

RAQOBATDOSH KADRLAR TAYYORLASHDA PSIXIK SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHGA QARATILGAN YONDASHUVLAR

Rustamova Dilnozaxon Azimjon qizi
Izboskan tuman 37-maktab rus tili o’qituvchisi
Sohibaxon Toshpo’latova Ulug’bek qizi
Andijon davlat pedagogika instituti
Boshlang’ich ta’lim yo’nalishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19422017>

Annotatsiya. Mazkur maqolada globallashuv sharoitida ta’lim tizimida yuqori malakali kadrlarni tayyorlash jarayonining muhim tarkibiy omili sifatida psixik salomatlikni ta’minlash masalalari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, ijtimoiy-iqtisodiy o’zgarishlar va raqobat muhitining kuchayishi ta’lim oluvchilarning psixologik barqarorligiga alohida e’tibor qaratishni talab etiladi. Shu nuqtai nazardan maqolada talaba-yoshlarning psixik salomatligini saqlash va mustahkamlash, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik hamda ijtimoiy moslashuv ko’nikmalarini shakllantirishning pedagogik va psixologik jihatlari yoritib beriladi.

Kalit so’zlar: globallashuv, ta’lim tizimi, yuqori malakali kadrlar, psixik salomatlik, psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, pedagogik yondashuvlar, psixologik qo’llab-quvvatlash.

Аннотация. В данной статье научно и теоретически анализируются вопросы обеспечения психического здоровья как важного структурного фактора в процессе подготовки высококвалифицированных кадров в системе образования в контексте глобализации. Быстрое развитие информационных технологий, социально-экономические изменения и усиление конкуренции в современном обществе требуют особого внимания к психологической устойчивости учащихся. В этом контексте статья освещает педагогические и психологические аспекты поддержания и укрепления психического здоровья учащихся, формирования стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности и навыков социальной адаптации.

Ключевые слова: глобализация, система образования, высококвалифицированные кадры, психическое здоровье, психологическая стабильность, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, социальная адаптация, педагогические подходы, психологическая поддержка.

Abstract. This article scientifically and theoretically analyzes the issues of ensuring mental health as an important structural factor in the process of training highly qualified personnel in the education system in the context of globalization. The rapid development of information technologies, socio-economic changes and the intensification of the competitive environment in modern society require special attention to the psychological stability of students. In this context, the article highlights the pedagogical and psychological aspects of maintaining and strengthening the mental health of students, the formation of stress resistance, emotional stability and social adaptation skills.

Keywords: globalization, education system, highly qualified personnel, mental health, psychological stability, stress resistance, emotional stability, social adaptation, pedagogical approaches, psychological support.

Kirish. Globallashuv jarayoni zamonaviy jamiyatning barcha sohalariga, ayniqsa ta’lim tizimiga katta ta’sir ko’rsatmoqda. Axborot texnologiyalarining tez rivojlanishi, bilimlar hajmining ortib borishi va raqobatning kuchayishi natijasida yuqori malakali kadrlarni tayyorlash jarayoniga yangicha talablar qo’yilmoqda. Bu jarayonda nafaqat kasbiy bilim va ko’nikmalarni rivojlantirish, balki shaxsning psixik salomatligini saqlash va mustahkamlash ham muhim ahamiyat kasb etadi. Psixik salomatlik shaxsning ruhiy barqarorligi, stressga chidamliligi va ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyati bilan bog’liq bo’lib, u samarali ta’lim olishning muhim sharti hisoblanadi.

“Zamonaviy bilim va kasb-hunarlarini egallagan, mustaqil fikrlaydigan, jismonan sog’lom va ma’nan yetuk yoshlarni tarbiyalash — Yangi O‘zbekistonni barpo etishning eng muhim shartidir”[1].

Psixologiya fanida psixik salomatlik insonning ichki muvozanati, ijobiy emotsional holati va faoliyatga tayyorligi bilan tavsiflanadi. Masalan, David G. Myers tomonidan yozilgan Psixologiya darsligida shaxsning ruhiy barqarorligi uning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishida muhim omil ekanligi ta’kidlanadi. Shuningdek, Sergey Rubinshteynning Umumiy psixologiya asarida inson faoliyati va psixik jarayonlar o’zaro bog’liq holda rivojlanishi, shaxsning ruhiy holati esa uning ta’limdagi natijalariga bevosita ta’sir qilishi qayd etilgan.

Globallashuv sharoitida psixik salomatlikni ta’minlash uchun ta’lim jarayonida innovatsion yondashuvlardan foydalanish zarur. Innovatsion yondashuvlar deganda ta’lim jarayoniga yangi pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar va zamonaviy axborot vositalarini joriy etish tushuniladi. Bunday yondashuvlar talabalarning mustaqil fikrlashini rivojlantirish, ijodkorligini oshirish va stress darajasini kamaytirishga yordam beradi.

Psixik salomatlikni ta’minlashda psixologik qo’llab-quvvatlash tizimi muhim o’rin tutadi. Ta’lim muassasalarida psixologik maslahatlar, treninglar va rivojlantiruvchi mashg’ulotlarni tashkil etish orqali yoshlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash mumkin. Bu jarayonda shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi va o’z imkoniyatlarini anglashiga yordam beriladi. Lev Vygotskiyning Bolalar psixologiyasi asarida ham shaxs rivojlanishida ijtimoiy muhit va ta’limning muhim o’rni borligi ta’kidlangan. “Bolaning psixik rivojlanishi ta’lim jarayoni bilan uzviy bog’liq bo’lib, to’g’ri tashkil etilgan o’qitish uning imkoniyatlarini yangi bosqichga olib chiqadi.” [2].

Shuningdek, innovatsion yondashuvlar qatoriga interaktiv ta’lim metodlari, trening texnologiyalari, psixologik diagnostika vositalari va raqamli ta’lim platformalaridan foydalanish kiradi. Bunday metodlar talabalarning faolligini oshiradi, ularda o’zini boshqarish va muammolarni mustaqil hal qilish ko’nikmalarini shakllantiradi. Natijada shaxsning ruhiy barqarorligi mustahkamlanib, yuqori malakali kadr sifatida shakllanishiga zamin yaratiladi

Psixologiya fanida psixik salomatlik shaxsning o’zini anglash darajasi, emotsional muvozanati va faoliyatni ongli boshqarish qobiliyati bilan bog’liq. Bu jihatlar shaxsning o’qish jarayonidagi samaradorligini ham belgilaydi. Masalan, Carl Gustav Jung o’zining analitik psixologiya nazariyasida shaxsning ichki psixologik uyg’unligi va o’z “men”ini anglash jarayoni insonning ruhiy barqarorligini ta’minlashda muhim omil ekanini ta’kidlaydi. Bu qarashlar ta’lim jarayonida talabalarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ko’rsatadi.

Innovatsion yondashuvlar psixik salomatlikni qo’llab-quvvatlashda quyidagi ilmiy yo’nalishlarni ham qamrab oladi:

1. Individual ta’lim strategiyalari.

Har bir talabaning psixologik xususiyatlari, qiziqishlari va o’rganish uslublarini hisobga olgan holda ta’lim jarayonini tashkil etish stress darajasini kamaytiradi hamda o’zlashtirish samaradorligini oshiradi.

2. Emotsional intellektni rivojlantirish texnologiyalari.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, emotsional intellekt darajasi yuqori bo’lgan shaxslar ijtimoiy muhitga tez moslashadi va psixologik bosimlarga bardoshli bo’ladi. Shu sababli treninglar, refleksiv mashg’ulotlar va guruhiy muhokamalar orqali talabalarda emotsional o’zini boshqarish ko’nikmalarini shakllantirish muhim hisoblanadi.

3. Raqamli psixologik monitoring tizimlari.

Zamonaviy ta’lim muassasalarida talabalarning psixologik holatini o’rganish uchun onlayn diagnostika vositalari, psixologik testlar va monitoring platformalaridan foydalanish amaliyotga joriy etilmoqda. Bu usullar stress darajasi yoki emotsional zo’riqishni erta aniqlash imkonini beradi.

4. Reflektiv va metakognitiv yondashuvlar.

Talabalarning o’z o’quv faoliyatini tahlil qilishi, o’z fikrini baholashi va o’zini rivojlantirish yo’llarini aniqlashi metakognitiv ko’nikmalarni shakllantiradi. Bu esa shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

5. Ta’lim muhitining psixologik jihatdan qulayligini ta’minlash.

Psixologik jihatdan qo’llab-quvvatlovchi muhit yaratish, pedagog va talabalar o’rtasida ijobiy kommunikatsiyani rivojlantirish ham psixik salomatlikni saqlashda muhim omil hisoblanadi. Ijobiy muhit talabalarning o’z fikrini erkin ifoda etishiga, ijodiy faoliyatini namoyon etishiga yordam beradi.

Umuman olganda, globallasuv sharoitida ta’lim tizimida psixik salomatlikni ta’minlash jarayoni kompleks yondashuvni talab etadi. Innovatsion pedagogik texnologiyalar, psixologik qo’llab-quvvatlash dasturlari hamda individual rivojlanish strategiyalarini qo’llash orqali talabalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash mumkin. Bu esa nafaqat ularning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, balki jamiyattaraqqiyoti uchun zarur bo’lgan ijodkor va raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashga xizmat qiladi.

Xulosa. Yuqoridagi tahlillardan kelib chiqib aytish mumkinki, globallasuv sharoitida ta’lim tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biri yuqori malakali, raqobatbardosh va har tomonlama barkamol kadrlarni tayyorlashdir. Bunday mutaxassislarni shakllantirish jarayonida nafaqat nazariy bilim va kasbiy ko’nikmalarni rivojlantirish, balki shaxsning psixik salomatligini ta’minlash ham alohida ahamiyatga ega. Chunki zamonaviy axborotlashgan jamiyatda bilimlar hajmining ortishi, tezkor ijtimoiy o’zgarishlar hamda kuchli raqobat muhitida insonning ruhiy barqarorligi uning samarali faoliyat yuritishida muhim omil hisoblanadi.

Psixologiya fanida psixik salomatlik shaxsning emotsional muvozanati, stressga chidamliligi, ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyati hamda o’z faoliyatini ongli ravishda boshqarish bilan tavsiflanadi. Shu sababli ta’lim jarayonida talabalarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish, ularning ichki motivatsiyasini rivojlantirish va ijobiy psixologik muhitni yaratish zarur. Zamonaviy psixologik nazariyalar ham shaxsning o’zini anglash darajasi, maqsad va qadriyatlarini aniqlashi uning ruhiy barqarorligini mustahkamlashini ko’rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shavkat Mirziyoyev - 2021-yil, Oliy Majlisga Murojaatnoma
2. Lev Vygotskiy “Bolalar psixologiyasi”.
3. Sergey Rubinshteyn “Umumiy psixologiya”.
4. Robert Feldman “Psixologiya asoslari”.
5. David G. Myers “Psixologiya”.
6. Gordon Allport “Shaxs psixologiyasi”.
7. Carl Gustav “Jung Analitik psixologiya”.

8. Alisherova, Z. (2025). O’smirlarning o’zaro munosabatlaridagi muloqot jarayonida emotsional intellektni o’rni. *Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal*, 2(4.2), 544–546. Retrieved from <https://universaljurnal.uz/index.php/jurnal/article/view/2156>

9. Alisherova Zulfiya Tolibdjanovna. (2025). The importance of emotional intelligence in the development of socio-psychological adaptation of adolescents. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 4(6), 148–150. Retrieved from <https://www.bjisrd.com/index.php/bjisrd/article/view/3411>