



IJTIMOYIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI

DOI: 10.67227

ISSN 3060-5059



VOL.3 № 6

2026

TALABALARDA AKADEMIK STRESS VA UNI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Mustafaeva Inobat Nurullayevna

Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti, o'qituvchi

Annotatsiya

Mazkur maqolada talabalarda akademik stressning yuzaga kelish sabablari, uning o'quv faoliyati, emotsional holat va shaxsiy rivojlanishga ta'siri hamda stressni kamaytirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Akademik stress talabalarning imtihonlarga tayyorgarligi, yuqori o'quv yuklamasi, vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'ziga ishonchning yetarli emasligi va ijtimoiy-psixologik moslashuvdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq holda shakllanadi. Maqolada stressni yengishda emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish, ijobiy motivatsiya, psixologik moslashuv, vaqtni rejalashtirish, relaksatsiya texnikalari va psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, talabalarda akademik stressni kamaytirishga xizmat qiluvchi profilaktik va korreksion yondashuvlar ilmiy-nazariy jihatdan asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: akademik stress, talaba, psixologik mexanizm, emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish, motivatsiya, psixologik moslashuv, stressni kamaytirish, psixologik qo'llab-quvvatlash.

АКАДЕМИЧЕСКИЙ СТРЕСС У СТУДЕНТОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЕГО СНИЖЕНИЯ

Мустафаева Инобат Нуруллаевна

Ташкентский государственный технический университет имени Ислама Каримова, преподаватель

Аннотация

В данной статье рассматриваются причины возникновения академического стресса у студентов, его влияние на учебную деятельность, эмоциональное состояние и личностное развитие, а также психологические механизмы его снижения. Академический стресс формируется под воздействием таких факторов, как высокая учебная нагрузка, подготовка к экзаменам, неумение рационально распределять время, страх неудачи, недостаточная уверенность в себе и трудности социально-психологической адаптации. В статье раскрывается значение эмоциональной устойчивости, саморегуляции, положительной мотивации, психологической адаптации, планирования времени, релаксационных техник и психологической поддержки в преодолении стрессовых состояний. Также научно обосновываются профилактические и коррекционные подходы, направленные на снижение академического стресса у студентов.

Ключевые слова: академический стресс, студент, психологический механизм, эмоциональная устойчивость, саморегуляция, мотивация, психологическая адаптация, снижение стресса, психологическая поддержка.

ACADEMIC STRESS IN STUDENTS AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS FOR ITS REDUCTION

Mustafaeva Inobat Nurullayevna

Islam Karimov Tashkent State Technical University, Lecturer

Abstract

This article examines the causes of academic stress among students, its impact on learning activities, emotional state and personal development, as well as psychological mechanisms for reducing it. Academic stress is associated with high academic workload, preparation for examinations, poor time management, fear of failure, lack of self-confidence and difficulties in socio-psychological adaptation. The article highlights the importance of emotional stability, self-regulation, positive motivation, psychological adaptation, time management, relaxation techniques and psychological support in overcoming stress conditions. Preventive and corrective approaches aimed at reducing academic stress among students are also scientifically substantiated.

Keywords: academic stress, student, psychological mechanism, emotional stability, self-regulation, motivation, psychological adaptation, stress reduction, psychological support.

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabalarining bilim olish jarayoni nafaqat intellektual faollik, balki kuchli emotsional-psixologik zo'riqish bilan ham bog'liq holda kechmoqda. O'quv yuklamasining ortib borishi, kredit-modul tizimi talabalariga moslashish, mustaqil ta'lim hajmining kengayishi, imtihon va baholash jarayonlaridagi raqobat, vaqtni to'g'ri taqsimlashdagi qiyinchiliklar talabalarda akademik stressning kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Akademik stress talabaning o'quv faoliyati samaradorligi, motivatsiyasi, emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan muhim psixologik hodisa hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasida oliy ta'lim sifatini oshirish, talabalar uchun qulay ta'lim muhitini yaratish va ularning shaxsiy-kasbiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilanmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi PF-5847-sonli "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Farmonida oliy ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, ta'lim sifatini oshirish, talabalarni mustaqil fikrlaydigan, raqobatbardosh va yuqori malakali mutaxassislar sifatida tayyorlash vazifalari belgilangan. Mazkur konsepsiyada oliy ta'lim sohasida sog'lom raqobat muhitini shakllantirish, ta'lim jarayonini xalqaro tajribalar asosida takomillashtirish va talabalar uchun sifatli ta'lim sharoitlarini yaratish nazarda tutilgan (LEX.UZ).

Ushbu vazifalarning samarali amalga oshirilishi, avvalo, talabalar shaxsining psixologik holati, o'quv faoliyatiga moslashuvi va stressga bardoshlilik darajasi bilan chambarchas bog'liq. Chunki akademik stress yuqori darajada namoyon bo'lganda talabalarda diqqatning pasayishi, charchoq, xavotir, motivatsiyaning susayishi, o'ziga ishonchsizlik, muloqotdagi qiyinchiliklar va o'quv natijalarining pasayishi kuzatiladi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida akademik stressni aniqlash, uning psixologik sabablarini tahlil qilish hamda uni kamaytirish mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Talabalarda akademik stressni kamaytirishda o'z-o'zini boshqarish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish, ijobiy motivatsiyani shakllantirish, vaqtni samarali rejalashtirish, psixologik qo'llab-quvvatlash, relaksatsion mashqlar va konstruktiv muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu mexanizmlar talabalarining stressli vaziyatlarga nisbatan moslashuvchan munosabatini shakllantirib, ularning o'quv faoliyatida muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shu jihatdan, mazkur maqolada talabalarda akademik stressning yuzaga kelish omillari, uning psixologik namoyon bo'lish shakllari hamda stressni kamaytirishga xizmat qiluvchi psixologik mexanizmlar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Talabalarda akademik stress muammosi zamonaviy psixologiya, pedagogika va oliy ta'lim tadqiqotlarida alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Akademik stress talabaning o'quv faoliyati, shaxsiy motivatsiyasi, emotsional barqarorligi, o'z-o'zini boshqarish qobiliyati va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadigan murakkab psixologik hodisa sifatida talqin etiladi. Mazkur masala bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress faqat tashqi o'quv yuklamasi natijasi emas, balki talabaning ushbu vaziyatni qanday idrok etishi, baholashi va unga qanday munosabat bildirishi bilan ham bog'liqdir.

R.S. Lazarus va S. Folkman stressni shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasi sifatida izohlaydi. Ularning fikricha, stressli vaziyat inson tomonidan o'z imkoniyatlaridan ortiqcha talab sifatida baholanganda yuzaga keladi. Mualliflar stressni yengish jarayonida "kognitiv baholash" va "koping strategiyalari" asosiy o'rin tutishini ta'kidlaydi [1]. Mazkur yondashuv talabalardagi akademik stressni tushuntirishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Chunki bir xil o'quv yuklamasi ayrim talabalar tomonidan rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilinsa, boshqalarda xavotir, charchoq va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish holatini keltirib chiqarishi mumkin.

S. Cohen, T. Kamarck va R. Mermelstein tomonidan ishlab chiqilgan "Perceived Stress Scale" konsepsiyasi stressni shaxsning vaziyatni qay darajada nazorat qilinmaydigan, oldindan aytib bo'lmaydigan va zo'riqishli holat sifatida idrok etishi orqali baholash zarurligini ko'rsatadi [2]. Ushbu yondashuv talabalarining akademik stress darajasini aniqlashda muhim metodologik ahamiyatga ega. Chunki akademik stressni faqat imtihonlar soni, topshiriqlar hajmi yoki baholash tizimi orqali emas, balki talabaning subyektiv idroki, ichki xavotiri va o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi orqali ham o'rganish lozim.

R. Misra va M. McKean kollej talabalarini misolida akademik stress, xavotir, vaqtni boshqarish va bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish o'rtasidagi bog'liqlikni tadqiq etgan. Ularning tadqiqotida akademik

stress talabalarda xavotir darajasining ortishi, vaqtni noto'g'ri rejalashtirish va dam olish faoliyatidan qoniqmaslik bilan bog'liq ekanini aniqlangan [3]. Bu fikr talabalarda stressni kamaytirish uchun faqat psixologik maslahatlar emas, balki vaqt menejmenti, kun tartibini to'g'ri tashkil etish, o'quv va dam olish faoliyati o'rtasida muvozanat yaratish zarurligini ko'rsatadi.

M.C. Pascoe, S.E. Hetrick va A.G. Parker akademik stressning o'quvchilar va oliy ta'lim talabalari hayotiga ta'sirini tahlil qilib, uning akademik natijalarning pasayishi, motivatsiyaning susayishi va ta'limni tark etish xavfining ortishi bilan bog'liq ekanini qayd etadi [4]. Mualliflarning tadqiqotida akademik stress uzoq muddat davom etganda nafaqat o'qish samaradorligiga, balki talabaning ruhiy salomatligi va kelajakdagi kasbiy barqarorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi ta'kidlanadi. Demak, akademik stressni kamaytirish oliy ta'lim muassasalarida profilaktik psixologik xizmatning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralishi lozim.

A. Banduraning o'z-o'ziga ishonch, ya'ni self-efficacy nazariyasi ham akademik stressni tushuntirishda muhim ahamiyatga ega. Olimning fikricha, shaxs o'z imkoniyatlariga qanchalik yuqori ishonrsa, murakkab vazifalarni bajarishda shunchalik qat'iyatli va faol bo'ladi [5]. Talaba o'z bilim va ko'nikmalariga ishonmasa, oddiy o'quv vazifalari ham unda ortiqcha xavotir va stressni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli akademik stressni kamaytirishda talabalarda o'ziga ishonchni rivojlantirish, kichik muvaffaqiyatlarni rag'batlantirish, ijobiy fikrlash va reflektiv tahlil ko'nikmalarini shakllantirish muhim psixologik mexanizm hisoblanadi.

Yuqoridagi ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, akademik stress ko'p omilli psixologik hodisa bo'lib, uning shakllanishida o'quv yuklamasi, vaqtni boshqarish, shaxsiy motivatsiya, xavotir darajasi, o'z-o'ziga ishonch, emotsional barqarorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi omillar muhim rol o'ynaydi. Akademik stressni kamaytirish uchun talabalarda moslashuvchan koping strategiyalarini shakllantirish, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, vaqtni samarali rejalashtirish, psixologik maslahat va treninglar tashkil etish, shuningdek, sog'lom ta'lim muhitini yaratish zarur. Demak, akademik stressni bartaraf etish faqat individual psixologik muammo emas, balki oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifati va talaba farovonligini ta'minlashga qaratilgan tizimli yondashuvni talab etadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqotda talabalarda akademik stress darajasini aniqlash va uni kamaytirishga ta'sir etuvchi psixologik omillarni tahlil qilish maqsadida psixodiagnostik metoddan foydalanildi. Tadqiqot metodologik jihatdan S. Cohen, T. Kamarck va R. Mermelstein tomonidan ishlab chiqilgan "Perceived Stress Scale" metodikasi mazmuniga tayandi. Ushbu metodika shaxsning so'nggi davrda o'z hayotiy va o'quv faoliyatidagi vaziyatlarni qay darajada nazorat qilinmaydigan, zo'riqishli va oldindan aytib bo'lmaydigan holat sifatida idrok etishini aniqlashga xizmat qiladi. Mazkur yondashuv akademik stressni faqat tashqi o'quv yuklamasi bilan emas, balki talabaning ushbu vaziyatni subyektiv baholashi, emotsional munosabati va psixologik moslashuv darajasi bilan bog'liq holda o'rganish imkonini beradi.

Tajriba-sinov ishlari Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universitetida tahsil olayotgan 57 nafar talaba ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda ishtirok etgan talabalar o'rtasida akademik stress darajasi, o'quv yuklamasiga munosabat, imtihon jarayonidagi xavotir, vaqtni rejalashtirishdagi qiyinchiliklar, o'ziga ishonch darajasi hamda psixologik moslashuv holati o'rganildi. Respondentlarga stress holatini aniqlashga qaratilgan savollar taqdim etilib, ularning javoblari past, o'rta va yuqori stress darajalari bo'yicha tahlil qilindi.

Tadqiqot jarayonida talabalarining akademik stressga munosabati quyidagi psixologik mezonlar asosida baholandi: emotsional zo'riqish darajasi, o'z-o'zini boshqarish qobiliyati, vaqtni rejalashtirish ko'nikmasi, o'quv motivatsiyasi, imtihonoldi xavotiri va ijtimoiy-psixologik moslashuv. Ushbu mezonlar akademik stressning talaba shaxsiga ta'sirini kompleks baholashga imkon berdi. Ayniqsa, emotsional zo'riqish va imtihonoldi xavotiri akademik stressning asosiy psixologik ko'rsatkichlari sifatida qaraldi.

Tadqiqot uch bosqichda tashkil etildi. Birinchi bosqichda talabalarining akademik stress holati dastlabki diagnostika asosida aniqlandi. Ikkinchi bosqichda stressni kamaytirishga qaratilgan psixologik tavsiyalar, jumladan, nafas olish mashqlari, vaqtni rejalashtirish, ijobiy o'z-o'zini baholash, o'quv faoliyatini bosqichma-bosqich tashkil etish va relaksatsion texnikalardan foydalanish bo'yicha tushuntirish ishlari olib borildi. Uchinchi bosqichda esa talabalar javoblari umumlashtirilib, akademik stressni kamaytirishga ta'sir qiluvchi psixologik mexanizmlar aniqlashtirildi.

Mazkur metodika orqali olingan natijalar talabalarda akademik stressning shakllanishi ko'p jihatdan ularning o'z-o'zini boshqarish qobiliyati, emotsional barqarorligi, vaqtni to'g'ri taqsimlay olishi va o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi bilan bog'liq ekanini aniqlashga xizmat qildi. Shu sababli

tadqiqotda akademik stressni kamaytirishning asosiy psixologik mexanizmlari sifatida emotsional barqarorlikni rivojlantirish, stressli vaziyatni adekvat baholash, konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish, o'z-o'zini rag'batlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash omillari belgilandi.

Tahlil va natijalar

Tadqiqot davomida Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universitetida tahsil olayotgan 57 nafar talaba o'rtasida akademik stress darajasini aniqlashga qaratilgan psixologik so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnoma S. Cohen, T. Kamarck va R. Mermelstein tomonidan ishlab chiqilgan "Perceived Stress Scale" metodikasi mazmuniga tayangan holda tuzildi. Mazkur metodika talabalarning oxirgi bir oy davomida o'quv faoliyati, imtihonlar, topshiriqlar, vaqtni boshqarish va shaxsiy imkoniyatlarini baholash jarayonida stressni qanday idrok etishini aniqlashga xizmat qildi.

So'rovnomada talabalarga quyidagi savollar berildi:

1. Oxirgi bir oy davomida o'quv topshiriqlarining ko'pligi sizda zo'riqish holatini yuzaga keltirdimi?
2. Imtihon yoki oraliq nazoratlar oldidan kuchli xavotirni his qilasizmi?
3. O'quv vazifalarini bajarishda vaqtni yetarli darajada rejalashtira olasizmi?
4. Mustaqil ta'lim topshiriqlari sizda ruhiy charchoqni kuchaytiradimi?
5. O'z bilim va imkoniyatlaringizga yetarlicha ishonasizmi?
6. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish o'quv faoliyatingizga ta'sir qiladimi?
7. Murakkab vaziyatlarda o'zingizni boshqara olasizmi?
8. Stressli holatlarda yaqinlaringiz yoki guruhdoshlaringizdan psixologik qo'llab-quvvatlash olasizmi?
9. O'qish va dam olish vaqtini muvozanatli tashkil eta olasizmi?
10. O'quv jarayonidagi bosim sizning motivatsiyangizga salbiy ta'sir ko'rsatadimi?

Javoblar 5 ballik shkala asosida baholandi: 0 ball — hech qachon, 1 ball — kamdan-kam, 2 ball — ba'zan, 3 ball — tez-tez, 4 ball — juda ko'p. PSS metodikasi mantiqiga ko'ra, umumiy ballar yig'indisi talabani idrok etilgan stress darajasini aniqlashga imkon berdi. Natijalar shartli ravishda uch darajaga ajratildi: 0–13 ball — past stress darajasi, 14–26 ball — o'rta stress darajasi, 27–40 ball — yuqori stress darajasi.

1-jadval. Talabalarda akademik stress darajasining umumiy ko'rsatkichlari

Stress darajasi	Ball oralig'i	Talabalar soni	Foiz ko'rsatkichi
Past stress darajasi	0–13 ball	11 nafar	19,3 %
O'rta stress darajasi	14–26 ball	32 nafar	56,1 %
Yuqori stress darajasi	27–40 ball	14 nafar	24,6 %
Jami		57 nafar	100 %

1-jadval natijalari shuni ko'rsatadiki, respondentlarning asosiy qismi, ya'ni 56,1 foizi o'rta darajadagi akademik stress holatiga ega. Bu holat talabalarning o'quv faoliyati davomida ma'lum darajada psixologik zo'riqish, vaqt tanqisligi, topshiriqlar ko'pligi va imtihonoldi xavotirini boshdan kechirayotganini anglatadi. 24,6 foiz talabada yuqori stress darajasi qayd etilgani esa ularda akademik bosimning kuchliroq namoyon bo'layotganini ko'rsatadi. Faqat 19,3 foiz talabada past stress darajasi aniqlangan bo'lib, bu guruh vakillari o'quv jarayoniga nisbatan moslashuvchanlik, o'z-o'zini boshqarish va emotsional barqarorlik jihatidan nisbatan yaxshi ko'rsatkichga ega ekanini bildiradi.

So'rovnoma natijalarini mezonlar bo'yicha tahlil qilish akademik stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillarni aniqlash imkonini berdi. Talabalarning javoblari asosida emotsional zo'riqish, imtihonoldi xavotiri, vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar, o'ziga ishonch darajasi va psixologik qo'llab-quvvatlash kabi ko'rsatkichlar alohida tahlil qilindi.

2-jadval. Akademik stressni yuzaga keltiruvchi psixologik omillar bo'yicha natijalar

Psixologik omillar	Yuqori darajada namoyon bo'lgan talabalar soni	Foiz ko'rsatkichi
Imtihon oldi xavotiri	39 nafar	68,4 %
O'quv topshiriqlarining ko'pligidan zo'riqish	36 nafar	63,2 %
Vaqtni rejalashtirishdagi qiyinchilik	34 nafar	59,6 %
Mustaqil ta'limdan ruhiy charchash	31 nafar	54,4 %
Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish	29 nafar	50,9 %
O'ziga ishonchning yetarli emasligi	26 nafar	45,6 %

Psixologik yetishmasligi	qo'llab-quvvatlash	21 nafar	36,8 %
--------------------------	--------------------	----------	--------

2-jadvaldan ko'rinib turibdiki, talabalarda akademik stressni kuchaytiruvchi eng asosiy omil imtihonoldi xavotiri bo'lib, bu holat 39 nafar talabada, ya'ni 68,4 foiz respondentda yuqori darajada namoyon bo'lgan. Bu natija talabalar uchun baholash jarayoni, oraliq va yakuniy nazoratlar psixologik jihatdan eng kuchli stress manbalaridan biri ekanini ko'rsatadi. Ikkinchi muhim omil sifatida o'quv topshiriqlarining ko'pligi qayd etildi. Respondentlarning 63,2 foizi ko'p sonli topshiriqlar ularda charchoq, zo'riqish va xavotirni kuchaytirishini bildirgan.

Vaqtini rejalashtirishdagi qiyinchiliklar ham akademik stressning muhim manbai sifatida namoyon bo'ldi. Tadqiqotda ishtirok etgan 34 nafar talaba, ya'ni 59,6 foiz respondent o'quv vazifalari, mustaqil ta'lim, shaxsiy hayot va dam olish vaqtini muvozanatli tashkil etishda muammolarga duch kelishini qayd etdi. Bu esa talabalarda vaqt menejmenti ko'nikmalarini shakllantirish akademik stressni kamaytirishning muhim psixologik-pedagogik mexanizmlaridan biri ekanini ko'rsatadi.

Mustaqil ta'limdan ruhiy charchash 54,4 foiz talabada kuzatildi. Bu holat mustaqil ta'lim topshiriqlari hajmi, ularni bajarish muddati va talabaning individual tayyorgarlik darajasi o'rtasidagi nomuvofiqlik bilan izohlanadi. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish 50,9 foiz talabada yuqori darajada namoyon bo'lib, bu akademik stressning ichki psixologik omillari, xususan, o'zini baholash, o'ziga ishonch va natijaga haddan tashqari yo'naltirilganlik bilan bog'liqligini ko'rsatadi.

O'ziga ishonchning yetarli emasligi 45,6 foiz talabada qayd etildi. Bu ko'rsatkich akademik stressni kamaytirishda talabalarda ijobiy o'z-o'zini baholash, o'z imkoniyatlarini anglash va muvaffaqiyatga nisbatan konstruktiv munosabatni shakllantirish zarurligini bildiradi. Psixologik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi esa 36,8 foiz talabada aniqlanib, bu oliy ta'lim muassasalarida psixologik maslahat, guruhviy trening va murabbiylik faoliyatining ahamiyatini oshiradi.

Tadqiqot natijalari asosida akademik stressni kamaytirishga xizmat qiluvchi asosiy psixologik mexanizmlar belgilandi. Ular orasida emotsional barqarorlikni rivojlantirish, o'z-o'zini boshqarish, vaqtini samarali rejalashtirish, stressli vaziyatlarni adekvat baholash, ijobiy motivatsiyani shakllantirish, relaksatsion mashqlardan foydalanish va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash muhim o'rin egallaydi.

3-jadval. Akademik stressni kamaytiruvchi psixologik mexanizmlar bo'yicha talabalarning ehtiyoji

Psixologik mexanizmlar	Ushbu yordamga ehtiyoj bildirgan talabalar soni	Foiz ko'rsatkichi
Vaqtini rejalashtirish bo'yicha treninglar	41 nafar	71,9 %
Imtihon oldi xavotirini kamaytirish mashqlari	38 nafar	66,7 %
Relaksatsiya va nafas olish texnikalari	35 nafar	61,4 %
O'ziga ishonchni oshirish bo'yicha psixologik mashg'ulotlar	33 nafar	57,9 %
Individual psixologik maslahat	27 nafar	47,4 %
Guruhviy psixologik treninglar	25 nafar	43,9 %

3-jadval natijalari talabalarda akademik stressni kamaytirish bo'yicha eng yuqori ehtiyoj vaqtini rejalashtirishga qaratilgan treninglar bilan bog'liq ekanini ko'rsatdi. 41 nafar talaba, ya'ni 71,9 foiz respondent vaqtini samarali boshqarish bo'yicha amaliy ko'nikmalarga ehtiyoj borligini bildirgan. Bu holat akademik stressning muhim sababi o'quv yuklamasining o'zi emas, balki ushbu yuklamani to'g'ri taqsimlay olmaslik bilan ham bog'liq ekanini tasdiqlaydi.

Imtihonoldi xavotirini kamaytirish mashqlariga 66,7 foiz talaba ehtiyoj bildirgan. Bu natija baholash jarayoniga tayyorgarlik ko'rishda psixologik treninglar, ijobiy o'z-o'zini yo'naltirish, nafas olish mashqlari va relaksatsion texnikalardan foydalanish zarurligini ko'rsatadi. Relaksatsiya va nafas olish texnikalariga ehtiyoj 61,4 foiz talabada aniqlangani esa stressni kamaytirishda fiziologik va emotsional o'zini boshqarish usullari samarali mexanizm bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, akademik stress talabalarda birgina tashqi o'quv yuklamasi bilan emas, balki ichki psixologik omillar — xavotir, o'ziga ishonchning pastligi, vaqtini boshqarishdagi qiyinchiliklar, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va psixologik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi bilan ham bog'liq holda shakllanadi. "Perceived Stress Scale" metodikasi asosidagi natijalar talabalarning yarmidan ko'prog'i o'рта darajadagi stressga ega ekanini, har to'rt talabadan birida esa yuqori stress darajasi mavjudligini ko'rsatdi. Bu esa oliy ta'lim muassasalarida akademik stressni kamaytirishga qaratilgan tizimli psixologik-profilaktik ishlarni tashkil etish zarurligini asoslaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari akademik stressni kamaytirishda individual va guruhiy psixologik yondashuvlarni uyg'unlashtirish muhimligini ko'rsatdi. Xususan, talabalar bilan vaqt menejmenti, stressga bardoshlilik, emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish, o'ziga ishonch va imtihonoldi xavotirini kamaytirishga qaratilgan psixologik treninglarni muntazam tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv talabalarning o'quv faoliyatiga moslashuvini kuchaytiradi, motivatsiyasini oshiradi va akademik muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Xulosa

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, akademik stress talabalarning o'quv faoliyati, emotsional holati, motivatsiyasi va ijtimoiy-psixologik moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi muhim psixologik omil hisoblanadi. Akademik stressning yuzaga kelishida o'quv yuklamasining ortishi, imtihon va nazorat jarayonlari, vaqtni to'g'ri rejalashtira olmaslik, mustaqil ta'lim topshiriqlarining ko'pligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish hamda o'ziga ishonchning yetarli darajada shakllanmaganligi asosiy sabablar sifatida namoyon bo'ladi.

Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universitetida tahsil olayotgan 57 nafar talaba ishtirokida o'tkazilgan tajriba-sinov ishlari S. Cohen, T. Kamarck va R. Mermelstein tomonidan ishlab chiqilgan "Perceived Stress Scale" metodikasi asosida tahlil qilindi. Natijalarga ko'ra, talabalarning 19,3 foizida past, 56,1 foizida o'rta, 24,6 foizida esa yuqori darajadagi akademik stress mavjudligi aniqlandi. Bu esa respondentlarning asosiy qismi o'quv jarayonida ma'lum darajada psixologik zo'riqish va emotsional bosimni his qilayotganini ko'rsatadi.

Tahlillar akademik stressni kuchaytiruvchi eng muhim omillar sifatida imtihonoldi xavotiri, o'quv topshiriqlarining ko'pligi, vaqtni rejalashtirishdagi qiyinchiliklar, mustaqil ta'limdan ruhiy charchash va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqishni ko'rsatdi. Ayniqsa, imtihonoldi xavotirining yuqori darajada namoyon bo'lishi talabalarda baholash jarayonlariga nisbatan psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish zarurligini anglatadi.

Akademik stressni kamaytirishda emotsional barqarorlikni rivojlantirish, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, vaqtni samarali rejalashtirish, o'ziga ishonchni oshirish, ijobiy motivatsiyani qo'llab-quvvatlash, relaksatsion mashqlardan foydalanish va psixologik maslahat tizimini yo'lga qo'yish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari talabalarda vaqt menejmenti, imtihonoldi xavotirini kamaytirish, stressga bardoshlilik va o'z-o'zini boshqarish bo'yicha psixologik treninglarga ehtiyoj yuqori ekanini tasdiqladi.

Umuman olganda, akademik stressni kamaytirish talabalarning nafaqat ta'limdagi muvaffaqiyatini oshirish, balki ularning ruhiy salomatligi, shaxsiy barqarorligi va kasbiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashning muhim sharti hisoblanadi. Shu bois oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, stress profilaktikasiga qaratilgan trening va maslahatlarni muntazam tashkil etish, talabalar uchun sog'lom psixologik muhit yaratish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

12. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer Publishing Company, 1984.
13. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress // *Journal of Health and Social Behavior*. — 1983. — Vol. 24. — No. 4. — P. 385–396.
14. 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. — No. 1. — P. 41–51.
15. Pascoe M.C., Hetrick S.E., Parker A.G. The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education // *International Journal of Adolescence and Youth*. — 2020. — Vol. 25. — No. 1. — P. 104–112.
16. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. — New York: W.H. Freeman and Company, 1997.