

SINXRON TARJIMONLIK TALABALARIDA XAVOTIRLANISH VA STRESSNI BOSHQARISHNING GENDER XUSUSIYATLARI



<https://doi.org/10.24412/2181-1784-2026-20-206-209>

Mahkamova S.H.

*Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti
Pedagogika fanlari nomzodi, Dotsent*

Toshpulatova Sitoraxon

*Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti
Psixologiya yo‘nalishi birinchi kurs magistranti
sitoratoshpulatova379@gmail.com*

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada sinxron tarjimonlik yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarda kuzatiladigan xavotirlanish va stress holatlari, ularning psixologik mexanizmlari hamda ushbu holatlarni boshqarish strategiyalari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy kognitiv yondashuvlar, xususan A. Bekning tashvishning kognitiv modeli, D. Klarkning panikaga oid kognitiv konsepsiyasi hamda Ch. Spilbergerning holatli va shaxsiy tashvish nazariyasi asosida sinxron tarjimonlik faoliyatiga xos stress omillari yoritiladi. Shuningdek, stress va xavotirni boshqarishda psixologik resurslar, emotsional intellekt va kognitiv-regulyativ strategiyalarning ahamiyati asoslab beriladi. Maqola sinxron tarjimonlik talabalarining kasbiy tayyorgarligini oshirish va psixologik barqarorligini mustahkamlashga qaratilgan ilmiy tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: *sinxron tarjimonlik, xavotirlanish, stress, kognitiv model, gender xususiyatlari, stressni boshqarish, emotsional intellekt.*

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются состояния тревожности и стресса, наблюдаемые у студентов, обучающихся синхронному переводу, а также их психологические механизмы и стратегии управления данными состояниями. Анализ основан на современных когнитивных подходах, в частности на когнитивной модели тревоги А. Бека, когнитивной модели паники Д. Кларка, а также концепции ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилбергера. Раскрываются стрессогенные факторы, характерные для деятельности синхронного переводчика. Особое внимание уделяется гендерным особенностям управления стрессом, различиям в психологических реакциях мужчин и женщин, а также эффективным стратегиям психологической саморегуляции. Материалы статьи направлены на повышение профессиональной подготовки и психологической устойчивости студентов-синхронистов.

Ключевые слова: *синхронный перевод, тревожность, стресс, когнитивная модель, гендерные особенности, управление стрессом, эмоциональный интеллект.*

ABSTRACT

This article examines anxiety and stress observed in students studying simultaneous interpreting, as well as their psychological mechanisms and strategies for managing these states. The analysis is based on modern cognitive approaches, specifically Aaron Beck's cognitive model of anxiety, David Clark's cognitive model of panic, and Charles Spielberger's concept of state and trait anxiety. The study highlights stress factors specific to simultaneous interpreting and

emphasizes gender differences in stress perception and coping strategies. Special attention is given to psychological resources, emotional intelligence, and cognitive-regulatory techniques that enhance students' psychological resilience and professional performance.

Keywords: *simultaneous interpreting, anxiety, stress, cognitive model, gender differences, stress management, emotional intelligence.*

Sinxron tarjimonlik faoliyati nafaqat lingvistik va kognitiv qobiliyatlarni, balki tezkor qaror qabul qilish, diqqatni bir vaqtning o'zida bir necha manbaga bo'lish va stressga chidamlilikni talab qiladi. Shu jarayonda talabalar orasida paydo bo'ladigan xavotir darajasi ularning psixologik barqarorligi, kasbiy moslashuvi va faoliyat samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Globalizatsiya va xalqaro muloqotning rivojlanishi bilan sinxron tarjimonlikning ahamiyati ortib bormoqda, shu bilan birga, yuqori xavotir darajasi talabalar faoliyatining samaradorligini pasaytirishi mumkin. Shu sababli, sinxron tarjimonlik talabalarining xavotir darajasi, kasbiy moslashuvi va faoliyat samaradorligini o'rganish ilmiy va amaliy nuqtai nazardan muhimdir. Bu tadqiqot psixologik nazariyalar asosida talabalarni kasbiy va emotsional jihatdan qo'llab-quvvatlash strategiyalarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Zamonaviy globallashuv sharoitida sinxron tarjimonlik yuqori darajadagi kognitiv faollik, tezkor qaror qabul qilish va emotsional barqarorlikni talab qiluvchi murakkab kasbiy faoliyat turlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sinxron tarjimonlik talabalarida o'quv jarayoni davomida yuqori mas'uliyat, vaqt bosimi, auditoriya oldida ishlash va baholanish omillari bilan bog'liq holda kuchli stress va xavotirlanish holatlari kuzatiladi. Ushbu holatlar nafaqat o'quv faoliyatining samaradorligiga, balki bo'lajak kasbiy faoliyatga tayyorgarlik darajasiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

So'nggi yillarda psixologiya fanida xavotirlanish va stressni tushuntirishda kognitiv yondashuvlar ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Lekin mazkur jarayonlarda gender omilining roli yetarli darajada yoritilmagan. Vaholanki, erkak va yol talabalarining stressga munosabat bildirish va boshqarish usullari sezilarli darajada farqlanadi.

Zamonaviy psixologiyada xavotirlanish shaxsning noaniqlik, tahdid yoki yuqori talablar bilan bog'liq vaziyatlarga nisbatan yuzaga keladigan emotsional holati sifatida talqin etiladi. Ch. Spilberger tomonidan ishlab chiqilgan nazariyaga ko'ra, xavotirlanish ikki asosiy shaklda namoyon bo'ladi: holatli (reaktiv) xavotir va shaxsiy xavotir [3]. Holatli xavotir muayyan vaziyat bilan bog'liq bo'lib, vaqtinchalik xususiyatga ega, shaxsiy xavotir esa nisbatan barqaror individual xususiyat sifatida namoyon bo'ladi.

Sinxron tarjimonlik talabalarida, asosan, holatli xavotir ustunlik qiladi. Bu esa imtihonlar, jonli tarjima mashg'ulotlari, auditoriya oldida chiqish kabi vaziyatlarda kuchayadi. Agar ushbu holat doimiy tus olsa, u shaxsiy xavotir darajasining ortishiga olib kelishi mumkin.

A.Bek tomonidan ishlab chiqilgan tashvishning kognitiv modeli xavotirlanishning asosiy manbasi sifatida shaxsning vaziyatni noto'g'ri kognitiv

baholashini ko'rsatadi [1]. Ushbu modelga ko'ra, xavotirlanish avtomatik salbiy fikrlar, kognitiv buzilishlar va kelajakdagi muvaffaqiyatsizlikni oldindan taxmin qilish bilan bog'liq.

Sinxron tarjimonlik talabalarida quyidagi kognitiv buzilishlar tez-tez uchraydi:

- Xatoga yo'l qo'yishdan haddan tashqari qo'rquv;
- O'z imkoniyatlarini past baholash;
- Auditoriya tomonidan salbiy baholanishni kutish;
- Bitta xatoni umumiy muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qilish.

D. Klarkning panikaga oid kognitiv modeli esa xavotirning kuchayishini tanadagi fiziologik belgilarni noto'g'ri talqin qilish bilan izohlaydi [2]. Masalan, yurak urishining tezlashuvi yoki diqqatning pasayishi tarjimon tomonidan "men eplay olmayman" degan fikrlar bilan bog'lanib, xavotirning yanada kuchayishiga sabab bo'ladi. Sinxron tarjimonlik faoliyati yuqori darajadagi stressogen kasblar qatoriga kiradi. Talabalar darajasida ushbu stress omillari quyidagilardan iborat:

- Vaqt cheklanganligi va tezkor ishlash zarurati;
- Murakkab va notanish matnlar bilan ishlash;
- Ko'p vazifalilik (tinglash, tushunish va tarjima qilishni bir vaqtning o'zida bajarish);
- Doimiy nazorat va baholanish hissi.

Ushbu omillar markaziy asab tizimida kuchli zo'riqish holatini yuzaga keltirib, diqqat, xotira va fikrlash jarayonlarining vaqtinchalik pasayishiga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, erkak va ayollarning stressga bo'lgan javoblari turlicha hisoblanadi. Ayol talabalar:

- Stressni emotsional darajada chuqurroq his qiladi;
- O'z xatolarini ko'proq tahlil qiladi;
- Auditoriya bahosiga yuqori sezgirlik ko'rsatadi;
- Ko'proq xavotirlanishga moyil bo'ladi.

Biroq, ayollarda emotsional intellekt yuqoriroq bo'lganligi sababli, ular stressni anglash va boshqarishda samaraliroq strategiyalarni qo'llay oladi.

Erkak talabalar:

- Stressni tashqi tomondan kamroq namoyon qiladi;
- Vaziyatni tezroq ratsional baholaydi;
- Emotsional reaksiyadan muammoga yo'naltirilgan yondashuvni tanlaydi.

Ammo ular ko'pincha ichki zo'riqishni anglamasliklari sababli, stressni kech bosqichda sezadi.

Shu bois, stressni boshqarish strategiyalari gender xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress va xavotirni samarali boshqarish kognitiv va emotsional regulatsiya mexanizmlariga tayanadi [4, 5]. Sinxron tarjimonlik talabalarida quyidagi strategiyalar samarali hisoblanadi:

1. Kognitiv qayta baholash – vaziyatni real va konstruktiv tarzda talqin qilish, salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni mantiqiy fikrlar bilan almashtirish.

2. Emotsional intellektni rivojlantirish – o‘z emotsiyalarini anglash, ularni boshqarish va stressga moslashuvchan javob qaytarish qobiliyatini shakllantirish.

3. Nafas va relaksatsiya mashqlari – fiziologik zo‘riqishni kamaytirish orqali xavotir darajasini pasaytirish.

4. Kasbiy ko‘nikmalarni mustahkamlash – bilim va malakaning ortishi o‘ziga ishonchni kuchaytirib, xavotirlanish darajasini pasaytiradi.

Sinxron tarjimonlik faoliyati yuqori darajadagi lingvistik, kognitiv va psixologik talablarni o‘zida mujassam etgan murakkab kasb hisoblanadi. Ushbu stress va xavotir holatlari asosan kognitiv baholash mexanizmlari bilan bog‘liq. Zamonaviy kognitiv modellar bu jarayonlarni ilmiy tushuntirish imkonini beradi.

Shu bilan birga, stressni boshqarishda gender xususiyatlarini inobatga olish talabalar bilan ishlash samaradorligini oshiradi. Erkak va ayol talabalarining psixologik javoblari turlicha bo‘lganligi sababli, ularga moslashgan stressni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqish zarur. Bu esa, o‘z navbatida, sinxron tarjimonlik talabalarining nafaqat o‘quv faoliyatini, balki kelajakdagi kasbiy faoliyatini ham samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
2. Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behaviour Research and Therapy*, 24(4), 461–470.
3. Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
4. Qiu, G. (2023). Towards the effects of translators' emotional intelligence and anxiety on their translation quality. *Heliyon*, 9(9), e19276.
5. Rozenova, M. I., Ekimova, V. I., Ognev, A. S., Likhacheva, E. V. (2021). Fear as a mental health crisis in conditions of global risks and changes. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 10(1), 17–26.