

**Rano ERNAZAROVA,**  
*Qarshi davlat universiteti psixologiya  
 kafedrasi katta o'qituvchisi, psixologiya  
 fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)  
 Tel: (90) 922 84 50  
 E-mail: ernazarovrano@gmail.com*

*Psixologiya fanlari doktori (DSc) B.Jo'rayev taqrizi ostida*

## FACTORS CAUSING STRESS IN STUDENTS AND THEIR PSYCHODIAGNOSTICS

Annotation

The article studies the factors that cause stress in students and their psychodiagnostics. Contains information about the theoretical and practical aspects of the problem, as well as scientific research conducted by the author of the article. In the research conducted by the author, the factors causing stress and the mechanisms of their influence were studied in detail.

**Key words:** personality, student, educational activities, diagnostics, health, stress, stability, behavior.

## ФАКТОРЫ ВЫЗЫВАЮЩИЕ СТРЕСС У СТУДЕНТОВ, И ИХ ПСИХОДИАГНОСТИКА

Аннотация

В статье изучаются факторы, вызывающие стресс у студентов, и их психодиагностика. Содержит информацию о теоретических и практических аспектах проблемы, а также о научных исследованиях, проведенных автором статьи. В исследованиях, проведенных автором, детально изучены факторы, вызывающие стресс, и механизмы их влияния.

**Ключевые слова:** личность, студент, учебная деятельность, диагностика, здоровье, стресс, устойчивость, поведение.

## TALABALARDA STRESS HOLATINI YUZAGA KELITIRUVCHI OMILLAR VA ULARNING PSIXODIAGNOSTIKASI

Annotatsiya

Maqolada talabalarda stress holatini yuzaga keltiruvchi omillar va ularning psixodiagnostikasi o'rganilgan. Unda muammoning nazariy va amaliy jihatlari, bu borada maqola muallifi tomonidan amalga oshirilgan ilmiy tadqiqot ishlari haqida ma'lumot berilgan. Muallif tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda stressni uyg'otadigan omillar va ularning ta'sir etish mexanizmlari atroflicha o'rganilgan.

**Kalit so'zlar:** shaxs, talaba, o'quv faoliyati, diagnostika, salomatlik, stress, barqarorlik, xulq-atvor.

**Kirish.** Shaxs hayotda turli muammoli vaziyatlarga, murakkab holatlarga duch keladi. Paydo bo'lgan muammoli vaziyat stress yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Stresslarning haddan ziyod ortib ketishi salomatlikning buzilishi, psixik barqarorlikning izdan chiqishiga olib keladi. Ayniqsa, bugungi kunda jahonda stress holati tufayli inson psixikasida zo'riqlarning yuzaga kelishi, salomatligiga hamda hayoti-faoliyatiga ziyon yetkazishiga sabab bo'layotganligi hech kimga sir emas. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, kuchli stress insonlarning jismoniy va aqliy qobiliyatiga salbiy ta'sir etib, ularning ichkilik, tamaki va boshqa zararli illatlarga bog'liqlikni yuzaga keltirmoqda. Bu borada kelgusi kasbiga ega bo'lishni istagidagi talabalarning ta'lim olishida yuzaga keladigan stressga qarshi kurashish xulqini shakllantirish kunning dolzarb muammolaridan biriga aylantiradi, ulardagi psixologik stress holatining dinamik o'zgarishini ilmiy tadqiq etish masalasini dolzarblashtiradi.

Stress deganda insonning atrofidagi stimullarga yoki tashqi ta'sirlarga jismoniy, fiziologik va psixologik reaksiyalari majmuyi tushuniladi. Stress og'ir jismoniy va murakkab aqliy yuklamalar, ishlar meyoridan oshib ketib, xavfli vaziyatlar tug'ilganida zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo'riqlashdir. Mana shunday sharoitlar va vaziyatlarning barchasini biron-bir emotsiya turi ro'yobga chiqaradi. Unchalik ahamiyatga ega bo'lmagan stresslar muqarrar va zararsiz bo'lib, haddan tashqari ortib ketgan stress esa shaxs uchun ham, korxonaga va tashkilotlar uchun ham qiyinchiliklar, qo'yilgan maqsadlarni qo'lga kiritishda muammolar keltirib chiqaradi. Stress emotsional holatining paydo bo'lishi hamda kechishining psixologik xususiyatlarini aniqlash nafaqat uchuvchilar, kosmonavtlar, dispetcherlar uchun, balki sudyalalar, korxonalar rahbari, ta'lim tizimi xodimlari uchun ham alohida ijtimoiy psixologik ahamiyat kasb etadi.

Jahon ta'lim muassasalari va ilmiy markazlarida talabalardagi psixologik stress holatining o'zgarish dinamikasi va stress holatini yengib o'tishga, stressga qarshi kurashish, stresslarni boshqarish, stressga moslashish kabi koping strategiyalarni qo'llash, stress holatida psixik barqarorlikni saqlashga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Stressning boshlanishi xavotir holati bilan bog'liq ekanligi borasidagi talqinlarga asosan, stress omillarining ta'sirini pasaytirish uchun xavotirga moyillik darajasini me'yorlashtirish muhim o'rin egallashi, o'quv jarayonida stresslarning fiziologik belgilaridan kelib chiqib, talabalarning o'quv faoliyat stressini fiziologik ta'sirlar orqali me'yorlashtirishga yo'naltirilgan psixologik tadqiqotlarga alohida e'tibor qaratish zaruratini yuzaga keltirdi, shu bois mazkur muammoni tadqiq etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Respublikamiz psixolog olimlaridan D.Abdumadjidova, R.Abdurasulov, D.Boymirzayeva, U.Butayeva, N.Ismoilova, F.Gaziyeva, K.Kadirov, S.Mirzayeva, M.Karamyan, D.Arzikulov, Z.Elov, B.Sirliyev, D.Mamadiyarova, N.Sagindikova, S.Iskandarova, Z.Fayziyev, F.Shermatov, G'.Shoumarov, P.Ergashev, U.Qodirov, O.Hayitov va boshqalar tomonidan stressga barqarorlikni ta'minlash, frustratsiyaning stressogenlik ahamiyati, stress holati yuzaga kelishining oldini olishda yoshlarni destruktiv g'oyalarni ta'siridan himoyalash, stresslarni boshqarish kompetensiyasini shakllantirish, kasusli vaziyatlarda psixologik himoyani faollashtirishning psixologik jihatlarni ilmiy tadqiq etishgan.

Stress borasida Xorijiy psixolog olimlar tomonidan bir qator ilmiy yondashuvlar ishlab chiqildi. Masalan, stressning integrativ modelida shaxsga qo'yiladigan ichki va tashqi talablarni, bu talablarning jiddiyligini va o'z resurslarining adekvatligini baholash va qo'yilgan talablarni yengish variantlarini tanlashda stressli reaksiya kiritiladi. Genetik-konstitusion nazariyasi organizmning stressga qarshilik ko'rsatish imkoniyati ayni holatdan holi ravishda oldindan belgilangan himoya strategiyasi funksiyasiga bog'liq. J. Fuller va V.R. Tompson tadqiqotlarida stress genotip va stressga qarshilik ko'rsatishning individual imkoniyatini pasaytiruvchi ba'zi jismoniy xususiyatlar bilan aloqa o'rnatish uchun urinish hisoblanadi. Stressga moyillik modelida, P.A. Parsons fikriga asosan, stress irsiy va tashqi omillarining o'zaro ta'siri natijasiga asoslanadi. Bosim reaksiyasi kuchayishida moyillik omillari va kutilmagan, kuchli ta'sirlarning o'zaro birgalikdagi ta'siriga imkon beradi. Stressning

interditsiplinar modeli mualliflari X. Basovitz, X. Perski, SH. Korchin, R. Ginkerlar fikriga asosan, stress individda xavotirni uyg'otuvchi stimullar ta'siri ostida paydo bo'ladi va fiziologik, psixologik, xulq-atvor, patologik reaksiyalar yuz berishiga olib keladi, ammo ba'zi hollarda organizm funksiyasining yuqori darajasiga olib kelishi ifodalanadi. [4: 13-17.]

**Tahlil va natijalar.** Talabalarda stress holatini yuzaga keltiruvchi asosiy omillarni aniqlash diagnostik bosqichning vazifasi sifatida belgilangan. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan «Talabalik davri stress omillari» nomli anketa so'rovnomasi diagnostika jarayonida qo'llanildi va talabalarda stressni yuzaga keltiruvchi 17 ta asosiy omillar aniqlandi. Ushbu omillar talabalik davriga xos quyidagi muammolarni namoyon etadi: yangi muhitga moslashish muammolari; o'qishga jiddiy munosabat; katta o'quv yuklamasi; qattiqqo'l o'qituvchilar; o'quv adabiyotlari muammosi; topshiriqlarni bajara olmaslik; imtihon oldi xavotir; guruhdagi nizo; kunlik faoliyatni rejalash muammosi; oiladan uzoqda yashash; talabalar bilan yashash muammolari; noto'g'ri ovqatlanish; o'qishga qatnash muammolari; moliyaviy muammolar; shaxsiy hayot muammolari; o'qishni xohlamaslik; kelajakdan xavotir. Birinchi kurs talabalarida stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar diagnostik natijalari 1- jadvalda keltirilgan.

### 1- jadval

#### Talabalarda stressni yuzaga keltiruvchi omillar

(1-kurs) n=112 / TG n=67 / NG n=45

	TG								NG							
	Qash vil	%	Sam vil	%	Jiz vil	%	jami vil	%	Qash Vil	%	Sam vil	%	Jiz vil	%	jami vil	%
yangi muhitga moslashish	18	78,3	19	76,0	16	84,2	53	79,1	11	68,8	12	75,0	11	84,6	34	75,6
o'qishga jiddiy munosabat	20	87,0	22	88,0	15	78,9	57	85,1	13	81,3	14	87,5	10	76,9	37	82,2
katta o'quv yuklamasi	4	17,4	2	8,0	3	15,8	9	13,4	2	12,5	1	6,3	2	15,4	5	11,1
qattiqqo'l o'qituvchilar	3	13,0	4	16,0	2	10,5	9	13,4	1	6,3		0,0	1	7,7	2	4,4
o'quv adabiyotlari muammosi	2	8,7	3	12,0	2	10,5	7	10,4		0,0	1	6,3		0,0	1	2,2
topshiriqlarni bajara olmaslik	16	69,6	17	68,0	13	68,4	46	68,7	11	68,8	12	75,0	9	69,2	32	71,1
imtihon oldi xavotir	19	82,6	21	84,0	16	84,2	56	83,6	14	87,5	13	81,3	11	84,6	38	84,4
guruhdagi nizo	13	56,5	15	60,0	12	63,2	40	59,7	10	62,5	9	56,3	9	69,2	28	62,2
kunlik faoliyat rejasi	15	65,2	14	56,0	12	63,2	41	61,2	9	56,3	9	56,3	8	61,5	26	57,8
oiladan uzoqda yashash	12	52,2	13	52,0	11	57,9	36	53,7	8	50,0	8	50,0	6	46,2	22	48,9
talabalar bilan yashash muammosi	7	30,4	8	32,0	6	31,6	21	31,3	3	18,8	4	25,0	3	23,1	10	22,2
noto'g'ri ovqatlanish	9	39,1	7	28,0	6	31,6	22	32,8	4	25,0	3	18,8	3	23,1	10	22,2
o'qishga qatnash muammolari	8	34,8	9	36,0	5	26,3	22	32,8	2	12,5	3	18,8	2	15,4	7	15,6
moliyaviy muammolar	7	30,4	6	24,0	4	21,1	17	25,4	2	12,5	1	6,3	1	7,7	4	8,9
shaxsiy hayot muammolari	8	34,8	7	28,0	4	21,1	19	28,4	4	25,0	3	18,8	2	15,4	9	20,0
o'qishni xohlamaslik	3	13,0	4	16,0	2	10,5	9	13,4		0,0	1	6,3		0,0	1	2,2
kelajakdan xavotir	3	13,0	4	16,0	1	5,3	8	11,9	2	12,5	1	6,3		0,0	3	6,7

Jadvalda keltirilgan talabalarda stressni yuzaga keltiruvchi omillar diagnostikasi natijalari tahliliga asosan quyidagi muammolar 1-kurs talabalarida stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar hisoblanadi:

Yangi muhitga moslashish muammolari omili: TG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 78,3%; Samarqand viloyatida 76,0%; Jizzax viloyatida 84,2%; Hududlar bo'yicha 79,1% namoyon bo'lgan. NG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 68,8%; Samarqand viloyatida 75,0%; Jizzax viloyatida 84,6%; Hududlar bo'yicha 75,6% namoyon bo'lgan.

O'qishga jiddiy munosabat omili: TG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 87,0%; Samarqand viloyatida 88,0%; Jizzax viloyatida 78,9%; Hududlar bo'yicha 85,1% namoyon bo'lgan. NG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 81,3%; Samarqand viloyatida 87,5%; Jizzax viloyatida 76,9%; Hududlar bo'yicha 82,2% namoyon bo'lgan.

Topshiriqlarni bajara olmaslik bilan bog'liq muammolar: TG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 69,6%; Samarqand viloyatida 68,0%; Jizzax viloyatida 68,4%; Hududlar bo'yicha 68,7% namoyon bo'lgan. NG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 68,8%; Samarqand viloyatida 75,0%; Jizzax viloyatida 69,2%; Hududlar bo'yicha 71,1% namoyon bo'lgan.

Imtihon oldi xavotir: TG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 82,6%; Samarqand viloyatida 84,0%; Jizzax viloyatida 84,2%; Hududlar bo'yicha 83,6% namoyon bo'lgan. NG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 87,5%; Samarqand viloyatida 81,3%; Jizzax viloyatida 84,6%; Hududlar bo'yicha 84,4% namoyon bo'lgan.

Guruhdagi nizo omili: TG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 56,5%; Samarqand viloyatida 60,0%; Jizzax viloyatida 63,2%; Hududlar bo'yicha 59,7% namoyon bo'lgan. NG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 62,5%; Samarqand viloyatida 56,3%; Jizzax viloyatida 69,2%; Hududlar bo'yicha 62,2% namoyon bo'lgan.

Kunlik faoliyatni rejalash muammosi: TG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 65,2%; Samarqand viloyatida 56,0%; Jizzax viloyatida 63,2%; Hududlar bo'yicha 61,2% namoyon bo'lgan. NG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 56,3%; Samarqand viloyatida 56,3%; Jizzax viloyatida 61,5%; Hududlar bo'yicha 57,8% namoyon bo'lgan.

Oiladan uzoqda yashash: TG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 52,2%; Samarqand viloyatida 52,0%; Jizzax viloyatida 57,9%; Hududlar bo'yicha 53,7% namoyon bo'lgan. NG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 50,0%; Samarqand viloyatida 50,0%; Jizzax viloyatida 46,2%; Hududlar bo'yicha 48,9% namoyon bo'lgan.

Birinchi kurs talabalarida stress holatini yuzaga keltiruvchi 6 ta omil ajratilgan bo'lib, ushbu omillar asosan talabalarining yangi muhitga qo'shilganligi va moslashish jarayonida ekanligi bilan izohlanadi. Shu bilan birga talabalarda o'quv jarayoni bilan bog'liq, xususan imtihon oldi xavotir, uyga vazifalar, o'qishga jiddiy munosabat omili aniqlangan.

Ikkinchi kurs talabalarida stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar diagnostik natijalari 2- jadvalda keltirilgan.

**2- jadval**  
**Talabalarda stressni yuzaga keltiruvchi omillar**  
**(2-kurs) n=105 / TG n=64 / NG n=41**

	TG								NG							
	Qash vil	%	Sam vil	%	Jiz vil	%	jami vil	%	Qash Vil	%	Sam vil	%	Jiz vil	%	jami vil	%
yangi muhitga moslashish	3	14,3	5	20,8	2	10,5	10	15,6	1	8,3	2	12,5	2	15,4	5	12,2
o'qishga munosabat jiddiy	8	38,1	10	41,7	7	36,8	25	39,1	5	41,7	6	37,5	4	30,8	15	36,6
katta o'quv yuklamasi	3	14,3	2	8,3	3	15,8	8	12,5	1	8,3	2	12,5		0,0	3	7,3
qattiqqo'l o'qituvchilar	2	9,5	3	12,5	2	10,5	7	10,9	1	8,3	2	12,5	1	7,7	4	9,8
o'quv adabiyotlari muammosi	2	9,5	2	8,3	2	10,5	6	9,4	1	8,3		0,0		0,0	1	2,4
topshiriqlarni bajara olmaslik	11	52,4	12	50,0	9	47,4	32	50,0	6	50,0	8	50,0	6	46,2	20	48,8
imtihon oldi xavotir	13	61,9	15	62,5	12	63,2	40	62,5	7	58,3	10	62,5	8	61,5	25	61,0
guruhdagi nizo	2	9,5	3	12,5	1	5,3	6	9,4	1	8,3	1	6,3		0,0	2	4,9
kunlik faoliyat rejasi	4	19,0	5	20,8	2	10,5	11	17,2	1	8,3	1	6,3		0,0	2	4,9
oiladan uzoqda yashash	4	19,0	5	20,8	3	15,8	12	18,8	2	16,7	3	18,8	1	7,7	6	14,6
talabalar bilan yashash muammosi	3	14,3	5	20,8	3	15,8	11	17,2		0,0	1	6,3	1	7,7	2	4,9
noto'g'ri ovqatlanish	5	23,8	6	25,0	4	21,1	15	23,4	1	8,3		0,0	1	7,7	2	4,9
o'qishga qatnash muammolari	4	19,0	5	20,8	4	21,1	13	20,3	1	8,3	2	12,5	1	7,7	4	9,8
moliyaviy muammolar	3	14,3	4	16,7	2	10,5	9	14,1	1	8,3	1	6,3	1	7,7	3	7,3
shaxsiy hayot muammolari	4	19,0	5	20,8	4	21,1	13	20,3	1	8,3	2	12,5	2	15,4	5	12,2
o'qishni xohlamaslik	1	4,8	2	8,3	2	10,5	5	7,8		0,0		0,0		0,0	0	0,0
kelajakdan xavotir	2	9,5	2	8,3	1	5,3	5	7,8		0,0	1	6,3	1	7,7	2	4,9

Jadvalda keltirilgan talabalarda stressni yuzaga keltiruvchi omillar diagnostikasi natijalari tahliliga asosan quyidagi muammolar 2-kurs talabalarida stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar hisoblanadi:

O'qishga jiddiy munosabat omili: TG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 38,1%; Samarqand viloyatida 41,7%; Jizzax viloyatida 36,8%; Hududlar bo'yicha 39,1% namoyon bo'lgan. NG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 41,7%; Samarqand viloyatida 37,5%; Jizzax viloyatida 30,8%; Hududlar bo'yicha 36,6% namoyon bo'lgan.

Topshiriqlarni bajara olmaslik bilan bog'liq muammolar: TG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 52,4%; Samarqand viloyatida 50,0%; Jizzax viloyatida 47,4%; Hududlar bo'yicha 50,0% namoyon bo'lgan. NG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 50,0%; Samarqand viloyatida 50,0%; Jizzax viloyatida 46,2%; Hududlar bo'yicha 48,8% namoyon bo'lgan.

Imtihon oldi xavotir: TG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 61,9%; Samarqand viloyatida 62,5%; Jizzax viloyatida 63,2%; Hududlar bo'yicha 62,5% namoyon bo'lgan. NG ishtirokchilari Qashqadaryo viloyatida 58,3%; Samarqand viloyatida 62,5%; Jizzax viloyatida 61,5%; Hududlar bo'yicha 61,0% namoyon bo'lgan.

Ikkinchi kurs talabalarida stress holatini yuzaga keltiruvchi 3 ta omil ajratilgan bo'lib, ushbu omillar asosan talabalarning o'qish jarayonidagi mas'uliyat, jumladan, imtihon oldi xavotir, uyga vazifalar, o'qishga jiddiy munosabat omili mavjud.

**Xulosa.** Talabalarda stress holatini yuzaga keltiruvchi 17 ta omil ajratildi. Natijaga asosan: 1-kurs talabalarda yangi muhitga moslashish muammolari omili, o'qishga jiddiy munosabat omili, topshiriqlarni bajara olmaslik bilan bog'liq muammolar, imtihon oldi xavotir, guruhdagi nizo omili, kunlik faoliyatni rejalash muammosi, oiladan uzoqda yashash omili; 2-kurs talabalarda o'qishga jiddiy munosabat omili, topshiriqlarni bajara olmaslik bilan bog'liq muammolar, imtihon oldi xavotir omili asosiy ekanligi ifodalandi. Talabalarning stressga moyillik darajasi diagnostika qilindi: 1-kurs talabalarda stressga moyillik yuqori, 2-kurs talabalarda stressga moyillik o'rta (yuqoriga moyil) yuqori ifodalandi. Psixokorreksiya amaliyotida talabalarda stress holati paydo bo'lishiga ta'sir etuvchi omillarni yengish va stressga moyillik darajasini pasaytirish vazifasi belgilash maqsadga muvofiqdir.

**ADABIYOTLAR**

1. Abdumadjidova D.R. Talabalarda assertiv xulqni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) disser. avtoref.: 19.00.05. -T.: 2019.
2. Boymirzayeva D.D. Oliy o'quv yurtlari talabalarida frustratsiyaning namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) disser. avtoref.: 19.00.05. -T.: 2021.
3. Ismoilova N.Z. Talabalarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) disser. avtoref.: 19.00.06. -T.: 2020.
4. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие. УрГПУ. Екатеринбург, 2018. – 112 с.
5. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. -T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, -542 b.