

АКАДЕМИК BOSIM VA RUHIY SALOMATLIK

Norboyeva Zarnigor

Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti Tibbiyot fakulteti

Umurqulova Feruza

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida, xususan tibbiyot yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarda akademik bosimning shakllanish omillari, uning ruhiy salomatlikka ko'rsatadigan salbiy ta'siri hamda mazkur holatlarning oldini olish va kamaytirish bo'yicha zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinadi. Akademik yuklama, baholash tizimi, vaqt yetishmasligi, ota-onalar va jamiyat kutgan yuqori natijalar talabalarda stress, xavotir, depressiv holatlar va emotsional kuyish sindromini yuzaga keltiruvchi asosiy omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqot metodologiyasi doirasida nazariy tahlil, ilmiy adabiyotlarni o'rganish va mavjud statistik ma'lumotlar tahliliga tayangan holda muammoning dolzarbligi asoslab beriladi. Maqola natijalari akademik muhitda sog'lom psixologik iqlimni shakllantirish zaruratini ko'rsatib beradi.

Kalit so'zlar: akademik bosim, ruhiy salomatlik, stress, depressiya, talaba, tibbiy ta'lim, psixologik barqarorlik.

АКАДЕМИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Норбоева Зарнигор

Медицинский факультет Термезского университета экономики и сервиса

Умуркулова Феруза

Аннотация: В данной статье анализируются факторы формирования академического давления у студентов высших учебных заведений, в частности обучающихся по медицинским направлениям, его негативное влияние на психическое здоровье, а также современные подходы к профилактике и снижению данных состояний. Академическая нагрузка, система оценивания, дефицит времени, а также высокие ожидания со стороны родителей и общества рассматриваются как основные факторы, способствующие возникновению стресса, тревожных и депрессивных состояний, а также синдрома эмоционального выгорания у студентов. В рамках методологии исследования на основе теоретического анализа, изучения научной литературы и анализа существующих статистических данных обоснована актуальность данной проблемы. Результаты

исследования указывают на необходимость формирования здорового психологического климата в академической среде.

Ключевые слова: академическое давление, психическое здоровье, стресс, депрессия, студент, медицинское образование, психологическая устойчивость.

ACADEMIC PRESSURE AND MENTAL HEALTH

Norboyeva Zarnigor

Faculty of Medicine, Termez University of Economics and Service

Umurqulova Feruza

Abstract: This article examines the factors contributing to the formation of academic pressure among students of higher education institutions, particularly those studying in medical fields, its negative impact on mental health, as well as modern approaches to preventing and reducing these conditions. Academic workload, assessment systems, lack of time, and high expectations from parents and society are considered the main factors leading to stress, anxiety, depressive states, and emotional burnout syndrome among students. Within the research methodology, the relevance of the problem is substantiated through theoretical analysis, a review of scientific literature, and the analysis of existing statistical data. The findings demonstrate the necessity of creating a healthy psychological environment within the academic setting.

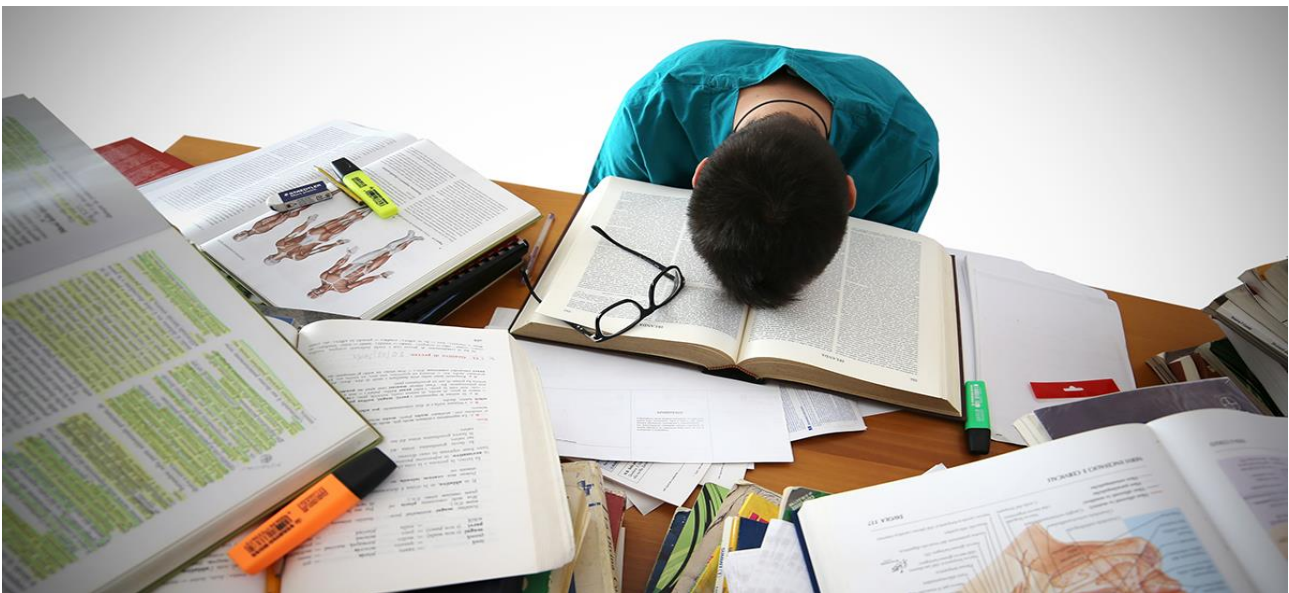
Keywords: academic pressure, mental health, stress, depression, student, medical education, psychological resilience.

Kirish

So‘nggi yillarda akademik muhitda ta‘lim sifati va raqobatbardoshlikni oshirishga bo‘lgan intilish kuchayib bormoqda. Ayniqsa, tibbiyot fakultetlarida tahsil olayotgan talabalar uchun o‘quv jarayonining murakkabligi, katta hajmdagi nazariy va amaliy bilimlar, doimiy nazorat va imtihonlar akademik bosimni yanada kuchaytiradi. Akademik bosim deganda talabaga yuklatilgan bilim, ko‘nikma va natijalarga erishish majburiyati bilan bog‘liq psixologik zo‘riqish tushuniladi. Mazkur holat qisqa muddatda motivatsiyani oshirishi mumkin bo‘lsa-da, uzoq muddatli davom etgan bosim ruhiy salomatlikka jiddiy salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Ruhiy salomatlik shaxsning emotsional barqarorligi, stressga moslasha olish qobiliyati, ijtimoiy muhit bilan sog‘lom munosabatlarni saqlash imkoniyati bilan belgilanadi. Talabalik davri esa shaxs rivojlanishining eng muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, aynan shu davrda ruhiy muammolarning shakllanish xavfi yuqori bo‘ladi. Shu

sababli akademik bosim va ruhiy salomatlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ilmiy asosda o'rganish dolzarb masala hisoblanadi.



Adabiyotlar tahlili

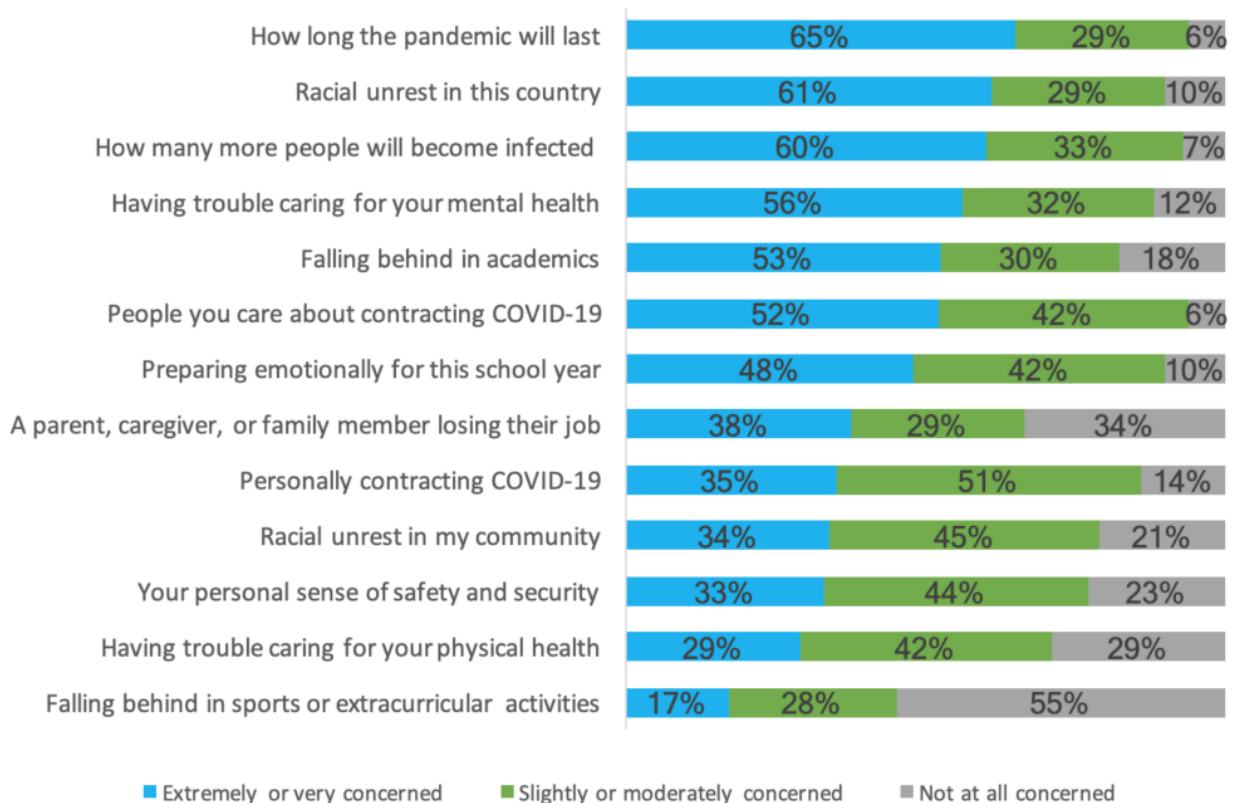
Ilmiy adabiyotlarda akademik bosimning talabalarning psixologik holatiga ta'siri keng yoritilgan. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori o'quv yuklamasi va doimiy baholash jarayoni stress gormonlarining oshishiga, uyqu buzilishlariga va emotsional charchoqqa olib keladi. Xalqaro tadqiqotlarda tibbiyot talabalari orasida depressiv holatlar va xavotir buzilishlari boshqa yo'nalishlarga nisbatan yuqori ekani qayd etilgan.

Mahalliy tadqiqotlarda ham oliy ta'lim tizimida psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarining yetarli emasligi muammo sifatida ko'rsatiladi. Ayrim mualliflar akademik bosimni faqat o'quv yuklamasi bilan bog'labgina qolmay, balki ijtimoiy omillar, oilaviy kutishlar va iqtisodiy sharoitlar bilan ham izohlaydi. Bu esa muammoning ko'p qirrali ekanini ko'rsatadi va uni hal etishda kompleks yondashuv zarurligini ta'kidlaydi.

Metodologiya

Mazkur tadqiqotda sifat va miqdoriy tahlil elementlari uyg'unlashtirildi. Metodologik asos sifatida akademik bosim va ruhiy salomatlikka oid ilmiy maqolalar, monografiyalar va statistik hisobotlar o'rganildi. Tahlil jarayonida tibbiyot fakulteti talabalari uchun xos bo'lgan stress manbalari aniqlanib, ularning ruhiy holatga ta'siri mantiqiy-tahliliy usulda baholandi. Shuningdek, psixologiya va tibbiy pedagogika sohasidagi zamonaviy konsepsiyalar asosida muammoni kamaytirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqildi.

Chart 2: How much are you concerned with the following...



APPENDICES

APPENDIX – A

ACADEMIC STRESS SCALE

This scale consists of 40 items describing the stress in your institution/ college life from the various sources. The level of stress you feel for each item can be indicated by marking a '✓' mark in the bracket given against each statement.

If you feel No Stress put a '✓' mark in the 1st bracket (NS), Slight Stress in the 2nd (SS), Moderate Stress in the 3rd (MS), High Stress in the 4th (HS) and you feel Extreme Stress put a '✓' mark in the 5th bracket (ES).

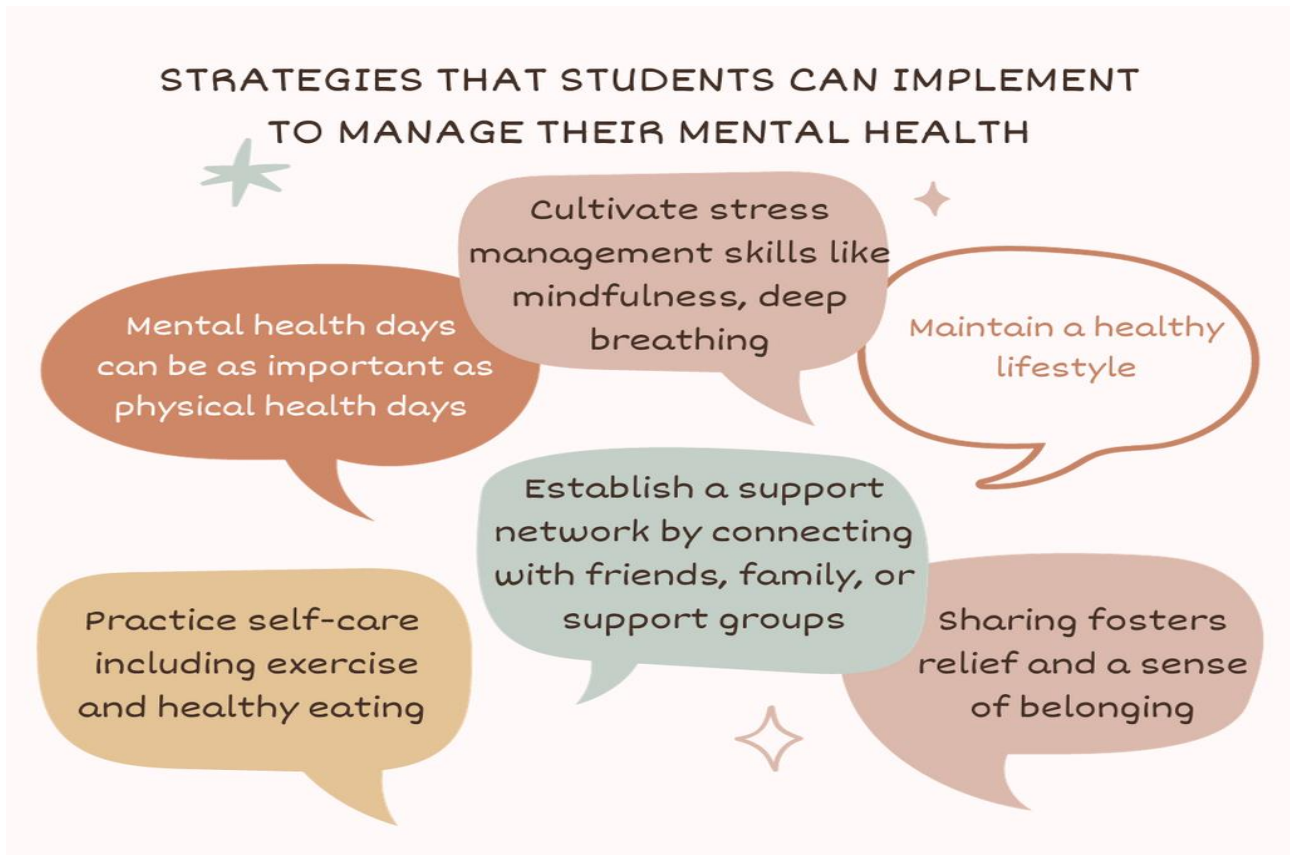
S.No	Statement	NS	SS	MS	HS	ES
1.	Teachers make too many extra demands on students.	()	()	()	()	()
2.	Poor interest in some subjects.	()	()	()	()	()
3.	Progress reports to parents	()	()	()	()	()
4.	The teacher is not humours towards us.	()	()	()	()	()
5.	Lack of concentration during study hours.	()	()	()	()	()
6.	Difficulty in remembering all that is studied.	()	()	()	()	()
7.	Worrying about the examinations.	()	()	()	()	()
8.	Lack of self-confidence.	()	()	()	()	()
9.	The teachers do not listen to our ideas.	()	()	()	()	()
10.	Conflict with friends/college authorities.	()	()	()	()	()
11.	Teachers give more punishment in the class.	()	()	()	()	()

Natijalar va muhokama

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, akademik bosimning asosiy manbalari sifatida o'quv yuklamasining ortiqligi, vaqtni to'g'ri rejalashtira olmaslik, imtihonlardan qo'rquv va muvaffaqiyatsizlikdan xavotirlanish ajralib turadi. Ushbu omillar talabalarda doimiy asabiylik, diqqatning pasayishi va o'qishga bo'lgan qiziqishning susayishiga olib keladi. Uzoq davom etgan stress esa depressiya va emotsional kuyish sindromining shakllanishiga zamin yaratadi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, akademik bosimning salbiy ta'sirini kamaytirishda psixologik maslahat xizmatlari, sog'lom o'quv muhitini yaratish va o'qituvchi-talaba munosabatlarining ijobiy bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa,

tibbiyot ta'limida empatiya va qo'llab-quvvatlashga asoslangan pedagogik yondashuvlar talabalar ruhiy salomatligini mustahkamlashda samarali hisoblanadi.



Xulosa

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, akademik bosim oliy ta'lim muassasalarida, ayniqsa tibbiyot fakultetlarida tahsil olayotgan talabalar ruhiy salomatligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. O'quv yuklamasining ortiqligi, murakkab baholash tizimi, vaqt tanqisligi, shuningdek, ota-onalar va jamiyat tomonidan qo'yiladigan yuqori talablar talabalarda stress, xavotir, depressiv holatlar va emotsional kuyish sindromining rivojlanishiga sabab bo'lishi aniqlandi. Ushbu omillar nafaqat talabalarning akademik faoliyatiga, balki ularning umumiy hayot sifati va kelajakdagi kasbiy faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, akademik bosimni butunlay bartaraf etish imkonsiz bo'lsa-da, uni maqbul darajada boshqarish va salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Buning uchun oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni kuchaytirish, talabalar uchun stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan trening va seminarlarni tashkil etish, shuningdek, o'qituvchi-talaba munosabatlarida qo'llab-quvvatlovchi va hamkorlikka asoslangan yondashuvni joriy etish muhim ahamiyat kasb

etadi. Xulosa qilib aytganda, akademik muhitda sogʻlom psixologik iqlimni yaratish talabalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va taʼlim jarayonining samaradorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев А. А. **Психология стресса и адаптации студентов.** – Ташкент: Fan, 2019. – 184 с.
2. Ismoilov I. I. **Tibbiyot taʼlimida psixologik muammolar va ularni bartaraf etish yoʻllari.** – Toshkent: Oʻqituvchi, 2022. – 136 b.
3. Karimova M. B., Norqobilov S. R. **Oliy taʼlimda talabalarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish masalalari.** // Taʼlim va tarbiya. – 2020. – №4. – B. 45–50.
4. World Health Organization. **Mental health of students in higher education.** – Geneva: WHO Press, 2021.
5. Selye H. **Stress without distress.** – New York: Harper & Row, 1974. – 171 p.
6. Dyrbye L. N., Shanafelt T. D. **Medical student distress: causes, consequences, and proposed solutions.** // Mayo Clinic Proceedings. – 2016. – Vol. 91(3). – P. 354–365.
7. Lazarus R. S., Folkman S. **Stress, appraisal, and coping.** – New York: Springer, 1984. – 445 p.