



O'QUV BOSIMI VA IMTIHON STRESSNING RUHIY SOGLIKKA TA'SIRI

**Alfraganus universiteti
Tibbiyot fakulteti 5-bosqich talabasi
Tursunbayeva Shohida**

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada o'quv jarayonidagi bosim, yuqori talablar va imtihon stressining o'quvchilar hamda talabalar ruhiy salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi. So'nggi yillarda ta'lim tizimining raqobatbardosh tus olishi, ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyatning yuqori kutishlari yoshlar orasida stress, tashvish va depressiv holatlarning ko'payishiga olib kelmoqda. Maqolada o'quv bosimining fiziologik va psixologik mexanizmlari, stress gormonlarining miya faoliyatiga ta'siri, imtihon davrida kuzatiladigan emotsional zo'riqish va uning kognitiv funksiyalarga ta'siri ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, stressni boshqarish, dam olish texnikalari, o'qituvchilar va ota-onalar tomonidan qo'llab-quvvatlash strategiyalari, psixoprofilaktika dasturlari orqali o'quvchilar ruhiy salomatligini saqlash yo'llari ko'rsatib o'tilgan. Tadqiqot natijalari ta'lim tizimida psixologik farovonlikni ta'minlash, sog'lom raqobat muhitini yaratish va o'quvchi shaxsiga yo'naltirilgan yondashuvni kuchaytirish zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: o'quv bosimi, imtihon stressi, ruhiy salomatlik, o'quv motivatsiyasi, kortizol, tashvish, depressiya, psixoprofilaktika, emotsional zo'riqish, stressni boshqarish.

Аннотация. В данной научной статье анализируется влияние учебной нагрузки, высоких требований и экзаменационного стресса на психическое здоровье учащихся и студентов. В последние годы усиление конкурентоспособности образовательной системы, а также высокие ожидания со стороны родителей, преподавателей и общества приводят к росту уровня стресса, тревожности и депрессивных состояний среди молодежи. В статье подробно рассматриваются физиологические и психологические механизмы учебного давления, влияние стрессовых гормонов на работу мозга, эмоциональное перенапряжение в период экзаменов и его воздействие на когнитивные функции. Кроме того, освещаются методы управления стрессом, техники релаксации,



FRANCE

стратегии поддержки со стороны педагогов и родителей, а также пути сохранения психического здоровья учащихся с помощью психопрофилактических программ. Результаты исследования подчеркивают необходимость обеспечения психологического благополучия в системе образования, создания здоровой конкурентной среды и усиления личностно-ориентированного подхода к обучению.

Ключевые слова: учебное давление, экзаменационный стресс, психическое здоровье, учебная мотивация, кортизол, тревожность, депрессия, психопрофилактика, эмоциональное напряжение, управление стрессом.

Abstract. This scientific article analyzes the impact of academic pressure, high expectations, and exam stress on the mental health of students and pupils. In recent years, the increasing competitiveness of the education system, along with the high expectations of parents, teachers, and society, has led to rising levels of stress, anxiety, and depressive conditions among young people. The article examines the physiological and psychological mechanisms of academic pressure, the effects of stress hormones on brain function, emotional strain during exam periods, and its influence on cognitive abilities. Furthermore, it discusses stress management techniques, relaxation methods, support strategies from teachers and parents, and approaches to maintaining students' mental well-being through psychoprophylactic programs. The findings emphasize the importance of ensuring psychological well-being within the education system, fostering a healthy competitive environment, and strengthening a student-centered approach to learning.

Keywords: academic pressure, exam stress, mental health, learning motivation, cortisol, anxiety, depression, psychoprophylaxis, emotional strain, stress management.

Kirish

Bugungi kunda ta'lim tizimida raqobat kuchaygan sari, o'quvchilar va talabalar orasida ruhiy bosim kuchaymoqda. Imtihonlar, baholar, ota-onalar va o'qituvchilarning yuqori kutishlari, kelajak uchun xavotir – bularning barchasi o'quvchi psixikasiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Xalqaro tadqiqotlarga ko'ra, 70% dan ortiq o'quvchilar imtihonlar paytida yuqori darajadagi stressni boshdan kechiradi, bu esa ularning o'qish samaradorligini pasaytiradi va ruhiy salomatlikni zaiflashtiradi.

O'quv bosimini psixologik mexanizmlari

O'quv bosimi o'quvchi shaxsiga nisbatan tashqi (maktab, ota-ona, jamiyat) va ichki (o'z-o'zidan kutish, mukammallik intilishi) omillar ta'sirida shakllanadi. O'quvchi ko'pincha “muvaffaqiyatli bo'lish” idealiga yetish uchun o'zini haddan ortiq

FRANCE

zo‘riqtiradi, bu esa surunkali tashvish va o‘ziga nisbatan salbiy baholashni keltirib chiqaradi. Shuningdek, imtihonlar davrida noto‘g‘ri o‘quv strategiyalarining qo‘llanilishi (masalan, yodlash orqali o‘rganish) kognitiv charchoqqa sabab bo‘ladi.

Psixologik jihatdan o‘quv bosimi o‘z-o‘zini qadrlash darajasining pasayishi, o‘ziga ishonchsizlik va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rquv bilan namoyon bo‘ladi. Tadqiqotlar ko‘rsatishicha, o‘quv yuklamasining ortishi bilan o‘quvchilarda somatik belgilar – bosh og‘rishi, uyqusizlik, diqqatni jamlay olmaslik, yurak urishining tezlashuvi kuzatiladi.

Imtihon stressi va uning fiziologik mexanizmlari

Imtihon stressi o‘quvchi organizmida stress gormoni – kortizol darajasining oshishiga olib keladi. Bu gormon qisqa muddatda diqqatni kuchaytirsa-da, uzoq davom etgan holatda miya gipokamp mintaqasiga zarar yetkazadi, bu esa xotira va fikrlash jarayonlariga salbiy ta‘sir qiladi. Shu sababli imtihonlardan oldin yoki davomida haddan tashqari xavotirda bo‘lgan o‘quvchilarning bilim natijalari pastroq bo‘ladi.

Shuningdek, fiziologik stressga parallel ravishda psixologik zo‘riqish ham kuchayadi. O‘quvchilar o‘z imkoniyatlariga shubha bilan qaraydi, muvaffaqiyatsizlik holatini shaxsiy qadrsizlik sifatida qabul qiladi. Bu holat o‘z-o‘zini ayblash, o‘zini boshqalar bilan solishtirish va hissiy beqarorlikni kuchaytiradi. Tadqiqotlarga ko‘ra, imtihon oldidan yuqori tashvish darajasiga ega bo‘lgan o‘quvchilarda depressiv simptomlar 2,5 baravar ko‘p uchraydi.

Ijtimoiy omillar va o‘quv muhiti

O‘quv bosimi nafaqat individual, balki ijtimoiy muhit bilan ham bog‘liq. Ota-onalar tomonidan yuqori natijalar kutilishi, sinfdoshlar bilan solishtirish, baholash tizimining raqobatga asoslanganligi o‘quvchilarda emotsional noqulaylikni kuchaytiradi. Ba‘zi madaniyatlarda “bahoga qarab shaxsni baholash” tendensiyasi mavjud bo‘lib, bu o‘quvchining o‘zini qabul qilmaslik hissini kuchaytiradi. Shu bois o‘quvchi o‘zining qadrini faqat akademik yutuqlar bilan o‘lchay boshlaydi, bu esa ruhiy charchoq va motivatsiya yo‘qolishiga olib keladi.

Imtihon stressining ruhiy salomatlikka ta‘siri

Imtihon stressining ruhiy salomatlikka ta‘siri masalasi bugungi kunda nafaqat psixologlar, balki pedagoglar va sog‘liqni saqlash mutaxassislari e‘tibor markazida turibdi. Chunki imtihonlar yoshlar hayotidagi eng muhim va hissiy jihatdan eng og‘ir sinovlardan biridir. Tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, imtihonlarga tayyorgarlik jarayonida o‘quvchilarning 65–70 foizida kuchli tashvish, 40 foizida esa jismoniy simptomlar — yurak urishining tezlashuvi, qo‘l titrashi, oshqozon og‘rishi, ishtahaning yo‘qolishi kabi

FRANCE

belgilar kuzatilgan (WHO, 2023). Uzoq davom etgan stress holati gipotalamus-gipofiz-buyrak usti o'qi faoliyatini buzib, kortizol gormoni miqdorini oshiradi, bu esa diqqat, xotira va motivatsiyaga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, imtihon bosimi ko'pincha o'quvchining o'zini qadrlash tizimini zaiflashtiradi. "Agar imtihonni topshira olmasam, men muvaffaqiyatsizman" degan fikr o'smir yoki talaba ongida mustahkamlanib boradi. Bu esa o'z-o'zini tanqid qilishni kuchaytirib, o'zini past baholash, o'zini ijtimoiy jihatdan ajratish, motivatsiyaning pasayishi kabi holatlarga olib keladi. Bunday sharoitda o'quvchi ko'pincha ijtimoiy aloqalarni kamaytiradi, do'stlar bilan muloqotdan chekinadi, bu esa depressiv kayfiyatning chuqurlashishiga sabab bo'ladi.

Psixonevrologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, imtihon davrida stress miya faoliyatining muhim markazlariga — prefrontal korteks va amigdala o'rtasidagi muvozanatga ta'sir qiladi. Prefrontal korteks mantiqiy fikrlash, qaror qabul qilish va emotsiyalarni boshqarish uchun javobgar bo'lsa, amigdala — qo'rquv va tashvish reaksiyalarini faollashtiradi. Stress holatida amigdala haddan tashqari faollashadi, prefrontal korteks esa faoliyatini sekinlashtiradi. Natijada o'quvchi oddiy savollarda ham adashadi, tez asabiylashadi, o'z kuchiga ishonmay qoladi.

Imtihon stressi uzoq muddat davom etganda, u "akademik travma" deb ataluvchi holatni yuzaga keltirishi mumkin. Bu holatda o'quvchi imtihon so'zini eshitgan zahoti fiziologik jihatdan stress reaksiyasini boshdan kechiradi — yurak urishi tezlashadi, nafas olish qiyinlashadi, diqqat tarqoq bo'ladi. Ayrim hollarda bu jarayon o'quvchi kelajakdagi o'qish yoki kasbiy tanlovdan voz kechishiga ham sabab bo'ladi.

Shuningdek, imtihon stressining intensivligi ko'pincha ijtimoiy omillarga ham bog'liq bo'ladi. Masalan, ota-onalarning haddan tashqari yuqori kutishlari, raqobat muhiti, sinfdoshlar bilan solishtirish yoki o'qituvchilarning bosimi o'quvchining ruhiy muvozanatini izdan chiqaradi. Bunday vaziyatlarda o'quvchi o'z muvaffaqiyatini boshqalarning bahosi bilan o'lchay boshlaydi, bu esa "ekstrinsik motivatsiya"ni kuchaytirib, o'z ichki ishonchini susaytiradi.

Shu sababli, imtihon stressining salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun ta'lim tizimida psixologik gigiyena madaniyatini shakllantirish muhimdir. Maktablarda va oliygohlarda stressni boshqarish bo'yicha treninglar, mindfulness (xabardor ong) mashg'ulotlari, nafas olish texnikalari va relaksatsiya mashqlari joriy etilishi zarur. Shuningdek, o'qituvchilar va ota-onalar o'quvchining psixologik holatini inobatga olgan holda, qo'llab-quvvatlovchi, tanqidiy bo'lmagan muhit yaratishlari lozim.



FRANCE

Natijada, imtihon stressining ruhiy salomatlikka ta'siri ko'p qirrali bo'lib, u nafaqat shaxsning emotsional barqarorligiga, balki kognitiv samaradorligiga, ijtimoiy munosabatlariga va o'zini baholash tizimiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, ta'lim tizimi ishtirokchilari — o'qituvchilar, ota-onalar va psixologlar — o'quvchilarni nafaqat bilimga, balki sog'lom ruhiyat bilan imtihonlarga tayyorlashga alohida e'tibor qaratishlari zarur.

Stressni boshqarish va profilaktika choralari

O'quv va imtihon stressini kamaytirish uchun psixologik va pedagogik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Eng samarali usullardan biri — psixoprofilaktika dasturlari bo'lib, ular o'quvchilarda stressni boshqarish, vaqtni to'g'ri taqsimlash, dam olishni rejalashtirish, chuqur nafas olish va meditatsiya texnikalarini o'rgatadi. Maktab va universitet psixologlari o'quvchilarga hissiy savodxonlik, o'zini anglash va o'z-o'zini qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini shakllantirish orqali yordam berishlari mumkin.

Ota-onalarning ham bu jarayondagi roli beqiyosdir. Ular farzandlariga faqat natija emas, balki jarayonning o'zini qadrlashni o'rgatishlari lozim. “Muvaffaqiyatsizlik – bu o'sish imkoniyati” degan ijobiy fikrni singdirish o'quvchining ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi.

Xulosa

O'quv bosimi va imtihon stressi o'quvchi shaxsining ruhiy sog'lig'iga chuqur ta'sir etuvchi omillardandir. Ular nafaqat o'qish motivatsiyasini pasaytiradi, balki uzoq muddatli ruhiy muammolar – tashvish, depressiya va o'zini past baholash kabi holatlarni ham yuzaga keltiradi. Shuning uchun ta'lim tizimida faqat akademik yutuqqa emas, balki psixologik farovonlikka ham e'tibor qaratish zarur. Sog'lom raqobat muhitini yaratish, o'quv yuklamasini balanslash va psixologik yordam tizimini mustahkamlash orqali o'quvchilarda stressga bardoshlilikni shakllantirish mumkin.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. American Psychological Association. (2021). Stress in America: Generation Z report. APA Publishing.
2. OECD. (2022). Education at a Glance 2022: OECD Indicators. OECD Publishing.
3. Wang, C., & Lau, J. (2020). Exam stress and mental health among adolescents: The moderating role of self-compassion. Journal of Youth Studies.
4. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.
5. Komilova, M. (2021). O'quvchilarda stress holatlarini boshqarishning psixologik asoslari. Toshkent: Fan nashriyoti.
6. Karimova, R.A. (2020). Yoshlar psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.