



## TALABALARNING O'QISH FAOLIYATIDAGI STRESSGA CHIDAMLILIK DARAJASIN EKSPERIMENTAL O'RGANISH

Bekbergenova Juldiz

Psixolog

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17279071>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25- sentabr 2025 yil  
Ma'qullandi: 28- sentabr 2025 yil  
Nashr qilindi: 30- sentabr 2025 yil

### KEYWORDS

stress, psixologiya, reaksiya,  
kortizol, talaba, tadqiqot,  
Yu.V.Sherbatix, stressor,  
kognitiv, zo'riqish, statistika..

### ABSTRACT

*Maqolada talabalarning o'qish faoliyatidagi stressga chidamlilik darajasini eksperimental jihatdan o'rganilganligi tahlil qilinadi. Yu.V. Sherbatix tomonidan ishlab chiqilgan "O'quv faoliyati bilan bog'liq stress" testi asosida 114 nafar respondent o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, talabalarda o'quv faoliyati bilan bog'liq stress holati yuqori darajada, ammo adaptatsion funksiyalar bo'yicha nisbatan past ko'rsatkichlar qayd etildi.*

Zamonaviy ta'lim tizimida talabalarda uchrayotgan psixologik bosimlar orasida o'qish faoliyati bilan bog'liq stress holatlari yetakchi o'rinni egallaydi. Talabalik davri - shaxsiy va kasbiy shakllanishning asosi bo'lib, unda nafaqat bilim olish, balki o'z-o'zini anglash, ijtimoiy moslashuv, mustaqil qaror qabul qilish kabi murakkab psixologik jarayonlar kechadi. Bu esa turli darajadagi ruhiy-emotsional zo'riqishlarni keltirib chiqarishi mumkin. O'quv yuklamasining ortishi, vaqt taqsimoti muammolari, baholash tizimidagi bosim, ijtimoiy umidlar va kelajakdagi kasbiy faoliyatga nisbatan xavotir stress omillarini keltirib chiqaradi. Bu stress holatlari talabaning nafaqat akademik faoliyatiga, balki ruhiy holatiga, ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, talabalarning o'quv faoliyatidagi stress holatlarini aniqlash, baholash va ularga mos ravishda psixologik yordam ko'rsatish zamonaviy psixologiya oldidagi muhim vazifalardan biridir.

### Tadqiqot ishining maqsadi:

Talabalarning o'quv faoliyatida stressni keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlash, stress darajasini baholash va stressga chidamliligini oshirishga qaratilgan trening dasturini ishlab chiqish.

### Tadqiqot metodologiyasi:

Yu.V. Sherbatixning "O'quv faoliyati bilan bog'liq stress" testi. Muallif: Yu.V. Sherbatix - taniqli rus psixologi, psixofiziologiya va stress nazariyasi bo'yicha mutaxassis. Test 2000-yillar boshida ishlab chiqilgan, Rossiya universitetlari va maktablarida keng qo'llanilgan. Testning to'liq nomi: "Uchebnaya stressoustoychivost" yoki "Stress, svyazannie s uchebnoy deyatelnostyu" deb nomlanib, test talabalar va o'quvchilarda o'quv faoliyati bilan bog'liq stress darajasini aniqlashga mo'ljallangan. Talabalar duch keladigan: nazorat ishlari; imtihonlar; baholash tizimi; o'qituvchilar bilan munosabatlar; o'zini o'zi baholash, kabi omillar stressni kuchaytirishi mumkin - test shularni aniqlashga xizmat qiladi. Sherbatix testi Selye stress

nazariyasi (G. Selye), psixofiziologik yondashuv va psixologik barqarorlik (stressga chidamlilik) nazariyalariga asoslangan. Bu nazariyalardan asosiy tushuncha - akademik stress: bu psixologik holat, u o'quv jarayonidagi tashqi bosimlarga organizmning javob reaksiyasi va holatini bildiradi.

**Metod mazmuni:** Savollar soni: Odatda 20 ta savoldan iborat (ba'zi versiyalarda 30 ga yaqin). Javob variantlari "Ha" yoki "Yo'q" (ba'zan Likert shkalasi - 1 dan 5 gacha) bo'lib beriladi. Baholash usuli: har bir javob uchun ball qo'yiladi va jami to'plangan ball stress darajasini bildiradi. Bu test Yu.V. Sherbatix tomonidan pilot guruhlar bilan sinovdan o'tkazilgan. Turli yosh guruhlar orasida yuqori konsistensiya ( $\alpha=0,70-0,85$ ) ko'rsatkichlari qayd etilgan. Validlik darajasi (moslik): Test natijalari boshqa stress shkalalari bilan solishtirganda (masalan, PSM-25) yuqori korrelyatsiya ko'rsatgan. Bu testning afzalliklari o'tkazilishi oson, qisqa vaqt oladi. Stress darajasining individual xususiyatlarini ko'rsatadi. Intervensiya (psixokorreksiya, trening) oldindan tashxis qo'yishda foydali hisoblanadi. Diagnostik ahamiyati: O'qituvchilar, psixologlar va ota-onalarga o'quvchilarning stress holatini erta bosqichda aniqlash imkonini beradi. Ushbu testning amaliy qo'llanilishi maktab va universitet psixologik xizmatlarida, akademik yetishmovchilik sabablarini tahlil qilishda, stressga chidamlilik treninglari oldidan diagnostika vositasi sifatida qo'llaniladi.

### Natijalar

Biz talabalarning o'quv faoliyatidagi stress va stressga chidamliligini eksperimental o'rganishimizda jami 114 talaba ishtirok etdi. So'rovnomada qatnashgan respondentlarning jinsi to'g'risida ma'lumotlar quyidagicha:

#### 1-jadval.

Ko'rsatkich	Miqdor	procent(%)
Qiz bolalar	85	74,6%
O'g'il bolalar	29	25,4%
<b>Jami</b>	114	100%

Tadqiqot ishimizda qo'llanilgan asosiy metodika bu Yu.V. Sherbatix tomonidan qo'llanilgan metodika bo'lib, bu talabalarning o'quv faoliyati bilan bog'liq stress darajasini aniqlashga qaratilgan. Shaxsning o'quv jarayonidagi psixologik zo'riqish holatini, unga bo'lgan individual munosabati va moslashuv darajasini baholash imkonini beradi.

Metodika 7 bo'limdan iborat bo'lib, 1 bo'lim emotsional zo'riqish sabablarini aniqlashga qaratilgan bo'lib, har bir savol 10 ballik shkalada baholanadi.

#### 2-jadval.

Ball oraliqlari	Ta'rifi
1-3 ball	Past daraja
4-6 ball	O'rta daraja.
7-10 ball	Yuqori daraja

### Tahlil

Biz yuqorida Yu.V.Sherbatix tomonidan ishlab chiqilgan "O'quv faoliyatidagi stress darajalarini aniqlash" metodikasini statistik usullar bilan metodikadagi har bir savollarni va

bo'limlarni tahlil qildik, shu metodikadagi statistik natijalarga asoslanib umumiy xulosada stress darajasi past, o'rta va yuqori darajalarini aniqladik.

Yu.V.Sherbatixning "O'quv faoliyati stress darajalari" metodikasi umumiy natijasi **3-jadval**.

Stress darajasi	Talabalar soni	(%)
Past	23	20,2%
O'rtacha	24	21,1%
Yuqori	67	58,7%

Yu.V.Sherbatix testi natijalari tahliliga qaraydigan bo'lsak, qatnashgan talabalarining 58,7% (67 talaba) yuqori stress darajasiga ega bo'lib, bu o'quv yuklamasi va imtihon bosimi talabalar uchun sezilarli stress manbai hisoblanishini ko'rsatadi. 21,1% (24 talaba) esa o'rtacha stress darajasiga ega bo'lib, ya'ni ularning stressi boshqarish mumkin bo'lgan darajada ekanligi aniqlandi. 20,2% (23 talaba) past stress darajasiga ega bo'lib, bu esa ularning stressga chidamlilik darajasi yuqori ekanligini bildiradi.

### Hulosa

Zamonaviy psixodiagnostik metodlar asosida talabalar o'rtasida o'quv faoliyati bilan bog'liq stress darajalari, ularning individual psixologik xususiyatlari va stressga chidamlilik darajalari chuqur o'rganildi. Tadqiqotda diagnostik metod va metodikalar sifatida Yu.V. Sherbatixning "O'quv faoliyati bilan bog'liq stress" testi qo'llanildi. Ushbu metodikalar yordamida talabalar psixologik holatining turli ko'rsatkichlari aniqlanib, ularning stressga nisbatan sezgirligi, moslashuvchanlik darajasi, shuningdek, stressni boshqarish qobiliyatlari baholandi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, talabalarining sezilarli qismi o'rta va yuqori darajadagi stress holatida bo'lib, bu holat ularning moslashuvchanlik ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yuqori stress darajasiga ega bo'lgan talabalar orasida rigidlik ham yuqori bo'lishi aniqlangan bo'lib, bu shaxsning stressli vaziyatlarda moslashuvchanlik ko'rsata olmasligi, barqaror psixik javob shakllantira olmasligi bilan izohlanadi.

Olingan natijalar quyidagi ilmiy xulosalarni shakllantirishga asos bo'ldi:

- talabalarining o'quv faoliyatida uchraydigan stress holatlari ko'proq tashkiliy, emotsional va kommunikativ omillar bilan bog'liq bo'lib, bu omillar o'zaro murakkab psixologik tizimni tashkil etadi;

- moslashuvchanlik darajasi stressga chidamlilikning markaziy tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u talabaning stressli vaziyatlarga qanday munosabatda bo'lishini belgilaydi;

- diagnostik metodikalar va statistik tahlillar orqali stress holatlarini chuqur o'rganish, ularni pasaytirish hamda stressga chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha samarali psixologik treninglar va korreksion texnologiyalarni ishlab chiqish uchun empirik asos yaratadi.

### Adabiyotlar ro'xati:

1. Шербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – Москва: Эксмо, 2008.
2. Karimova N. Shaxs rivojlanishida stressga bardoshlilik. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
3. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1956.
4. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.