



IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIIY-INNOVATION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI

ISSN 3060-5059



VOL.3 № 4

2026

RAQAMLI MUHITDA STRESSNI TARTIBGA SOLISHNING PSIXOLINGVISTIK XUSUSIYATLARI

Axmedova Muyassar Xadimatovna
Toshkent amaliy fanlar universiteti, professor

Annotatsiya

Mazkur maqolada raqamli muhitda yuzaga kelayotgan “raqamli stress” hodisasi va uni tartibga solishning psixolingvistik xususiyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda stressni nutq orqali aniqlashga qaratilgan konseptual model taklif etilib, u kognitiv (birlamchi va ikkilamchi) baholash hamda emotsiyani tartibga solish jarayonlariga asoslanadi. Stressning subyektiv baholanishi va kognitiv qayta baholash jarayonlari nutqda leksik, grammatik va pragmatik markerlar orqali ifodalanishi asoslab beriladi. Leksik darajada salbiy emotsional soʻzlar, intensifikatorlar va absolyutlashtiruvchi iboralar; grammatik darajada olmoshlarning koʻpligi, qisqa va uzilgan gaplar; pragmatik darajada esa emoji, katta harflar va ekspressiv punktuatsiya kuzatiladi. Shuningdek, raqamli muhitning tezkorligi, anonimlik va emotsional nazoratning susayishi stressning nutqda yanada aniq namoyon boʻlishiga olib kelishi koʻrsatib beriladi.

Kalit soʻzlar: raqamli stress, psixolingvistika, kognitiv baholash, emotsiyani tartibga solish, diskurs, lingvistik marker.

ПСИХОЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ СТРЕССА В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

Ахмедова Муяссар Хадиматовна
Ташкентский университет прикладных наук, профессор

Аннотация

В статье анализируется феномен «цифрового стресса» и психолингвистические особенности его регуляции в цифровой среде. Предлагается концептуальная модель выявления стресса через языковые признаки, основанная на когнитивной (первичной и вторичной) оценке и процессах регуляции эмоций. Показано, что субъективная оценка стресса и его когнитивная переоценка отражаются в речи через лексические, грамматические и прагматические маркеры. На лексическом уровне наблюдаются негативно окрашенные слова, интенсификаторы и абсолютизирующие выражения; на грамматическом — частое использование местоимений, короткие и обрывочные предложения; на прагматическом — эмодзи, заглавные буквы и экспрессивная пунктуация. Также отмечается, что скорость цифровой среды, анонимность и снижение эмоционального контроля усиливают проявление стресса в речи.

Ключевые слова: цифровой стресс, психолингвистика, когнитивная оценка, регуляция эмоций, дискурс, лингвистический маркер.

PSYCHOLINGUISTIC FEATURES OF STRESS REGULATION IN THE DIGITAL ENVIRONMENT

Akhmedova Muyassar Khadimatovna
Tashkent University of Applied Sciences, Professor

Abstract

This article analyzes the phenomenon of “digital stress” and the psycholinguistic features of its regulation in the digital environment. It proposes a conceptual model for identifying stress

through linguistic markers, based on cognitive (primary and secondary) appraisal and emotion regulation processes. The study demonstrates that subjective evaluation of stress and cognitive reappraisal are reflected in speech through lexical, grammatical, and pragmatic markers. At the lexical level, negative emotional words, intensifiers, and absolutist expressions are observed; at the grammatical level, frequent use of pronouns and fragmented sentences; and at the pragmatic level, emojis, capitalization, and expressive punctuation. Additionally, the speed of the digital environment, anonymity, and reduced emotional control contribute to a more explicit manifestation of stress in discourse.

Keywords: digital stress, psycholinguistics, cognitive appraisal, emotion regulation, discourse, linguistic marker.

Jamiyat taraqqiyotiga bog‘liq holda o‘zaro fikr almashuv hamda, madaniyatning yuksalib borishi bevosita til va nutq xususiyatlariga bog‘liq. Jonli nutq aloqasi, nutq faoliyati uning barcha turlari va shakllarida (shu jumladan, paydo bo‘ladigan ichki nutqda) namoyon bo‘ladi. Fikrlash til va nutqning rivojlanishiga ta'sir ko‘rsatadi. Til belgilari fikrlash jarayonlarida tobora kengayib o‘ziga xos samarali vositaga aylanishi mumkin. Va u universal "asboblar to‘plami", inson tafakkurining quroli bo‘ladi [1. B.330].

Texnika-texnologiyalarning rivojlanishi, takomillashishi jarayonida raqamli muhit bilan chambarchas bog‘langan. Unda inson hayoti to‘liq transformatsiyaga uchrashi kuzatiladi. Kundalik faoliyat: ish, ta'lim, ijtimoiy aloqa va hatto dam olish vaqtlari ham raqamli muhitga aloqador. Bunday o‘zgarishlar qulaylik yaratgani bilan birga, yangi turdagi psixologik bosim — “raqamli stress” (“digital stress”) fenomenini yuzaga keltirmoqda.

Raqamli stress axborotning ko‘pligi, ortiqchaligi; doimiy onlayn aloqada bo‘lish ehtiyoji; ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirish madaniyati va ish-hayot chegarasining yo‘qolishi natijasida paydo bo‘ladigan psixoemotsional zo‘riqish hisoblanadi.

Asosiy qism. “Stress” atamasining barcha ta'riflarida uning asosiy tarkibiy qismi sifatida “zo‘riqish” komponenti mavjud. Mazkur zo‘riqish jismoniy hamda psixik tabiatga ega bo‘lib, u emotsional taranglikni yuzaga keltiradi va bu holat so‘zlovchining nutqida o‘z ifodasini topadi.

Stressning tashqi belgilari umumiy qo‘zg‘alish holatida namoyon bo‘ladi, bunda odatiy emotsiyalar majmuasi o‘rnini bezovtalik va xavotir egallaydi. Ayrim shaxslarda stressor ta'siriga nisbatan reaksiya faol xarakterga ega bo‘lib, organizmda kechuvchi safarbarlik jarayonlari natijasida ularning faoliyat samaradorligi muayyan darajagacha ortishi mumkin. Boshqa bir toifada esa reaksiya dastlabdan passiv tus oladi va organizmning “adaptatsion energiyasi” deb ataluvchi zaxiralarining sarflanishi oqibatida faoliyat samaradorligi darhol pasayadi [5. B.204].

Har qanday holatda ham stress vaziyatida insonning odatiy holati xulq-atvor va nutqning dezorganizatsiyasi bilan tavsiflanadi: tartibsiz faollik yoki avval kuzatilmagan passivlik, natijada esa faoliyatsizlik yuzaga keladi. Shu bilan birga ta'kidlash lozimki, stress sharoitida inson xulq-atvori va reaksiyalarining xilma-xilligi ko‘p jihatdan nerv tizimi tipiga, asosiy nerv jarayonlarining kuchi yoki zaifligiga, shaxsning xarakterologik xususiyatlariga, shuningdek, psixonevrologik patologiyaning mavjud yoki mavjud emasligiga bog‘liq bo‘ladi.

Raqamli stress quyidagi holatlarda namoyon bo‘ladi: axborot ortiqchaligi (information overload — axborot yuklamasi), doimiy javob berish majburiyati, onlayn baholanish havotiri, virtual konfliktlar. Bu stress bevosita inson tomonidan nutq orqali ifodalanadi. Shu nuqtada psixolingvistika muhim ahamiyat kasb etadi.

Nutqni tavsiflovchi eng muhim omillardan biri — muloqot jarayonida shaxsning psixofiziologik holatidir. Psixolingvistik nuqtai nazarga ko‘ra, emotsiyalarni ifoda etish insonda, avvalo, til vositasida namoyon bo‘luvchi nutqiy xulq-atvor orqali amalga oshiriladi. Shu munosabat bilan, so‘nggi yillarda stixiyaviy (spontan) og‘zaki nutq lingvistik tadqiqotlarda ikki yoki undan ortiq sub'ektlar o‘rtasidagi emotsional holatlar almashinuvi sifatida talqin etilmoqda.

Psixolingvistik nuqtai nazardan til va nutq shaxsning ichki dunyosini ifodalashning eng

muhim vositalari sifatida qaraladi. Lev Vygotskiy ta'kidlaganidek, fikr va soʻz oʻzaro murakkab bogʻliqlikda boʻladi: «fikr soʻzda ifodalanmaydi, balki aynan soʻzda amalga oshadi» [2.B.305]. Bu esa nutq hosil qilish jarayoni inson psixikasining kognitiv va emotsional mexanizmlari bilan chambarchas bogʻliq ekanini anglatadi. Shu tariqa, nutq nafaqat muloqot vositasi, balki tafakkur, kechinmalar va insonning atrof-muhitga boʻlgan sub'ektiv munosabatini namoyon etuvchi shakl sifatida ham xizmat qiladi.

Til inson oʻz his-tuygʻulari, kechinmalari va borliqqa boʻlgan munosabatini ifoda etishida asosiy vosita boʻlib xizmat qiladi. Aleksey Leontʼev qayd etganidek, «nutqiy faoliyat, insonning har qanday boshqa faoliyati kabi, maqsadga yoʻnaltirilganlik va motivlanganlik xususiyatiga egadir» [8. B.58]. U tafakkur, emotsional jarayonlar va shaxsning motivatsion sohasi bilan uzviy bogʻliqdir. Shu munosabat bilan nutqni tahlil qilish nafaqat xabar mazmunini, balki muloqot asosida yotgan psixologik mexanizmlarni ham oʻrganish imkonini beradi.

Nutq parametrlarini baholashda, bizning fikrimizcha, muayyan (konkret) emotsiyalar doirasidan tashqariga chiquvchi, biroq shu bilan birga soʻzlovchi shaxsning umumiy holatini tavsiflash imkonini beruvchi tushunchaga ehtiyoj mavjud. Emotsiyalarni tor ma'noda talqin etganda, ular muayyan va maxsus shart-sharoitlarga javob reaksiyasi sifatida qaraladi. Bunday shart-sharoitlar jumlasiga ehtiyojning frustratsiyasi, adekvat xulq-atvorni amalga oshirish imkoniyatining cheklanganligi, vaziyatning konfliktli xususiyati, voqealar rivojining kutilmagan yoʻnalishi va boshqa omillar kiradi.

Keltirilgan mezonlar emotsional zoʻriqish inson xulq-atvorini tartibga solishda muhim ahamiyat kasb etishini koʻrsatadi. Ayniqsa, organizmning kuch va imkoniyatlarini qisqa vaqt ichida safarbar etish talab etilgan holatlarda emotsional zoʻriqishning regulativ ahamiyati yanada yaqqol namoyon boʻladi.

Psixolingvistik nuqtai nazardan olganda, insonning emotsiyalari va ruhiy holatini namoyon qilish asosan til orqali yuz beradi, ya'ni nutqdagi soʻz tanlovi, gap tuzilishi, intonatsiya va pragmatik belgilar orqali ifodalanadi. Shundan kelib chiqib, nutqiy xulq-atvor — bu nafaqat fikr va ma'lumot almashinuvi vositasi, balki shaxsning psixologiyasini va ichki his-tuygʻularini aks ettiruvchi muhim kommunikatsiya elementi sifatida xizmat qiladi. Muloqot davomida insonning emotsional holati nutq orqali turli shakllarda namoyon boʻlishi mumkin: soʻz tanlovi va iboralar orqali qoʻrquv, xursandchilik yoki stress kabilarni bildirilishi mumkin, shuningdek, grammatik tuzilish, punktuatsiya va turli belgilar ham bu psixologik holatni qoʻllab-quvvatlaydi va tushuntirishda muhim ahamiyatga ega boʻladi.

Psixologiyada stressning nutqda qanday kodlanishi masalasi raqamli muhit kontekstida hali yetarlicha kontseptuallashtirilmagan. Shu nuqtada psixolingvistika stressni: kognitiv jarayon → nutqiy ifodalanish → tartibga solish mexanizmi sifatida tahlil qilish imkonini beradi.

Stress va kognitiv baholash nazariyasi: Richard Lazarus va Susan Folkman [8] tomonidan ishlab chiqilgan stress nazariyasiga koʻra, stress — insonning vaziyatni sub'ektiv baholashi natijasidir.

Stress psixologiyasi – bu insonning tashqi stressorlarga psixofiziologik va emotsional reaksiyasi, uni qabul qilish, talqin qilish va unga moslashish mexanizmlari toʻgʻrisidagi ilmiy yoʻnalish. Gans Selʼe stressni organizmning umumiy adaptatsiya sindromi sifatida birinchi marta ta'riflagan (reaktsiya, qarshilik, iste'mol) va keyinchalik pozitiv (eustress) va negativ (distress) shakllarini ajratgan.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, raqamli muhit faqat stress manbai emas, balki uni boshqarish vositasi ham boʻlib xizmat qilmoqda.

Metodologik jihatdan hozirgi stress tadqiqotlari uch yoʻnalishda olib borilmoqda.

Birinchi yoʻnalish — kognitiv-emotsional yondashuv. Bu yerda inson stressni qanday qabul qilishi va uning fikrlash jarayoni qanday ta'sir koʻrsatishi oʻrganiladi.

Ikkinchi yoʻnalish — fiziologik monitoring. Wearable qurilmalar orqali yurak urishi variabelligi, uyqu sifati va biologik stress indikatorlari oʻlchanmoqda.

Uchinchi yoʻnalish — sunʼiy intellekt asosida raqamli tahlil. Smartfon maʼlumotlari va sensor koʻrsatkichlari asosida stress darajasi avtomatik baholanmoqda.

Diagnostika sohasida muhim yangilik — real vaqtda stressni aniqlash imkoniyatidir. Ilgari stress soʻrovnomalar orqali baholangan boʻlsa, hozir biologik va raqamli maʼlumotlar birgalikda tahlil qilinmoqda.

Richard Lazarus tomonidan ishlab chiqilgan Cognitive Appraisal Theory (Kognitiv baholash nazariyasi)ga koʻra vaziyat, holatni shaxs sub'ektiv baholashida namoyon boʻladi. Bu jarayon quyidagicha tahlillar bilan ifodalanadi:

1. Primary appraisal (birlamchi baholash) — xavf bormi? Qanday xavf boʻlishi mumkin? Bu jarayon koʻproq ichki nutqda “men uni eplay olmayman”, “bu meni qoʻlimdan kelmaydi”, kabi past baho berish kuzatiladi;

2. Secondary appraisal (ikkilamchi baholash) — men bunga chidamlimanmi?, uddasidan chiqa olamanmi? Shunga oʻxshash savollar kuzatiladi. Ichki nutqda esa “bu shunchaki vaqtinchalik”, “bu ham oʻtib ketadi” kabi kognitiv qayta baholashga aylanadi.

Bunda James Grossning stressni tartibga solish nazariyasi muhim olim hisoblanadi [8. B.277]. Emotsiyani tartibga solish jarayoni modeli (Process Model of Emotion Regulation) quyidagilarni qamrab oladi: vaziyatni tanlash (situation selection), vaziyatni oʻzgartirish (situation modification), diqqatni yoʻnaltirish (attention deployment), kognitiv qayta baholash (cognitive reappraisal), reaksiyani nazorat qilish (response modulation). Bu bosqichlarning har biri nutqda muayyan lingvistik belgilariga ega boʻladi. Emotsiyani tartibga solishdagi muhim jihat kognitiv qayta baholash (Cognitive Reappraisal) boʻlib, u nutqda qayta interpretatsiya orqali ifodalanadi. Masalan: “Bu fojea emas, tajriba” “Buni tuzatish mumkin”.

Raqamli muhit kontekstidagi psixolingvistik markerlar.

Marker soʻzi “belgi”, “koʻrsatkich” maʼnolarini anglatadi.

Psixolingvistik markerlar insonning ichki holatini nutqda qanday ifodalanishini koʻrsatuvchi til birliklari hisoblanadi. Bunday markerlar lingvistik jihatdan leksik markerlar (soʻz darajasi), grammatik markerlar (soʻzning tuzilishi), pragmatik markerlar (soʻzning pragmatikasi)ga boʻlinadi.

Leksik markerlar insonning stress holatidagi soʻz darajasini oʻzgarishida kuzatiladi. Unda nutqdagi: salbiy emotsional soʻzlar koʻpayishi, absolyutlarshtiruvchi soʻzlar “hech qachon”, “doimo” kabi soʻzlarga urgʻu berilishi; intensifikatorlar, yaʼni “juda”, “nihoyatda” soʻzlarining ishlatilishi ortadi.

Grammatik markerlarda soʻzning tuzilishi jihatidan oʻzgarishlarning mavjudligi maʼlum boʻladi. Bunda: “Men” olmoshini koʻp ishlatilishi, chastotasini oshishi; gaplarning tuzilishi juda qisqa, uzilgan, chala boʻlishi; ellipsislarning qoʻllanilishi kuzatiladi.

Pragmatik markerlar koʻproq yozma nutqda koʻzga tashlanadi. Bunda soʻzlarning pragmatik belgilarini quyidagi koʻrinishda uchratish mumkin. Masalan: emojilar orqali kompensatsiya berish; kapslok (caps lock)dan (bosh harf yoki katta harflar) koʻp foydalanish; koʻp lepka belgilar (“!!!”) ishlatish.

Shu oʻrinda raqamli stressning individual farqlarini ham inobatga olish oʻrinli hisoblanadi. Masalan, muayyan odamlar muayyan raqamli texnologiyalar orqali belgilarni tanlab, samarali emotsional regulyatsiya usullarini qoʻllaydi.

Hozirda raqamli muhitning oʻziga xos xususiyatlari mavjud. Raqamli muloqot (Digital communication)da kishining nutqiy faoliyatida quyidagi oʻzgarishlar kuzatiladi. Bunda: nutq tezlashadi yoki sekinlashadi, refleksiya kamroq boʻladi, emotsional nazorat susayishi mumkin, anonimlik taʼsiri bor boʻladi. Bu esa stressning tilda kuchliroq namoyon boʻlishiga olib keladi.

Mazkur kontseptsiyalarga koʻra stress psixologiyasi va psixolingvistikani oʻzaro bogʻlanishi jarayonida kontseptual modelni shakllantirish mumkin.

Raqamli stress → Kognitiv baholash → Nutqiy ifodalanish → Tartibga solish strategiyasi → Kuzatiladigan til belgilari. Buni quyidagicha izohlash mumkin:

1. Stressni faqat psixologik emas, balki lingvistik indikatorlar orqali ham tahlil qilish mumkin.

2. Raqamli muhit stressni tilda boshqacha kodlaydi.

3. Psixolingvistik tahlil diagnostika imkoniyatini ochadi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy raqamli makon bir tomondan psixologik zo‘riqish va stressning kuchayishiga olib keluvchi omil sifatida namoyon bo‘lishi mumkin. Axborot almashinuvining yuqori tezligi, muloqotning doimiy mavjudligi, shuningdek, xabarlar va bildirishnomalarning ko‘pligi insonga qo‘shimcha kognitiv va emotsional yuklama yuklaydi. Bunday sharoitda foydalanuvchilar ko‘pincha axborot ortiqcha yuklamasi, xavotir va emotsional charchoq hissini boshdan kechiradi, bu esa umumiy holda “raqamli stress” deb ataluvchi holatning shakllanishiga olib keladi. Boshqa tomondan, ilmiy va tizimli yondashuv asosida raqamli muhitni nafaqat stress omillarining manbai, balki ularni aniqlash, tahlil qilish va boshqarish uchun samarali vosita sifatida ham qarash mumkin. Raqamli muloqotda namoyon bo‘ladigan nutqiy va til markerlarini tahlil qilish imkoniyatlari tufayli tadqiqotchilar shaxsning emotsional holatini, stress holatlarini kognitiv baholash xususiyatlarini va ularning psixolingvistik ifodalanish mexanizmlarini o‘rganishda yangi imkoniyatlarga ega bo‘ladilar.

Shu tariqa, raqamli muloqot psixolingvistika, psixologiya va raqamli texnologiyalarni birlashtiruvchi fanlararo tadqiqotlar uchun yangi imkoniyatlar ochadi. Raqamli muhitda nutqiy xulq-atvorni tahlil qilishning kontseptual modellari va usullarini ishlab chiqish nafaqat raqamli stressning mohiyatini chuqurroq anglashga, balki uning oldini olish va boshqarishning samarali strategiyalarini yaratish uchun ilmiy asoslarni shakllantirishga ham xizmat qiladi. Demak, raqamli dunyo bir vaqtning o‘zida ham stress holatlarini kuchaytiruvchi omil, ham ularni ilmiy tahlil qilish va amaliy tartibga solish uchun yangi vositalarni taqdim etuvchi istiqbolli tadqiqot muhiti sifatida qaralishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Axmedova M.X. Нуткий фаолиятда фикр ва тил тизимлари // Мактабгача ва мактаб таълими. – 2026. – № 1. – Б. 330–332.
2. Lev Vygotsky Л.С. Мышление и речь. – М.: Лабиринт, 1999. – 352 с.
3. James J. Gross Дж.Дж. Развивающаяся область регуляции эмоций: интегративный обзор // Обзор общей психологии. – 1998. – Т. 2, № 3. – С. 271–299.
4. James J. Gross Дж.Дж. Регуляция эмоций: концептуальные и практические вопросы. – Нью-Йорк: Guilford Press, 2015. – 412 с.
5. Jabin D.V. Влияние факторов стресса на речевую деятельность студентов в условиях обучения иностранному языку // Вестник ВГУ. Серия: Лингвистика и межкультурная коммуникация. – 2012. – № 2. – С. 203–205.
6. Исследования цифровой коммуникации и стресса (2020–2025) // Journal of Computer-Mediated Communication.
7. Koval P., Peter Kuppens P. Эмоциональная динамика в повседневной жизни: измерение, теория и исследования // Emotion Review. – 2012. – Vol. 4, No. 3. – P. 262–271.
8. Richard Lazarus R., Susan Folkman S. Стресс, оценка и совладание. – Нью-Йорк: Springer, 1984. – 336 с.
9. Alexey Leontiev А.А. Основы психолингвистики. – М.: Смысл, 2003. – 287 с.
10. Charles E. Osgood К.Э., Suci G.J., Percy H. Tannenbaum P.H. Измерение смысла. – Urbana: University of Illinois Press, 1957. – 342 с.
11. James W. Pennebaker Дж.У. Тайная жизнь местоимений: что говорят наши слова о нас. – Нью-Йорк: Bloomsbury Press, 2011. – 304 с.
12. Hans Selye Г. Стресс жизни. – Нью-Йорк: McGraw-Hill, 1956. – 243 с.
13. Susan Folkman С., Moskowitz J.T. Совладание: подводные камни и перспективы // Ежегодное обозрение психологии. – 2004. – Т. 55. – С. 745–774.