

TALABALAR EMOTSIONAL INTELLEKTINING RIVOJLANISHI PSIXIK SALOMATLIGINING GAROVI SIFATIDA

Alisherova Zulfiya Tolibdjanovna
Pedagogika va psixologiya kafedrasida
o’qituvchisi
Tojiddinova Ozoda Odiljon qizi
Boshlang’ich ta’lim yo’nalishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19421897>

Annotatsiya. Ushbu maqolada globallashtirish sharoitida yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonida ruhiy salomatlikni ta’minlash masalalari muhim qilinadi. Zamonaviy ta’lim tizimida innovatsion pedagogik va psixologik yondashuvlardan foydalanishning ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda shuningdek, psixologik barqarorlikni mustahkamlash, stressga chidamlilikni oshirish va talabalarning hissiyotlarini rivojlantirishga qaratilgan usul va texnologiyalar ta’kidlangan.

Kalit so’zlar: globallashtirish, psixik salomatlik, innovatsion kasallik, yuqori malakali kadrlar, ta’lim tizimi, stress, emotsional intellekt

Annotation. This article discusses the issues of ensuring mental health in the process of training highly qualified personal in the conditions of globalization. The importance of using innovative pedagogical and psychological approaches in the modern education system is analyzed. The study also highlights methods and technologies aimed at strengthening psychological stability, increasing stress resistance, and developing students emotions.

Keywords: globalization, mental health innovative, disease highly qualified personnel education system, stress, emotional intelligence.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы обеспечения психического здоровья в процессе подготовки высококвалифицированных кадров условиях глобализации. Анализируется важность использования инновационных педагогических системы образования. В исследовании также освещаются методы и технологии направленные на укрепление психологической устойчивости и повышение стрессоустойчивости и развитие эмоционального состояния учащихся.

Ключевые слова : глобализация, психическое здоровье, инновационные болезни, высококвалифицированный персонал система образования, стресс, эмоциональный интеллект.

Кирish. Bugungi globallashtirish jarayoni barcha sohalar qatori ta’lim tizimiga ham tub o’zgarishlar olib kirmoqda. Axborot oqimining keskin ortishi, raqamli texnologiyalarning tezkor rivoji va xalqaro mehnat bozoridagi raqobatning kuchayishi yuqori malakali, zamonaviy fikrlaydigan, tashabbuskor hamda psixologik jihatdan barqaror kadrlarni tayyorlashni talab etmoqda. Shu nuqtai nazardan, ta’lim jarayonida nafaqat bilim va ko’nikmalarni shakllantirish, balki talabalarning psixik salomatligini ta’minlash ham ustuvor vazifaga aylanmoqda.

Shavkat Mirziyoyev o’z nutqlarida yoshlarni har tomonlama qo’llab-quvvatlash, ularning salohiyatini ro’yobga chiqarish hamda zamonaviy bilim va ko’nikmalar bilan birga mustahkam ma’naviy-ruhiy tayyorgarlikni shakllantirish zarurligini bir necha bor ta’kidlagan. Prezidentimizning fikricha, Yangi O’zbekistonni barpo etishda intellektual salohiyati yuqori, mustaqil fikrlaydigan va ruhiy jihatdan sog’lom avlod hal qiluvchi kuch hisoblanadi. Bu esa ta’lim tizimida innovatsion pedagogik va psixologik yondashuvlarni keng joriy etishni talab qiladi. Psixik salomatlik — bu shaxsning o’z imkoniyatlarini anglay olishi, kundalik stresslarga bardosh bera

olishi, samarali mehnat qilishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etish qobiliyatidir. Globallashuv sharoitida esa bu ko‘rsatkichlar yanada muhim ahamiyat kasb etadi, chunki tezkor o‘zgarishlar insondan moslashuvchanlik, emotsional barqarorlik va yuqori darajadagi ijtimoiy *faollikni talab qiladi*[1:464b].

Asosiy qism

Zamonaviy ta’lim tizimida yuqori malakali kadrlarni tayyorlash jarayoni faqat akademik bilim berish bilan cheklanib qolmasligi kerak. Bu jarayon talabalarning emotsional intellekti, stressga chidamliligi va psixologik barqarorligini rivojlantirish bilan uyg‘un holda olib borilishi lozim.

Mashhur psixolog olim Daniel Goleman emotsional intellekt tushunchasini ilmiy asoslab, muvaffaqiyatga erishishda IQ bilan bir qatorda EQ — ya’ni hissiy intellekt ham muhim rol o‘ynashini ta’kidlaydi. Uning fikricha, “o‘z hissiyotlarini boshqara olish, boshqalarni tushunish va samarali muloqot qila bilish kasbiy muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biridir. “[3;102]Demak, ta’lim jarayonida talabalarda emotsional intellektni rivojlantirish innovatsion yondashuv sifatida qaralishi zarur.[3:34-35bet]

Shuningdek, Abraham Maslowning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasiga ko‘ra, shaxsning o‘zini ro‘yobga chiqarishi uchun avvalo uning xavfsizlik va psixologik barqarorlik ehtiyojlari qondirilgan bo‘lishi kerak. Agar talaba doimiy stress, qo‘rquv yoki ruhiy bosim ostida bo‘lsa, uning intellektual salohiyati to‘liq namoyon bo‘la olmaydi. Shu bois ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhit yaratish muhim vazifadir.

Innovatsion yondashuvlar quyidagilarni o‘z ichiga oladi

1.Psixologik trening va seminarlar — stressni boshqarish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, konfliktologiya va muloqot madaniyatiga oid mashg‘ulotlar tashkil etish/

2.Raqamli psixologik platformalar — onlayn maslahatlar, psixologik testlar va masofaviy qo‘llab-quvvatlash xizmatlarini yo‘lga qo‘yish.

3.Interaktiv ta’lim metodlari — muammoli vaziyatlar, loyihaviy ishlar va jamoaviy faoliyat orqali talabalar ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish.

4.Mindfulness va relaksatsiya texnikalari — diqqatni jamlash, ichki muvozanatni saqlash hamda emotsional zo‘riqishni kamaytirishga qaratilgan mashqlar.[4:38-56bet]

Masalan, imtihon davrida talabalarda kuchli hayajon va xavotir kuzatiladi. Agar ta’lim muassasasida psixolog tomonidan stressni boshqarish bo‘yicha treninglar o‘tkazilsa, talabalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi, natijada akademik ko‘rsatkichlar ham yaxshilanadi. Bu esa innovatsion yondashuvlarning amaliy samaradorligini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, zamonaviy pedagogika shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim modelini ilgari suradi. Bu modelda har bir talabaning individual xususiyatlari, qiziqishlari va psixologik holati inobatga olinadi. Shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim psixik salomatlikni saqlash va mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi.

Bugungi kunda ta’lim tizimida psixik salomatlikni ta’minlash faqat psixolog zimmasidagi vazifa emas, balki butun pedagogik jamoaning mas’uliyatidir. O‘qituvchining kommunikativ madaniyati, talabaga individual yondashuvi, adolatli baholash tizimi va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishi talabaning ruhiy barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, birinchi bosqich talabalari uchun moslashuv davri murakkab kechishi mumkin. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida adaptatsion dasturlarni yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijobiy psixologiya yo‘nalishi asoschilaridan biri bo‘lgan Martin Seligman insonning kuchli tomonlarini rivojlantirish, optimizmni shakllantirish va hayotdan qoniqish hissini oshirish orqali ruhiy salomatlikni mustahkamlash mumkinligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, ta’lim jarayonida faqat muammolarni

bartaraf etishga emas, balki shaxsning ijobiy sifatlarini qo’llab-quvvatlashga ham e’tibor qaratish lozim.

Bundan tashqari, akademik yuklama va axborot ko’pligi sharoitida talabalar orasida “emotsional kuyish” (burnout) holatlari ham uchrab turadi. Bunday vaziyatda innovatsion yondashuv sifatida mentorlik tizimini joriy etish, talabalarni kichik guruhlarda ishlashga jalb etish hamda psixologik maslahat xizmatlarini kuchaytirish samarali natija beradi. Mentor-talaba o’rtasidagi samimiy muloqot ishonch muhitini shakllantirib, ruhiy zo’riqishning oldini olishga yordam beradi.

Demak, globallasuv sharoitida ta’lim jarayonini modernizatsiya qilish bilan bir qatorda, inson omiliga — ya’ni talabaning psixologik holatiga alohida e’tibor qaratish zarur. Chunki ruhiy jihatdan sog’lom shaxsgina o’z bilim va salohiyatini to’liq namoyon eta oladi hamda jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo’sha oladi.

Xulosa. Yuqoridagi fikr-mulohazalardan kelib chiqib aytish mumkinki, globallasuv jarayonida yuqori malakali kadrlarni tayyorlash masalasi faqatgina bilim berish bilan cheklanmaydi. Bugungi tezkor va raqobatbardosh davr shuni ko’rsatmoqdaki, haqiqiy mutaxassis — bu nafaqat o’z sohasini mukammal biladigan, balki ruhiy jihatdan barqaror, stressga chidamli, mustaqil fikrlay oladigan va ijtimoiy muhitga moslasha oladigan shaxsdir. Shunday ekan, ta’lim jarayonida psixik salomatlikni ta’minlash masalasi strategik ahamiyat kasb etadi.

Talabaning ruhiy holati uning o’qishdagi muvaffaqiyati, kasbiy shakllanishi va kelajakdagi faoliyatiga bevosita ta’sir ko’rsatadi. Agar ta’lim muassasasida sog’lom psixologik muhit yaratilsa, o’zaro hurmat va qo’llab-quvvatlash tizimi yo’lga qo’yilsa, talaba o’z imkoniyatlarini erkin namoyon qila oladi. Aksincha, doimiy bosim, tushunmovchilik yoki e’tiborsizlik shaxsning ichki salohiyatini susaytiradi. Shu bois pedagog va psixologlar hamkorligi, innovatsion metodlardan foydalanish hamda individual yondashuvni kuchaytirish muhim vazifalardan biri bo’lib qoladi.

Innovatsion pedagogik va psixologik yondashuvlar — treninglar, interaktiv metodlar, raqamli platformalar, mentorlik tizimi va emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan mashg’ulotlar — talabalarning nafaqat bilim darajasini, balki ichki barqarorligini ham mustahkamlaydi. Ayniqsa, stressga chidamlilikni oshirish, vaqtni to’g’ri boshqarish va ijobiy fikrlash ko’nikmalarini shakllantirish bugungi yoshlar uchun nihoyatda zarurdir.

Xulosa qilib aytganda, globallasuv sharoitida raqobatbardosh va yuqori malakali kadrlarni tayyorlash jarayonida psixik salomatlikni ta’minlash ustuvor yo’nalishlardan biri bo’lishi lozim. Chunki ruhiy jihatdan sog’lom, o’ziga ishongan va maqsad sari qat’iyat bilan intiladigan yoshlar jamiyat taraqqiyotining asosiy tayanchidir. Ta’lim tizimida mazkur masalaga kompleks va innovatsion yondashuv orqali yondashish kelajakda yetuk, barkamol va professional kadrlarni voyaga yetkazishga xizmat qiladi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YHATI.

1. Shavkat Mirziyoyev. **Yangi O‘zbekiston strategiyasi.** – Toshkent: “O‘zbekiston” nashriyoti, 2021. 464b.

(Yoshlar siyosati va ta’lim sohasiga oid fikrlar: 226–230-betlar).

2. Shavkat Mirziyoyev. **Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.** – Toshkent: “O‘zbekiston” nashriyoti, 2017. – 56 b. (Yoshlarni qo’llab-quvvatlash va intellektual salohiyat haqida: 24–28-betlar).

3. Daniel Goleman. **Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.** – New York: Bantam, Books, 1995. – 352p.

(Emotsional intellekt va kasbiy muvaffaqiyat haqidagi fikrlar: 34–45-betlar).

4.Abraham Maslow. **Motivation and Personality** (2nd ed.). – New York: Harper & Row, 1970.–369p.

(Ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi: 35–58-betlar).

5.Martin Seligman. **Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.** – New York: Free Press, 2011. – 349 p.

(Ijobiy psixologiya va farovonlik nazariyasi: 16–30-b

6.World Health Organization. **Mental Health: Strengthening Our Response.** – Geneva, 2018. (Psixik salomatlik ta’rifi va asosiy mezonlari).

7.G‘oziyev E.G‘. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. – 544 b

8.Nishonova Z.T., Alimuhamedova D.A. **Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya.** – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018. – 320 b.