



QIYIN XAYOTIY VAZIYATDA QOLGAN TALABALAR PSIXOLOGIK FAROVONLIGI PSIXOKORREKSIYASINING DOLZARB MUAMMOLARI

Abdukadirova L.Yu.

Farg'ona davlat universiteti, psixologiya kafedrası, o'qituvchi
<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.10039092>

ARTICLE INFO

Received: 18th Oktober 2023

Accepted: 24th Oktober 2023

Online: 25th Oktober 2023

KEY WORDS

Qiyin xayotiy vaziyatda qolgan talabalar, psixologik salomatlik, psixologik farovonlik, raqamlashtirish, psixokorreksiya, psixokorreksion dastur, guruhiiy trening, axborot-ma'rifiy faoliyat, profilaktik-sog'lomlashtiruvchi faoliyat, SMART-texnologiya.

ABSTRACT

Ushbu maqolada qiyin xayotiy vaziyatda qolgan talabalarining psixologik farovonligini rivojlantirishga oid uchta komponentdan iborat bo'lgan dastur modeli, xamda uning tarkibiga kirgan amaliy psixologik usullar, psixologik mashq va o'yinlar taklif etilgan.

Bugungi shiddat bilan rivojlanayotgan jamiyatda raqamli va kibertexnologiyalar keng ko'lamda joriy etilishi, kommunikatsiyalar uzluksiz rivojlanishi, Big Data, sun'iy intellekt, narsalar Interneti, blokcheyn, robototexnika ommalashishi kuzatilmoqda. Zamonaviy dunyo VUCA (*volatility* — beqarorlik, o'zgaruvchanlik; *uncertainty* — ishonchsizlik; *complexity* — murakkablik; *ambiguity* — ikkima'nollik, ko'pmazmunlilik, ko'paxamiatlilik) dunyosi deb ataladi [1]. Bu esa insonlarning kundalik hayoti, mehnat sharoitlari, dam olish xususiyatlari keskin o'zgarishiga olib kelmoqda, xamda raqamlashgan dunyoda muvaffaqiyatga erishishning yangi talablarini belgilab, ta'lim tizimini takomillashtirishni taqazo etmoqda. Oliy ta'lim tizimini nazarda tutgan xolda, nafaqat o'qituvchilar va talabalarning kompetentligining oshishi talab etiladi, balki sog'liqni saqlashning samarali texnologiyalarining yo'qligini bartaraf etish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki har bir bo'lajak mutaxassis uchun yangi tajriba va bilimlarni o'zlashtirish, yuqori darajadagi o'quv-bilish faoliyatini amalga oshirish jiddiy neyropsik sarflar bilan bog'liq. Bu, ayniqsa, 2020-yil bahorida, COVID-19 pandemiyasi tufayli masofaviy ta'limga o'tish majburiy bo'lganda yaqqol namoyon bo'ldi. O'qituvchilar va talabalarga yuklamaning keskin ortishi ta'lim jarayonida zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish bo'yicha samarali sog'liqni saqlash texnologiyalar yo'qligini yaqqol ko'rsatib berdi.

Bu borada JSST mutaxassislari 20 asrning oxirida zamonaviy insonning sog'lig'ini ta'minlaydigan turli omillarning to'rtta asosiy komponentlari nisbatini aniqlab, genetik



omillar 15-20%, atrof-muhit holati 20-25%, tibbiy yordam 10-15%, odamlarning turmush tarzi va sharoitlari 50-55%ni tashkil etishi haqida xulosa qilganlar. Ushbu ma'lumotlar inson salomatligini saqlashda shart-sharoit va turmush tarzi asosiy rol o'ynashi haqida dalolat bermoqda. [2].

Ma'lumki, inson salomatligi masalasida psixologik salomatlik muhim ahamiyatga ega. Psixologik salomatlikning inson xayoniy muvaffaqiyatga erishishning muhim omili ekanligi haqida ko'pla olimlar fikr bildirganlar. R.I. Mamina, I.I.Tolstikovalarning fikriga ko'ra, bugungi kunda muvaffaqiyatli hayot uchun har qanday yoshdagi inson quyidagilarga ega bo'lishi muhim bo'lib xisoblanadi: "yaxshi psixologik salomatlik, moslashuvchan, egiluvchan aql va tez tahlil qilish qobiliyati; nostandart fikrlash va kreativlik; yuqori darajadagi intellekt (shu jumladan ijtimoiy va emotsional); yaxshi shaxslararo sezgirlik va aloqa o'rnatish ko'nikmasi; anglanganlik va refleksivlik, turli muammolarni ko'rish va hal qilish qobiliyati, qiziquvchanlik va yangi narsalarni idrok etishga tayyorlik [1].

V.A.Pleshakov, O.Ye.Kulikovalar tomonidan olib borilgan nazariy-amaliy tahlil kichik o'smir yoshidagi o'quvchilarning psixologik salomatligi uchun asosiy xavflar ijtimoiy sabablarga ega bo'lib, ko'proq yuqori darajadagi emotsional stress, xavotirlanish va o'ziga ishonchsizlikning rivojlanishi, Internet va gadjetlar imkoniyatlaridan foydalanish va kiberijtimoiylashuv madaniyatining pastligi bilan bog'liqligini ko'rsatdi [5].

V.A.Pleshakov, O.Ye.Kulikovalar aniqlagan ma'lumotlar bevosita bugungi kunda O'zbekiston oliy ta'limda tahsil olayotgan talabalarga taaluqli bo'lib xisoblanadi, chunki 1-3 kurs talabalarining aksariyati pandemiya paytida maktab o'quvchilari bo'lishgan. Shunday ekan, ular bugungi kunda oliy ta'lim olayotganliklarini xisobga olib, ularni psixologik salomatligini yaxshilash, muammolarini bartaraf etish doirasida psixologik farovonligiga ta'sir etish dolzarb muammo bo'lib, ushbu masalaga doir psixokorreksion dastur modelini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Psixologik farovonlikni, ayniqsa, qiyin xayotiy vaziyatda qolgan talabalarda ta'minlash juda muhim bo'lib xisoblanadi. Chunki pandemiya paytidagi muammolarga qo'shilgan xolda ularning o'z xayotiy qiyinchiliklari, xamda OTMda o'quv faoliyatiga adaptatsiyasi boshqa talabalarga nisbatan ko'proq stresslarni keltirib chiqarishi tabiiydir. Ularnig turli muammolarini inobatga olgan xolda psixologik farovonlikni rivojlantirish dastur modelini ishlab chiqdik va ushbu maqolada bu boradagi ayrim fikrlarimizni bayon etishga diqqatimizni qaratdik.

Psixologik farovonlikni rivojlantirish dastur o'z ichiga uchta yo'nalish bo'yicha faoliyatni qamrab olgan, ya'ni guruhiiy psixologik trening, axborot-ma'rifiy faoliyat, profilaktik-sog'lomlashtiruvchi faoliyatni amalga oshirishni nazarda tutadi.

QHVda qolgan talabalar uchun guruhiiy trening boshqalar va o'zining qadr-qimmatini qabul qilish, o'zini dunyo bilan birlashishi, refleksiyasini rivojlantirish, shuningdek, rivojlanish va shaxsiy o'sish uchun motivatsion ta'sir etish vazifaqsini bajarishga yo'naltirilgan.

Axborot-ma'rifiy faoliyat doirasidagi ishlar *QHVda qolgan talabalar* tomonidan gadjetlardan xavfsiz va samarali foydalanish ko'nikmalarini va ijobiiy kiberijtimoiylashtirish maqsadida Internet imkoniyatlarini ochib berish va ulardan samarali foydalanish ko'rnikmalarini rivojlantirishga qaratilgan.



Dasturdagi profilaktik-sog'lomlashtiruvchi faoliyat sog'lom va samarali hayotiy pozitsiyani shakllantirishga qaratilgan.

Psixokorreksion dastur modelida guruhii psixologik trening gumanistik nazariyaga asoslanib o'tkazilishi maqsadga muvofiq deb xisoblaymiz. Chunki aynan gumanistik yo'naltirilgan trening doirasida psixologik farovonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashq, psixologik o'yin, munozaralarni tashkil etish imkoniyati yaratilib, bunda shaxs o'zini qadrigimmatini qabul qilishi, o'z hulqi uchun mas'uliyatni bo'yniga olishi, autentiklik (haqiqiy o'zi bo'lish) muammolarini xal etish uchun sharoit yaratish mumkin. Bunday treninglarda asosiy masalalardan biri bu refleksiyani rivojlantirish bo'lib xisoblanadi. Guruhii psixologik treningda *QHVda qolgan talabalarga* ijtimoiy tarmoqlardan tobe bo'lish, Internetdagi ma'lumotlarni ko'p miqdorda ist'emol qilishning mexanizmlari, sabab va oqibatlarini tahlil qilish uchun sharoit yaratiladi. Masalan, refleksiyani kuchaytirish uchun "Marionetka" (qo'g'irchoq) o'yinini qo'llash mumkin. Ushbu o'yin uch kishidan iborat kichik guruhchalarda olib boriladi. Ishtirokchilar qog'ozga yozilgan "marionetka", "qo'g'irchoq o'ynatuvchisi" rollarni tortishadi. Bitta ishtirokchi "marionetka", ikkita o'quvchi esa "qo'g'irchoq o'ynatuvchisi" bo'lishadi. Auditoriyaning kengroq joyda turli to'siqlar joylashtiriladi, misol uchun, stul, korobka, odam, sumka. "Marionetka" maydonni kesib o'tishi va bunda to'siqlarni boshqaruvchilar ayganidek, o'tishi kerak bo'ladi. Stulni ustidan yoki tagidan o'tishi boshqaruvchiga bog'liq bo'lib, oddiy narsada xam marionetka o'zi qaror qabul qilolmaydi.

Mashqdan so'ng talabalarga savollar beriladi. "Marionetka"larga savollar:

1. Marionetka bo'lish osonmi va nima uchun?
2. "Qo'g'irchoq" mustaqil qarorlar qabul qilishi va ular uchun javobgar bo'lishi mumkinmi?
3. Marionetka bo'lish qanday oqibatlarga olib keladi?
4. Marionetgalarga to'la jamiyat qanday faoliyat yuritadi, salbiy va ijobiy oqibatlari nimadan iborat?"

"Qo'g'irchoq o'ynatuvchisi"ga savollar:

1. "Qo'g'irchoq o'ynatuvchisi" bo'lish osonmi, qiyinmi va nima uchun?
2. Boshqalarni boshqarishga majbur bo'lganingizda o'zingizni qanday his qildingiz?
3. Vazifani qiyinroq yoki oddiyroq qilishni xohlaysizmi?
4. Hayotda qayerda "qo'g'irchoq o'ynatuvchisi" bilan to'qnashishimiz mumkin?

Barcha talabalarga qaratgan xolda quyidagi savollar berilishi nazarda tutiladi:

Biz "qo'g'irchoq" yoki "qo'g'irchoq o'ynatuvchisi" bo'lib qolganimizni sezamizmi? Qaysi paytda "qo'g'irchoq o'ynatuvchisi"ga aylanamiz? Nima uchun inson buni sezmaydi? Sezmaslik qanday oqibatlarga olib keladi?

Mashqni yakuniy qismida majburiy ravishda, xoxlamay, anglamay "qo'g'irchoq" yoki "qo'g'irchoq o'ynatuvchisi" bo'li qolmaslik uchun nima qilish lozimligi bo'yicha "breyn-storming", guruhii rasm chizish, rolli o'yin jarayonari tashkil etilishi nazarda tutilgan.

Yuqoridagi vazifalardan kelib chiqib, ushbu masalani muhokama qilishda suhbatni Internet va uning ijtimoiy tarmoqlarida mavjud trendlarga, o'ziga diqqatni tez jalb qiladigan bu boradagi modaga qaratish, ularga rioya qilish kerakmi yoki yo'qmi muxokama qilishni vazifa sifatida belgiladik.



Dasturning ikkinchi komponenti - **axborot-ma'rifiy faoliyati** doirasida *QHVda qolgan talabalar* bilan quyidagi masalalar bo'yicha jarayonni olib borish maqsadga muvofiq, deb belgiladik:

- Internetdagi hулqning xavfsizligi (firibgarlarni qanday tanib olish, kiberbulling nima va unga qanday qarshilik ko'rsatish va/yoki unga qarshi kurashish, shaxsiy ma'lumotlarni qanday saqlash kerak, mualliflik huquqi nima, Internetda nima haqida yozish mumkin va nima haqida yozish mumkin emas va h.k.).);
- Internetda muloqot qilishda odob-axloq qoidalari (kiberetiket va tarmoq muloqotining etikasi nima, savodli bo'lish muhimmi, kimlar "trollar", o'z nuqtayi nazarangiz bilan qanday bahslashish kerak, repostlar nima va hokazo);
- Internetning ijtimoiy tarmoqlari bizga qanday foyda berishi mumkin va u yerda nimalardan qochish kerak (shaxsiy profil nima va u qanday bo'lishi kerak, qiziqish guruhlari nima, chellendj va marafonlar nimani anglatadi, xavfli onlayn hamjamiyatlar va boshqalar);
- Internetdagi qiziqarli va o'ziga jalb qiladigan, foydali va rivojlantiradigan resurslar to'plami.

Dasturning uchinchi komponenti bo'lgan **profilaktik-sog'lomlashtirish** qismining maqsadi sog'lom turmush tarzini tadbqiq etish, psixologik farovonlikni rivojlantirish belgilangan bo'lib, *QHVda qolgan talabalarga* ular sog'lom va samarali xayot kechirishlari uchun diqqatlarini o'zlarini anglash va intizomli qilishga yo'naltirish lozimligi bo'yicha bilim va ko'nikma shakllantirish vazifasi qo'yildi. Bunda xayoiy maqsad qo'yish, mas'uliyat va refleksiyaning rivojlantirishga e'tibor qaratildi.

Dasturning **profilaktik-sog'lomlashtirish** qismida maqsad qo'yish ko'nikmasini SMART-texnologiyasidan foydalanish maqsadga muvofiq, deb xisoblaymiz. Ushbu texnologiya bo'yicha maqsad qo'yish quyidagiga asoslanadi:

S (specific) — konkret bo'lish, aniqlik. Maqsad qo'yganda, natija aniq va tushunarli tasvirlangan bo'lishi kerak (noto'g'ri ifodalangan maqsad: matematikani kuchaytirish; to'g'ri qo'yilgan maqsad: bir haftada matematikadan 4 ta "besh" baho olish va "uch" bahoni to'g'rilash).

M (measurable) - o'lchanadigan. Natija aniq va sezilarli bo'lishi kerak (noto'g'ri ifodalangan maqsad: yaxshiroq bo'lish; to'g'ri maqsad: bir hafta davomida ota-onaga qo'pollik qilmaslik).

A (achievable) - erishish mumkinligi. Maqsadga erishish uchun o'z resurslaringizni xolisona baholash kerak (noto'g'ri ifodalangan maqsad: yugurushdan chempioni bo'lish; to'g'ri: har kuni 2 kilometr yugurish, 500-marta sakrash).

R (relevant) - muvofiqlik. Maqsad o'z xohish-istaklari bilan taqqoslanadigan bo'lishi va tashqaridan yuklanmasligi kerak (noto'g'ri ifodalangan maqsad: ota-ona topgan ingliz tili o'qituvchisiga borishni boshlash; to'g'ri: yangi yil bayramida sevimli filmni originalda ko'rish uchun ingliz tilini yaxshilash).

T (time-bound) - vaqt chegarasi. Natijaga erishish muddatlari va bosqichlari aniq sanalarga ega bo'lishi kerak (yuqorida ko'rsatilgan printsipga ko'ra, har kuni, hafta davomida, yangi yilga qadar va hokazo).

Shunday qilib, ta'limni raqamlashtirish sharoitida o' *QHVda qolgan talabalar*ni psixologik salomatligini saqlash, ularni samarali xayot kechirishga undash, sog'lom turmush tarziga rioya etish motivatsiyasini oshirish uchun bir nechta o'zaro bog'liq komponentlarni, ya'ni:



guruhiy psixologik trening, axborot-ma'rifiy faoliyat, profilaktik-sog'lomlashtiruvchi faoliyatni o'z ichiga olgan kompleks psixologik rivojlantirish dasturdan foydalanish va ushbu dasturni OTM psixologlari tomonidan qo'llash maqsadga muvofiq bo'lib, OTMa tahsil olayotgan QHVda qolgan talabalarining akademik natijalari, shuningdek, yetuk mutaxassis bo'lib shakllanishlariga xizmat qiladi.

References:

1. Леванова Е.А. Подросток: родителям о психопластике личности: учеб. пособие для вузов / Е.А. Леванова. – М.: МПСИ: Флинта, 2003. – 96 с.
2. Мамина Р.И., Толстикова И.И. Поколенческая проблематика в цифровую эпоху: философская проекция / Р.И. Мамина, И.И. Толстикова // Дискурс. – 2019. – № 6. – Т. 5. – С. 29-41.
3. World Health Organization. [The determinants of health](#). [Архивная копия](#) от 14 декабря 2019 на [Wayback Machine](#) Geneva. Accessed 12 May 2011.
4. Плешаков В.А., Склярова Т.В. «Форс-мажорная киберпедагогика», или Чрезвычайные условия образования эпохи COVID-19 / В.А. Плешаков, Т.В. Склярова // Электронный научно-публицистический журнал «Номо Cyberus». – 2020. – № 1 (8). – [Электронный ресурс]–URL: [http://journal.homocyberus.ru/Pleshakov VA Sklyarova TV 1_2020](http://journal.homocyberus.ru/Pleshakov_VA_Sklyarova_TV_1_2020)
5. Laura, A. (2019). The main approaches to the study of the difficult life situation in socio-psychological research. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 2019.
6. Акрамова, Ф. А. "ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СЕМЬИ В УЗБЕКИСТАНЕ." Научные исследования XXI века 3 (2020): 319-322.
7. Акрамова, Ф. А. (2020). ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СЕМЬИ В УЗБЕКИСТАНЕ. Научные исследования XXI века, (3), 319-322.
8. Мирзабдуллаева, Дилхумор Эркиновна. "ПОВЫШЕНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ КАК ФАКТОР КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ УЗБЕКИСТАНА." NovaInfo. Ru 2.63 (2017): 319-322.
9. Мўминов, Даврон, and Иқболжон Давлатов. "ШАХСЛАРАРО МУНОСАБАТЛАРДА ИЖТИМОЙ СТЕРЕОТИПЛАРНИНГ РОЛИНИ ЎРГАНИШ." Conference Zone. 2023.
10. Мўминов, Д., & Давлатов, И. (2023, February). ШАХСЛАРАРО МУНОСАБАТЛАРДА ИЖТИМОЙ СТЕРЕОТИПЛАРНИНГ РОЛИНИ ЎРГАНИШ. In Conference Zone (pp. 360-368).
11. Атаджанов, Мамиржон Юсупович. "МИЛЛИЙ ПСИХОЛОГИК ҚИЁФА ҚУРИЛМАСИДА МАДАНИЯТ." Новости образования: исследование в XXI веке 1.9 (2023): 1366-1377.
12. Абдуллаева, А. "ЁШЛАРНИ ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ." IJODKOR O'QITUVCHI 3.30 (2023): 467-473.
13. Абдуллаева, А. (2023). ЁШЛАРНИ ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(30), 467-473.



14. Nuriddinov, R., D. Mo'minov, and A. Ostanaqulov. "BO 'LAJAK PEDAGOGLAR RUHIY SALOMATLIGINI TAMINLASHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLARI." Scientific Impulse 1.10 (2023): 612-617.
15. Nuriddinov, R., Mo'minov, D., & Ostanaqulov, A. (2023). BO 'LAJAK PEDAGOGLAR RUHIY SALOMATLIGINI TAMINLASHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLARI. Scientific Impulse, 1(10), 612-617.
16. Sultonovna, Yunusova Go'zal, and Isroilov Abrorjon Axatjon o'g'li. "O 'ZBEK OILALARIDANIZO VA AJRRIMLARNINGYUZAGA KELISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI." Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities 11.5 (2023): 1348-1356.
17. Sultonovna, Y. G. Z., & Axatjon o'g'li, I. A. (2023). O 'ZBEK OILALARIDANIZO VA AJRRIMLARNINGYUZAGA KELISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(5), 1348-1356.
18. Alijon, Ostanakulov. "SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUICIDAL BEHAVIOR IN ADOLESCENCE." INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022 2.19 (2023): 109-115.
19. Alijon, O. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUICIDAL BEHAVIOR IN ADOLESCENCE. INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022, 2(19), 109-115.
20. Зайнобиддинов, Ж. "ИНКЛЮЗИВ ТАЪЛИМ ОЛАЁТГАН БОЛАЛАРНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИНИ ПСИХОЛОГИК ЎРГАНИШ." INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022 2.20 (2023): 62-69.
21. Зайнобиддинов, Ж. (2023). ИНКЛЮЗИВ ТАЪЛИМ ОЛАЁТГАН БОЛАЛАРНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИНИ ПСИХОЛОГИК ЎРГАНИШ. INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022, 2(20), 62-69.
22. Farhodjon, Soliyev, and Turdimatov Jahongir. "KASBIY PSIXOLOGIK TANLOVNI AMALGA OSHIRISHDA SHAXSNING IJTIMOY USTANOVKALARINI O'RGANISH." Scientific Impulse 1.11 (2023): 550-554.
23. Farhodjon, S., & Jahongir, T. (2023). KASBIY PSIXOLOGIK TANLOVNI AMALGA OSHIRISHDA SHAXSNING IJTIMOY USTANOVKALARINI O'RGANISH. Scientific Impulse, 1(11), 550-554.
24. Mirzajonova, Eleonora Topvoldievna. "Gender equality as a condition and result of increasing the social activity of women." Zien Journal of Social Sciences and Humanities 13 (2022): 1-4.
25. Mirzajonova, E. T. (2022). Gender equality as a condition and result of increasing the social activity of women. Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 13, 1-4.