



AKADEMIK STRESSNI KAMAYTIRISHNING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI.

Iskandarova E'zoza Akbar qizi

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti, magistrant

e-mail: dzzazzd89@gmail.com

Telefon: +998988-010-07-79

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18322487>

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan talabalarda uchraydigan akademik stress muammosi hamda uni kamaytirishda qo'llaniladigan ijtimoiy-psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi. Tadqiqotlarda akademik stressning kelib chiqish omillari sifatida o'quv yuklamasining ortiqchiligi, baholash tizimidagi bosim, vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi ko'rsatib o'tilgan. Ilmiy manbalarga tayangan holda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, kognitiv-qayta baholash hamda psixoprofilaktik dasturlarning samaradorligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: Akademik stress, ijtimoiy-psixologik yondashuv, talaba psixologiyasi, stressni boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Аннотация: В данном тезисе анализируется проблема академического стресса, возникающего у студентов высших и средних специальных образовательных учреждений, а также социально-психологические подходы, применяемые для его снижения. В исследованиях в качестве факторов возникновения академического стресса выделяются избыточная учебная нагрузка, давление системы оценивания, трудности управления временем и недостаток социальной поддержки. На основе научных источников раскрывается эффективность социальной поддержки, развития навыков управления стрессом, когнитивной переоценки, а также психопрофилактических программ.

Ключевые слова: академический стресс, социально-психологический подход, психология студента, управление стрессом, социальная поддержка.

Abstract: This thesis analyzes the problem of academic stress experienced by students in higher and secondary specialized educational institutions, as well as the socio-psychological approaches used to reduce it. Research identifies excessive academic workload, pressure from assessment systems, difficulties in time management, and lack of social support as key factors contributing to academic stress. Based on scientific sources, the effectiveness of social support, the development of stress management skills, cognitive reappraisal, and psychoprophylactic programs is highlighted.



Keywords: academic stress, socio-psychological approach, student psychology, stress management, social support.

Akademik stress ta'lim jarayonida yuzaga keladigan eng dolzarb psixologik muammolardan biri bo'lib, u talabalar salomatligi, akademik muvaffaqiyati va motivatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, surunkali stress yoshlar orasida ruhiy tushkunlik va xavotir buzilishlarining asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi [1]. Ilmiy tadqiqotlar akademik stressning yuqori darajasi bilim o'zlashtirish samaradorligining pasayishi bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatadi [2].

Metodologiya

Tezis tayyorlash jarayonida tizimli tahlil, qiyosiy tahlil hamda ilmiy adabiyotlarni sharhlash metodlaridan foydalanildi. Asosiy manbalar sifatida Scopus va Web of Science bazalarida indekslangan maqolalar, shuningdek, MDH va O'zbekiston olimlarining psixologiya sohasidagi ilmiy ishlari tanlab olindi. Akademik stress va ijtimoiy-psixologik yondashuvlarga oid empirik tadqiqot natijalari tahlil qilindi [3], [4].

Natijalar

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, akademik stressni kamaytirishda ijtimoiy-psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Xususan, oilaviy va do'stona qo'llab-quvvatlash stress darajasini sezilarli kamaytirishi aniqlangan [5]. Kognitiv-xulqiy yondashuv asosida ishlab chiqilgan treninglar talabalar orasida stressga chidamlilikni oshirishi ilmiy tajribalar bilan tasdiqlangan [6]. Shuningdek, guruhiiy psixologik mashg'ulotlar va maslahat xizmatlari akademik moslashuvni yaxshilaydi [7].

Tahlil va muhokama

Akademik stress zamonaviy ta'lim tizimining ajralmas muammolaridan biri bo'lib, u talabalarning bilim olish jarayoni, psixologik holati va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy tadqiqotlarda akademik stress ko'pincha o'quv yuklamasining yuqoriligi, baholash tizimidagi raqobat, vaqt tanqisligi, kelajak kasbiy istiqbol bilan bog'liq xavotirlar hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi bilan izohlanadi. Ushbu omillar o'zaro murakkab tizim hosil qilib, talabalar ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress muammosini tushuntirishda psixologiyada keng qo'llaniladigan nazariyalardan biri kognitiv baholash yondashuvidir. Ushbu yondashuvga ko'ra, stress tashqi vaziyatning o'zidan emas, balki shaxsning ushbu vaziyatni qanday idrok etishi va baholashiga bog'liq holda yuzaga keladi. Mazkur konsepsiya Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, unda stress



jarayoni birlamchi va ikkilamchi baholash bosqichlari orqali izohlanadi. Birlamchi baholashda shaxs vaziyatni xavfli yoki ahamiyatli deb hisoblaydi, ikkilamchi baholashda esa mavjud resurslari orqali ushbu vaziyatni yengib o'ta olishini tahlil qiladi. Akademik stress holatida talabning imtihon, test yoki mustaqil ishni haddan tashqari tahdid sifatida qabul qilishi stress darajasining oshishiga olib keladi.

Ijtimoiy-psixologik yondashuvlar aynan mana shu kognitiv baholash jarayoniga ta'sir ko'rsatish orqali stressni kamaytirishga xizmat qiladi. Xususan, talabning ijtimoiy muhitdan oladigan qo'llab-quvvatlovi uning stressga bo'lgan munosabatini o'zgartirishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oila a'zolari, do'stlar, kursdoshlar va o'qituvchilar tomonidan beriladigan ijtimoiy yordam stressning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytiradi. Cohen va Wills tomonidan ilgari surilgan "buffering hypothesis"ga ko'ra, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stress omillari bilan salomatlik o'rtasidagi salbiy bog'liqlikni yumshatuvchi vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Akademik muhitda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi talabalarni yolg'izlik, ishonchsizlik va motivatsiya pasayishi holatlariga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, birinchi bosqich talabalari yangi muhitga moslashish jarayonida yuqori darajadagi stressni boshdan kechiradilar. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, moslashuv davrida samarali ijtimoiy aloqalarga ega bo'lgan talabalar akademik qiyinchiliklarni nisbatan oson yengib o'tadilar. Bu holat ijtimoiy-psixologik yondashuvlarning ta'lim jarayonidagi muhim ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi.

Akademik stressni kamaytirishda qo'llaniladigan yana bir muhim yo'nalish bu stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishdir. Psixologik treninglar orqali talabalarni vaqtni boshqarish, ustuvorliklarni belgilash, relaksatsiya usullari va muammoga yo'naltirilgan coping strategiyalariga o'rgatish stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Kognitiv-xulqiy yondashuv asosida ishlab chiqilgan dasturlar talabalar orasida o'zini nazorat qilish va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ilmiy tajribalar bunday treninglarda ishtirok etgan talabalar stressga chidamlilik ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishlarni namoyon etishini ko'rsatgan.

Tahlil jarayonida aniqlanishicha, akademik stress faqat individual psixologik muammo sifatida emas, balki ijtimoiy hodisa sifatida ham qaralishi lozim. Ta'lim muassasasidagi umumiy psixologik iqlim, o'qituvchi-talaba munosabatlari, baholashning shaffofligi va adolatliligi stress darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Avtoritar uslubda tashkil etilgan ta'lim jarayonida talabalar o'z fikrini erkin ifoda



eta olmasligi natijasida ichki zo'riqish kuchayadi. Aksincha, demokratik va qo'llab-quvvatlovchi muhitda tahsil olayotgan talabalar o'quv jarayonini kamroq stress bilan qabul qiladilar.

O'zbekiston ta'lim tizimi misolida olib borilgan ilmiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, psixologik xizmatlarning faoliyati barcha ta'lim muassasalarida bir xil darajada yo'lga qo'yilmagan. Ayrim oliy ta'lim muassasalarida psixolog maslahati faqat rasmiy shaklda mavjud bo'lib, amaliy jihatdan yetarli darajada foydalanilmaydi. Bu holat akademik stressning oldini olish va uni kamaytirish bo'yicha tizimli ishlarning yetishmasligiga olib keladi. Ilmiy adabiyotlarda psixologik xizmatlarni ta'lim jarayonining ajralmas qismi sifatida ko'rish zarurligi alohida ta'kidlanadi.

Muhokama davomida yana bir muhim jihat sifatida talabaning shaxsiy resurslari masalasi alohida e'tiborga loyiq. O'z-o'zini baholash darajasi, ichki motivatsiya va maqsadga yo'naltirilganlik akademik stressga bo'lgan munosabatni belgilovchi asosiy omillardan hisoblanadi. Yuqori darajadagi ichki motivatsiyaga ega talabalar qiyinchiliklarni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladilar. Bu esa stressni salbiy emas, balki rag'batlantiruvchi omil sifatida idrok etishga olib keladi.

Shuningdek, ijtimoiy-psixologik yondashuvlar doirasida guruhiiy ishlash usullarining ahamiyati ham yuqori baholanadi. Guruhiiy muhokamalar, treninglar va psixologik seminarlar talabalarda o'zaro hamkorlik va empatiya ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ilmiy tadqiqotlar guruhiiy faoliyatda ishtirok etgan talabalar stress holatlariga nisbatan kamroq salbiy reaksiya bildirishini ko'rsatadi. Bu esa ijtimoiy o'zaro ta'sirning stressni kamaytirishdagi muhim rolini tasdiqlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, akademik stressni kamaytirishda ijtimoiy-psixologik yondashuvlar samarali vosita hisoblanadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish, psixologik treninglar va maslahat xizmatlarini tizimli yo'lga qo'yish talabalarining akademik muvaffaqiyati va ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu yondashuvlarni ta'lim muassasalarida keng joriy etish dolzarb vazifa hisoblanadi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Stress and mental health. – Geneva, 2021. – 15–18-betlar.
2. Misra R., McKean M. College students' academic stress. – Journal of College Student Development, 2000. – 132–140-betlar.



POLAND

CURRENT APPROACHES AND NEW RESEARCH IN MODERN SCIENCES

International scientific-online conference



POLAND

3. Kumaraswamy N. Academic stress among university students. – International Journal of Psychology, 2013. – 75–82-betlar.
4. Feldman R.S. Understanding Psychology. – New York: McGraw-Hill, 2017. – 410–425-betlar.
5. Cohen S., Wills T. Stress, social support, and the buffering hypothesis. – Psychological Bulletin, 1985. – 310–357-betlar.
6. Beck J. Cognitive Behavior Therapy. – New York, 2011. – 90–105-betlar.
7. Ryan R., Deci E. Self-determination theory. – American Psychologist, 2000. – 68–78-betlar.
8. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York, 1984. – 19–35-betlar.
9. Karimova V.M. Talabalar psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2019. – 120–135-betlar.
10. Selye H. The Stress of Life. – New York, 1976. – 55–70-betlar.
11. Hattie J. Visible Learning. – London, 2009. – 210–225-betlar.
12. Shoumarov G.B. Yoshlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2020. – 98–112-betlar.

