

## STRESS HOLATIDA TALABALARNING KOGNITIV FAOLIYATI O'ZGARISHLARI.

**Shavkatova Ruxshona**

Oriental universiteti psixologiya yo'nalishi  
1-bosqich talabasi

**Djurakulova Dilfuza Farxodovna**

Oriental universiteti "Uzluksiz ta'lim pedagogikasi" kafedrası dotsenti

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada talabalarda stress holati paytida yuzaga keladigan psixologik va kognitiv (bilish) faoliyatdagi o'zgarishlar tahlil qilingan. Stressning diqqat, xotira, tafakkur va idrok jarayonlariga ta'siri, shuningdek, stressni boshqarish orqali kognitiv samaradorlikni oshirish yo'llari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** stress, kognitiv faoliyat, diqqat, xotira, tafakkur, idrok, talaba, psixologik bardoshlilik.

**Аннотация.** В статье анализируются изменения психокогнитивной (познавательной) деятельности студентов в стрессовых ситуациях. Обсуждается влияние стресса на процессы внимания, памяти, мышления и восприятия, а также способы повышения когнитивной эффективности посредством управления стрессом.

**Ключевые слова:** стресс, познавательная деятельность, внимание, память, мышление, восприятие, студент, психологическая устойчивость.

**Abstract.** This article analyzes changes in students' psychocognitive performance in stressful situations. The impact of stress on attention, memory, thinking, and perception is discussed, as well as ways to improve cognitive performance through stress management.

**Keywords:** stress, cognitive performance, attention, memory, thinking, perception, student, psychological resilience.

Hozirgi davrda insonlar turli hayotiy bosimlar, o'qish, ish, ijtimoiy va shaxsiy munosabatlar bilan bog'liq holatlarda yashaydi. Bunday vaziyatlar inson organizmida **stress** deb ataluvchi tabiiy reaksiya — psixofiziologik zo'riqishni keltirib chiqaradi. Stress — bu har bir inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u ba'zida zararli, ba'zida esa foydali bo'lishi mumkin.

Zamonaviy ta'lim jarayoni talabdan katta psixologik barqarorlik, tez fikrlash, diqqatni jamlash va o'zini boshqarish ko'nikmalarini talab etadi. Ammo o'quv yuklamasining ortishi, ijtimoiy raqobat va moslashuvdagi qiyinchiliklar ko'plab talabalarda **stress holatini** keltirib chiqaradi. Stress holatida inson organizmida yuz beradigan fiziologik o'zgarishlar bilan bir qatorda **psixik jarayonlar – diqqat, xotira, tafakkur va idrok** faoliyatida ham sezilarli pasayishlar kuzatiladi.

Stress holatlari psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va tibbiyot fanlari kesishmasida keng o'rganilgan. Xususan, L. S. Vygotskiy ta'lim jarayonida psixologik muvozanatning buzilishi shaxs rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan. A. Maslou esa o'zining "Ierarxik ehtiyojlar nazariyasi" da xavfsizlik va ruhiy osoyishtalik inson uchun muhim ehtiyojlar sirasiga kirishini ta'kidlagan. Mahalliy olimlardan M. Qosimova va T. Sattorovlarning tadqiqotlarida talabalarda stressga olib keluvchi asosiy omillar – akademik bosim, o'zini tasdiqlash istagi va kelajakka nisbatan noaniqlik deb belgilanadi. Ularga ko'ra, stressning eng samarali yechimi – bu muntazam psixologik treninglar, vaqtni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish va sog'lom turmush tarzini olib borishdir.

Stress — bu organizmning turli tashqi yoki ichki omillarga nisbatan javob reaksiyasi bo'lib, u fiziologik, hissiy va kognitiv tizimlar faoliyatini o'zgartiradi.

G. Selye (1936) stressni "organizmdagi umumiy moslashuv sindromi" deb ta'riflagan. Stress holatida **kortizol** gormoni ko'payadi, bu esa **miya po'stlog'ining oldingi sohalari (prefrontal korteks)** faoliyatini susaytiradi — natijada diqqatni jamlash, eslab qolish va muammolarni hal qilish qobiliyati pasayadi.

Stress ikki xil shaklda namoyon bo'ladi:

1. **Eustress** – foydali stress. Bu organizmni faollashtiruvchi, motivatsiyani oshiruvchi stressdir. Masalan, imtihonga tayyorlanishdagi hayajon, sahnaga chiqish oldidan seziladigan qo'zg'alish — bu eustress. U insonni yanada kuchliroq harakatga undaydi.

2. **Distress** – zararli stress. Bu uzoq davom etuvchi, hissiy va jismoniy charchoqqa olib keluvchi stressdir. U insonning fikrlash, qaror qabul qilish, xotira va diqqat jarayonlarini buzadi. Natijada depressiya, xavotir, uyqusizlik va sog'liq muammolari paydo bo'lishi mumkin.

### **Stressning bosqichlari (G. Selye bo'yicha)**

**Signal bosqichi** – organizm tahdidni sezadi, yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi.

**Moslashuv (qarshilik) bosqichi** – tananing himoya kuchlari faollashadi, inson muammoni yengishga harakat qiladi.

**Charchash (soʻnish) bosqichi** – stress uzoq davom etsa, organizm kuchini yoʻqotadi, psixik va jismoniy holat yomonlashadi.

Talabalarda stress quyidagi omillar taʼsirida yuzaga keladi:

- imtihonlarga tayyorgarlik va baholash tizimining bosimi;
- vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar;
- iqtisodiy yoki oilaviy tashvishlar;
- ijtimoiy moslashuvdagi muammolar;
- kelajakdagi kasbiy noaniqlik.

Ushbu omillar uzoq muddatli taʼsir koʻrsatganda **xronik stress** holati yuzaga keladi.

Yoshlardagi stressning asosiy sabablaridan biri taʼlim va akademik bosimdir. Imtihonlarda yuqori ball olish, yaxshi oʻqish, akademik natijalarni doimiy ravishda yaxshilash kerakligi bosim ostida qoldiradi. Oʻzimizdan doim yuqori natijalar kutamiz, bu esa ruhiy va hissiy zoʻriqishga olib keladi. Muvaffaqiyatsizlik qoʻrquvi, boshqalar bilan raqobat qilish, kelajakda ish topa olmaslik haqidagi noaniqliklar doimiy tashvishga soladi. Bu holatlar motivatsiyaning yoʻqolishiga sabab boʻlib, taʼlim jarayonida qiyinchiliklarni oshiradi.

Stressning yana bir sababi ijtimoiy tarmoqlar va media taʼsiridir. Hozirgi kunda ijtimoiy tarmoqlar hayotimizning katta qismiga aylangan. Biz har kuni boshqalarning hayotini koʻrib turamiz va oʻzimizni ular bilan taqqoslaymiz. Odamlar koʻpincha faqat oʻzlarining eng yaxshi lahzalarini koʻrsatishadi, biz esa oʻzimizni kamchiliklarga ega deb hisoblaymiz. Xususan, “mukammal qomat”, “boylik”, “ideal hayot” haqidagi kontentlar doimiy rivojlanishga yoki kamchiliklarni toʻgʻrilashga qaratilgan boʻlsa-da, odamlarning oʻz-oʻzidan norozi boʻlishiga olib keladi. Doimiy taqqoslash, oʻzimizni boshqalarga nisbatan past baholash, ularning muvaffaqiyatlarini koʻrib, oʻzimizni muvaffaqiyatsiz deb hisoblash ruhiy holatimizni yomonlashtiradi va oʻzimizga, ishonchni pasaytiradi.

Oʻtkazilgan tahlillar shuni koʻrsatdiki, taʼlim jarayonida talabalarni stressdan xoli muhitda oʻqitish nafaqat psixologik, balki pedagogik muammolarning ham yechimidir. Oʻzbekiston oliy taʼlim tizimida aynan psixologik xizmatlar yetarlicha kuchli emasligi sababli, koʻplab talabalarda depressiya, emotsional charchoq va ruhiy tushkunlik kuzatilmoqda. Stressga qarshi kurashishdagi asosiy muammo – bu

talabaning o'zida muammolarini tan olishga tayyor emasligi yoki yordam so'rashdan uyalishidir. Shuning uchun ta'lim muassasalari faolligi yetarli bo'lishi kerak: har bir dekanat, kafedra va psixologik xizmat o'z faoliyatini talabalar bilan ishlashga yo'naltirishi lozim. Tajriba shuni ko'rsatadiki, jamoaviy mashg'ulotlar, stressni aniqlovchi diagnostik testlar va motivatsion treninglar talabalar holatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar – mobil ilovalar, onlayn konsultatsiyalar orqali stressni yengillashtirish mumkin.

Stress holatida inson miyasi “**kurash yoki qochish**” rejimiga o'tadi. Bu paytda:

**Diqqat** torayadi — faqat tahdidga qaratiladi, shuning uchun dars jarayonida chalg'ish, unutulchanlik kuchayadi.

**Xotira** faoliyati susayadi — ayniqsa qisqa muddatli eslab qolish jarayoni. Talabalar o'qigan ma'lumotni qayta eslab qolishda qiynaladi.

**Tafakkur** jarayoni sekinlashadi — tahliliy fikrlash o'rniga hissiy reaksiyalar kuchayadi.

**Idrok** buziladi — voqealarni noaniq, xavotirli ko'rinishda qabul qilish holatlari ko'payadi.

Kognitiv jarayonlardagi bu o'zgarishlar ta'lim sifatiga, baholash natijalariga va talabalarning o'ziga bo'lgan ishonchiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Stressni kamaytirish va kognitiv samaradorlikni oshirish uchun quyidagi psixologik yondashuvlar samarali hisoblanadi:

**Nafas olish mashqlari** va **relaksatsiya texnikalari** – miya faoliyatini tinchlantiradi.

**Kognitiv-behavioral yondashuv** – salbiy fikrlarni o'zgartirish orqali hissiy barqarorlikni tiklaydi.

**Vaqt boshqarish** va **o'quv strategiyalarini to'g'ri rejalashtirish** – ortiqcha stressni kamaytiradi.

**Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash** – do'stlar, o'qituvchilar va psixologlar bilan muloqot stressni yengillashtiradi.

**Jismoniy faollik** va **meditatsiya** – kognitiv jarayonlarni tiklashda ilmiy jihatdan isbotlangan samaradorlikka ega.

Stress holati — bu talaba hayotining ajralmas qismi, biroq u boshqarilmasa, **kognitiv faoliyatni izdan chiqaruvchi omilga** aylanadi. Stress paytida diqqat, xotira va tafakkur jarayonlarining pasayishi o'quv natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Shu

sababli oliy ta'lim muassasalarida **psixologik yordam markazlarini** faol ishlatish, **stressni boshqarish treninglarini** joriy etish zarur.

Stressni nazorat qilishni o'rgangan talaba — o'z kognitiv imkoniyatlaridan samarali foydalana oladigan, barqaror shaxsga aylanadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Selye H. *The Stress of Life*. – New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. – Springer, 1984.
3. Leontyev A.N. *Faoliyat, ong va shaxs*. – Moskva, 1975.
4. Yusupova D. *Talabalarda stressning kognitiv faoliyatga ta'siri*. – Toshkent: O'zMU nashriyoti, 2020.
5. Shavkatova N. *Psixologik barqarorlik va stressni boshqarish*. – Samarqand, 2022.