

**GLOBALLASHUV SHAROITIDA O‘SMIRLARDA PSIXOLOGIK
BARQARORLIKNI TAMINLASHNING DOLZARBLIGI VA OMILLARI.****Ollonova Mahfuza Musayevna***Buxoro viloyati Qorako‘**l tumani 53- maktab psixologi.*

Annotatsiya: Mazkur maqola globallashuv jarayonining o‘smirlarning psixologik barqarorligiga ta’sirini yoritib beradi. O‘smirlik davri inson rivojlanishida o‘ziga xos psixologik faza bo‘lib, globallashuvning ijtimoiy, madaniy va iqtisodiy jihatlari o‘smirlarning shaxsiy rivojlanishiga salbiy yoki ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ushbu maqolada globallashuvning psixologik barqarorlikka ta’siri, o‘smirlarning psixologik va hissiy holatlari, ijtimoiy va madaniy o‘zgarishlarga moslashishdagi muammolar nazariy asosda tahlil qilinadi. Psixologik barqarorlikni ta’minlashda o‘ziga bo‘lgan ishonch, hissiy muvozanat, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlari va globallashuvning o‘ziga xos jarayonlari o‘smirlar psixologiyasidagi muhim omillar sifatida yoritiladi. Maqola o‘smirlarning psixologik barqarorligini saqlash va ta’minlash uchun zarur bo‘lgan nazariy yondashuvlarni muhokama qiladi.

Kalit so‘zlar: Globallashuv, psixologik barqarorlik, o‘smirlar, hissiy muvozanat, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, madaniy ta’sir, ijtimoiy o‘zgarishlar, identifikatsiya muammolari, stressni boshqarish, o‘ziga bo‘lgan ishonch.

Globallashuv zamonaviy dunyoda ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy jarayonlarni jadallashtirib, jamiyatning barcha qatlamlariga, xususan, o‘smirlar hayotiga chuqur ta’sir ko‘rsatmoqda. Bu jarayon o‘smirlar uchun yangi imkoniyatlar ochib bersa-da, ular uchun psixologik va hissiy barqarorlikni saqlash borasida qator muammolarni yuzaga keltiradi. Xususan, ommaviy madaniyatga taqlid qilish, global normalarga moslashish, boshqalarga ko‘r-ko‘rona ergashish kabi holatlar o‘smirlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini susaytirib, ularning mustaqil fikrlash va o‘zligini anglash jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Taniqli olim A. Erkayev bu borada shunday deydi: “Fikran kimgadir qaram bo‘lgan yoki dunyoqarashi cheklangan kishi o‘z ekzistensial holati va ehtiyojlarini ham, jamiyat hayotidagi ijtimoiy-tarixiy zaruriyatni ham to‘liq anglay ololmaydi, bir yoqlama tushunadi... O‘zgalarining fikrlarini tanqidiy baholay olmaslik oqibatida boshqalarning ortidan ko‘r-ko‘rona ergashish yoki intuitiv harakat qilishga odatlanib qoladi. Bu hol inson erkinligini cheklab, uni tasodiflarga yoki o‘zgalar irodasiga qaram qilib qo‘yadi.”

Demak, globallashuv sharoitida o'smirlarning psixologik barqarorligini ta'minlash — ularning shaxsiy rivojlanishi, mustaqil fikrlashi va o'ziga xosligini yo'qotmaslik uchun dolzarb masalalardan biriga aylanib bormoqda.

Bugungi globallashuv jarayoni inson hayotining barcha jabhalariga, ayniqsa yoshlar va o'smirlarning ruhiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu ta'sirlarni chuqur tahlil qilish uchun avvalo **“globallashuv”** va **“psixik barqarorlik”** tushunchalarining mazmun-mohiyatini aniqlab olish lozim.

Globallashuv — bu butun dunyo miqyosida iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy va madaniy sohalarning o'zaro chambarchas bog'lanishidir. Bu jarayon axborot texnologiyalari, ommaviy kommunikatsiya vositalari, transport tizimlari va xalqaro iqtisodiy aloqalar orqali amalga oshadi. Globallashuv shaxsning fikrlash doirasini kengaytirsada, ayni paytda milliy identitet, madaniy qadriyatlar va psixologik muvozanatga bosim o'tkazuvchi omilga ham aylanishi mumkin. A.Giddens, Z.Bauman, U.Bek kabi sotsiologlar globallashuvni insonning o'zini anglash va jamiyatdagi o'rnini aniqlash jarayoniga kuchli ta'sir qiluvchi omil sifatida baholashadi.

Globallashuv va psixik barqarorlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik shundaki, globallashuvning kuchli axborot oqimi, ommaviy madaniyat, jahon trendlari va ijtimoiy tarmoqlar orqali o'smir ruhiyatiga bosim qilishi mumkin. Shuning uchun ushbu tushunchalarni birgalikda tahlil qilish o'smirlarning ruhiy holatini tushunishda muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda inson o'zini anglash, shaxsiy identitetni shakllantirish, jamiyatdagi o'rnini belgilash, mustaqil fikr yuritish va hayotiy qarorlar qabul qilishga o'rganadi. Shu bois, o'smirlar psixik barqarorligini ta'minlash bugungi globallashuv sharoitida nihoyatda dolzarb masalaga aylanmoqda.

Globallashuv tufayli o'smirlar ko'plab madaniy, axloqiy va ijtimoiy qadriyatlar bilan to'qnash kelmoqda. Bu esa ularning ongida turli ziddiyatli holatlarni keltirib chiqaradi. Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ravishda boshqalar bilan taqqoslash, ommaviy madaniyatda targ'ib qilinayotgan **“ideal”** obrazlarga intilish, modaga moslashish, mashhurlikka erishishga bo'lgan ishtiyoq o'smirning o'zini yo'qotishiga, o'ziga bo'lgan ishonchni pasayishiga olib keladi. Buning oqibatida psixologik xavotir, tushkunlik, yolg'izlik va ichki qarama-qarshiliklar kuchayadi.

Psixik barqarorlik - o'smirning ruhiy holati, emotsional muvozanat, tashqi omillarga nisbatan bardoshlilik va stressga qarshi turish qobiliyatidir. L.S.Vygotskiy, A.N.Leontyev, E.Erikson singari psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan nazariyalarga ko'ra, psixik barqarorlik o'smirlik davrida shaxsning ijtimoiy moslashuvi va sog'lom rivojlanishi uchun muhim omildir. Psixik barqaror bo'lgan o'smir mustaqil fikr yurita oladi, ijtimoiy bosimlarga qarshi tura oladi va o'z shaxsiy ehtiyojlari, qadriyatlari asosida qarorlar qabul qiladi.

Bugungi kunda psixologiyaning ko'pgina yangi **sohalarida** psixologik barqarorlik termini shaxsning har xil qiyinchilik va to'siqlarga chidashi, o'zgaruvchan muhit sharoitiga moslasha olish, o'zini-o'zi nazorat qilish va stressli vaziyatlarda ham barqarorlikka erishish qobiliyati sifatida anglanadi. Ushbu tushuncha shaxsning hissiy va ruhiy holatini boshqarish, stressli vaziyatlarga qarshi kurashish va o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishishda chidamli bo'lish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi.

Psixologik barqarorlik tushunchasi moslashuvchanlik bilan ham uyg'un bo'lib, yangi muhit yoki sharoitga muvaffaqiyatli tarzda integratsiya qilish qobiliyatini anglatadi. Bu insonning o'z fikrini, qarorlarini va xatti-harakatlarini o'zgartirishga bo'lgan qobiliyatini ifodalaydi. Hayotdagi o'zgarishlarga moslashish, yangi sharoitlarda muvaffaqiyatli bo'lish va o'rganish qobiliyati moslashuvchanlikka asoslanadi. Masalan, yangi ish muhitiga yoki yangi jamoaga qo'shilish, yangi texnologiyalarni o'rganish yoki muayyan stressli holatlarda optimal yechim topish – bularning barchasi moslashuvchanlikni talab qiladi.

Shu sababli, globallashuv asrida o'smirlarning psixik barqarorligini ta'minlash quyidagi asosiy zaruriyatlarga tayanadi:

Ichki muvozanatni shakllantirish – O'smirlar o'z his-tuyg'ularini boshqara olishi kerak.

Mustaqil fikr yuritishni o'rgatish – Har qanday axborotni tanqidiy tahlil qilishga o'rgatish.

Psixik barqarorlikni mustahkamlash, o'smirlar hayotida yuzaga keladigan emotsional muammolarning oldini olishga yordam beradi. Bu esa ularning sog'lom rivojlanishida, jamiyatga integratsiyalashuvida va kelajakdagi shaxsiy muvaffaqiyatlarida muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Globallashuv ta'sirida shakllanayotgan murakkab ijtimoiy muhit o'smirlarning shaxsiy rivojlanish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ularning psixik barqarorligini ta'minlash uchun zarur bo'lgan omillarni aniqlash va amalda qo'llash juda muhimdir. O'smirlar psixologik barqarorligini ta'minlovchi asosiy omillar :

1. Oilaviy muhit va hissiy qo'llab-quvvatlash

Oilaviy munosabatlar o'smirning ruhiy sog'lomligida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sog'lom, mehrga boy va ochiq muloqotga asoslangan oilaviy muhit o'smirlarga o'zini qadrlangan, tushunilgan va xavfsiz his qilish imkonini beradi. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, ota-ona bilan iliq, ishonchli munosabatlar o'smirlarning depressiya va xavotir holatlariga kamroq uchrashiga yordam beradi.

2. Maktab va ta'lim tizimidagi psixologik qo'llab-quvvatlash

Maktab o'smirlarning ijtimoiylashuvi, o'ziga ishonchi va bilimga bo'lgan munosabatini shakllantiruvchi muhitdir. Pedagoglar va maktab psixologlarining o'z vaqtida ko'rsatilgan yordami, motivatsion qo'llab-quvvatlash, sinfdoshlari bilan sog'lom munosabatlar o'rnatilishi o'smirda barqarorlikni kuchaytiradi.

3. Ijtimoiy aloqalar va do'stlik munosabatlari

Sog'lom do'stlik va ijtimoiy guruhga mansublik hissi o'smirning emotsional barqarorligida muhim o'rin tutadi. Psixolog Eriksonning rivojlanish bosqichlari nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davrida "ijtimoiy qabul qilinish" ehtiyoji kuchli bo'ladi. Ijobiy tengdoshlar bilan muloqot qilish, o'zini jamiyatga tegishli his qilish salbiy fikrlardan himoya bo'lib xizmat qiladi.

4. Shaxsiy qiziqishlar va ijodiy faoliyat

O'smirning o'z qiziqishlariga vaqt ajratishi, sport, musiqa, san'at kabi sohalarda o'zini namoyon qila olishi uning o'zini anglashiga, o'zini qadrlashiga va stressni kamaytirishga xizmat qiladi. Bu orqali u o'z imkoniyatlarini kashf etadi va o'ziga bo'lgan ishonch mustahkamlanadi.

5. Axborot oqimini ongli boshqarish (media savodxonlik)

Ijtimoiy tarmoqlarda yoki ommaviy axborot vositalarida berilayotgan har qanday ma'lumotni ongli qabul qilish, tahlil qilish va filtdan o'tkazish o'smirning psixik barqarorligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Aks holda, ideal obrazlarga taqlid, noto'g'ri axborotlar va virtual bosim ruhiy muvozanatni izdan chiqarishi mumkin.

6. Tanqidiy fikrlashni rivojlantirish

O'smirlar har qanday axborot, fikr yoki norma haqida o'z mustaqil mulohazasini shakllantira olishi lozim. Tanqidiy fikrlash o'smirning o'z fikrini himoya qilishiga, boshqalarga ko'r-ko'rona ergashmasligiga va ruhiy jihatdan mustahkam bo'lishiga yordam beradi. Bu nafaqat psixik barqarorlik, balki intellektual rivojlanishning ham asosi hisoblanadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, globallashuv sharoitida yosh avlod, ayniqsa o'smirlar psixologik, ijtimoiy va madaniy bosimlar ostida shakllanmoqda. Bu jarayon bir tomondan ularga cheksiz imkoniyatlar yaratgan bo'lsa, boshqa tomondan esa o'zini anglash, mustaqil fikrlash, shaxsiy qaror qabul qilish, o'ziga ishonch kabi psixik barqarorlikni ta'minlovchi muhim jihatlarga tahdid solmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy madaniyat ta'sirida o'smirlar ko'r-ko'rona taqlidga, o'zini past baholashga, tanqidni qabul qilmaslikka moyil bo'lib bormoqda.

Globallashuvning salbiy oqibatlarini butunlay yo'q qilish emas, balki uni ongli boshqarish orqali kamaytirish mumkin. Buning uchun esa o'smirlarga:

- raqamli savodxonlikni o'rgatish,
- tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish,
- psixologik jihatdan barqaror bo'lishga yordam berish,
- oilaviy va maktab muhitini qo'llab-quvvatlovchi omilga aylantirish zarur.

Shuningdek, ota-onalar, ustozlar va jamiyat vakillari o'zlariga ham javobgarlikni olishlari lozim. O'quvchilarning dangasalik, sabrsizlik, irodasizlik kabi holatlari —

tarbiya va e'tibor etishmovchiligining, shuningdek, noto'g'ri raqamli muhit ta'sirining natijasidir. Demak, psixik barqarorlikni ta'minlash — bu nafaqat o'smirning o'zi, balki atrof-muhitdagi barcha tarbiyaviy institutlar hamkorlikda yechishi lozim bo'lgan umumiy vazifadir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Barotov Sh.R., Muxtorov E.M. O'smirlarda o'z-o'zini psixologik muhofaza qilish haqidagi tasavvurlarni shakllantirishning ilmiy-amaliy asoslari. Monografiya. – T.: "Fan" nashriyoti. 2008.
2. Barotov Sh.R. Psixologik xizmat. – Toshkent: "Navro'z", 2018.
3. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека: монография / Л.М. Аболин. - Казань: Издательство Казанского университета, 1987. - 264 с.

Internet saytlar

4. <http://www.library.uz/>
5. <http://www.literature.uz/>