IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 02 MAY 2026

OLIY TA’LIM TIZIMIDA TALABALAR RUHIY BARQARORLIGINI TA’MINLASHNING USTUVOR YO‘NALISHLARI: BUYUK BRITANIYA VA O‘ZBEKISTON TAJRIBASI QIYOSIY TAHLILI

Sharifova E’zoza Azimjon qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Chirchiq filiali

Pediatriya , Farmatsiya ,Psixologiya va xalqaro fakulteti Psixologiya yo‘nalishi 2-kurs talabasi
ezozasharifova150@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada bugungi kundagi oliy ta’lim jarayonida talabalar duch kelayotgan ruhiy masalalar, xususan, o‘quv yuklamalari va akademik raqobat sharoitida shaxsiy emotsional holatni muvozanatda saqlash masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida Buyuk Britaniyaning "Open University" (Ochiq Universitet) tajribasiga tayanib, talabalarga psixologik ko‘mak berishning samarali usullari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, maqolada talabalar o‘rtasida o‘zaro birdamlikni kuchaytirish, grant va reyting tizimi sharoitida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan stressli holatlarni birgalikda yengib o‘tish hamda ijtimoiy faollikni sog‘lom motivatsiya orqali rivojlantirish bo‘yicha amaliy mulohazalar bayon etilgan. Ishning asosiy maqsadi — universitet muhitida talabalar uchun har tomonlama qulay va do‘stona psixologik iqlim yaratishga ko‘maklashishdan iborat.

KALIT SO‘ZLAR

Kalit so‘zlar: talaba psixologiyasi, ruhiy barqarorlik, akademik raqobat, grant tizimi, ijtimoiy faollik ballari, emotsional toliqish, tyutorlik yordami, Buyuk Britaniya ta’lim tajribasi.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются актуальные психологические проблемы студентов в условиях современной системы высшего образования. Особое внимание уделяется вопросам сохранения эмоциональной устойчивости в условиях высокой учебной нагрузки, академической конкуренции, грантовой и рейтинговой системы. На основе анализа опыта Open University Великобритании изучены эффективные формы психологической поддержки студентов. Освещены пути развития взаимопомощи, социальной активности и здоровой мотивации среди обучающихся. Подчеркивается значимость создания благоприятной психологической среды как важного условия успешного обучения, личностного развития и повышения качества образования.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Студенческая психология, психологическая устойчивость, академическая конкуренция, грантовая система, баллы социальной активности, эмоциональное выгорание, тьюторская поддержка, опыт британского образования.

ABSTRACT

This article analyzes the psychological challenges faced by students in the contemporary higher education process, specifically focusing on maintaining emotional balance amidst academic workloads and competitive environments. Drawing on the experience of the UK's "Open University," the study explores effective methods for providing psychological support to students.

Furthermore, the article presents practical reflections on strengthening mutual solidarity among students, collectively overcoming stress arising from grant and rating systems, and developing social activity through healthy motivation. The primary objective of this work is to contribute to creating a comprehensive, supportive, and friendly psychological climate for students within the university setting.

KEYWORDS

Keywords: student psychology, emotional balance, academic competition, grant system, social motivation, psychological climate, Open University experience.

KIRISH

Oliy ta’lim dargohiga qadam qo‘ygan har bir yosh nafaqat zamonaviy bilim va ko‘nikmalarni egallashni, balki shaxs sifatida ulg‘ayishni va kelajakda o‘z o‘rnini topishni niyat qiladi. Talabalik davri inson hayotidagi eng jo‘shqin va imkoniyatlarga boy palladir. Biroq, tan olish kerakki, bugungi tezkor axborot almashinuvi va kuchli akademik raqobat muhitida talaba yoshlarning ruhiy dunyosini asrash, ularning emotsional barqarorligini ta’minlash har qachongidan ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. So‘nggi yillarda mamlakatimiz oliy ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar talabalarga keng imkoniyatlar eshigini ochdi. Kredit-modul tizimiga o‘tish, akademik mustaqillik va grant o‘rinlarining taqdim etilishi talabalarni o‘z ustida tinimsiz ishlashga, bilim olishga undovchi kuchli motivatsiyaga aylandi. Lekin har qanday rivojlanish jarayoni kabi, bu tizim ham o‘ziga xos psixologik yondashuvni talab qiladi. Ba’zan faqatgina yuqori ball yoki grant uchun harakat qilish talaba ruhiyatiga ortiqcha yuklama berishi, natijada uning o‘qishga bo‘lgan chinakam ishtiyoqini so‘ndirib, ruhiy toliqishga olib kelishi mumkin. Psixologiya yo‘nalishi talabasi sifatida shuni kuzatmoqdamizki, universitet muhitida sog‘lom akademik raqobat bilan bir qatorda, talabalar o‘rtasidagi do‘stona va hamjihatlik muhitini saqlash ham nihoyatda muhimdir. Agar talaba faqat "raqiblar" qurshovida ekanligini his qilsa, unda nafaqat bilim olish sifati pasayadi, balki ijtimoiy muloqotda ham turli to‘siqlar paydo bo‘ladi. Shu sababli, maqolamizda Buyuk Britaniya kabi davlatlarning ilg‘or tajribalarini o‘rgangan holda, o‘zimizning milliy ta’lim muhitimizga mos, talabalar bir-birini qo‘llab-quvvatlaydigan va ruhiy xotirjamlikda bilim oladigan tizimni yanada rivojlantirish masalalarini muhokama qilamiz.

NATIJALAR

Talabalik davrining psixologik xususiyatlarini tushunish uchun avvalo milliy psixologiya maktabimiz asoschilari tomonidan yaratilgan nazariy poydevorga murojaat qilish o‘rinlidir. Xususan, ustoz olimlarimizdan Erkin G‘oziyev o‘zining ko‘p yillik tadqiqotlarida oliy maktab talabalarining o‘quv faoliyati faqat intellektual jarayon emas, balki chuqur emotsional va irodaviy tayyorgarlik ekanligini ta’kidlaganlar. U kishining fikricha, talaba o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishi uchun uning ruhiy holati akademik yuklamalarga mutanosib bo‘lishi shart. Shuningdek, M.G.Davletshin asarlarida talabalarning ijtimoiy moslashuvi masalasi ko‘tarilgan bo‘lib, unda talabaning guruhdagi o‘rni va atrofdagilar bilan muloqoti uning o‘zlashtirish ko‘rsatkichiga bevosita ta’sir qilishi ilmiy asoslangan. Shu bilan birga, xalqaro tajriba, ayniqsa, Buyuk Britaniyaning "Open University" tadqiqotchilari, jumladan, Joan Simons tomonidan ilgari surilgan g‘oyalar bugungi kunda juda qiziqarli ko‘rinadi. Britaniyalik mutaxassislar talabani qo‘llab-quvvatlashda faqat psixolog maslahati bilan cheklanib qolmay, universitetdagi har bir ustoz va tyutor talabaning ruhiy holatiga sezgir bo‘lishi kerakligini uqtirishadi. Ularning nazariyasiga ko‘ra, talaba o‘zini universitet jamiyatining bir qismi sifatida his qilsa, undagi stress darajasi pasayadi va bilim olishga bo‘lgan ijobiy motivatsiyasi ortadi. Ushbu olimlarning qarashlarini bugungi kunda biz guvoh bo‘layotgan raqobatli muhit bilan bog‘lagan holda aytish

mumkinki, talabaning ruhiy barqarorligi faqat uning ichki kuchi emas, balki universitetdagi ijtimoiy-psixologik iqlimning natijasidir. Demak, biz nafaqat darsliklardagi nazariyalarni, balki hayotiy muloqot va o‘zaro yordam mexanizmlarini ham qayta ko‘rib chiqishimiz lozim.

MUHOKAMA

Olib borilgan kuzatuvlarimiz va tahlillar shuni ko‘rsatadiki, oliy ta’limdagi reyting hamda grant o‘rinlarining taqsimlanishi tizimi talabalar faoliyatini tartibga soluvchi asosiy mexanizm hisoblanadi. Ushbu jarayonning psixologik jihatlarini o‘rganish davomida bir qator ijobiy yutuqlar bilan birga, e’tibor qaratilishi lozim bo‘lgan o‘ziga xos holatlar ham aniqlandi. Akademik motivatsiya va raqobatning ruhiy holatga ta’siri. Grant o‘rinlarini saqlab qolish yoki unga erishish intilishi talabalarda kuchli irodaviy sifatlarni shakllantirmoqda. Biroq, raqobat muhiti haddan tashqari kuchaygan guruhlarda talabalar o‘rtasidagi muloqotda "psixologik masofa" paydo bo‘layotgani sezilmoqda. Talabalar bir-biriga yordam berish o‘rniga, ko‘proq individual natijaga e’tibor qaratishlari jamoaviy birdamlikka ta’sir o‘tkazmay qolmaydi. Psixologiyada bu holat "kuchli raqobat ostidagi stress" deb ataladi va u guruh ichidagi do‘stona munosabatlarning zaiflashishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ijtimoiy faollik ballari: Mazmun va natija mutanosibligi. Universitet hayotida faol ishtirok etish uchun beriladigan qo‘shimcha ballar talabalarni ijtimoiy moslashuviga xizmat qiladi. Lekin kuzatuvlarimiz shuni ko‘rsatadiki, ba’zida talabalar bu ballarni olish uchun o‘z qiziqishlaridan tashqari faoliyat bilan ham shug‘ullanishlariga to‘g‘ri kelmoqda. Bu esa talaba ruhiyatida "sun’iy faollik" va vaqt yetishmasligi sababli kelib chiqadigan charchoq holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Agar talaba o‘z mehnatining natijasi adolatli baholanyapti deb hisoblasa, uning ruhiy holati barqarorlashadi, aks holda esa tizimga va tengdoshlariga nisbatan norozilik kayfiyati uyg‘onishi ehtimoldan xoli emas. Britaniya tajribasidan olinadigan xulosalar. "Open University" modelida talabalar bir-biri bilan raqobatlashishi emas, balki "Peer Support" ya’ni tengdoshlarning bir-biriga ko‘maklashishi tizimi orqali rivojlanishi qo‘llab-quvvatlanadi. Bizning sharoitimizda ham grant poygasining salbiy asoratlarini yumshatish uchun talabalar o‘rtasida o‘zaro bilim ulashish madaniyatini rag‘batlantirish samarali natija berishi mumkin. Zero, talaba o‘zini jamoaning bir bo‘lagi deb his qilgandagina, undagi agressiv kayfiyat o‘rnini hamkorlik egallaydi.

XULOSA

Oliy ta’lim tizimidagi islohotlar va yaratilayotgan imkoniyatlar talaba yoshlar uchun ulkan parvoz maydoni bo‘lib xizmat qilmoqda. Tadqiqotimiz davomida talabalar ruhiy barqarorligini asrash nafaqat shaxsiy masala, balki , butun universitet akademik muhitining muhim bo‘lagi ekanligiga amin bo‘ldik. Akademik raqobat va grant tizimi sharoitida talabalar o‘rtasidagi hamjihatlikni saqlab qolish, ularni ruhiy toliqishdan asrash bugungi kun psixologiyasi oldidagi dolzarb vazifadir. O‘tkazilgan tahlillar asosida quyidagi xulosalarni shakllantirish mumkin: Akademik muhitni insonparvarlashtirish: Talabalarni faqatgina reyting ballari orqali baholash emas, balki ularning ijtimoiy-psixologik rivojlanishi va jamoada ishlash qobiliyatini ham qadrlash lozim. Bu talabalar o‘rtasidagi yashirin agressiya va begonalashuv holatlarining oldini oladi. Psixologik xizmatning yangi bosqichi: Universitetlardagi psixologlar faqatgina qat’iy muammolar bilan ishlashdan chekinib, talabalar o‘rtasida o‘zaro yordam va stressni boshqarish bo‘yicha profilaktik treninglarni tizimli yo‘lga qo‘yishlari maqsadga muvofiqdir. Shaffoflik va adolat tamoyili: Ijtimoiy-ma’naviy ballarni taqsimlashda shaffoflikning ta’minlanishi talabalarda tizimga nisbatan ishonchni mustahkamlaydi va ularni o‘zaro dushmanlikdan asrab, sog‘lom intilishga chorlaydi. Kelajakda tizimni yanada takomillashtirish uchun quyidagilarni taklif etamiz: "Talaba-talabaga ko‘makchi" tizimini rivojlantirish. Bunda yuqori kurs talabalarining quyi kurslarga yordami akademik ballar bilan rag‘batlantirilsa, bu talabalar o‘rtasidagi "raqiblik" tuyg‘usini "hamkorlik"ka aylantiradi. Anonim va raqamli psixologik yordam platformalarini

yaratish. Talaba o‘zining akademik xavotirlarini hech qanday ijtimoiy to‘siqlarsiz mutaxassis bilan bo‘lisha olishi kerak. O‘quv jarayonida yengil ko‘nikmalar va emotsional intellektni oshirishga qaratilgan amaliy mashg‘ulotlarni ko‘paytirish. Xulosa qilib aytganda, talabaning ruhiy xotirjamligi — bu uning akademik muvaffaqiyati va kelajakda jamiyat uchun komil inson bo‘lib yetishishining asosiy garovidir. Buyuk Britaniya kabi davlatlarning tajribasini milliy qadriyatlarimiz va sharoitimizga moslab tatbiq etish orqali, biz nafaqat bilimli, balki ruhiy jihatdan sog‘lom va hamjihat avlodni tarbiyalashga erishamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1.O‘zbekiston Respublikasining "Ta’lim to‘g‘risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

2.Oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi. – Toshkent, 2019.

3.G‘oziyev E.G. Oliy maktab psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 1997.

4.Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o‘qituvchisi psixologiyasi. – Toshkent, 1999.

5.Nishonova Z.T. Oliy maktab psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2011.

6.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

7.Akramova F.A. Psixologik maslahat: Nazariya va amaliyot. – Toshkent, 2021.

8.Simons, J. Supporting university students with a mental health condition. Open University Press, 2022.

9.Johnson, B. Student wellbeing in higher education: A holistic approach. Oxford Review, 2020.

10.Seligman, M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology. Free Press, 2002.