

## GLOBALLASHUV SHAROITIDA TALABALAR O‘QUV FAOLIYATIDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI SHAKLLANTIRISH VA PSIXIK SALOMATLIKNI TA’MINLASHNING INNOVATSION PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI.

Abduraximova Shaxnoza Raxmonjonovna  
Andijon davlat pedagogika instituti  
“Pedagogika va psixologiya” kafedra o‘qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19415903>

**Annotatsiya:** Ushbu moqolada globallashuv sharoitida talabalar o‘quv faoliyatida yuzaga keladigan psixologik zo‘riqishlar, stress omillari hamda ularning psixik salomatligiga ta’sirini ilmiy jihatdan tahlil qilish, talabalarning stressga bardoshlilikini shakllantirish, ularning psixik salomatligini saqlash va mustahkamlashda qo‘llaniladigan innovatsion psixologik yondashuvlarning nazariy asoslari yoritib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** globallashuv, o‘quv faoliyati, stressga bardoshlilik, psixik salomatlik, innovatsion psixologik yondashuvlar, psixologik barqarorlik, akademik stress, psixologik qo‘llab-quvvatlash, ta’lim jarayoni, psixologik treninglar, moslashuv jarayoni.

**Kirish.** Hozirgi globallashuv jarayoni jamiyat hayotining barcha sohalariga, xususan ta’lim tizimiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Axborot oqimining tezlashuvi, bilim va ko‘nikmalarga qo‘yilayotgan talablarning ortib borishi hamda raqobat muhitining kuchayishi oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar faoliyatiga yangi vazifalar va mas’uliyatlarni yuklamogda. Bunday sharoitda talabalarning nafaqat professional bilim va malakalarni egallashi, balki ularning psixik salomatligini saqlash, stressli vaziyatlarga moslashish hamda psixologik barqarorligini ta’minlash muhim masalalardan biri bo‘lib qolmoqda[1].

Talabalarning o‘quv faoliyati jarayonida turli psixologik omillar – yuqori akademik yuklama, vaqt yetishmovchiligi, baholash tizimi, ijtimoiy moslashuv muammolari hamda kelajak kasbiy faoliyati bilan bog‘liq xavotirlar stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ushbu omillar talabalarning emotsional holatiga, o‘quv samaradorligiga hamda umumiy psixik salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois talabalarda stressga bardoshlilikni shakllantirish, ularda psixologik muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini rivojlantirish bugungi kun ta’lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy psixologiya fanida shaxsning stressga chidamliligini oshirish, psixik salomatligini mustahkamlash hamda moslashuv imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlar keng qo‘llanilmoqda. Bunday yondashuvlar psixologik treninglar, rivojlantiruvchi dasturlar, psixoprofilaktik tadbirlar hamda individual psixologik maslahatlar orqali amalga oshiriladi. Ushbu metodlar talabalarning emotsional barqarorligini ta’minlash, muammoli vaziyatlarga konstruktiv yondashish hamda o‘quv faoliyatida samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, globallashuv sharoitida talabalar o‘quv faoliyatida stressga bardoshlilikni shakllantirish va psixik salomatlikni ta’minlashning innovatsion psixologik yondashuvlarini o‘rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqot talabalarning psixologik barqarorligini rivojlantirish, ularning o‘quv faoliyatida yuzaga keladigan stress omillarini kamaytirish hamda ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhitni yaratish masalalarini ilmiy asosda yoritishga qaratilgan[2].

**Asosiy qism.** Globallashuv jarayoni ta’lim tizimida yangi imkoniyatlar bilan bir qatorda bir qator murakkab psixologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar o‘quv faoliyati jarayonida turli stress omillariga duch

keladilar. Akademik yuklamaning ortib borishi, mustaqil ta’lim hajmining ko‘payishi, baholash tizimining murakkablashuvi hamda kelajak kasbiy faoliyati bilan bog‘liq xavotirlar talabalar ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli talabalarda stressga bardoshlilikni shakllantirish va psixik salomatligini ta’minlash muhim ilmiy va amaliy masala hisoblanadi.

Psixologiya fanida stress tushunchasi shaxsning tashqi va ichki ta’sirlarga nisbatan organizm va ruhiyatning moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. Talabalar hayotida stress ko‘pincha o‘quv jarayoni bilan bog‘liq bo‘lgan psixologik bosimlar natijasida yuzaga keladi. Bunga imtihonlar, vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmaslik, yuqori natijalarga erishish istagi, ijtimoiy muhitga moslashish jarayoni hamda shaxsiy muammolar sabab bo‘lishi mumkin. Agar bunday holatlar uzoq davom etsa, talabaning emotsional holati, motivatsiyasi va o‘quv faoliyati samaradorligi pasayishi mumkin.

Talabalarning stressga bardoshlilikni rivojlantirish ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash bilan bevosita bog‘liqdir. Psixologik barqarorlik shaxsning turli qiyin vaziyatlarda o‘zini boshqarish, muammolarga konstruktiv yondashish va ichki resurslarini safarbar eta olish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifat talabalarning o‘quv faoliyatida muvaffaqiyatga erishishida, shuningdek kelajak kasbiy faoliyatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy ta’lim tizimida talabalarning psixik salomatligini ta’minlash va stressga bardoshlilikni oshirishda innovatsion psixologik yondashuvlar muhim o‘rin tutadi. Bunday yondashuvlar qatoriga psixologik treninglar, stressni boshqarish bo‘yicha rivojlantiruvchi dasturlar, relaksatsiya mashqlari, psixologik maslahat xizmatlari hamda shaxsiy rivojlanishga qaratilgan interaktiv metodlar kiradi. Ushbu usullar talabalarning emotsional holatini barqarorlashtirish, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda muammoli vaziyatlarga moslashish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi[3].

Shuningdek, ta’lim jarayonida ijobiy psixologik muhitni yaratish ham talabalarning stressga bardoshlilikni oshirishda muhim omil hisoblanadi. O‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi samarali muloqot, qo‘llab-quvvatlovchi muhit, jamoaviy hamkorlik hamda motivatsion yondashuvlar talabalarning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday muhit talabalarni o‘quv jarayoniga faol jalb qilish, ularning ijodiy fikrlashini rivojlantirish hamda psixologik jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, oliy ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik xizmat orqali talabalar bilan psixoprofilaktik tadbirlar o‘tkazish, stressli vaziyatlarni aniqlash, psixologik maslahatlar berish hamda rivojlantiruvchi treninglar tashkil etish ularning psixik salomatligini saqlashga yordam beradi. Bu esa talabalarning o‘quv faoliyatida yuqori natijalarga erishishi va ijtimoiy hayotga muvaffaqiyatli moslashishiga imkon yaratadi.

Shu tariqa, talabalarning o‘quv faoliyatida stressga bardoshlilikni shakllantirish va psixik salomatligini ta’minlash jarayoni kompleks yondashuvni talab etadi. Innovatsion psixologik metod va texnologiyalarni ta’lim jarayoniga joriy etish talabalarning psixologik barqarorligini oshirish, o‘quv jarayonidagi samaradorlikni ta’minlash hamda kelajakda raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, globallashuv sharoitida ta’lim tizimida yuz berayotgan o‘zgarishlar talabalar oldiga yangi vazifalar va yuqori talablarni qo‘ymoqda. Bu jarayon esa talabalarning o‘quv faoliyatida turli psixologik bosimlar va stressli vaziyatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois talabalarda stressga bardoshlilikni shakllantirish hamda ularning psixik salomatligini saqlash va mustahkamlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko’rsatadiki, talabalar o’quv faoliyatida uchraydigan stress omillarini kamaytirish va ularning psixologik barqarorligini oshirishda innovatsion psixologik yondashuvlardan foydalanish samarali natijalar beradi. Xususan, psixologik treninglar, psixoprofilaktik tadbirlar, individual va guruhviy maslahatlar hamda zamonaviy psixologik texnologiyalar talabalarning emotsional barqarorligini mustahkamlash, muammoli vaziyatlarga moslashuvchan munosabatni shakllantirish va o’quv jarayonidagi samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, oliy ta’lim muassasalarida sog’lom psixologik muhitni yaratish, psixologik xizmat faoliyatini rivojlantirish hamda talabalar bilan tizimli ravishda psixologik profilaktika ishlarini olib borish ularning psixik salomatligini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa nafaqat talabalarning o’quv jarayonidagi muvaffaqiyatini oshiradi, balki ularning kelajak kasbiy faoliyatida ham raqobatbardosh va psixologik jihatdan barqaror mutaxassis bo’lib shakllanishiga zamin yaratadi.

Demak, talabalarning o’quv faoliyatida stressga bardoshlilikini rivojlantirish va psixik salomatligini ta’minlashga qaratilgan innovatsion psixologik yondashuvlarni ta’lim jarayoniga joriy etish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri bo’lib, bu borada olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar ta’lim sifatini oshirish va yoshlarning har tomonlama barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi.

#### **FOYDALANILGAN ADBIYOTLAR**

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии /В.А. Абабков М.Перре. - СПб.: Речь, 2004. - 166 с. - ISBN 5-9268-0267-9.
2. Karimova V.M. Salomatlik psixologiyasi. -T.: Yangi asr avlodi. 2005. 71 b
3. Lehtonen A. Stress reaction connected with characteristics of work in electronic industry.// Mental load and stress in activity-European approaches./Bachman W., Udris I., Berlin, 1982. 68 p