Qabul qilindi: 12-oktabr 2026-yil • Ma’qullandi: 18-oktabr 2026-yil • Nashr qilindi: 27-oktabr 2026-yil

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA TALABALAR O‘RTASIDA AKADEMIK STRESS VA TA’LIMDAN CHETLASHISH XAVFINI ERTA ANIQLASHNING TASHKILIY-PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Musayeva Odinaxon Isroil qizi
Andijon davlat texnika instituti
“Iqtisodiyot va boshqaruv” fakulteti tyutori

Oliy ta’lim davri talaba hayotida yangi bilimlarni egallash, kasbiy yo‘nalishni belgilash va mustaqil hayotga moslashish bilan birga kechadi. Bu jarayon ko‘plab imkoniyatlarni ochsa-da, muayyan bosim va qiyinchiliklarni ham yuzaga keltirishi mumkin. O‘quv topshiriqlarining ko‘pligi, imtihonlarga tayyorgarlik, yuqori natija kutishlari, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash zarurati, moliyaviy tashvishlar va yangi ijtimoiy muhitga moslashish talabaning ruhiy holatiga ta’sir ko‘rsatadi. Bunday omillar uzoq davom etsa, talaba o‘qishga bo‘lgan qiziqishini yo‘qotishi, mashg‘ulotlarda kamroq qatnashishi yoki ta’lim faoliyatidan asta-sekin uzoqlashishi mumkin.

Akademik stressni faqat imtihon oldidan yuzaga keladigan vaqtinchalik hayajon sifatida tushunish to‘g‘ri emas. U talabaning o‘quv talablarini o‘z imkoniyatlari va mavjud resurslari bilan muvozanatlashtirishga qiynalishi bilan bog‘liq murakkab holatdir. Lisnyj va hammualliflarining tizimli sharhida stress va akademik muvaffaqiyat o‘rtasidagi bog‘liqlik individual, psixologik, xulq-atvor va ijtimoiy omillar bilan birgalikda shakllanishi ko‘rsatilgan [1]. Demak, talabaning qiyinchiligini faqat uning shaxsiy intizomi yoki motivatsiyasi bilan izohlash bir tomonlama yondashuv bo‘ladi.

Ta’limdan chetlashish ham birdan yuzaga keladigan hodisa emas. U darslarga qiziqishning pasayishi, topshiriqlarni muntazam bajarmaslik, o‘qituvchilar va tengdoshlar bilan aloqaning susayishi, o‘zini ta’lim jamoasiga tegishli his qilmaslik kabi belgilar orqali bosqichma-bosqich namoyon bo‘lishi mumkin. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida asosiy vazifa faqat muammo chuqurlashganidan keyin chora ko‘rish emas, balki xavf

belgilarini erta payqash va talabaga o‘z vaqtida yordam taklif etishdan iborat.

Akademik stressning manbalari bir-biridan farq qilishi mumkin. Ayrim talabalar uchun asosiy qiyinchilik fan mazmunining murakkabligi bo‘lsa, boshqalar uchun topshiriqlarni bir vaqtda bajarish, muddatlarga ulgurish, jamoa oldida javob berish yoki baholash natijasidan xavotirlanish ustun bo‘ladi. Masofaviy va raqamli ta’lim sharoitida esa texnik imkoniyatlar, internet sifati, o‘quv platformasidan foydalanish, uy sharoitida o‘qish va o‘qituvchi bilan muloqot qilishdagi qiyinchiliklar ham qo‘shimcha zo‘riqish keltirib chiqarishi mumkin. Onlayn ta’limdagi stress omillariga bag‘ishlangan sharhda texnologiyadan foydalanish, o‘quv muhitining sharoitlari, muloqot va motivatsiya kabi bir nechta omil birgalikda ta’sir qilishi qayd etilgan [2].

Stressning ta’lim natijalariga ta’siri ham murakkab. Qisqa muddatli hayajon ayrim vaziyatlarda tayyorgarlikni kuchaytirishi mumkin, biroq davomli zo‘riqish diqqatni jamlash, xotira, uyqu, o‘zini boshqarish va topshiriqlarni izchil bajarishga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli bor. Talaba o‘zini doimiy ravishda muvaffaqiyatsiz deb his qilsa, murakkab vazifalardan qochishi, yordam so‘rashni kechiktirishi yoki mashg‘ulotlarda ishtirokini kamaytirishi mumkin. Bunday jarayon davom etgan sari o‘quvdagi qiyinchiliklar ortib, stressni yanada kuchaytiradigan doira shakllanishi mumkin.

Madigan va Glandorfning 2026-yilda e’lon qilingan tizimli sharhi hamda meta-tahlili talabalar kuyishi (academic burnout) va ta’limni davom ettirmaslik xatti-harakatlari yoki niyatlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganadi [3]. Leow va hammualliflarining universitet ta’limini davom ettirmaslik hamda ruhiy salomatlik holatlari bo‘yicha sharhi ham ayrim ruhiy qiyinchiliklar, jumladan stress, ta’limni davom ettirmaslik xavfi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi [4]. Ushbu natijalar stress har doim ta’limni tashlab ketishga olib keladi degani emas; ular xavf omillarini e’tiborsiz qoldirmaslik va talabalarga yordam olish imkonini yaratish zarurligini ko‘rsatadi.

Ta’limdan chetlashish tushunchasini ham kengroq anglash lozim. Talaba oliy ta’lim muassasasida ro‘yxatda qolgan bo‘lsa-da, darslarda passiv qatnashishi, mustaqil ishlarni bajarmasligi, savol berishdan qochishi yoki o‘zini guruhdan ajratishi mumkin. Chipchase va hammualliflarining adabiyotlar sintezida chetlashish xulq-atvor, hissiy va kognitiv

jihatlarga ega bo‘lgan, ichki hamda tashqi omillar ta’sirida o‘zgarib turadigan murakkab holat sifatida izohlanadi [5]. Shuning uchun uni faqat davomat yoki semestr bahosi bilan o‘lchash yetarli emas.

Xavfni erta aniqlashning tashkiliy-pedagogik mexanizmlari sifatida quyidagilarni olshimiz mumkin:

Birinchi mexanizm - talaba bilan muntazam va ishonchli muloqot o‘rnatish. Tyutor yoki akademik maslahatchi talabaning o‘quv jarayonidagi holatini faqat muammo yuzaga kelganda emas, semestr davomida muntazam suhbatlar orqali bilib borishi kerak. Suhbatda talabaning qaysi fanlarda qiynalayotgani, topshiriqlar hajmini qanday boshqarayotgani, o‘zini guruhda qanchalik qulay his qilayotgani va qanday yordamni foydali deb bilishi aniqlanishi mumkin. Bunday muloqot nazorat yoki so‘roq sifatida emas, qo‘llab-quvvatlash imkoniyati sifatida tashkil etilishi muhim.

Ikkinchi mexanizm - o‘quv faolligidagi o‘zgarishlarni bir nechta ko‘rsatkich asosida kuzatish. Mashg‘ulotlarga qatnashish, topshiriqlarni o‘z vaqtida bajarish, o‘quv platformasidagi faollik, konsultatsiyalarga murojaat qilish va talabaning o‘z holati haqidagi fikri birgalikda ko‘rib chiqilishi mumkin. Har bir belgi alohida olinganda turli sabablar bilan izohlanishi mumkin. Masalan, bir necha mashg‘ulotni qoldirish kasallik, ish jadvali yoki oilaviy vaziyat bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shu bois ma’lumotlar jazolash yoki yorliq qo‘yish uchun emas, suhbat va yordamni boshlash uchun ishlatilishi kerak.

Uchinchi mexanizm - talabaning o‘zini baholashiga imkon berish. Qisqa, ixtiyoriy va tushunarli savollar orqali talaba o‘zining stress darajasi, o‘quv yuklamasini boshqarishdagi qiyinchiliklari va yordamga ehtiyoji haqida fikr bildirishi mumkin. Bunday savollar klinik tashxis o‘rnini bosmaydi va natijalar maxfiy saqlanishi lozim. Ularning vazifasi muammoni erta muhokama qilish, zarur bo‘lsa mutaxassisga murojaat etishni osonlashtirishdir. Universitet talabalarining yordam so‘rashiga to‘sqinlik qiladigan omillarni ko‘rib chiqqan tizimli sharhda xizmatlardan foydalanish qaroriga turli to‘siqlar va yordamni osonlashtiruvchi omillar ta’sir qilishi ta’kidlanadi [6]. Demak, yordam mavjudligining o‘zi yetarli emas; talaba unga murojaat qilishni xavfsiz va maqbul deb his qilishi ham kerak.

To‘rtinchi mexanizm - o‘quv talablarini rejalashtirish va pedagogik qo‘llab-

quvvatlash. Tyutor fan o‘qituvchilari bilan hamkorlikda talabaning qiyinchiliklarini aniqlab, konsultatsiya, qo‘shimcha tushuntirish, topshiriqlarni bosqichlarga ajratish yoki vaqtni rejalashtirish bo‘yicha ko‘mak tashkil etishi mumkin. Bu jarayonda talabani barcha vazifalardan ozod qilish emas, balki ularni bajarish uchun real strategiya topish ko‘zda tutiladi. Bakker va Mostertning oliy ta’limdagi farovonlikka oid talablar-resurslar yondashuvi o‘quv talablari bilan bir qatorda, talabaga mavjud bo‘lgan resurslar va qo‘llab-quvvatlashni ham hisobga olish muhimligini ko‘rsatadi [7].

Beshinchi mexanizm - yordam ko‘rsatish yo‘llarini muvofiqlashtirish. Akademik qiyinchiliklar professor-o‘qituvchi va tyutor ko‘magida hal etilishi mumkin, ammo uzoq davom etayotgan kuchli stress, uyqu yoki kundalik faoliyatga jiddiy ta’sir qiladigan holatlarda tegishli psixologik yoki tibbiy mutaxassisga murojaat qilish zarur bo‘lishi mumkin. Tyutor tashxis qo‘yuvchi mutaxassis rolini bajarmasligi, o‘z vakolati doirasida talaba bilan muloqot qilishi va kerakli yordamga yo‘naltirishi lozim. Bunda talabaning roziligi, maxfiyligi va sha’niga hurmat saqlanishi kerak.

Oltinchi mexanizm - individual kuzatuv va keyingi aloqani ta’minlash. Bir martalik suhbatdan so‘ng talabaning holati qanday o‘zgargani tekshirilmasa, dastlabki yordamning natijasi noma’lum qolishi mumkin. Shu sababli talaba bilan kelishilgan keyingi uchrashuv vaqti belgilanadi, muayyan qadamlar aniqlashtiriladi va zarur bo‘lsa yordam turi qayta ko‘rib chiqiladi. Bunda monitoringning maqsadi talabalarni o‘zaro taqqoslash emas, balki har bir talabaning o‘z holatidagi o‘zgarishlarni tushunish va unga mos yordam ko‘rsatishdir.

Erta aniqlash tizimi samarali ishlashi uchun u bir nechta tamoyilga tayanishi lozim. Birinchidan, ko‘rsatkichlar talabaning holati haqida yakuniy hukm emas, qo‘shimcha muloqotga sabab bo‘ladigan belgi sifatida talqin qilinishi kerak. Ikkinchidan, akademik stressni faqat individual zaiflik bilan izohlash mumkin emas; o‘quv yuklamasi, baholash tartibi, o‘qitish sifati, moliyaviy sharoit va ijtimoiy muhit ham hisobga olinadi. Uchinchidan, talaba yordam so‘ragani yoki qiyinchilikni tan olgani uchun kamsitilmasligi kerak. To‘rtinchidan, shaxsiy ma’lumotlar faqat zarur maqsadda va vakolatli shaxslar tomonidan ishlatilishi lozim. Beshinchidan, talabalarga stressni boshqarish, vaqtni rejalashtirish, topshiriqlarni ustuvorlashtirish, tanaffus va uyqu tartibini saqlash kabi amaliy ko‘nikmalarni

o‘rgatish foydali. Stressni kamaytirishga qaratilgan aralashuvlar bo‘yicha tizimli sharhda turli yondashuvlar, jumladan ongli e’tibor mashqlari va kognitiv-xulqiy usullar o‘rganilgan, shu bilan birga samaradorlikni turli sharoitlarda baholash zarurligi ko‘rsatilgan [8]. Shuning uchun universitetda bitta usulni barcha talabalarga bir xil tatbiq etish o‘rniga, ehtiyoj va imkoniyatlarga mos yondashuvlarni tanlash maqsadga muvofiq. Oltinchidan, natijadorlikni baholashda birgina ko‘rsatkich bilan cheklanmaslik kerak. Davomat yaxshilanishi muhim bo‘lishi mumkin, lekin u stressning kamayganini o‘z-o‘zidan isbotlamaydi. Xuddi shuningdek, baholar barqaror qolgan bo‘lsa ham, talaba yordam so‘rashni boshlashi, topshiriqlarni muntazam bajarishi yoki o‘zini jamoaning bir qismi deb his qilishi ijobiy o‘zgarish bo‘lishi mumkin. Shu sababli o‘quv ma’lumotlari, talabaning fikri va mutaxassis kuzatuvlari birgalikda ko‘rib chiqilishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, oliy ta’lim muassasalarida akademik stress va ta’limdan chetlashish xavfini erta aniqlash talabaning o‘quv faoliyati, psixologik farovonligi va ta’limni davom ettirish imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlashning muhim yo‘nalishidir. Ilmiy adabiyotlar stress, kuyish, o‘quv faolligining pasayishi va ta’limni davom ettirmaslik o‘rtasida murakkab bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi. Biroq bu hodisalar har bir talabada bir xil shaklda namoyon bo‘lmaydi, shuning uchun yagona belgi yoki avtomatik xulosa asosida talaba haqida qaror chiqarish to‘g‘ri emas. Samarali tashkiliy-pedagogik mexanizm muntazam va ishonchli muloqot, o‘quv faolligidagi o‘zgarishlarni bir nechta ko‘rsatkich asosida kuzatish, talabaning o‘z fikrini inobatga olish, akademik yordamni muvofiqlashtirish va zarur hollarda mutaxassisga yo‘naltirishni birlashtirishi lozim. Tyutor, professor-o‘qituvchi, psixologik xizmat va talabaning o‘zi o‘rtasidagi hamkorlik muammoni erta payqash va yordamni o‘z vaqtida tashkil etish imkonini kengaytiradi. Eng muhimi, erta aniqlash tizimi nazorat va jazolashga emas, ishonch, maxfiylik, individual yondashuv va oldini olishga asoslanishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lisnyj, K. T., Gillani, N., Pearl, D. L., McWhirter, J. E., & Papadopoulos, A. (2023). Factors associated with stress impacting academic success among post-secondary students: A systematic review. Journal of American College Health, 71(3), 851–861.

https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909037

2. Mingoia, J., Skinner, E., Conboy, L., Engfors, L., & Le Busque, B. (2025). From clicks to crisis: A systematic review of stressors faced by higher education students studying online. Future in Educational Research, 3(2), 239–258. https://doi.org/10.1002/fer3.70001

3. Madigan D. J., Glandorf H. L. Student Burnout and Educational Dropout: A Systematic Review and Meta-Analysis of Dropout Behavior and Intentions // Educational Psychology Review. — 2026. — Vol. 38. — Article 92. https://doi.org/10.1007/s10648-026-10191-y

4. Leow, T., Li, W. W., Miller, D. J., & McDermott, B. (2025). Prevalence of university non-continuation and mental health conditions, and effect of mental health conditions on non-continuation: a systematic review and meta-analysis. Journal of Mental Health, 34(2), 222–237. https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2332812

5. Chipchase L., Davidson M., Blackstock F., Bye R., Colthier P., Krupp N., Dickson W., Turner D., Williams M. Conceptualising and Measuring Student Disengagement in Higher Education: A Synthesis of the Literature // International Journal of Higher Education. — 2017. — Vol. 6, No. 2. — P. 31–42. https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n2p31.

6. Lui J. C., Sagar-Ouriaghli I., Brown J. S. L. Barriers and facilitators to help-seeking for common mental disorders among university students: a systematic review // Journal of American College Health. — 2024. — Vol. 72, No. 8. - P. 2605–2613. https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2119859.

7. Bakker A. B., Mostert K. Study Demands–Resources Theory: Understanding Student Well-Being in Higher Education // Educational Psychology Review. — 2024. — Vol. 36. — Article 92. — DOI: https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8.

8. Madigan D. J., Kim L., Glandorf H. Interventions to reduce burnout in students: A systematic review and meta-analysis // European Journal of Psychology of Education. — 2024. — Vol. 39. — P. 931–957. — DOI: https://doi.org/10.1007/s10212-023-00731-3.