

TALABALARNING OLIY TA'LIM MUASSASALARIGA  
MOSLASHISH DAVRINING PSIXOLOGIK INQIROZLARI

*Ergashqulov Boburjon Nusratillayevich*

*Guliston davlar universiteti mustaqil tadqiqotchisi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqola oliy ta'lim muassasalariga kirish jarayonida talabalarning duch keladigan psixologik inqirozlarini o'rganadi. Talabalar yangi muhitga moslashish jarayonida stress, bezovtalik, depressiya va boshqa psixologik holatlar bilan yuzma-yuz keladilar. Maqolada bunday inqirozlarning sabablari, ularning talabalarning akademik va ijtimoiy hayotiga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologik qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun taklif etilgan strategiyalar, masalan, qo'llab-quvvatlash tizimlari va moslashuv dasturlari haqida ma'lumot beriladi.

**Kalit so'zlar:** oliy ta'lim, talabalar, moslashuv jarayoni, psixologik inqiroz, stress, bezovtalik, depressiya, qo'llab-quvvatlash tizimlari.

**Абстрактный.** В данной статье рассматриваются психологические кризисы, с которыми сталкиваются студенты в процессе поступления в вузы. Студенты сталкиваются со стрессом, тревогой, депрессией и другими психологическими состояниями в процессе адаптации к новой среде. В статье анализируются причины подобных кризисов, их влияние на учебную и общественную жизнь студентов. Он также предоставляет информацию о предлагаемых стратегиях преодоления психологических проблем, таких как системы поддержки и программы преодоления трудностей.

**Ключевые слова:** высшее образование, студенты, процесс адаптации, психологический кризис, стресс, тревога, депрессия, системы поддержки.

**Abstract.** This article examines the psychological crises faced by students in the process of entering higher education institutions. Students face stress, anxiety, depression and other psychological conditions in the process of adapting to a new environment. The article analyzes the causes of such crises, their impact on the academic and social life of students. It also provides information on suggested strategies for overcoming psychological challenges, such as support systems and coping programs.

**Key words:** higher education, students, adaptation process, psychological crisis, stress, anxiety, depression, support systems

Oliy ta'lim muassasalariga qabul qilinishi, talabalarning hayotida muhim bir o'zgarishdir. Bu jarayon yangi akademik va ijtimoiy muhitga kirishni talab qiladi, shuningdek, shaxsiy rivojlanish va mustaqillikni ta'minlaydi. Biroq, bu davrda talabalar ko'plab psixologik qiyinchiliklar va inqirozlarga duch kelishadi. Ushbu

maqolada talabalarning oliy ta'lim muassasalariga moslashish jarayonidagi psixologik inqirozlar, ularning sabablari va oqibatlari, shuningdek, bunday qiyinchiliklarni yengib o'tishga yordam beradigan strategiyalar ko'rib chiqiladi.

Talabalarning oliy ta'lim muassasalariga moslashish davri ko'plab psixologik inqirozlar va qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu jarayonda talabalar yangi muhitga, o'qitish uslublariga, ijtimoiy aloqalarga va o'z-o'zini boshqarishga moslashishlari zarur. Quyida bu davrda yuzaga keladigan asosiy psixologik inqirozlar keltirilgan:

1. Stress va xavotir: Yangi muhit, yangi talablar va akademik bosim talabalar uchun stress manbai bo'lishi mumkin. Ular o'zlarini o'ziga xos vaziyatda his qilishlari, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqishlari yoki kelajak haqida xavotirda bo'lishlari mumkin.

2. O'z-o'zini baholash: Talabalar o'z qobiliyatlarini va muvaffaqiyatlarini baholashda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Ular o'zlarini boshqa talabalar bilan solishtirib, o'z qobiliyatlariga nisbatan ishonchni yo'qotishi mumkin.

3. Ijtimoiy izolyatsiya: Yangi muhitda ijtimoiy aloqalarni o'rnatish qiyin bo'lishi mumkin. Talabalar do'st orttirishda qiyinchiliklarga duch kelishlari va bu izolyatsiya hissini kuchaytirishi mumkin.

4. O'zligini yo'qotish: Oliy ta'lim muassasalarida talabalar ko'pincha o'z shaxsiyati va qadriyatlarini saqlab qolish bilan bog'liq muammolarni boshdan kechirishlari mumkin. Ular yangi muhitda qanday qilib o'zlarini ifodalashni bilmasliklari mumkin.

5. Akademik bosim: Oliy ta'lim muassasalarida yuqori akademik talablar talabalar uchun qo'shimcha bosim yaratishi mumkin. Ular darslarda muvaffaqiyatli bo'lish uchun ko'p vaqt va kuch sarflashlari kerak.

6. O'z-o'zini boshqarish qiyinchiliklari: Mustaqil o'qishga o'tish, vaqtni boshqarish va o'z-o'zini motivatsiya qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Bu esa talabalar uchun qo'shimcha stress manbai bo'lishi mumkin.

7. Emotsional beqarorlik: O'zgaruvchan muhit, yangi tajribalar va stress holatlari emotsional beqarorlikka olib kelishi mumkin. Talabalar kayfiyat o'zgarishlari, depressiya yoki tashvish kabi holatlarga duch kelishlari mumkin.

8. Muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi: Oliy ta'limda muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, talabalarni yangi imkoniyatlardan foydalanishdan to'sib qo'yishi mumkin. Bu qo'rquv ularda o'zlariga ishonchni kamaytiradi.

Bu psixologik inqirozlarni yengib o'tish uchun talabalarga psixologik yordam, mentorlik, ijtimoiy faoliyatlar va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish muhimdir. Oliy ta'lim muassasalari talabalarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning moslashuv jarayonini yengillashtirish uchun zarur choralarni ko'rishi lozim. Talabalarning oliy ta'lim muassasalariga moslashuvi jarayonida pedagogik ko'maka muhim ahamiyatga

ega. Bu jarayon talabalarni yangi ta'lim muhitiga moslashtirish, ularning o'z-o'zini rivojlantirishini qo'llab-quvvatlash va akademik muvaffaqiyatlarini oshirishga yordam beradi. Quyida pedagogik ko'makaning asosiy jihatlari keltirilgan:

1. Individual yondashuv: Har bir talabani uning qobiliyatlari, ehtiyojlari va qiziqishlariga qarab tushunish va ularga individual yordam ko'rsatish zarur. O'qituvchilar talabalar bilan shaxsiy suhbatlar o'tkazib, ularning muammolarini aniqlashlari va yechimlar taklif qilishlari mumkin.

2. Mentorlik tizimi: Oliy ta'lim muassasalarida mentorlik dasturlari tashkil etish, tajribali talabalar yoki o'qituvchilar tomonidan yangi talabalarga ko'mak berish orqali ularning moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Mentorlar talabalar uchun yo'l-yo'riq ko'rsatishi, maslahatlar berishi va motivatsiya manbai bo'lishi mumkin.

3. Ijtimoiy faoliyatlar: Talabalarni ijtimoiy faoliyatlarga jalb qilish (klublar, sport tadbirlari, madaniy tadbirlar) ularning yangi do'stlar orttirishi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishiga yordam beradi. O'qituvchilar bu faoliyatlarni rag'batlantirishi va tashkil etishi kerak.

4. Psixologik yordam: Talabalarga psixologik yordam ko'rsatish, stressni boshqarish va emotsional salomatlikni saqlashda yordam berishi mumkin. Oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlar tashkil etish va talabalarni bu xizmatlardan foydalanishga undash muhimdir.

5. O'qitish uslublarini diversifikatsiya qilish: O'qituvchilar turli xil o'qitish uslublarini (interaktiv darslar, guruh ishlari, onlayn resurslar) qo'llab, talabalarning turli o'rganish uslublariga moslashishlariga yordam berishi mumkin.

6. Akademik ko'mak: Talabalarga darslarni tushunishda yordam berish, qo'shimcha resurslar taqdim etish va o'qituvchilar tomonidan nazorat qilish ularning akademik muvaffaqiyatini oshirishga yordam beradi.

7. O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish: Talabalarga vaqtni boshqarish, maqsad qo'yish va o'z-o'zini motivatsiya qilish kabi ko'nikmalarni o'rgatish, ularga mustaqil o'qishga tayyorlanishda yordam beradi.

8. Ota-onalar bilan hamkorlik: Ota-onalar bilan samarali aloqa o'rnatish, talabalar uchun qo'shimcha qo'llab-quvvatlash manbai bo'lishi mumkin. Ota-onalarni talabalar muvaffaqiyati va ularning ehtiyojlari haqida xabardor qilish zarur.

Ushbu pedagogik ko'maka shakllari talabalarning oliy ta'lim muassasalariga moslashuv jarayonini yengillashtirib, ularning akademik va shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi.

**Xulosa.** Talabalarning oliy ta'lim muassasalariga moslashish jarayoni ko'plab psixologik inqirozlarni keltirib chiqarishi mumkin. Stress, bezovtalik va depressiya kabi holatlar talabalar uchun jiddiy muammolar bo'lishi mumkin. Biroq, moslashuv jarayonini yengillashtirish uchun qo'llab-quvvatlash tizimlari va samarali strategiyalarni ishlab chiqish muhimdir. Oliy ta'lim muassasalari talabalarga kerakli

yordamni ko'rsatish orqali ularning psixologik salomatligini saqlashga yordam berishi lozim. Bu esa nafaqat talabanning o'ziga, balki ularning akademik muvaffaqiyatlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Nishanova Z . T. Psixologik xizmat. - T.: Yangiyol poligraf servis, 2007.
2. Немов Р.. Психология .Кн.3. Психодиагностика.М.: 1998.
3. Nishanova Z.T., Xalilova N.I.Psixokorreksiya.- T.: Fan va texnologiya nashriyoti.2007.
4. Nishanova Z.T., Qurbanova Z., Abdiev S., Tulyaganova Sh.T. Psixodiagnostika.- T. Fan va texnologiya nashriyoti.2008.
5. Осипова А.А. Общая психокоррекция .-М.: 2005.