

TALABA SHAXSI RIVOJLANISHIDA AKADEMIK STRESSNING O'RNI

Iskandarova E'zoza Akbar qizi

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti, magistrant

e-mail: ezozaiskandarovaa@gmail.com

+99888-010-07-79

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20205453>

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tezisda talaba shaxsi rivojlanishida akademik stressning tutgan o'rni, uning psixologik, pedagogik hamda ijtimoiy jihatlarini tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida akademik stressning talabalarning emotsional holati, motivatsiyasi, o'quv faoliyati samaradorligi va shaxsiy rivojlanishiga ta'siri o'rganildi. Ilmiy manbalar asosida stressning kelib chiqish omillari, uning salbiy va ijobiy ko'rinishlari hamda stressni boshqarishning samarali mexanizmlari yoritildi. Oliy ta'lim muassasalarida ortib borayotgan akademik yuklama, raqobat muhiti va baholash tizimlari talabalarda psixologik zo'riqishning kuchayishiga sabab bo'layotgani ilmiy dalillar asosida asoslandi. Tadqiqot natijalari akademik stressni boshqarish talaba shaxsining barkamol rivojlanishi uchun muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Akademik stress, talaba shaxsi, psixologik rivojlanish, motivatsiya, emotsional holat, oliy ta'lim, stress omillari, psixologik moslashuv, ta'lim sifati, pedagogik psixologiya.

Аннотация: В данном научном тезисе анализируется роль академического стресса в развитии личности студента, а также его психологические, педагогические и социальные аспекты. В ходе исследования было изучено влияние академического стресса на эмоциональное состояние студентов, их мотивацию, эффективность учебной деятельности и личностное развитие. На основе научных источников были рассмотрены факторы возникновения стресса, его негативные и позитивные проявления, а также эффективные механизмы управления стрессом. Научно обосновано, что возрастающая академическая нагрузка, конкурентная среда и системы оценивания в высших учебных заведениях способствуют усилению психологического напряжения у студентов. Результаты исследования показывают, что управление академическим стрессом является важным фактором гармоничного развития личности студента.

Ключевые слова: академический стресс, личность студента, психологическое развитие, мотивация, эмоциональное состояние, высшее образование, факторы стресса, психологическая адаптация, качество образования, педагогическая психология.

Abstract: This scientific thesis analyzes the role of academic stress in the development of a student's personality, as well as its psychological, pedagogical, and social aspects. The study examines the impact of academic stress on students' emotional state, motivation, effectiveness of learning activities, and personal development. Based on scientific sources, the factors causing stress, its negative and positive manifestations, and effective mechanisms for stress management are discussed. Scientific evidence demonstrates that increasing academic workload, competitive environments, and assessment systems in higher education institutions contribute to heightened psychological pressure among students. The results of the study indicate that managing academic stress is an important factor in the comprehensive development of a student's personality.

Keywords: academic stress, student personality, psychological development, motivation, emotional state, higher education, stress factors, psychological adaptation, quality of education, pedagogical psychology.

Kirish

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabalar duch kelayotgan asosiy psixologik muammolardan biri akademik stress hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yoshlar orasida psixologik zo'riqish va stress bilan bog'liq holatlar yil sayin ortib bormoqda [3]. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida o'quv yuklamasining oshishi, mustaqil ta'lim hajmining kengayishi, baholash tizimidagi raqobat va kelajak kasbiy faoliyatiga oid xavotirlar talabalarda kuchli stress holatini yuzaga keltirmoqda.

Amerikalik olim R. Lazarus stressni "shaxs va muhit o'rtasidagi munosabat natijasida yuzaga keladigan psixologik holat" sifatida tavsiflaydi [4]. Uning nazariyasiga ko'ra, insonning stressga munosabati vaziyatni qanday baholashi bilan chambarchas bog'liq. Talabalik davri esa inson hayotidagi eng murakkab moslashuv bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxs mustaqil qaror qabul qilish, kasbiy yo'nalishni aniqlash hamda ijtimoiy moslashuv jarayonlarini boshdan kechiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, akademik stress uzoq davom etgan holatlarda depressiya, tashvish, uyqusizlik, motivatsiyaning pasayishi va o'quv natijalarining yomonlashishiga olib keladi [5]. Shu bilan birga, me'yoriy darajadagi stress ayrim holatlarda talabaning mas'uliyat hissini oshirib, faoliyat samaradorligini kuchaytirishi ham mumkin. Shu sababli akademik stressning shaxs rivojlanishidagi o'rni ko'p qirrali ilmiy muammo sifatida tadqiq etilmoqda.

Metodologiya

Mazkur tadqiqotda ilmiy-nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, psixologik-pedagogik kuzatish va ilmiy adabiyotlarni sistemalashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosini pedagogik psixologiya, yosh psixologiyasi va stress nazariyasiga oid ilmiy manbalar tashkil etdi.

Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan stress nazariyasi tadqiqotning muhim metodologik manbalaridan biri bo'ldi. Olim stressni organizmning tashqi ta'sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan [6]. Selyening ta'kidlashicha, uzoq davom etuvchi stress insonning fiziologik va psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida xalqaro ilmiy jurnallarda chop etilgan maqolalar, psixologik tadqiqotlar va oliy ta'lim tizimiga oid ilmiy manbalar o'rganildi. Shuningdek, talabalar orasida akademik stressning asosiy manbalari sifatida quyidagi omillar ajratib ko'rsatildi:

- yuqori o'quv yuklamasi;
- imtihonlar bilan bog'liq xavotir;
- vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar;
- moliyaviy muammolar;
- ijtimoiy moslashuv;
- ota-onalar va jamiyat kutgan natijalar [7].

Psixologik tadqiqotlarda "Perceived Stress Scale" va "Student-life Stress Inventory" kabi metodikalardan keng foydalanilishi aniqlangan [8].

Natijalar

Tahlillar natijasida akademik stress talaba shaxsining rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Tadqiqotlar talabalarining katta qismi o'qish jarayonida muntazam stress

holatini boshdan kechirishini ko'rsatadi. American College Health Association tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, talabalarining 60 foizdan ortig'i kuchli tashvish va stressni his qilganini bildirgan [9].

Akademik stressning psixologik ta'sirlari quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- emotsional beqarorlik;
- xavotirning ortishi;
- o'ziga ishonchning pasayishi;
- motivatsiya yo'qolishi;
- depressiv holatlar [10].

Bundan tashqari, stressning fiziologik oqibatlari ham mavjud bo'lib, ular uyqusizlik, surunkali charchoq, bosh og'rig'i va immunitetning pasayishi bilan namoyon bo'ladi [6].

Ilmiy tadqiqotlarda akademik stress va o'quv samaradorligi o'rtasida salbiy korrelyatsiya mavjudligi aniqlangan. Stress darajasi oshgani sari talabalar akademik ko'rsatkichlari pasayib boradi [11]. Shu bilan birga, ayrim tadqiqotlarda me'yoriy darajadagi stress talabalarni mas'uliyatliroq bo'lishga undashi, vaqtni rejalashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishi qayd etilgan [12].

Talaba shaxsining rivojlanishida stressga bardoshlilik muhim psixologik kompetensiya sifatida namoyon bo'ladi. Stressni boshqarish ko'nikmalariga ega talabalar ijtimoiy va akademik muhitga tezroq moslashadi, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati rivojlanadi hamda emotsional barqarorlik shakllanadi [2].

Tahlil va muhokama

Akademik stress zamonaviy oliy ta'lim tizimining eng dolzarb psixologik muammolaridan biri sifatida talaba shaxsining rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Talabalik davri inson hayotidagi murakkab psixologik va ijtimoiy moslashuv bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda shaxsning kasbiy identifikatsiyasi shakllanadi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati rivojlanadi hamda ijtimoiy mas'uliyat hissi ortadi. Shu sababli aynan mazkur bosqichda yuzaga keladigan akademik stress insonning psixik rivojlanishiga, emotsional holatiga va ijtimoiy faolligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi [4].

Ilmiy manbalarda stress tushunchasi turli nazariyalar asosida izohlangan. Hans Selye stressni organizmning tashqi va ichki omillarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida tavsiflagan [6]. Olimning fikriga ko'ra, stress inson organizmida uch bosqichda namoyon bo'ladi: xavotir bosqichi, moslashuv bosqichi va holdan toyish bosqichi. Talabalar hayotida ham ushbu bosqichlar yaqqol kuzatiladi. Masalan, semestr boshidagi yangi fanlarga moslashish jarayoni xavotir holatini yuzaga keltiradi, imtihonlarga tayyorgarlik davrida organizm moslashuv bosqichiga o'tadi, uzoq davom etuvchi zo'riqish esa psixologik charchash va emotsional tükénishga olib keladi [6].

R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv-baholash nazariyasi akademik stressni chuqurroq tushinishga imkon beradi [4]. Ushbu nazariyaga ko'ra, stressning darajasi nafaqat tashqi omillarga, balki insonning vaziyatni qanday baholashiga ham bog'liq. Talabalar bir xil akademik vaziyatni turlicha qabul qiladi. Ayrim talabalar murakkab topshiriqlarni o'z imkoniyatlarini namoyish etish vositasi sifatida baholasa, boshqalar ularni muvaffaqiyatsizlik xavfi sifatida qabul qiladi. Bu esa individual psixologik xususiyatlarning akademik stress darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatishini anglatadi.

Akademik stressning asosiy manbalaridan biri ta'lim yuklamasi hisoblanadi. Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bir vaqtning o'zida ma'ruza, seminar, laboratoriya mashg'ulotlari, mustaqil ishlar, prezentatsiyalar va ilmiy topshiriqlarni bajarishga majbur bo'ladi. Tadqiqotlarda yuqori o'quv yuklamasi talabalar orasida psixologik zo'riqishning eng muhim omillaridan biri ekanligi qayd etilgan [7]. Ayniqsa, vaqtni to'g'ri rejalashtira olmaslik stress darajasini yanada oshiradi. Misra va McKean tadqiqotlariga ko'ra, vaqtni boshqarish ko'nikmasi rivojlanmagan talabalarda xavotir va depressiv holatlar ko'proq uchraydi [1].

Baholash tizimlari ham akademik stressning muhim omili hisoblanadi. Reyting tizimi, GPA ko'rsatkichlari, grant va stipendiyalar uchun raqobat talabalarda doimiy psixologik bosimni yuzaga keltiradi. Ayrim hollarda yuqori natijaga erishish istagi talabalarni ortiqcha zo'riqishga olib keladi. Ilmiy tadqiqotlarda baholash tizimining haddan tashqari qat'iyligi talabalarda emotsional charchoqni kuchaytirishi qayd etilgan [7]. Ayniqsa, imtihon davrida talabalar orasida uyqusizlik, xavotir va psixosomatik simptomlar sezilarli darajada ortadi [5].

Akademik stressning shaxs rivojlanishiga ta'siri emotsional sohada ham yaqqol namoyon bo'ladi. Kuchli stress holatidagi talabalar hissiy boshqaruvda qiyinchiliklarga duch keladi. Ular tez jahldor bo'lib qoladi, kommunikativ munosabatlarda muammolar yuzaga keladi hamda o'ziga nisbatan salbiy munosabat shakllanadi [10]. Bu holat uzoq davom etganda o'z-o'zini baholash darajasi pasayadi va motivatsiya susayadi. Psixologik tadqiqotlarda akademik stress bilan depressiv holatlar o'rtasida kuchli bog'liqlik mavjudligi qayd etilgan [5].

Stressning kognitiv faoliyatga ta'siri ham muhim ahamiyatga ega. Akademik stress diqqatning jamlanishini qiyinlashtiradi, xotira faoliyatini pasaytiradi va tafakkur jarayonlarini sekinlashtiradi [11]. Imtihon paytidagi kuchli xavotir talabalar o'zlashtirgan bilimlarni to'liq namoyish eta olmasligiga sabab bo'ladi. Shu bois ayrim talabalar yetarli tayyorgarlikka ega bo'lsa ham, yuqori natija ko'rsata olmaydi. Bu esa akademik muvaffaqiyat faqat bilim darajasiga emas, balki psixologik holatga ham bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

Shuningdek, akademik stressning fiziologik oqibatlari ham mavjud. Stress organizmda kortizol gormoni miqdorini oshiradi, bu esa yurak urish tezligining ortishi, uyqu buzilishi va surunkali charchoq holatlarini yuzaga keltiradi [6]. Talabalar orasida noto'g'ri ovqatlanish, uyqu rejimining buzilishi va jismoniy faollikning kamayishi stress oqibatlarini yanada kuchaytiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yoshlar orasida ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarning ortishi bevosita stress omillari bilan bog'liq [3].

COVID-19 pandemiyasi davrida akademik stressning yangi shakllari yuzaga keldi. Masofaviy ta'limga o'tish talabalar uchun psixologik moslashuvni murakkablashtirdi. Onlayn ta'lim platformalaridan doimiy foydalanish, internet bilan bog'liq muammolar, ijtimoiy aloqalarning cheklanishi hamda mustaqil ta'lim yuklamasining ortishi talabalar ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatdi [9]. Tadqiqotlar pandemiya davrida talabalar orasida tashvish va depressiya ko'rsatkichlari keskin ortganini ko'rsatdi [5]. Bu esa ta'lim jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash tizimining muhimligini yana bir bor namoyon etdi.

Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi ham akademik stress omillarini kuchaytirmoqda. Zamonaviy talabalar doimiy ravishda elektron topshiriqlar, test tizimlari va onlayn monitoring sharoitida faoliyat olib boradi. Bu esa "doimiy nazorat" hissini yuzaga keltirib, psixologik zo'riqishni oshiradi [1]. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqa talabalar muvaffaqiyatlarini kuzatish ham ayrim yoshlar orasida o'zini past baholash holatlarini kuchaytiradi. Psixologlar bu holatni "ijtimoiy taqqoslash effekti" bilan izohlaydi.

Shunga qaramay, zamonaviy psixologiyada stressning faqat salbiy emas, balki ijobiy jihatlari ham mavjudligi ta'kidlanadi. Hans Selye tomonidan kiritilgan "eustress" tushunchasi ijobiy motivatsion stressni anglatadi [6]. Me'yoriy darajadagi akademik stress talabalarni mas'uliyatliroq bo'lishga, vaqtni samarali boshqarishga va maqsad sari faol harakat qilishga undaydi. Ayrim tadqiqotlarda o'rtacha darajadagi stress akademik samaradorlikni oshirishi aniqlangan [12]. Demak, stressning ta'siri uning darajasi va davomiyligiga bog'liq.

Talabalarda stressga bardoshlilikni shakllantirish oliy ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Stressga chidamlilik insonning murakkab vaziyatlarda o'z emotsiyalarini boshqara olish, moslashuvchan fikrlash va muammoni konstruktiv hal qilish qobiliyatini anglatadi. Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, motivatsion seminarlar va mentorlik tizimi stressni kamaytirishda samarali vositalar sifatida e'tirof etilgan [8]. Xalqaro universitetlar tajribasida "student wellbeing center" faoliyati talabalar ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashning muhim institutsional modeli hisoblanadi [3].

Pedagoglarning talabalarga nisbatan yondashuvi ham akademik stress darajasiga ta'sir qiladi. Qo'llab-quvvatlovchi pedagogik muhit shakllangan ta'lim muassasalarida talabalar o'zlarini erkinroq his qiladi va stress darajasi nisbatan past bo'ladi [10]. Aksincha, haddan tashqari tanqidiy yoki autoritar yondashuv talabalarda xavotir va qo'rquvni kuchaytiradi. Shu sababli zamonaviy pedagogikada talaba markazli yondashuv muhim ahamiyat kasb etmoqda.

O'zbekiston oliy ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar ham talabalar psixologik holatiga ta'sir ko'rsatmoqda. Kredit-modul tizimining joriy etilishi, mustaqil ta'lim ulushining ortishi va xalqaro standartlarga moslashuv talabalar zimmasiga qo'shimcha mas'uliyat yuklamoqda. Bu esa ayrim hollarda akademik stressning ortishiga sabab bo'lmoqda. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini rivojlantirish, stress profilaktikasi bo'yicha dasturlar ishlab chiqish va talabalarni psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish zarur hisoblanadi.

Umuman olganda, akademik stress talaba shaxsining rivojlanishiga murakkab va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Stressning me'yoriy darajasi rivojlanish omiliga aylanishi mumkin bo'lsa-da, uning uzoq davom etuvchi va yuqori shakllari psixologik hamda akademik muammolarni keltirib chiqaradi. Shu bois zamonaviy ta'lim tizimida akademik stressni boshqarish masalasi pedagogika va psixologiyaning ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralishi lozim [2], [4].

Xulosa

Akademik stress talaba shaxsi rivojlanishiga kuchli ta'sir ko'rsatuvchi psixologik omillardan biridir. Tadqiqotlar asosida akademik stressning emotsional holat, motivatsiya, o'quv samaradorligi va ijtimoiy moslashuvga bevosita ta'siri mavjudligi aniqlandi. Uzoq davom etuvchi stress talabalarda psixologik va fiziologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

Shu bilan birga, me'yoriy darajadagi stress ayrim holatlarda shaxsning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi, mas'uliyat va motivatsiyani oshirishi mumkinligi ilmiy jihatdan asoslandi. Talabalarda stressga bardoshlilikni shakllantirish, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish va sog'lom pedagogik muhit yaratish zamonaviy oliy ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Misra R., McKean M. *College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety*,

- Time Management, and Leisure Satisfaction*. American Journal of Health Studies, 2000. – Vol. 16(1). – pp. 41–51.
2. Feldman R.S. *Understanding Psychology*. New York: McGraw-Hill Education, 2018. – pp. 523–531.
3. World Health Organization. *Mental Health of Young People and Students*. Geneva, 2021. – pp. 14–26.
4. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. – pp. 19–44.
5. Beiter R., Nash R., McCrady M. et al. *The Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Stress in a Sample of College Students*. Journal of Affective Disorders, 2015. – Vol. 173. – pp. 90–96.
6. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1976. – pp. 55–78.
7. Bedewy D., Gabriel A. *Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources among University Students*. International Education Studies, 2015. – Vol. 8(6). – pp. 134–145.
8. Gadzella B.M. *Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors*. Psychological Reports, 1991. – Vol. 74. – pp. 395–402.
9. American College Health Association. *National College Health Assessment Report*, 2022. – pp. 7–18.
10. Santrock J.W. *Educational Psychology*. New York: McGraw-Hill Education, 2017. – pp. 312–329.
11. Struthers C.W., Perry R.P., Menec V.H. *An Examination of the Relationship among Academic Stress, Coping, Motivation, and Performance in College*. Research in Higher Education, 2000. – Vol. 41(5). – pp. 581–592.
12. Yerkes R.M., Dodson J.D. *The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation*. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 1908. – Vol. 18. – pp. 459–482.