

Stressning talabalarning kognitiv faoliyatiga ta'siri

Sarvinoz Sharifjon-qizi Xakimova
hakimovasarvinoz140@gmail.com
Namangan davlat Pedagogika instituti

Annotatsiya: Mazkur maqolada stressning talabalar kognitiv faoliyatiga ta'siri psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Stressning diqqat, xotira, tafakkur va qaror qabul qilish jarayonlariga salbiy ta'siri ilmiy tadqiqotlar asosida yoritilgan. Shuningdek, stressni boshqarish usullari hamda oliy ta'lim muassasalarida psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: stress, kognitiv faoliyat, diqqat, xotira, tafakkur, emotsional zo'riqish

The impact of stress on students' cognitive activity

Sarvinoz Sharifjon-kizi Khakimova
hakimovasarvinoz140@gmail.com
Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: This article analyzes the impact of stress on students' cognitive activity from a psychological perspective. The negative impact of stress on attention, memory, thinking and decision-making processes is highlighted based on scientific research. Also, stress management methods and the importance of psychological support in higher education institutions are considered.

Keywords: stress, cognitive activity, attention, memory, thinking, emotional stress

Kirish. Zamonaviy jamiyatda talabalarning akademik yuklamasi ortib borishi natijasida stress darajasi ham oshmoqda. Stress insonning psixologik va fiziologik holatiga ta'sir qiluvchi muhim omillardan biridir. Ayniqsa, surunkali stress kognitiv faoliyatning pasayishiga olib keladi.

Kognitiv psixologiyada stress insonning diqqat, xotira va tafakkuriga ta'sir qiluvchi omil sifatida o'rganiladi.

Stress - bu organizmning tashqi yoki ichki bosimlarga moslashuv reaksiyasidir. Psixolog Hans Selye stressni organizmning umumiy moslashuv sindromi sifatida tavsiflagan.

Stressning asosiy turlari:

- ijobiy stress (eustress);
- salbiy stress (distress);
- qisqa muddatli stress;
- surunkali stress.

Surunkali stress talabalarda emotsional charchoq, xavotir va motivatsiya pasayishiga olib keladi. Stressning kognitiv jarayonlarga ta'siri yuqori darajada misol uchun: diqqatga tasirini ko'rib chiqamiz.

Stress paytida inson diqqati torayadi va asosiy ma'lumotlarga e'tibor qaratish qiyinlashadi. Talaba dars jarayonida diqqatni uzoq vaqt saqlab tura olmaydi.

Xotiraga ta'siri ham quyidagilardan iborat.

Stress xotira jarayonlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, kuchli stress holati insonning axborotni qabul qilish, saqlash va qayta esga tushirish qobiliyatini pasaytiradi. Ayniqsa, uzoq davom etuvchi stress diqqatning susayishiga olib kelib, qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Natijada inson yangi ma'lumotlarni o'zlashtirishda qiyinchilikka duch keladi, eslab qolish darajasi kamayadi va fikrlash samaradorligi pasayadi. Shuningdek, stress gormoni hisoblangan kortizol miqdorining ortishi bosh miyaning xotira uchun mas'ul bo'lgan gipokamp qismiga ta'sir etadi. Bu esa ma'lumotlarni eslab qolish va qayta tiklash jarayonlarini murakkablashtiradi. Shu sababli ta'lim jarayonida qulay psixologik muhit yaratish, emotsional barqarorlikni qo'llab-quvvatlash hamda stressni kamaytirishga qaratilgan metodlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Stress gormoni kortizol gipokamp faoliyatiga ta'sir qilib, xotira jarayonlarini susaytiradi. Natijada yangi ma'lumotlarni eslab qolish qiyinlashadi. Stress inson tafakkur faoliyatiga kuchli psixologik va fiziologik ta'sir ko'rsatadigan omillardan biridir. Tafakkur - bu insonning voqelikni ongli ravishda tahlil qilishi, umumlashtirishi, muammo yechimi topishi va qaror qabul qilish jarayonidir. Stress holatida esa miyaning normal kognitiv faoliyati buzilib, tafakkurning samaradorligi pasayadi. Ayniqsa, uzoq davom etuvchi ruhiy zo'riqish insonning analitik fikrlashi, mantiqiy xulosa chiqarishi va ijodiy yondashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Natija va muhokamalar: Tadqiqotlarda aniqlanishicha, stress paytida inson diqqatini bir nuqtaga jamlashda qiynaladi. Natijada ma'lumotlarni tahlil qilish jarayoni sekinlashadi va tafakkur yuzaki xarakter kasb etadi. Kuchli stress holatlarida inson muammolarni chuqur o'rganish o'rniga tezkor va oddiy qarorlar qabul qilishga moyil bo'ladi. Bu esa xatolar sonining ortishiga olib keladi. Ayniqsa, ta'lim jarayonida stress o'quvchilarning mantiqiy fikrlash, mustaqil xulosa chiqarish va muammoli vaziyatlarni hal etish qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Stressning tafakkurga ta'siri biologik jihatdan ham izohlanadi. Stress vaqtida organizmda kortizol va adrenalin kabi gormonlar miqdori oshadi. Ushbu gormonlarning

me'yordan ortiq ishlab chiqilishi bosh miyaning prefrontal korteks faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur miya qismi esa rejalashtirish, tahlil qilish, qaror qabul qilish va tanqidiy fikrlash uchun mas'ul hisoblanadi. Natijada insonning mantiqiy tafakkuri sustlashadi, hissiy reaksiyalar esa kuchayadi hamda stress ijodiy tafakkurga ham salbiy ta'sir etadi. Inson ruhiy bosim ostida bo'lganida yangicha g'oya ishlab chiqish, kreativ yondashuvni namoyon qilish va erkin fikrlash imkoniyati kamayadi. Chunki stress organizmni "himoyalani holati"ga o'tkazadi va miya asosan xavfdan chiqish haqida o'ylay boshlaydi. Bu esa tafakkurning keng va erkin faoliyat yuritishiga to'sqinlik qiladi.

Biroq ayrim holatlarda qisqa muddatli va me'yoriy stress tafakkurni faollashtirishi ham mumkin. Masalan, muhim vazifa yoki imtihon oldidan yuzaga keladigan yengil hayajon insonning diqqatini oshirib, fikrlashni tezlashtiradi. Ammo stress davomiy va kuchli bo'lsa, uning salbiy ta'siri ustunlik qiladi. Shu sababli zamonaviy psixologiya va pedagogikada stressni boshqarish masalasiga katta e'tibor qaratilmoqda. Psixologik treninglar, relaksatsiya usullari, sog'lom psixologik muhit yaratish, jismoniy faollik va emotsional qo'llab-quvvatlash orqali inson tafakkurining samaradorligini saqlab qolish mumkin. Ayniqsa, ta'lim tizimida o'quvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirish ularning kognitiv rivojlanishi va tanqidiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Stress sharoitida inson tezkor, lekin yuzaki qarorlar qabul qiladi. Analitik va tanqidiy tafakkur pasayadi. M: qaror qabul qilishdagi salbiy holatlar:

Stress ostida insonning mantiqiy tahlil qilish qobiliyati susayadi va emotsional qarorlar kuchayadi.

Talabalarda stressni keltirib chiqaruvchi omillarga quyidagilar kiradi:

- imtihonlar;
- akademik yuklama;
- oilaviy muammolar;
- ijtimoiy bosim;
- moliyaviy qiyinchiliklar;
- uyqusizlik.

Tadqiqotlarda talabalardagi xavotir va stress holatlari tanqidiy fikrlash, analitik tafakkur hamda akademik muvaffaqiyatga salbiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan. Psixologlarning fikricha, yuqori darajadagi emotsional zo'riqish diqqatning tarqoqlashishiga, xotira faoliyatining pasayishiga va axborotni chuqur tahlil qilish qobiliyatining susayishiga olib keladi. Natijada talaba mustaqil fikr yuritish, muammolarni mantiqiy hal qilish va asoslangan qaror qabul qilishda qiyinchilikka duch keladi. Ayniqsa, imtihonlar, katta yuklama va ijtimoiy bosim kabi omillar stressni yanada kuchaytirib, akademik natijalarning pasayishiga sabab bo'ladi.

Uzoq davom etuvchi stress talabalarda ruhiy charchoq, motivatsiyaning pasayishi va o'qishga nisbatan qiziqishning susayishiga olib kelishi mumkin. Tadqiqotlarda xavotir darajasi yuqori bo'lgan talabalar murakkab topshiriqlarni bajarishda ko'proq xatolarga yo'l qo'yishi, yangi bilimlarni o'zlashtirishda qiyinchilik sezishi hamda ijodiy fikrlash ko'rsatkichlari pastroq bo'lishi aniqlangan. Shu sababli zamonaviy ta'lim tizimida talabalarning psixologik holatini qo'llab-quvvatlash muhim pedagogik vazifa sifatida qaralmoqda.

- 1) relaksatsiya mashqlari;
- 2) meditatsiya;
- 3) vaqtni boshqarish;
- 4) jismoniy faollik;
- 5) psixologik treninglar;
- 6) ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Shuningdek, universitetlarda psixologik xizmatlarni rivojlantirish talabalar ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa. Stress talabalarning kognitiv faoliyatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadigan muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuchli emotsional zo'riqish va doimiy xavotir talabalarning diqqatni jamlash, axborotni qabul qilish, xotirada saqlash hamda uni qayta tiklash jarayonlariga salbiy ta'sir etadi. Ayniqsa, stressning uzoq davom etishi tafakkur faoliyatining sustlashishiga, mantiqiy va tanqidiy fikrlash qobiliyatining pasayishiga hamda qaror qabul qilish jarayonining murakkablashishiga olib keladi. Natijada talabaning akademik o'zlashtirishi, mustaqil fikrlashi va ijodiy yondashuvi zaiflashadi. Stress nafaqat kognitiv jarayonlarga, balki talabaning emotsional holati va motivatsiyasiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy bosim ostida bo'lgan talabada charchoq, ishonchsizlik, o'qishga nisbatan qiziqishning kamayishi va ijtimoiy faollikning pasayishi kuzatiladi. Bu holat esa ta'lim jarayonining samaradorligini susaytirib, shaxsning intellektual rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, zamonaviy ta'lim tizimida axborot hajmining ortib borishi, yuqori akademik talablar va raqobat muhiti talabalarda stress holatlarining yanada kuchayishiga sabab bo'lmoqda.

Mazkur muammoning oldini olish maqsadida oliy ta'lim muassasalarida stress profilaktikasiga alohida e'tibor qaratish zarur. Jumladan, talabalarga psixologik maslahat xizmatlarini yo'lga qo'yish, trening va seminarlar tashkil etish, stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, ta'lim jarayonida sog'lom psixologik muhit yaratish, o'qituvchi va talabalar o'rtasida samimiy hamkorlikni rivojlantirish ham talabalarning ruhiy barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, jismoniy faollik, to'g'ri kun tartibi, dam olish madaniyati va motivatsion qo'llab-quvvatlash talabalarning stressga

chidamliligini oshiruvchi muhim omillar hisoblanadi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanish ham o'quv jarayonidagi ortiqcha ruhiy bosimni kamaytirib, kognitiv faoliyatni faollashtirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, stress talabalarning kognitiv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan dolzarb psixologik muammo bo'lib, uni kamaytirishga qaratilgan kompleks yondashuv zarur hisoblanadi. Psixologik yordam tizimini takomillashtirish, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda qulay ta'lim muhitini yaratish orqali talabalarning intellektual salohiyati va akademik muvaffaqiyatini oshirish mumkin

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E.G'. Psixologiya: darslik. – Toshkent: O'qituvchi, 2008. – 352 b.
2. Davletshin M.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDP
3. U nashriyoti, 2002. – 280 b.
4. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018. – 336 b.
5. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 205 b.
6. Tojiboyeva D. Pedagogik texnologiyalar va talabalarning bilish faolligi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015. – 240 b.
7. Ibragimov X.I., Yo'ldoshev U.A. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2009. – 404 b.
8. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010. – 312 b.
9. Qodirov A.Q. Ta'lim jarayonida psixologik stress va uning oqibatlari. – Toshkent: Tafakkur nashriyoti, 2021. – 168 b.
10. Sunnatova R.I. Talabalarda kognitiv faoliyatni rivojlantirishning psixologik omillari. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2022. – 154 b.
11. Xidirov D.R. Shaxs tafakkuri va emotsional zo'riqish muammolari. – Toshkent: Universitet nashriyoti, 2020. – 198 b.
12. Hakimova, S. Alohida Ta'lim Ehtiyojiga Ega O'quvchilarning Kasbiy Faoliyatga Tayyorlashning Pedagogik-psixologik Asoslari. Maktabgacha va Maktab Ta'limi Jurnal, 674835.
13. Орифбоева Д. Д. ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ // Форум молодых ученых. 2017. №6 (10). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-uchebno-poznavatel'nogo-protssesa-v-sredney-shkole> (дата обращения: 06.05.2026).
14. Д. Д. Орифбоева, М. М. Адашалиева ВОПРОСЫ ВНЕДРЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СТРАНАХ

ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ // «Ёш олимлар ахборотномаси» – «Вестник молодых ученых». 2025. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-vnedreniya-i-razvitiya-inklyuzivnogo-obrazovaniya-v-stranah-tsentralnoy-azii> (дата обращения: 06.05.2026).

15. Oriboeva, D. D. va Rafiqova, RA (2024). O'zbekiston Respublikasida inklyuziv ta'limni amalga oshirishning xususiyatlari. Fan va ta'lim, 5(6), 290-293.

16. Rustamova, S. S. Q. (2025). Dilafruz Oribboyeva Ta'limda gender stereotiplari va ularni yengish usullari. Science and Education, 12.

17. Oribboyeva, D. D. (2024). Ziyeda Botirova Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida tashkilotchilik qobiliyatlarini rivojlantirish xususiyatlarining rivojlanishi. Science and Education, 3.

18. Дилафрўз Дадамирзаевна Ориббоева, Рената Анатольевна Рафикова Особенности внедрения инклюзивного образования в Республике Узбекистан // Science and Education. 2024. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vnedreniya-inklyuzivnogo-obrazovaniya-v-respublike-uzbekistan> (дата обращения: 06.05.2026).

19. Shuhratjon Shukurjon O'g'li Yoqubjanov, Dilafruz Oribboyeva Temperament va xarakter shakllanishida ijtimoiy omillarning roli // Science and Education. 2025. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/temperament-va-xarakter-shakllanishida-ijtimoiy-omillarning-rol-i> (дата обращения: 06.05.2026).

20. Mohigul Mamanazar Qizi Haydarova, D.D.Oribboyeva O'smirlar psixologiyasi // Science and Education. 2025. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-smirlar-psixologiyasi> (дата обращения: 06.05.2026).

21. Д. Д. Ориббоева, Н. Б. Каримова Психологик тадқиқотларда буллинг муммосининг гендер тахлили // Science and Education. 2025. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologik-tad-i-otlarda-bulling-mummosining-gender-tahlili> (дата обращения: 06.05.2026).

22. Kurbanova, Z. B. Oribboyeva DD Mehnat va muhandislik psixologiyasi. O'quv qo'llanma. Namangam-"Usmon Nosir mediya"-2022.220 b.

23. Oribboyeva, D. D. (2020). Social competence as an integral part of the teacher's professional maturity. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 2(11), 347353.

24. Dilafruz Dadamirzayevna Oribboyeva, Dilshoda Ikromova Aqliy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar psixologiyasining o'ziga xosligi, aqli zaiflik turlari // Science and Education. 2024. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aqliy-rivojlanishida-nuqsoni-bo-lgan-bolalar-psixologiyasining-o-ziga-xosligi-aqli-zaiflik-turlari> (дата обращения: 18.05.2026).

25. Oribboyeva, D. (2024). BULLING O'SMIRLARDA DOLZARB MUAMMO SIFATIDA. *Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal*, 1 (12), 115-117.

26. Ortiqova, S. R. Q., & Oribboyeva, D. Z. D. (2025). Raqamli muhitda tarbiya: imkoniyatlari va xatarlar. *Science and Education*, 6(12), 673-677.