

TALABALIK DAVRIDA PSIXOLOGIK MOSLASHUVNING XUSUSIYATLARI

Dedakuzieva Barchinoy Maxamadjonovna
Toshkent amaliy fanlar universiteti "Psixologiya" kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Talabalarga qo'yiladigan talablar doimiy ravishda oshib bormoqda. Ushbu talablarga javob berish uchun talabalar oliy o'quv yurtida o'qish sharoitlariga moslashishlari, mavjud muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish yo'llarini topishlari kerak.

Kalit so'zlar. Moslashuv, talaba, o'quv faoliyati, dezadaptivlik, o'zini qabul qilish, O'z-o'zini baholash, psixologik moslashuv, refleksivlik

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В СТУДЕНЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Дедакузиева Барчиной Махамаджоновна
Преподаватель кафедры «Психология» Ташкентского университета прикладных наук.

Аннотация. Требования, предъявляемые к студентам, постоянно растут. Чтобы соответствовать этим требованиям, студенты должны адаптироваться к условиям обучения в высшем учебном заведении, найти пути успешного решения существующих проблем.

Ключевые слова. Адаптация, студент, учебная деятельность, дезадаптация, самопринятие, самооценка, психологическая адаптация, рефлексивность.

CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT DURING THE STUDENT PERIOD

Dedakuzyeva Barchinoy Makhamadjonovna
Teacher of the «Psychology» department of the Tashkent University of Applied Sciences

Abstract. The demands placed on students are constantly increasing. In order to meet these requirements, students must adapt to the conditions of studying at a higher educational institution, find ways to successfully solve existing problems.

Keywords. Adaptation, student, educational activity, maladjustment, self-acceptance, self-evaluation, psychological adaptation, reflexivity

Kirish. Respublikamizda Oliy ta'lim tizimidagi yangi islohotlar ta'limda zamonaviy talabalarga yangi kompetensiyalar ya'ni mustaqil o'zlashtirish, o'z-o'zini rivojlantirish, ijtimoiy o'zaro ta'sirlarda o'zini o'zi boshqarishning yangi usullari talablarini yuklaydi. Talabalarga qo'yiladigan talablar doimiy ravishda oshib bormoqda. Ushbu talablarga javob berish uchun talabalar oliy o'quv yurtida o'qish sharoitlariga moslashishlari, mavjud muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish yo'llarini topishlari kerak. Mashg'ulotlarning boshidan muvaffaqiyatli moslashish ham mashg'ulot oxirigacha bu natijani saqlab qolishiga kafolat bermaydi. Har semestrda talabalar juda xilma-xil o'qitish uslublariga moslashishlari to'g'ri keladi. Talabalarning moslashuv jarayoni murakkab va uzoq davom etadigan o'quv jarayonini aks ettiradi va yoshlar psixikasi va fiziologiyasining plastikligiga yuqori talablar qo'yadi. Shunday ekan yoshlar uchun qiyin davrda universitetning vazifasi uning yangi o'quv sharoitlariga imkon qadar tez va muvaffaqiyatli moslashishiga, talabalar safiga qo'shilishiga yordam berishdir.

Adabiyotlar tahlili. Moslashuv - bu insonning, ijtimoiy guruhning va ijtimoiy muhitning ijtimoiy o'zaro ta'siri sodir bo'ladigan, uning ichki muhitining nisbiy barqarorligini saqlashga qaratilgan, uning atrof-muhit sharoitlariga moslashishiga asos bo'lgan tananing psixologik va fiziologik reaksiyalari to'plami. A.K.Grishanov, V.D.Tsurkan, talabalar o'rtasidagi moslashuv - bu talabalarga nisbatan tashqi omil sifatida ularning ijtimoiy va shaxsiy xususiyatlarining asosiy parametrlarini, universitet muhitining yangi sharoitlari bilan dinamik muvozanat holatiga keltirish jarayoni deb hisoblaydilar.

A.V. Siomichev moslashishni yangi ijtimoiy muhitga kirish, guruh ichidagi munosabatlarni o'rnatish, ta'limning yangi shakllariga moslashish qiyinchiliklarini engish deb hisoblaydi. Biz birinchi kurs talabalarini universitetda o'qishga moslashtirishni organizmning o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishi va moslashishi sifatida emas, balki oliy o'quv yurtidagi o'quv jarayonidagi yangi munosabatlarning uyg'unlashuvi sifatida ko'rib chiqishga harakat qilamiz. Ba'zi abituriyentlar universitetdagi o'qituvchilar maktab o'qituvchilaridan sezilarli darajada farq qiladi deb taxmin qilishadi. Mahalliy va xorijiy psixologlarning ishlarida ijtimoiy va psixologik moslashuv ko'rib chiqilgan. T.V. Barlas va F.B. Berezin nevrotik va psixosomatik kasalliklarda ijtimoiy-psixologik moslashuvni va psixiatriya. S.S.Korsakova psixosomatik va nevrotik kasalliklarda ijtimoiy-psixologik moslashish xususiyatlarini o'rganib, bunday davlatning rivojlanish darajasining mezoni sifatida biz sub'ektlarning munosabati va munosabatlarini ko'rib chiqdik, ijtimoiy ahamiyatga ega muhitda boshqa odamlar

bilan munosabatlar tajribasini aks ettiruvchi: hayotdan qoniqish va uning individual jihatlari (ish, daromad, boshqalar bilan munosabatlar); shaxslararo munosabatlarning turli sohalarida muvaffaqiyatni o'z-o'zini baholash; ijtimoiy ahamiyatga ega xulq-atvor motivlarini retrospektiv baholash.

Natijalar taxlili. Talabalarning o'quv kasbiy faoliyati sharoitlariga moslashish muammolari bo'yicha tadqiqotlar insonning ta'lim va kasbiy faoliyat uchun yangi sharoitlarga kirishi bilan bog'liq jarayonning tabiati va mazmunini o'rganish bilan bog'liq holda amalga oshiriladi. Talabalarda psixologik moslashuvni reflektiv hususiyatlarini o'rganish maqsadida o'tkazgan tadqiqotimizda ishtirok etgan sinaluvchilarning 70 nafar (47,6%) qiz va 77 nafar (52,4%) o'g'il ishtirok etdi. Ularning taqsimlanish foizlari meyorlarga mos keladi (1-jadval).

1-jadval

Tadqiqotimizda ishtirok etgan sinaluvchilarning jins tahlili

	Sinaluvchilar soni	Sinaluvchilar foizi
qiz	70	47,6
o'g'il	77	52,4
Jami	147	100,0

Bizning tadqiqotlarimizda Dembo-Rubinshteynning "O'z-o'zini baholash" metodikasi, G.S. Nikiforov, V.K. Vasil'yev, S.V. Firsovlarning emotsional soha, faoliyat va xulq atvorda o'z-o'zini nazorat qilish ifodalanganligi so'rovnomasi, K.Rodjers va R.Daymondning "Ijtimoiy psixologik moslashish" metodikasi, I.M. Yusupov Empatiya qobiliyatini o'rganish metodikalaridan foydalanilgan. Metodikalarimizning parametrik yoki noparametrik mezonlarga mansub ekanini aniqlash maqsadida Kolmogorov Smernov mezonidan foydalandik va natijalar tahlilini amalga oshirdik (2-jadval).

2-jadval

Kolmogorov Smirnov mezon bo'yicha natijalar tahlili

Ko'rsatkichlar	Kolmogorov Smirnov mezon (D)	Ishonch darajasi (p)
O'z-o'ziga baho	1,472	0,026*
O'z-o'zini nazorat qilish	1,373	0,046*
Moslashuvchanlik	2,097	0,000***
Dezadaptivlik	1,464	0,028*
O'zini qabul qilish	1,649	0,009**
O'zini qabul qilmaslik	1,152	0,140
O'zgalarni qabul qilish	1,656	0,008**
O'zgalarni qabul qilmaslik	1,953	0,001***
Emotsional komfort	1,282	0,075
Emotsional diskomfort	2,133	0,000***
Ichki nazorat	2,016	0,001***
Tashqi nazorat	1,592	0,013*
Boshqarish	2,006	0,001***
Boshqarilish	2,342	0,000***
Eskapizm	1,635	0,010**
Empatiya	1,464	0,028*

Izoh: * $p \leq 0,0$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

Dembo-Rubinshteynning “O’z-o’zini baholash” metodikasi ($D_z=1,472$; $p<0,05$), G.S. Nikiforov, V.K. Vasil’ yev, S.V. Firsovlarning Emotsional soha, faoliyat va xulq atvorda o’z-o’zini nazorat qilish ifodalanganligi so’rovnomasi ($D_z=1,373$; $p<0,05$), K.Rodgers va R.Daymondning “Ijtimoiy psixologik moslashish” metodikasi moslashuvchanlik shkalasi ($D_z=2,097$; $p<0,001$), dezadaptivlik shkalasi ($D_z=1,464$; $p<0,05$), o’zini qabul qilish shkalasi ($D_z=1,649$; $p<0,01$), o’zgalarni qabul qilish shkalasi ($D_z=1,656$; $p<0,01$), o’zgalarni qabul qilmaslik shkalasi ($D_z=1,953$; $p<0,001$), emotsional diskomfort shkalasi ($D_z=2,133$; $p<0,001$), ichki nazorat shkalasi ($D_z=2,016$; $p<0,001$), tashqi nazorat shkalasi ($D_z=1,592$; $p<0,05$), boshqarish shkalasi ($D_z=2,006$; $p<0,001$), boshqarilish shkalasi ($D_z=2,342$; $p<0,001$), eskapizm shkalasi ($D_z=1,635$; $p<0,01$) hamda I.M. YUsupov Empatiya qobiliyatini o’rganish metodikasi ($D_z=1,464$; $p<0,05$) normal taksimlanish konuniga mos kelmadi va bu shkalalarni biz noparametrik me’zonlar orqali tahlil qilamiz. Mann Uitni, Vilkokson, Spirman, Krusskal Uollis me’zonidan foydalanishimiz kerak bo’ladi.

K.Rodgers va R.Daymondning “Ijtimoiy psixologik moslashish” metodikasi o’zini qabul qilmaslik shkalasi ($D_z=1,152$; $p>0,05$), emotsional komfort shkalasi ($D_z=1,282$; $p>0,05$) normal taksimlanish konuniga mos keladi va biz keyingi ishlarimizda Styudent-t mezoni, Dispersion taxlil mezoni va Pirson mezonlaridan foydalanishimiz mumkin. Kolmogorov Smirnov bo’yicha tahlil natijalarining ko’p qismi ya’ni 90%i normal taksimlanish konuniga mos kelmaganligi tufayli biz tadqiqot ishimizda noparametrik mezonlardan foydalandik.

Ma’lumotlarimiz normal taqsimlanish qonuniga mos kelmaganligi sababli Mann Uitni me’zonidan foydalangan holda jinslararo tafovutlarni tahlil qilingan (3-jadval).

3-jadval

Mann Uitni me’zoni asosida jinslararo natijalar tahlili

Komponentlar	O’rtacha rang		Ranglar summasi		Z	Ishonch darajasi (P)
	Ayol (N-70)	Erkak (N-77)	Ayol (N-70)	Erkak (N-77)		
O’z-o’ziga baho	72,25	75,59	5057,50	5820,50	-0,475	0,635
O’z-o’zini nazorat qilish	75,56	72,58	5289,00	5589,00	-0,423	0,672
Moslashuvchanlik	82,71	66,08	5789,50	5088,50	-2,365	0,018*
Dezadaptivlik	70,05	77,59	4903,50	5974,50	-1,073	0,283
O’zini qabul qilmaslik	78,97	69,48	5528,00	5350,00	-1,351	0,177
O’zgalarni qabul qilish	81,53	67,16	5707,00	5171,00	-2,049	0,040*
O’zgalarni qabul qilmaslik	79,79	68,74	5585,00	5293,00	-1,578	0,115
Emotsional diskomfort	74,09	73,92	5186,00	5692,00	-0,023	0,981
Ichki nazorat	84,61	64,35	5923,00	4955,00	-2,884	0,004**
Tashqi nazorat	77,40	70,91	5418,00	5460,00	-0,925	0,355
Boshqarish	80,30	68,27	5621,00	5257,00	-1,720	0,086
Boshqarilish	74,36	73,67	5205,50	5672,50	-0,100	0,920
Eskapizm	73,85	74,14	5169,50	5708,50	-0,041	0,967
Empatiya	78,04	70,32	5463,00	5415,00	-1,098	0,272

Izoh: * $p\leq 0,05$; ** $p\leq 0,01$; *** $p\leq 0,001$

Tadqiqot natijalariga ko’ra shaxs va ijtimoiy muhit o’rtasidagi o’zaro ta’sir natijasi hisoblanuvchi, shaxsning atrof-muhit sharoitlariga faol moslashish jarayoni sifatida namoyon bo’luvchi jarayonni xarakterlovchi moslashuvchanlik shkalasi natijalarida ishonchli tafovutlar kuzatildi ($Z=-2,365$; $p<0,05$). Statistik tahlil

natijalariga ko'ra o'g'il bolalarga nisbatan qiz bola sinaluvchilarimizda jamiyatning me'yorlari va qadriyatlarini o'zlashtirish orqali insonni jamiyatda mavjud bo'lgan talablar va baholash mezonlariga moslashtirish ya'ni moslashuvchanlik qobiliyati yuqori natijani ko'rsatdi (3.2-rasm). Moslashuvchanligi yuqori insonlar emotsional komfort ya'ni qulaylikni his qiladi, boshqalar bilan munosabatlardan yuqori darajada qoniqadi, ijtimoiy mavqega ega bo'ladi, asosiy ehtiyojlarini qondiradi, o'zini o'zi anglaydi. Vaziyatga nisbatan va shaxsiy havotiri past, o'z-o'zini qabul qilish, o'z-o'zini hurmat qilish yuqori bo'ladi. Moslashuvchan insonlarga ijtimoiy faollik, faoliyatdagi yuqori samaradorlik va muvaffaqiyat, kasbiy o'sish, hissiy sohadagi barqarorlik, muloqotchandlik, boshqalar bilan munosabatlarni o'zaro hurmat asosida qurish hosdir.

Xulosa. Yuqori moslashuvchanlik juda foydali sifatdir, chunki odam notanish vaziyatlarga yoki joylarga kirishdan qo'rqmaydi, chunki u tezda ularni boshqarishni boshlaydi va mavjud normalarni qabul qiladi. Ijtimoiy darajadagi moslashuvchanlik ijtimoiy vaziyatni, paydo bo'layotgan ijtimoiy vaziyatlarni tahlil qilish, sharoitda o'z imkoniyatlarini anglash, shuningdek, faoliyatning asosiy maqsad va vazifalariga moslashish qobiliyati orqali atrof-muhitga moslashishni ifodalaydi. Har qanday yangi shart-sharoit, muhit, turmush tarzi insonda stressni yuzaga keltiradi. Odamlarning yuqori moslashuvchanligi stressni tezroq engishga yordam beradi. Moslashuvchanlik tufayli odamlar yangi jamoaga osonroq qo'shilishadi, vaziyatni adekvat boshqarish imkoniyatiga hamda yuqori hissiy barqarorlikka ega bo'lishadi, o'z xatti-harakati strategiyasini tezda ishlab chiqa olishadi.

O'g'il bolalarda maktab jamoasidan chiqish, ta'lim tizimidagi o'zgarishlar, kasb tanlash motivatsiyasining noaniqligi, unga psixologik tayyorgarlikning etarli emasligi, oila a'zolari tomonidan yuklatilgan yuqori ma'suliyat hamda xulq-atvor va faoliyatda o'z-o'zini tartibga solish ulardagi moslashuvchanlik darajasiga salbiy ta'sir ko'rstishi mumkin. Universitetga qabul qilinish odatiy turmush tarzining o'zgarishi, eski do'stlar va tanishlar doirasi bilan aloqalarning yo'qolishi yoki kamayishi, kun tartibining o'zgarishi, ko'p sonli yangi odamlar bilan muloqot qilish, ma'lum talablar, endi akademik emas, balki ta'lim va kasbiy faoliyatga qo'shilishni anglatadi. Tadqiqotimizda ishtirok etgan aksariyat o'g'il bola talabalarning hayotidagi o'zgarishlar bir vaqtning o'zida yangi muhitga moslashish bilan bir qatorda o'z ehtiyojlarini qondirish maqsadida biror bir kasbiy faoliyat bilan shug'ullanish vazifasini yuklatadi. Yangi ta'lim shakli, ijtimoiy muhit, normalardagi, urf-odatlardagi farqlar, yangi guruhga, turmush-tarziga moslashishda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Bu o'z-o'zidan faoliyat samaradorligiga, ish qobiliyati pasayishiga sezilarli ta'sir qiladi va odamning ijobiy fazilatlarini namoyon qila olmasligi sabab bo'lishi mumkin. Moslashuvchanligi past insonlarda shaxsiy aloqalarning etishmasligi, cheklangan ijtimoiy aloqalar, ijtimoiy nafaollik, kayfiyatning tez o'zgarishi, hissiy beqarorlik, ko'pincha astenik va depressiv hissiy fonning ustunligi kuzatiladi.

Shunday qilib, tekshiruv ma'lumotlarining statistik tahliliga ko'ra Mann-Uitni mezoni asosida jins va yo'nalish tafovutlari natijasiga ko'ra talabalarda moslashuvchanlik, o'zgalarni qabul qilish, ichki nazorat qilish shkalalari natijalarida ishonchli tafovutlar borligi aniqlandi. Shu bilan birga, Dembo-Rubinshteynning "O'z-o'zini baholash" metodikasi, G.S.Nikiforov, V.K.Vasil'yev, S.V.Firsovlarning emotsional soha, faoliyat va xulq atvorda o'z-o'zini nazorat qilish ifodalanganligi so'rovnomasi, K.Rodgers va R.Daymondning "Ijtimoiy psixologik moslashish" metodikasi, I.M. Yusupov Empatiya qobiliyatini o'rganish metodikalari o'rtasidagi bog'liqlik qonuniyatlarini kuzatildi.

ADABIYOTLAR

- Змеев С. И. Андрогогика: основы теории и технологии обучения взрослых. — М.: РедБс, 2009. — 438 с.
- Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 78—86.
- Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга — СПб: Питер, 2002.
- Голдберг Э. Управляющий мозг: лобные доли, лидерство и цивилизация / пер. с англ. Д. Бугакова. - М.: Смысл, 2003.
- Трипутъ, Я. Ю. Развитие профессиональной мотивации методом социально-психологического тренинга / Я. Ю. Трипутъ. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2013. — № 12 (59). — С. 827-829.
- Abdivalyevna, A. N. (2023). Psychoprophylaxis Of Depressive Situations In Crisis Situations. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 21, 1-4.
- Jurakulova D.Z. Psixological health of children as a faktor of successfuledication. British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. 148-151. 2022.
- Abdivaliyevna, A. N. (2023). Psychological Interpretation of the Concept of Happiness. Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences, 16, 3-6.
- Abdivaliyevna, A. N. (2022). Psychological Characteristics Of Doctor And Patient Communication. Eurasian Scientific Herald, 8, 106-109.