STRESS AND ITS IMPACT ON STUDENT PERFORMANCE

Chirchik State Pedagogical University
Faculty of Exact Sciences
Applied Mathematics Program
Group 26/1 Students:

Safarboyeva Gulsevar
Kenjaboyeva Farangiz

Instructor: Madgapilova Nargiza

Abstract. This article explores the concept of stress, its causes, its impact on students' academic performance, and methods of stress reduction. It also examines psychological distress experienced by students, exam anxiety, difficulties with time management, and problems related to social relationships. Recommendations are provided for preventing and managing stress.

Keywords: stress, student, education, psychological well-being, psychology, motivation, examination, attention, memory, performance.

STRESS VA UNING TALABA FAOLIYATIGA TASIRI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Aniq fanlar fakulteti Amaliy matematika yo'nalishi 26/1-guruh talabasi:
Safarboyeva Gulsevar
Kenjaboyeva Farangiz
o'qituvchi: **Madgapilova Nargiza**

Annotatsiya. Ushbu maqolada stress tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari, talabalarning ta'lim jarayonidagi faoliyatiga ko'rsatadigan ta'siri hamda stressni kamaytirish usullari yoritilgan. Shuningdek, talabalarda uchraydigan ruhiy zo'riqish, imtihon xavotiri, vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik va ijtimoiy munosabatlar bilan bog'liq muammolar tahlil qilingan. Stressning oldini olish va uni boshqarish bo'yicha tavsiyalar berilgan.
Kalit so'zlar: stress, talaba, ta'lim, ruhiy holat, psixologiya, motivatsiya, imtihon, diqqat, xotira, samaradorlik.

birgalikda olib borishlariga to'g'ri keladi. Bunday holatlar ayrim hollarda stressni keltirib chiqaradi.

Stress inson organizmining turli tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan javob reaksiyasi hisoblanadi. U insonning ruhiy va jismoniy holatiga ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, talabalik

davrida stress muammosi dolzarb hisoblanadi. Chunki bu davrda yoshlar nafaqat bilim oladi, balki o‘zining kelajakdagi kasbiy faoliyatiga ham tayyorgarlik ko‘radi.

1. Stress tushunchasi va uning kelib chiqish sabablari. Stress — insonning qiyin vaziyatlar, kuchli hayajon, bosim yoki kutilmagan o‘zgarishlarga nisbatan organizmda yuzaga keladigan ruhiy va jismoniy reaksiyadir.

Stressning kelib chiqishiga bir qancha omillar sabab bo‘ladi:

- O‘quv yuklamasining ko‘pligi.
- Imtihon va nazorat ishlaridan xavotirlanish.
- Vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmaslik.
- Oila va shaxsiy hayotdagi muammolar.
- Moliyaviy qiyinchiliklar.
- Kelajakdagi kasb va ish faoliyati haqida xavotirlanish.
- Guruhdoshlar va o‘qituvchilar bilan munosabatlardagi kelishmovchiliklar.

Ushbu omillar talabaning ruhiy holatiga turlicha ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Stressning ma’lum darajasi insonni faol bo‘lishga va maqsad sari intilishga undashi mumkin. Biroq uzoq davom etadigan kuchli stress ta’lim samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

2. Stressning talaba faoliyatiga ta’siri. Stress talabaning kundalik hayoti va o‘quv faoliyatida turli ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi.

Birinchidan, diqqat va xotiraga ta’siri. Kuchli stress vaqtida talaba dars jarayonida diqqatini jamlashda qiynalishi, o‘rgangan ma’lumotlarini eslab qolishi qiyinlashishi mumkin.

Ikkinchidan, o‘zlashtirish darajasiga ta’siri. Ruhiy zo‘riqish natijasida talabaning darslarga bo‘lgan qiziqishi pasayishi, topshiriqlarni bajarish samaradorligi kamayishi mumkin.

Uchinchidan, jismoniy holatga ta’siri. Stress uyqu buzilishi, tez charchash, bosh og‘rig‘i va umumiy holsizlik kabi belgilar bilan namoyon bo‘lishi mumkin.

To‘rtinchidan, ijtimoiy munosabatlarga ta’siri. Stress holatidagi talaba atrofdagilar bilan muloqot qilishda qiynalishi, tez jahli chiqishi yoki o‘zini yolg‘iz his qilishi mumkin.

Shu sababli stressni o‘z vaqtida aniqlash va uni boshqarish talabalarning ta’limdagi muvaffaqiyati uchun muhim ahamiyatga ega.

3. Talabalarda stressni kamaytirish usullari. Stressni butunlay yo‘qotish har doim ham mumkin emas. Ammo uni to‘g‘ri boshqarish orqali salbiy ta’sirini kamaytirish mumkin.

1. **Vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish.** Darslar, mustaqil ishlar va dam olish uchun alohida vaqt ajratish kerak.
2. **Yetarli uyqu.** Muntazam uyqu tartibiga rioya qilish organizmning tiklanishiga yordam beradi.
3. **Jismoniy faollik.** Sayr qilish, yengil mashqlar va sport bilan shug‘ullanish ruhiy holatni yaxshilashi mumkin.

4. **Ijobiy fikrlash.** Har qanday qiyinchilikni hal qilish mumkin bo‘lgan vazifa sifatida qabul qilish muhim.
5. **Yaqinlar bilan suhbatlashish.** Oila a’zolari, do‘stlar yoki ishonchli insonlar bilan fikr almashish ruhiy yengillik beradi.
6. **Mutaxassisga murojaat qilish.** Stress uzoq davom etsa va kundalik faoliyatga jiddiy xalaqit bersa, psixolog bilan maslahatlashish foydali.

4. Stressning oldini olishda ta’lim muassasalarining o‘rni. Talabalarning ruhiy salomatligini saqlashda ta’lim muassasalarining ham mas’uliyati katta. O‘qituvchilar talabalar bilan samimiy munosabat o‘rnatishi, ularning imkoniyatlarini hisobga olishi va ortiqcha ruhiy bosimning oldini olishi lozim.

Universitetlarda psixologik treninglar, seminarlar va ochiq muloqotlar tashkil etish stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Shuningdek, guruhda do‘stona muhitni shakllantirish, talabalarni qo‘llab-quvvatlash va ularning fikrlarini tinglash ham ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, stress talabalik hayotining muhim psixologik muammolaridan biridir. U talabaning bilim olish jarayoni, diqqat-e’tibori, xotirasi, jismoniy holati va ijtimoiy munosabatlariga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Stressni to‘g‘ri boshqarish, vaqtni rejalashtirish, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish va yaqinlar ko‘magidan foydalanish uning salbiy oqibatlarini kamaytiradi.

Har bir talaba o‘z ruhiy holatiga e’tibor berishi, o‘qish va dam olish o‘rtasida muvozanatni saqlashi zarur. Zero, sog‘lom ruhiy muhit bilim olish, ijodiy fikrlash va kelajakda yetuk mutaxassis bo‘lib shakllanishning muhim shartlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
3. G‘oziyev E. G‘. Psixologiya. – Toshkent.
4. Karimova V. M. Psixologiya. – Toshkent.
5. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). Mental health and well-being bo‘yicha materiallar. https://www.who.int/