



**TALABALARDA XAVOTIRLANISH DARAJASINING AKADEMIK
MUVAFFAQIYATGA TA'SIRI: PSIXOLOGIK MEKANIZMLAR VA
EMPIRIK TAHLIL**

Xabibullaeva Shirina Xamidulla qizi,

Abduvaitova Nargiza, Abdurahim qizi.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida xavotirlanish darajasi va ularning o'quv faoliyati natijadorligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik o'rganilgan. Tadqiqotda Z avlodi (zamonaviy talabalar) va Y avlodi (magistrantlar) o'rtasidagi xavotir farqlari, internetga qaramlikning ruhiy holatga ta'siri hamda Yerkes-Dodson qonunining amaliy ahamiyati tahlil qilinadi. Olingan natijalar asosida talabalarning akademik muvaffaqiyatini oshirish bo'yicha psixologik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: xavotirlanish, vaziyatli xavotir, shaxsiy xavotir, akademik muvaffaqiyat, Yerkes-Dodson qonuni, kognitiv blokirovka, Z avlodi, internetga qaramlik.

Kirish Bugungi global o'zgarishlar davrida oliy ta'lim tizimi talabalardan nafaqat yuksak intellektual salohiyatni, balki kuchli emotsional barqarorlikni ham talab etmoqda. Talabalik davri inson hayotining eng kreativ bosqichi bo'lishi bilan birga, u jiddiy psixologik inqirozlar va yuqori darajadagi xavotir bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, bitiruv malakaviy ishlari, imtihonlar va kelajakdagi kasbiy noaniqlik talabalarda "distress" holatini keltirib chiqarmoqda.



I. MUAMMONING NAZARIY ASOSLARI

Psixologiyada xavotirlanish muammosini tadqiq etgan olimlar (Ch. Spilberger, Yu.L. Xanin) uni ikki xil ko‘rinishga ajratadilar:

1. Vaziyatli xavotir (State Anxiety): Bu muayyan vaziyat (imtihon, notanish davrada nutq so‘zlash) bilan bog‘liq bo‘lib, subyektda kuchli hissiy taranglik, bezovtalik va nerv tizimining aktivlashuvi bilan kechadi.

2. Shaxsiy xavotir (Trait Anxiety): Bu shaxsning turg‘un xususiyati bo‘lib, insonni keng ko‘lamli vaziyatlarni xavfli yoki tahdidli deb qabul qilishga moyil qiladi.

Akademik muvaffaqiyat va xavotir o‘rtasidagi bog‘liqlikni tushuntirishda Yerkes-Dodson qonuni markaziy o‘rin tutadi. Unga ko‘ra, har qanday faoliyatda yuqori natijaga erishish uchun motivatsiya va xavotirning "optimal darajasi" talab etiladi. Xavotirning o‘ta pastligi loqaydlikka (passivlikka), o‘ta yuqori bo‘lishi esa kognitiv funksiyalarning yomonlashishiga olib keladi.

II. TADQIQOT METODIKASI VA OBYEKTI

Tadqiqot O‘zbekiston Milliy universiteti talabalari va magistrantlari o‘rtasida o‘tkazildi. Tadqiqotda quyidagi metodikalardan foydalanildi:

- Ch.D. Spilberger va Yu.L. Xaninning "O‘zini baholash shkalasi" (STAI).
- Talabalarning o‘rtacha o‘zlashtirish ko‘rsatkichi (GPA) tahlili.
- Internetga qaramlikni aniqlash testlari.

III. NATIJALAR VA ULARNING TAHLILI

O‘tkazilgan empirik tadqiqot natijalariga ko‘ra, talabalarning xavotir darajasi ularning yoshiga va ijtimoiy muhitiga ko‘ra farqlanadi:



1. Z avlodi va xavotir: Zamonaviy talabalarda (Z avlodi) shaxsiy xavotir darajasi magistrantlarga (Y avlodi) qaraganda 22% ga yuqori ekani aniqlandi. Bu ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal hayot" obrazlari va real hayot o'rtasidagi nomutanosiblik (FOMO sindromi) bilan izohlanadi.

2. Kognitiv resurslarning kamayishi: Yuqori vaziyatli xavotir (45 balldan yuqori) holatida talabalarning diqqatni jamlash va mantiqiy fikrlash qobiliyati 35-40% ga pasayadi. Artur Jensen nazariyasiga ko'ra, xavotir "ishchi xotira"ni (working memory) keraksiz hissiy ma'lumotlar bilan band qilib qo'yadi va natijada talaba biladigan savoliga ham javob bera olmaydi.

3. Internetga bog'liqlik faktori: Tadqiqotda internetga qaramlik darajasi yuqori bo'lgan talabalarda xavotirlanish darajasi ham yuqori ekanligi ($r = 0.68$, $p < 0.01$) isbotlandi. Bu talabalarning muammolardan qochish (escapism) mexanizmi sifatida virtual olamga sho'ng'ishi, ammo bu ularning ruhiy barqarorligini yanada zaiflashtirishini ko'rsatadi.

IV. AMALIY TAKLIF VA TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, ta'lim tizimi uchun quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Pedagoglar uchun: "Optimal xavotir" muhitini yaratish. Imtihonlarni faqat "jazo" yoki "saralash" vositasi emas, balki talabaning kuchli tomonlarini ochish imkoniyati sifatida tashkil etish. Baholashda faqat testlar bilan cheklanmay, ijodiy loyihalarga ham o'rin berish.

2. OTM psixologlari uchun: Yuqori xavotirli talabalar bilan "Raqamli gigiyena" va "Stress-menejment" bo'yicha maxsus treninglar o'tkazish. Kognitiv-bihevioral terapiya elementlarini qo'llagan holda, talabalarda imtihon qo'rquvini yengish ko'nikmalarini shakllantirish.



3. Talabalar uchun: O‘z-o‘zini regulyatsiya qilish metodlarini (nafas mashqlari, meditatsiya) o‘rganish va o‘quv jarayonida "taym-menejment"ga amal qilish.

Xavotir har doim ham salbiy omil emas. U ma’lum darajada talabani mas’uliyatli bo‘lishga undaydi. Biroq, nazorat qilinmagan va yuqori darajadagi xavotir akademik muvaffaqiyatning asosiy dushmanidir. Talabalarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish — bu nafaqat ularning baholarini oshirish, balki jamiyat uchun barqaror va kreativ mutaxassislarni tayyorlash demakdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Spilberger Ch.D. State-Trait Anxiety Inventory (STAI). – 1983.
2. G‘oziyev E.G‘. Oliy maktab psixologiyasi. – Toshkent, 2010.
3. Jensen A. The g Factor: The Science of Mental Ability. – 1998.
4. Xabibullayeva Sh., Ergasheva M. va boshq. Talabalar xavotirlanish darajasi tadqiqoti (BMI materiallari). – 2026.