

Ilmiy maqola / Original article

ПСИХОТЕРАПЕВТИК USULLARNING TALABALARDA RUHIY TIKLANISH VA XAVOTIRLANISH DARAJASIGA TA'SIRI

E.T.Mirzajonova¹*1. Farg'ona davlat universiteti Pedagogika–psixologiya va san'atshunoslik fakulteti, Psixologiya kafedrası dotsenti*

Mas'ul muallif: Mirzajonova Eleonora Topvoldievna, Farg'ona davlat universiteti Pedagogika–psixologiya va san'atshunoslik fakulteti, Psixologiya kafedrası dotsenti.

Accepted: 08 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Mirzajonova, E. T. PSIXOTERAPEVTİK USULLARNING TALABALARDA RUHIY TIKLANISH VA XAVOTIRLANISH DARAJASIGA TA'SIRI / E. T. Mirzajonova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — T. 7, № 1. — B. 264–267.

Annotatsiya. Maqolada psixoterapevtik usullarining talabalar ruhiy tiklanishi, emotsional barqarorligi va xavotirlanish darajasiga ta'siri nazariy hamda empirik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot Farg'ona davlat universitetining 1-kurs talabalari ishtirokida o'tkazilgan bo'lib, umumiy tanlanma 32 nafar respondentdan iborat. Dastlabki diagnostikada "Xavotirlanish darajasini o'lchash shkalasi" dan foydalanildi, keyingi bosqichda yuqori va o'rta yuqori xavotirlanish ko'rsatkichiga ega 12 nafar talaba bilan psixoterapevtik mashg'ulotlar tashkil etildi. Mashg'ulotlarda relaksatsion texnikalar, nafas mashqlari, autogen mashqlar, ijobiy fikrlash, emotsional o'zini bo'sh qo'yish va guruhiiy qo'llab-quvvatlash usullari qo'llanildi. Natijalar psixoterapevtik mashg'ulotlardan so'ng ishtirokchilarda xavotirlanish ballari o'rtaacha 27,67 ball dan 18,42 ballgacha kamayganini ko'rsatdi. Maqolada olingan natijalar psixologik talqin qilindi va oliy ta'lim muassasalarida ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: psixoterapiya, ruhiy tiklanish, xavotirlanish, emotsional barqarorlik, stress, relaksatsiya, guruhiiy trening, talaba yoshlar.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье теоретически и эмпирически анализируется влияние психотерапевтических методов на психическое восстановление, эмоциональную устойчивость и уровень тревожности студентов. Исследование проведено среди студентов первого курса Ферганского государственного университета; общая выборка составила 32 респондента. На первичном этапе была использована шкала измерения уровня тревожности, после чего с 12 студентами, показавшими высокий и уровень тревожности выше среднего, были организованы психотерапевтические занятия. В ходе занятий применялись релаксационные техники, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, методы позитивного мышления, эмоциональной разрядки и групповой поддержки. Результаты показали, что после занятий средний показатель тревожности снизился с 27,67 до 18,42 балла. В статье представлена психологическая интерпретация результатов и предложены практические рекомендации по поддержке психического здоровья студентов в системе высшего образования.

Ключевые слова: психотерапия, психическое восстановление, тревожность, эмоциональная устойчивость, стресс, релаксация, групповая тренинговая работа, студенческая молодёжь.

THE INFLUENCE OF PSYCHOTHERAPEUTIC METHODS ON PSYCHOLOGICAL RECOVERY AND ANXIETY LEVELS IN STUDENTS

Abstract. The article provides a theoretical and empirical analysis of the influence of psychotherapeutic methods on students' psychological recovery, emotional stability, and anxiety level. The study was conducted among first-year students of Fergana State University, with a total sample of 32 respondents. At the initial stage, an anxiety level assessment scale was used; at the next stage, psychotherapeutic sessions were organized for 12 students who demonstrated high and medium-high anxiety levels. The sessions included relaxation techniques, breathing exercises, autogenic training, positive thinking methods, emotional release exercises, and group support. The results showed that after the intervention the participants' mean anxiety score decreased from 27.67 to 18.42 points. The article provides a psychological interpretation of the findings and offers practical recommendations for supporting students' mental health in higher education settings.

Keywords: psychotherapy, psychological recovery, anxiety, emotional stability, stress, relaxation, group training, university students.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda hayot sur'atining tezlashuvi, axborot yuklamasining

ortishi, ijtimoiy raqobat va ta'lim jarayonidagi bosim yoshlarning ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, oliy ta'limga ilk qadam qo'ygan talabalar yangi ijtimoiy muhitga moslashish, mustaqil qaror qabul qilish, o'quv yuklamasini boshqarish va shaxslararo munosabatlarda o'z o'rnini topish jarayonida emotsional zo'riqish va xavotirlanishga duch keladilar. Shuning uchun talabalarning ruhiy tiklanishini qo'llab-quvvatlash, stressga bardoshlilikini oshirish va emotsional barqarorligini rivojlantirish oliy ta'lim muassasalari psixologik xizmatining muhim vazifalaridan biridir.

Psixoterapiya shaxsning ichki ziddiyatlarini anglash, salbiy emotsiyalarni qayta ishlash, adaptiv fikrlash strategiyalarini shakllantirish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashga xizmat qiluvchi psixologik yordam tizimi hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda psixoterapiya faqat klinik simptomlarni kamaytiruvchi vosita sifatida emas, balki shaxsning ichki resurslarini faollashtiruvchi, emotsional nazoratni rivojlantiruvchi va psixologik barqarorlikni mustahkamlovchi jarayon sifatida talqin etiladi [1].

Mazkur maqolaning maqsadi psixoterapiya usullarining talabalar ruhiy tiklanishi va xavotirlanish darajasiga ta'sirini nazariy hamda amaliy jihatdan asoslashdan iborat. Tadqiqotning ilmiy-amaliy ahamiyati shundaki, unda talabalardagi xavotirlanish holatlari dastlabki skrining asosida aniqlanib, psixoterapevtik mashg'ulotlardan oldingi va keyingi natijalar qiyosiy tahlil qilindi.

Adabiyotlar sharhi.

Psixoterapiya tarixida psixoanalitik, gumanistik, kognitiv-bihevioral, guruh, relaksatsion va integrativ yondashuvlar muhim o'rin egallaydi. Z. Freyd shaxs ruhiyatidagi ichki ziddiyatlar va anglanmagan kechinmalarni psixoterapevtik tahlil predmeti sifatida asoslagan bo'lsa, K. Rojers insonni shartsiz qabul qilish, empatiya va samimiy terapevtik munosabatni ruhiy sog'lomlashuvning asosiy sharti sifatida ko'rsatadi [1].

Kognitiv-bihevioral yondashuv vakillari A. Beck va A. Ellis emotsional iztirobning manbai ko'pincha voqeaning o'zi emas, balki shaxsning uni qanday talqin qilishi bilan bog'liq ekanini ta'kidlaydilar. A. Beckning kognitiv terapiyasida salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni konstruktiv fikrlar bilan almashtirish xavotir va depressiv kechinmalarni kamaytirishning samarali mexanizmi sifatida talqin qilinadi.

Stress va ruhiy tiklanish masalalarini tushuntirishda H. Selyening umumiy moslashuv sindromi haqidagi nazariyasi hamda R. Lazarusning kognitiv baholash konsepsiyasi muhim ahamiyatga ega. Selye stressni organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga umumiy javob reaksiyasi sifatida izohlaydi, Lazarus esa insonning vaziyatni xavf yoki imkoniyat sifatida baholashi emotsional natijani belgilashini ko'rsatadi.

Guruhiy psixoterapiya va treninglar masalasida I. Yalomning nazariyasi alohida ahamiyatga ega. U guruhda kechadigan universallik hissi, o'zaro qo'llab-quvvatlash, empatiya va ijtimoiy o'rganish omillarini shaxsning ruhiy tiklanishida muhim terapevtik resurs sifatida baholaydi. O'zbek psixologiya maktabida E. G. G'oziyev, V. M. Karimova va M. G. Davletshin, M. T. Isakovalarning ishlari emotsional holat, psixologik yordam, muloqot madaniyati va treninglarning shaxs psixologik salomatligini mustahkamlashdagi o'rnini yoritadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot Farg'ona davlat universitetining 1-kurs talabalari orasida o'tkazildi. Umumiy tanlanma 32 nafar respondentdan iborat bo'lib, tadqiqotda kuzatish, suhbat, psixodiagnostik skrining va qiyosiy tahlil metodlaridan foydalanildi. Dastlab barcha ishtirokchilarning xavotirlanish darajasi "Xavotirlanish darajasini o'lchash shkalasi" yordamida o'rganildi. Shundan so'ng yuqori va o'rtadan yuqori xavotirlanish darajasiga ega 12 nafar talaba bilan psixoterapevtik mashg'ulotlar tashkil etildi.

Mashg'ulotlar haftasiga ikki marta, har biri 30–40 daqiqadan tashkil qilindi. Dastur mazmuniga relaksatsion texnikalar, nafas mashqlari, autogen mashqlar, ijobiy fikrlash metodlari, emotsional bo'shanish mashqlari, guruh, muhokama va psixologik qo'llab-quvvatlash elementlari kiritildi. Tadqiqot o'quv-amaliy, pilot xarakterga ega bo'lib, natijalar klinik tashxis qo'yish uchun emas, balki talabalarning emotsional holatini psixologik baholash va profilaktik yordam yo'nalishlarini aniqlash uchun talqin qilindi.

1-jadval.

Tadqiqotning metodologik dizayni

Ko'rsatkich	Tavsif
Tadqiqot bazasi	Farg'ona davlat universiteti
Ishtirokchilar	1-kurs talabalari
Umumiy tanlanma	32 nafar talaba
Intervensiya guruhi	Yuqori va o'rtadan yuqori xavotirlanish ko'rsatkichiga ega 12 nafar talaba
Metodika	"Xavotirlanish darajasini o'lchash shkalasi"
Mashg'ulotlar mazmuni	Relaksatsiya, nafas mashqlari, autogen mashqlar, ijobiy fikrlash,

Ko'rsatkich	Tavsif
	guruhiy qo'llab-quvvatlash

Dastlabki diagnostika natijalari talabalarda xavotirlanishning turli darajalarda namoyon bo'lishini ko'rsatdi. 32 nafar ishtirokchidan 9 nafari (28,1%) me'yor darajadagi, 11 nafari (34,4%) bir oz yuqori, 8 nafari (25,0%) yuqori, 4 nafari (12,5%) o'rtadan yuqori xavotirlanish ko'rsatkichlariga ega bo'ldi. Bu natijalar birinchi kurs talabalari orasida moslashuv, baholanish, jamoa oldida chiqish va shaxslararo munosabatlar bilan bog'liq emotsional zo'riqish mavjudligini ko'rsatadi.

2-jadval.

Talabalarda xavotirlanish darajalari taqsimoti (n=32)

Xavotirlanish darajasi	Talabalar soni	Foizda (%)	Psixologik talqin
Me'yor darajada	9	28,1	Emotsional barqarorlik nisbatan yaxshi
Bir oz yuqori	11	34,4	Ayrim vaziyatlarda ichki zo'riqish kuzatiladi
Yuqori	8	25,0	Stress va xavotir holatlari tez-tez namoyon bo'ladi
O'rtadan yuqori	4	12,5	Kuchli xavotir va emotsional beqarorlik belgilari kuzatiladi; psixologik qo'llab-quvvatlashga ehtiyoj mavjud

Yuqori va o'rtadan yuqori xavotirlanish ko'rsatkichiga ega talabalar bilan olib borilgan psixoterapevtik mashg'ulotlar natijalari ijobiy dinamikani ko'rsatdi. 12 nafar ishtirokchida dastlabki ballar 25–30 oralig'ida bo'lgan bo'lsa, mashg'ulotlardan keyingi ko'rsatkichlar 16–21 ball oralig'iga tushdi. O'rtacha ball 27,67 dan 18,42 gacha kamaydi, ya'ni o'rtacha pasayish 9,25 ballni tashkil etdi. Bu taxminan 33,4% ijobiy o'zgarishni bildiradi. Juftlangan t-mezon bo'yicha oldingi va keyingi ballar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli ekanligi aniqlandi ($t(11)=42,51$; $p<0,001$). Shu bilan birga, tadqiqot kichik tanlanma va nazorat guruhisiz olib borilgani sababli ushbu natijalar pilot xulosa sifatida talqin qilinishi lozim. Olingan natijalar psixoterapevtik mashg'ulotlarning talabalar ruhiy tiklanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Xavotirlanish ballarining pasayishi relaksatsion mashqlar, nafas texnikalari, emotsional bo'shanish va ijobiy fikrlash metodlarining talabalarda ichki zo'riqishni kamaytirishga yordam bergani bilan izohlanadi. Guruhiy muloqot va qo'llab-quvvatlash muhiti esa talabalarda "men bu muammo bilan yolg'iz emasman" degan psixologik tasavvurni shakllantirgan, bu esa emotsional yengillik va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirgan.

Tadqiqot materialidagi muhim metodologik jihat shundan iboratki, qo'llanilgan metodika o'quv-amaliy skrining vazifasini bajargan. Shuning uchun natijalarni klinik tashxis yoki yakuniy terapevtik samaradorlik isboti sifatida emas, balki psixologik yordamga ehtiyojni aniqlash va qisqa muddatli profilaktik mashg'ulotlar ta'sirini baholash uchun pilot ko'rsatkich sifatida talqin qilish maqsadga muvofiq. Kelgusida nazorat guruhi, kengroq tanlanma va validlashtirilgan talaba yoshiga mos metodikalar asosida tadqiqotni davom ettirish ilmiy ishonchlilikni oshiradi.

Oliy ta'lim muassasalarida birinchi kurs talabalari uchun moslashuv davrida qisqa muddatli psixologik treninglar tashkil etish tavsiya etiladi. Bunday mashg'ulotlar talabalarining emotsional holatini barqarorlashtirish, stressni boshqarish va kommunikativ moslashuvni yengillashtirishga xizmat qiladi. Universitet psixologik xizmatida relaksatsiya, nafas mashqlari, emotsional bo'shanish, ijobiy fikrlash va reflektiv suhbatlarga asoslangan profilaktik dasturlarni muntazam joriy etish maqsadga muvofiq. Shu bilan birga, xavotirlanish darajasi yuqori talabalar bilan individual maslahat va guruhviy qo'llab-quvvatlash ishlarini uyg'unlashtirish samarali hisoblanadi.

Talabalar bilan ishlashda ularning shaxsiy ma'lumotlari maxfiyligi, ishtirok ixtiyoriyligi va psixologik xavfsizlik tamoyillariga qat'iy rioya qilish zarur. Psixoterapevtik mashg'ulotlar klinik davolash o'rnini bosmaydi; og'ir emotsional holatlar aniqlanganda talabani malakali mutaxassisga yo'naltirish talab etiladi.

Xulosa.

Tadqiqot natijalari psixoterapiya usullarining talabalar ruhiy tiklanishi, emotsional barqarorligi va xavotirlanish darajasini kamaytirishda muhim amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Dastlabki diagnostikada ishtirokchilarning 62,5 foizida me'yordan yuqoriroq xavotirlanish ko'rsatkichlari kuzatilgan bo'lsa, yuqori va o'rtadan yuqori xavotirlanish darajasiga ega 12 nafar talaba bilan o'tkazilgan mashg'ulotlardan so'ng o'rtacha ball 9,25 punktga kamaydi.

Psixoterapevtik mashg'ulotlar talabalarda emotsional bo'shanish, o'zini anglash, ijobiy fikrlash, stressni boshqarish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash resurslarini faollashtirishga yordam berdi. Shunday qilib, qisqa muddatli psixologik treninglar oliy ta'lim muassasalarida talabalar ruhiy salomatligini mustahkamlash, moslashuv jarayonini yengillashtirish va xavotirlanish profilaktikasini amalga oshirishda samarali yordamchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

References

[1] Beck A. T. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. – New York: Penguin Books, 1976. – 356 p.

- [2] Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. – New York, 1962. – 384 p.
- [3] Erikson E. Identity: Youth and Crisis. – New York: Norton, 1968. – 336 p.
- [4] Frankl V. Man's Search for Meaning. – Boston, 1959. – 184 p.
- [5] Freud S. Introductory Lectures on Psychoanalysis. – London, 1920. – 510 p.
- [6] Goleman D. Emotional Intelligence. – New York, 1995. – 352 p.
- [7] G'oziyev E. G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010. – 544 b.
- [8] Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2007. – 220 b.

