



## TALABA YOSHLARDA O'QISH-SHAXSIY HAYOT MUVOZANATI PSIXOLOGIK TAHLILI

Bekmirov Tolib Rashidovich

Toshkent davlat tibbiyot universiteti,  
Pedagogika va psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi,  
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Akrambekov Azizbek Islombek o'g'li

Toshkent davlat tibbiyot universiteti,  
1-davolash ishi fakultetining 2-kurs talabasi.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17797424>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-noyabr 2025 yil  
Ma'qullandi: 28-noyabr 2025 yil  
Nashr qilindi: 30-noyabr 2025 yil

### KEYWORDS

Talaba, Muvozanat, o'qish yuklamasi, shaxsiy hayot, stress, tadqiqot, yolg'izlik, muloqotdagi qiyinchiliklar, vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar, sog'lom turmush tarzining ahamiyati.

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada talaba yoshlarda o'qish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatning ahamiyati, uning buzilishi sabablari hamda oqibatlarini yoritilgan. Xalqaro statistik ma'lumotlar asosida talabalar orasida stress darajasi oshib borayotgani, vaqtni boshqarish ko'nikmalarining yetishmasligi muvozanatga salbiy ta'sir qilishi ko'rsatib o'tilgan. Ma'lum bo'lishicha, o'quvchilarning yolg'izlik sabablari muloqotdagi qiyinchiliklar, o'z-o'zini hurmat qilish bilan bog'liq muammolar, o'ziga ishonchsizlik, yaqin do'stlarning yo'qligi hisoblanadi. Zamonaviy talabalarning o'qish va mehnat majburiyatlarini uyg'unlashtirishda duch keladigan qiyinchiliklar, vaqtni boshqarish strategiyalari va sog'lom turmush tarzining ahamiyati o'rganiladi.*

Bugungi kunda talabalar hayotida eng katta muammolardan biri - o'qish va shaxsiy hayot o'rtasida muvozanatni saqlashdir. Ta'lim jarayonining jadalligi, uy vazifalarining ko'pligi, imtihonlar bosimi hamda shaxsiy hayotga bo'lgan ehtiyojlar ushbu muvozanatni buzib qo'yishi mumkin. Talabalardagi psixologik stress, ayniqsa, bugungi raqobatli ta'lim muhitida tobora ortib borayotgani tashvish uyg'otmoqda. Talabalar turli xil bosimlarga duch kelishadi, jumladan, akademik qiyinchiliklar, ijtimoiy dinamika va shaxsiy umidlar. Ushbu stress omillari, agar boshqarilmasa, tashvish, tushkunlik va hatto charchashga olib kelishi mumkin. Stress manbalarini tan olish va bartaraf etish talabalarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning akademik muvaffaqiyatlarini ta'minlash uchun juda muhimdir. AQShda talabalarning taxminan 39% i ruhiy salomatlik muammolaridan aziyat chekmoqda (American College Health Association, 2020). 2022-yilda O'zbekistonda o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, universitet talabalari orasida depressiya va xavotir holatlari 30% gacha yetgan. Bu ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarda ruhiy salomatlik muammolari butun dunyo bo'ylab umumiy muammo sifatida e'tirof etilgan.

### 1. Muvozanatning buzilishi va uning oqibatlarini.

Statistik ma'lumotlar talabalar orasida stress darajasi yildan-yilga oshib borayotganini ko'rsatadi.

Dunyo bo'yicha 2023-yilda o'tkazilgan "Global Student Mental Health Survey" ga ko'ra, talabalarning **\*\*62%\*\*** da yuqori darajadagi stress kuzatilgan. Bu stressning asosiy sabablari sifatida:

O'qish yuklamasi	45%
Vaqt yetishmasligi	34%
Shaxsiy hayotdagi muammolar	21%

O'qish va shaxsiy hayot muvozanatining buzilishi quyidagi salbiy oqibatlariga olib keladi:

- A) Charchoq va motivatsiya pasayishi;
- B) Darslarda sustlashish;
- C) Uyqu buzilishi;
- D) Ijtimoiy hayotdan chekinish;
- E) Ruhiy tushkunlik va xavotir holati.

### 2. Talabalar orasida ruhiy salomatlik muammolarining tarqalishi

Talabalar orasida ruhiy salomatlik muammolari, albatta, jiddiy ahamiyatga ega. Talabalar, ayniqsa universitetga yangi kirgan va o'zini yangi muhitga moslashtirishga harakat qilayotgan yoshlar, ko'pincha stress, depressiya va boshqa psixologik muammolar bilan kurashadilar. So'nggi yillarda ruhiy salomatlikka bo'lgan e'tibor ortib bormoqda, ammo hali ham bu soha talabalar o'rtasida yetarli darajada o'rganilmagan. Statistika ma'lumotlar: •2018-yilgi ma'lumotlarga ko'ra, AQShda universitet talabalari orasida depressiya va xavotir darajasi yuqori bo'lib, har beshinchi talaba psixologik yordamga muhtoj. •2021-yilda Avstraliyada o'tkazilgan tadqiqotda universitet talabalari orasida depressiyaga chalinish holatlari 34% gacha yetgani aniqlandi (Australian Psychological Society, 2021). •O'zbekistonda ham bu masala jiddiy e'tiborga olinmoqda. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim Vazirligi tomonidan o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, talabalarning 25% i ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarni his qilmoqda va 15% psixologik yordamga muhtojligini bildirgan. Bu statistikalar ruhiy salomatlikning talabalarning hayotiga, ta'lim jarayoniga va ijtimoiy faoliyatiga ta'sirini namoyish etadi.

### 3 Inson tanasida stressning o'rni

Umuman olganda, stressli vaziyat tanaga juda yaxshi murabbiydir. Zoriqish natijasida qonga adrenalin chiqariladi, tananing mudofaasi kuchayadi va yurak ishi yaxshilanadi. Men darhol stressning oqilona bolishi kerakligini ta'kidlamoqchiman. Masalan, ekstremal sport turlari, ular adrenalinni **"o'ynashga"** yordam beradi va inson tanasiga, xususan, uning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Har qanday stressli vaziyat ma'lum bir ketma-ketlikka ega: boshlanish, avj nughtasi va tanaffus. Sogliqni saqlash holauga oxirgi bosqich - tananing sodir bo'gan narsaga moslashishi, stressdan keyingi ta'sir ko'rsatiladi. Ushbu bosqichning davomiyligi odamning xususiyatlariga bog'liq. Ushbu bosqich kechiktirilsa, tana qiynalishi mumkin, buning natijasida barcha oqibatlar bo'ladi.

#### Stressning afzalliklari:

- 1) Insonni ishlashga va yugori natijalarga erishishga undaydi;
- 2) Jismoniy holatni oshiradi (bu holatda odam mo'jiza yaratishi mumkin)
- 3) Intellektual ishlash;
- 4) Asab tizimining chidamliligini oshiradi, keyinchalik har bir keyingi stress osonroq

kechadi.

**Stressning zarari:**

Yurak-gon tomir patologiyasi rivojlanishi mumkin: yurak xuruji, qon tomir, gipertoniya, aritmiya uzoq davom etadigan stress bosh o'grig'ini keltirib chiqaradi, uyqusizlik va tushkunlikni keltirib chiqarishi mumkin; ishtahani kuchayishi tufayli ortiqcha vazn va semirish paydo bolishi mumkin.

**4) Talabalarning shaxslararo munosabat o'rnatishdagi asosiy ta'sir etuvchi omillar.**

Ko'p omillar orasida iqtisodiy, siyosiy, madaniy va boshqalar talabalarning shaxslararo munosabatlarini qurish va rivojlantirish uchun universitet doirasida shakllangan muhit juda muhimdir. Talim muhiti shaxsga ta'sir qiluvchi bir qator tarkibiy bo'linmalarni o'z ichiga oladi. G.A. Kovalyov talqinida u quyidagilardan iborat:

1) jismoniy muhit (universitet binosining arxitekturasi, unda joylashgan oquv binolarining hajmi va boshqalar);

2) insoniy omillar "talabalarning shaxsiy, status-rol, yoshi, milliy va boshqa xususiyatlari"

3) o'quy dasturlari (o'qitish uslubi, monitoring va baholash xususiyatlari va boshqalar).

Ta'lim muhitining barcha ko'rsatilgan tarkibiy bo'linmalarining talabalarning shaxslararo munosabatlariga ta'siri kuzatilganiga qaramay, psixologiyada inson omili ularni qurishda yetakchi hisoblanadi.

**5) Zamonaviy talabalarning o'qish va mehnat majburiyatlarini uyg'unlashtirishda duch keladigan qiyinchiliklari.**

Oilaviy majburiyatlar va iqtisodiy bosim "Hamma ham qo'lida oltin qoshiq bilan tug'ilmaydi" – bu oddiy, lekin chuqur haqiqat. Jamiyatda ijtimoiy-iqtisodiy tengsizlik mavjudligi bois, ko'plab talabalar oliy ta'lim muassasasiga kirgan kundan boshlab moddiy ta'minot masalasida o'z hayotini mustaqil yo'lga qo'yishga majbur bo'ladilar. Statistik ma'lumotlarga qaraganda, YUNESKO hisobotida ta'kidlanishicha, (dunyo bo'yicha talabalarining 38 foizi ta'lim jarayonida ishlashga majbur bo'lmoqda). Ayniqsa, kam ta'minlangan oilalardan chiqqan yoshlar uchun bu holat muqarrar bo'lib, ular nafaqat o'z ta'lim xarajatlarini, balki ayrim hollarda oilasiga moddiy yordam berish mas'uliyatini ham zimmlariga olishadi. Bu qarorning ortida turgan asosiy omillar quyidagilar: -Oila iqtisodiyotidagi qiyinchiliklar. Iqtisodiy bosimning yana bir shakli bu — talabaning oilasidagi majburiyatlari bilan bog'liq. Ota-onalarning daromadi bolalarning ta'lim va turmush darajasini ta'minlash uchun etarli bo'lmasa, talabalar ishga kirishga majbur bo'ladi. Masalan, qishloq joylarda yoki kam ta'minlangan shahar oilalarida o'qiyotgan talabalarning 60% dan ko'pi oilaviy byudjetga yordam berish maqsadida ishlaydi. O'zbekistonda 2023-yilgi ma'lumotlarga ko'ra, (oliy ta'lim muassasalarida o'qiydigan talabalarning 42% o'z oilalarini moliyaviy qo'llab-quvvatlash maqsadida ishlaydi). Bundan tashqari shunday oilalar ham borki, talaba bir vaqtning o'zida oilaning asosiy boquvchisi hamdir. Ko'plab yoshlar o'z uyida yolg'iz qolgan yoki mehnatga layoqatsiz ota-onasini ta'minlash, yoki kichik yoshdagi oila a'zolariga qarash mas'uliyatini zimmasiga olgan. Ular uchun o'qish nafaqat kelajak investitsiyasi, balki hozirgi kunning iqtisodiy ehtiyojlarini qondirish vositasidir. Bu holatda "o'qish – asosiy faoliyat, ish – majburiyat" degan an'anaviy qarash o'z kuchini yo'qotadi. Bunday sharoitdan chiqqan talabalar hayotga tish-tirnog'I bilan yopishib, bu botqoqlikdan chiqish uchun qo'lidan kelgan barcha ishni qilish harakatiga tushishadi. -Ta'lim xarajatlarini o'zi qoplash talabi O'zbekistonda oliy ta'lim muassasalarida o'rtacha kontrakt summasi 5-15 mln so'm atrofida (2024-yil holatiga). Xususiy universitetlarning kontrakt to'lovlari esa davlatnikidan 2-3 baravar qimmatligini ham xisobga

olgan holda oliy ta'lim muassasalaridagi kontrakt summasi ko'p oilalar uchun hatto bo'lib to'lash shartlatida ham katta yuk hisoblanadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak talabalarda o'qish va shaxsiy hayot muvozanati sog'lom psixologik holat, akademik muvaffaqiyat va ijtimoiy moslashuv uchun juda muhimdir. Vaqtni boshqarish, uyqu rejimi, jismoniy faollik va ijtimoiy aloqalarni saqlash kabi omillar ushbu muvozanatni mustahkamlaydi. Statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, o'z vaqtini to'g'ri rejalashtirgan va dam olishga e'tibor bergan talabalar akademik va shaxsiy hayotda yanada muvaffaqiyatli bo'ladi. Bugungi yoshlar hayoti tobora murakkab va ko'p qirralilashmoqda. Talabalik yillari nafaqat bilim olish, balki mustaqillik, mas'uliyat va hayotga real qadamlar qo'yish davri bo'lib qolmoqda. Ishlash esa bu yo'lda muhim tajriba maktabi, shaxsiy taraqqiyot uchun samarali vositadir. Albatta, o'qish bilan ishni uyg'unlashtirish oson emas — bu doimiy tanlovlar, ustuvorliklarni belgilash va ichki resurslarni to'g'ri boshqarishni talab qiladi. Ammo aynan mana shu murakkabliklar orqali biz chinakam kuchli va bardavom shaxsga aylanamiz.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American journal of Health studies*, 16(1), 41.
2. Bailey, C. P., Lowry, M., Napolitano, M., Hoban, M. T., Kukich, C., & Perna, F. M. (2022). Prevalence of physical activity requirements among US colleges/universities participating in the American College Health Association-National College Health Assessment II. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 59, 00469580221087891.
3. Kember\*, D. (2004). Interpreting student workload and the factors which shape students' perceptions of their workload. *Studies in higher education*, 29(2), 165-184..
4. Selye, H. (1974). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Boston, MA: Springer US.
5. Бекмиров, Т. Р. (2023). Психологическая травма у детей как фактор невроза. *Academic research in educational sciences*, 4(ТМА Conference), 739-744.
6. Бекмиров, Т. (2021). Психологические особенности неврозов у подростков. *Общество и инновации*, 2(10/S), 541-547.
7. Бекмиров, Т. (2022). ЎСМИРЛАРДАГИ ИНҚИРОЗ ДАВРИ ВА НЕВРОЗ ҲОЛАТЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ.
8. Бекмиров, Т. Р. (2023). Некоторые особенности невроза и профилактика. *Academic research in educational sciences*, 4(ТМА Conference), 878-885.
9. Bekmirov, T. R. (2020). Psychological features of adaptation and integration of children with developmental.
10. Karimovna, N. Y. (2024). OILADA O'SMIR BOLALAR IJODIY TAFAKKURI SHAKLLANISHINING GENDER XUSUSIYATLARI. *SUSTAINABILITY OF EDUCATION, SOCIO-ECONOMIC SCIENCE THEORY*, 2(20), 8-11.
11. Karimovna, N. Y. (2024). O'SMIRLARNING IJODIY TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHDA OILANING ROLI. *INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 5(42), 227-231.
12. Karimovna, N. Y. (2022). Yoshlarda Internetga Tobelik Muammolari. *Ta'Lim Va Rivojlanish Tahlili Onlayn Ilmiy Jurnal*, 2(12), 96-99.
13. Karimovna, N. Y. (2023). Cognitive Disorders. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 12, 126-131.

14. Нарметова, Ю. К. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАЦИЕНТОВ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 200.

15. Karimovna, N. Y. (2023). KASBIY FAOLIYAT DAVOMIDA STRESSNING SALBIY OQIBATLARI. Научный импульс, 233.



INNOVATIVE  
ACADEMY