12. Nunan, D. (2004). *Task-based language teaching*. Cambridge University Press.
13. Pinter, A. (2017). *Teaching young language learners* (2nd ed.). Oxford University Press.
14. Richards, J. C., & Rodgers, T. S. (2014). *Approaches and methods in language teaching* (3rd ed.). Cambridge University Press.
15. Rixon, S. (2013). *British Council survey of policy and practice in primary English language teaching worldwide*. British Council.
16. Savignon, S. J. (2002). *Interpreting communicative language teaching: Contexts and concerns in teacher education*. Yale University Press.
17. Scott, W. A., & Ytreberg, L. H. (1990). *Teaching English to children*. Longman.
18. Tajibayev, G. Sh. (2020). *Boshlang'ich sinf o'quvchilariga chet til o'qitishda kommunikativ yondashuv* [Communicative approach in teaching foreign languages to primary school students]. Namangan.
19. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
20. Wilkins, D. A. (1976). *Notional syllabuses*. Oxford University Press.

TALABALARDA STRESS VA UNING PSIXOLOGIK HOLATIGA TA'SIRI

Sattorova Mahliyo Burxanovna p.f.f.d (PhD),
Abdullayeva Muborakxon Ahadjon qizi
Psixologiya yo'nalishi 411-26-guruh talabasi
Rahmonova Matluba Oybek qizi
Psixologiya yo'nalishi 412-26-guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarda uchraydigan stress holatlari va ularning psixologik xususiyatlari haqida fikr yuritiladi. Stressning kelib chiqish sabablari, uning inson ruhiyati, hissiyoti, xulq-atvori va bilish jarayonlariga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, talabalik davrida yuzaga keladigan psixologik qiyinchiliklar, yangi muhitga moslashish, o'quv yuklamalari, imtihonlar va shaxsiy muammolarning ruhiy holatga ta'siri yoritiladi. Maqolada stressni kamaytirish, hissiy barqarorlikni saqlash va sog'lom psixologik muhitni shakllantirish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: psixologiya, talaba, stress, ruhiy salomatlik, psixologik barqarorlik, hissiyot, motivatsiya, diqqat, xotira, moslashuv, shaxs rivojlanishi.

Inson hayotida psixologik holat juda muhim ahamiyatga ega. Har bir inson kundalik hayotida turli vaziyatlarga duch keladi. Ba'zi vaziyatlar quvonch, xursandchilik va mamnuniyat keltirsa, ayrimlari esa xavotir, qo'rquv, hayajon va ruhiy zo'riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Ana shunday holatlardan biri stress hisoblanadi.Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda insonlardan ko'proq bilim, tezkor fikrlash, mustaqil qaror qabul qilish va turli

vaziyatlarga moslashish talab qilinmoqda. Ayniqsa, yoshlar va talabalar hayotida bu jarayonlar alohida o‘rin egallaydi.Talabalik davri inson hayotidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biridir. Bu davrda yoshlar mustaqil hayotga qadam qo‘yadilar, yangi bilimlarni egallaydilar, dunyoqarashlarini kengaytiradilar va kelajakdagi kasblariga tayyorgarlik ko‘radilar. Shu bilan birga, ular turli mas'uliyat va majburiyatlarga ham ega bo‘ladilar.Talabalarning aksariyati o‘qish davomida imtihonlar, nazorat ishlari, mustaqil ta’lim topshiriqlari, vaqt yetishmasligi va shaxsiy hayot bilan bog‘liq muammolarga duch kelishi mumkin. Bu holatlar ayrim paytlarda stressning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi.Shuning uchun talabalarda stressning kelib chiqish sabablarini o‘rganish, uning psixologik oqibatlarini tushunish va stressni boshqarish usullarini shakllantirish zamonaviy psixologiyaning muhim masalalaridan biri hisoblanadi.

Stress tushunchasi va uning psixologik mohiyati. Stress — insonning turli tashqi va ichki ta’sirlarga nisbatan yuzaga keladigan ruhiy hamda fiziologik javob reaksiyasidir. Stress holatida inson organizmi muayyan vaziyatga moslashishga harakat qiladi [1]. Stress tushunchasi ilmiy adabiyotlarda kanadalik olim Hans Selye tomonidan keng o‘rganilgan. U stressni organizmning turli ta’sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan[3]. Stress inson hayotining ajralmas qismi hisoblanadi. Har bir inson hayotidavomidama’lum darajada stressni boshdan kechiradi. Masalan, imtihon oldidan hayajonlanish, muhim uchrashuvdan oldin xavotirlanish yoki yangi muhitga kirishda o‘zini noqulay his qilish stress holatlariga misol bo‘la oladi.

Stressning ikki xil ko‘rinishini ajratish mumkin:

1.Ijobiy stress (eustress). Ijobiy stress insonni faoliyatga undaydi, maqsad sari harakat qilishga yordam beradi. Masalan, talabaning imtihonga tayyorlanish oldidan his qiladigan me’yoriy hayajoni uni ko‘proq o‘qishga va bilimlarini mustahkamlashga undashi mumkin.

2. Salbiy stress (distress). Salbiy stress uzoq davom etganda insonning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bunday holatda insonda charchoq, xavotir, diqqatning pasayishi va motivatsiyaning susayishi kuzatilishi mumkin. Demak, stress har doim ham zararli emas. Muhimi, insonning stressga qanday munosabatda bo‘lishi va uni qanday boshqarishidir.

Talabalarda stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar. Talabalik davrida stressni yuzaga keltiruvchi omillar turlicha bo‘ladi. Ular o‘qish jarayoni, ijtimoiy muhit, oilaviy sharoit va shaxsiy xususiyatlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin [2]. Birinchi navbatda, o‘quv yuklamalarining ko‘pligi stressning muhim sabablaridan biridir. Talabalar bir vaqtning o‘zida bir nechta fanlarni o‘zlashtirishlari, ma’ruza va seminar mashg‘ulotlarida qatnashishlari, mustaqil ishlar tayyorlashlari va topshiriqlarni belgilangan muddatda bajarishlari kerak. Ikkinchidan, imtihon va nazorat ishlari talabalarda hayajon va xavotirni kuchaytirishi mumkin. Ayniqsa, yuqori natijaga erishishni istagan talabalar o‘zlariga katta talab qo‘yadilar. Uchinchidan, vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmaslik ham stressga sabab bo‘ladi. O‘qish, dam olish, oilaviy yumushlar va shaxsiy hayot o‘rtasida muvozanatni saqlash har doim ham oson emas.

To‘rtinchidan, yangi muhitga moslashish jarayoni ham muhim omillardan hisoblanadi. Universitetga yangi kelgan talabalar yangi guruh, yangi o‘qituvchilar va yangi ta’lim tizimiga moslashishlari kerak bo‘ladi. Beshinchidan, oilaviy va moliyaviy muammolar, yaqin insonlar bilan kelishmovchiliklar ham talabalarning psixologik holatiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shuningdek, kelajakdagi kasb, ish topish, mustaqil hayot va shaxsiy maqsadlar bilan bog‘liq xavotirlar ham stressni yuzaga keltiruvchi omillar sirasiga kiradi. Stressning talabalarning bilish jarayonlariga ta’siri

Psixologiyada bilish jarayonlariga sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur va xayol kiradi. Ushbu jarayonlar insonning atrof-muhitni anglashida va bilimlarni o‘zlashtirishida muhim ahamiyatga ega.Stress ushbu jarayonlarga turlicha ta’sir ko‘rsatishi mumkin[1;5].

Talabalarda stressni kamaytirish va boshqarish usullari Stressni butunlay yo‘qotish har doim ham mumkin emas. Biroq uni to‘g‘ri boshqarish va salbiy ta’sirini kamaytirish mumkin[4]. Buning uchun quyidagi usullardan foydalanish tavsiya etiladi:

Vaqtni to‘g‘ri taqsimlash. Talaba kunlik va haftalik reja tuzishi, muhim vazifalarni birinchi navbatda bajarishi lozim. Bu ortiqcha shoshilish va xavotirni kamaytirishga yordam beradi.

Yetarli dam olish. O‘qish bilan bir qatorda dam olishga ham vaqt ajratish kerak. Yetarli uyqu va tanaffuslar insonning ish qobiliyatini saqlashda muhim o‘rin tutadi.

Jismoniy faollik. Piyoda yurish, yengil jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanish kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi.

Ijobiy fikrlash. Har qanday qiyinchilikni yengib o‘tish mumkinligini anglash, o‘z imkoniyatlariga ishonish va muvaffaqiyatsizliklardan xulosa chiqarish muhimdir.

Muloqot qilish. Oila a’zolari, do‘stlar va yaqin insonlar bilan suhbatlashish ruhiy yengillik berishimumkin. Muammolarni ichda saqlamasdan, ishonchli inson bilan bo‘lishish foydalidir.

Nafas mashqlari va tinchlanish. Sekin va bir maromda nafas olish, sokin muhitda dam olish insonning hissiy holatini boshqarishga yordam beradi.

Psixologik yordam olish. Agar stress uzoq davom etsa va kundalik hayotga jiddiy ta’sir ko‘rsatsa, mutaxassis psixologga murojaat qilish maqsadga muvofiqdir.

Talabalarda psixologik barqarorlikni shakllantirish. Psixologik barqarorlik — insonning turli qiyinchiliklar va hayotiy vaziyatlarga moslashishi, o‘z hissiyotlarini boshqarishi hamda ruhiy muvozanatini saqlay olish qobiliyatidir[6].

Talabalarda psixologik barqarorlikni rivojlantirish uchun, avvalo, o‘zini anglash va o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash muhimdir. Har bir talaba o‘zining kuchli va zaif tomonlarini bilishi, oldiga aniq maqsadlar qo‘yishi va ularga bosqichma-bosqich erishishga harakat qilishi lozim. Shuningdek, guruhdagi sog‘lom psixologik muhit, o‘zaro hurmat, do‘stona munosabat va o‘qituvchilarning qo‘llab-quvvatlashi ham talabalarning ruhiy barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.Universitetlarda psixologik treninglar, suhbatlar, seminarlar va turli

ma’rifiy tadbirlarni tashkil etish ham yoshlarning psixologik bilimlarini oshirishga xizmat qiladi.

Mavzu yuzasidan amaliy tavsiyalar. Talabalarning stress holatini kamaytirish va ruhiy salomatligini mustahkamlash maqsadida quyidagi tavsiyalarni berish mumkin[4;6].

- Har kuni bajariladigan vazifalar ro‘yxatini tuzish.
- O‘z oldiga aniq va amalga oshirish mumkin bo‘lgan maqsadlar qo‘yish.
- O‘qish jarayonida muntazam tanaffuslar qilish.
- Boshqalar bilan o‘zini ortiqcha taqqoslamaslik.
- Muvaffaqiyatsizlikni tajriba sifatida qabul qilish.
- Oila va do‘stlar bilan yaxshi munosabatlarni saqlash.
- O‘z qiziqishlariga vaqt ajratish.
- Zarur vaziyatlarda psixologik yordamdan foydalanish.

Ushbu tavsiyalar talabalarning o‘z hissiyotlarini yaxshiroq anglashiga, kundalik faoliyatini tartibga solishiga va qiyin vaziyatlarga nisbatan sog‘lom munosabat shakllantirishiga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, stress zamonaviy jamiyatda, ayniqsa, talabalar hayotida uchrab turadigan muhim psixologik hodisalardan biridir. Talabalik davrida o‘quv yuklamalari, imtihonlar, yangi muhitga moslashish, oilaviy muammolar va kelajak bilan bog‘liq xavotirlar stressni yuzaga keltirishi mumkin.Stress insonning diqqat, xotira, tafakkur, hissiyot va xulq-atvoriga ta’sir ko‘rsatadi. Uning qisqa muddatli va me’yoriy shakli ayrim hollarda insonni faoliyatga undashi mumkin. Biroq uzoq davom etadigan va kuchli stress ruhiy salomatlik hamda ta’lim faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud.Shuning uchun har bir talaba o‘zining psixologik holatiga e’tibor berishi, vaqtini to‘g‘ri taqsimlashi, yetarli dam olishi va hissiyotlarini boshqarishni o‘rganishi lozim.Yoshlarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, ularda psixologik barqarorlikni rivojlantirish va sog‘lom ijtimoiy muhitni yaratish ta’lim muassasalari, oila va jamiyatning muhim vazifalaridan biridir.Shuni alohida ta’kidlash joizki, sog‘lom ruhiyat, ijobiy fikrlash va o‘ziga bo‘lgan ishonch talabaning nafaqat ta’limdagi muvaffaqiyatiga, balki kelajakdagi hayotiy faoliyatiga ham mustahkam asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent.
2. Karimova V. M. Psixologiya. – Toshkent.
3. Selye H. The Stress of Life. – New York.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York.
5. Umumiy psixologiya faniga oid o‘quv qo‘llanmalar.
6. Psixologiya va ruhiy salomatlikka oid ilmiy-uslubiy materiallar.
7. Generativ sun’iy intellektning bo‘lajak psixologlar kasbiy kompetensiyasini shakllantirishdagi o‘rni va etik chegaralari . (2026). *Zamonaviy ilmiy-texnik tadqiqotlar*, *2*(4), 176-180. https://ijcst.uz/index.php/journal/article/view/314
8. Ta'lim muassasalarida kognitiv tafakkurni shakklantiruvchi psixologik treninglarni ishlab chiqish. International scientific and practical conference (ISAPC-8), Fast support and result, D-PRESS SERVICES. (2026, февраль 14). Https://doi.org/10.5281/zenodo.19106049