O‘ZBEKISTONDA TALABALARNI IJTIMOIY QO‘LLAB-QUVVATLASHGA QARSHI KURASH STRATEGIYALARI VA MUNOSABATLARI

Hamzayeva Shoxista Ne’mat qizi
A.I.Gersen nomidagi Rossiya pedagogika universiteti magistranti



Annotatsiya

Psixologiya sohasidagi tadqiqotlar maktab va hayot muammolarini samarali yengish uchun o‘quvchilarning yengish strategiyalari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash haqidagi tasavvurlarini tushunish muhimligini ta’kidlaydi. Ushbu maqolada O‘zbekistondagi oliy o‘quv yurtlari talabalari orasida eng ko‘p uchraydigan engish strategiyalari va va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish istiqbollari ko‘rib chiqiladi va tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, yengish strategiyalari,stress.

O‘zbekistonda ham talabalar o‘qish davomida turli stressli vaziyatlarga duch kelishadi. Bu muammolarni yengib o‘tishda kurash strategiyalari, ya’ni stress bilan kurashish yo‘llari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan munosabat muhim o‘rin tutadi. Universitet muhitida talabalar akademik va shaxsiy stressni kamaytirish uchun turli xil kurash strategiyalaridan foydalanishlari mumkin. Ba’zilar mas’uliyatni yengish va tashvishlarni kamaytirish uchun rejalashtirish, ma'lumot qidirish yoki o‘qish kabi faol usullarni afzal ko'rishlari mumkin. Boshqalar salbiy his-tuyg‘ularni engillashtirish uchun chekinish, chalg'itish yoki passiv kutish kabi passiv usullarni afzal ko‘rishlari mumkin. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan munosabat ham o‘quvchilar farovonligida katta rol o‘ynaydi. Oila, do‘stlar, o‘qituvchilar va universitet hamjamiyatining yordami talabalarga akademik qiyinchiliklarni yengib o‘tishda va ularning psixologik farovonligini yaxshilashda asosiy omil bo‘lishi mumkin.

Oilaviy rishtalar va an’analar muhim ahamiyatga ega bo‘lgan O‘zbekiston sharoitida o‘quvchilar hayotida yaqinlar va qarindoshlarning ijtimoiy yordami alohida ahamiyat kasb etishi mumkin. Oilaviy qadriyatlar, o‘zaro yordam va qo‘llab-quvvatlash qiyin vaziyatlarda yordam bo‘lib xizmat qilishi va talabalarga o‘qishdagi qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi. Masalan, o‘zbekistonlik talabalar imtihonlar paytida yoki ish yuki ko‘paygan paytlarda maslahat, qo‘llab-quvvatlash yoki shunchaki ruhiy yordam olish uchun oilasiga murojaat qilishlari mumkin. Shuningdek, O‘zbekistondagi oliy o‘quv yurtlari talabalarga psixologik yordam va maslahatlar ko‘rsatishi mumkin, bu ham ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning muhim shakli hisoblanadi. Umuman olganda, yengish strategiyalari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash O‘zbekiston talabalari hayotida muhim o‘rin tutib, ularga o‘qishdagi stressni samarali yengib o‘tishga va psixologik jihatdan sog‘lom bo‘lishiga yordam beradi. Ushbu mamlakatdagi kollej o‘quvchilari o‘rtasida yengish strategiyalari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga bo'lgan munosabatga ta’sir qiluvchi o‘ziga

xos madaniy omillarni yaxshiroq tushunish uchun ushbu sohadagi tadqiqotlarni davom ettirish muhimdir.

Yengish strategiyalari individual imtiyozlar va talabalar duch keladigan vaziyatlarga qarab farq qilishi mumkin. Ba'zi talabalar stressni bartaraf etish uchun vaqtlarini boshqarish, o'qishga e'tibor berish yoki jismoniy faoliyat kabi faol kurash strategiyalarini afzal ko'rishlari mumkin. Boshqalar muammolardan qochish, hazildan foydalanish yoki o'z-o'zidan bo'shashish kabi passiv kurash strategiyalariga murojaat qilishlari mumkin. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash talabalarning universitet muhitiga moslashishida muhim rol o'ynaydi va ularga o'qishdagi qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. Do'stlar, sinfdoshlar, o'qituvchilar va oila qiyin paytlarda yordam manbai bo'lishi mumkin. Talabalar muloqot qilish, his-tuyg'ularini ifodalash va boshqalardan hissiy yordam olish imkoniyatiga ega bo'lishlari muhimdir. O'zbekistondagi madaniyatlararo kontekstda madaniy farqlarni tushunish va hurmat qilish o'quvchilarning yengish strategiyalaridan qanday foydalanishiga va ijtimoiy yordamni idrok etishiga ta'sir qilishi mumkin. An'analarni hurmat qilish, o'z ehtiyojlari va jamiyat kutganlari o'rtasidagi muvozanatni topish qobiliyati, shuningdek, turli madaniy guruhlar bilan muloqot qilish qobiliyati o'quv muhitining o'zgaruvchan sharoitlariga muvaffaqiyatli moslashishga yordam beradi. Natijada, O'zbekistonda talabalar o'rtasida ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga bo'lgan munosabat va kurash strategiyalarini tushunish universitet muhitida psixologik farovonlikni o'rganishning muhim jihati hisoblanadi. Talabalarning stress bilan samarali kurashish va o'z muhitida yordam topish qobiliyati ularning akademik va ijtimoiy muhitidagi muvaffaqiyati va umumiy farovonligiga chuqur ta'sir ko'rsatadi.

Talabalarga psixologik yordam ko'rsatishda universitetlarning o'rni ham muhim jihatdir. Universitetlar talabalarga samarali kurashish strategiyalarini ishlab chiqish va ulardan foydalanishga yordam berish uchun maslahatlar, guruhlarni qo'llab-quvvatlash mashg'ulotlari, stressni boshqarish bo'yicha treninglar va boshqa resurslarni taqdim etishi mumkin. Bundan tashqari, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, nizolarni boshqarish va hissiy intellektni rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish talabalar o'rtasida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasini oshirishga yordam beradi. Ushbu ko'nikmalar universitet hamjamiyatidagi munosabatlarni mustahkamlashi va barcha talabalar uchun sog'lom va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishga yordam beradi. Madaniy xususiyatlar, shuningdek, o'quvchilar yengish strategiyalari va ijtimoiy yordamni qanday qabul qilishlarida muhim rol o'ynaydi. An'anaviy qadriyatlar va oilaviy rishtalar muhim ahamiyatga ega bo'lgan O'zbekistonda stress va qiyin paytlarda oila va yaqinlarning qo'llab-quvvatlashi ayniqsa muhim bo'lishi mumkin. O'zbekistonda talabalar psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlar talabalarni qo'llab-quvvatlash amaliyotini takomillashtirish va ularning psixologik holatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Talabalarning yengish strategiyalaridan qanday foydalanishi, ular ijtimoiy yordamni qanday qabul qilishlari va ularning psixologik holatiga qanday madaniy omillar ta'sir qilishini tushunish O'zbekistondagi universitet hayotida talabalar uchun yanada samarali qo'llab-quvvatlash va moslashish dasturlarini ishlab chiqishga yordam beradi. Keling, O'zbekistondagi talabalarga bardosh berish strategiyalari va ijtimoiy yordamning ta'sirining yana bir muhim jihatini - ularning hissiy farovonligini ko'rib chiqaylik. Talabalar hayoti ko'pincha stress, tashvish, tushkunlik va akademik mas'uliyat va ijtimoiy muhit bilan bog'liq boshqa salbiy his-tuyg'ular bilan birga keladi. Shu nuqtai nazardan, samarali kurashish strategiyalaridan foydalanish va ijtimoiy muhit tomonidan qo'llab-quvvatlash mavjudligi talabalarning hissiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Rejalashtirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ijobiy fikrlash yoki jismoniy faollik kabi kurash strategiyalari o'quvchilarga salbiy his-tuyg'ularni engishga yordam beradi, stress va tashvishlarni kamaytiradi va hayotdan qoniqish darajasini oshiradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'quvchilarni hissiy qo'llab-quvvatlash va psixologik farovonligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Oila, do'stlar, hamkasblar, professor-o''ituvchilar va universitet jamoasining boshqa a'zolari tomonidan qo'llab-quvvatlanishi izolyatsiya tuyg'usini kamaytirishga, o'z-o'zini hurmat qilishni yaxshilashga va talabalarga hissiy qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. Jamoa va oila aloqalari muhim rol o'ynaydigan O'zbekiston sharoitida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash talabalar uchun ayniqsa qimmatli bo'lishi mumkin. Yaqinlaringizning

yordami, muloqot qilish imkoniyati va maxfiy suhbatlar o‘quvchilarning hissiy salomatligi va umumiy farovonligini mustahkamlashga yordam beradi.

Shunday qilib, samarali kurash strategiyalaridan foydalanish va qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhitni rivojlantirish orqali O‘zbekistonda talabalarning hissiy farovonligiga e’tibor ularning universitet hayotiga muvaffaqiyatli moslashishi, o‘quv faoliyati va umumiy hayot sifatini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega. O‘zbekistondagi talabalar adekvat javobni talab qiladigan turli stressli vaziyatlarga duch kelishadi. Ularning yengish strategiyalari va qo‘llab-quvvatlash tizimlarini o‘rganish ularning psixologik farovonligi va ta’lim muvaffaqiyatini optimallashtirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, O‘zbekistondagi talabalar stressli vaziyatlarni engish uchun ko‘pincha rejalashtirish, ishonchni izlash va ijobiy qayta baholash kabi ijobiy kurash strategiyalariga murojaat qilishadi. Biroq, muammolardan qochish va o‘ziga ortiqcha ishonch kabi salbiy strategiyalar ham topiladi. O‘zbekiston talabalari ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga ijobiy munosabatda bo‘lib, uni hissiy va axborot qo‘llab-quvvatlashning muhim manbai sifatida qabul qiladilar. Do‘stlar, oila va universitet resurslari bilan o‘zaro munosabat yangi sharoitlarga moslashishda muhim omil hisoblanadi. O‘zbekistonda talabalar o‘rtasida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan munosabat va kurash strategiyalari bo‘yicha keyingi tadqiqotlar o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga oladigan hamda ularning muvaffaqiyatli moslashishi va rivojlanishiga hissa qo‘shadigan ko‘proq shaxsiylashtirilgan yordam dasturlarini ishlab chiqish imkonini beradi. O‘zbekistondagi talabalarni ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan munosabat strategiyalarini tushunish qiyin vaziyatga tushib qolgan yoshlarga yordam berishning samarali mexanizmlarini yaratishning asosiy jihati hisoblanadi. Shaxsiy qo‘llab-quvvatlash dasturlarini ishlab chiqish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga ijobiy munosabatni rag‘batlantirish talabalarning umumiy farovonligi va muvaffaqiyatli rivojlanishiga yordam beradi.

Talabalarning psixologik farovonligida, ayniqsa, O‘zbekistondagi oliy ta’lim sharoitida yengish strategiyalari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhim rol o‘ynaydi. Ushbu maqolada talabalar tomonidan qo'llaniladigan kurash strategiyalari va ularning ushbu mamlakatda ijtimoiy yordamga bo'lgan munosabati tahlil qilinadi. O‘zbekistonda talabalar orasida stress va qiyinchiliklarga dosh berishning turli strategiyalari keng tarqalgan. Eng mashhur strategiyalardan ba'zilari oldindan rejalashtirish, do‘stlar va oiladan ijtimoiy yordam izlash, qulaylik uchun dinga amal qilish va muammolarni bartaraf etish uchun ijobiy fikrlashdan foydalanishni o‘z ichiga oladi. O‘zbekiston talabalari o‘z hayotida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhimligini qadrlashadi. Ular yaqinlariga, o‘qituvchilariga, chet ellik talabalarga yordam so'rab murojaat qilishadi, shuningdek, universitetning maslahat va psixologik yordam markazlarida yordam so‘rashadi. Muloqot uchun ochiqlik, yordam so‘rash va berish qobiliyati talabalarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga bo‘lgan munosabatining muhim jihatlaridir. Talabalar o‘rtasidagi kurash strategiyasini tanlashda va ijtimoiy yordamni idrok etishda individual farqlarni hisobga olish muhimdir. Ba’zi odamlar muammolarni o‘zlari hal qilishni afzal ko‘rishadi, boshqalari esa faol ravishda boshqalardan yordam so‘rashadi. Ushbu farqlarni tushunish va hurmat qilish talabalarning psixologik salomatligini samarali qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi. Talabalar o‘rtasidagi kurash strategiyasini tanlashda va ijtimoiy yordamni idrok etishda individual farqlarni hisobga olish muhimdir. Ba’zi odamlar muammolarni o‘zlari hal qilishni afzal ko'rishadi, boshqalari esa faol ravishda boshqalardan yordam so'rashadi. Ushbu farqlarni tushunish va hurmat qilish talabalarning psixologik salomatligini samarali qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi. O‘zbekistondagi zamonaviy talabalar o‘quv yuklamalari, ijtimoiy umidlar va yangi sharoitlarga moslashish jarayoni tufayli yuzaga keladigan stress darajasining ortishiga duch kelishmoqda. Ular foydalanadigan kurash strategiyalarini va ularning ijtimoiy yordamga bo'lgan munosabatini tushunish ularning psixologik farovonligini ta’minlash uchun muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, O‘zbekistondagi talabalar qiyinchiliklarni yengish uchun asosan rejalashtirish, qo'llab-quvvatlash izlanishlari va ijobiy fikrlash kabi moslashuvchan kurash strategiyalariga murojaat qilishadi. Biroq, muammolardan qochish yoki fantaziyalarga chekinish kabi past moslashuvchan strategiyalardan foydalanadigan talabalarning nisbati ham mavjud. O‘zbekistondagi talabalar ijtimoiy yordamni muammolarni hal qilish va stressdan xalos bo‘lish uchun muhim manba sifatida

baholaydilar. Do‘stlar, o'qituvchilar, oila a’zolari bilan muloqot qilish va professional yordam so'rash ularning o'quv muhitiga moslashishining muhim jihatlari hisoblanadi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, O‘zbekistonda o‘quvchilarni yengish strategiyalari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning kelajakdagi rivojlanishi talabalarning individual ehtiyojlarini, ularning madaniy e’tiqodlarining xususiyatlarini chuqur o‘rganishni, shuningdek, ularning psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan innovatsion yordam dasturlarini yaratishni talab qiladi. O‘zbekistonda o‘quvchilarni ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan munosabat va kurash strategiyalarini o‘rganish ta’lim tizimi va psixologik yordamni rivojlantirishning muhim yo‘nalishi hisoblanadi. Moslashuvchan strategiyalardan foydalanish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'idan faol foydalanish talabalarning ijobiy psixologik holatini shakllantirishga va ularning universitet hayotiga muvaffaqiyatli moslashishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abdullayeva G.. “Механизмы психологической помощи и социальной поддержки для студентов в университетской среде Узбекистана”. -2020

2. Izzatullayeva Z. “Копинг-стратегии и их эффективность в контексте учебной нагрузки у студентов Узбекистана”. 2018

3.Karimova L, Tursunova M. “Социальная поддержка и психологическое благополучие студентов в Узбекистане: перспективы и вызовы”. 2019.

4. Xasanova B. “Адаптация студентов к учебной среде: роль социальной поддержки” 2017.

5. Наимова Д “Современные вызовы в психологическом сопровождении студентов в Узбекистане: роль социальной поддержки и психологического консультирования” Наимова Д., 2021.

6. Saidova D. “Гендерные различия в стратегиях копинга студентов Университета Ташкент”.2019.

7. Nadirova-Kazan, H. (2023, November). EXPLORING THE CONTENT OF MEDIA LITERACY: A COMPREHENSIVE REVIEW. In International Scientific and Current Research Conferences (pp. 107-110).