

TALABALARNING HAYOT FAOLIYATIDA MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

Turg'unova Sayyoraxon Muzaffarovna

Andijon viloyati pedagogik mahorat markazi Maktabgacha, boshlang'ich va maxsus ta'lim metodikasi kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarning hayot faoliyatida muvozanat saqlash qobiliyatini shakllantirishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Hayotda muvozanatni saqlay olish — bu shaxsning ruhiy, emotsional, jismoniy va ijtimoiy barqarorlikka erishishi hamda qaror qabul qilishda oqilona yo'l tutishi bilan bog'liq murakkab psixologik jarayondir. Maqolada muvozanat tushunchasining psixologik-pedagogik mazmuni ochib beriladi, oliy ta'lim jarayonida talabalarni hayotiy bosimlarga tayyorlash, stressga qarshi kurashish, o'zini boshqarish va vaqtni samarali taqsimlash ko'nikmalarini shakllantirish usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, talabalar uchun zarur bo'lgan muvozanatni rivojlantiruvchi psixologik treninglar, mentorlik tizimi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va raqamli gigiyena singari amaliy chora-tadbirlar keltirilgan. Mazkur yondashuvlar talabaning shaxsiy rivojlanishiga xizmat qilib, uni ijtimoiy va professional hayotga puxta tayyorlaydi.

Kalit so'zlar: Talabalar, Muvozanat saqlash, Ruhiy barqarorlik, Hayot faoliyati, Psixologik trening, Oliy ta'lim, Stressni boshqarish, Sog'lom turmush tarzi, Shaxsiy rivojlanish, Ijtimoiy moslashuv.

Аннотация. В данной статье раскрыты теоретические и практические основы формирования способности студентов сохранять жизненный баланс. Умение сохранять равновесие в жизни — это сложный психологический процесс, связанный с достижением человеком психической, эмоциональной, физической и социальной стабильности, а также с принятием разумных решений в различных жизненных ситуациях. В статье раскрывается психологико-педагогическое содержание понятия «баланс», рассматриваются методы подготовки студентов к жизненным нагрузкам в процессе высшего образования, формирования навыков противодействия стрессу, саморегуляции и эффективного распределения времени. Также приведены практические меры, способствующие развитию у студентов навыков сохранения жизненного баланса, такие как психологические тренинги, система наставничества, формирование здорового образа жизни и цифровая гигиена. Представленные подходы способствуют личностному развитию студента и обеспечивают его подготовку к социальной и профессиональной жизни.

Ключевые слова: Студенты, сохранение баланса, психическая устойчивость, жизнедеятельность, психологический тренинг, высшее образование, управление стрессом, здоровый образ жизни, личностное развитие, социальная адаптация.

Annotation. *This article explores the theoretical and practical foundations for developing students' ability to maintain balance in their life activities. The ability to maintain balance in life is a complex psychological process associated with achieving mental, emotional, physical, and social stability, as well as making rational decisions in various situations. The article reveals the psychological and pedagogical content of the concept of balance, analyzes methods for preparing students to handle life pressures during higher education, developing skills for stress management, self-regulation, and effective time management. Additionally, practical measures are presented to help students develop balance, including psychological trainings, mentorship systems, promotion of a healthy lifestyle, and digital hygiene. These approaches contribute to the personal development of students and prepare them thoroughly for social and professional life.*

Keywords: *Students, Maintaining balance, Mental stability, Life activity, Psychological training, Higher education, Stress management, Healthy lifestyle, Personal development, Social adaptation.*

Kirish. Zamonaviy jamiyatda yoshlardan, xususan, talabalardan nafaqat ilmiy bilimlarga ega bo'lish, balki ruhiy, jismoniy va ijtimoiy jihatdan barqaror bo'lish talab qilinadi. Bu holatda "hayot faoliyatida muvozanat saqlash" qobiliyati asosiy omillardan biri sifatida e'tirof etiladi. Mazkur maqolada ushbu qobiliyatning nazariy asoslari, uni rivojlantirishning amaliy yo'llari hamda oliy ta'lim tizimidagi ahamiyati yoritiladi.

Muvozanat saqlash – bu shaxsning turli hayotiy holatlarda ruhiy, emotsional va jismoniy holatini barqaror tutish, qaror qabul qilishda oqilona yondashish, ijtimoiy bosimlarga bardosh bera olish qobiliyatidir.

Muvozanat saqlash quyidagi sohalarda ko'zga tashlanadi:

- Ruhiy muvozanat – stress, xavotir, depressiya kabi holatlarni boshqarish.
- Jismoniy muvozanat – sog'lom turmush tarzini yuritish, sport bilan shug'ullanish.
- Ijtimoiy muvozanat – ijtimoiy muhitga moslashish, muloqotda samarali bo'lish.
- Akademik muvozanat – ta'limdagi yuklamalarni samarali boshqarish, vaqtni to'g'ri taqsimlash.

Bu tushunchalar psixologiya, pedagogika va ijtimoiy fanlar nuqtai nazaridan tahlil qilinarkan, talabaning shaxs sifatida shakllanishida muvozanat saqlash qobiliyati asosiy psixologik barqarorlik omili hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarning hayot faoliyatida muvozanat saqlash qobiliyatini shakllantirish masalasi turli fanlar — psixologiya, pedagogika, sosiologiya hamda sog'lom turmush tarzi nazariyasi kesishgan nuqtada keng o'rganib kelinmoqda. Ushbu bo'limda muvozanat tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari, uning yoshlar, ayniqsa, talabalar hayotidagi o'rni va amaliy yondashuvlar bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar tahlil qilinadi. Psixologik adabiyotlarda muvozanat tushunchasi ko'pincha ruhiy barqarorlik (psixik stabilitet), emotsional intellekt va stressga chidamlilik kabi kategoriyalar bilan bog'lanadi. G.S. Nikiforov (2004) psixologik muvozanatni shaxsning tashqi va ichki muhitga nisbatan o'zini tutishidagi uyg'unlik deb izohlaydi. Uning ta'kidlashicha, barqaror shaxslar o'z emotsiyalarini boshqara oladi, ijtimoiy muammolarni hal qilishda oqilona yondashadi.

O'zbekistonda esa muvozanatga oid yondashuvlar ko'proq tarbiya, sog'lom turmush tarzi va shaxsiy rivojlanish kontekstida ko'riladi. Xususan, A. Abduqodirov (2018) o'z tadqiqotida talabalar hayotida muvozanat saqlashga ta'sir etuvchi ichki (iroda, o'zini boshqarish) va tashqi (oilaviy muhit, ta'lim tizimi) omillarni tahlil qilgan. Ko'plab ilmiy ishlarda talabalar orasida stress darajasining yuqoriligi ta'kidlanadi. Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan stressni kognitiv baholash modeli muvozanatni saqlashda shaxsning stressga bo'lgan subyektiv yondashuvi muhimligini ko'rsatadi. Bu modelga ko'ra, odamlar stressni boshqacha qabul qiladi va unga nisbatan turlicha strategiyalarni qo'llaydi.

So'nggi yillarda talabalar uchun time-management (vaqtni boshqarish) bo'yicha uslubiy qo'llanmalar keng tarqalmoqda. Covey (1989) tomonidan taklif etilgan "7 ta samarali odat" modeli yoshlarni rejalashtirish, ustuvorliklarni belgilash va muvozanatli hayot kechirishga o'rgatadi. Amaliy adabiyotlar va qo'llanmalarda muvozanatni shakllantirish uchun quyidagi metodlar taklif qilinadi:

- Psixologik treninglar – emotsional barqarorlikni oshirish, stressni boshqarish, o'z-o'zini anglash.
- Mentorlik tizimi – talabaga tajribali ustoz yoki maslahatchi biriktirish orqali psixologik va akademik yordam ko'rsatish (Tajikova, 2020).
- Jismoniy faollik – sport va meditatsiya orqali ruhiy muvozanatga erishish (WHO, 2021).
- Raqamli gigiyena – ortiqcha axborot yuklamasini kamaytirish, ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida foydalanish.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, talabalarda muvozanatni shakllantirish — bu ko'p omilli, kompleks jarayon bo'lib, uni amalga oshirish uchun nazariy bilimlar bilan birga amaliy metodlar ham zarur. Zamonaviy ta'lim tizimida ushbu yo'nalishda innovatsion yondashuvlar va dasturlarni tatbiq etish orqali shaxsiy barqarorlikka erishish imkoniyati yanada oshadi.

Ilmiy-tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — talabalarning hayot faoliyatida muvozanat saqlash qobiliyatini shakllantirishning

nazariy asoslarini aniqlash hamda amaliy yo'llarini ishlab chiqish orqali ularning psixologik, ijtimoiy va akademik barqarorligini ta'minlashga xizmat qiluvchi uslublarni ishlab chiqishdir.

Tadqiqotning asosiy savollari. Talabalarda hayotiy muvozanat nima uchun izdan chiqadi va bu qanday omillar bilan bog'liq?

1. Qanday nazariy yondashuvlar muvozanatni shakllantirishda asos bo'ladi?
2. Qaysi amaliy metodlar talabalarning psixologik va ijtimoiy barqarorligini oshiradi?
3. Trening va dasturlar talabaning muvozanatni boshqarish ko'nikmasiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

Natijalar va muhokama. Tadqiqot doirasida oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan 200 nafar talaba ishtirokida so'rovnoma, intervyu, hamda psixologik diagnostika metodlari asosida kuzatuvlar o'tkazildi. Tadqiqot uch asosiy yo'nalishga qaratildi:

- Talabalarning stressga chidamlilik darajasi
- Vaqtni boshqarish va akademik yuklamalarni muvozanatlash
- Ruhiy-ijtimoiy muvozanatni ta'minlovchi strategiyalardan foydalanish

So'rovnoma va testlar quyidagi asosiy natijalarni ko'rsatdi:

Ko'rsatkich	Yuqori daraja (%)	O'rta daraja (%)	Past daraja (%)
Stressga chidamlilik	18%	47%	35%
Vaqtni boshqarish ko'nikmasi	22%	41%	37%
Ruhiy muvozanat (emosional stabilitet)	15%	50%	35%

Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida muvozanat saqlash bo'yicha o'rtacha darajadagi ko'nikmalarga ega bo'lganlar ko'pchilikni tashkil qiladi, biroq yuqori darajadagi muvozanatga ega bo'lganlar nisbatan kam. Bu esa mazkur yo'nalishda tizimli ishlar olib borilishini talab etadi.

Eksperimental bosqichda 60 nafar talaba ishtirok etgan bo'lib, ularga 4 hafta davomida quyidagi mashg'ulotlar tashkil etildi:

- Stressni boshqarish bo'yicha treninglar
- Emotsional intellektni rivojlantirish mashqlari
- Vaqtni boshqarish (time management) bo'yicha praktikumlar
- Mindfulness va meditatsiya texnikalari

Treninglardan oldin va keyin olingan natijalar quyidagi o'zgarishlarni ko'rsatdi:

Ko'rsatkich	Treninggacha (%)	Treningdan so'ng (%)
Stress darajasi (yuqori)	42%	21%

Ko'rsatkich	Treninggacha (%)	Treningdan so'ng (%)
Emotsional muvozanat (barqaror)	26%	54%
Vaqtни to'g'ri boshqarish (yuqori)	24%	48%

Bu raqamlar eksperimental trening dasturining samaradorligini isbotlaydi. Ayniqsa, ruhiy barqarorlik va vaqtни boshqarish darajasidagi sezilarli o'sishlar talabalarning shaxsiy rivojlanishida muvozanat qobiliyatining muhim rol o'ynashini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari mavjud ilmiy adabiyotlar bilan muvofiq keladi. Xususan:

- Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan stressni kognitiv baholash nazariyasi talabalar stressni boshqarishda shaxsiy strategiyalarni qo'llashining ahamiyatini ta'kidlaydi. Bu tadqiqotda ham individual yondashuvlarning samaradorligi aniqlandi.
- Covey (1989) ning "7 ta samarali odat" modeliga asoslangan mashg'ulotlar orqali talabalar o'z vaqtini samarali rejalashtirishga erishgani kuzatildi.
- O'zbek tadqiqotchilari (masalan, A. Abduqodirov, 2018) talabalarning ijtimoiy muhitga moslashishida ruhiy barqarorlikning hal qiluvchi omil ekanini ta'kidlagan. Ushbu tadqiqotda ham psixologik treninglar orqali ijtimoiy ishonch va tashabbuskorlik ortgani qayd etildi.

Ushbu natijalar talabalarning muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish uchun kompleks yondashuv (psixologik, pedagogik va ijtimoiy jihatlarni qamrab olgan) zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarning hayot faoliyatida muvozanat saqlash qobiliyati — ularning ruhiy barqarorligi, emotsional intellekti, stressga chidamliligi va ijtimoiy moslashuvchanligining asosiy omillaridan biridir. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar murakkab psixologik va akademik bosimlar sharoitida o'z hayot faoliyatini muvozanatli tashkil etishga muhtojdirlar. Nazariy tahlillar shuni ko'rsatdiki, muvozanat tushunchasi ko'p qirrali bo'lib, unga stressni boshqarish, vaqtни to'g'ri taqsimlash, sog'lom turmush tarziga amal qilish va ijtimoiy muhitga moslashish kabi jihatlar kiradi. Amaliy tadqiqotlar esa maxsus treninglar, psixologik mashg'ulotlar va mentorlik yondashuvlari orqali talabalarda muvozanat saqlash ko'nikmasini sezilarli darajada rivojlantirish mumkinligini isbotladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abduqodirov A. (2018). *Yoshlarning psixologik barqarorligini shakllantirishning nazariy asoslari*. – Toshkent: O‘zbekiston pedagogika fanlari jurnali, №3.
2. Tajikova D.I. (2020). *Talabalarda ijtimoiy faollik va ruhiy barqarorlikni shakllantirishda mentorlik tizimining roli*. – “Psixologiya va hayot” ilmiy-amaliy jurnali, №1(13), 45–50-betlar.
3. Yo‘ldosheva Z.M. (2017). *Shaxs taraqqiyotida emotsional intellektning o‘rni va uni rivojlantirish yo‘llari*. – Toshkent: “Ilm ziyo” nashriyoti.
4. Qodirova M.K. (2019). *Yoshlarning stressga qarshi kurashish strategiyalari: psixologik yondashuvlar*. – “Psixologik tadqiqotlar” jurnali, №4.
5. Qurbonova G.T. (2016). *Oliy ta’lim tizimida talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muammolari*. – “Pedagogik mahorat” jurnali, №2.
6. G‘ulomova S.S. (2021). *Talabalar orasida raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirishning psixologik omillari*. – Toshkent davlat pedagogika universiteti ilmiy jurnali.
7. Saidov S.S. (2015). *Zamonaviy psixologiya asoslari*. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti.