

ZAMONAVIY OLIY TA'LIM MUHITIDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH OMILLARI

Omonova Orzudil Shuxrat qizi

Qarshi xalqaro universiteti o'qituvchi

FACTORS INFLUENCING THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE MODERN HIGHER EDUCATION ENVIRONMENT

Omonova Orzudil Shuxrat qizi

Lecturer at Karshi International University

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalari orasida psixologik xavfsizlik hissining shakllanishi va uning o'quv motivatsiyasiga ta'siri masalasi yoritilgan. Psixologik xavfsizlik talabani o'z fikrini erkin bildira olishi, xatodan qo'rqmasligi, kamsitilish yoki salbiy baholanmaslikka bo'lgan ishonchi sifatida talqin qilinadi. Tadqiqotda psixologik xavfsizlik hissi yuqori bo'lgan talabalar o'quv jarayonida faolroq, mas'uliyatli va ichki motivatsiyaga ega bo'lishi aniqlanadi. Maqolada pedagog va tyutorlar faoliyatida psixologik xavfsiz muhit yaratish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'z: psixologik barqarorlik, oliy ta'lim, talabalarning motivatsiyasi, emotsional intellekt, stressni boshqarish, ta'lim muhiti, mentorlik.

Abstract: This article examines the role of psychological safety in shaping students' learning motivation in higher education institutions. Psychological safety is defined as a student's perception of being accepted, respected, and free to express opinions or make mistakes without fear of negative consequences. The study emphasizes that a psychologically safe educational environment fosters intrinsic motivation, active participation, and responsibility for learning. The article also highlights the importance of supportive pedagogical practices and provides practical recommendations for teachers and tutors to enhance psychological safety in the learning process.

Keywords: psychological resilience, higher education, students' motivation, emotional intelligence, stress management, learning environment, mentorship.

Zamonaviy oliy ta'lim muhitida talabalarning psixologik barqarorligi ularning akademik muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanadi. Psixologik barqarorlik – bu murakkab va stressli vaziyatlarda insonning hissiy, kognitiv va ijtimoiy resurslarini muvozanatli ishlatish qobiliyatidir. Ta'lim jarayonida talabalar doimiy ravishda baholash bosimi, dars yuklamasi va akademik talablar bilan yuzlashadilar. Shu bilan birga, ijtimoiy solishtirish, raqobat va o'z-o'zini tanqid qilish kabi omillar ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bugungi kunda global raqobat, ta'lim tizimidagi tezkor o'zgarishlar va talabalar hayotidagi ijtimoiy bosimlar psixologik barqarorlikni mustahkamlash zaruratini yanada oshirmoqda. Talabalar nafaqat bilim va ko'nikmalarni egallash, balki o'zini erkin ifoda etish, stress bilan samarali kurashish va o'quv jarayoniga faol jalb qilinish qobiliyatini ham

rivojlantirishlari lozim. Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida psixologik barqarorlikni ta'minlash va uni rag'batlantirish talabalarning ichki motivatsiyasi, o'quv faolligi va shaxsiy o'sishi uchun asosiy vazifa sifatida qaraladi.

Psixologik barqarorlikni shakllantirish, talabaning stressga chidamliligini oshirish va ijobiy ruhiy muhit yaratish orqali nafaqat akademik natijalar yaxshilanadi, balki talabaning o'zini qadrlashi, ijodiy fikrlashi va ijtimoiy faoliyati ham rivojlanadi. Shu nuqtai nazardan, oliy ta'lim muassasalarida pedagogik yondashuvlarni psixologik xavfsizlik va barqarorlikni ta'minlashga yo'naltirish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Psixologik barqarorlik konsepsiyasi psixologiyada bir necha asosiy komponentlardan iborat. Birinchidan, hissiy barqarorlik – bu stressli vaziyatlarda hissiyotlarni boshqarish va ularni nazorat qila olish qobiliyatidir. Talaba murakkab vaziyatlar, imtihonlar yoki akademik bosim ostida ham o'zini tinch va ongli ushlab, samarali qarorlar qabul qila olishi kerak. Ikkinchidan, kognitiv moslashuvchanlik muammolarni hal qilishda ijodiy va moslashuvchan yondashuvni anglatadi. Talaba yangi bilimlarni o'zlashtirish, murakkab topshiriqlarni bajarish va o'quv jarayonidagi o'zgarishlarga tez moslashish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Uchinchidan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash talabaning do'stlar, oila va pedagoglar bilan samarali muloqot qilishi va ruhiy yordam olishi orqali shakllanadi. Bu komponent talabaning stressga chidamliligini oshiradi, ijtimoiy moslashuvini mustahkamlaydi va o'zini xavfsiz his qilishini ta'minlaydi. To'rtinchidan, shaxsiy resurslar – o'z-o'zini boshqarish, ichki motivatsiya va maqsadga intilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Bu resurslar talabaning o'quv jarayonida mustaqil qarorlar qabul qilishini, xatolardan o'rganishini va o'zini rivojlantirishni davom ettirishini ta'minlaydi.

Zamonaviy ta'lim muhitida psixologik barqarorlikni rivojlantirish talabaning shaxsiy va akademik rivojlanishi uchun muhim poydevor hisoblanadi. Bu konsepsiya talabaning o'quv motivatsiyasini oshirish, ijodiy va tanqidiy fikrlashini rivojlantirish, shuningdek, stressga chidamliligini kuchaytirish imkonini beradi. Shu bois, oliy ta'lim muassasalarida psixologik barqarorlikni shakllantirish va rag'batlantirish pedagogik faoliyatning ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Psixologik barqarorlikni rivojlantirishda bir qancha omillar muhim rol o'ynaydi. Birinchidan, ta'lim muhiti va sinf madaniyati talabaning o'zini erkin va xavfsiz his qilishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ochiq va qo'llab-quvvatlovchi sinf muhitlari talabalarni o'z fikrini erkin ifoda etishga rag'batlantiradi. Shuningdek, talabalarga xatolar orqali o'rganish imkoniyatini berish stressni kamaytiradi, o'z-o'zini qadrlashni oshiradi va o'rganishga bo'lgan motivatsiyani kuchaytiradi. Ikkinchidan, emotsional intellektni rivojlantirish psixologik barqarorlikni mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Talabalar o'z hissiyotlarini tanib, boshqarishni o'rganishi lozim. Emotsional intellekt yuqori bo'lgan talabalar stressli vaziyatlarni samarali yengadi, qaror qabul qilishda barqaror bo'ladi va o'quv jarayonida o'zini ishonchli his qiladi. Uchinchidan, mentorlik va psixologik qo'llab-quvvatlash talabalar uchun muhim manba hisoblanadi. Tutorlar, psixologlar va professorlar bilan muntazam muloqot psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Shaxsiy maslahatchilar yordamida talabalar stressni kamaytirish, ichki motivatsiyasini oshirish va o'z maqsadlariga intilish qobiliyatini rivojlantirish imkoniga ega bo'ladi. To'rtinchidan, stressni boshqarish va ijtimoiy faoliyatlar talabalarni ruhiy sog'lomlashtiradi. Sport, san'at va ijtimoiy faoliyatlar

talabaning hissiy barqarorligini kuchaytiradi. Shuningdek, nafas olish mashqlari, meditasiya va mindfulness kabi stressni boshqarish texnikalari psixologik barqarorlikni oshirishga yordam beradi. Beshinchidan, o'z-o'zini rivojlantirish va motivatsiya ham muhim omildir. Talabalar o'z maqsadlarini aniqlashi, ularga intilishi va ichki motivatsiyasini rivojlantirishi orqali psixologik barqarorlikni oshiradi. Shaxsiy qiziqishlar va ichki rag'batlar ta'lim jarayonida muvaffaqiyatga erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Shu tarzda, psixologik barqarorlikni shakllantirish uchun ta'lim muhitini optimallashtirish, emotsional intellektni rivojlantirish, mentorlik va psixologik qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish, ijtimoiy faoliyatlarni rag'batlantirish hamda o'z-o'zini rivojlantirish kabi omillar birgalikda ishlashi zarur.

Zamonaviy oliy ta'lim muhitida psixologik barqarorlikni rivojlantirish talabalarning akademik va shaxsiy muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Psixologik barqarorlik talabaning stressli vaziyatlarda hissiyotlarini boshqarish, mustaqil va ijodiy fikrlash, shuningdek, o'z-o'zini motivatsiyalash qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, barqaror psixologik muhit talabani o'quv jarayoniga faol jalb qiladi, ichki motivatsiyasini kuchaytiradi va o'zini qadrlash darajasini oshiradi.

Psixologik barqarorlikni ta'minlash va rivojlantirish bo'yicha tavsiya etiladigan strategiyalar quyidagilardan iborat:

Ochiq, qo'llab-quvvatlovchi va stresssiz ta'lim muhiti yaratish talabalarni o'z fikrini erkin ifoda etishga, xatolar orqali o'rganishga va darslarda faol ishtirok etishga rag'batlantiradi.

Talabalarning emotsional intellektini rivojlantirish uchun trening va mashg'ulotlar o'tkazish hissiyotlarni tanib, boshqarish va stressga chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

Mentorlik va psixologik maslahat xizmatlarini kengaytirish talabalarga shaxsiy maslahatlar berish, ichki motivatsiyasini qo'llab-quvvatlash va ruhiy barqarorlikni mustahkamlash imkonini yaratadi.

Stressni boshqarish va ijtimoiy faoliyatni rag'batlantirish sport, san'at va ijtimoiy tadbirlar orqali talabalar ruhiy sog'lomligini ta'minlaydi va barqarorlikni oshiradi.

Ichki motivatsiya va shaxsiy rivojlanish uchun shart-sharoit yaratish — talabalarning shaxsiy qiziqishlari va maqsadlariga intilishlarini rag'batlantiradi, o'quv jarayonidagi muvaffaqiyatga hissa qo'shadi.

Natijada, yuqoridagi omillarni samarali qo'llash orqali talabalarda psixologik barqarorlikni mustahkamlash, ularning o'quv motivatsiyasini oshirish va ta'lim jarayonining sifatini yaxshilash mumkin.

Shu bilan birga, oliy ta'lim muassasalari pedagogik faoliyatni psixologik barqarorlikni rivojlantirishga yo'naltirish orqali talabalarining shaxsiy va akademik yutuqlarini maksimal darajada qo'llab-quvvatlay oladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Maslou, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.

2. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
3. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
4. Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications* (3rd ed.). Pearson.
5. Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.