Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

TALABALARDA AKADEMIK STRESSNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA UNI YENGIB O‘TISH STRATEGIYALARI

Buxarbayeva Dilnaz Xamit qizi
Innovatsion texnologiyalar universiteti
Innovatsion pedagogika fakulteti
“Psixologiya” yo‘nalishi talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.23396313

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarda akademik stressning psixologik xususiyatlari, uning yuzaga kelish omillari, namoyon bo‘lish shakllari hamda stressni yengib o‘tish strategiyalari tahlil qilingan. Akademik stress talabaning o‘quv faoliyatiga qo‘yiladigan talablarni idrok etishi, mavjud psixologik resurslari va ushbu talablarni bajarish imkoniyatlari o‘rtasidagi munosabat bilan bog‘liq murakkab psixologik holat sifatida qaraladi. Tadqiqotlarda akademik yuklama, imtihonlar, vaqt tanqisligi, yuqori baholarga intilish, akademik muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va kelajakdagi kasbiy faoliyat bilan bog‘liq noaniqliklar talabalardagi stressning muhim manbalari sifatida ko‘rsatiladi [1; 2]. Maqolada akademik stressning emotsional, kognitiv va xulq-atvor komponentlari ochib berilgan. Talabalarda stressga chidamlilikni rivojlantirishda oliy ta’lim muassasalarining psixologik xizmatlari va profilaktik dasturlarining o‘rni ham yoritilgan.
Kalit so‘zlar: akademik stress, talaba, stressga chidamlilik, psixologik xususiyatlar, xavotir, coping strategiyalari, psixologik farovonlik, vaqtni boshqarish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash.

Аннотация: В статье рассматриваются психологические особенности академического стресса у студентов, факторы его возникновения, эмоциональные, когнитивные и поведенческие проявления, а также стратегии его преодоления. Академический стресс рассматривается как сложное психологическое состояние, связанное с субъективной оценкой студентом требований учебной деятельности, имеющимися психологическими ресурсами и возможностями выполнения предъявляемых требований. Особое внимание уделяется проблемно-ориентированному копингу, управлению временем, когнитивной переоценке, социальной поддержке, физической активности, соблюдению режима сна и релаксационным техникам. Обосновывается значение психологических служб и профилактических программ высших образовательных учреждений в развитии стрессоустойчивости студентов и формировании адаптивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций.
Ключевые слова: академический стресс, студенты, психологические особенности, стрессоустойчивость, тревожность, копинг-стратегии, психологическое благополучие, управление временем, социальная поддержка, управление стрессом.

Abstract: The article examines the psychological characteristics of academic stress among university students, the factors contributing to its development, its emotional, cognitive and behavioral manifestations, and strategies for coping with academic stress. Academic stress is considered a complex psychological state associated with students’ subjective appraisal of academic demands, available

psychological resources, and their perceived ability to meet these demands. The article highlights the role of academic workload, examinations, time constraints, the pursuit of high academic achievement, fear of failure, and uncertainty regarding future professional development in the formation of academic stress. The importance of psychological services and preventive programs within higher education institutions in developing students' stress resilience and adaptive coping strategies is also emphasized.

Keywords: academic stress, university students, psychological characteristics, stress resilience, anxiety, coping strategies, psychological well-being, time management, social support, stress management.

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabalardan nafaqat muayyan fanlarni o'zlashtirish, balki katta hajmdagi axborotni qisqa vaqt ichida qayta ishlash, mustaqil ta'lim olish, nazorat va imtihonlarga tayyorlanish, ilmiy-tadqiqot faoliyatida ishtirok etish hamda kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorgarlik ko'rish talab etiladi. Bunday sharoitda o'quv faoliyatiga qo'yiladigan talablarning ortishi talabalarda psixologik zo'riqishning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti stressni murakkab vaziyat natijasida yuzaga keladigan tashvish yoki ruhiy zo'riqish holati sifatida ta'riflaydi. Stress insonning tabiiy javob reaksiyasi bo'lib, muayyan darajada insonni faoliyatga safarbar qilishi mumkin, biroq haddan tashqari yoki uzoq davom etuvchi stress ruhiy va jismoniy farovonlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin [3].

Talabalardagi stressning alohida shakllaridan biri akademik stress hisoblanadi. Akademik stress o'quv faoliyati bilan bog'liq talablar, baholash jarayoni, imtihonlar, topshiriqlar, vaqt yetishmasligi, akademik raqobat va muvaffaqiyatga bo'lgan yuqori talablar bilan bog'liq holda yuzaga keladi. Akademik stress muammosiga bag'ishlangan 2024-yilgi tizimli sharhda uning manbalari, belgilari, oqibatlari va boshqarish strategiyalari kompleks ravishda tahlil qilingan [1].

Talabalarda stressning shakllanishini faqat o'quv yuklamasining miqdori bilan izohlash yetarli emas. Bir xil akademik vaziyat turli talabalar tomonidan turlicha qabul qilinishi mumkin. Bunda shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi, emotsional barqarorligi, o'z-o'zini boshqarish qobiliyati, motivatsiyasi, shaxsiy xususiyatlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi muhim rol o'ynaydi [4].

Shu sababli akademik stressni o'rganishda tashqi stressorlar bilan bir qatorda talabaning ushbu stressorlarni subyektiv baholashi va ularga javob berish usullarini ham hisobga olish muhimdir.

Tadqiqotning maqsadi: Talabalarda akademik stressning psixologik xususiyatlarini nazariy jihatdan tahlil qilish, uning asosiy omillari va namoyon bo'lish shakllarini aniqlash hamda akademik stressni yengib o'tishda foydalaniladigan samarali coping strategiyalarini ilmiy manbalar asosida tizimlashtirish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Akademik stress tushunchasining psixologik mazmunini ochib berish;
2. Talabalarda akademik stressni yuzaga keltiruvchi omillarni aniqlash;
3. Akademik stressning emotsional, kognitiv va xulq-atvor namoyon bo'lishlarini tahlil qilish;
4. Shaxsning individual-psixologik xususiyatlari va stressni boshqarish o'rtasidagi munosabatni yoritish;
5. Akademik stressni yengib o'tishning asosiy coping strategiyalarini aniqlash;

oliy ta'lim muassasalarida akademik stress profilaktikasi bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodologiyasi: Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, akademik stress va talabalarning stressni yengib o‘tish strategiyalariga bag‘ishlangan ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, tizimlashtirish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotda zamonaviy tizimli sharhlar, meta-tahlillar va empirik tadqiqotlar natijalariga murojaat qilindi. Universitet talabalarining stressni boshqarish strategiyalariga bag‘ishlangan zamonaviy scoping reviewda 2007–2022-yillarda nashr etilgan 165 ta xalqaro ilmiy maqola tahlil qilingan. Mualliflar talabalar stressni boshqarishda turli xil strategiyalardan foydalanishini, biroq coping tushunchasi va uning samaradorligini o‘lchash usullarida sezilarli farqlar mavjudligini qayd etgan [5].

Talabaning individual xususiyatlari stressni idrok qilish va unga javob berish jarayoniga ta’sir qiladi. Jumladan, yuqori xavotir, perfektsionizm, o‘z-o‘ziga ishonchning pastligi, muvaffaqiyatsizlikka nisbatan yuqori sezgirlik va salbiy fikrlash stressning kuchayishiga olib kelishi mumkin. 2023-yilda 810 nafar universitet talabasi ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqot shaxs xususiyatlari bilan akademik stressni yengib o‘tish strategiyalari o‘rtasida bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatgan. Tadqiqotda shaxsning turli profillari stressni boshqarish strategiyalari va coping samaradorligini subyektiv baholash bilan farqlangan [7].

Xulosa: Talabalarda akademik stress zamonaviy oliy ta’lim jarayonida dolzarb psixologik muammolardan biridir. Akademik stressning shakllanishida o‘quv yuklamasi, imtihonlar, vaqt tanqisligi, yuqori akademik talablar, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va kelajakdagi kasbiy faoliyat bilan bog‘liq noaniqliklar muhim rol o‘ynaydi [1; 2]. Akademik stress talabaning emotsional, kognitiv va xulq-atvor sohalarida namoyon bo‘lishi mumkin. Xavotir, hissiy zo‘riqish, diqqatni jamlashdagi qiyinchilik, salbiy fikrlash, motivatsiyaning pasayishi va topshiriqlarni kechiktirish shunday namoyon bo‘lishlar jumlasidandir [3; 6].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. **A Systematic Review of Academic Stress Intended to Improve the Educational Journey of Learners** // Methods in Psychology. – 2024. – Vol. 11. – Article 100163.
2. **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.
3. **World Health Organization.** Stress. – 30 March 2026. Всемирная организация здравоохранения
4. **Lazarus R.S., Folkman S.** Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.
5. **Waterhouse P., Samra R.** University Students’ Coping Strategies to Manage Stress: A Scoping Review // Educational Review. – 2026. – Vol. 78, No. 2-P.