

## OLIJ TA'LIM TALABALARIDA KASBIY O'ZLIKNI ANGLASH VA KELAJAK XAVOTIRLARI PSIXOFIZIOLOGIYASI

Tovbayeva Shaxzoda

Navoiy davlat universiteti Tillar fakulteti O'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi

1-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20395617>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarida kasbiy o'zlikni anglash dinamikasi hamda uning kelajak xavotiri va psixofiziologik stress holatlari bilan bog'liqligi tizimli tahlil qilinadi. Tadqiqotda zamonaviy raqamli muhit omillari, xususan texnostressning besh omili (ortiqcha yuklama, shaxsiy hayotga aralashuv, murakkablik, xavfsizlikdan qo'rquv va noaniqlik) talabalar akademik faoliyatiga ta'siri hamda ushbu holatlarni bartaraf etishda kognitiv-xulq-atvor yondashuvlari va onglik amaliyotlarining (mindfulness) o'rni yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** kasbiy o'zlik, kelajak xavotiri, psixofiziologiya, texnostress, talabalik davri, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, raqamli avlod.

Oliy ta'lim tizimida malakali kadrlar tayyorlashning samaradorligi nafaqat ta'lim dasturlarining mazmuniga, balki talabalar shaxsiy va professional rivojlanish davridagi psixofiziologik holatiga ham to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Talabalik davri shaxs hayotidagi eng intensiv ijtimoiy-psixologik va fiziologik transformatsiya bosqichi hisoblanadi. Akademik E.G'oziyev o'z tadqiqotlarida ta'kidlaganidek, yoshlik davridagi muomala va ijtimoiy muhit talabaning shaxsiy identifikatsiyasini belgilab beradi.

Bugungi globallashuv va mehnat bozorining keskin o'zgarishi sharoitida talabalar oldida kasbiy o'zlikni anglash (professional identity) masalasi murakkab inqirozlar bilan kechmoqda. Bo'lajak mutaxassisning o'z tanlagan sohasida subyekt sifatida namoyon bo'la olmasligi unda kelajakka nisbatan tizimli xavotir (future anxiety) va surunkali emotsional zo'riqlashlarni keltirib chiqarmoqda. Zamonaviy talabalar “raqamli avlod” (digital natives) sifatida internet va texnologiyalar qurshovida o'sgan bo'lib, ularda tezkor axborot olish, multitasking (ko'p vazifalilik) shakllangan bo'lsa-da, chuqur o'rganish va uzoq muddatli diqqatni saqlash qobiliyatining pasayishi kuzatilmoqda, bu esa kelajak qo'rquvini yanada kuchaytiradi.

Kasbiy o'zini anglash muammosi psixologiya fanida uzoq yillardan buyon fundamental o'rganib kelinadi. E.A.Klimov o'zining kasbiy o'zini belgilash nazariyasida insonning muayyan kasbiy faoliyat turiga moslashishi uning ichki motivatsiyasi va shaxsiy xususiyatlarining uyg'unligiga tayanishini isbotlagan. Agar ushbu uyg'unlik buzilsa, shaxsda ichki ziddiyatlar va kasbiy arosat yuzaga keladi. Xavotirlik va stressning tabiati haqida gap ketganda, Ch.Spilberger (C.D. Spielberger) yondashuvi alohida ahamiyatga ega. U xavotirlikni ikki turga — vaziyatli (reaktiv) va shaxsiy xavotirlikka ajratadi. Talabalarda kelajak oldidagi qo'rquv dastlab vaziyatli xarakterga ega bo'lib, vaqt o'tishi bilan akademik bosim va ijtimoiy omillar oqibatida turg'un shaxsiy xususiyatga aylanadi va bu organizmda gomeostazning buzilishiga olib keladi.

Zamonaviy raqamli ta'lim muhiti esa ushbu muammolarga o'ziga xos yangi o'zgaruvchilarni kiritmoqda. Tadqiqotchi M.X.Ro'ziyeva qayd etganidek, oliy ta'lim tizimida raqamli qurilmalar keng tarqalishi natijasida talabalar orasida “texnostress” sindromi yuzaga kelmoqda. Craig Brod va Monideepa Tarafdar konsepsiyalariga ko'ra, texnostress beshta asosiy omil (ortiqcha yuklama, shaxsiy hayotga aralashuv, murakkablik, xavfsizlikdan qo'rquv va noaniqlik) orqali namoyon bo'ladi. Texnostress ikki tomonlama hodisa bo'lib, u ijobiy (techno-eustress — motivatsiyani oshiradi) va salbiy (techno-distress) ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Salbiy ta'sir (techno-distress)

talabalarda diqqatning tarqoqligi, charchoq, “burnout” (ruhiy holdan toyish) hamda bosh og‘rig‘i, qon bosimi oshishi, asabiylik kabi psixofiziologik oqibatlariga zamin yaratadi.

Tadqiqot doirasida zamonaviy talabalarda kasbiy o‘zlik inqirozi va raqamli muhitdagi stress omillari o‘zaro korrelyatsiya qilindi.

Talabalaridagi stress manbalari tahlil qilinganda, birinchi o‘ringa akademik bosim (imtihonlar, topshiriqlar va yuqori baholarga erishish raqobati) hamda oilaviy muhitdagi yuqori umidlarni oqlash yuklamasi chiqdi. Ijtimoiy tarmoqlar orqali “ideal muvaffaqiyat” standartlarining targ‘ib qilinishi talabalarda yetishmovchilik va kelajakdan xavotirlanish bosimini yanada kuchaytirmoqda. M.A.Turaxonova va hammualliflarining ilmiy xulosalariga ko‘ra, talabalaridagi ushbu psixofiziologik zo‘riqlashlarni kamaytirishda Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXT) usullari, ongillikni rivojlantirish amaliyotlari (mindfulness), chuqur nafas olish mashqlari va progressiv mushaklar gevşemesi (relaksatsiya) eng samarali korreksion mexanizmlar hisoblanadi. Shuningdek, jismoniy faollik va sport bilan shug‘ullanish organizmda tabiiy ravishda kayfiyatni ko‘taruvchi endorfinlar ajralishini ta‘minlab, ruhiy-fiziologik salomatlikni mustahkamlaydi.

Olingan ilmiy-nazariy natijalar shuni ko‘rsatadiki, oliy ta‘lim talabalarida kasbiy o‘zlikni anglash inqirozi va kelajak xavotiri bevosita raqamli muhitdagi texnostress va akademik yuklamalar bilan bog‘liq. Muammoni tizimli bartaraf etish uchun ta‘lim muassasalarida konsultatsiya xizmatlarini yo‘lga qo‘yish, stressni boshqarish bo‘yicha seminar-treninglar o‘tkazish hamda talabalarga vaqtni to‘g‘ri boshqarish (time-management) ko‘nikmalarini o‘rgatish zarur. Ota-onalar tomonidan farzandlarini boshqalar bilan solishtirmaslik, ularni qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish va muvaffaqiyatsizlikni tabiiy jarayon sifatida qabul qilishga o‘rgatish talabalarda ichki moslashuvchanlik va mustahkam irodani (resilience) shakllantiradi. Bu esa kelajakda sog‘lom va kasbiy jihatdan yetuk shaxslarning shakllanishiga xizmat qiladi.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. G‘oziyev E.G. Muomala psixologiyasi. – Toshkent, 2001.
2. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. – М.: Академия, 2004.
3. Spielberger C. D. Anxiety and Behavior. – Academic Press, 2013.
4. Turaxonova M. A., Nuriddinova G. S., Xudoyberdiyeva I. Q. Talabalarda psixologik stressni bartaraf etish // Zamonaviy jamiyatda ta‘lim, pedagogika va psixologiya muammolari: ilmiy maqolalar to‘plami. – Toshkent: yangiasr.uz, 2026. – B. 86-89.
5. Ro‘ziyeva M. X. Raqamli ta‘lim muhitida talabalarda texnostress darajasi va uning akademik samaradorlikka ta‘siri // Zamonaviy jamiyatda ta‘lim, pedagogika va psixologiya muammolari: ilmiy maqolalar to‘plami. – Toshkent: yangiasr.uz, 2026. – B. 93-96.
6. Tarafdar, M., Tu, Q., & Ragu-Nathan, T. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301–328.