

GLOBALLASHUV SHAROITIDA TALABALAR RUHIY SALOMATLIGI : MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

Mamajonova Sh. K
Farg‘ona davlat universiteti,
Psixologiya kafedrası o‘qituvchisi
Abdullayeva G.
Amaliy psixologiya yo‘nalishi
2-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19369485>

Annotatsiya: Globallashuv davrida talabalarning ruhiy salomatligi masalasi dolzarb muammolardan biriga aylandi. Texnologiyaning jadal rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri, o‘quv jarayonidagi raqobat va ma’naviy bosim talabalarda ruhiy zo‘riqish, tashvish va hissiy beqarorlikni kuchaytirmoqda. Ushbu maqolada globallashuv sharoitida talabalarning ruhiy salomatligiga ta’sir etuvchi omillar tahlil qilinib, ularning oqibatlari va oldini olish bo‘yicha samarali yechimlar taklif etilgan. Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda psixologik ta’lim, emotsional intellektni rivojlantirish, universitetlarda maslahat markazlarini tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ruhiy barqarorlik – talabalarning shaxsiy va akademik muvaffaqiyatining eng muhim omillaridan biridir.

Kalit so‘zlar: globallashuv, talaba, ruhiy salomatlik, stress, moslashuv, psixologik yordam, ta’lim.

Аннотация: В эпоху глобализации проблема психического здоровья студентов становится одной из наиболее актуальных. Быстрое развитие технологий, влияние социальных сетей, конкуренция в учебном процессе и духовное давление усиливают у студентов психическое напряжение, тревожность и эмоциональную нестабильность. В данной статье анализируются факторы, влияющие на психическое здоровье студентов в условиях глобализации, рассматриваются их последствия и предлагаются эффективные пути профилактики. В укреплении психического здоровья особое значение имеют психологическое образование, развитие эмоционального интеллекта и организация консультационных центров в университетах. Результаты исследования показывают, что психологическая устойчивость является одним из важнейших факторов личного и академического успеха студентов.

Ключевые слова: глобализация, студент, психическое здоровье, стресс, адаптация, психологическая помощь, образование.

Annotation: In the era of globalization, the issue of students’ mental health has become one of the most pressing problems. Rapid technological development, the influence of social media, competition in the educational process, and moral pressure increase students’ mental tension, anxiety, and emotional instability. This article analyzes the factors affecting students’ mental health under globalization, examines their consequences, and proposes effective preventive solutions. Psychological education, the development of emotional intelligence, and the establishment of counseling centers in universities play a crucial role in strengthening mental well-being. The research results show that psychological stability is one of the key factors for students’ personal and academic success.

Keywords: globalization, student, mental health, stress, adaptation, psychological support, education.

Globalashuv jarayoni bugungi kunda inson hayotining barcha sohalariga, jumladan, ta’lim tizimiga ham chuqur ta’sir ko’rsatmoqda. Talabalar xalqaro standartlarga moslashish, yuqori natijalarga erishish, turli madaniy muhitga moslashish jarayonida katta ruhiy bosimni boshdan kechirmoqda. Talabalarning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir etayotgan eng asosiy omillardan biri – stressdir. Tadqiqotlarga ko’ra stress motivatsiyaning pasayishiga, e’tiborning buzilishiga va o’ziga bo’lgan ishonchning kamayishiga olib keladi. Virtual muhitda ortiqcha vaqt o’tkazish real hayotdagi munosabatlarning zaiflashishiga olib keladi. Globalashuvning ijobiy tomonlari bilan bir qatorda, u ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko’rsatishi mumkin. Raqobat, axborot bosimi, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, stress, depressiv holatlar – bularning barchasi talabalarda psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shu bois, globalashuv sharoitida talabalar ruhiy salomatligini saqlash masalasi bugungi psixologik tadqiqotlarning eng dolzarb yo’nalishlaridan biridir.

Globalashuv — bu insoniyat tarixidagi eng keng qamrovli jarayonlardan biri bo’lib, u iqtisodiy, siyosiy, madaniy va axborot sohalaridagi o’zaro integratsiyani ifodalaydi. Ingliz sotsiologi Entoni Giddens globalashuvni “dunyoning turli qismlarida sodir bo’layotgan voqealarning o’zaro bog’lanib ketishi jarayoni” deb ta’riflaydi. Unga ko’ra, inson hayotining deyarli barcha jihatlari kundalik madaniy xulqdan tortib, global iqtisodiy aloqalargacha bir-biri bilan uzviy bog’liq bo’lib bormoqda. [1]

Mazkur jarayon natijasida axborot almashinuvi tezlashib, madaniy chegaralar yo’qolmoqda. Ammo bu o’zgarishlar inson ruhiyatiga, ayniqsa yoshlar ongiga sezilarli ta’sir ko’rsatmoqda. Talabalar zamonaviy axborot oqimi, texnologik yangiliklar va turli madaniy qadriyatlarining to’qnashuvi ichida yashamoqda. Bu holat bir tomondan dunyoqarashni kengaytirsa, ikkinchi tomondan shaxsiy identifikatsiya, qadriyatlar tizimi va o’zini anglash jarayonlarida muvozanat buzilishiga olib keladi.

Amerikalik psixolog A. Maslou o’zining mashhur “Motivatsiya va shaxsiyat” asarida inson ehtiyojlarini iyerarxik tizimda tasvirlaydi. Uning fikricha, ruhiy barqarorlik va ichki tinchlik shaxsning o’zini ro’yobga chiqarish darajasiga bevosita bog’liq. Biroq globalashuv davrida shaxsning bu jarayoni ko’plab tashqi ta’sirlar ommaviy madaniyat, internetdagi ideal obrazlar, raqamli taqqoslash va ijtimoiy bosimlar ostida murakkablashmoqda. Talabalar orasida shaxsiy identifikatsiya muammosi “men kimman?”, “mening qadriyatlarim qanday?” kabi savollar tobora dolzarb bo’lib bormoqda. Ular ko’pincha g’arbona qadriyatlar va milliy qadriyatlar o’rtasida ichki ziddiyatni boshdan kechiradi. Bu esa ruhiy dissonans, tashvish va o’z-o’zidan norozilik holatlarini kuchaytiradi. [2]

Z. Nishonova o’z tadqiqotida ta’kidlaganidek, “axborot oqimining cheksizligi yoshlarning diqqatini parchalab, stress va tashvish holatlariga olib kelmoqda.” Haqiqatan ham, axborotning haddan ziyod ko’pligi inson ongida “kognitiv charchoq”ni yuzaga keltiradi. Bu holat talabalarda diqqatni jamlay olmaslik, o’qishga bo’lgan motivatsiyaning pasayishi, hissiy beqarorlik va o’zini anglash qobiliyatining susayishiga sabab bo’ladi. [3]

Globalashuvning yana bir muhim jihati ijtimoiy solishtirish hodisasi. Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ravishda boshqalarning muvaffaqiyatini kuzatish talabalarda o’zini past baholash, o’z hayotidan norozilik, hatto depressiv holatlarni kuchaytiradi. Bu holat psixologiyada “ijtimoiy taqqoslash” deb yuritiladi. Bugungi kunda bu hodisa raqamli muhitda yanada keskin shaklda namoyon bo’lyapti. Globalashuv sharoitida ruhiy salomatlikni saqlash uchun shaxsda axborotni tahlil qilish, filtrlash, vaqtni to’g’ri boshqarish va hissiy muvozanatni nazorat qilish ko’nikmalari muhim o’rin tutadi. O’zini anglash, ichki barqarorlik va qadriyatlar tizimini mustahkamlash globalashuv bosimlariga qarshi psixologik immunitet sifatida namoyon bo’ladi.

Globalashuv davrida talabalar orasida quyidagi psixologik muammolar kuzatilmoqda:

1. Stress va tashvish holatlari - ta’lim jarayonidagi raqobat, moliyaviy bosim.

2. Ijtimoiy izolyatsiya - internet va virtual muloqot tufayli real ijtimoiy aloqalar kamaymoqda.
3. O‘ziga past baho berish - ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirishlar natijasida;
4. Motivatsiyaning pasayishi - haddan ortiq axborot oqimi diqqatni susaytiradi.

G‘. Shoumarov o‘z tadqiqotida “yoshlarning ruhiy salomatligi nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy omillar bilan ham bog‘liq”ligini qayd etadi. Bu o‘rinda oilaviy muhit, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va do‘stlik munosabatlari muhim rol o‘ynaydi.[5]

Globalashuv sharoitida talabalar ruhiy salomatligini mustahkamlash uchun bir nechta psixologik yondashuvlardan foydalanish mumkin:

1. Kognitiv-behavioral yondashuv - bu yo‘nalish inson fikrlarini o‘zgartirish orqali his-tuyg‘ular va xatti-harakatlarni boshqarishga yordam beradi.

2. Humanistik yondashuv - shaxsning o‘zini anglash va rivojlanish imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlaydi. Maslou va Rojers nazariyasi bu borada asosiy o‘rin tutadi.

3. Milliy-psixologik yondashuv - o‘zbek xalqining mentaliteti, qadriyatlari va ijobiy an‘analariga tayanadi. M. S. To‘xliyev fikricha “Talaba shaxsini ruhiy sog‘lom tarbiyalashda milliy qadriyatlarni zamonaviy psixologiya bilan uyg‘unlashtirish eng samarali yo‘l hisoblanadi.”

4. Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda universitetlarda psixologik treninglar, stressni boshqarish bo‘yicha mashg‘ulotlar, motivatsion seminarlar va individual maslahatlar tashkil etilishi muhim.

Globalashuv sharoitida talabalar ruhiy salomatligini saqlash – nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ega jarayondir. Globalashuv jarayoni insoniyat tarixidagi eng murakkab, ammo eng muhim bosqichlardan biridir. Uning ijobiy tomonlari qatorida iqtisodiy va madaniy taraqqiyot, axborot almashinuvi tezligi, texnologik rivojlanish kabi omillar turadi. Biroq, bu jarayon bilan birga, inson ruhiy olamiga salbiy ta’sir etuvchi omillar ham paydo bo‘lmoqda. Ayniqsa, talabalik davrida ya’ni shaxsning ijtimoiy-psixologik jihatdan shakllanish bosqichida bu jarayon o‘z ifodasini yaqqol ko‘rsatadi. Globalashuv sharoitida talaba yoshlarning ruhiy salomatligiga axborotning ortiqcha oqimi, raqobat muhiti, ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirish, madaniy ziddiyatlar, hamda o‘zini anglashdagi muammolar kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. Yoshlar bir vaqtning o‘zida turli madaniy qadriyatlar, turli hayotiy yo‘nalishlar, “ideal” hayot obrazlari bilan to‘qnash keladi. Bu esa o‘z navbatida identifikatsiya inqirozi, stress, tashvish, o‘zini past baholash va ijtimoiy ajralish holatlariga olib kelishi mumkin. Maslou ta’kidlaganidek, inson o‘zini ro‘yobga chiqarish ehtiyojiga ega, ammo bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ruhiy barqarorlik zarur. Globalashuv esa bu barqarorlikni buzuvchi tashqi ta’sirlar tez o‘zgaruvchi madaniyat, ma’lumotlar oqimi, taqqoslash tendensiyasi bilan to‘lib-toshgan. Shuning uchun ham bugungi talaba o‘z ichki muvozanatini topishi uchun psixologik madaniyat va emotsional intellekt darajasini oshirishi kerak. Globalashuv jarayonini to‘xtatib bo‘lmaydi, ammo unga moslashgan holda ruhiy barqarorlikni ta’minlash – bu har bir talaba va jamiyatning umumiy mas’uliyatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

1. Giddens A. (2000). Runaway World: How Globalization is Reshaping Our Lives. London: Routledge. – 21–25 bet.
2. Maslow A. (1943). Motivation and Personality. New York: Harper & Row. – 34–47 bet.
3. Nishonova Z. (2021). Axborot oqimi sharoitida yoshlarning psixologik himoyasi. Toshkent: Universitet nashriyoti. – 53–67-bet.
4. Yo‘ldoshev K. G‘. (2019). Psixologik barqarorlik va yoshlar ruhiy salomatligi. Toshkent: Fan nashriyoti. – 47–112-bet.
5. Shoumarov G‘. (2016). Yoshlarning psixologik muammolari va ularni hal etish yo‘llari. Toshkent: Ma’naviyat. – 74–85-bet.