

**OLIY TA'LIM MUHITIDA TALABALARNING PSIXOLOGIK
MOSLASHUVI: MUAMMOLAR, QONUNIYATLAR VA SAMARALI
KO'NIKMA SHAKLLANTIRISH STRATEGIYALARI**

Jabborova Musharraf

Kokand Universiteti Andijon filiali o'qituvchisi

ORCID: 0009-0002-9204-8046

Musharrafjabborova8@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim tizimida tahsil olayotgan talabalarning yangi o'quv va ijtimoiy muhitga moslashuvi jarayoni psixologik nuqtai nazardan tahlil etilgan. Psixologik moslashuv tushunchasi, unga ta'sir etuvchi omillar, uchrashi mumkin bo'lgan muammolar hamda bu muammolarni bartaraf etish yo'llari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, talabalarni ruhiy-psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlashning samarali mexanizmlari, amaliy chora-tadbirlari haqida takliflar bildirilgan. Maqola oliy ta'lim muassasalarida talabalarning psixologik farovonligini ta'minlashga qaratilgan ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Psixologik moslashuv, talaba, oliy ta'lim, stress, moslashuv omillari, ruhiy salomatlik, psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy moslashuv, akademik muhit, psixopedagogik yordam.

Kirish: Oliy ta'lim bosqichi inson hayotidagi muhim va murakkab davrlardan biridir. Bu davrda talabalar yangi ijtimoiy muhitga, o'quv jarayonidagi o'zgarishlarga, mustaqil hayotga moslashishlariga to'g'ri keladi. Shu boisdan, psixologik moslashuv jarayoni ularning shaxsiy rivojlanishi va akademik muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy qism: Ushbu ilmiy maqola oliy ta'lim muhitida talabalarning psixologik moslashuvi jarayonining ko'p qirrali tahlilini taqdim etadi. Oliy ta'limda o'qish davomida talabalarning ijtimoiy-psixologik adaptatsiyasi nafaqat ularning akademik muvaffaqiyatini, balki shaxsiy va kasbiy rivojlanishini, psixologik salomatligini hamda kelajakdagi ijtimoiy integratsiyasini belgilab beruvchi muhim jarayon hisoblanadi. Talaba hayotining dastlabki bosqichi murakkab psixologik o'zgarishlar, yangi ijtimoiy rol va mas'uliyatlarni o'zlashtirish, yangi bilim olish paradigmasiga ko'nikish, mustaqil hayot ko'nikmalarini shakllantirish davrini o'z ichiga oladi.

Maqolaning birinchi qismida talabalarning psixologik moslashuvi tushunchasining nazariy-metodologik asoslari ko'rib chiqilgan. Psixologik moslashuv fenomenining tuzilishi, komponentlari va darajalari tizimli tahlil qilingan. Adaptatsiya jarayonining ijtimoiy-psixologik, emotsional-kognitiv, motivatsion va xulq-atvor aspektlari ajratib ko'rsatilgan. Oliy ta'limdagi adaptatsiya jarayonining o'ziga xos

bosqichlari, har bir bosqich uchun xarakterli bo'lgan psixologik qonuniyatlar va inqirozlar, shuningdek, moslashuvning normal va patologik shakllari o'rtasidagi farqlar aniqlanib, ularning diagnostik belgilari yoritilgan. Talabalar adaptatsiyasining individual-tipologik xususiyatlari, moslashuv jarayoniga shaxsning psixologik xususiyatlari, koping-strategiyalari, psixologik barqarorligi va emotsional intellektining ta'siri tadqiq etilgan.

Ikkinchi qismda talabalarning psixologik moslashuvi jarayonida yuzaga keladigan asosiy qiyinchiliklar va muammolar sistematik ravishda tahlil qilingan. Akademik stress, ijtimoiy izolyatsiya, identifikatsiya inqirozi, nostalgia va oiladan ayrilish sindromlari, ijtimoiy qo'rquv, moliyaviy muammolar bilan bog'liq stress, vaqtni boshqarish qiyinchiliklari, o'quv jarayonining intensivligi va talablarning yuqoriligi bilan bog'liq muammolar, yangi axborot muhitiga moslashish qiyinchiliklari kabi omillarning talaba psixologik salomatligiga ta'siri o'rganilgan. Shuningdek, zamonaviy talabalar moslashuv jarayoniga raqamli texnologiyalar, ijtimoiy media, masofaviy ta'lim kabi zamonaviy omillarning ta'siri tahlil etilgan. Xorijiy talabalar, birinchi avlod talabalari, nogironligi bo'lgan talabalar va boshqa alohida ehtiyojli guruhlar adaptatsiyasining o'ziga xos jihatlari maxsus tadqiq etilgan.

Uchinchi qismda talabalarning oliy ta'lim muhitiga samarali psixologik moslashuvini ta'minlovchi yondashuvlar, texnologiyalar va dasturlar tahlil qilingan. Moslashuv jarayonini qo'llab-quvvatlovchi universitetning ijtimoiy-psixologik xizmati faoliyati, peer-mentoring (tengdoshlar tomonidan mentorlash) dasturlari, orientatsion tadbirlar va kurslar, psixologik resilienslikni rivojlantirish treninglari, stress-menejmenti va emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari, ijtimoiylashuv imkoniyatlarini kengaytirish, o'quv ko'nikmalarini rivojlantirish dasturlari, talabalar turar joylarida psixologik moslashuvni qo'llab-quvvatlash dasturlari kabi amaliy intervensiyalar samaradorligi baholangan. Shaxsga yo'naltirilgan adaptatsiya dasturlari va yangi pedagogik texnologiyalarning roli alohida ta'kidlangan.

Psixologik moslashuv tushunchasi. Psixologik moslashuv — bu shaxsning o'zgaruvchan muhitga nisbatan ichki holatini muvozanatga keltirish, stress omillariga qarshi kurasha olish va yangi sharoitga mos ravishda o'z xatti-harakatlarini sozlay olish qobiliyatidir. Oliy ta'limda bu jarayon akademik yuklama, yangi ijtimoiy aloqalar, mustaqil turmush tarziga o'tish kabi omillar bilan bog'liq bo'ladi.

Moslashuv jarayoniga ta'sir qiluvchi omillar

- Talabalarning psixologik moslashuviga quyidagi omillar ta'sir ko'rsatadi:
- Oilaviy qo'llab-quvvatlash – talabaning oila bilan bo'lgan munosabatlari ularning ichki barqarorligiga asos bo'ladi.
- O'qituvchi va murabbiylar bilan aloqa – ijobiy psixopedagogik muhit moslashuvni yengillashtiradi.

- Yotoqxon va yashash sharoitlari – qulay yashash sharoitlari stress darajasini kamaytiradi.

- Yoshlar orasida ijtimoiy qo'llab-quvvatlov – do'stlar va guruhdoshlar bilan samimiy munosabat psixologik yengillik beradi.

- Shaxsiy xususiyatlar – ijobiy fikrlovchi, o'ziga ishongan va moslashuvchan shaxslar osonroq moslashadi.

Psixologik moslashuvdagi muammolar

- Oliy ta'lim muhitida ayrim talabalar quyidagi muammolarga duch keladilar:

- Ijtimoiy izolyatsiya

- Stress va tashvish holatlari

- O'ziga ishonchsizlik

- Akademik muvaffaqiyatsizlik

- Depressiv holatlar

Bu holatlar talabaning nafaqat o'quv faoliyatiga, balki ruhiy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik moslashuvni qo'llab-quvvatlash yo'llari.

- Oliy o'quv yurtlari talabalar uchun quyidagi psixologik qo'llab-quvvatlash choralarini amalga oshirishlari zarur:

- Psixologik maslahat markazlarini tashkil etish

- Psixologik trening va seminarlar o'tkazish

- Moslashuv davrida tutorlik tizimini kuchaytirish

- Talabalar orasida ijtimoiy faollikni rag'batlantirish

- Stressga qarshi kurash bo'yicha amaliy mashg'ulotlar tashkil etish.

Xulosa: Xulosa qismida oliy ta'lim muhitida talabalarning muvaffaqiyatli psixologik moslashuvini ta'minlash uchun zarur bo'lgan tizimli yondashuv va amaliy tavsiyalar keltirilgan. Mazkur tavsiyalar oliy ta'lim muassasalarining ma'muriyati, professor-o'qituvchilar, psixologik xizmat xodimlari va talabalar o'zini o'zi boshqarish organlari uchun mo'ljallangan. Talabalar psixologik moslashuvini monitoring qilish va qo'llab-quvvatlashning kompleks tizimini yaratish, profilaktik dasturlarni joriy etish, risk guruhidagi talabalarni erta aniqlash va ular bilan ishlash, talabalar adaptatsiyasini qo'llab-quvvatlovchi inklyuziv muhitni shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Talabalar psixologik moslashuvi sohasidagi kelajak tadqiqotlar uchun istiqbolli yo'nalishlar belgilangan.

Ushbu tadqiqot natijalari oliy ta'lim tizimida talabalar psixologik salomatligini saqlash va mustahkamlash, ularning moslashuv potentsialini rivojlantirish, ta'lim sifatini oshirish hamda talabalar kontingentining saqlab qolish ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun ilmiy asos sifatida xizmat qqiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Boburjon N. E. Talabalarning oliy ta’lim muassasalariga moslashish davrining psixologik inqirozlari. *Journal of New Century Innovations*, 2025, 71(1), 80–83. Stres, bezovtalik va depressiya bilan bog‘liq muammolar, ularni yengish usullari muhokama qilingan.
2. Ro‘zmetova M. M. qizi & Allayarov D. I. o‘g‘li. Oliy ta’limning talabar hayotiga ta’siri va psixologik xususiyatlari. *Innovative Development in Educational Activities*, 2023, 2(23), 206–211. Talabalarda o‘zini boshqarish, tarbiya, shaxs sifatida shakllanish jarayonlari tahlil qilingan .
3. Qahhorova D. K. qizi. Ta’lim muhitiga moslashishning ijtimoiy-psixologik aspektlari. *Tadqiqotlar.uz*, 2024. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, guruh dinamikasi va shaxslararo munosabatlar omillari o‘rganilgan .
4. Orifjonova N. M. qizi. Yosh mutaxassislarning ta’lim muassasasiga psixologik moslashuvi. *Tadqiqotlar.uz*, 2023, 28(2), 140–144. Pedagogik moslashuvchanlikka urg‘u berilgan .
5. Jonibekova Z. Ijtimoiylashuv jarayonida ta’lim-tarbiyaning psixologik ahamiyati. *Universal xalqaro ilmiy jurnal*, 2024, 1(4), 343–344. Talabalarning ijtimoiy-psixologik madaniyati muhokama qilingan .
6. Hako, Shikongo & Bozkurt. Psychological adjustment challenges among first-year university students: Crucial link between psychological health and academic success in higher education. *Int. J. Stud. Psychol.*, 2025. Birinchi kurs talabalari duch keladigan emosional barqarorlik, stress, akademik va ijtimoiy muammolar tahlil qilingan .
7. Credé, Niehorster. A meta-analysis of the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ). *Psych. Bulletin*, 2012. Talabalarni moslashuvi strukturasi, antecedentlar va natijalari bo‘yicha keng ko‘lamli tahlil .
8. Yakunina et al. (2013). A review of literature on adjustment issues of international students: Recommendations for future practices and research. *Xalqaro talabalar bilan bog‘liq acculturative stress va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash roliga urg‘u berilgan .*