

TALABALARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI TA'MINLASHNING NAZARIY ASOSLARI

HO'BBIYEVA SHOXISTA KENJABOYEVNA

Urganch RANCH universiteti Psixologiya

(Faoliyat turlari bo'yicha) 1-kurs magistranti

+998(97)600-01-12

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsional barqarorlik tushunchasining psixologik nazariyalardagi o'rni, uning shaxs rivojlanishidagi roli va talabalar hayotidagi ahamiyati. Shuningdek, psixologik muammolarni aniqlash va ularni davolash usullari haqidagi ilmiy yondashuvlarhaqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: emotsional barqarorlik, shaxs rivojlanishidagi, psixologik muammolarni aniqlash, talabalar psixologiyasi

Аннотация: В данной статье рассматривается место понятия эмоциональной стабильности в психологических теориях, его роль в развитии личности и значение в жизни студентов. Также представлена информация о научных подходах к выявлению психологических проблем и методах их лечения.

Ключевые слова: эмоциональная стабильность, развитие личности, выявление психологических проблем, психология студентов.

Abstract: This article discusses the place of the concept of emotional stability in psychological theories, its role in personality development and its importance in the lives of students. It also provides information on scientific approaches to identifying psychological problems and methods of treating them.

Keywords: emotional stability, personality development, identification of psychological problems, student psychology.

Kirish:

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarining emotsional barqarorligini ta'minlash masalasi bugungi kunda muhim psixologik muammo sifatida e'tirof etilmoqda. Talabalar

o'quv jarayonida stress, psixologik zo'riqish va ijtimoiy moslashuv bilan bog'liq qiyinchiliklarga duch keladilar[1]. Emotsional barqarorlik — bu shaxsning stressli vaziyatlarda o'z his-tuyg'ularini nazorat qila olishi, muvozanatni saqlashi va faoliyatini izchil davom ettirish qobiliyatidir[2]. Ushbu xususiyat talabalarning akademik muvaffaqiyati va umumiy ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oliy ta'lim muassasalari talabalarida emotsional barqarorlikni ta'minlash dolzarb psixologik muammo sifatida qaraladi, chunki talabalar o'qish davrida ko'plab stress omillari va moslashish qiyinchiliklariga duch keladilar. Ushbu muammo ularning ruhiy salomatligi, akademik muvaffaqiyati va umumiy hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Nazariy asoslar: Emotsional barqarorlik tushunchasining psixologik nazariyalardagi o'rni, uning shaxs rivojlanishidagi roli va talabalar hayotidagi ahamiyati[1]. Shuningdek, psixologik muammolarni aniqlash va ularni davolash usullari haqidagi ilmiy yondashuvlar[3].

Amaliy tadqiqotlar: Talabalarda stressga qarshi barqarorlikni o'rganish, stressogen vaziyatlarning tahlili va ularni bartaraf etish mexanizmlari[2]. Psixologik maslahat va pedagogik treninglarning talabalar sog'lig'iga ta'sirini o'rganish[3].

Emotsional barqarorlik — bu shaxsning his-tuyg'ularini samarali boshqarish, stressga qarshi turish, nizolarni hal qilish va o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish qobiliyatidir[5]. Oliy ta'lim muassasalariga o'tish jarayoni talabalar uchun ko'plab yangi qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi: yashash muhiti, o'qish uslubi va shaxslararo munosabatlardagi o'zgarishlar[4]. Bu omillar talabalarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional barqarorlik darajasi yuqori bo'lgan talabalar tashvish, depressiya va psixologik tanglikni kamroq boshdan kechiradilar, shuningdek, ular akademik ko'rsatkichlarda va universitet hayotidan qoniqishda yaxshiroq natijalarga erishadilar[5].

Emotsional barqarorlikka ta'sir etuvchi omillar:

Shaxsiy xususiyatlar

Talabalarning o'z-o'zini hurmat qilish darajasi va o'z samaradorligiga bo'lgan ishonchi emotsional barqarorlikka kuchli ta'sir ko'rsatadi. Yuqori o'z-o'zini hurmat va o'z samaradorligiga ega bo'lgan talabalar stressni samarali boshqaradilar va ijobiy ruhiy salomatlikni saqlaydilar[5].

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi

Oila, do'stlar va tengdoshlar bilan mustahkam ijtimoiy aloqalar emotsional barqarorlikni mustahkamlovchi muhim omil hisoblanadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stress omillarining salbiy ta'sirini yumshatadi va talabalarga qiyinchiliklarni engishda yordam beradi[5].

Akademik bosim

Oliy ta'lim muassasalarida yuqori akademik talablar va raqobat talabalarda tashvish va stressni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, o'z qobiliyatlariga shubha qiladigan yoki o'quv yuklamasini uddalay olmaydigan talabalar ko'pincha akademik charchoq va past o'z-o'zini samaradorlikni boshdan kechiradilar[5].

Moslashish muammolari

Talabalar yangi muhitga moslashishda turli qiyinchiliklarga duch keladilar. Masalan, iqlim va ovqatlanishdagi farqlar, yangi o'quv tizimiga ko'nikish va shaxslararo munosabatlarni o'rnatish kabi omillar ularning emotsional holatiga ta'sir qiladi[5].

Psixologik xizmatlar va maslahat

Universitetlarda psixologik maslahat xizmatlarining mavjudligi talabalarga stressni boshqarish, his-tuyg'ularni tartibga solish va ruhiy salomatlikni saqlashda yordam beradi[5].

Tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash tarmoqlari

Talabalar tomonidan boshqariladigan qo'llab-quvvatlash guruhleri, mentorlik dasturlari va ijtimoiy tadbirlar talabalarning o'zaro yordam va hamjihatlik hissini rivojlantiradi[5].

Mindfulness va stressni kamaytirish usullari

Talabalarga mindfulness (diqqatni jamlash) va stressni kamaytirish texnikalarini o'rgatish ularning his-tuyg'ularini boshqarish, tashvishni kamaytirish va muvozanatni saqlash qobiliyatini oshiradi[5].

Ijobiy psixologik xususiyatlarni rivojlantirish

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijobiy psixologik xususiyatlar (optimizm, chidamlilik, o'z-o'zini samaradorlik) emotsional barqarorlikni oshirish va akademik charchoqni kamaytirish bilan bog'liq. Oliy ta'lim muassasalari talabalarida emotsional barqarorlikni ta'minlash murakkab psixologik muammo bo'lib, u shaxsiy, ijtimoiy va akademik omillarning o'zaro ta'siridan kelib chiqadi. Talabalarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash uchun universitetlar psixologik xizmatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari va stressni boshqarish dasturlarini joriy etishlari zarur. Emotsional barqarorlikni mustahkamlash nafaqat talabalarning akademik muvaffaqiyatiga, balki ularning umumiy hayot sifatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi[5].

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziyev E. G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2008.
2. Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
3. Немов Р. С. *Психология*. – Москва: Владос, 2010.
4. Берн Ш. *Гендерная психология*. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2004.
5. Erikson E. H. *Identity and the Life Cycle*. – New York: W. W. Norton & Company, 1994.