

TALABALARDA RUHIY BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH: SO 'FI OLLOYOR TA'LIMOTI ASOSIDA

G'ulomova Nazira Rustamjon qizi,

*Denov tadbirkorlik va pedagogika institutining "Pedagogika va
psixologiya" kafedrasi tayanch doktoranti*

Tel : + 998 94 259 90 96

Email: gulomovanazira424@gmail.com

***Annotatsiya:** Global axborotlar tizimida yoshlarni ruhiyatidagi turli o'zgarishlar ularning ijtimoiy bosimlar orqali stressli vaziyatlarga tushishi o'zini anglay olmaslik va o'zini nazorat qila olmaslik kabi vaziyatlar bugungi kunda ko'p uchramoqda. Aynan ushbu maqola Oliy ta'lim tizimida tahsil olayotgan talabalarga ruhiyatidagi nomutanosiblikni barqarorlashtirishda So'fi Olloyor ta'limoti asosida rivojlantirish uchun xizmat qiladi. Maqolada talaba ruhiyatidagi barqarorlikni rivojlantirish tasavvufchi olim ta'limoti asosida nazariy tahlillar asosida keng yoritilgan.*

***Kirish so'zlar:** ruhiy barqarorlik, So'fi Olloyor ta'limoti, stress, o'zini boshqarish, psixologik nazariyalar;*

РАЗВИТИЕ ДУХОВНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ: НА ОСНОВЕ УЧЕНИЙ СУФИЙСКИХ МАСТЕРОВ

***Аннотация:** В условиях глобальной информационной системы сегодня широко распространены различные изменения психики молодых людей, их неспособность понимать себя и контролировать себя из-за социального давления. Данная статья призвана помочь студентам, обучающимся в системе высшего образования, стабилизировать дисбаланс в своей психике, основываясь на учении суфия Оллоёра. В*

statye podrobno rassmatrivayetsya razvitiye studencheskoy ustoychivosti na osnove teoreticheskogo analiza, osnovannogo na uchenii uchënoyu-mistika.

Ключевые слова: психическая устойчивость, учение суфия Оллоёра, стресс, самоконтроль, психологические теории;

DEVELOPING SPIRITUAL STABILITY IN STUDENTS: BASED ON THE TEACHINGS OF SUFI MASTERS

Abstract: In the global information system, various changes in the psyche of young people, their inability to understand themselves and control themselves due to social pressures, are common today. This article serves to help students studying in the higher education system to stabilize the imbalance in their psyche based on the teachings of Sufi Olloyor. The article extensively covers the development of student stability based on theoretical analyses based on the teachings of the mystic scholar.

Keywords: mental stability, Sufi Olloyor's teachings, stress, self-control, psychological theories;

KIRISH

Hozirgi axborot kommunikatsiyalar davrida ijtimoiy tarmoqlar orqali turli ma'lumotlarni qabul qilish va ularga turli xil emotsiyalar orqali fikr bildirish hayotimizda uchramoqda. Aynan yosh avlodning tashqi ta'sirlar orqali ularning ruhiyatidagi o'zgarishlar turli salbiy vaziyatlarni kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda. Bu jarayonlarni oldini olish va ularga ma'naviy ozuqa berishda tasavvufchi olim So'fi Olloyor ta'limotidan foydalanish masadga muvofiqdir. Chunki uning manaviy immunitetga boy falsafiy qarashlari insonni komillik sari eltadi. Zero prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganidek, "Yangi O'zbekistonning asosiy ustuni – bilim, ta'lim va tarbiya bo'ladi[1]. So'fi Olloyor ta'limoti o'zining chuqur axloqiy va psixologik yondashuvlari bilan alohida o'rin tutadi. So'fi Olloyor o'z asarlarida insonning kamolotga

erishuvi uchun uch asosiy jihatni — *nafsnı poklash, sabrni tarbiyalash va iymonni mustahkamlash*ni muhim deb biladi. U “**Sabot ul – ojizin** “ asarida insonni ichki sabr, iroda va iymon orqali ruhiy sokinlikka erishishga da'vat etadi. Ushbu nazariy fikrlar hozirgi zamon psixologiyasidagi **resilience (ruhiy barqarorlik)** tushunchasiga yaqin, ya'ni inson qiyinchiliklar, stress va bosim ostida ham o'z ichki muvozanatini saqlay oladi, hayotiy energiyasini yo'qotmaydi.

ASOSIY QISM

Psixologiyada “ruhiy barqarorlik” — bu shaxsning stress, tashvish, salbiy hissiyot va ijtimoiy bosimga bardosh berish qobiliyatidir. Aynan ruhiy barqarorlik atamasi psixologik nazriyalarda Amerikalik psixolog Salvador Maddi tomonida keltirilgan. Uning fikricha, **kelajakni tanlash uchun jasorat kerak**, chunki inson noma'lumlikdan qo'rqadi[2]. Yuqorida keltirilgan g'arb psixologining fikrlari So'fi Olloyor ta'limoti bilan bevosita bog'liq. Ya'ni uning asarlaridagi “ruhiy sobitlik” tushunchasi Salvador Maddining “hayotiy jasorat” g'oyalariining ma'naviy negizidir.

So'fi Olloyor ta'limotida ruhiy barqarorlikning ildizi “**sabr**” deb ta'riflaydi. Sabrni eng oliy fazilatlardan biri deb ataydi. Ruhiy barqarorlik tushunchasi **Aaron Antonovsky[3], Viktor Frankl[4] kabi psixolog olimlar tomonidan turlicha ta'riflanadi. Ularning nazariyalarida** ruhiy barqaror inson qiyinchilikni sinov emas, balki *o'sish imkoniyati* sifatida qabul qiladi. G'arb olimlarining nazariyalari so'fiychi mutafakkir ta'limotidagi sabr, shukr, tavakkul, iymon va nafsnı poklash haqidagi qarashlar bilan bevosita uyg'unlik kasb etadi. Psixologik ma'noda, sabr — stress holatlarida emotsional barqarorlikni ta'minlovchi mexanizm bo'lib, ruhiy mustahkamlikni shakllantiradi. Aynan talabalarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirish klassik ma'naviy meroslar orqali rivojlantirish ulardagi manaviy immun tizimini

shakllantirishga, hayotda uchraydigan chigal vaziyatlardan tez va oson yechim topishga yordam beradi.

Talabalarda ruhiy barqarorlikni buzilishiga bir necha sabablarni keltirish mumkin. Misol uchun:

1. Akademik bosim- bu talabalar uchun eng birinchi o'rinlarda turadigan ruhiy beqarorlikni keltirib chiqaradi chunki o'quv yili davomidagi o'qituvchilar tomonidan beriladigan topshiriqlar, dars jarayonidagi tengdoshlar orasidagi raqobatlar, sessiya davridagi imtihonlar-ularning ruhiyatidagi o'zgarishlarga sabab bo'ladi

2. Ijtimoiy bosim-bu jarayonda talaba tengdoshlari orasidagi muvozanatga moslasha olmasligi, turli qatlam oilalari farzandlarining fikrlari bir- biri bilan mos bo'lmasligi, ijtimoiy muhitga ko'nikolmaslik o'zini o'zi boshqara olmaslikni keltirib chiqaradi.

3. Oiladagi bosim- ota – onalarini umidlarini ro'yobga chiqarishdan xovotir olish, ularning ilmiy yutuqlari tez amalga oshmasligidan xafsiyash-tushkunlikni keltirib chiqaradi

4. Moliyaviy bosim- ba'zi talabalarning o'qish davomida moddiy ehtiyojlarining yetmasligi natijasida har kunini yarmini ishlash bilan o'tkazish va shu sababli berilgan vazifalarni to'liq bajara olmaslik stressni keltirib chiqaradi.

5. Shaxsiy va xissiy bosim- asosan o'smirlik va o'spirinlik davridagi ruhiy o'zgarishlar shaxsiy munosabatlar – shular jumlasidandir

Yuqorida keltirib o'tilgan ruhiy beqarorlikni So'fi Olloyor ta'limoti orqali barqarorlashtirish ulardani manaviy mafkurani rivojlantirishga yordam beradi[3,69-71].

XULOSA

So'fi Olloyor ta'limoti zamonaviy ta'lim jarayonida nafaqat ma'naviy, balki *“psixologik barqarorlikni shakllantirish”* vositasi sifatida o'rganilishi lozim. Uning asarlarida ilgari surilgan sabr, tavakkul, imon va kamolotga intilish g'oyalari — bugungi talaba yoshlarning ichki kuchini, irodasini va hayotiy ma'nosini tiklovchi psixopedagogik resurs bo'la oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. **Sh. Mirziyoyev.** “Yangi O'zbekistonning asosiy ustuni – bilim, ta'lim va tarbiya bo'ladi”30-may 2023-yil. Daryo.uz
2. **Salvador R. Maddi (2002).** “The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice.” *Consulting Psychology Journal*, 54(3), p.173–185.
3. **Aaron Antonovsky** "Health, Stress, and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-being" *Jossey-Bass Publishers, San Francisco, 1979.*
4. **Viktor Emil Frankl** "Man's Search for Meaning" *Beacon Press, Boston, 1959 (birinchi nashr — 1946, Vena).*
5. **Abduqodirova Dilorom Erkinjon qizi.** “Talabalarda psixologik stressni yengish”-yangi O'zbekiston pedagoglari axborotnomasi-, Volume3 Issue, 02 YO'PA. www.in-academy.uz