TALABALIK DAVRIGA XOS STRESSOGEN VAZIYATLARNING PSIXOLOGIK TAHLILI VA ULARGA NISBATAN BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

I.R.Rasulov[1]

1. Andijon davlat pedagogika instituti Mustaqil tadqiqotchisi Qo'qon universiteti Andijon filiali o'qituvchisi E- mail: Isomiddinrasulov0077@gmail.com 0009-0008-8185-1013

Mas'ul muallif: Rasulov Isomiddin Ravshanjon o'g'li, Andijon davlat pedagogika instituti Mustaqil tadqiqotchisi Qo'qon universiteti Andijon filiali o'qituvchisi E- mail: Isomiddinrasulov0077@gmail.com 0009-0008-8185-1013.

e-mail: Isomiddinrasulov0077@gmail.com

Received: 15 Noyabr 2026
Accepted: 20 Noyabr 2026
Published: 25 Noyabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Rasulov, I. R. TALABALIK DAVRIGA XOS STRESSOGEN VAZIYATLARNING PSIXOLOGIK TAHLILI VA ULARGA NISBATAN BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI / I. R. Rasulov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 11, № 2. — B. 358–361.

Annotatsiya. Maqolada talabalik davriga xos stressogen vaziyatlar (o'quv-akademik, ijtimoiy-kommunikativ, shaxsiy va maishiy) psixologik jihatdan tahlil qilingan, ularning talaba shaxsi va o'quv faoliyatiga ta'siri yoritilgan. Stressga nisbatan barqarorlikni shakllantiruvchi omillar: vaziyatni kognitiv baholash, koping-strategiyalar, o'z-o'zini boshqarish, frustratsion tolerantlik va ijtimoiy-pedagogik muhit ko'rib chiqilgan. Empirik qism natijalari asosida talabalarda stressga barqarorlikni oshirishda psixologik xizmatning o'rni asoslangan.

Kalit so'zlar: stressogen vaziyat, talabalik davri, stressga barqarorlik, imtihon oldi stress, koping-strategiyalar, frustratsion tolerantlik, o'z-o'zini boshqarish, psixologik determinantlar, psixologik xizmat.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СТРЕССОГЕННЫХ СИТУАЦИЙ, ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ПЕРИОДА, И ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К НИМ

Аннотация. В статье дан психологический анализ стрессогенных ситуаций студенческого периода (учебно-академических, социально-коммуникативных, личностных и бытовых), раскрыто их влияние на личность студента и учебную деятельность. Рассмотрены факторы формирования стрессоустойчивости: когнитивная оценка ситуации, копинг-стратегии, саморегуляция, фрустрационная толерантность и социально-педагогическая среда. На основе результатов эмпирической части обоснована роль психологической службы в повышении стрессоустойчивости студентов.

Ключевые слова: стрессогенная ситуация, студенческий период, стрессоустойчивость, предэкзаменационный стресс, копинг-стратегии, фрустрационная толерантность, саморегуляция, психологические детерминанты, психологическая служба.

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF STRESSFUL SITUATIONS CHARACTERISTIC OF THE STUDENT PERIOD AND FACTORS INFLUENCING THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE TO THEM

Abstract. The article presents a psychological analysis of stressogenic situations specific to the student period (academic, social-communicative, personal and everyday) and shows their impact on the student's personality and learning activity. It examines the factors that build resilience to stress: cognitive appraisal of the situation, coping strategies, self-regulation, frustration tolerance and the social-pedagogical environment. Based on the results of the empirical part, the role of psychological services in strengthening students' resilience is substantiated.

Keywords: stressogenic situation, student period, stress resilience, pre-exam stress, coping strategies, frustration tolerance, self-regulation, psychological determinants, psychological service.

Kirish. Bugungi kunda mehnat bozorida raqobat kuchayib, texnologik o'zgarishlar tezlashayotgan sharoitda sifatli, innovatsiyalarga qodir yuqori malakali kadrlar tayyorlash dolzarb vazifalardan biriga aylandi. Bu vazifani hal etishda talaba yoshlarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ma'naviy barkamolligini ta'minlash muhim o'rin tutadi. Shu bois talaba ruhiyatida yuz beradigan holatlar va o'zgarishlarni ilmiy tadqiq etish zarur.

Talabalik davri o'spirinlikning ikkinchi bosqichi bo'lib, 17–22 (25) yoshni o'z ichiga oladi. Bu davr shaxsning mustaqil qaror qabul qilishi, kasbiy o'zligini shakllantirishi va ijtimoiy xulq-atvor me'yorlarini egallashi bilan ajralib turadi. Shu bilan birga talaba bir vaqtning o'zida bir necha talab ostida qoladi: og'ir aqliy yuklama, sessiya va baholash tizimi, ota-onadan uzoqda yashash, moliyaviy qiyinchiliklar, tengdoshlar va pedagoglar bilan munosabatlarning murakkabligi, kelajak noaniqligi. Bu omillar yig'ilganda stressga moyillik ortadi.

Stress kichik darajada safarbarlik va faollikni oshiruvchi omil bo'lishi mumkin,

ammo uning kuchi va davomiyligi shaxsning imkoniyatlaridan oshganda o‘quv faoliyati, ruhiy holat va jismoniy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday vaziyatda diqqatni jamlash va taqsimlash qiyinlashadi, xotira susayadi, o‘zlashtirish darajasi pasayadi.

Muammoning dolzarbligi shundaki, talabalarning stressga munosabati faqat tashqi sharoitlarga emas, balki shaxsning ichki resurslariga ham bog‘liq: bir xil o‘quv yuklamasi va sessiya sharoitida ayrim talabalar o‘z faoliyatini samarali davom ettirsa, boshqalarida tashvish, charchoq va o‘zlashtirishning pasayishi kuzatiladi. Shu sababli stressogen vaziyatlarni tavsiflash bilan cheklanmasdan, stressga barqarorlikni belgilovchi psixologik omillarni aniqlash va ularga tayangan holda psixologik yordam yo‘nalishlarini asoslash talab etiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Stress muammosining ilmiy asoslari G. Selye tomonidan yaratilgan umumiy adaptatsiya sindromi nazariyasi bilan bog‘liq bo‘lib, unga ko‘ra organizm uzoq davom etuvchi ta’sirga xavotir, qarshilik va charchash bosqichlaridan o‘tib javob beradi[1]. Talabalik davrida bu qonuniyat sessiya, oraliq nazorat va yakuniy baholash davrlarida yaqqol ko‘rinadi: yuklama to‘planishi bilan moslashuv resurslari kamayib boradi.

Stressni o‘rganishda R.Lazarusning kognitiv-fenomenologik yondashuvi alohida o‘rin tutadi. Unga ko‘ra stress muhit talablari va shaxsning ularga javob berishga yetarli, erishish mumkin bo‘lgan resurslari o‘rtasidagi muvozanat buzilganda yuzaga keladi; bunda vaziyatni stressli yoki stresssiz deb baholashni shaxsning o‘zi amalga oshiradi. Vaziyat avval zarar, tahdid yoki sinov sifatida baholanadi (birlamchi baholash), so‘ngra shaxs o‘z imkoniyatlarini vaziyat talablari bilan solishtiradi (ikkilamchi baholash). R.Lazarus va S.Folkman koping deganda shaxs imkoniyatlaridan ortiq deb baholangan ichki yoki tashqi talablarni boshqarishga qaratilgan, doimo o‘zgarib turuvchi kognitiv va xulq-atvor harakatlarini tushunganlar[2].

N.I.Nayenko talabalar faoliyatining emotsional zo‘riqishdan xoli emasligini, bu o‘quv faoliyatida javobgarlikning ortishi, aqliy va irodaviy zo‘r berish hamda charchoqni yengishga katta kuch sarflash bilan bog‘liqligini ta’kidlaydi[3]. Nizo va ziddiyatlar esa shaxs ruhiyatida ham, shaxslararo munosabatlarda ham mavjud bo‘lib, ularni qanchalik tez va qulay hal etishimiz faoliyat unumdorligini belgilaydi[4].

O‘quv faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari ham stressogen ta’sirga ega. Talabaning o‘qish faoliyati bilan o‘qitish texnologiyasi o‘rtasidagi muvozanat buzilishi, individual xususiyatlar hisobga olinmasligi, o‘zlashtirishning pastligi va muvaffaqiyatsizliklar hayotiy ehtiyojlarni qondirish yo‘lida to‘siqlar hosil qiladi. A.Abdurazzoqov va E.Nazirov tadqiqotlariga ko‘ra, 1–2-kurslarda auditoriya vazifalariga qiziqish kuchli bo‘lsa, yuqori kurslarda auditoriyadan tashqari vazifalarga va mutaxassislikka oid fanlarni chuqur o‘rganishga qiziqish ortadi[5], bu o‘quv yukini kurslar kesimida farqlab rejalashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Stress emotsional va kognitiv sohaga ham ta’sir qiladi. Talaba qo‘rquv, tashvish, asabiylashish kabi kuchli his-tuyg‘ularni boshdan kechirishi mumkin; hissiyotlarni nazorat qilish va diqqatni boshqarish ko‘nikmalari esa impulsiv harakatlardan saqlanish, fikrni aniq tutish va stress ostida samarali ishlash imkonini beradi[2]. B.N.Sirliyev stress va agressiya o‘rtasidagi bog‘liqlikni yoritib, uzoq davom etgan zo‘riqish xulq-atvor va shaxslararo munosabatlarga ham ta’sir etishini ko‘rsatadi [8]; G.V. Xrulnova esa o‘smirlik yoshida stressdan keyingi holatlarning psixologik xususiyatlarini tadqiq etgan[9].

O‘zbekistonlik tadqiqotchilar orasida N.Z.Ismoilova talabalarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlarini o‘rgangan; tolerant munosabatni shakllantirish barqarorlikni oshiruvchi omillardan biri sifatida ko‘rsatilgan[6]. X.A.Ruxiyeva o‘quv faoliyatida o‘zini o‘zi boshqarishning psixologik xususiyatlarini tadqiq etib, uni motivatsion mo‘ljal, irodaviy boshqaruv va baholash komponentlaridan iborat jarayon sifatida ta’riflagan; rejalashtirish, o‘zini nazorat qilish, kasbiy qiziqish va diqqat bu tizimning tarkibiga kiradi[7].

Talabalik davri stressogenlarini mazmuniga ko‘ra to‘rt guruhga ajratish mumkin: 1) o‘quv faoliyatidagi aqliy yuklama, imtihon, sessiya, baholash; 2) ijtimoiy hayotdagi guruh, tengdoshlar va pedagoglar bilan munosabatlar; 3) shaxsiy rivojlanish, kasbiy tanlov, o‘zlikni anglash, kelajak noaniqligi; 4) turar joy, moliyaviy holat, ota-onadan ajralish. Ushbu tasnif empirik qismda ham asos qilib olindi.

Shu bilan birga, talabalik davrida stress va stressga barqarorlikning o‘z-o‘ziga baho berish, frustratsion tolerantlik va koping-strategiyalar bilan aloqasi, ularning talabaning individual sifatlariga bog‘liqligi hamda korreksion dastur imkoniyatlari maxsus tadqiqot predmeti sifatida yetarlicha o‘rganilmagan. Bu mavzuning ilmiy dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. tadqiqotda Qo‘qon universiteti Andijon filiali psixologiya ta’lim yo‘nalishlarining 1–3-kurs talabalari, jami 38 nafar talaba ishtirok etdi (1-kursda 13, 2-kursda 12 va 3-kursda 13 nafar), yosh oralig‘i 18–23 yosh.

Tadqiqot vaqti va sharoiti: tadqiqot 2026/2027-o‘quv yilining kuzgi semestrida, oraliq nazorat oldi davrida, o‘quv auditoriyalarida anonim so‘rovnoma shaklida o‘tkazildi.

Qo‘llangan metodikalar:

stress darajasini aniqlash uchun S. Koen, T. Kamark va R. Mermelshteynning “Idrok etilgan stress shkalasi” (Perceived Stress Scale, PSS-10);

koping-strategiyalarni aniqlash uchun R. Lazarus va S. Folkmanning “Koping-mexanizmlar so‘rovnomasi”;

frustratsion tolerantlikni baholash uchun S. Rozenzveygning “Frustratsion reaksiyalarni o‘rganish metodikasi”;

o‘z-o‘ziga bahoni aniqlash uchun M. Rozenbergning “O‘z-o‘ziga baho shkalasi”.

Statistik ishlov: tavsifiy statistika (o‘rtacha arifmetik qiymat M, standart og‘ish SD, foizlar), guruhlararo farqlar uchun Kruskal–Wallis H-mezoni, o‘zgaruvchilar bog‘liqligi uchun Pirson chiziqli korrelyatsiya koeffitsiyenti (r) qo‘llanildi. Hisob-kitoblar IBM SPSS Statistics 26.0 dasturida bajarildi, ahamiyatlilik darajasi $p < 0,05$ deb qabul qilindi.

Natijalar uch yo‘nalishda tahlil qilindi: stress darajasining kurslar kesimida taqsimlanishi, stressogen vaziyatlar

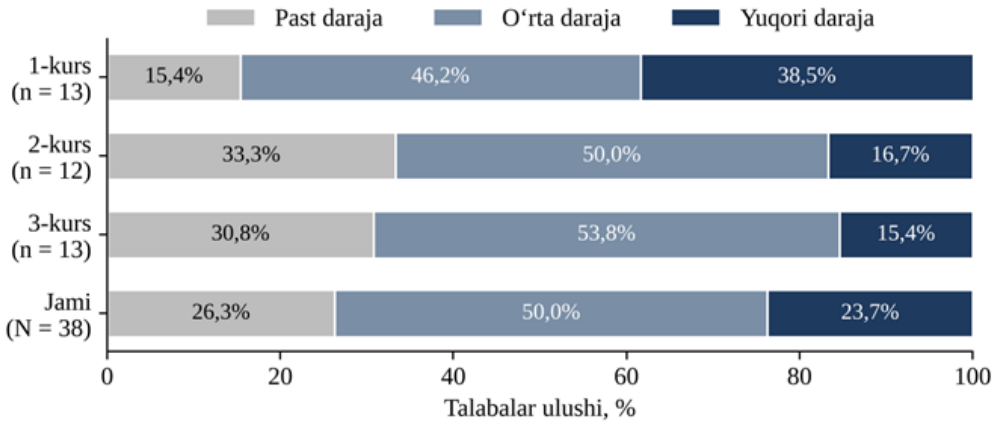
guruhlarining ifodalanish darajasi hamda stressga barqarorlikning shaxsiy omillar bilan o‘zaro bog‘liqligi.

1-jadval.

Talabalarda stress darajasining kurslar bo‘yicha taqsimlanishi (N = 38)

Kurs	Talabalar soni (n)	Past daraja, % (n)	O‘rta daraja, % (n)	Yuqori daraja, % (n)
1-kurs	13	15,4% (2)	46,2% (6)	38,5% (5)
2-kurs	12	33,3% (4)	50,0% (6)	16,7% (2)
3-kurs	13	30,8% (4)	53,8% (7)	15,4% (2)
Jami	38	26,3% (10)	50,0% (19)	23,7% (9)

Muhokama. 1-jadval ko‘rinib turibdiki, talabalarning 50,0 foizida o‘rtacha, 23,7 foizida yuqori stress darajasi qayd etilgan; past daraja 26,3 foizni tashkil etdi. Stressning yuqori darajasi eng ko‘p 1-kurs talabalarida (38,5%) uchraydi, 2- va 3-kursda bu ko‘rsatkich sezilarli past (mos ravishda 16,7% va 15,4%). Buni 1-kursda talabalarning yangi akademik muhitga, o‘qitish shakllari va baholash talablariga moslashish jarayoni bilan izohlash mumkin. Yuqori kurslarda esa o‘quv talablariga ko‘nikish va faoliyat strategiyalarining shakllanishi stress ifodalanishini susaytiradi. Bu holat o‘quv yukini kurslar kesimida farqlab rejalashtirish zarurligi haqidagi qarashlarga mos keladi 1-kurs talabalari uchun moslashuv yo‘nalishidagi psixologik yordamga ustuvor e’tibor berish lozimligini ko‘rsatadi.



1-rasm. Stress darajasining kurslar bo‘yicha taqsimlanishi (%)

2-jadval.

Stressga barqarorlik va unga bog‘liq omillar o‘rtasidagi korrelyatsiya (N = 38)

Omil	Korrelyatsiya koeffitsiyenti (r)	Ahamiyatlilik (p)
O‘z-o‘zini boshqarish	+0,64	p < 0,01
Faol koping-strategiyalar	+0,58	p < 0,01
Frustratsion tolerantlik	+0,51	p < 0,01
O‘z-o‘ziga baho	+0,46	p < 0,01
Muammoni chetlab o‘tishga yo‘naltirilgan koping	−0,43	p < 0,01

Izoh: r – Pirson korrelyatsiya koeffitsiyenti.

2-jadvalda ko‘rinishicha, stressga barqarorlik o‘z-o‘zini boshqarish (r = +0,64), faol koping (r = +0,58), frustratsion tolerantlik (r = +0,51) va o‘z-o‘ziga baho (r = +0,46) bilan ijobiy, chetlab o‘tishga yo‘naltirilgan koping bilan esa salbiy (r = −0,43) bog‘langan. Eng kuchli aloqa o‘z-o‘zini boshqarish bilan kuzatildi; bu o‘z-o‘zini boshqarish ahamiyati[7] va koping rolidagi[2] adabiyot ma’lumotlariga mos keladi. Natijalar tadqiqot farazini tasdiqlaydi. Shu bilan birga korrelyatsion bog‘liqlik sababiy munosabatni isbotlamasligini, ya’ni bu omillar barqarorlikning sababi ham, oqibati ham bo‘lishi mumkinligini hisobga olish zarur.

Tahlil. Jadvallar ma’lumotlarini birga ko‘rib chiqish talabalar stressining mazmuniga oid muhim tafovutni ko‘rsatadi. Birinchidan, stress darajasi kurslar bo‘yicha bir xil emas: 1-kursda yuqori daraja ulushi 2- va 3-kursdagiga nisbatan taxminan ikki barobardan ortiq. Ikkinchidan, talabalar eng kuchli zo‘riqishni aynan o‘quv-akademik vaziyatlarda, ya’ni yuklama, imtihon va baholash bilan bog‘liq holatlarda boshdan kechiradi. Uchinchidan, stressga barqarorlik tashqi sharoitlarga emas, avvalo shaxsning ichki resurslari: o‘z-o‘zini boshqarish, faol koping, frustratsion tolerantlik va o‘z-o‘ziga baho bilan bog‘liq. Bu resurslarni mashq va trening orqali rivojlantirish mumkinligi sababli, olingan natijalar amaliy yordam ko‘rsatish uchun real asos yaratadi.

Adabiyotlar tahlili va empirik ma’lumotlarni umumlashtirib, barqarorlikni shakllantiruvchi omillarni to‘rt guruhga

ajratish mumkin.

Kognitiv omillar. Talaba vaziyatni qanday baholashi stress kuchini belgilaydi. Stressli vaziyatni «yengib bo‘lmas» deb idrok etish ruhiy holatga, o‘quv faoliyatiga va salomatlikka salbiy ta’sir qiladi, resurslarni real baholash esa stressni kamaytiradi. Diqqatni boshqarish ko‘nikmalari ham muhim: ular talabaga vaziyatning hal qilinishi mumkin bo‘lgan jihatlariga e’tiborni qaratish imkonini beradi.

Shaxsiy-emotsional omillar. O‘z-o‘ziga adekvat baho, frustratsion tolerantlik, his-tuyg‘ularni nazorat qilish. Frustratsiya (rejaning barbod bo‘lishi, muvaffaqiyatsizlikdan yuzaga keladigan holat) imtihon davrida jahldorlik, aybni boshqalardan qidirish kabi ko‘rinishlarda namoyon bo‘lishi mumkin; frustratsion tolerantlik past bo‘lganda bunday reaksiyalar ehtimoli ortadi. O‘z-o‘ziga bahosi barqaror talaba muvaffaqiyatsizlikni shaxsiy qadr-qimmatiga tahdid sifatida emas, balki yengib o‘tish mumkin bo‘lgan vazifa sifatida qabul qiladi.

O‘z-o‘zini boshqarish va koping. O‘quv faoliyatini rejalashtirish, o‘zini nazorat qilish, motivatsion mo‘ljal va irodaviy boshqaruv barqarorlikning muhim tarkibiy qismidir [7]. Faol koping-strategiyalar vaziyatni hal etishga yo‘naltirilgan harakatlarni kuchaytiradi [2], chetlab o‘tishga yo‘naltirilgan strategiyalar esa muammoni vaqtincha yengillashtirsa-da, uni hal qilmaydi va stressni uzaytiradi.

Ijtimoiy-pedagogik omillar. Pedagog va talaba o‘rtasidagi munosabatlar, ayniqsa baholashga nisbatan qarashlardagi farqlar nizolarga olib kelishi mumkin; tolerant muloqot muhitini shakllantirish stressga barqarorlikni oshirishning muhim sharti sifatida ko‘rsatiladi [6]. O‘quv yukini kurslar kesimida farqlab rejalashtirish ham stressogen ta’sirni kamaytirishga xizmat qiladi [5].

Kuzatishlar talabalarning bir qismi stressogen vaziyatda tez yo‘qotib qo‘yishini va chiqish yo‘llarini qidirishda sustkashlik qilishini ko‘rsatadi. Buni bir tomondan tashqi ta’sirlar sharoitida qiyinchiliklarga bardosh berish ko‘nikmalarining yetarli shakllanmaganligi, ikkinchi tomondan psixologik bilim va malakalar yetishmasligi bilan izohlash mumkin. Shu sababli talabalarning psixologik savodxonligini oshirish muhim.

Xulosa. Talabalik davri stressogen vaziyatlarning yig‘ilishi bilan tavsiflanadi: o‘quv-akademik talablar, ijtimoiy-kommunikativ munosabatlar, shaxsiy rivojlanish vazifalari va maishiy-moddiy sharoit. Ular orasida imtihon va baholash bilan bog‘liq vaziyatlar alohida ahamiyatga ega.

Stressga barqarorlik vaziyatni kognitiv baholash, o‘z-o‘ziga baho, frustratsion tolerantlik, koping-strategiyalar, o‘z-o‘zini boshqarish va ijtimoiy-pedagogik muhitning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi.

Empirik natijalarga ko‘ra, eng yuqori stressogen ta’sir o‘quv-akademik vaziyatlarda kuzatildi (M = 4,28), stress darajasi eng yuqori bo‘lgan guruh esa 1-kurs talabalari bo‘ldi (38,5%). Stressga barqarorlik o‘z-o‘zini boshqarish, faol koping, frustratsion tolerantlik va o‘z-o‘ziga baho bilan ijobiy bog‘langan.

Amaliy jihatdan oliy ta’lim muassasalarida psixologik xizmat quyidagilarga yo‘naltirilishi maqsadga muvofiq: talabalar stress darajasini muntazam diagnostika qilish; koping va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi trening hamda korreksion dasturlar; pedagoglar bilan tolerant muloqot bo‘yicha ishlash; talabalarning psixologik savodxonligini oshirish..

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 09.10.2019 y., 06/19/5847/3887-son.

[2] Selye H. The Stress of Life. — New York: McGraw-Hill, 1956.

[3] Бодров В.А. Информационний стресс. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1997. –С. 259.

[4] Селигман М. Как научиться оптимизму. – М.: «Вече», 1997. –С. 163.

[5] Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer Publishing Company, 1984.

[6] Ғозиев Э.Ғ. Онтогенез психологияси. Тошкент. 2010.

[7] Яруллина Л.Р., Корчагин Е.А., Нигматулина Д.С. Учебные стресс-факторы студентов вуза и пути их предупреждения и преодоления.

[8] Андреева Е.А., Соловьева С.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии.

[9] Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. - 1987. - №1.