



**EOC**  
EUROASIAN  
ONLINE  
CONFERENCES

# ENGLAND CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON  
MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND  
EDUCATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object  
identifier

eoconf.com - from 2024



**INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION:** a collection scientific works of the International scientific conference – London, England, 2026. Issue 5

**Languages of publication:** Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION**». Which took place in London 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.





## TA'LIM JARAYONIDAGI PSIXOLOGIK BOSIM VA UNING YOSHLAR FAOLIYATIGA TA'SIRI

**Tursunqulova Shahnoza Qudratovna,**

Sharof Rashidov tumani 33-maktab psixologi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada ta'lim jarayonida yuzaga keladigan psixologik bosimning yoshlar faoliyatiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Ta'lim muassasalarida yuqori talablar, imtihonlar, baholash tizimi, ota-ona va jamiyat bosimi natijasida yoshlar ruhiy holatida yuzaga keladigan o'zgarishlar yoritilgan. Tadqiqot davomida stress, emotsional zo'riqish, motivatsiya pasayishi hamda psixologik charchoq kabi holatlarning yoshlar ta'lim samaradorligiga ta'siri o'rganildi. Shuningdek, psixologik bosimni kamaytirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** Psixologik bosim, ta'lim jarayoni, stress, yoshlar psixologiyasi, emotsional zo'riqish, motivatsiya, ta'lim samaradorligi, psixologik salomatlik, depressiya, imtihon stressi.

**Abstract:** This article scientifically analyzes the impact of psychological pressure in the educational process on youth activities. The study highlights the psychological changes occurring among young people due to high academic demands, examinations, assessment systems, parental expectations, and social pressure. During the research, the effects of stress, emotional tension, decreased motivation, and psychological exhaustion on students' academic performance were examined. In addition, recommendations for reducing psychological pressure were developed.

Keywords: Psychological pressure, educational process, stress, youth psychology, emotional tension, motivation, educational effectiveness, psychological health, depression, examination stress.

**Аннотация:** В данной статье научно анализируется влияние психологического давления в образовательном процессе на деятельность молодежи. Освещаются психологические изменения, возникающие у молодежи под воздействием высоких требований в обучении, экзаменов, системы оценивания, давления со стороны родителей и общества. В ходе исследования были изучены влияние стресса, эмоционального напряжения, снижения мотивации и психологической усталости на эффективность обучения молодежи. Также разработаны рекомендации по снижению психологического давления.

Ключевые слова: Психологическое давление, образовательный процесс, стресс, психология молодежи, эмоциональное напряжение, мотивация, эффективность образования, психологическое здоровье, депрессия, экзаменационный стресс.





Zamonaviy ta'lim tizimida yoshlar oldiga qo'yilayotgan talablarning ortib borishi ularning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bugungi kunda yuqori natijalarga erishish, doimiy baholash tizimi, imtihonlar, ota-onalar va jamiyat kutayotgan natijalar yoshlar orasida psixologik bosimning kuchayishiga sabab bo'lmoqda.

Psixologik bosim ma'lum darajada insonni faoliyatga undashi mumkin. Biroq uning me'yoridan ortishi stress, xavotir, ruhiy charchoq va motivatsiya pasayishiga olib keladi. Ayniqsa, talabalar va o'quvchilar orasida imtihon qo'rquvi, muvaffaqiyatsizlikdan xavotirlanish hamda kelajak uchun haddan tashqari tashvishlanish holatlari keng tarqalmoqda.

Tadqiqot davomida psixologik va pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, taqqoslash hamda umumlashtirish metodlaridan foydalangan holda yoshlar orasida uchraydigan psixologik muammolarni aniqlash maqsadida izlanishlar olib borildi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, ta'lim jarayonidagi psixologik bosim yoshlar faoliyatiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

**Ijobiy jihatlar:**

- mas'uliyat hissining shakllanishi;
- maqsad sari intilishning kuchayishi;
- vaqtni boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishi;
- bilim olishga motivatsiyaning ortishi.

**Salbiy jihatlar:**

- doimiy stress va xavotir hissi;
- emotsional charchoq;
- uyqusizlik va diqqatning susayishi;
- o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi;
- depressiv holatlarning yuzaga kelishi.

Ayniqsa, imtihon davrida yoshlar orasida kuchli psixologik zo'riqish kuzatiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori psixologik bosim ostida ta'lim olayotgan yoshlarning o'zlashtirish darajasi pasayishi mumkin.

Shuningdek, ayrim yoshlar muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish sababli ijtimoiy faollikni kamaytirishi ham aniqlangan.

Ta'lim tizimidagi raqobat muhiti yoshlarni doimiy ruhiy bosim ostida qoldirayotgani, ayniqsa, reyting tizimi, test sinovlari va yuqori natija talab qilinishi yoshlar psixologiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Psixologlarning ta'kidlashicha, uzoq davom etuvchi stress insonning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatligiga ham salbiy ta'sir qiladi. Natijada *asabiylik, agressivlik, ijtimoiy moslashuv muammolari, motivatsiya yo'qolishi* yuzaga keladi.

Bugungi kunda yoshlar orasida "emotsional kuyish" sindromi ham keng tarqalmoqda. Bu holat uzoq davom etuvchi psixologik zo'riqish natijasida yuzaga keladi va insonning ta'lim hamda mehnat faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Muammoni bartaraf etish uchun biz ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni kuchaytirishimiz, stressni boshqarish treninglarini tashkil etishimiz,





*ta'lim yuklamasini me'yorlashtirishimiz va yoshlarni rag'batlantirish tizimini takomillashtirishimiz* muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, ta'lim jarayonidagi psixologik bosim yoshlar faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Me'yoridagi psixologik bosim motivatsiyani oshirsa, ortiqcha bosim yoshlarning psixologik salomatligiga zarar yetkazadi.

Shu sababli ta'lim tizimida sog'lom psixologik muhit yaratish, yoshlarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash hamda stressni kamaytirishga qaratilgan pedagogik va psixologik mexanizmlarni rivojlantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2021.
3. UNESCOning ta'lim va yoshlar psixologiyasi bo'yicha ilmiy materiallari.

