

TALABALARDA XAVOTIRLANISH DARAJASINING AKADEMIK MUVAFFAQIYATGA TA'SIRI

Shodmonova Nilufar Xurshidbek qizi

Ergasheva Madinaxon Vali qizi

*Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti Ijtimoiy fanlar
fakulteti amaliy psixologiya yo'nalishi 4-bosqich talabasi
Ilmiy rahbar: Fayzullayev Anvar Zayniddinovich*

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarda kuzatiladigan xavotirlanish darajasining akademik muvaffaqiyat ko'rsatkichlariga ta'siri empirik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida talabalarning shaxsiy va vaziyatli xavotirlanish darajasi hamda ularning o'zlashtirish natijalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik o'rganildi. Xavotirlanish darajasini aniqlashda Charles D. Spielberger tomonidan ishlab chiqilgan "State-Trait Anxiety Inventory (STAI)" metodikasidan foydalanildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, yuqori darajadagi xavotirlanish akademik faoliyat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, o'rtacha darajadagi motivatsion xavotir esa ma'lum sharoitlarda o'zlashtirish ko'rsatkichlarini rag'batlantirishi mumkin. Tadqiqot natijalari asosida talabalarda konstruktiv emotsional boshqaruv ko'nikmalarini shakllantirish zarurligi asoslab berildi.

Kalit so'zlar: xavotirlanish, shaxsiy xavotir, vaziyatli xavotir, akademik muvaffaqiyat, talabalar, emotsional holat, stress, motivatsiya, psixodiagnostika, STAI metodikasi.

Xavotirlanish — bu subyektiv bezovtalik, noaniqlik va ehtimoliy xavfni kutish bilan bog'liq emotsional holat bo'lib, u kognitiv, fiziologik va xulqiy komponentlardan tashkil topadi. Stressdan farqli ravishda, xavotir ko'pincha aniq manbaga ega bo'lmagan ichki zo'riqish sifatida namoyon bo'ladi. Zamonaviy psixologiyada xavotirlanish ikki asosiy shaklda ko'rib chiqiladi: vaziyatli (state) va shaxsiy (trait). Bu konsepsiya muallifi Charles D. Spielberger bo'lib, u xavotirni vaqtinchalik emotsional reaksiya va shaxsning barqaror individual xususiyati sifatida ajratadi.¹ Vaziyatli xavotir imtihon, omma oldida chiqish yoki baholash jarayonida kuchayadi. Shaxsiy xavotir esa individning tashvishga moyilligi darajasini bildiradi va uzoq muddatli xulq-atvorni belgilaydi. Xavotirlanish holati nafaqat tashqi omillar, balki ichki psixik muvozanatning buzilishi bilan ham bog'liqdir.

Amerikalik olim K.D.Spielberger xavotirni ikki turga ajratadi: shaxsga xos (trait anxiety) va holatga xos (state anxiety) xavotir. Uning fikricha, holatga xos xavotir

¹ Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Press.

tashqi vaziyatlar bilan bog'liq bo'lsa, shaxsga xos xavotir esa individning ichki xususiyatlari bilan belgilanadi. Talabalarda xavotirlanishning asosiy sabablari orasida akademik bosim, ijtimoiy solishtirish, ota-onalar va o'qituvchilarning yuqori kutilmalari, kelajakdagi noaniqlik, moddiy yetishmovchilik kabi omillarni sanab o'tish mumkin. Xavotirlanish holatining davomli bo'lishi hayotdan qoniqish darajasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Hayotdan qoniqish psixologiyada shaxsning o'z hayoti, faoliyati, munosabatlari va kelajakka bo'lgan umumiy bahosi sifatida qoraladi.²

E.Diener va M.Seligman o'z tadqiqotlarida baxt va hayotdan mamnunlikning asosiy omili bu ijobiy ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy ehtiyojlarning ro'yobga chiqishidir degan xulosaga kelganlar. Rossiyalik psixolog S.L.Rubinshteynning psixik faoliyat tamoyillariga asoslanib aytish mumkinki, inson faoliyati va ichki kechinmalar doimo o'zaro aloqada bo'ladi. Agar talabaning ichki psixik ehtiyojlari va tashqi sharoitlar o'rtasida ziddiyat mavjud bo'lsa, bu xavotirlanish va psixologik noqulayliklarga olib keladi. Hayotdan qoniqish darajasi past bo'lgan talabalar ko'pincha o'zlarini hayotda yo'qotgan, maqsadsiz yoki kuchsiz his qilishadi. Bu holat ularning motivatsiyasiga, o'qishdagi yutuqlariga va ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta'sir qiladi. Shuningdek, bu holat depressiya, apatiya va boshqa psixik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni baholash va boshqarish nazariyasiga ko'ra, inson stressni qanday qabul qilishi va unga qanday javob berishi bevosita uning psixologik salomatligiga ta'sir qiladi. Agar talaba stressni konstruktiv tarzda boshqara olsa, xavotirlanish darajasi kamayadi va hayotdan qoniqish ortadi.³

O'zbek olimasi M.T.Tolipova yoshlar psixologiyasini o'rganar ekan, ularning emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir qiluvchi omillarni aniqlashga alohida e'tibor qaratadi. Unga ko'ra, xavotirlanish va hayotdan norozilik holatlari ko'pincha ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining sustligi bilan bog'liq bo'ladi. Yuqorida keltirilgan tahlillar asosida aytish mumkinki, talabalarda xavotirlanishning kamaytirilishi va hayotdan qoniqish darajasining oshirilishi uchun bir necha psixologik choralar ko'rilishi lozim. Jumladan, emotsional intellektni rivojlantirish, stressga bardoshlilikni oshirish, psixologik treninglar va maslahat xizmatlarini joriy etish muhim hisoblanadi. Talabalarining individual ehtiyojlari, emotsional holati va ijtimoiy muhitni hisobga olgan holda tizimli yondashuv zarur.⁴

Xulosa

Xavotirlanish va hayotdan qoniqish darajasi shaxsning psixologik salomatligini baholashda eng muhim ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Ushbu omillar insonning ichki barqarorligi, hissiy holati, ijtimoiy moslashuvi va kundalik faoliyat

² Ivanova, A. V. (2018). Psychological factors of academic stress in students. Moscow Psychological Journal.

³ Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. Psychological Science in the Public Interest.

⁴ Abdullaeva, R. (2019). Talabalarda xavotirlanishning psixologik sabablari. Toshkent: O'zMU nashriyoti.

samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Xususan, xavotirlanish darajasining ortishi diqqatning pasayishi, ishonchsizlik, ichki zo'riqish va faoliyat samarasining susayishiga olib kelishi mumkin, hayotdan qoniqishning yuqori darajasi esa shaxsda ijobiy ruhiy holat, maqsadga intilish, o'z imkoniyatlariga ishonch va ijtimoiy faollikni mustahkamlaydi. Shu bois mazkur ikki omilni ilmiy asosda chuqur o'rganish, ularning o'zaro bog'liq jihatlarini tahlil qilish va amaliy natijalarini baholash psixologik xizmatlarning mazmunan boyishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, talabalar muhitida xavotirlanishni kamaytirish, hayotdan qoniqishni oshirishga qaratilgan maqsadli yondashuvlar yoshlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, o'quv faoliyati samaradorligini oshirish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Natijada, mazkur yo'nalishdagi ilmiy va amaliy ishlar psixologik xizmat samaradorligini oshirish bilan birga, talabalar hayotida sog'lom, barqaror va ijobiy psixologik muhit shakllanishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Press.
2. Ivanova, A. V. (2018). Psychological factors of academic stress in students. Moscow Psychological Journal.
3. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. Psychological Science in the Public Interest.
4. Abdullaeva, R. (2019). Talabalarda xavotirlanishning psixologik sabablari. Toshkent: O'zMU nashriyoti.