



CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS THAT CAUSE STRESS IN STUDENTS' ACADEMIC ACTIVITIES

Zokirova Mushtariy Khojiakbar qizi

New Century University 2nd-Year Student, Department of Psychology

E-mail: mushtariy323@gmail.com

Tel: 93 524 05 08

Abstract: This article provides a systematic analysis of the psychological characteristics of stressors that arise during the academic activities of students within the modern higher education system. The study examines the internal (endogenous) and external (exogenous) determinants affecting students' intellectual and emotional resources.

Keywords: Academic stress, cognitive dissonance, psychological determinants, perfectionism, social adaptation, cognitive load, frustration, stress resilience, neuroendocrine response, locus of control.

TALABALAR O'QUV FAOLIYATIDA STRESS OLIB KELUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR XARAKTERISTIKASI

Zokirova Mushtariy Xojiakbar qizi

Yangi asr universiteti Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

E-mail: mushtariy323@gmail.com

Tel: 93 524 05 08

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabalarning o'quv faoliyati davomida yuzaga keladigan stressogen omillarning psixologik xarakteristikasi tizimli tahlil qilinadi. Tadqiqotda talabalarning intellektual va emotsional resurslariga ta'sir etuvchi ichki (endogen) va tashqi (ekzogen) determinantlar ko'rib chiqilgan.

Аннотация: В данной статье представлен системный анализ психологических характеристик стрессогенных факторов, возникающих у





JOURNAL OF PEDAGOGICAL AND PHILOLOGICAL RESEARCH VOLUME-1, ISSUE-4, 2026

студентов в процессе учебной деятельности в современной системе высшего образования. В исследовании рассматриваются внутренние (эндогенные) и внешние (экзогенные) детерминанты, влияющие на интеллектуальные и эмоциональные ресурсы студентов.

Kalit so'zlar: Akademik stress, kognitiv dissonans, psixologik determinantlar, perfeksionizm, sotsial adaptatsiya, kognitiv yuklama, frustratsiya, stressga chidamlilik (resilience), neyroendokrin reaksiya, lokus nazorat.

Ключевые слова: академический стресс, когнитивный диссонанс, психологические детерминанты, перфекционизм, социальная адаптация, когнитивная нагрузка, фрустрация, стрессоустойчивость (жизнестойкость), нейроэндокринная реакция, локус контроля.

Kirish: Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlanayotgan davrda ta'lim tizimiga qo'yilayotgan talablar tobora ortib bormoqda. Bu esa talablarning bilim olish jarayonida jismoniy va ruhiy zo'riqishlarga duch kelishiga sabab bo'lmoqda. Ayniqsa, o'quv yuklamasining ko'pligi, imtihonlar, mustaqil topshiriqlari hamda kelajak kasbiga bo'lgan ma'suliyat talabalarda stress holatining yuzaga kelishiga olib kelmoqda.

Stress -bu inson organizmining turli tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan ko'rsatadigan moslashuv reaksiyasi bo'lib, u uzoq davom etgan taqdirda shaxsning ruhiy holati, sog'ligi va faoliyat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Talabalar orasida stressning ko'payishi o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi, diqqatning susayishi hamda ruhiy tushkunlik holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. S.Maddi fikriga ko'ra "chidamli" munosabatlarning birinchi xususiyati "sodiqlik" bu o'ziga va atrofdagi dunyoga hamda ular o'rtasidagi o'zaro ta'sirning tabiatga oid muhim xususiyat bo'lib, u insonni o'zini o'zi anglash, yetakchilik va sog'lom fikrlash va xulq-atvorga undaydi va rag'batlantiradi. Bu stressli omillar va o'zgarishlar mavjudligiga qaramay, hayot muammolarini hal qilishda to'liq ishtirok etish uchun o'zini muhim va





JOURNAL OF PEDAGOGICAL AND PHILOLOGICAL RESEARCH VOLUME-1, ISSUE-4, 2026

qadrli his qilish imkonini beradi. La Greca (1985) stress bilan kurashishning psixologik omillarini o'rganadi. Tibbiy va psixologik tadqiqotlar stress va omon qolish o'rtasidagi bog'liqlikka katta e'tibor beradi. Biroq bu munosabatlarning dinamikasi hali olimlar tomonidan to'liq aniqlanmagan.

Hozirgi vaqtda stress, agar notog'ri hal qilinsa, immun, yurak-qon tomir va markaziy asab tizimlari uchun jiddiy patologik oqibatlar olib kelishi mumkinligi ma'lum. Hayotga nisbatan barqarorlikning stressga ta'sirini stressing kelib chiqish sabablarini tahlil qilishdan boshlash mumkin. Uning paydo bo'lishiga quydagilar ta'sir ko'rsatadi: fiziologik funksiyalarning tug'ma zaifligi, tashqi hodisalar, shaxsiy e'tiqodlar va insonning stressli vaziyatlarni yengish qobiliyati. Dastlabki ikki omilning ta'sirini har doim ham nazorat qilib bo'lmaydi, transformasion koping strategiyasi va hayotga nisbatan barqarorlikni rivojlantirish stressning jadaligini pasaytirishga yordam beradi. Talabalar o'quv faoliyatiga ta'sir etuvchi stress sabablari transport muammolari, moliyaviy yetishmovchiliklar, uydagi konfliktlar, pedagog va talaba dars yuklamalari ortishi konfliktlari, do'stlar ta'siri va yana bir necha sabablar oqibatida ularda stress holatlari kuzatilmoqda. Biz albatta bu vaziyatlarni to'g'rilashimiz va nazorat qila olishimiz mumkin. Talabalarning akademik muhitdagi faoliyati nafaqat intellektual salohiyatni, balki yuqori darajadagi psixologik adaptatsiyani ham talab qiladi. Stress — bu shunchaki tashqi bosimga javob emas, balki shaxsning kognitiv resurslari va vaziyat talablari o'rtasidagi dinamik to'qnashuvdir.

Metodologik asos: Akademik stressning tabiatini tushunishda Richard Lazarus va Susan Folkmaning[1] tranzaksion modeli fundamental ahamiyatga ega. Mualliflar ta'kidlashicha, talaba uchun stressorning (masalan, murakkab imtihon yoki muddatli topshiriq) ob'ektiv og'irligidan ko'ra, uning sub'ektiv kognitiv bahosi birinchi o'ringa chiqadi. Agar talaba vaziyatni "tahdid" (yo'qotish ehtimoli) sifatida emas, balki "chaqiriq" (o'sish imkoniyati) sifatida baholasa, uning psixofiziologik reaksiyasi distressdan evstressga o'zgaradi. Stressning ushbu modelida talaba doimiy ravishda



o'zining coping-strategiyalarini (yengib o'tish mexanizmlari) tahlil qiladi. Mualliflar fikricha, stressning surunkali shaklga o'tishi talabaning o'z resurslariga bo'lgan ishonchi pasayishi va vaziyatni nazorat qila olmaslik hissi bilan bevosita bog'liq.

O'quv faoliyatidagi stressning ichki manbalarini Edward Deci va Richard Ryanning[2] "O'z-o'zini belgilash nazariyasi" (Self-Determination Theory) orqali tushuntirish mumkin. Ma'lumki, talabada uchta bazaviy ehtiyoj mavjud: *avtonomiya* (o'z tanloviga egalik), *kompetentlik* (o'zini bilimli his qilish) va *ijtimoiy aloqadorlik*. Maqolamiz kontekstida, agarda ta'lim tizimi faqat ekstrinsik (tashqi) motivatsiyaga — ya'ni jazo va mukofotga (reyting, stipendiya) asoslangan bo'lsa, talabada "nazorat qilinayotgan motivatsiya" yuzaga keladi. Bu esa kognitiv yuklamani oshirib, ichki qiziqishning so'nishiga va oqibatda emotsional tushkunlikka olib keladi.

Psixologik omillar orasida Yerkes va Dodson[3] tomonidan kashf etilgan "motivatsiya va natija" o'rtasidagi teskari U-simon bog'liqlik muhim o'rin tutadi. Maqolada bu qonuniyatni shunday tahlil qilish mumkinki, talaba uchun juda past xavotir darajasi sustlikni (loqaydlikni), o'ta yuqori xavotir darajasi esa kognitiv falajlikni keltirib chiqaradi.

Ayniqsa, murakkab intellektual topshiriqlarni bajarishda stressning minimal darajasi ham diqqatning tarqalishiga sabab bo'lishi ilmiy isbotlangan. Bu esa talabalarda imtihon oldidan "hamma narsani unutib qo'yish" fenomenini tushuntiruvchi asosiy omildir. Stressga moyillik shaxsning tipologik xususiyatlariga ham bog'liq. Julian Rotterning "Lokus nazorat"[4] nazariyasiga ko'ra, eksternal (tashqi) lokusli talabalar — ya'ni muvaffaqiyatsizlikni faqat tashqi omillarga (omad, o'qituvchi kayfiyati) bog'laydiganlar — stressga ko'proq moyil bo'ladilar. Buning davomi sifatida Martin Seligmanning "O'rganilgan chorasizlik" konsepsiyasini keltirish mumkin. Agarda talaba o'quv jarayonida doimiy ravishda "harakatlarim natija bermayapti" degan xulosaga kelsa, unda har qanday akademik topshiriqqa nisbatan kognitiv qarshilik va





**JOURNAL OF
PEDAGOGICAL AND PHILOLOGICAL RESEARCH
VOLUME-1, ISSUE-4, 2026**

apatik stress shakllanadi. Bu holat talaba shaxsidagi irodaviy sifatlarning regressiyasiga olib keladi.

Zamonaviy psixologiyada talabalar stressining o'ziga xos xarakteristikasi sifatida "nevrotik perfeksionizm" (xato qilishdan patologik qo'rqish) ko'riladi. Bu omil ko'pincha akademik prokrastinatsiyaga (ishni orqaga surish) sabab bo'ladi. Talaba ishni mukammal qila olmaslikdan qo'rqib, uni oxirgi lahzagacha kechiktiradi, bu esa muddat yaqinlashgan sari ekstremal kortizol bosimini yuzaga keltirib, organizmning umumiy adaptatsion sindromini (Hans Selye bo'yicha) ishga tushiradi[5].

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalar stressining 60-70% qismi vaqtni boshqara olmaslik (time management) va kelajakdagi noaniqlik bilan bog'liq. Bu yerda Albert Banduraning "O'z-o'ziga samaradorlik" (Self-efficacy) nazariyasi ishga tushadi: talaba o'z qobiliyatiga qanchalik past baho bersa, uning qonidagi kortizol miqdori shunchalik yuqori bo'ladi.

Yechim: Stress bardoshlilikni oshirish uchun bizga bir nechta mexanizmlar orqali yengishga yordam beradi. Bir tomondan bizga vaziyatni baholashga ham ta'sir qiladi: Inson faol harakat qila olishiga va voqealar rivojiga ta'sir ko'rsata olishiga ishonganida (muammolarni mustaqil hal qilish) qiyinchiliklarni chidab bo'lmas zarar sifatida kamroq qabul qiladi. Inson o'ziga e'tiborli bo'lishi zarur.

- Muntazam ravishda sport bilan shug'ullanish.
- Vaqtni boshqarish usullaridan foydalanib darslarni o'z vaqti bilan qiyinchilik tug'dirmaydigan qilib to'g'irlash.
- Hayotdagi o'zgarishlarni kamroq stressli deb qabul qilish.
- Uydagi muammolardan biroz uzoqroq bo'lish, kechki sayr, yaqin inson bilan ovqatlanishga borish.
- Immunitetni kuchaytirish
- Transport muammosi uchun biroz vaqtliroq uydan chiqish yoki keraksiz ba'zi narsalarga pul ketkazmay, taksida kelish.



- Pedagog bilan muammolarda o'zaro gaplashish, kamchiliklarni aytib, diplomatik munosabat o'rnatish.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, talabalarda stressning yuzaga kelishiga o'quv yuklamasining ko'pligi, vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik, moliyaviy muammolar, oilaviy va shaxsiy muammolar hamda kelajak haqidagi xavotirlar asosiy sabab bo'lib xizmat qiladi. Stress talabani ruhiy holatiga, o'qishdagi muvaffaqiyatiga va ijtimoiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun stressni kamaytirish uchun sog'lom turmush tarziga amal qilish, dam olishga vaqt achratish psixologik yordamdan foydalanish va o'z ustida ishlash muhim ahamiyatga ega. Talabalarda stressga qarshi kurashish ko'nikmalarini shakillantirish ularning shaxsiy rivoji va kelajakdagi muvaffaqiyati uchun muhim omil hisoblanadi. Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, talabalar o'quv faoliyatidagi stress — bu ko'p qirrali fenomen bo'lib, u sub'ektiv baholash mexanizmlari (Lazarus), motivatsion tuzilma (Deci), nazorat nuqtasi (Rotter) va irodaviy barqarorlik (Seligman) bilan determinatsiyalashgan. Shunday qilib, stressni bartaraf etish nafaqat bilim berish, balki talabani kognitiv va emotsional barqarorligini (Resilience) oshirishni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. **Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).** *Stress, Appraisal, and Coping.* Springer Publishing Company.
2. **Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000).** *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions.* Contemporary Educational Psychology.
3. **Seligman, M. E. P. (1975).** *Helplessness: On Depression, Development, and Death.* W. H. Freeman.
4. **Rotter, J. B. (1966).** *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement.* Psychological Monographs.
5. **Selye, H. (1956).** *The Stress of Life.* McGraw-Hill.

