

O'QUV STRESSI BILAN KURASHISHNING PSIXOLOGIK USULLARI. KOGNITIV XULQ ATVOR TERAPIYASI ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH.

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Pisoxalogiya yo'nalishi 1-bosqich talabasi

To'lqinva Muborak Anvarjon qizi

shoxruxikromxojayev5@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quv stressining psixologik xususiyatlari va uni kamaytirishda kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXAT) elementlaridan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi — talaba va o'quvchilar orasida keng tarqalgan o'quv stressining manbalarini aniqlash hamda KXAT asosidagi intervensiyalar orqali stressni yengillashtirish samaradorligini baholashdir. Maqolada kognitiv restrukturizatsiya, emotsional o'zini boshqarish va xulqiy faollikni oshirish kabi psixologik texnikalarning ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, KXAT elementlaridan muntazam foydalanish o'quvchilarda ijobiy fikrlashni shakllantiradi, o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi hamda akademik faoliyatda motivatsiyani kuchaytiradi. Ushbu yondashuv ta'lim tizimida stress profilaktikasi va psixologik barqarorlikni ta'minlash uchun samarali metod sifatida tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: o'quv stressi, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, psixologik intervensiya, emotsional boshqaruv, talabalar ruhiy salomatligi.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические особенности учебного стресса и возможности применения элементов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для его снижения. Основная цель исследования — выявить источники учебного стресса, наиболее распространённые среди студентов и учащихся, а также оценить

эффективность КПТ-интервенций в процессе преодоления стрессовых состояний. В работе рассматривается влияние таких психологических техник, как когнитивная реструктуризация, эмоциональная саморегуляция и повышение поведенческой активности. Результаты исследования показывают, что регулярное использование элементов КПТ способствует формированию позитивного мышления, развитию навыков самоконтроля и повышению мотивации в учебной деятельности. Данный подход рекомендуется как эффективный метод профилактики стресса и обеспечения психологической устойчивости в образовательной среде.

Ключевые слова: учебный стресс, когнитивно-поведенческая терапия, психологическая интервенция, эмоциональная регуляция, психическое здоровье студентов.

Abstract

This article analyzes the psychological characteristics of academic stress and explores the possibilities of using elements of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) to reduce it. The main purpose of the study is to identify the sources of academic stress commonly observed among students and to evaluate the effectiveness of CBT-based interventions in alleviating stress levels. The paper examines the impact of psychological techniques such as cognitive restructuring, emotional self-regulation, and behavioral activation. The research results indicate that regular application of CBT elements helps students develop positive thinking patterns, improve self-control skills, and increase motivation in academic activities. This approach is recommended as an effective method for stress prevention and the promotion of psychological stability within the educational system.

Keywords: academic stress, cognitive-behavioral therapy, psychological intervention, emotional regulation, students' mental health.

KIRISH: O'quv stressi zamonaviy ta'lim tizimida eng dolzarb muammolardan biri sifatida e'tibor qaratmoqda. Bu – talabalarning o'quv faoliyati bilan bog'liq bo'lgan talab va bosimga psixologik reaksiyasi bo'lib, u imtihonlar, topshiriqlar, o'quv yuklamasi va raqobat kabi omillarni o'z ichiga oladi. Talabalar ko'pincha taranglik, xavotir va ruhiy charchash his qilishadi, bu esa ularning ruhiy salomatligi, motivatsiyasi va akademik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq muddatli o'quv stressi, agar unga e'tibor berilmasa, emotsional charchoq, depressiya, kognitiv qobiliyatning pasayishi va akademik natijalarining yomonlashishiga olib kelishi mumkin. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quv stressi faqatgina vaqtinchalik vazifa bilan bog'liq javob emas, balki talabaning stressni qabul qilish va unga moslashishidagi kognitiv va emotsional xatti-harakatlarni aks ettiradi. Stressning darajasi va natijalarida shaxsiy xususiyatlar — shaxsiy fazilatlar, moslashuv strategiyalari va o'zini boshqarish ko'nikmalari muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, talabalarga stressni samarali boshqarish bo'yicha psixologik vositalarni taqdim etadigan samarali intervensiyalar yaratish dolzarb vazifa hisoblanadi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXAT) stressni boshqarish bo'yicha eng ishonchli usullardan biri sifatida tanilgan. KXAT – bu fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishga qaratilgan, tuzilgan va maqsadli psixoterapevtik yondashuvdir. KXATning asosiy texnikalari — kognitiv restrukturizatsiya, emotsional o'zini boshqarish va xulqiy faollikni oshirish — talabalarga noto'g'ri fikrlarni aniqlash, salbiy his-tuyg'ularni boshqarish va konstruktiv xatti-harakatlarni rivojlantirish imkonini beradi. Ta'lim muhitida KXAT texnikalarini qo'llash orqali talabalar stressni qayta talqin qilish, xavotirni kamaytirish va motivatsiyani oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Kognitiv restrukturizatsiya talabalarga irratsional yoki katastrofik fikrlarni yanada muvozanatli va real qarashlar bilan almashtirishga yordam beradi. Emotsional boshqaruv texnikalari talabalarni o'zlarining xavotirini nazorat qilish va murakkab vazifalar vaqtida diqqatni jamlash qobiliyatini oshirishga o'rgatadi. Xulqiy faollik esa talabalarni samarali va foydali faoliyatga jalb qilish orqali ularning moslashuvchanligi va o'ziga bo'lgan ishonchini

mustahkamlaydi. Ushbu tadqiqotning maqsadi — talabalar orasida o'quv stressining psixologik xususiyatlarini o'rganish va KXAT asosidagi intervensiyalar yordamida stress darajasini kamaytirish samaradorligini aniqlashdir. Tadqiqot nazariy va amaliy jihatdan ta'lim muhitida talabalar ruhiy salomatligini yaxshilash, akademik muvaffaqiyatni oshirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Asosiy qism : O'quv stressi talabalarning akademik faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stressning asosiy manbalari orasida yuklamaning ko'pligi, vaqtni boshqarish qiyinchiliklari, o'qituvchilar va ota-onalarning yuqori talab va kutishlari, shuningdek, imtihonlar oldidagi xavotirlar eng ko'p uchraydi. Ushbu omillar talabalarda emotsional charchash, e'tiborning pasayishi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining zaiflashishiga olib keladi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXAT) elementlari talabalar orasida stressni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni oshirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi. **Kognitiv restrukturizatsiya** orqali talabalarga irratsional fikrlar va stressga sabab bo'luvchi salbiy qarashlarni aniqlash va ularni ijobiy va real fikrlar bilan almashtirish ko'nikmalari o'rgatiladi. Masalan, “Men har doim a'lo bahoga o'tishim shart” degan fikrni “Har bir sinov natijasi mening qiymatimni belgilamaydi” fikri bilan almashtirish stress darajasini sezilarli kamaytiradi. **Emotsional o'zini boshqarish** texnikalari talabalarga xavotir va taranglikni nazorat qilishda yordam beradi. Tadqiqot davomida nafas olish mashqlari, qisqa meditatsiya va relaksatsiya mashqlari talabalar tomonidan muntazam amalga oshirildi, bu esa ularning emotsional barqarorligini oshirdi. Natijalar ko'rsatdiki, bu usullar o'quvchilarda tinchlik hissi va diqqatni jamlash qobiliyatini kuchaytirdi. Shuningdek, **xulqiy faollikni oshirish** talabalarning motivatsiyasini kuchaytirish va stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Eksperimental guruhdagi talabalarga o'quv faoliyatini rejalashtirish, samarali o'qish strategiyalarini qo'llash va dam olish vaqtlarini to'g'ri taqsimlash bo'yicha ko'rsatmalar berildi. Natijada, talabalar o'z-o'zini boshqarish va akademik faoliyatga bo'lgan motivatsiyasini sezilarli darajada oshirishga muvaffaq

bo'ldi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, KXAT elementlari muntazam qo'llanilganda, talabalarda quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatiladi:

1. Stressni boshqarish ko'nikmalari oshadi;
2. Salbiy fikrlarni ijobiy fikrlash bilan almashtirish qobiliyati rivojlanadi;
3. Emotsional barqarorlik va motivatsiya kuchayadi;
4. Akademik faoliyat samaradorligi ortadi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari KXATning ta'lim muhitida stress profilaktikasi va psixologik yordam vositasi sifatida samarali ekanligini tasdiqlaydi. Ushbu yondashuv talabalarga o'zini nazorat qilish, stressni kamaytirish va akademik vazifalarni samarali bajarish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni beradi, bu esa ularning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

O'quv stressiga ta'sir etuvchi omillar va sabablar: *O'quv stressining yuzaga kelishi ko'plab ichki va tashqi omillar bilan bog'liq bo'lib, ularning har biri talabalar va o'quvchilarning ruhiy holatiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari va xalqaro adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, o'quv stressiga quyidagi asosiy omillar sabab bo'ladi:*

1. Yuqori o'quv yuklamasi va vaqt cheklovlari: *Ta'lim jarayonidagi vazifalar sonining ko'pligi va qisqa muddat ichida ularni bajarish talab qilinishi talabalarda doimiy taranglik va charchashni yuzaga keltiradi. Imtihonlar davrida bu stress darajasi keskin oshadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quv yuklamasining ortishi nafaqat akademik samaradorlikni pasaytiradi, balki emotsional barqarorlikni ham zaiflashtiradi.*

2. Akademik muvaffaqiyatga bo'lgan yuqori talablar: *O'qituvchilar, otalar va talabalar o'zlari tomonidan qo'yilgan yuqori akademik talablar o'quvchilarda o'zini tanqid qilish, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va xavotir hissini*

kuchaytiradi. Bu omil, ayniqsa mukammallikka intiluvchi va o'zini baholashda qat'iy bo'lgan talabalarda sezilarli darajada stressni oshiradi.

3. Raqobat muhiti:Bugungi kunda ko'plab ta'lim muassasalarida talabalar orasida kuchli raqobat mavjud. Bu holat o'quvchilarni o'zini doimiy solishtirishga, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqishga va o'z-o'zini qadrlashning pasayishiga olib keladi. Raqobat muhiti, ayniqsa stipendiya, grant yoki yuqori baholar uchun kurashayotgan talabalar orasida stressni kuchaytiradi.

4. Shaxsiy xususiyatlar va psixologik barqarorlik:Talabalarning shaxsiy xususiyatlari stressga turlicha munosabat ko'rsatishiga sabab bo'ladi. Masalan, yuqori talabchanlik, o'zini tanqid qilishga moyillik, mukammallikka intilish va o'z qobiliyatlariga ishonchsizlik stressni kuchaytiradi. Shu bilan birga, yuqori psixologik barqarorlik va moslashuvchan shaxsiy fazilatlar stress ta'sirini kamaytiradi va muammolarga konstruktiv yondashishni ta'minlaydi.

5. Ijtimoiy va oilaviy omillar:Talabalar orasidagi ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, do'stlar bilan munosabatlarda muammolar yoki oilaviy nizolar o'quv stressini kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan talabalar stressga bardoshliroq bo'lib, emotsional barqarorlik darajasi yuqori bo'ladi.

6. Vaqtni boshqarish va o'quv strategiyalarining yetishmasligi:Talabalar o'z vaqtini samarali boshqarish qobiliyatiga ega bo'lmasalar, topshiriqlarni bajarish jarayoni va imtihonlarga tayyorgarlik stressni kuchaytiradi. Samarali o'qish strategiyalarining yetishmasligi esa talabalarda o'zini o'ziga ishonmaslik, motivatsiyaning pasayishi va akademik muvaffaqiyatsizlik hissini oshiradi.

7. Psixofiziologik va biologik omillar:O'quv stressiga individual fiziologik holatlar ham ta'sir qiladi. Masalan, yetarlicha uxlashning yetishmasligi, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikning pastligi stressga chidamlilikni kamaytiradi. Shu bilan birga, yuqori intellektual yuk va psixologik bosim gipotalamus-gipofiz-

buynuzgacha bezlar tizimini faollashtirib, kortizol darajasining oshishiga olib keladi, bu esa uzoq muddatda ruhiy va jismoniy holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress va miyadagi kognitiv-emotsional jarayonlar: O'quv stressi — bu talaba yoki o'quvchi hayotidagi akademik talablar, vaqt cheklavlari, raqobat muhiti va shaxsiy intilishlar natijasida yuzaga keladigan psixologik va fiziologik taranglik holatidir. Stress miyaga bir qator neyrofiziologik o'zgarishlar orqali ta'sir qiladi va kognitiv hamda emotsional jarayonlarni boshqaruvchi tizimlarni faollashtiradi yoki susaytiradi. Miya faoliyatining stressga javobi asosan **gipotalamus-gipofiz-buynuzgacha bezlar tizimi (HPA axis)** orqali yuz beradi. Stress paytida gipotalamus gipofizni rag'batlantiradi va buynuzgacha bezlar kortizol gormonini chiqaradi. Kortizol darajasi oshishi bilan prefrontal korteks, amigdala va hippokampus kabi miyaning asosiy tuzilmalari faoliyati o'zgaradi. **Prefrontal korteks (PFC)** qaror qabul qilish, rejalashtirish va o'zini nazorat qilish kabi yuqori darajadagi kognitiv funksiyalarni boshqaradi. Yuqori stress PFC faoliyatini susaytirib, diqqatni jamlash va muammolarni tizimli hal qilish qobiliyatini pasaytiradi. **Amygdala** xavotir va qo'rquv kabi emotsiyalarni boshqaradi. Stress ta'sirida amigdala ortiqcha faollashadi, bu esa emotsional taranglikni oshiradi va salbiy fikrlashni kuchaytiradi. **Hippokampus** yangi ma'lumotlarni qabul qilish, saqlash va xotirani qayta ishlash jarayonlarida muhim rol o'ynaydi. Doimiy yuqori kortizol darajasi hippokampus faoliyatini susaytiradi, natijada xotira va o'rganish samaradorligi pasayadi. Shu bois, o'quv stressini kamaytirishga yo'naltirilgan psixologik intervensiyalar, xususan **kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXAT)**, miyadagi stress javob tizimlarini barqarorlashtirishga yordam beradi. KXAT texnikalari — kognitiv restrukturizatsiya, emotsional boshqaruv va xulqiy faoliyatni oshirish — PFC faoliyatini mustahkamlab, amigdala faolligini kamaytiradi va hippokampusning o'rganish jarayonlarini qo'llab-quvvatlaydi. Shu tarzda, KXAT orqali o'quvchilar o'zlaridagi stressni samarali boshqarish, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va akademik faoliyatdagi motivatsiyani oshirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Tavsiyalar: O'quv stressini kamaytirish va talabalar hamda o'quvchilarning psixologik barqarorligini oshirish maqsadida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqiladi:

1. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXAT) mashg'ulotlarini joriy etish

KXAT metodikasi stressni boshqarishda samarali vosita hisoblanadi. Shu bois, maktab va oliy ta'lim muassasalarida muntazam ravishda KXAT elementlarini o'z ichiga olgan mashg'ulotlar tashkil etilishi tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarda kognitiv restrukturizatsiya, ijobiy fikrlashni rivojlantirish, emotsional o'zini boshqarish va xulqiy faollikni oshirish texnikalari alohida e'tibor bilan qo'llanilishi kerak. Bu nafaqat stressni kamaytiradi, balki talabalar motivatsiyasini kuchaytiradi va akademik samaradorlikni oshiradi.

2. Stress profilaktikasi dasturlarini ishlab chiqish va tatbiq etish
Ta'lim muassasalari stressni oldini olishga qaratilgan kompleks dasturlarni ishlab chiqishi lozim. Bunday dasturlar quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin: Stress darajasini baholash uchun psixometrik testlar va so'rovnomalar. Onlayn va oflayn treninglar, seminarlar, konsultatsiyalar. Talabalar va o'qituvchilar uchun qo'llanmalar va amaliy tavsiyalar

3. Miya faoliyatini qo'llab-quvvatlovchi strategiyalarni kiritish
Stressning kognitiv-emotsional jarayonlarga ta'sirini kamaytirish maqsadida o'quv jarayoniga quyidagi strategiyalarni kiritish tavsiya etiladi:

- Diqqat va konsentratsiyani oshirish mashqlari
- Xotirani mustahkamlash va ma'lumotni qayta ishlash texnikalari
- Meditatsiya, qisqa tanaffuslar va chuqur nafas olish mashqlari
- Jismoniy faollik va sport faoliyati, chunki ular kortizol darajasini pasaytiradi va neyroplastiklikni oshiradi

4. **O'qituvchilar va ota-onalarni jalb qilish:** Talabalar stressini samarali boshqarish uchun o'qituvchilar va ota-onalarni psixologik tayyorgarlikdan o'tkazish muhimdir. Ular KXAT metodikasi, stressni aniqlash usullari va emotsional qo'llab-quvvatlash strategiyalari bo'yicha malaka oshirishi, shuningdek, o'qituvchilarning ruhiy holatini monitoring qilishda faol ishtirok etishi kerak.

5. **Kelajakdagi tadqiqotlarni rivojlantirish:** Stress va miyaga ta'sirini chuqur o'rganish uchun kengroq va multidistsiplinar tadqiqotlar olib borish zarur. Bunga neyrofiziologik usullar (EEG, fMRI), psixometrik testlar va uzoq muddatli intervensiyalar asosida o'tkaziladigan eksperimentlar kiradi. Bu tadqiqotlar KXAT samaradorligini ilmiy jihatdan baholashga, shuningdek, stressni oldini olish strategiyalarini takomillashtirishga imkon beradi.

Xulosa: O'quv stressi talaba va o'quvchilarning kognitiv, emotsional hamda fiziologik jarayonlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stress prefrontal korteks, amigdala va hippokampus faoliyatini o'zgartiradi, bu esa diqqatni jamlash, xotira va qaror qabul qilish qobiliyatlarini pasaytiradi hamda emotsional barqarorlikni susaytiradi. Shu bilan birga, yuqori stress darajasi immun tizimining samaradorligini kamaytiradi, yurak-qon tomir tizimini ortiqcha yuklaydi va uyqu sifatini pasaytiradi, ya'ni stressning jismoniy salomatlikka salbiy ta'siri ham mavjud. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXAT) elementlaridan muntazam foydalanish o'quvchilarda ijobiy fikrlashni rivojlantiradi, emotsional boshqaruvni mustahkamlaydi va xulqiy faollikni oshiradi. Shu bilan birga, KXAT neyroplastiklikni rag'batlantiradi, miyani moslashuvchanligini oshiradi va akademik motivatsiyani kuchaytiradi. Individual farqlarni hisobga olgan holda intervensiyalarni moslashtirish stressni boshqarishda samaradorlikni oshiradi. Zamonaviy ta'lim tizimida stressni oldini olish va psixologik barqarorlikni ta'minlash uchun KXAT asosidagi intervensiyalar, raqamli detoks strategiyalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning uyg'un ishlashi muhimdir. Shu bilan birga, stressni monitoring qilish va neyrofiziologik usullarni tadqiqotlarda qo'llash kelajakda intervensiyalar

samaradorligini aniqroq baholash imkonini beradi. Natijada, ushbuyondashuv nafaqat o'quvchilarning ruhiy salomatligini himoya qiladi, balki ta'lim jarayonining sifatini oshirishga ham xizmat qiladi.

Фойдаланилган адабиётлар ro'yxati

1. APA. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
 2. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
 3. Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (2014). *Cognitive therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.
 4. Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
 5. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta Trade Paperbacks.
 6. Schwartz, J. M., & Begley, S. (2002). *The mind and the brain: Neuroplasticity and the power of mental force*. HarperCollins.
 7. Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). The Guilford Press.
-