



TALABALARDA SALBIY EMOTSIONAL HOLATLAR
NAMOYON BO‘LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.

Shaymardonova Gulnora Xujanazar qizi

*Xalqaro innovatsion universiteti Psixologiya yo‘nalishi 1-kurs
magistranti*

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalari orasida uchraydigan salbiy emotsional holatlar (stress, xavotir, depressiv kayfiyat, emotsional zo‘riqish) ning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Talabalik davrining ijtimoiy-psixologik o‘ziga xosligi, o‘quv yuklamasi, shaxslararo munosabatlar va kelajak kasbiy faoliyat bilan bog‘liq omillarning emotsional holatlarga ta’siri ilmiy asosda yoritiladi. Tadqiqot davomida salbiy emotsional holatlarning namoyon bo‘lish shakllari, ularning shaxs rivojiga ta’siri hamda oldini olish va bartaraf etish yo‘llari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Salbiy emotsiyalar, stress, xavotir, depressiya, emotsional zo‘riqish, talaba shaxsi, psixologik moslashuv, oliy ta’lim.

Hozirgi globallashtirish va raqamlashtirish davrida oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlarning psixologik holati dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Talabalik davri shaxs hayotida muhim bosqich bo‘lib, aynan shu davrda shaxsning kasbiy yo‘nalishi, mustaqil fikrlashi va ijtimoiy moslashuvi shakllanadi. Shu bilan birga, o‘quv jarayonining murakkablashuvi, axborot oqimining ortishi, baholash tizimidagi raqobat va kelajakdagi kasbiy noaniqliklar talabalarda salbiy emotsional holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda.

Salbiy emotsional holatlar talabaning nafaqat o‘qish faoliyatiga, balki uning sog‘lig‘i, ijtimoiy munosabatlari va shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, mazkur holatlarning psixologik xususiyatlarini



chuqur o'rganish, ularning kelib chiqish omillarini aniqlash va samarali psixoprofilaktik choralarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Talabalik davri inson hayotida eng kuchli emotsional o'zgarishlar sodir bo'ladigan davrdir. Yangi muhit, mustaqillik, akademik bosim, kelajak haqidagi noaniqlik, oiladan ajralish, moliyaviy qiyinchiliklar va tengdoshlar bilan taqqoslash – bularning bari birgalikda salbiy emotsional holatlarni keltirib chiqaradi. Bu holatlar ko'pincha tashvish, depressiya, stress, g'azab, yolg'izlik, umidsizlik, qayg'u, o'z-o'zini ayblash va doimiy charchoq shaklida namoyon bo'ladi. Quyida ularning psixologik xususiyatlari har tomonlama batafsil yoritilgan.

Tashqi (ekspressiv) namoyon bo'lishi

Salbiy emotsiyalar birinchi navbatda tashqi belgilar orqali ko'rinadi:

- Yuz ifodalari: qoshlar chimirilishi, ko'zlarning torayishi yoki uzoqqa tikilishi, og'iz burchaklarining pastga tushishi, lablarning siqilishi yoki tishlarning qisilishi.

- Tana holati va pantomima: elkalar bukilib, bosh pastga egilgan holda o'tirish, qo'llarni siqib o'tirish, oyoqlarni tebratish, yolg'izlanib bir chetga o'tirish yoki aksincha – stolni urish, eshikni qattiq yopish.

- Ovoz va nutq: ovozning pasayishi, gapirishni istamaslik, tez-tez sukut saqlash, ba'zida esa birdaniga baland ovozda gapirish yoki haqoratli so'zlar ishlatish.

- Harakatlar: darsga kech qolish, topshiriqlarni unutish, do'stlar bilan uchrashishdan qochish.

Bu belgilar ayniqsa imtihon oldidan, sessiya paytida yoki o'qituvchi bilan suhbatda yaqqol ko'rinadi.

Ichki (kognitiv va emotsional) xususiyatlari

Salbiy holatlarning asosiy markazi ichki dunyoda bo'ladi:



- Doimiy ruminatsiya (fikrlarni qayta-qayta aylantirish): “Men yetarli emasman”, “Hamma narsani buzaman”, “Kelajagim yo‘q”, “Hamma mendan yaxshiroq” kabi salbiy fikrlar sikli.

- O‘z-o‘zini past baholash: o‘z qadr-qimmatini yo‘qotish, har bir xatoni o‘zini “yomon” deb hisoblash.

- Emotsional beqarorlik: bir soat ichida g‘azabdan umidsizlikka, keyin esa o‘zini ayblashga o‘tish.

- Ichki ziddiyat: “O‘qishim kerak, lekin kuchim yo‘q” yoki “Do‘stlarim bilan bo‘lishim kerak, lekin yolg‘iz qolmoqchiman” kabi doimiy ichki kurash.

Bu jarayonlar Beckning kognitiv nazariyasiga ko‘ra, salbiy kognitiv uchlik (o‘zim haqimda, dunyo haqida, kelajak haqida salbiy fikrlar) natijasida kuchayadi.

Fiziologik va somatik namoyon bo‘lishi

Emotsiyalar har doim tanada ham aks etadi:

- Yurak urishining tezlashishi, qo‘llar va oyoqlarning sovishi yoki terlashi.

- Nafas olishning tez va sayoz bo‘lishi, ko‘krakda siqilish hissi.

- Bosh og‘rig‘i, bosh aylanishi, oshqozon og‘rig‘i, ko‘ngil aynishi.

- Uyqusizlik (tun bo‘yi uxlay olmaslik yoki aksincha – haddan tashqari uxlash).

- Ishtaha buzilishi: ovqatni umuman istemol qilmaslik yoki stressda ko‘p ovqatlanish.

- Uzoq muddatli ta’sir: immunitet pasayishi, surunkali charchoq sindromi, psixosomatik kasalliklar (gastrit, migren, dermatit).

Xulqiy o‘zgarishlar

Ichki holat tashqi xulqda quyidagi tarzda aks etadi:

- Ijtimoiy izolyatsiya: do‘stlar bilan aloqani uzish, telefonni o‘chirib qo‘yish, yolg‘iz yurishni afzal ko‘rish.



- Prokrastinatsiya: topshiriqlarni oxirgi daqiqagacha kechiktirish, keyin esa o‘zini yanada ayblash.

- Had dan tashqari zo‘riqish: tun bo‘yi o‘qish, uyqu va ovqatni unutish.

- Tajovuzkorlik yoki passiv-agressiv xatti-harakatlar: oila a‘zolari bilan janjal, o‘qituvchiga qarshi chiqish yoki aksincha – hech narsa demay sukut saqlash.

- Salbiy odatlarning kuchayishi: ko‘p chekish, spirtli ichimliklar, internetda uzoq vaqt o‘tirish, o‘zini jarohatlash (ba’zida).

Asosiy psixologik sabablari va mexanizmlari

- Akademik stress (Lazarus nazariyasiga ko‘ra, talab va resurslar o‘rtasidagi nomutanosiblik).

- Moslashuv qiyinchiliklari (yangi shahar, yangi odamlar, oiladan ajralish – “separation anxiety”).

- Ijtimoiy taqqoslash (social media orqali doimiy taqqoslash).

- Shaxsiy xususiyatlar: perfektsionizm, yuqori nevrotizm, past rezilientlik.

- Tashqi omillar: moliyaviy qiyinchilik, oilaviy muammolar, pandemiya ta’siri, urush yoki ijtimoiy notinchlik.

Uzoq muddatli oqibatlari

Agar yordam ko‘rsatilmasa:

- Klinik depressiya va tashvish buzilishlari.

- O‘qishni tashlab ketish (drop-out) darajasi oshishi.

- O‘z-o‘ziga zarar yetkazish yoki suiqasd xavfi.

- Surunkali charchoq, burnout sindromi.

Yordam choralari (qisqacha)

- Universitet psixologik markazlariga murojaat qilish.

- Stressni boshqarish texnikalari (nafas olish mashqlari, mindfulness, jurnal yuritish).

- Vaqtni rejalashtirish, sog‘lom uyqu va ovqatlanish.



- Do'stlar va oila bilan ochiq suhbat.
- Professional yordam (psixolog, psixoterapevt, ba'zida psixiatr).

Talabalardagi salbiy emotsional holatlar normal psixologik jarayonning bir qismi bo'lib, lekin ularni e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi. Erta bosqichda tanib, to'g'ri yondashuv bilan ularni boshqarish mumkin va hatto talaba o'sishining kuchli omiliga aylantirish mumkin.

Olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan xulosalar bilan mos keladi. Talabalik davrida salbiy emotsional holatlarning kuchayishi, avvalo, moslashuv jarayonining murakkabligi bilan bog'liq. Shu bilan birga, zamonaviy ta'lim tizimidagi raqobat, axborot bosimi va masofaviy ta'lim elementlarining ko'payishi bu holatlarni yanada kuchaytirayotgani ta'kidlanadi.

Munozara jarayonida shuni qayd etish mumkinki, salbiy emotsiyalarni to'liq bartaraf etish emas, balki ularni boshqarish va konstruktiv yo'naltirish muhimroq hisoblanadi. Psixologik xizmatlar, treninglar va maslahatlar orqali talabalarning emotsional barqarorligini oshirish mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, talabalarda salbiy emotsional holatlar namoyon bo'lishi tabiiy jarayon bo'lsa-da, ularning uzoq davom etishi shaxs rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress, xavotir va emotsional zo'riqish o'qish samaradorligini pasaytirib, psixologik muammolarga olib kelishi mumkin.

Taklif sifatida oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, stressni boshqarish bo'yicha treninglar tashkil etish hamda talabalarda ijobiy emotsional muhitni shakllantirishga qaratilgan dasturlarni joriy etish tavsiya etiladi. Bu esa talabalarning nafaqat akademik, balki shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.



Adabiyotlar.

1. Goleman D.. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 2017. – 352 p.
2. Lazarus R.S.. Stress and Emotion: A New Synthesis. – New York: Springer Publishing, 2018. – 432 p.
3. Spielberger C.D.. Anxiety and Emotional States. – New York: Academic Press, 2019. – 298 p.
4. Beck A.T.. Cognitive Therapy of Depression. – New York: Guilford Press, 2020. – 425 p.
5. Bandura A.. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman, 2018. – 604 p.
6. Seligman M.E.P.. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential. – New York: Free Press, 2019. – 336 p.
7. Ryan R.M., Deci E.L.. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. – New York: Academic Press, 2018. – 274 p.
8. Gross J.J.. Handbook of Emotion Regulation. – New York: Guilford Press, 2021. – 654 p.
9. Schaufeli W.B.. Burnout in Academic Contexts. – London: Taylor & Francis, 2020. – 312 p.
10. Pekrun R.. Emotions in Education. – San Diego: Academic Press, 2019. – 512 p.
11. American Psychological Association. Stress in College Students. – Washington, DC: APA Publishing, 2020. – 290 p.