TALABALARDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNI OSHIRISH YO'LLARI

O'zbekiston Xalqaro Islom akademiyasi
magistranti ***Botirova Dildoraxon***

Annotatsiya. *Ushbu maqolada talabalarning psixologik salomatligini mustahkamlashga qaratilgan asosiy yo'nalishlar tahlil qilinadi. Talabalar orasida stress, xavotir, o'ziga ishonchsizlik kabi muammolar keng tarqalgan bo'lib, ularga qarshi samarali psixologik yondashuvlar zarur. Maqolada muvozanatli hayot tarzi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, diniy-axloqiy qadriyatlar va psixoprofilaktika choralarining o'rni yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *psixologik salomatlik, talaba, stress, profilaktika, emotsional barqarorlik, diniy qadriyatlar.*

Annotation. *In this article analyzes the main directions for improving students' psychological well-being. Stress, anxiety, and low self-confidence are widespread among students, requiring effective psychological interventions. The paper highlights the importance of a balanced lifestyle, social support, religious and moral values, and preventive psychological measures.*

Keywords: *psychological health, student, stress, prevention, emotional stability, religious values.*

Аннотация. *В данной статье анализируются основные направления укрепления психологического здоровья студентов. Среди молодежи широко распространены стресс, тревожность и неуверенность в себе, и против них необходимы эффективные психологические подходы. В статье раскрывается роль сбалансированного образа жизни, социальной поддержки, религиозно-нравственных ценностей и психопрофилактики.*

Ключевые слова: *психологическое здоровье, студент, стресс, профилактика, эмоциональная стабильность, религиозные ценности.*

Kirish

Bugungi kunda talabalar psixologik salomatligining ahamiyati ortib bormoqda. Zamonaviy axborot oqimi, raqobat kuchayishi, ijtimoiy va iqtisodiy o'zgarishlar yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ko'plab talabalar o'quv jarayonida stress, xavotir, depressiya va boshqa emotsional muammolarga duch kelmoqda. Shu sababli, psixologik salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqish muhim masalalardan biridir. Psixologik salomatlik shaxsning o'z imkoniyatlarini anglay olishi, hayotdagi qiyinchiliklarni yengib o'tishi, ijtimoiy munosabatlarda faol bo'lishi va shaxsiy salohiyatini ro'yobga chiqarishi bilan bog'liq.

Psixologik salomatlik — bu insonning ruhiy holati, stressga qarshi kurasha olishi, ijobiy fikrlashi, o‘zini anglay olishi va jamiyat bilan sog‘lom munosabat o‘rnata olish qobiliyatidir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) psixologik salomatlikni sog‘liqning muhim komponenti sifatida belgilaydi. Hozirgi globallashuv davri, hayot ritmining tez sur’atda kechayotganligi, ekologiya muammosi ta’siri, gadjetlardan doimiy va uzoq muddat foydalanish, jismoniy faollikning sustligi ham talabalar psixologik salomatligida ham qator o’zgarishlarga sabab bo’lmoqda. Quyida talabalar orasida uchraydigan psixologik muammolarni sanab o’tamiz.
Psixologik salomatlikni pasaytiruvchi asosiy omillar quyidagilardan iborat:
• Akademik bosim
• Mustaqil yashashga o‘tishdagi qiyinchiliklar
• Oilaviy va shaxsiy muammolar
• Ijtimoiy tarmoq va raqamli stress
•Stress: imtihonlar, o‘quv faoliyatida topshiriqlarning ortib ketishi
•Xavotirlik: kelajak uchun qo‘rquv, muvaffaqiyatsizlikdan cho‘chish hissi
•Depressiv holatlar: yolg‘izlik, maqsadsizlik, emotsional tushkunlik
•O‘ziga past baho berish: ijtimoiy solishtirish, ideal obrazlar ta’siri
•Ijtimoiy moslashuv muammolari: yangi muhitga moslasha olmaslik
Bu muammolar stress, depressiya, xavotirli buzilishlar va o‘z-o‘ziga ishonchsizlik kabi salbiy holatlarni keltirib chiqaradi. Ushbu muammolar o‘z vaqtida aniqlanmasa, jiddiy psixologik buzilishlarga olib kelishi mumkin.

Talabalarda psixologik salomatlikni oshirish uchun quyidagi yo‘llar samarali hisoblanadi:

a. Psixoprofilaktika va psixota’lim:

O‘quv yurtlarida muntazam ravishda psixologik mashg‘ulotlar, treninglar va maslahatlar tashkil etilishi lozim. Stressni boshqarish, o‘ziga ishonchni oshirish, ijobiy fikrlashni shakllantirish mavzulari bo‘yicha treninglar talabalar uchun foydali bo‘ladi.

b. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi:

Oila, do‘stlar va pedagoglarning hissiy yordami ruhiy barqarorlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Uzoq muddatli stress holatlarida ijtimoiy aloqa muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

c. Ruhiy tarbiya va diniy-axloqiy qadriyatlar:

Ma’naviyatli tarbiya, sabr, mehr-oqibat, tavakkal kabi diniy-axloqiy tushunchalar talabalarda ichki kuchni mustahkamlaydi. Oila, ustozlar tomonidan o’rgatilinadigan o’zbek mentalitetiga xos umumilliy diniy-axloqiy qadriyatlar, ibodat, Qur’on tilovati orqali xotirjamlik va ruhiy yengillik hosil qilish mumkin.

d. Sog‘lom turmush tarzi:

Jismoniy faollik (sport, kuniga 10,000qadam yurish,yugurish), sog‘lom ovqatlanish va uyqu rejimiga rioya qilish ruhiy holatga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom tana — sog‘lom ruhning garovidir.

e. Ongni boshqarish texnikalari:

Meditatsiya, mindfulness, autogen mashqlar, to’g’ri nafas olish texnikalari, vizualizatsiya(doimo yaxshi niyat va yaxshi gumonda bo’lish) usullari stressni kamaytiradi va psixologik muvozanatni tiklaydi.

Muammolar ko’p, sabablar bisyor. Ammo hozirgi oldimizda turgan eng aktual vazifalarimizdan biri shuki - qisqa muddatlarda, zamon va makonga mos holatda psixologiya va ITni birlashtirib yangi elektron platformalar yaratish muhimdir. Talabalar psixologik salomatligini mustahkamlashda onlayn psixologik platformaning roli haqida aytadigan bo’lsak, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari taraqqiyoti inson hayotining barcha jabhalarida, jumladan, ta’lim va sog‘liqni saqlash sohasida ham tub o‘zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, talaba yoshlar orasida uchrayotgan ruhiy zo‘riqish, stress, depressiya kabi salbiy holatlarni erta aniqlash va samarali psixologik yordam ko‘rsatishda raqamli texnologiyalarning imkoniyatlaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu nuqtai nazardan, O‘zbek talabalari psixologik salomatligini mustahkamlash maqsadida onlayn psixologik platforma yaratish dolzarb va samarali yechimlardan biri bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Biz taklif etayotgan onlayn platforma quyidagi asosiy funksiyalarni o‘z ichiga oladi:

1. Anonim psixologik testlar orqali foydalanuvchilarning ruhiy holatini baholash;
2. Mutaxassis psixologlar bilan onlayn konsultatsiyalar o‘tkazish;
3. Stressni boshqarish, o‘z-o‘zini anglash va motivatsiyani oshirishga doir videodarslar va maqolalar kutubxonasi;
4. Talabalar uchun yopiq, xavfsiz forum yoki suhbat maydonchalari, bu yerda ular o‘z fikr va hissiyotlarini erkin ifoda etishlari mumkin;
5. Shoshilinch psixologik yordam tugmasi orqali darhol professional yordam olish imkoniyati.

Mazkur platformaning asosiy maqsadi — talabalar orasida psixologik madaniyatni yuksaltirish, profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish va ularni murakkab ruhiy holatlarga tushib qolishdan oldin yordamga yo‘naltirishdir. Platforma yoshlarning psixologik ehtiyojlarini hisobga olgan holda ijtimoiy, madaniy va diniy qadriyatlarga mos tarzda ishlab chiqilishi zarur. Shuningdek, platformaning doimiy monitoring va tahlil qilish tizimi orqali foydalanuvchilarning ruhiy holati haqida statistik ma’lumotlar yig‘ilib, bu ma’lumotlar asosida oliy ta’lim muassasalari uchun samarali psixoprofilaktik dasturlar ishlab chiqilishi mumkin. Bu esa nafaqat alohida talabalar, balki butun ta’lim muhitining sog‘lom psixologik iqlimini ta’minlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, O‘zbekistonda talabalar psixologik salomatligini mustahkamlashda innovatsion yondashuv sifatida onlayn psixologik platformaning

joriy etilishi dolzarb va istiqbolli tashabbus bo‘lib, bu orqali yoshlarga zamonaviy, qulay va samarali psixologik xizmat ko‘rsatish imkoniyati yaratiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, talabalarda psixologik salomatlikni mustahkamlash — jamiyatning barqaror rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Bunda ta’lim muassasalari, ota-onalar, psixologlar va diniy soha vakillarining hamkorligi zarur. Samarali psixoprofilaktik ishlar, ma’naviy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash orqali talabalarda ijobiy psixologik holatni shakllantirish mumkin. Bu esa ularning o‘quvdagi, kasbiy va ijtimoiy faoliyatidagi muvaffaqiyatini ta’minlaydi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. . O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori, 2023-yil 7-mart, “Yoshlar psixologik salomatligini mustahkamlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”.
2. G‘ulomova D.M. Talabalarda stressni boshqarish strategiyalari. Toshkent, 2021.
2. А.Ю. Панасюк. Психология здоровья студентов. Санкт-Петербург, 2020.
3. V.V. Boyko. Emotsional stress va unga qarshi kurash usullari. Moskva, 2017.
4. Ю.Н. Кулюжняк. Основы психопрофилактики и психогигиены. Минск, 2019.
6. World Health Organization. Mental health promotion in young adults: principles and strategies. Geneva, 2020.
7. Qurbonov A. Yoshlar psixologiyasi. Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2022.