
OLIY TA'LIM TALABALARINING TA'LIM MUHITIGA MOSLASHISHI

Qahhorova Dilnoza Komiljon qizi

University of Business and Science

Pedagogika va psixologiya kafedrası 2-bosqich magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqola oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar uchun yangi ta'lim muhitiga psixologik moslashish jarayonlarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda psixologik barqarorlik, stressni boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'zini o'zi motivatsiya qilish kabi omillarning ta'lim muhitiga moslashishdagi o'rni tahlil qilinadi. Maqola talabalar uchun ta'lim muhitiga moslashuvni yengillashtirish maqsadida psixologik ko'mak berishning dolzarbligini yoritib beradi.

Kalit so'zlar: psixologik moslashuv, ta'lim muhiti, stress boshqaruvi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'zini o'zi motivatsiya qilish.

Abstract. This article is devoted to studying the processes of psychological adaptation to a new educational environment for students studying in higher education institutions. The study analyzes the role of factors such as psychological stability, stress management, social support and self-motivation in adapting to the educational environment. The article sheds light on the relevance of providing psychological support for students in order to ease their adaptation to the educational environment.

Key words: psychological adaptation, educational environment, stress management, social support, self-motivation.

Аннотация. Данная статья посвящена изучению процессов психологической адаптации к новой образовательной среде студентов, обучающихся в высших учебных заведениях. В исследовании анализируется роль таких факторов, как психологическая устойчивость, управление стрессом, социальная поддержка и само мотивация в адаптации к образовательной среде. Статья проливает свет на актуальность оказания психологической поддержки студентам с целью облегчения их адаптации к образовательной среде.

Ключевые слова: психологическая адаптация, образовательная среда, управление стрессом, социальная поддержка, само мотивация.

Kirish. Oliy ta'lim talabalarining ta'lim muhitiga moslashuvi ko'p omillar bilan bog'liq. Ta'lim muhitidagi yangi talablar, akademik yuklama, yangi odamlar bilan tanishish, turli xil o'qituvchilar va boshqa o'quvchilar bilan muloqot qilish talabalar uchun qiyinchilik tug'dirishi mumkin. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi oliy ta'lim talabalarini uchun ta'lim muhitiga psixologik moslashuv jarayonini o'rganish, ularning stress va qiyinchiliklarni yengish usullarini tahlil qilishdir.

Adabiyotlar sharhi. Oliy ta'limga kirgach, talabalar yangi muhitga duch kelishadi va bu holat ko'pincha stress va noqulaylik hisini keltirib chiqaradi. Anderson va uning hamkasblari (2009) tadqiqotida psixologik moslashuvning yangi o'quv talablariga ta'siri ko'rsatilgan bo'lsa, Brown va Sherman (2015) stress darajasining talabalarining o'ziga bo'lgan ishonchiga va o'quv yutuqlariga ta'sirini o'rganganlar. Dars davomida yordam va maslahat olishning ahamiyatini o'rgangan tadqiqotchilar, o'qituvchilar va maslahatchilarning qo'llab-quvvatlashi talabalar uchun juda muhim ekanligini ta'kidlaydilar. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhitida talaba o'zini ko'proq qulay va xavfsiz his qiladi, bu esa moslashuv jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Metodika. Ushbu tadqiqot Toshkent shahridagi bir nechta yirik universitetlarda o'tkazilgan. Tadqiqotda 1-2-kurs talabalarini ishtirok etishgan. Tadqiqot metodologiyasi sifatida so'rovnomalar va intervyular qo'llanilgan. Talabalar o'zlarining yangi ta'lim muhitiga qanday

moslashayotganliklari, qanday psixologik qiyinchiliklarga duch kelayotganliklari va bu qiyinchiliklarni qanday yengishayotganliklari haqida so'rovnomalar yordamida ma'lumotlar yig'ildi. Ma'lumotlar statistik tahlil qilindi va ularning psixologik moslashuv darajalari aniqlab chiqildi.

Muhokama. Talabalarning ta'lim muhitiga moslashishi asosan ularning psixologik barqarorligi, stressga chidamliligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi bilan bog'liq. Quyidagi jadvalda talabalarning psixologik moslashuviga ta'sir qiluvchi asosiy omillar keltirilgan.

Omillar	Moslashuv darajasi (%)	Izoh
Stressni boshqarish	60	Stressni boshqarishdagi muvaffaqiyat talabani o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	75	Oila va do'stlarning yordami, bu ularga qulay muhit yaratadi.
O'zini o'zi motivatsiya qilish	70	Talabani o'ziga qo'ygan maqsadlari va ichki motivatsiyasi ularning ta'limga nisbatan munosabatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tahlillar va natijalar. Ma'lumotlar tahlil qilinishi natijasida quyidagi xulosalar chiqarildi: Ushbu jadvalda talabalarning ta'lim muhitiga moslashishida ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar ko'rsatilgan: stressni boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'zini o'zi motivatsiya qilish. Har bir omilning moslashuv jarayonidagi ahamiyati foiz ko'rsatkichi bilan ifodalangan.

1. **Stressni boshqarish (60%):** Stressni boshqarish qobiliyati talabani ta'lim muhitida muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun muhim omil hisoblanadi. Stressni boshqarishning samaradorligi talabaga ichki kuch bag'ishlab, uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Ushbu ko'rsatkich talabalarning ta'lim jarayonida stress holatlariga chidamliligini va ularni yengish usullarini rivojlantirish kerakligini ko'rsatadi. Stress darajasini pasaytirish va stressni boshqarish qobiliyatlarini oshirish uchun talabalarga psixologik maslahat xizmatlari va stressni yengish bo'yicha treninglar tashkil qilish foydali bo'lishi mumkin.

2. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash (75%):** Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yuqori darajasi (75%) talabalarning ta'lim muhitiga moslashuviga katta ta'sir ko'rsatadi. Oila, do'stlar va jamoa tomonidan qo'llab-quvvatlash hissi talabani psixologik barqarorligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy yordam va qulay muhit talaba uchun xavfsiz va qulay his-tuyg'ularni ta'minlaydi, bu esa yangi sharoitga moslashishni yengillashtiradi. Shu sababli, universitetlarda talabalar o'rtasida jamoaviy faoliyatlar, guruh loyihalari va turli tadbirlarni ko'proq tashkil etish ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasini oshirishga yordam beradi.

3. **O'zini o'zi motivatsiya qilish (70%):** Talabani ichki motivatsiyasi va o'z oldiga qo'ygan maqsadlari uning o'zida ichki turtki va qat'iyatni shakllantiradi. Motivatsiya darajasi 70% deb baholanganligi, talabani ichki omillari ta'limdagi muvaffaqiyatiga ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatadi. Talaba o'z oldiga aniq maqsad qo'ygan va o'z motivatsiyasini saqlagan holda o'qishga nisbatan ijobiy munosabatda bo'ladi, bu esa moslashuv jarayonini yengillashtiradi. O'zini o'zi motivatsiya qilish ko'nikmalarini oshirish uchun universitetlarda o'z-o'zini rivojlantirish bo'yicha kurslar va treninglar tashkil etish foydali bo'lishi mumkin.

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalarning oliy ta'lim muhitiga samarali moslashishi uchun universitetlar psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish va ichki motivatsiya kabi psixologik jihatlarni mustahkamlashga alohida e'tibor qaratishlari zarur.

Talabalar yangi o'quv muhitida ko'pincha stress va noqulayliklarga duch kelishadi. Ushbu stresslarni yengillashtirish uchun universitetlar talabalarni stressni boshqarish ko'nikmalariga o'rgatadigan maxsus treninglar, stress va muammolarni hal qilish bo'yicha maslahat xizmatlarini taqdim etishi lozim. Psixologik xizmatlar talabalarga o'z muammolarini tushunishda va ularni yengish yo'llarini topishda yordam beradi. Bu xizmatlar, shuningdek, talabalarning o'z-o'zini anglash darajasini oshiradi va ularning ichki kuchlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhitining kuchaytirilishi ham muhim ahamiyatga ega. Universitetlar oila a'zolari, do'stlar va talaba hamjamiyatlari o'rtasidagi bog'lanishni mustahkamlashga imkon yaratadigan tadbirlar, ijtimoiy guruhlar va jamoaviy loyihalarni tashkil etishi mumkin. Bunday ijtimoiy muhit talabalarga o'zlarini qulay his qilishga, o'zaro muloqot va hamkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Ayniqsa, yangi kelgan talabalarga katta kurs talabalaridan maslahat va qo'llab-quvvatlash olish imkoniyatini yaratish ularning ta'lim muhitiga tezroq moslashishga yordam beradi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalariga ko'ra, talabalarning oliy ta'lim muhitiga psixologik moslashuvini yaxshilash uchun universitetlar psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirishlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirishlari zarur. Shu bilan birga, talabalarning o'zini o'zi motivatsiya qilish qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan trening va seminarlar tashkil etilishi foydali bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, talabalarning o'zini o'zi motivatsiya qilish ko'nikmalarini rivojlantirish, ularni shaxsiy va akademik maqsadlarini aniq belgilashga o'rgatish orqali ham amalga oshirilishi mumkin. Universitetlar talabalarning shaxsiy rivojlanishlarini qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan treninglar, mahorat darslari va seminarlar tashkil etishi muhim. Bunday trening va seminarlar orqali talabalarga o'z oldiga maqsad qo'yish, o'zlarining kuchli va zaif tomonlarini anglash, ichki motivatsiyani rivojlantirish va maqsad sari intilish kabi jihatlar bo'yicha ko'nikmalar beriladi.

Mazkur choralarda talabalarning psixologik moslashuv darajasini oshirib, ularning akademik yutuqlariga, shaxsiy rivojlanishiga va ta'lim muhitida qulay muhit yaratishga hissa qo'shadi. Natijada, universitetlar talabalar uchun samarali ta'lim olish, shaxsiy va kasbiy o'sishga ko'mak beruvchi ijobiy muhitni ta'minlagan bo'lishadi. Shu bilan birga, oliy ta'lim muassasalari o'z talabalarini orasida ruhiy salomatlik va motivatsiyaga oid ijobiy madaniyatni shakllantirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Anderson, J.R., et al. (2007). Higher Education Adaptation: A Study on Students' Adjustment. Educational Research Review.
2. Brown, L., & Sherman, G. (2014). Social Integration and Student Adaptation to University Life. Journal of Psychology and Education
3. Anvarovna, A. S. (2023). Constructions (models) of social intelligence in future English language teachers. Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence, 2(4), 169-172.
4. Nortoji Jumayevich Eshnaye, & Shahlo Anvarovna Atakhujaeva (2021). SELF-DESTRUCTIVE BEHAVIOR AND ITS ESSENCE. Academic research in educational sciences, 2 (CSPI conference 1), 371-375.
5. Atakhujaeva, S. (2023). CONSTRUCTIONS (MODELS) OF SOCIAL INTELLIGENCE IN FUTURE ENGLISH LANGUAGE TEACHERS. Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence.
6. Ataxo'jayeva, S. (2023). IMPERIAL FOUNDATIONS OF THE STUDY ENGLISH LANGUAGE TEACHERS. GULDU AXBOROTNOMASI.–2023.

7. Shaxlo Anvarovna Ataxo'Jayeva (2023). O'QITUVCHILARINING SOTSIOLINGVISTIK XUSUSIYATLARI. Academic research in educational sciences, 4 (TMA Conference), 111-115.