

Date: 7th October-2026

TALABALARDA PSIXOLOGIK STRESS VA ULARNING O'QISH
SAMARADORLIGIGA TA'SIRI

Nazarova Sevinch Murodullo qizi

Toshkent Amaliy Fanlar universiteti

Pedagogika fakulteti Psixologiya yo'nalishi

1-bosqich talabasi

nsevinch741@gmail.com +998 88 750 96 06

Annotatsiya: Psixologik stress talabalarning o'qish samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Har bir abituryent talaba bo'lganidan keyin quvonch, ota-onasini ishonchini oqlagan bo'ladi, o'ziga ishonchi yanada ortadi lekin talaba bo'lgandan keyin ayrim talabalarda har xil psixologik stress yuzaga keladi. Bu stress asosan ayrim talabalarning ota-onadan uzoqda yashashni boshlashi, yangi insonlar orasida tez kelishib keta olmaslik, yangi joyga moslashish, yaxshi do'st topa olmaslik, o'quv jarayonida o'quv yuklamalari, imtihonlar va shaxsiy sabablar tufayli talabalarda psixologik stress kelib chiqadi va bu bevosita o'qish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: talaba, psixologik stress, o'qish samaradorligi, diqqat, xotira, motivatsiya, moslashuv.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС У СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ИХ
УСПЕВАЕМОСТЬ.

Аннотация: Психологический стресс напрямую влияет на успеваемость студентов. После поступления в университет каждый абитуриент чувствует себя счастливым, оправдывает доверие родителей, его уверенность в себе повышается, но некоторые студенты испытывают различные виды психологического стресса. Этот стресс в основном вызван тем, что некоторые студенты начинают жить вдали от родителей, не могут быстро найти общий язык с новыми людьми, не могут адаптироваться к новому месту, не могут найти хороших друзей, а также психологический стресс возникает из-за учебной нагрузки, экзаменов и личных причин в процессе обучения, что напрямую влияет на их успеваемость.

Ключевые слова: Студент, психологический стресс, успеваемость, внимание, память, мотивация, адаптация.

PSYCHOLOGICAL STRESS IN STUDENTS AND ITS IMPACT ON THEIR
ACADEMIC PERFORMANCE

Abstract: Psychological stress directly affects the academic performance of students. After becoming a student, every applicant feels happy, has justified the trust of their parents, and their self-confidence increases, but after becoming a student, some students experience various psychological stress. This stress is mainly caused by the fact that some students start



Date: 7th October-2026

living far from their parents, cannot quickly get along with new people, cannot adapt to a new place, cannot find good friends, and psychological stress occurs in students due to academic workloads, exams, and personal reasons during the study process, and this directly affects their academic performance.

Keywords: Student, psychological stress, academic performance, attention, memory, motivation, adaptation.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida talabalarning psixologik holati o'qish samaradorligining muhim omillaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda talabalar orasida stress, xavotir va depressiya holatlari ortib borayotganini kuzatishimiz mumkin. Bunga sabab talabalarda akademik yuklamalar, imtihonlar va kelajakda kasb tanlashga bo'lgan noaniqliklar sababli bunday psixologik stress ortib bormoqda. Psixologik stress inson organizmining tashqi va ichki bosimlarga nisbatan javob reaksiyasi bo'lib, uzoq davom etganda insonda kognitiv jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa diqqat, xotira va qaror qabul qilish jarayonlari stress ta'sirida izdan chiqishi mumkin. Bu bevosita o'qish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik stress va uning kognitiv jarayonlariga ta'siri

Psixologik stress insonning kortizol gormoni miqdori ortadi. Kortizol gormoni miqdori uzoq muddatda yuqori bo'lishi: diqqatning pasayishi, uzoq va qisqa muddatli xotiraning susayishi, ma'lumotni qayta ishlash tezligining kamayishiga olib keladi. Talabalar uchun bu holat ma'ruzalarda e'tiborni jamlay olmaslik, imtihon paytida fikrni to'liq ifoda eta olmaslik va o'zlashtirish darajasining pasayishi bilan namoyon bo'ladi.

Stressning motivatsiya va emotsional holatga ta'siri

Yuqori darajada psixologik zo'riqish talabalarda quyidagi muammolarni keltirib chiqaradi:

- Ichki motivatsiyaning pastligi
- O'ziga ishonchsizlik
- Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish

Emotsional beqarorlik akademik faoliyatda faol ishtirok etishni kamaytiradi. Natijada talaba o'qish jarayonidan qoniqish olmaydi va samaradorlik pasayadi.

Mening fikrimcha, zamonaviy ta'lim jarayonida talabalarning psixologik holati o'qish samaradorligiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Chunki talabalarda yuzaga keladigan stress, xavotir va kelajak bilan bog'liq noaniqliklar ularning diqqatini jamlashiga, xotirasiga va fikrlash jarayoniga salbiy ta'sir qiladi. Natijada talaba darsni to'liq tushunmasligi, ma'lumotni eslab qolishda qiynalishi va imtihon paytida o'z bilimini to'liq namoyon qila olmasligi mumkin.

Shuningdek, talabalarning psixologik holatini inobatga olish, ularga stressni boshqarishni o'rgatish va qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhitini yaratish juda muhimdir. Bu esa talabalarning nafaqat o'qish samaradorligini oshiradi, balki ularning o'ziga bo'lgan ishonchini va kelajakka bo'lgan motivatsiyasini ham kuchaytiradi.



Date: 7th October-2026

Rossiyalik psixofiziolog **Yuri I. Aleksandrov** ta'kidlashicha, "stress bugungi kunda eng mashhur tibbiy-psixologik tashxislardan biriga aylangan. Insonning shaxsiy hayotida, kundalik turmushida yoki ish faoliyatida muammolar paydo bo'lib, ular uning ruhiy va jismoniy salomatligining yomonlashishiga olib kelsa, ko'pincha bu holat 'stress' deb baholanadi".

Talabalar muhitida stress juda keng tarqalgan hodisa hisoblanadi. Talabalar imkon qadar stressli vaziyatlardan qochishga yoki stressni kamaytirishga harakat qiladilar. Buning uchun ular turli vositalardan foydalanadilar: motivatsion kitoblar o'qish, filmlar tomosha qilish, ba'zan esa spirtli ichimliklar iste'mol qilish va boshqalar. Stressni kamaytirishda asosiy vazifa inson uchun qulay va tinch muhit yaratishdir. Tadqiqotlarga ko'ra, talabalar kuchli o'quv yuklamasi natijasida yuzaga kelgan stressning eng yaqqol belgisi sifatida ish qobiliyatining pasayishi va tez charchashni ko'rsatganlar. Shuningdek, uyqu buzilishi va vaqt yetishmasligi tufayli doimiy shoshilish ham o'quv stressining salbiy oqibatlari sifatida qayd etilgan. Talabalar ijtimoiy aloqalarda ham muammolar yuzaga kelishini ta'kidlashgan. Bu sabablar ham obyektiv, ham subyektiv bo'lishi mumkin. Subyektiv omillarga o'qishga haddan tashqari jiddiy munosabat, tortinchoqlik, uyatchanlik va shaxsiy hayotdagi muammolar kiradi. Obyektiv omillarga esa katta o'quv yuklamasi, talabchan o'qituvchilar hamda ota-onadan uzoqda yashash kiradi. Ongning doimiy ravishda o'quv materiali bilan band bo'lishi operativ xotira hajmini kamaytiradi va kerakli ma'lumotni eslab qolish hamda qayta tiklash jarayonini qiyinlashtiradi. Stressga eng ko'p uchraydigan guruh — bu birinchi kurs talabalari. Ular ko'pincha kuchaygan aqliy yuklamalarga tayyor bo'lmaydilar. Ayniqsa, ularning birinchi imtihonlari eng stressli davr hisoblanadi. Turli tadqiqotlarga ko'ra, talabalar uchun eng kuchli stress manbai — bu imtihon stressidir. Imtihon stressi imtihonga tayyorgarlik jarayonida paydo bo'ladi. Talaba butun tayyorgarlik davomida kuchli tashvish his qilishi mumkin. Imtihon vaqtida esa organizmda hayot yoki sog'liq uchun xavf tug'ilgandagi stress reaksiyalariga o'xshash o'zgarishlar yuz beradi: yurak urishi tezlashadi, nafas olish tezlashadi, qon bosimi ko'tariladi va qonga adrenalin ajraladi.

Agar talaba imtihonni kutilganidan past bahoga topshirsa, imtihondan keyin uning psixo-emotsional holati yomonlashishi mumkin. Natijada o'qishga bo'lgan motivatsiya pasayadi. Motivatsiyaning yo'qolishi esa talabalarning keyingi o'qish jarayonidagi muvaffaqiyatsizligining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

Shuning uchun, har bir talaba o'zining kun tartibini to'g'ri tashkil etishi muhimdir. Kun tartibini to'g'ri taqsimlab unga doimiy ravishda rioya qilsa muvaffaqiyatga erishadi va kam hollarda stressga tushadi.

Viktor Franklning logoterapiya nazariyasiga ko'ra, stress inson hayotida ma'no yo'qolgan paytda kuchliroq namoyon bo'ladi. Inson o'z hayotining maqsadini, nima uchun yashayotganini anglamasa, ichki bo'shliqni his qiladi. Bu holat Frankl tomonidan "ekzistensial vakuum" deb ataladi. Ekzistensial vakuum insonda zerikish, bezovtalik, ruhiy tushkunlik va stress kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Chunki inson tabiatan ma'no izlovchi mavjudotdir. Agar u hayotida muhim maqsad yoki qadriyatlarni topa olmasa, ruhiy bosim paydo bo'ladi. Frankl stressni har doim ham faqat salbiy hodisa deb hisoblamaydi. Uning fikricha, inson hayotida ma'lum darajadagi ichki zo'riqish bo'lishi tabiiy va hatto foydalidir.



Date: 7th October-2026



Bu zo'riqish insonni harakat qilishga, o'z oldiga maqsad qo'yishga va rivojlanishga undaydi. Agar insonning hayoti butunlay qulay va maqsadsiz bo'lsa, u zerikish va ma'nosizlik hissini boshdan kechiradi. Shuning uchun insonning hozirgi holati bilan u erishmoqchi bo'lgan maqsadi o'rtasidagi farq ma'lum darajada ichki kuchlanishni yuzaga keltiradi va bu rivojlanish uchun zarur hisoblanadi. Franklning fikricha, stressni yengishning eng muhim yo'li — hayotning ma'nosini topishdir. Inson ma'noni bir necha yo'l orqali topishi mumkin. Birinchisi, mehnat qilish yoki biror foydali ish yaratish orqali. Ikkinchisi, boshqa insonlarga bo'lgan sevgi, yaqin munosabatlar va g'amxo'rlik orqali. Uchinchisi esa, inson o'zgartira olmaydigan qiyin vaziyatlarga qanday munosabat bildirishini tanlash orqali namoyon bo'ladi. Hatto eng og'ir sharoitlarda ham inson o'z munosabatini tanlash erkinligiga ega. Frankl o'zining kontsentratsion lagerdagi tajribalariga asoslanib shuni ta'kidlaydiki, hayotning ma'nosini ko'ra olgan va kelajak uchun umid saqlagan odamlar og'ir sharoitlarga ruhiy jihatdan bardoshlilik bilan ajralib turadi. Demak, insonning ruhiy barqarorligi va stressga chidamliligi ko'p jihatdan uning hayotda qanday ma'no va maqsad topganiga bog'liqdir.

Darhaqiqat, inson hayotida ma'no va maqsadning mavjudligi uning ruhiy barqarorligi uchun juda muhim hisoblanadi. Menimcha, bugungi kunda ko'plab odamlar stressni aynan hayotiy maqsadlarning aniq bo'lmagani sababli boshdan kechirmoqda. Chunki inson o'z oldiga maqsad qo'yganda va unga erishish uchun harakat qilganda, u o'zini kerakli va foydali his qiladi. Bu esa insonning ruhiy holatini mustahkamlaydi va stressni yengishga yordam beradi.

Ekxart Tolle stressning asosiy sababi insonning doimo **o'tmish yoki kelajak haqida o'ylab yashashi** ekani aytiladi. Muallifga ko'ra, inson fikrlari muammolarni haddan tashqari kattalashtiradi va bu ichki bezovtalikni keltirib chiqaradi. Agar inson e'tiborini hozirgi lahzaga qaratib, ongli ravishda yashasa, stress va tashvish darajasi kamayadi. Shuning uchun muallif **ongli yashash (mindfulness)** amaliyotlarini tavsiya qiladi. stressni kamaytirishda **mindfulness (ongli e'tibor)** usullarining samarali ekanini ko'rsatadi. Mualliflar meditatsiya, nafas mashqlari va diqqatni boshqarish orqali inson o'z hissiyotlarini nazorat qilishni o'rganishini ta'kidlaydi. Bu usullar insonning ruhiy holatini barqarorlashtiradi va kundalik hayotdagi stressni kamaytirishga yordam beradi.

Deyl Karnegi stress va tashvish ko'pincha **keraksiz xavotir va ortiqcha o'ylar** tufayli paydo bo'lishini aytadi. U insonlarga muammolarni bosqichma-bosqich hal qilish, kelajak haqida ortiqcha qayg'urmaslik va hayotdagi ijobiy tomonlarga e'tibor qaratishni tavsiya qiladi. Muallifning fikricha, inson fikrlash tarzini o'zgartirsa, stressni sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Daniel Goulman stressni boshqarishda **emotsional intellekt** muhim rol o'ynashi tushuntiriladi. Inson o'z his-tuyg'ularini anglab, ularni nazorat qila olsa, qiyin vaziyatlarda ham xotirjamlikni saqlay oladi. Emotsional intellektni rivojlantirish insonning o'zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilashiga yordam beradi.

Mett Heyg o'zining shaxsiy tajribasi orqali stress va tushkunlikni yengish mumkinligini ko'rsatadi. Kitobda inson o'z hayotiga boshqacha qarashni o'rganishi, o'ziga

Date: 7th October-2026

mehr bilan munosabatda bo'lishi va hayotdagi kichik quvonchlarni qadrlashi kerakligi ta'kidlanadi. Bu fikrlar stressni kamaytirishga yordam beradi.

Robert Sapolski stressni **ilmiy nuqtai nazardan** tushuntiradi. Uning fikricha, qisqa muddatli stress organizm uchun foydali bo'lishi mumkin, ammo uzoq davom etadigan stress sog'liq uchun xavfli hisoblanadi. Surunkali stress yurak kasalliklari, immun tizimining zaiflashuvi va boshqa sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Jozef Ledou stress va qo'rquvning **miya faoliyati bilan bog'liqligi** tushuntiriladi. Muallif inson miyasi xavfli vaziyatlarga tez reaksiya berishini, ayniqsa amigdala deb ataladigan miya qismi stress va qo'rquvni boshqarishda muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi.

Din Bernett insonning baxt hissi va stressga munosabati **miya faoliyati bilan bog'liq** ekanini qiziqarli misollar orqali tushuntiradi. Inson o'z miyasining qanday ishlashini tushunsa, stressni boshqarish osonroq bo'ladi.

Alan Uotts insonning ichki tinchligi va ruhiy muvozanati haqida falsafiy fikrlar berilgan. Muallifning ta'kidlashicha, inson hayotdagi o'zgarishlarni tabiiy jarayon sifatida qabul qilsa va ortiqcha nazorat qilishga harakat qilmasa, stress kamayadi.

Xulosa qilib aytganda talabalar o'qish jarayonida ko'plab mas'uliyat va vazifalarga duch keladilar. Imtihonlar, baholar, kelajakdagi kasb tanlash, vaqtni to'g'ri taqsimlash kabi omillar ularda stressni keltirib chiqarishi mumkin. Talabalarda kelajak haqida ortiqcha o'ylash natijasida tashvishga tushishishadi. Talabalar ham imtihon yoki kelajakdagi natijalar haqida haddan tashqari qayg'urganida stress darajasi ortadi. Stress ko'pincha insonning ortiqcha xavotiri va salbiy fikrlari bilan bog'liq ekanini aytadi. Talabalar ba'zan muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqib, o'zlariga bo'lgan ishonchni yo'qotishlari mumkin. Bunday holat o'qishga bo'lgan qiziqishni kamaytiradi va psixologik bosimni kuchaytiradi. Talabalar o'z his-tuyg'ularini tushunib va nazorat qila olsalar, qiyin vaziyatlarda ham xotirjamlikni saqlab qolishlari mumkin. Uzoq davom etadigan stress inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Talabalarda surunkali stress uyqu buzilishi, charchoq, diqqatning pasayishi va sog'liq bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.. Shu sababli talabalar stressni boshqarish usullarini o'rganishlari va o'z ruhiy salomatligiga e'tibor berishlari muhimdir. Talabalar stressni **to'g'ri boshqarish** uchun bir nechta samarali usullardan foydalanishlari mumkin. Psixologik kitoblar va tadqiqotlarga ko'ra, stressni nazorat qilish insonning ruhiy holatini yaxshilaydi va o'qish samaradorligini oshiradi. Birinchidan, **vaqtni to'g'ri rejalashtirish** juda muhim. Talabalar darslar, uy vazifalari va dam olish vaqtini oldindan rejalashtirsalar, ortiqcha shoshilish va bosim kamayadi. Reja asosida ishlash insonni tartibli qiladi va stress darajasini pasaytiradi. Ikkinchidan, **dam olish va tanaffus qilish** ham muhim ahamiyatga ega. Uzoq vaqt davomida tinimsiz o'qish charchoqni kuchaytiradi. Shu sababli qisqa tanaffuslar qilish, sayr qilish yoki sevimli mashg'ulot bilan shug'ullanish ruhiy holatni tiklashga yordam beradi. Uchinchidan, **nafas mashqlari va mindfulness (ongli e'tibor)** usullari stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Chuqur nafas olish, meditatsiya yoki diqqatni hozirgi lahzaga qaratish insonni tinchlantiradi va ortiqcha tashvishlarni kamaytiradi. To'rtinchidan, **ijobiy fikrlashni rivojlantirish** zarur. Talabalar ba'zan muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqib,



Date: 7th October-2026

o'zlariga ishonchini yo'qotishlari mumkin. Ammo har bir qiyinchilikni tajriba sifatida qabul qilish va o'ziga ishonch bilan yondashish stressni kamaytiradi.

Beshinchidan, **jismoniy faollik** ham stressni kamaytiradi. Sport bilan shug'ullanish, yugurish yoki oddiy mashqlar qilish organizmda ijobiy gormonlar ajralishiga yordam beradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

Shunday qilib, turli mualliflarning ilmiy va psixologik qarashlariga ko'ra, stress talabalar hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Agar stress to'g'ri boshqarilmasa, u o'qish samaradorligi va ruhiy holatga salbiy ta'sir qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. **Frankl, V.** В поисках смысла. — Москва: Прогресс, **1990**. (Asl nashri 1946).
2. **Tolle, E.** Сила настоящего. — Москва: София, **2003**. (Asl nashri 1997).
3. **Williams, M., Penman, D.** Mindfulness. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, **2014**.
4. **Carnegie, D.** Как перестать беспокоиться и начать жить. — Москва: Попурри, **2008**. (Asl nashri 1948).
5. **Goleman, D.** Эмоциональный интеллект. — Москва: АСТ, **2008**. (Asl nashri 1995).
6. **Haig, M.** Антистресс. — Москва: Эксмо, **2019**.
7. **Sapolsky, R.** Почему зебры не страдают от язв. — Москва: Питер, **2018**. (Asl nashri 1994).
8. **LeDoux, J.** Тревожный мозг. — Санкт-Петербург: Питер, **2019**. (Asl nashri 1996).
9. **Burnett, D.** Счастливый мозг. — Москва: Эксмо, **2018**.
10. **Watts, A.** Гармония в душе. — Москва: София, **2004**.