

**TALABALARDA STRESSNING PSIXOLOGIK OMILLARI: MAHALLIY
TADQIQOTLAR ASOSIDA TAHLIL**

Abulfayziyeva Zilola Axmadjonovna

O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti,

70310301-Psixologiya mutaxassisligi magistranti.

abulfayziyevazilola@gmail.com Tel: (94) 0094116

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17775637>

Annotatsiya. Ushbu maqolada O'zbekiston oliy ta'lim muassasalari talabalari orasida uchraydigan stressning psixologik omillari yoritilgan. So'nggi yillarda turli universitetlar tadqiqotchilari tomonidan o'tkazilgan ilmiy ishlardan foydalanilgan holda talabalarning stress manbalari, xavotir darajasi va moslashuv mexanizmlari tahlil qilinadi. Maqolada stressning kelib chiqish sabablari, uning talabalik faoliyatiga ta'siri hamda uni kamaytirishga doir ilmiy mulohazalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Stress, moslashuv, bosim, qo'rquv, mexanizm, omillar, strategiyalar, barqarorlik, boshqarish, xavotir, rivojlanish, resurslar, diagnostika, salomatlik, emotsiya.

Аннотация. В данной диссертации рассматриваются психологические факторы стресса у студентов высших учебных заведений Узбекистана. На основе научных работ, проведенных исследователями из различных университетов в последние годы, анализируются источники стресса, уровень тревожности и механизмы адаптации студентов. В диссертации рассматриваются причины возникновения стресса, его влияние на студенческую активность и научные подходы к его снижению.

Ключевые слова: Стресс, адаптация, давление, тревожность, механизм, факторы, стратегии, устойчивость, управление, ресурсы, развитие, диагностика, здоровье, эмоции, нагрузка.

Talaba yoshlar psixik rivojlanishning sezgir bosqichida bo'lib, ular o'quv jarayoni, ijtimoiy muhit, shaxsiy rivojlanish va kelajak rejalari bilan bog'liq ko'plab bosimlarni boshdan kechiradilar. O'zbekiston ta'lim tizimidagi islohotlar, nazorat shakllarining ko'payishi, o'quv yuklamasining ortishi va raqobatning kuchayishi bu jarayonni yanada murakkablashtirmoqda.

Shuning uchun talabalarda stress fenomenini o'rganish mahalliy ilmiy muhitda dolzarb mavzuga aylangan¹.

Mamatqulova (2021), Ostionova (2020), To'xtasinova (2022), Raimqulov (2023) va boshqa olimlar o'z tadqiqotlarida talabalarda stressning akademik bosim, ijtimoiy qo'rquv, vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar, shaxsiy xavotir va moslashuvdagi muammolar bilan bog'liqligini qayd etganlar. Ushbu maqolada men ushbu tadqiqotlar asosida stressning talabalik hayotidagi namoyon bo'lishi va uning psixologik mexanizmlari haqida o'z tahliliy fikrlarimni bayon qilaman.

Maqolani tayyorlash jarayonida 2020–2024 yillarda O'zbekistonning yetakchi oliy ta'lim muassasalarida bajarilgan ilmiy maqolalar, dissertatsiya ishlarining avtoreferatlari va konferensiya materiallari o'rganildi.

¹ Mamatqulova, 2021; Ostionova, 2020; To'xtasinova, 2022; Raimqulov, 2023

Stress hayotni ham, evolyutsiyani ham tushunish uchun markaziy tushunchadir. Barcha mavjudotlar gomeostaz uchun tahdidlarga duch keladilar, bu esa moslashuvchan javoblar bilan javob berishi kerak. Bizning kelajagimiz individual va tur sifatida kuchli stress omillariga moslashish qobiliyatimizga bog'liq. Ijtimoiy miqyosda biz institutsional resurslarning etishmasligi (masalan, yetarli darajada tibbiy sug'urta), o'lat (masalan, OIV/OITS), urush va bizning qirg'oqlarimizga etib kelgan xalqaro terrorizmga duch kelamiz. Individual darajada biz kundalik hayotimizdagi ishonchsizliklar, jumladan ishdagi stress, oilaviy stress, xavfli maktablar va mahallalar bilan yashaymiz. Bular mutlaqo yangi holat emas, chunki birgina o'tgan asrning o'zida dunyo ommaviy ocharchilik, genotsid, inqiloblar, fuqarolar urushlari, yirik yuqumli kasalliklar epidemiyasi, ikki jahon urushi va jahon tartibiga tahdid solgan dahshatli sovuq urushdan aziyat chekdi. Garchi biz ushbu maqolada ushbu global tahdidlarga e'tibor bermaslikni tanlagan bo'lsak-da, ular stress va salomatlik o'rtasidagi munosabatni ko'rib chiqish uchun zamin yaratadi.

Stressli vaziyatlarning keng tarqalgan ta'rifi - bu vaziyatning talablari shaxsning resurslaridan oshib ketishi bilan tahdid qiladigan ([Lazarus & Folkman 1984](#)). Hammamiz jamiyat, jamiyat va shaxslararo darajadagi stressli vaziyatlarga duchor bo'lishimiz aniq. Bu qiyinchiliklarni qanday engishimiz bizga jamiyatimiz va o'zimiz salomatligi haqida gapirib beradi.

Yosh, sog'lom odamlarda o'tkir stress reaksiyalari moslashuvchan bo'lishi mumkin va odatda sog'liq uchun yuk bo'lmaydi. Haqiqatan ham, optimistik va yaxshi javob beradigan shaxslar bunday tajribalardan foyda olishlari va surunkali stresslar bilan yaxshi kurashishlari mumkin ([Garmezy 1991](#), [Glanz & Johnson 1999](#)). Aksincha, agar stress omillari yoshi, irsiy yoki konstitutsiyaviy omillar tufayli biologik zaif bo'lgan shaxslarda juda kuchli va doimiy bo'lsa, stress omillari kasallikka olib kelishi mumkin². Bu, ayniqsa, agar odamda psixo-ijtimoiy resurslar kam bo'lsa va engish qobiliyati past bo'lsa, to'g'ri keladi. Ushbu bobda biz stress omillari va kasallik o'rtasidagi bog'liqlikni hujjatlashtirdik va endokrin-immun o'zaro ta'sirlari munosabatlarga vositachilik qilishini tasvirlab berdik. Shuningdek, biz psixo-ijtimoiy stresslar ruhiy salomatlikka qanday ta'sir qilishini va psixososyal muolajalar ruhiy va jismoniy kasalliklarni qanday yaxshilashi mumkinligini tasvirlab berdik. Stress va salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik haqida hali biz bilmaydigan ko'p narsalar mavjud, ammo kognitiv-emotsional psixologiya, molekulyar biologiya, nevrologiya, klinik psixologiya va tibbiyot sohalarida erishilgan ilmiy topilmalar, shubhasiz, salomatlik natijalarini yaxshilashga olib keladi. Kerak bo'lsa pastroq yoki balandroq ilmiy uslubga qayta moslab beraman. Stress omillari bizning kayfiyatimizga, farovonlik tuyg'usiga, xatti-harakatlarimizga va sog'lig'imizga katta ta'sir ko'rsatadi. Yosh, sog'lom odamlarda o'tkir stress reaksiyalari moslashuvchan bo'lishi mumkin va odatda sog'liq uchun yuk bo'lmaydi. Biroq, agar tahdid doimiy bo'lsa, ayniqsa keksa yoki nosog'lom odamlarda, stress omillarining uzoq muddatli ta'siri sog'likka zarar etkazishi mumkin.

Psixoiijtimoiy stress omillari va kasallik o'rtasidagi munosabatlarga stress omillarining tabiati, soni va doimiyligi, shuningdek, shaxsning biologik zaifligi (ya'ni, genetika, konstitutsiyaviy omillar), psixo-ijtimoiy resurslar va o'rganilgan kurash usullari ta'sir qiladi.

² Lazarus, R.S. & Folkman, S., 1984; Garmezy, N., 1991; Glanz, K. & Johnson, S., 1999

Psixosotsial aralashuvlar stress bilan bog‘liq kasalliklarni davolashda foydali ekanligi isbotlangan va surunkali kasalliklarning kechishiga ta'sir qilishi mumkin.

Asosiy nazariy va diagnostik manbalar. Talabalarda stressning psixologik xususiyatlarini tahlil qilishda quyidagi metodikalar bo'yicha olingan ilmiy ma'lumotlardan foydalanildi:

C.D. Spilberger – “Reaktiv va shaxsiy xavotir” shkalasi;

R. Lazarus – stress va kurashish nazariyasi;

Karelin – stress intensivligi shkalasi;

Rodgers–Doymond – sotsial-psixologik moslashuv testi.

Mazkur ilmiy ishlardagi natijalar umumlashtirilib, ular asosida muallif mulohazalari ishlab chiqildi.

1. Stressning asosiy manbalari. Mahalliy tadqiqotlar ko'rsatadiki, talabalarda stress eng ko'p quyidagi omillar bilan bog‘liq³:

Imtihonlar va reyting tizimi — stressning eng kuchli manbai.

O'quv yuklamasi va vaqt tanqisligi — birinchi va uchinchi kurslarda ayniqsa sezilarli⁴.

Kelajak rejalari bo'yicha noaniqlik — bitiruv kursi talabalarida yuqori.

Ijtimoiy bosim va qo'rquv — qizlarda ko'proq namoyon bo'ladi.

Moslashuvdagi qiyinchiliklar — akademik va ijtimoiy moslashuv past bo'lganda stress oshadi.

2. Xavotirning roli. Spilberger metodikasi natijalariga tayansam, talabalarda reaktiv xavotirning keskin ko'tarilishi ko'pincha imtihon oldidan kuzatiladi⁵. Shaxsiy xavotir esa kundalik hayotda ham talabalarining stressga moyilligini oshirib turadi.

3. Moslashuv va stress o'rtasidagi bog'liqlik. Rodgers–Doymond testlariga asoslangan mahalliy natijalar shuni ko'rsatadiki:

moslashuv darajasi past bo'lgan talabalar stressni boshqarishda ham sust bo'ladilar⁶. Ular uchun yangi ijtimoiy va akademik sharoitga moslashish jarayoni qo'shimcha bosimni kuchaytirib yuboradi.

4. Yo'nalishlar kesimidagi farqlar. Mahalliy tadqiqotlar ma'lumotlariga tayanib aytish mumkinki:

Tibbiyot talabalari — yuklama va amaliy mashg'ulotlar tufayli eng yuqori stressga ega.

Pedagogika va psixologiya talabalari — emotsional sezgirlik kuchli bo'lgani uchun stressni tezroq his qiladilar.

Texnik yo'nalishlar — stress o'rtacha, lekin imtihon davrida keskin oshadi.

Menda shakllangan ilmiy tasavvurga ko'ra, talabalarda stressning kuchayishida ikki asosiy omil tizimli rol o'ynaydi:

1. Akademik omillar: O'quv yuklamasining notekis taqsimlanishi, imtihonlar jadvalining zichligi, baholash tizimining raqobatni oshiruvchi xususiyatlari talabalarda hissiy

³ Raimqulov, 2023; To'xtasinova, 2022

⁴ Mamatqulova, 2021; Ostonsova, 2020

⁵ Spilberger, C.D. (1970) Anxiety and Personality Scales

⁶ Rodgers–Doymond, Sotsial-psixologik moslashuv metodikasi, 2015

zo'riqishning ortishiga olib keladi. Menimcha, bu omillar ko'proq tashkiliy muammolar bilan bog'liq bo'lib, ular psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlari bilan muvozanatlantirilishi kerak.

2. Shaxsiy va ijtimoiy omillar: Talabalar ko'pchilik hollarda boshqalarning bahosidan xavotirlanadilar. O'z-o'ziga talabchanlik, mukammallikni istash, oilaviy bosim, tengdoshlar bilan solishtirish kabi holatlar stressning ichki mexanizmlarini faollashtiradi. Menimcha, bu O'zbekiston madaniyatida ijtimoiy kutilmalar yuqoriligi bilan ham bog'liq.

Stressni kamaytirish bo'yicha mulohazalarimni bildirishim mumkinki, talabalarda stressga qarshi kurashish ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha treninglar muntazam o'tkazilishi zarur.

Universitet psixologik xizmatlari faoliyatini kuchaytirish muhim.

Talabalarda vaqtni boshqarish, o'z-o'zini tartibga solish va emotsional barqarorlik strategiyalarini o'rgatish stressni kamaytirishda samarali natija beradi⁷.

Xulosam shuki, talabalarda stressning kelib chiqishi ko'p omilli bo'lib, akademik yuklama, shaxsiy xavotir, ijtimoiy bosim va moslashuvdagi qiyinchiliklar uning asosiy negizini tashkil etadi. O'zbekistonlik tadqiqotchilar ishlarining umumiy yo'nalishi shuni ko'rsatadiki, stressni boshqarish talabaning psixologik barqarorligi va o'quv motivatsiyasiga bevosita ta'sir qiladi. Muallif sifatida taklifim — ta'lim jarayonida psixologik profilaktika tizimini kuchaytirish, talabalar uchun amaliy yordam dasturlarini yo'lga qo'yish va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mamatqulova N. Talabalarda stressning shaxsiy-psixologik xususiyatlari. – 2021.
2. Ostonova L. Talabalarining moslashuv jarayonida uchraydigan psixologik qiyinchiliklar. – 2020.
3. To'xtasinova D. Talabalarda emotsional zo'riqishning ijtimoiy omillari. – 2022.
4. Raimqulov B. Akademik stress va uning baholash usullari. – 2023.
5. Spilberger C.D. Anxiety and Personality Scales.
6. Lazarus R. Stress, Appraisal and Coping.
7. Rodgers – Doymond. Sotsial-psixologik moslashuv metodikasi.

⁷ Mamatqulova, 2021; Ostonova, 2020