



## STUDENTS EDUCATING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS: PSYCHOLOGICAL FACTORS OF NON- MASTERY OF SCIENCES

**Berdiyeva Adolat Usmonovna**

Teacher of Shahrisabz Branch of Tashkent Institute of Chemical  
Technology

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13893423>

### ARTICLE INFO

Received: 01<sup>st</sup> October 2024

Accepted: 04<sup>th</sup> October 2024

Online: 05<sup>th</sup> October 2024

### KEYWORDS

Psychological factors,  
motivation, stress, anxiety,  
social environment, social  
support, self-management,  
mental health.

### ABSTRACT

*This article analyzes the psychological factors affecting the inability of students in higher education institutions to assimilate subjects. It explores how students acquire knowledge and examines psychological aspects such as motivation, self-efficacy, stress, and anxiety, as well as social environment and self-management skills. The article discusses the main factors that contribute to students' failures and challenges during the learning process. Additionally, it highlights the importance of social interactions between educational institutions and students, as well as the significance of psychological support and assistance systems. This analysis underscores the necessity of considering psychological factors to enhance the effectiveness and success of the educational process for students.*

## СТУДЕНТЫ, ОБУЧАЮЩИЕСЯ В ВУЗАХ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ НЕОСТАЛЕНИЯ НАУК

**Бердыева Адолат Усмоновна**

Преподаватель Шахрисабзского филиала  
Ташкентского химико-технологического института

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13893423>

### ARTICLE INFO

Received: 01<sup>st</sup> October 2024

Accepted: 04<sup>th</sup> October 2024

Online: 05<sup>th</sup> October 2024

### KEYWORDS

Психологические факторы,  
мотивация, стресс, тревога,  
социальное окружение,  
социальная поддержка,  
самоконтроль, психическое  
здоровье.

### ABSTRACT

*В данной статье анализируются психологические факторы, влияющие на неспособность студентов в высших учебных заведениях усваивать учебные предметы. Рассматривается, как студенты приобретают знания, а также исследуются психологические аспекты, такие как мотивация, уверенность в себе, стресс и тревожность, а также социальная среда и навыки самоуправления. В статье обсуждаются основные факторы, способствующие неудачам студентов и трудностям*



в процессе обучения. Также подчеркивается важность социальных взаимодействий между образовательными учреждениями и студентами, а также значимость систем психологической поддержки и помощи. Этот анализ подчеркивает необходимость учета психологических факторов для повышения эффективности и успешности образовательного процесса для студентов.

## OLIY TA'LIM MUASSASASIDA TA'LIM OLAYOTGAN TALABALAR: FANLARNI O'ZLASHTIRMASLIGINING PSIXOLOGIK OMILLARI

**Berdiyeva Adolat Usmonovna**

Toshkent kimyo-texnologiya instituti Shahrisabz filiali o'qituvchisi

adolatusmonovna@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13893423>

### ARTICLE INFO

Received: 01<sup>st</sup> October 2024

Accepted: 04<sup>th</sup> October 2024

Online: 05<sup>th</sup> October 2024

### KEYWORDS

*Psixologik omillar, motivatsiya, stress, anksiyete, ijtimoiy muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'z-o'zini boshqarish, ruhiy salomatlik.*

### ABSTRACT

*Ushbu maqola oliy ta'lim muassasasida ta'lim olayotgan talabalar fanlarni o'zlashtirmasligining psixologik omillarini tahlil qiladi. Talabalar o'z bilimlarini qanday o'zlashtirishi, motivatsiya, o'z-o'ziga ishonch, stress va anksiyete kabi psixologik holatlar, shuningdek, ijtimoiy muhit va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlari bilan bog'liq. Maqolada, talabalarning muvaffaqiyatsizligi va o'qish jarayonidagi qiyinchiliklarni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, ta'lim muassasalari va talabalar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalar, psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash tizimining ahamiyati ta'kidlanadi. Ushbu tahlil, talabalar uchun ta'lim jarayonini yanada samarali va muvaffaqiyatli o'tkazish uchun psixologik omillarni hisobga olish zarurligini ko'rsatadi.*

Psixologik vaziyatlar — bu butun dunyo bo'ylab universitet talabalari duch kelayotgan uzoq muddatli muammo hisoblanadi. Universitet ta'limi — bu muhim hayotiy o'zgarish va talabalar bir qator yangi ijtimoiy, madaniy va akademik talablar bilan moslashishlari kerak. Talabalarning farovonligiga bir qancha omillar ta'sir ko'rsatishi mumkin, jumladan, boshqa pedagogikaga o'tish, o'qitish uchun vositalar va texnikalar, munosabatlarni qo'llab-quvvatlash va ta'lim muhiti. Bu, ayniqsa, boshqaruv ta'limi uchun to'g'ri, chunki kurs tuzilishi qat'iy va intensiv bo'lib, talabalar cheklangan vaqt ichida sinfda va sinfdan tashqari faoliyatlar orqali shaxsiy va professional ko'nikmalarning keng doirasini egallashlari talab etiladi. Shuningdek, talabalar uzoq muddat davomida uyda bo'lmasliklari ham mumkin. Ularning ko'pchiligi turar joy dasturlarida bo'lishi mumkin. Bunday omillar ularning farovonligiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Oliy o'quv yurtlari talabalariga oid tadqiqotlar shuni



ko'rsatdiki, ularning 51% psixologik stress hissini boshdan kechirmoqda, va 40% esa ruhiy kasallik alomatlarini his qilmoqda. Talabalarning farovonligini oshirishga yordam beradigan asosiy omillardan biri turli manbalardan oladigan rasmiy va norasmiy qo'llab-quvvatlashdir.

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning fanlarni o'zlashtirish jarayoni ko'plab omillarga bog'liq. Shu jumladan, psixologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Talabalar uchun ta'lim jarayoni nafaqat bilim olish, balki shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy moslashish jarayoni hisoblanadi. Ushbu maqolada talabalarning fanlarni o'zlashtirmasligiga ta'sir qiluvchi asosiy psixologik omillarni ko'rib chiqamiz hamda ularga yechim topish choralari tavsifa qilamiz.

Motivatsiya talabalarning ta'lim jarayonida muvaffaqiyatga erishish uchun muhim omil hisoblanadi. Talabalar o'z maqsadlarini aniq belgilamasalar yoki o'zlari uchun qiziqarli bo'lmagan fanlarni o'qiyotgan bo'lsalar, motivatsiya pasayishi mumkin. Motivatsiyaning yo'qligi, o'z navbatida, o'qish jarayoniga nisbatan qiziqishni kamaytiradi va fanlarni o'zlashtirishda qiyinchiliklarga olib keladi.

Keyingi o'rinlarda, o'z-o'ziga ishonchning pastligi talabalarning o'qish natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Talabalar o'z qobiliyatlariga ishonmasalar, murakkab fanlarni o'zlashtirishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Shuningdek, o'z-o'ziga ishonchning yo'qligi, talabalarni o'qish jarayonidan chalg'itishi va umuman o'qishdan voz kechishiga olib kelishi mumkin.

Talabalar ko'pincha o'qish jarayonida stress va anksiyete bilan yuzlashadilar. Bu holatlar, asosan, o'qish yuklamasi, imtihonlar va kelajakdagi ish imkoniyatlari bilan bog'liq bo'ladi. Stress va anksiyete, o'z navbatida, konsentratsiyani kamaytiradi va fanlarni o'zlashtirish jarayonini qiyinlashtiradi. Uzoq muddatli stress, ruhiy salomatlikni yomonlashtirishi va talabalarni o'qishdan chalg'itishi mumkin. Undan tashqari, ijtimoiy muhit va do'stlar bilan aloqalar talabalarning muvaffaqiyatiga ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi, talabalarni yolg'iz his qilishiga olib kelishi mumkin. Bu holat, o'z navbatida, motivatsiyani pasaytiradi va o'qish jarayonida qiyinchiliklarga sabab bo'ladi. O'zaro hamkorlik va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish, talabalar uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarish qobiliyati va vaqtni rejalashtirish ko'nikmalari ham talabalarning fanlarni o'zlashtirish jarayonida muhim ahamiyatga ega. O'z vaqtda rejalashtirish va to'g'ri boshqarish qobiliyati yo'qligi, talabalarni o'qish jarayonida chalg'itishi va muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin. Talabalar vaqtni samarali rejalashtirishni o'rganishlari muhimdir.

Talabalarga shaxsiy muammolarini hal qilishda yordam berish uchun psixologlar tomonidan taqdim etiladigan xizmat. Bu jarayon talabalarning o'z his-tuyg'ularini va muammolarini yaxshiroq tushunishlariga yordam beradi. Talabalar o'rtasida ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni rivojlantirish va muammolarni muhokama qilish uchun guruh seanslarini tashkil etish bu kabi muammolarni hal etishi mumkin.

Meditatsiya va mindfulness: Diqqatni jamlash va hozirgi paytga e'tibor qaratish usullari orqali stressni kamaytirish. Talabalar uchun meditatsiya kurslari va mindfulness treninglari. Chuqur nafas olish texnikalari: Stressni kamaytirish va tinchlantirish uchun nafas olish usullari o'rgatiladi.

Sport klublari va jismoniy mashg'ulotlar: Talabalar uchun jismoniy faoliyatni rag'batlantirish va stressni kamaytirish uchun sport klublari va jismoniy mashg'ulotlar dasturlari.



Yoga va pilates: Ushbu mashg'ulotlar psixologik salomatlikni yaxshilash va stressni kamaytirishga yordam beradi.

Psixologik ta'lim: Talabalarga psixologik salomatlik, stressni boshqarish va o'z-o'zini rivojlantirish bo'yicha seminarlar va treninglar. Seminarlar va ma'ruzalar: Psixologik salomatlik, o'z-o'zini boshqarish va muammolarni hal qilish bo'yicha ma'ruzalar.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhleri: Talabalar o'rtasida ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish va bir-birlariga ko'maklashish uchun guruhlar tashkil etiladi. Ijtimoiy tadbirlar: Talabalar uchun ijtimoiy tadbirlar, masalan, konsertlar, ko'ngilli ishlar va boshqa faoliyatlar orqali ruhiy salomatlikni yaxshilash.

Psixologik yordam ilovalari: Talabalarga stressni boshqarish, meditatsiya va ruhiy salomatlikni yaxshilash bo'yicha yordam beradigan mobil ilovalar.

Onlayn psixologik xizmatlar: Internet orqali psixologik yordam va maslahatlar taqdim etuvchi platformalar.

Undan tashqari, o'qituvchilar talabalarni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Ularning roli nafaqat bilim berish, balki talabalarning psixologik va emotsional salomatligini ta'minlashda ham katta ahamiyatga ega. Quyida o'qituvchilarning talabalarni qo'llab-quvvatlashdagi asosiy rollarini ko'rib chiqamiz:

Sifatli ta'lim: O'qituvchilar talabalarni fanlarni o'zlashtirishga va bilimlarini kengaytirishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, talabalar o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirishi mumkin. O'qituvchilarning faoliyati: O'qituvchilar darslarida interaktiv usullarni qo'llab, talabalarni faol ishtirok etishga undaydi.

Emotsional qo'llab-quvvatlash: O'qituvchilar talabalar bilan yaxshi munosabat o'rnatib, ularning muammolarini tushunishga va ularga mos ravishda yordam berishga harakat qilishadi.

Stressni kamaytirish: O'qituvchilar talabalarni stress va anksiyete kabi holatlardan himoya qilishda va ularni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi.

Mentorlik: O'qituvchilar talabalar uchun mentor sifatida xizmat qilib, ularning rivojlanishiga yordam berishadi. Bu, kelajakdagi kasbiy yo'nalishlarni belgilashda ham yordam beradi. Yo'l-yo'riq ko'rsatish: Talabalarga o'z maqsadlariga erishishda, o'qish jarayonida to'g'ri yo'nalishni tanlashda ko'maklashish. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: O'qituvchilar sinfda ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu, talabalar o'rtasida do'stlik va hamjihatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Tinch muhit yaratish: Sinfda ochiq va samimiy muhit yaratish, talabalarni o'z fikrlarini erkin ifoda etishga undaydi. Shaxsiy rivojlanish: O'qituvchilar talabalarni o'z-o'zini baholashga, yangiliklarga ochiq bo'lishga va o'z qobiliyatlarini rivojlantirishga rag'batlantiradi.

Yutuqlarni tan olish: O'qituvchilar talabalar yutuqlarini e'tirof etish orqali ularning motivatsiyasini oshiradi.

Stressni kamaytirish uchun quyidagi strategiyalar talabalarga tavsiya etiladi.

Sog'lom Ovqatlanish: To'yimli ovqatlar: Meva, sabzavot va to'yimli oqsillarga boy ovqatlar iste'mol qilish ruhiy holatni yaxshilaydi. Kofein va shirinliklarni cheklash: Kofein va shirinliklarning ortiqcha iste'moli tashvish va stressni oshirishi mumkin: Vaqtni samarali rejalashtirish va ustuvorliklarni belgilash stressni kamaytirishga yordam beradi. Muntazam dam olish vaqtlari ajratish, to'liq dam olish va tiklanishga yordam beradi. Stressni aniqlash va



uni boshqarish uchun fikrlarni o'zgartirishga yordam beradigan usullar. Rassomlik, musiqa, yozish yoki boshqa ijodiy faoliyatlar stressni kamaytirishga yordam beradi. Yetarli va sifatli uyqu stressni kamaytirishga yordam beradi. Har kuni bir xil vaqtda yotish va turish tavsiya etiladi. Uyqu muhitini yaxshilash: Tinch va qulay uyqu muhitini yaratish, uyqu sifatini oshiradi.

### Xulosa

Oliy ta'lim muassasasida talabalar fanlarni o'zlashtirishda psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Motivatsiya, o'z-o'ziga ishonch, stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'z-o'zini boshqarish qobiliyati kabi omillar talabalarning muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligida muhim rol o'ynaydi. Ta'lim muassasalari talabalarga psixologik yordam ko'rsatib, ularning o'qish jarayonini yanada samarali qilishlari uchun zarur sharoitlarni yaratishlari kerak. Shuningdek, talabalar o'z psixologik salomatliklariga e'tibor berishlari va o'zlarini qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirishlari muhimdir. Bu omillarni hisobga olish, talabalarning ta'lim jarayonini yanada samarali va muvaffaqiyatli o'tkazishlariga yordam beradi.

### References:

1. Hamdani M. A multiskill, 5-week, online positive emotions training for student well-being. *Journal of Management Education*. 2021;45(1):86-125. [Google Scholar]
2. Lisnyj K, Pearl DL, McWhirter JE, Papadopoulos A. Examining the influence of human and psychological capital variables on post-secondary students' academic stress. *Stud High Educ*. 2022;47(12):2508-22. [Google Scholar]
3. Seijts GH, Monzani L, Woodley HJR, Mohan G. The effects of character on the perceived stressfulness of life events and subjective well-being of undergraduate business students. *J Manag Educ*. 2022;46(1):106-39. [Google Scholar]
4. Алмазов Б.Н. Психологические основы педагогической реабилитации : учеб. пособие / под ред. Э. Ф. Зеер. Екатеринбург, 2015.
5. Беляева С.И. Психологическая поддержка матери подростка с делинквентным поведением – М., 2013.
6. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. Киев, 1997.
7. Гурьева, В. А. Юношеские психопатии и алкоголизм [Текст] / В.А. Гурьева, В.Я. Гиндикин. – М.: Медицина, 2008. – 271 с.
8. Muratovich, M. R., & Abdurahmonovich, Q. A. (2021). Children's and Girls' Community Learning and Raising Their Children's Community. *Academicia Globe*, 2(10), 92-98.
9. Личко А.Е. Особенности саморазрушающего поведения при разных типах акцентуации характера у подростков // Саморазрушающее поведение у подростков. Л., 1991. С. 9-15.