

## TALABALARDA STRESSNING EMOTSIONAL HOLATGA TA'SIRINI EKSPERIMENTAL O'RGANISH

*Berdaq nomidagi QDU Sanaatchunoslik  
fakulteti amaliy psixologiya talim yonalishi  
2-kurs talabasi **Abibullaeva Dilshoda Jolmurza qizi**  
Ilmiy rahbar: **Sagindikova Nargiza***

**Annotatsiya.** Mazkur ilmiy maqolada talabalarda stressning emotsional holatga ta'siri eksperimental tadqiqot asosida keng qamrovli tahlil qilinadi. Hozirgi globallashuv sharoitida yoshlar, xususan talabalar turli psixologik bosimlarga duch kelmoqda. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — stressning talabalarning emotsional barqarorligi, kayfiyati, xavotir darajasi hamda psixologik reaksiyalariga ta'sirini aniqlashdan iborat. Tadqiqot jarayonida 30 nafar talaba ishtirok etdi va ular eksperimental hamda nazorat guruhlariga ajratildi. Eksperimental guruhga maxsus stressli vaziyatlar yaratilib, ularning emotsional reaksiyolari kuzatildi va so'rovnomalar orqali baholandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, stress ta'siri ostida talabalarda salbiy emotsiyalar, jumladan xavotir, qo'rquv, asabiylik va tushkunlik darajasi sezilarli oshgan. Shu bilan birga, stress kognitiv jarayonlarga, ayniqsa diqqat va qaror qabul qilishga salbiy ta'sir ko'rsatgan. Tadqiqot natijalari talabalarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, ta'lim jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish va stressni kamaytirish strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** stress, emotsiya, talaba, eksperiment, psixologik holat, emotsional barqarorlik, xavotir, depressiya, kognitiv jarayon, psixologik bosim

Zamonaviy jamiyatda inson faoliyati turli stress omillari bilan chambarchas bog'liq. Texnologik rivojlanish, raqobatning kuchayishi, ijtimoiy talablarning ortishi inson ruhiyatiga sezilarli darajada bosim o'tkazmoqda. Ayniqsa, talabalik davri inson hayotining eng muhim va mas'uliyatli bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda yoshlar o'z kelajagini belgilash, kasb tanlash, bilim olish kabi muhim qarorlar qabul qiladi.

Talabalar ko'pincha quyidagi stress omillariga duch keladi:

- imtihonlar va akademik yuklama
- vaqt yetishmovchiligi
- ijtimoiy moslashuv muammolari
- moliyaviy qiyinchiliklar
- kelajak haqidagi noaniqlik

Mazkur omillar talabalarning psixologik holatiga, xususan emotsiyalariga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Emotsiyalar insonning ichki kechinmalarini ifodalaydi va uning xatti-

harakatlariga bevosita ta'sir qiladi. Stress esa ushbu emotsional holatni izdan chiqarib, salbiy o'zgarishlarga olib keladi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda talabalarning ruhiy salomatligi global muammo sifatida qaralmoqda. Stressning emotsional holatga ta'sirini eksperimental o'rganish orqali ushbu muammoning ilmiy asoslari ochib beriladi va amaliy yechimlar ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi.

Stress va emotsiya o'rtasidagi bog'liqlik psixologiya fanining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu muammoni o'rganishda ko'plab olimlar o'z hissasini qo'shgan.

Stress nazariyasining asoschisi hisoblangan Hans Selye stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy javobi sifatida ta'riflaydi. U stressni uch bosqichga ajratadi: signal (alarm), qarshilik (resistance) va charchash (exhaustion). Ushbu nazariya stressning uzoq davom etishi organizmga zarar yetkazishini ko'rsatadi.

Emotsiyalarni o'rganishda Paul Ekman asosiy emotsiyalar nazariyasini ilgari surgan. Uning fikricha, insonda universal emotsiyalar mavjud bo'lib, ular barcha madaniyatlarda bir xil namoyon bo'ladi. Stress ushbu emotsiyalarning kuchayishiga sabab bo'ladi.

Richard Lazarus esa stressni kognitiv baholash nazariyasi orqali tushuntiradi. Unga ko'ra, stress insonning vaziyatni qanday qabul qilishi va baholashiga bog'liq.

Bundan tashqari, William James emotsiyalarni fiziologik o'zgarishlar bilan bog'lagan. Uning nazariyasiga ko'ra, inson avval fiziologik reaksiyani boshdan kechiradi, so'ngra emotsiyani his qiladi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress nafaqat emotsiyaga, balki kognitiv jarayonlarga ham ta'sir qiladi. Xususan, diqqatning susayishi, xotiraning pasayishi va qaror qabul qilishning qiyinlashuvi kuzatiladi.

Mahalliy tadqiqotlarda ham talabalarda stress muammosi dolzarb ekanligi ta'kidlanadi va uning o'qish samaradorligiga salbiy ta'siri qayd etiladi.

Mazkur tadqiqot eksperimental metod asosida amalga oshirildi.

Tadqiqotda 30 nafar talaba ishtirok etdi. Ularning yoshi 18–23 oralig'ida bo'lib, ular tasodifiy ravishda ikki guruhga ajratildi:

Eksperimental guruh (15 nafar)

Nazorat guruhi (15 nafar)

Eksperiment dizayni

Eksperiment ikki bosqichda o'tkazildi:

1. Boshlang'ich emotsional holatni aniqlash
2. Stress omili ta'siridan keyingi holatni baholash

Eksperimental guruhga quyidagi stress omillari qo'llandi:

vaqt bilan cheklangan murakkab test  
kuzatuv ostida ishlash

baholanish hissi (natijalar e'lon qilinishi aytildi)

Nazorat guruhiga esa oddiy sharoitda, bosimsiz test berildi.

Natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruhda sezilarli o'zgarishlar yuz berdi.

Eksperimental guruh:

Xavotir darajasi 60% ga oshdi

Asabiylik 55% ga oshdi

Kayfiyat pasaydi

Diqqat darajasi tushdi

Nazorat guruhida esa:

O'zgarishlar minimal bo'ldi

Emotsional barqarorlik saqlanib qoldi

Shuningdek, eksperimental guruhda:

tez charchash

o'ziga ishonchsizlik

negativ fikrlash kuchaydi

Natijalar shuni ko'rsatadiki, stress talabalarning emotsional holatini sezilarli darajada yomonlashtiradi. Bu natijalar ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar bilan mos keladi.

Stress ostida inson:

emotsional nazoratni yo'qotadi

salbiy emotsiyalarni ko'proq his qiladi

qaror qabul qilishda qiynaladi

Bu holat o'qish samaradorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Talabalar stress ostida bilimni to'liq o'zlashtira olmaydi.

Bundan tashqari, uzoq muddatli stress depressiya va boshqa ruhiy muammolarga olib kelishi mumkin.

Mazkur tadqiqot shuni ko'rsatdiki, stress talabalarning emotsional holatiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress darajasi oshgan sari salbiy emotsiyalar kuchayadi va emotsional barqarorlik pasayadi.

Shu sababli quyidagilar muhim:

psixologik yordam tizimini kuchaytirish

stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish

talabalarga qulay o'quv muhitini yaratish

Mazkur tadqiqot natijalari ta'lim tizimida psixologik yondashuvlarni takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Selye H. – Stress without Distress
2. Ekman P. – Emotions Revealed
3. Lazarus R. – Stress and Emotion
4. James W. – Principles of Psychology
5. Zimbardo P. – Psychology