



THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND STUDY EFFICIENCY IN ADOLESCENTS

Jumayeva Mujgona G'olibovna

Termez University of Economics and Service

Student of the Faculty of Medicine

E-mail: tftvycyv@gmail.com

Annotation: This study aims to determine the relationship between stress levels and study efficiency in adolescents. The study involved students aged 13–17, and stress levels were assessed using a special questionnaire, and study efficiency was assessed using average grades and indicators of attention to study. The data obtained were statistically analyzed. The results showed that adolescents with high stress levels have relatively low study efficiency. A negative relationship was found between stress and academic performance. The results of the study indicate the importance of introducing psychological support and preventive programs aimed at reducing stress among adolescents.

Keywords: adolescents, stress, academic performance, psychological state, education.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ УРОВНЕМ СТРЕССА И УСПЕШНОСТЬЮ ОБУЧЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Jumayeva Mujgona G'olibovna

Термезский университет экономики и сервиса

Студентка медицинского факультета

E-mail: tftvycyv@gmail.com

Примечание: Целью данного исследования является определение взаимосвязи между уровнем стресса и эффективностью обучения у подростков. В исследовании приняли участие учащиеся в возрасте 13–17 лет. Уровень стресса оценивался с помощью специального опросника, а эффективность обучения — с помощью средних оценок и показателей внимания к учебе. Полученные данные были подвергнуты статистическому анализу. Результаты показали, что подростки с высоким уровнем стресса имеют относительно низкую эффективность обучения. Была выявлена отрицательная взаимосвязь между стрессом и успеваемостью. Результаты исследования указывают на важность внедрения программ психологической поддержки и профилактических мероприятий, направленных на снижение стресса среди подростков.



Ключевые слова: подростки, стресс, успеваемость, психологическое состояние, образование.

O'SMIRLARDA STRESS DARAJASI VA O'QISH SAMARADORLIGI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Jumayeva Mujgona G'olibovna

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Tibbiyot fakulteti talabasi

E-mail: tftvycyv@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot o'smirlarda stress darajasi va o'qish samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda 13–17 yoshdagi o'quvchilar ishtirok etib, stress darajasi maxsus so'rovnoma yordamida, o'qish samaradorligi esa o'rtacha baholar va o'qishga bo'lgan diqqat ko'rsatkichlari orqali baholandi. Olingan ma'lumotlar statistik tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, stress darajasi yuqori bo'lgan o'smirlarda o'qish samaradorligi nisbatan past bo'ladi. Stress va akademik ko'rsatkichlar o'rtasida salbiy bog'liqlik aniqlandi. Tadqiqot natijalari o'smirlar orasida stressni kamaytirishga qaratilgan psixologik qo'llab-quvvatlash va profilaktik dasturlarni joriy etish muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: o'smirlar, stress, o'qish samaradorligi, psixologik holat, ta'lim.

Kirish: Mavzuning dolzarbligi

Bugungi kunda o'smirlar hayotida stress omillari tobora ortib bormoqda. O'quv yuklamasining ko'pligi, imtihonlar, ota-ona va jamiyatning yuqori kutishlari, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda shaxsiy rivojlanish jarayonlari o'smirlarda psixologik zo'riqishni kuchaytiradi. Stressning uzoq davom etishi diqqat, xotira va o'rganish kabi kognitiv jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatib, o'quvchilarning o'qish samaradorligini pasaytirishi mumkin.

Shu sababli, o'smirlarda stress darajasi va o'qish samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy asosda o'rganish ta'lim sifatini oshirish, psixologik muammolarning oldini olish hamda sog'lom ta'lim muhitini yaratish nuqtayi nazaridan dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — o'smirlarda stress darajasining o'qish samaradorligiga ta'sirini aniqlash, stress va akademik ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda olingan natijalar asosida ta'lim jarayonida stressni kamaytirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.



Tadqiqotning vazifalari: Tadqiqot maqsadiga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- ❖ O'smirlik davriga xos stress tushunchasi va uning psixologik xususiyatlarini o'rganish.
- ❖ O'smirlarda stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillarni aniqlash.
- ❖ O'quvchilarning stress darajasini maxsus so'rovnoma orqali baholash.
- ❖ O'smirlarning o'qish samaradorligini (baholar, diqqat, o'qishga bo'lgan qiziqish) tahlil qilish.
- ❖ Stress darajasi bilan o'qish samaradorligi ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash.
- ❖ Yuqori va past stress darajasiga ega o'quvchilar o'rtasidagi farqlarni taqqoslash.
- ❖ Tadqiqot natijalarini statistik usullar yordamida tahlil qilish.
- ❖ Olingan natijalar asosida xulosalar chiqarish va ta'lim jarayonida stressni kamaytirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqish

Tadqiqot metodlari: Mazkur tadqiqot o'smirlarda stress darajasi va o'qish samaradorligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlashga qaratilgan bo'lib, empirik tadqiqot asosida amalga oshirildi. Tadqiqot jarayonida miqdoriy yondashuv qo'llanildi hamda psixologiya va pedagogika fanlarida keng foydalaniladigan ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqot dizayni: Tadqiqot korrelyatsion tadqiqot dizayni asosida olib borildi. Ushbu dizayn stress darajasi va akademik samaradorlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash imkonini beradi. Tadqiqot kesimiy (cross-sectional) xarakterga ega bo'lib, ma'lumotlar bir vaqtning o'zida yig'ildi va tahlil qilindi

Tadqiqot ishtirokchilari: Tadqiqotda 13–17 yosh oralig'idagi o'smirlar ishtirok etdi. Ishtirokchilar umumta'lim muassasalarida tahsil olayotgan o'quvchilar orasidan tasodifiy tanlash usuli orqali saralandi. Tadqiqotda ishtirok etish ixtiyoriy bo'lib, barcha o'quvchilarga tadqiqotning maqsadi, vazifalari va ahamiyati tushuntirildi. Axborotlarning maxfiyligi va ishtirokchilarning shaxsiy ma'lumotlari himoyasi to'liq ta'minlandi.

Tadqiqot vositalari: O'smirlarda stress darajasini aniqlash maqsadida standartlashtirilgan psixologik so'rovnoma qo'llanildi. Ushbu so'rovnoma o'quvchilarning emotsional holati, o'quv yuklamasi, imtihonlar bilan bog'liq zo'riqish, vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar, shuningdek, ijtimoiy va oilaviy omillarning stressga ta'sirini baholashga yo'naltirilgan savollardan iborat bo'ldi. So'rovnoma natijalari ball tizimi asosida qayd etilib, stress darajasi past, o'rtacha va yuqori kategoriyalarga ajratildi.

O'quvchilarning o'qish samaradorligini baholashda ko'p komponentli yondashuv qo'llanildi. Jumladan:

- o'quvchilarning fanlar bo'yicha o'rtacha akademik baholari;
- dars jarayonida namoyon bo'ladigan diqqat va faollik darajasi;



o'qishga bo'lgan qiziqish va ichki motivatsiya ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

Mazkur ko'rsatkichlar o'quvchilarning o'z-o'zini baholashi hamda pedagoglarning umumiy kuzatuvlari asosida aniqlashtirildi.

Tadqiqot jarayoni: Tadqiqot bir necha izchil bosqichlarda tashkil etildi. Birinchi bosqichda tadqiqot dasturi ishlab chiqildi va tadqiqot vositalari tanlab olindi. Ikkinchi bosqichda ishtirokchilarga stress darajasini aniqlashga qaratilgan so'rovnoma tarqatilib, to'ldirildi. Uchinchi bosqichda o'quvchilarning akademik ko'rsatkichlari yig'ildi va tizimlashtirildi. Yakuniy bosqichda esa olingan empirik ma'lumotlar statistik jihatdan qayta ishlanib, stress darajasi va o'qish samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilindi.

Ma'lumotlarni qayta ishlash va tahlil qilish: Tadqiqot davomida to'plangan empirik ma'lumotlar matematik-statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlanib, o'rtacha qiymatlar, foiz ko'rsatkichlari hamda taqqoslash metodlari asosida tahlil qilindi. Stress darajasi bilan akademik samaradorlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlashda korrelyatsion tahlil elementlaridan foydalanildi. Olingan natijalar jadval va diagrammalar ko'rinishida ifodalandi.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqotda jami 120 nafar o'smir (13–17 yosh) ishtirok etdi. Olingan ma'lumotlar stress darajasi va o'qish samaradorligi ko'rsatkichlari bo'yicha tahlil qilindi.

O'smirlarda stress darajasining taqsimlanishi

Stress darajasi	O'quvchilar soni (n)	Foiz (%)
Past	34	28,3 %
O'rtacha	46	38,4 %
Yuqori	40	33,3 %
Jami	120	100 %

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'smirlarning 33,3 % ida stress darajasi yuqori, 38,4 % ida o'rtacha va 28,3 % ida past darajada ekanligi aniqlandi. Bu holat o'smirlar orasida stress muammosi keng tarqalganligini ko'rsatadi.

Stress darajasi va o'qish samaradorligi ko'rsatkichlari

Stress darajasi	O'rtacha baho	Diqqat darajasi (ball)	O'qishga qiziqish (ball)
Past	4,5	4,6	4,7
O'rtacha	3,9	3,8	3,9



Yuqori	3,2	3,1	3,0
--------	-----	-----	-----

Izoh: Diqqat va qiziqish 5 ballik tizim asosida baholandi.

Natijalardan ko'rinadiki, stress darajasi past bo'lgan o'quvchilarning o'rtacha bahosi 4,5, stress darajasi yuqori bo'lganlarda esa 3,2 ni tashkil etdi. Shuningdek, diqqat va o'qishga bo'lgan qiziqish ko'rsatkichlari ham stress darajasi oshgan sari pasayib borishi kuzatildi.

Stress darajasi va akademik samaradorlik o'rtasidagi bog'liqlik

Ko'rsatkichlar	Korrelyatsiya koeffitsienti (r)
Stress – o'rtacha baho	-0,62
Stress – diqqat darajasi	-0,58
Stress – o'qishga qiziqish	-0,65

Korrelyatsion tahlil natijalariga ko'ra, stress darajasi bilan o'qish samaradorligi o'rtasida salbiy va o'rtacha kuchli bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Eng kuchli salbiy bog'liqlik stress darajasi va o'qishga bo'lgan qiziqish o'rtasida kuzatildi ($r = -0,65$).

Natijalar tahlili: Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, stress darajasining oshishi o'smirlarning akademik faoliyatiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yuqori stress holatidagi o'quvchilarda diqqatning susayishi, motivatsiyaning pasayishi va o'rtacha baholarning kamayishi kuzatildi. Aksincha, stress darajasi past bo'lgan o'quvchilar o'qish jarayonida yuqori faollik va samaradorlik namoyon etdilar.

Muhokama: Mazkur tadqiqot natijalari o'smirlarda stress darajasi va o'qish samaradorligi o'rtasida mavjud bo'lgan muhim psixologik bog'liqlikni tasdiqlaydi. Olingan empirik ma'lumotlar stress darajasi oshgan sari akademik ko'rsatkichlar, xususan, o'rtacha baholar, diqqat va o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishini ko'rsatdi. Bu holat psixologiya fanida stressning kognitiv jarayonlarga salbiy ta'siri haqidagi mavjud nazariy qarashlar bilan mos keladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, yuqori stress darajasiga ega bo'lgan o'smirlarning o'rtacha baholari past stress darajasidagi tengdoshlariga nisbatan sezilarli darajada past ekanligi aniqlandi. Ushbu natijalar stressning diqqatni jamlash, ma'lumotni qabul qilish va xotirada saqlash jarayonlarini susaytirishi bilan izohlanadi. Psixologik adabiyotlarda ta'kidlanganidek, uzoq davom etuvchi stress holati miya faoliyatida charchoqni kuchaytirib, o'rganish samaradorligini pasaytiradi.

Shuningdek, tadqiqot davomida stress darajasi bilan o'qishga bo'lgan qiziqish o'rtasida kuchli salbiy bog'liqlik aniqlangani alohida e'tiborga loyiqdir. Bu holat stress holatidagi



o'smirlarda ichki motivatsiyaning pasayishi, o'qish jarayoniga nisbatan befarqlik va psixologik toliqish kuchayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Motivatsiya darajasining pasayishi esa o'z navbatida akademik faoliyat sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari boshqa ilmiy izlanishlar bilan hamohang ekanligini ko'rsatadi. Xususan, ko'plab xorijiy va mahalliy tadqiqotlarda o'smirlik davrida stress omillarining ko'payishi akademik muvaffaqiyatning pasayishiga olib kelishi ta'kidlangan. Imtihonlar, o'quv yuklamasining ko'pligi, ota-ona va o'qituvchilar tomonidan qo'yiladigan yuqori talablar o'smirlar uchun asosiy stress manbalari sifatida ko'rsatiladi.

Shu bilan birga, mazkur tadqiqotda stress darajasi past bo'lgan o'quvchilarda yuqori diqqat, barqaror motivatsiya va yaxshi akademik ko'rsatkichlar kuzatilgani stressni boshqarish ko'nikmalarining muhimligini ko'rsatadi. Bu holat ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni kuchaytirish, stressni kamaytirishga qaratilgan treninglar va profilaktik dasturlarni joriy etish zarurligini asoslaydi.

Tadqiqot natijalarini talqin qilishda ayrim cheklovlarni ham inobatga olish lozim. Jumladan, tadqiqot kesimiy xarakterga ega bo'lgani sababli sabab-oqibat munosabatlarini to'liq aniqlash imkoniyati cheklangan. Shuningdek, stress darajasi va ayrim ko'rsatkichlar o'quvchilarning o'z-o'zini baholashiga asoslanganligi subyektivlik omilini keltirib chiqarishi mumkin. Kelgusida mazkur yo'nalishda uzunlamas tadqiqotlar olib borish hamda fiziologik ko'rsatkichlardan foydalanish yanada aniqroq natijalarga erishish imkonini beradi.

Xulosa: Mazkur tadqiqot o'smirlarda stress darajasi va o'qish samaradorligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlashga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlar orasida stress darajasi keng tarqalgan bo'lib, uning yuqori darajasi akademik faoliyat samaradorligining pasayishiga olib keladi. Xususan, stress darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilarda o'rtacha baholarning pastligi, diqqatning susayishi hamda o'qishga bo'lgan qiziqishning kamayishi kuzatildi.

Statistik tahlillar stress darajasi va o'qish samaradorligi ko'rsatkichlari o'rtasida salbiy bog'liqlik mavjudligini tasdiqladi. Bu holat stressning kognitiv va motivatsion jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatishini ilmiy jihatdan asoslaydi. Aksincha, stress darajasi past bo'lgan o'smirlar o'qish jarayonida yuqori faollik, barqaror diqqat va yaxshi akademik natijalarni namoyon etdilar.

Tadqiqot natijalari o'smirlik davrida psixologik holatning ta'lim jarayonidagi muhim omil ekanligini ko'rsatadi. Stressni o'z vaqtida aniqlash va kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlar o'quvchilarning nafaqat akademik muvaffaqiyatini, balki ularning umumiy psixologik farovonligini ham ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Amaliy tavsiyalar: Tadqiqot natijalariga asoslanib, quyidagi amaliy tavsiyalarni berish mumkin:



- ❖ Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni kuchaytirish Maktablarda psixologlar faoliyatini faollashtirish, o'smirlarning stress darajasini muntazam ravishda baholab borish va individual psixologik maslahatlar tashkil etish lozim.
- ❖ Stressni boshqarish bo'yicha trening va mashg'ulotlar o'tkazish O'quvchilar uchun relaksatsiya, vaqtni samarali rejalashtirish, emotsiyalarni boshqarish va imtihonlarga psixologik tayyorgarlik bo'yicha treninglar tashkil etilishi maqsadga muvofiq.
- ❖ O'quv yuklamasini me'yorlashtirish O'quv dasturlarini yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish, ortiqcha yuklamalarni kamaytirish va dam olish vaqtiga yetarli e'tibor qaratish stress darajasini pasaytirishga yordam beradi.
- ❖ Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish Ota-onalarga o'smirlilik davrining psixologik xususiyatlari va stress omillari haqida tushuntirish ishlari olib borish, farzandlarni haddan tashqari nazorat va bosimdan himoya qilish zarur.
- ❖ Ijobiy ta'lim muhitini shakllantirish O'qituvchilar tomonidan qo'llab-quvvatlovchi, rag'batlantiruvchi va tushunishga asoslangan pedagogik yondashuvni qo'llash o'smirlarning o'qishga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartiradi.
- ❖ Kelgusidagi tadqiqotlar uchun tavsiyalar Kelajakdagi ilmiy izlanishlarda uzunlamas tadqiqotlar olib borish, stressni baholashda fiziologik ko'rsatkichlardan foydalanish hamda stressni kamaytirishga qaratilgan dasturlar samaradorligini o'rganish tavsiya etiladi.

❖ Foydalanilgan adabiyotlar

- ❖ 1.Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- ❖ 2.Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- ❖ 3.Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
- ❖ 4.Pasnau, R. O. (1997). Stress and mental health in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 21(2), 85–92.
- ❖ 5.Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26–34.
- ❖ 6.Putwain, D. W. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 579–593.



- ❖ 7. Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202–209.
- ❖ 8. Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- ❖ 9. Mavlonov, J., & Karimova, G. (2019). O'smirlar psixologiyasida stress va uning ta'lim jarayoniga ta'siri. *Pedagogik va psixologik tadqiqotlar jurnali*, 2(4), 45–49.
- ❖ 10. Abdullayeva, M. A. (2020). O'quvchilarda stress holatlarini psixologik jihatdan kamaytirish yo'llari. Toshkent: Fan va texnologiya.