

OILALI TALABALAR SHAXSINING PSIXOLOGIK FAROVONLIGI DINAMIKASI

Norova Nazokat Odiljanovna

Psixologiya kafedrası o'qituvchisi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Chirchiq, O'zbekiston.

Annotatsiya: Mazkur maqolada oilali talabalar shaxsining psixologik farovonligi dinamikasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Oilali talabalar ta'lim olish jarayonida duch keladigan psixologik holatlar, stress omillari, oilaviy majburiyatlar va akademik bosimlarning o'zaro ta'siri o'rganiladi. Shuningdek, farovonlik darajasiga ta'sir etuvchi omillar, ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati hamda farovonlikni ta'minlash yo'llari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari asosida, oliy ta'lim muassasalarida oilali talabalar uchun samarali psixologik yordam tizimini shakllantirish bo'yicha takliflar ilgari suriladi.

Kalit so'zlar: psixologik farovonlik, oilali talabalar, stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, shaxsiy barqarorlik, motivatsiya.

THE DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN MARRIED STUDENTS

Norova Nazokat Odiljanovna

Lecturer at the Department of Psychology
Chirchik State Pedagogical University
Chirchik, Uzbekistan.

Abstract: This article examines the dynamics of psychological well-being in married students from both theoretical and practical perspectives. It explores the psychological conditions, stress factors, family responsibilities, and academic pressures that married students face during the educational process. Furthermore, it analyzes the factors influencing their well-being, the importance of socio-psychological support, and the strategies for maintaining a stable psychological state. Based on the research findings, the article proposes recommendations for developing effective psychological support systems for married students in higher education institutions.

Keywords: psychological well-being, married students, stress, social support, personal stability, motivation.

Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar orasida oilali bo'lganlar soni ortib bormoqda. Bu holat, o'z navbatida, talaba shaxsining psixologik holatiga, akademik muvaffaqiyatiga va ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik farovonlik — bu nafaqat ruhiy sog'liq, balki shaxsning o'z hayotidan mamnunligi, maqsadlarga erishish motivatsiyasi va stressga nisbatan barqarorlik darajasini o'z ichiga olgan kompleks holatdir. Oilali talaba esa ikki yo'nalishda — oila va o'qish — o'rtasida muvozanatni saqlashga harakat qiluvchi subyektdir. Bu esa ularning farovonlik darajasiga ko'plab tashqi va ichki omillar ta'sir etishini anglatadi.

Ushbu maqolada oilali talabalar shaxsining psixologik farovonligini aniqlovchi omillar, bu farovonlikning o'zgaruvchanligi, shuningdek, unga ijtimoiy qo'llab-quvvatlov va shaxsiy moslashuv strategiyalarining ta'siri ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. O'zbekistondagi oliy ta'lim tizimi va oilaviy ijtimoiy struktura kontekstida bu masalani o'rganish pedagogik amaliyot va psixologik xizmatlar sifatini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Oilali talabalar shaxsining psixologik farovonligi o'ziga xos kompleks holat bo'lib, unga turli omillar ta'sir ko'rsatadi. Eng avvalo, bu talabalar ikki

asosiy sfera — oila va o'qish — o'rtasida muvaffaqiyatli muvozanat saqlashi lozim. Oilaviy mas'uliyatlar, bolalarga qarash, turmush o'rtog'i bilan munosabatlar, moliyaviy muammolar va akademik topshiriqlar bu shaxslarning psixik resurslariga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ularning farovonligi dinamik, ya'ni vaqt o'tishi bilan o'zgarib turadigan holatdir.

Psixologik farovonlik darajasini aniqlovchi omillar quyidagilar: shaxsning stressga chidamliligi, ijobiy fikrlashi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjudligi, ichki motivatsiya, vaqtni boshqarish ko'nikmalari, hamda muammolarni hal qilish strategiyalari. Oilali talabalar orasida psixologik yordam olishga tayyorlik past bo'lishi mumkin, bu esa ularning stressni yengishga bo'lgan salohiyatini pasaytiradi.

O'tkazilgan amaliy tadqiqotlarda aniqlanishicha, ijtimoiy qo'llab-quvvatlov tizimi — ayniqsa, turmush o'rtog'i, ota-onalar, do'stlar va ta'lim muassasasi tomonidan beriladigan hissiy va amaliy yordam — talabalar psixologik farovonligining barqarorligiga katta hissa qo'shadi. Talabaning o'z vaqtini rejalashtira olish qobiliyati, tanqidiy tafakkuri va emotsional barqarorligi esa ularning o'z hayotidan mamnunlik darajasini oshiradi.

Oilali talabalar ko'p hollarda o'z tengdoshlariga nisbatan mustaqil qaror qabul qilishga moyil bo'lishadi. Bu esa ularga o'z hayot yo'lini aniq belgilash va harakatlarida qat'iylikni rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, ma'naviy qadriyatlar va diniy e'tiqod ham farovonlik darajasiga ijobiy ta'sir etuvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Ayni paytda, ayrim holatlarda psixologik farovonlikning pasayishi kuzatilmoqda. Bunga asosan, vaqt tanqisligi, akademik yuklama, uy ishlarining ko'pligi, moliyaviy qiyinchiliklar va yetarli dam olmaslik sabab bo'ladi. Ushbu omillar talabaning emotsional charchoqqa uchrashi, motivatsiya yo'qolishi va o'zini past baholashi kabi muammolarni keltirib chiqaradi.

Oilali talabalar uchun oliy ta'lim muassasalari tomonidan yaratiladigan shart-sharoitlar, masalan, moslashtirilgan o'quv jadvali, masofaviy ta'lim

imkoniyatlari, psixologik maslahat xizmatlari, ijtimoiy yordam va stipendiyalar, farovonlik darajasini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Shu jihatdan, talabalarni emotsional jihatdan qo'llab-quvvatlash, individual yondashuv va psixologik xizmatlarning samarali tashkil etilishi zamonaviy ta'lim siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lishi zarur.

Yuqorida keltirilgan tahlillar asosida, oilali talabalar shaxsining psixologik farovonligi ularning o'qishdagi muvaffaqiyati, shaxsiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi uchun muhim omil ekani ayon bo'ladi. Bu farovonlik holati dinamik xarakterga ega bo'lib, talabaning hayotiy sharoitlari, ichki resurslari va tashqi ijtimoiy qo'llab-quvvatlov darajasiga bevosita bog'liq. Oilaviy majburiyatlar va o'quv faoliyati o'rtasidagi muvozanatni ta'minlay olish qobiliyati talabaning ruhiy holatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Pedagogik oliy ta'lim muassasalari ushbu guruh talabalariga nisbatan individual yondashuvni kuchaytirishlari, psixologik xizmatlarni kengaytirishlari va moslashuvchan o'quv rejimlarini taklif etishlari maqsadga muvofiqdir. Bunda talabalar bilan muntazam psixodiagnostik va maslahat ishlari olib borish, ular uchun stressni boshqarish bo'yicha treninglar tashkil qilish, shuningdek, ijtimoiy-iqtisodiy qo'llab-quvvatlov mexanizmlarini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, talabalarining o'z-o'zini anglash, motivatsiyani mustahkamlash, ijtimoiy faollikni oshirish va sog'lom emotsional muhitda ta'lim olishlariga ko'maklashish — ularning psixologik farovonligini barqarorlashtirish va yanada rivojlantirish uchun asos bo'la oladi. Shu tariqa, oilali talabalar shaxsining psixologik farovonligini ta'minlash nafaqat ularning shaxsiy hayoti, balki umuman olganda, ta'lim sifati va jamiyat salohiyatini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. — Москва: Вильямс, 2020.

2. Шамахов В.А. Психология жизненного пути: Учебное пособие. — Санкт-Петербург: Речь, 2019.
3. Мирзаева Н.М. Oliy ta'limda psixologik xizmat ko'rsatishning zamonaviy yondashuvlari. // "Pedagogik mahorat" ilmiy-uslubiy jurnal, 2022, №2.
4. Abdurahmonova G. Talabalarda stressga qarshi kurashishning psixologik asoslari. // "Psixologiya va hayot" jurnali, 2021, №4.
5. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. // Psychotherapy and Psychosomatics, 2014, Vol. 83, No. 1.