

**OLIY TA’LIM MUHITIDA TALABALAR HISSIY HOLATLARINING
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI*****Urayimova Muqaddam Komiljon qizi****Namangan davlat universiteti Psixologiya kafedrası magistranti**[Tel:+998 99 408 06 36](tel:+998994080636) e-mail: studenturayimova@gmail.com***DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21152160>**

Annotatsiya Oliy ta’lim muhitida talabalar hissiy holatlarining psixologik xususiyatlari ushbu maqolada oliy ta’lim jarayonida talabalar boshdan kechiradigan hissiy holatlarning tuzilmasi, ularning akademik moslashuv, o’qishdagi ishtirok va farovonlik bilan bog’liqligi psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi hissiy holatlarning asosiy komponentlari, ularni yuzaga keltiruvchi vaziyat omillari hamda shaxsiy resurslar bilan o’zaro aloqalarini integral model orqali asoslashdan iborat. Metodologiya sifatida kesimiy dizayn qo’llanib, so’rovnoma va psixometrik o’lchovlar yordamida 18–24 yoshli talabalar tanlanmasidan ma’lumotlar olindi. Statistik tahlilda ishonchlilik, korrelyatsiya va regressiya modellashirish ishlatildi. Ilmiy yangilik sifatida oliy ta’lim kontekstida hissiy holatlar uch o’qli tizim sifatida, ya’ni akademik stressorlar, o’z-o’zini boshqarish resurslari va ijtimoiy qo’llab-quvvatlash o’rtasidagi dinamik muvozanat sifatida talqin etildi hamda amaliy diagnostika uchun indikatorlar majmui taklif qilindi.

Аннотация на русском языке В статье анализируются психологические особенности эмоциональных состояний студентов в условиях высшего образования, включая их структуру и связь с академической адаптацией, вовлеченностью и субъективным благополучием. Цель исследования состоит в обосновании интегральной модели, описывающей ключевые компоненты эмоциональных состояний, ситуационные факторы их возникновения и взаимосвязи с личностными ресурсами. Методология построена на срезовом дизайне с использованием опросников и психометрических шкал; данные получены на выборке студентов 18–24 лет. Статистическая обработка включала оценку надежности, корреляционный анализ и регрессионное моделирование. Научная новизна заключается в интерпретации эмоциональных состояний в образовательном контексте как динамического равновесия между академическими стрессорами, ресурсами саморегуляции и социальной поддержкой, а также в предложении набора индикаторов для прикладной диагностики и профилактики.

Abstract in english This paper examines psychological characteristics of students’ emotional states in higher education, focusing on their structure and associations with academic adaptation, engagement, and well-being. The study aims to substantiate an integrative model that links core components of emotional states to contextual triggers and personal regulatory resources. A cross-sectional design was applied using standardized questionnaires and psychometric scales; data were collected from a student sample aged 18–24. Statistical procedures included reliability assessment,

correlation analysis, and regression modeling to identify key predictors of negative and positive emotional states. Scientific novelty lies in conceptualizing emotional states in higher education as a dynamic balance among academic stressors, self-regulation resources, and social support, and in proposing a concise set of diagnostic indicators that can inform evidence-based prevention and student support interventions within university settings.

Kalit so'zlar talabalar hissiy holatlari, akademik stress, hissiy o'z-o'zini boshqarish, psixologik farovonlik, akademik moslashuv, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Ключевые слова эмоциональные состояния студентов, академический стресс, эмоциональная саморегуляция, психологическое благополучие, академическая адаптация, социальная поддержка

Keywords students' emotional states, academic stress, emotion regulation, psychological well-being, academic adaptation, social support

Introduction bo'limida oliy ta'lim tizimi nafaqat bilim va ko'nikmalarni uzatish, balki shaxsning identifikatsiyasi, professional o'zini anglash hamda ijtimoiy rollarga moslashuvi jadallashadigan murakkab psixologik makon ekani e'tiborga olinadi. Aynan shu makonda talabalar turli talab va kutilmalar, baholash tizimlari, raqobat, vaqt tanqisligi hamda kelajakdagi kasbiy noaniqliklar fonida turli hissiy holatlarni kechiradilar. Hissiy holatlar psixologiyada motivatsion-energetik jarayonlar, kognitiv baholash va fiziologik faollashuvning birlashgan natijasi sifatida qaralib, o'qishdagi natijadorlik hamda xulqiy tanlovlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oliy ta'lim muhitida bu holatlar faqat individual barqaror xususiyatlar bilan emas, balki o'quv yuklamasi, ta'limning tashkiliy madaniyati, o'qituvchi-talaba munosabatlari, tengdoshlar guruhi va raqamli ta'lim ekotizimi kabi omillar bilan ham shakllanadi. Shu sababli talabalarning hissiy holatlarini o'rganish ta'lim sifati, psixologik xizmatlar samaradorligi va profilaktik dasturlarni ilmiy asoslash uchun dolzarbdir.

Mavjud adabiyotlarda hissiy holatlarning ta'limdagi roli ko'pincha akademik stress, tashvish va kuyish fenomenlari orqali yoritilgan; bunda hissiy zo'riqishning kognitiv resurslarni qisqartirishi, diqqat va ishchi xotira samaradorligini pasaytirishi qayd etiladi. Shu bilan birga, ijobiy hissiy holatlar, masalan, qiziqish, ilhomlanish va o'ziga ishonch o'quv vazifalariga chuqurroq kirishish hamda o'zlashtirish strategiyalarini faollashtirishi ko'rsatib o'tiladi. Xalqaro yondashuvlarda ta'lim kontekstida emotsiyalarni nazorat qilish va baholash jarayonlari, ayniqsa, shaxsning o'z resurslarini boshqarish qobiliyati bilan bog'liq ekanligi ta'kidlanadi [1; 2]. Rus va postsovet maktabida esa hissiy holatlar ko'proq funksional holatlar, moslashuv va psixofiziologik zo'riqish doirasida izohlanib, o'quv faoliyatining me'yoriy rejimi buzilganda salbiy holatlar kuchayishi qayd etilgan [3]. O'zbek psixologik adabiyotlarida talabalar moslashuvi, muloqot muammolari va o'quv motivatsiyasi kontekstida hissiy zo'riqish masalalari ko'tarilgan bo'lsa-da, hissiy holatlarning tuzilmasi va ularni boshqarish mexanizmlarini integral modelda birlashtirgan empirik ishlanmalar yetarli emas [4]. Shunday qilib, muammo nazariy jihatdan boy yoritilgan bo'lsa ham, oliy ta'lim muhitining o'ziga xos tashkil etuvchi omillari bilan hissiy holatlar o'rtasidagi ko'p omilli

bogʻlanishlarni tizimli, psixometrik asoslangan tarzda koʻrsatib berish ehtiyoji saqlanib qolmoqda.

Ushbu tadqiqotning maqsadi oliy taʼlim muhitida talabalar hissiy holatlarining psixologik xususiyatlarini empirik tahlil qilish hamda ularni akademik stressorlar, oʻz-oʻzini boshqarish resurslari va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash bilan bogʻlovchi tushuntiruvchi modelni asoslashdan iborat. Vazifalar sifatida birinchidan, ijobiy va salbiy hissiy holatlarning taqsimoti va ularning asosiy indikatorlarini aniqlash; ikkinchidan, hissiy holatlar bilan akademik moslashuv, oʻqishga jalb etilish va subyektiv farovonlik oʻrtasidagi bogʻlanishlarni baholash; uchinchidan, salbiy hissiy holatlarning kuchayishiga olib keluvchi omillar va himoya resurslarini regressiya modellarida tekshirish belgilandi. Ilmiy yangilik shundaki, hissiy holatlar oliy taʼlim muhitida faqat individual affektiv reaksiyalar sifatida emas, balki vaziyat talablari va shaxsiy resurslar oʻrtasidagi dinamik moslashuv natijasi sifatida uch oʻqli tizimda modellashtiriladi. Amaliy ahamiyat sifatida universitet psixologik xizmati uchun tezkor skrining indikatorlari va profilaktik yoʻnalishlarni aniqlash imkonini beruvchi xulosalar taqdim etiladi.

Materials and Methods boʻlimida tadqiqot dizayni kesimiy, korrelyatsion-izohlovchi yoʻnalishda tashkil etildi. Tanlanma oliy taʼlim muassasasining turli kurslarida tahsil olayotgan 18–24 yoshli 312 nafar talabadan iborat boʻlib, tanlashda ixtiyoriy rozilik va anonimlik tamoyillari taʼminlandi. Maʼlumot yigʻishda uch blokli instrumentlar majmui qoʻllandi: hissiy holatlarni baholash uchun pozitiv va negativ affekt koʻrsatkichlari hamda situativ akademik tashvish shkalalari; shaxsiy resurslar uchun hissiy oʻz-oʻzini boshqarish va oʻqishdagi oʻzini nazorat qilish koʻrsatkichlari; kontekst omillari uchun akademik yuklama subyektiv bahosi va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashni his etish shkalasi. Akademik moslashuv va oʻqishga jalb etilish ham alohida oʻlchovlar bilan baholandi. Instrumentlarning ichki ishonchliligi Kronbax alfa koʻrsatkichi orqali tekshirildi, qabul qilinadigan chegaralar psixometrik adabiyotlarda tavsiya etilgan mezonlar asosida olindi [5]. Tahlil jarayoni uch bosqichda amalga oshirildi: deskriptiv statistika va normal taqsimot diagnostikasi; Pearson korrelyatsiyalari orqali bogʻliqliklarni aniqlash; koʻp omilli regressiya modellashtirish orqali salbiy hissiy holatlarning prognozini beruvchi omillar ulushini baholash. Metodologik tanlovning ilmiy asosi shundan iboratki, hissiy holatlar koʻp omilli tabiatga ega boʻlib, ularni izohlashda bir vaqtning oʻzida vaziyat stressorlari va shaxsiy regulativ resurslarni hisobga oluvchi modellar eng yuqori tushuntirish kuchiga ega yondashuvlar sifatida qaraladi [1; 2].

Results boʻlimida deskriptiv tahlillar talabalarda salbiy affekt komponentlari oʻrtacha darajada, biroq baholash va nazorat davrlarida situativ tashvish koʻrsatkichlari sezilarli tebranishlarga ega ekanini koʻrsatdi. Ijobiy affekt indikatorlari, ayniqsa, qiziqish va faollik, oʻquv jarayonining maqsadlari aniq boʻlgan va oʻqituvchi bilan muloqot konstruktiv kechgan guruhlarda yuqoriroq qayd etildi. Ishonchlilik tahlili barcha asosiy shkalalar uchun qoniqarli ichki konsistensiyani koʻrsatdi, bu esa keyingi bogʻlanish va regressiya tahlillarini oʻtkazish uchun yetarli psixometrik asos mavjudligini anglatadi.

Korrelyatsion tahlil salbiy hissiy holatlar, xususan, tashvish va hissiy zo’riqish akademik moslashuvning pasayishi hamda o’qishga jalb etilishning susayishi bilan barqaror bog’liqligini ko’rsatdi. Ijobiy affekt esa aksincha, o’qishdagi qat’iyat, vazifalarga chuqur kirishish va subyektiv farovonlik bilan musbat yo’nalishda bog’langan. O’z-o’zini boshqarish resurslari salbiy affekt bilan manfiy, ijobiy affekt bilan musbat bog’lanish namoyon etdi; bu resurslar yuqori bo’lgan talabalar akademik bosimni nisbatan konstruktivroq qayta ishlashi kuzatildi. Ijtimoiy qo’llab-quvvatlashni his etish ko’rsatkichi ham salbiy hissiy holatlarning pastligi va moslashuvning yuqoriligi bilan bog’landi, ayniqsa birinchi kurs talabalari orasida bu bog’lanishlar kuchliroq ko’rinish berdi.

Regressiya modellashtirish natijalarida salbiy hissiy holatlarning prognozida eng yirik ulushni subyektiv akademik yuklama va baholashga oid tashvish indikatorlari berishi aniqlandi. Shu bilan birga, hissiy o’z-o’zini boshqarish ko’rsatkichi salbiy affektni kamaytiruvchi muhim prediktor sifatida namoyon bo’ldi va yuklama yuqori bo’lgan sharoitda ham nisbatan himoya rolini bajardi. Ijtimoiy qo’llab-quvvatlashning to’g’ridan-to’g’ri ta’siri bilan bir qatorda, u o’z-o’zini boshqarish va moslashuv o’rtasidagi bog’lanishni kuchaytiruvchi shart-sharoit omili sifatida ham qayd etildi. Model umumiy dispersiyaning sezilarli qismini tushuntirdi, bu esa hissiy holatlarni oliy ta’lim muhitida uch o’qli tizim sifatida ko’rishning empirik asosga ega ekanini ko’rsatadi.

Discussion bo’limida olingan natijalar oliy ta’lim kontekstida emotsiyalarni kognitiv baholash va o’zini boshqarish jarayonlari bilan bog’lovchi zamonaviy qarashlar bilan uyg’un ekanligi ko’rinadi. Xususan, akademik yuklama va baholash vaziyatlarining salbiy affektni kuchaytirishi, hissiy o’z-o’zini boshqarishning esa bu ta’sirni yumshatishi xalqaro adabiyotlarda ta’kidlangan resurslar va stressorlar muvozanati yondashuviga mos keladi [1]. Ijobiy affektning jalb etilish va farovonlik bilan bog’liqligi ham ta’limdagi ijobiy emotsiyalar o’quv strategiyalarini faollashtirishi haqidagi empirik xulosalar bilan bir yo’nalishda [2]. Rus psixologik maktabida ta’lim jarayonidagi funksional holatlar me’yoridan chetga chiqqanda samaradorlik pasayishi ko’rsatib o’tilgan; bizning natijalarda ham tashvish va zo’riqish moslashuv indikatorlarini pasaytirishi bu fikrni qo’llab-quvvatlaydi [3]. O’zbek oliy ta’lim amaliyotida talabalarning moslashuvi va muloqot omillari muhim ekani qayd etilgan bo’lib, ijtimoiy qo’llab-quvvatlashning ayniqsa birinchi kursda kuchliroq himoya roli namoyon bo’lgani shu yo’nalishdagi kuzatuvlarni empirik jihatdan boyitadi [4].

Nazariy jihatdan ushbu tadqiqot hissiy holatlarni faqat affektiv hodisa sifatida emas, balki ta’limiy faoliyatni tashkil etuvchi tizimlar bilan uzviy bog’liq psixologik mexanizm sifatida ko’rsatadi. Uch o’qli model talaba hissiy holatining shakllanishida akademik stressorlar, shaxsiy regulyativ resurslar va ijtimoiy qo’llab-quvvatlashning bir vaqtning o’zida ishlashini asoslaydi; amaliyotda esa bu yondashuv universitetlarda profilaktika va intervensiyalarni bir yoqlama emas, kompleks rejalashtirish zarurligini bildiradi. Masalan, faqat stressni kamaytirishga qaratilgan choralar yetarli bo’lmashligi, parallel ravishda hissiy o’z-o’zini boshqarish ko’nikmalarini

rivojlantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini mustahkamlash talab etilishi natijalardan kelib chiqadi.

Tadqiqot cheklovlari ham mavjud. Birinchidan, kesimiy dizayn sababli sabab-oqibat munosabatlarini qat'iy xulosa qilish cheklangan; kelgusida uzunlamasına tadqiqotlar hissiy holatlarning semestr davomida dinamikasini yanada aniqroq ko'rsatishi mumkin. Ikkinchidan, o'zini hisobot qilishga asoslangan o'lchovlar ijtimoiy maqbullik og'ishlari ehtimolini oshiradi; shu bois keyingi ishlar fiziologik indikatorlar yoki tajribaviy baholash usullarini qo'shishi maqsadga muvofiq. Uchinchidan, tanlanma bitta oliy ta'lim muassasasi bilan cheklangani sababli natijalarni umumlashtirishda ehtiyotkorlik zarur; turli hudud va yo'nalishdagi universitetlar kesimida solishtirma tahlillar talab etiladi. Kelajak tadqiqotlari uchun istiqbolli yo'nalish sifatida raqamli ta'lim muhitida emotsional charchash, onlayn muloqot sifati va akademik motivatsiya o'rtasidagi o'zaro ta'sirlarni modellashtirish hamda intervensiya dasturlarining samaradorligini baholash ko'rsatiladi [6].

Conclusion bo'limida tadqiqot oliy ta'lim muhitida talabalar hissiy holatlari akademik moslashuv va o'qishga jalb etilish bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatdi. Salbiy hissiy holatlarning kuchayishida subyektiv akademik yuklama va baholashga oid tashvish asosiy rol o'ynashi, hissiy o'z-o'zini boshqarish hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash esa himoya omillari sifatida namoyon bo'lishi aniqlashtirildi. Ijobiy hissiy holatlar farovonlik va akademik faol ishtirokning psixologik tayanchi sifatida ko'rinib, ta'limiy natijadorlikni bilvosita qo'llab-quvvatlashi asoslandi. Ushbu natijalar asosida hissiy holatlarni uch o'qli tizim sifatida talqin qiluvchi integral model taklif etildi va universitet psixologik xizmatlari uchun diagnostika hamda profilaktika yo'nalishlarini kompleks rejalashtirish zarurligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York, Springer Publishing Company, 1999. 342 p.
2. Gross J. J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. New York, Guilford Press, 2014. 640 p.
3. Леонова А. Б. Психология функциональных состояний человека. Москва, Издательство Московского университета, 2007. 272 с.
4. G'oziev E. G'. Yosh psixologiyasi. Toshkent, O'qituvchi, 2010. 256 b.
5. DeVellis R. F. Scale Development: Theory and Applications. Los Angeles, SAGE Publications, 2016. 280 p.
6. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. San Francisco, Jossey-Bass, 1997. 200 p.