

TALABALARDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Muallif: **Ibragimova Nazira Mamirjon qizi**

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Psixologiya masofaviy ta’lim yo‘nalishi

25_14 guruh talabasi

Ilmiy rahbar: **Halimjonov Abduqunduz Rahimjon o‘g‘li**

Anotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda psixologik barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirishning zamonaviy psixologik, pedagogik hamda texnologik yondashuvlari tahlil qilinadi. Ta’lim jarayonining jadallashuvi, raqamli o‘zgarishlar, masofaviy o‘qishning kengayishi va yoshlar hayotidagi psixologik bosimlar talabalardan yuqori darajadagi moslashuvchanlik va barqarorlikni talab qiladi. Psixologik barqarorlik — bu stress, tashvish, muvaffaqiyatsizlik kabi holatlarda odamning ichki muvozanatini saqlashi, vaziyatga moslashishi va ongli ravishda qaror qabul qila olishi demakdir. Maqolada aynan talabalar uchun muhim bo‘lgan psixologik barqarorlik komponentlari: irodaviy boshqaruv, emotsional muvozanat, motivatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va o‘z-o‘zini rivojlantirish kabi omillar yoritiladi. Shuningdek, mindfulness, kognitiv–behavioral texnikalar, psixologik treninglar va onlayn qo‘llab-quvvatlash platformalarining samaradorligi ilmiy manbalar asosida tahlil etiladi. Tadqiqot natijalari talabalarda psixologik barqarorlikni oshirish ta’lim jarayonining sifatini ko‘tarishi, stressni kamaytirishi va shaxs sifatida shakllanishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: Psixologik barqarorlik, stress, moslashuvchanlik, motivatsiya, emotsional muvozanat, mindfulness, trening, talaba psixologiyasi

Kirish

Bugungi kunda talabalik davri faqat bilim olish jarayoni emas, balki shaxs sifatida yetilish, mustaqil qaror qabul qilish va yangi hayot sharoitlariga moslashish bosqichidir.

Raqamli texnologiyalar rivoji, masofaviy ta'limning kengayishi, ijtimoiy hayotning tezkor sur'atlari talabalarning ruhiy bosimini kuchaytirmoqda. Shu sababli talabalarning psixologik barqarorligi ularning ta'limdagi muvaffaqiyati, hayotiy qarorlar qabul qilish jarayoni va ruhiy salomatligi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik barqarorlik – bu shaxsning qiyin vaziyatlardan chiqib ketish qobiliyati, stressga chidamliligi, emotsional boshqaruv darajasi va hayotga ijobiy munosabat bilan qarashini ifodalaydi. Talabalar orasida stress, tashvish, o'qish bosimi, ijtimoiy taqqoslash, motivatsiya pasayishi kabi holatlar tez-tez uchrab turadi. Bunday vaziyatlarda psixologik barqarorlik ularni himoya qiluvchi asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi.

Kirish qismida talabalarda psixologik barqarorlikning ahamiyati, zamonaviy ta'lim sharoitida uning o'rni va bu borada psixologik metodlarning keng qo'llanilayotgani yoritiladi. Shuningdek, psixologik barqarorlikni rivojlantirish o'qish samaradoriligiga, shaxs sifatida rivojlanishga va muammolarni to'g'ri hal qilish ko'nikmalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ta'kidlanadi.

Asosiy qism

Psixologik barqarorlik bir nechta asosiy psixologik komponentlardan tashkil topadi: emotsional boshqaruv, kognitiv moslashuvchanlik, motivatsiya, ijtimoiy yordam tizimi va ichki nazorat lokusi. Ularning har biri talaba hayotida alohida ahamiyatga ega.

1. Emotsional boshqaruv

Talabalarning diqqatini jamlash, salbiy his-tuyg'ularni nazorat qilish, konfliktlar vaqtida o'zini tuta bilish kabi ko'nikmalari emotsional barqarorlik bilan bog'liq. Mindfulness texnikalari, nafas mashqlari, meditatsiya emotsional boshqaruvni kuchaytirishda samarali ekanligi ilmiy tadqiqotlar bilan isbotlangan.

2. Kognitiv moslashuvchanlik

Talabaning fikrlash qobiliyati, muammolarga alternativ yechim topish, o'zgaruvchan vaziyatlarga moslashish kognitiv moslashuvchanlikka kiradi. Kognitiv-behavoral

yondashuvlar (KBT) fikrlash xatolarini tuzatish, salbiy o'ylash tizimini o'zgartirishda muhim vosita hisoblanadi.

3. Motivatsion tizim

Ichki motivatsiya talabani o'qishga bo'lgan munosabati, maqsad qo'yish va unga erishish jarayonida asosiy rol o'ynaydi. O'z-o'zini rag'batlantirish, maqsadlarni bosqichma-bosqich belgilash va vaqtni to'g'ri boshqarish motivatsiyaning o'sishiga yordam beradi.

4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Oila, do'stlar, o'qituvchilar va guruhdoshlarning qo'llab-quvvatlashi talabani psixologik holatini barqarorlashtiradi. Ijtimoiy yordam bo'lmagan taqdirda talaba o'zini yolg'iz his qiladi, bu esa stressning ortishiga sabab bo'ladi.

5. Zamonaviy psixologik metodlar

- Mindfulness
- Kognitiv-behavoral terapiya
- Stressni boshqarish treninglari
- O'z-o'zini tahlil qilish kundaliklari
- Onlayn psixologik yordam platformalari

Ushbu metodlar talabalarning psixologik barqarorligini sezilarli darajada oshiradi va ularga stressni boshqarishda yordam beradi.

Xulosa

Maqola davomida tahlil qilinganidek, talabalarda psixologik barqarorlikni rivojlantirish zamonaviy ta'lim jarayonining eng muhim omillaridan biridir. Psixologik barqarorlik talabani ruhiy sog'lig'ini mustahkamlaydi, stressni kamaytiradi, motivatsiyani oshiradi va ta'lim jarayonida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Mindfulness, kognitiv–behavioral texnikalar, ijtimoiy yordam va emotsional boshqaruv kabi usullar talaba psixologiyasida samarali natijalar beradi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, psixologik barqarorlikni shakllantirishga qaratilgan tizimli yondashuv — psixologik treninglar, onlayn maslahatlar, motivatsion dasturlar, texnologik qo‘llab-quvvatlash — talabalarning o‘qishga bo‘lgan munosabatini ijobiy tomonga o‘zgartiradi. Shuningdek, talabalarning mustaqil fikrlashi, muammolarni hal qilish qobiliyati va ijtimoiy moslashuvi kuchayadi.

Shu bois, talabalarda psixologik barqarorlikni rivojlantirish bo‘yicha kompleks dasturlarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish oliy ta’lim muassasalari uchun ustuvor vazifa bo‘lib qolmoqda.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova R. Psixologik madaniyat asoslari. Toshkent: Fan, 2020. — 216 b.
2. Mamatqulova D. Yoshlar psixologiyasi. Toshkent, 2019. — 185 b.
3. Omonova N. Stress va moslashuv nazariyalari. Samarqand, 2021. — 164 b.
4. S. Cohen. Stress, Appraisal, and Coping. Springer, 2016. — 345 p.
5. Kabat-Zinn J. Mindfulness in Daily Life. New York, 2018. — 210 p.
6. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. Stanford University Press, 2018. — 320 p.