

OLIIY TA'LIM TALABALARI O'RTASIDA SALBIY EMOTSIONAL HOLATLARNING OLDINI OLIISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Farhodov Fozilbek Bahrom o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi talaba va
o'quvchilarning ijtimoiy faolligini oshirish direktorini birinchi o'rinbosari
e-mail: zohida2404@gmail.com <https://orcid.org/-0009-0005-9327-0054>

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarida uchraydigan salbiy emotsional holatlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, ularning kelib chiqish omillari hamda profilaktik chora-tadbirlari tahlil qilingan. Shuningdek, talabalarning psixoemotsional barqarorligini ta'minlashda psixologik xizmat, ijtimoiy muhit va shaxsiy psixologik omillarning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda emotsional zo'riqish, stress, xavotir va depressiv holatlarning talabalar faoliyatiga ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilinib, ularni bartaraf etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: emotsional holat, stress, psixoemotsional barqarorlik, talabalar psixologiyasi, psixologik profilaktika, emotsional zo'riqish, depressiya, ijtimoiy-psixologik omillar.

Annotation: This article analyzes the socio-psychological characteristics of negative emotional states observed among higher education students, the causes of their occurrence, and preventive measures. The study scientifically examines the impact of stress, anxiety, emotional tension, and depressive states on students' academic activities and personal development. In addition, the role of psychological services, the social environment, and individual psychological factors in ensuring psycho-emotional stability is highlighted. Based on the research findings, practical recommendations aimed at preventing negative emotional states and strengthening students' mental well-being were developed.

Keywords: emotional state, stress, psycho-emotional stability, student psychology, psychological prevention, emotional tension, depression, anxiety, socio-psychological factors.

Jahon miqyosida ta'lim tizimida kechayotgan global o'zgarishlar inson psixikasiga, ayniqsa, talabalarning emotsional holatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar turli intellektual, ijtimoiy va psixologik bosimlarga duch kelishi natijasida salbiy emotsional holatlarni boshdan kechirmoqdalar. Bunday holatlar talabalarning shaxsiy rivojlanishi, o'quv faoliyati samaradorligi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi kunda stress, emotsional charchoq, xavotir va depressiv holatlarning yoshlar orasida ortib borayotgani mazkur muammoning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Ayniqsa, raqamlashtirish jarayoni, ijtimoiy tarmoqlar ta'siri, yuqori



raqobat muhiti hamda ta'lim talablarining kuchayishi talabalarning emotsional barqarorligiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Shu nuqtayi nazardan, talabalar o'rtasida salbiy emotsional holatlarning oldini olish, ularning psixologik salomatligini muhofaza qilish va psixologik profilaktika ishlarini takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Psixologiya fanida emotsional holat insonning tashqi muhit va ichki kechinmalarga nisbatan subyektiv munosabatini ifodalovchi psixik jarayon sifatida talqin qilinadi. L.S. Vigotskiy emotsiyalarni inson faoliyati va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liq holda rivojlanuvchi psixologik hodisa sifatida ta'riflagan. Hans Selye esa stress nazariyasi orqali inson organizmining tashqi ta'sirlarga moslashuv jarayonini ilmiy asoslab bergan.

Zamonaviy psixologiyada salbiy emotsional holatlar quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi ta'kidlanadi:

- emotsional zo'riqish;
- ruhiy tushkunlik;
- yuqori xavotir darajasi;
- agressiv holatlar;
- depressiv kechinmalar;
- emotsional kuyish sindromi.

Tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, talabalik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda insonda mustaqil qaror qabul qilish, ijtimoiy moslashuv va kasbiy identifikatsiya jarayonlari faol kechadi. Mazkur jarayonlardagi muammolar esa emotsional barqarorlikning izdan chiqishiga sabab bo'ladi.

Mazkur tadqiqot oliy ta'lim muassasasi talabalarida uchraydigan salbiy emotsional holatlarning darajasini aniqlash hamda ularning oldini olishning ijtimoiy-psixologik omillarini o'rganish maqsadida olib borildi.

Tadqiqotning maqsadi

Talabalarda stress, xavotir va emotsional zo'riqish holatlarining namoyon bo'lish darajasini aniqlash hamda ularni profilaktika qilishning samarali usullarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

- talabalarda uchraydigan salbiy emotsional holatlarni aniqlash;
- emotsional zo'riqishni keltirib chiqaruvchi omillarni tahlil qilish;
- talabalarning psixoemotsional barqarorlik darajasini baholash;
- profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- kuzatish metodi;
- suhbat metodi;
- so'rovnoma;
- psixologik testlar;
- matematik-statistik tahlil.





Tadqiqotda stress va xavotir darajasini aniqlash uchun Charles D. Spielberger tomonidan ishlab chiqilgan “Shaxsiy va vaziyatli xavotir” metodikasi hamda emotsional holatni baholash testlaridan foydalanildi.

Tadqiqotda 18–23 yoshdagi jami 100 nafar talaba ishtirok etdi. Ularning:

- 58 nafari qizlar;
- 42 nafari yigitlar tashkil etdi.

Respondentlar turli fakultet va bosqich talabalaridan tanlab olindi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra talabalar orasida salbiy emotsional holatlarning uchrash darajasi quyidagicha aniqlandi:

Emotsional holat turi	Foiz (%)
Stress holati	68%
Yuqori xavotir	54%
Emotsional charchoq	49%
Tushkunlik alomatlari	31%
O‘ziga ishonchsizlik	43%

Natijalarga ko‘ra, aksariyat talabalar o‘quv yuklamasi va kelajak bilan bog‘liq noaniqlik sababli stress holatini boshdan kechirayotganligi aniqlandi.

Shuningdek, tadqiqot davomida quyidagi omillar asosiy psixologik ta’sir manbai sifatida qayd etildi:

- imtihon jarayonlari;
- vaqt yetishmasligi;
- oilaviy muammolar;
- moddiy qiyinchiliklar;
- ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri;
- uyqu rejimining buzilishi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, talabalarda emotsional zo‘riqishning ortishi ularning o‘quv motivatsiyasi pasayishiga sabab bo‘lmoqda. Yuqori xavotir darajasiga ega talabalar orasida:

- diqqatning susayishi;
- tez charchash;
- kommunikativ qiyinchiliklar;
- o‘zlashtirish ko‘rsatkichining pasayishi kuzatildi.

Bundan tashqari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi yuqori bo‘lgan talabalar stress holatlariga nisbatan bardoshlilik bilan ajralib turdi.

Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarida uchraydigan salbiy emotsional holatlarning yaxshilash bo‘yicha tavsiyalar:

Ta’lim yuklamasining ortishi

Oliy ta’lim tizimida talabalardan yuqori intellektual faollik talab qilinishi, ko‘plab mustaqil ishlar, imtihonlar va reyting tizimi ularda ruhiy bosimni kuchaytiradi. Natijada stress va emotsional charchoq holatlari yuzaga keladi.

Ijtimoiy-psixologik moslashuv muammolari





Birinchi bosqich talabalarida yangi muhitga moslashish jarayoni qiyin kechishi mumkin. Yangi jamoa, o'qituvchilar bilan munosabat va mustaqil hayot tarzi ayrim talabalarda xavotir va ishonchsizlikni keltirib chiqaradi.

Oilaviy va iqtisodiy omillar

Moddiy qiyinchiliklar, oilaviy nizolar yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi talabalarning emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlar ta'siri

Zamonaviy yoshlar hayotida ijtimoiy tarmoqlar muhim o'rin tutadi. Biroq virtual muhitdagi doimiy taqqoslash, kiberbulling va axborot ortiqchaligi ruhiy zo'riqishni keltirib chiqaradi.

Kelajakka nisbatan noaniqlik

Kasbiy faoliyat, ish topish va shaxsiy kelajak bilan bog'liq xavotirlar talabalarda doimiy ichki taranglikni yuzaga keltiradi.

Salbiy emotsional holatlarning talabalar faoliyatiga ta'siri

Salbiy emotsional holatlar talabalarning nafaqat psixologik salomatligiga, balki ta'lim jarayonidagi faolligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jumladan:

- diqqat va xotira jarayonlari susayadi;
- kognitiv faollik pasayadi;
- o'quv motivatsiyasi kamayadi;
- kommunikativ munosabatlarda muammolar kuzatiladi;
- o'z-o'ziga ishonch pasayadi;
- ijtimoiy faollik cheklanadi.

Uzoq davom etgan emotsional zo'riqish psixosomatik kasalliklar, uyqu buzilishi va depressiv holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish

Oliy ta'lim muassasalarida psixologik maslahat markazlarini samarali tashkil etish talabalarning emotsional muammolarini erta aniqlash imkonini beradi. Psixologik diagnostika, individual konsultatsiyalar va trening mashg'ulotlari profilaktikaning muhim yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Psixologik treninglar tashkil etish

Emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar talabalarning stressga chidamliligini oshiradi. Kommunikativ ko'nikmalar va konfliktlarni hal qilish bo'yicha mashg'ulotlar ham samarali hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish

Jismoniy faollik, sport mashg'ulotlari, ratsional ovqatlanish va uyqu gigiyenasi emotsional barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish

Talabalar o'rtasida do'stona psixologik muhitni shakllantirish, o'qituvchi va talabalar o'rtasida ijobiy munosabatlarni rivojlantirish emotsional muammolarning oldini oladi.

Vaqtning boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish

Talabalarga taym-menejment asoslarini o'rgatish orqali ularning o'quv yuklamasini samarali taqsimlashga yordam berish mumkin.





Xulosa qilib aytganda, oliy ta'lim talabalari o'rtasida salbiy emotsional holatlarning ortishi zamonaviy jamiyatning dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. Mazkur holatlarning kelib chiqishiga ta'lim yuklamasi, ijtimoiy muhit, iqtisodiy omillar va axborot texnologiyalari ta'siri kabi bir qator omillar sabab bo'ladi.

Talabalarning psixoemotsional salomatligini muhofaza qilish maqsadida oliy ta'lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarini tizimli tashkil etish, psixologik xizmat samaradorligini oshirish va emotsional barqarorlikni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa talabalarning shaxsiy kamoloti, ta'lim samaradorligi va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Psixologiya emotsiy — Sankt-Peterburg: Piter, 2019.
2. Stress bez distressa — Moskva: Progress, 2018.
3. Obshchaya psixologiya — Moskva: Yurayt, 2020.
4. A.N. Leontev “Faoliyat. Ong. Shaxs.” — Moskva, 2019.
5. L.S. Vigotskiy “Shaxs rivojlanishi psixologiyasi.” — Moskva, 2020.
6. World Health Organization materiallari asosida psixologik salomatlik bo'yicha ma'lumotlar.

