

BIRINCHI BOSQICH TALABALARINING OLIY TA'LIMGA MOSLASHISHINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Nigora Abduqahorovna Kozimova

Osiyo xalqaro universiteti "Pedagogika va psixologiya"

kafedrası o'qituvchisi

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada talabalarning oliy ta'limga muammosining nazariy sohasida olib borilgan izlanishlar asosida to'plangan ma'lumotlarga tayangan holda ilmiy fikr yuritilgan bo'lib, asosan bu boradagi psixologik qarashlar o'rtasidagi aloqadorlik tahlil qilinadi, muammoni o'rganishga oid tadqiqot metodi asosida olingan natijalar bo'yicha xulosa beriladi.

KALIT SO'ZLAR: Adaptatsiya, emotsional zo'riqish, stress, distress, koping xulq-atvor, himoya mexanizmi, talaba, emotsional avtonomiya, psixologik holat.

ANNOTATION: In this article, based on the data collected on the basis of the research conducted in the theoretical field of the problem of emotional stress, a scientific opinion is made, mainly the relationship between the psychological views on this issue is analyzed, the results obtained based on the research method of studying the problem a conclusion is given.

KEY WORDS: Emotional strain, stress, distress, coping behavior, defense mechanism, student, emotional autonomy, psychological state.

АННОТАЦИЯ: В данной статье на основе данных, собранных на основе исследований, проведенных в теоретической области проблемы эмоционального стресса, сформулировано научное мнение, главным образом проанализировано соотношение психологических взглядов на этот вопрос, получены результаты, основанные на По исследовательскому методу изучения проблемы дается заключение.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Эмоциональное напряжение, стресс, дистресс, совладающее поведение, защитный механизм, студент, эмоциональная автономия, психологическое состояние.

Oliy ta'limga yangi qadam qo'ygan talabalar uchun birinchi o'quv yili – bu hayotning yangi bosqichi bo'lib, u ulkan o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Talabalar ushbu davrda nafaqat yangi akademik talablar, balki mustaqil hayotga moslashish, yangi ijtimoiy muhitga kirishish va shaxsiy rivojlanish bilan ham shug'ullanishlari kerak. Ushbu maqolada 1-bosqich talabalarining oliy ta'limga moslashishi jarayoniga ta'sir qiluvchi asosiy omillar va ushbu jarayonni osonlashtirish bo'yicha tavsiyalar ko'rib chiqiladi.

Akademik talablar va moslashish

Birinchi bosqich talabalariga oliy ta'limning akademik talablariga moslashish qiyin bo'lishi mumkin. O'rta ta'limdagi ta'lim tizimi bilan oliy ta'limdagi farq katta bo'lishi sababli, talabalar ko'pincha vaqtni boshqarish, darslarga tayyorlanish va ilmiy yozuv malakalarini rivojlantirishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Shu bois, talabalar:

- **Dastlabki kunlardan rejalashtirishni o'zlashtirish:** Vaqtni to'g'ri taqsimlash va ustuvor vazifalarni aniqlash o'qish samaradorligini oshiradi.
- **Akademik resurslardan foydalanish:** Kutubxonalar, onlayn ta'lim platformalari va professor-o'qituvchilar maslahatlarini faol qo'llash kerak.

Ijtimoiy muhitga moslashish

Yangi talaba uchun universitetning ijtimoiy muhitiga moslashish ham muhimdir. Bu jarayonda yangi do'stlar orttirish, guruhlararo hamkorlikni yo'lga qo'yish va turli tadbirlarda ishtirok etish ijtimoiy o'zaro aloqalarni rivojlantiradi.

- **Tashabbuskorlik ko'rsatish:** Universitet hayotiga faol qo'shilish va turli klublar yoki jamoalarga qo'shilish yangi aloqalarni rivojlantirish imkonini beradi.

- **Qiyinchiliklarni baham ko'rish:** O'rtoqlar yoki mentorlar bilan suhbatlashish, qiyinchiliklarni birgalikda hal qilish moslashuvni tezlashtiradi.

Mustaqil hayotga moslashish

Ko'pchilik birinchi bosqich talabalarining hayotida mustaqillik birinchi marta asosiy ahamiyat kasb etadi. Ota-onalarning nazoratisiz yashash, moliyaviy mas'uliyatni his qilish va o'z qarorlarini qabul qilish bu jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi.

- **Moliyaviy rejalashtirish:** Byudjet tuzishni o'rganish va xarajatlarni nazorat qilish talabalar uchun foydali bo'ladi.

- **O'z-o'zini boshqarish:** Uy vazifalarini bajarish, sog'lom turmush tarzini saqlash va muammolarni mustaqil hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur.

Psixologik moslashuv

Birinchi bosqich talabalarining psixologik moslashuvi ularning umumiy moslashish jarayonida alohida o'rin tutadi. Yangi muhit, akademik bosim va mustaqil hayot ko'pincha stress va xavotirni oshiradi. Ushbu qiyinchiliklarni yengib o'tishda quyidagilar yordam beradi:

- **Stressni boshqarish texnikalari:** Meditatsiya, nafas olish mashqlari yoki jismoniy faoliyat stressni kamaytirishga yordam beradi.

- **Emotsional qo'llab-quvvatlash:** O'qituvchilar, oila a'zolari yoki do'stlar bilan muloqot qilish muhim.

- **Mutaxassisga murojaat qilish:** Agar stress va xavotir davomli bo'lsa, universitetning psixologik maslahat xizmatlaridan foydalanish kerak.

Psixologik moslashuv, shuningdek, talabalarni o'zini anglash va ichki resurslarini aniqlashga chorlaydi. Bu esa nafaqat akademik muvaffaqiyat, balki shaxsiy hayotda ham barqarorlikni ta'minlaydi.

Rivojlanish va qo'llab-quvvatlash

Moslashuv davrida talabalar uchun psixologik va emotsional qo'llab-quvvatlash katta ahamiyatga ega. Universitetda mavjud bo'lgan maslahat markazlari, murabbiylar va tengdoshlar bilan muloqot qilish moslashuv jarayonini yengillashtiradi.

- **Psixologik xizmatlardan foydalanish:** Stress, tashvish va boshqa emotsional muammolarni yengish uchun mutaxassislardan yordam olish.

- **Tengdoshlar bilan tajriba almashish:** Katta kurs talabalarini bilan muloqot qilish va ulardan maslahat olish.

Xulosa

Birinchi bosqich talabalarining oliy ta'limga moslashishi ko'p qirrali jarayon bo'lib, u talabalarining shaxsiy, akademik va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishni talab qiladi. Ushbu jarayonda rejalashtirish, qo'llab-quvvatlash tizimlaridan foydalanish va faol ishtirok etish muhim o'rin tutadi. Universitetlar esa o'z navbatida talabalar uchun qulay muhit yaratib, ularning muvaffaqiyatli moslashishiga yordam berishlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kozimova, N. A. (2023). BUGUNGI TA'LIM TIZIMIDA ZAMONAVIY O'QUVCHI SHAXSINING IJTIMOY VA PSIXOLOGIK JIHLATLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(10), 44-46.V

2. Abduqahhorovna, N. K. (2023). PSIXOLOGIK KONSULTATSIYAGA MUROJAAT QILUVCHI OTA-ONALARNING FARZAND TARBIYASI MUAMMOLARINI O'RGANISHDA HADISLARDAN TERAPIYA SIFATIDA FOYDALANISH.
3. Kozimova, N. (2023). USE OF HADITHS AS THERAPY IN STUDYING THE PROBLEMS OF RAISING CHILDREN OF PARENTS APPLYING FOR PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. *Modern Science and Research*, 2(9), 61-63.
4. Kozimova, N. A. (2023). BUGUNGI TA'LIM TIZIMIDA O'QUVCHI-YOSHLARNI ZAMONAVIY KASBLARGA YO'NALTIRISH VA KASB-HUNAR TANLASHNING IJTIMOY VA PSIXOLOGIK JIHATLARI. *PEDAGOG*, 6(5), 739-741.
5. Kozimova, N. A., & Ulug'ova, S. M. (2023). ZAMONAVIY PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA, UNING TURLARI VA UNGA MUROJAAT QILISH SABABLARI. *Scientific Impulse*, 1(6), 1679-1682.
6. Nigora Kozimova Abduqahhorovna. (2023). Modern psychological consultation, its types and reasons for applying to it. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 129–131. Retrieved from <http://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1343>
7. Kozimova, N. A. (2023). Techniques and methods used in the process of psychological counseling. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 338-341.
8. Kozimova, N. A. (2023). PERSONALITY TYPES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 372-377.
9. Kozimova, N. A. (2023). Psixologik konsultatsiya bosqichlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 90-95.
10. Kozimova, N. A., & Ulugova, S. M. (2022). Classification of a Group of Staff for Psychological Conseling and Referral to It. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 175-177.
11. Kozimova, N. A. (2024). OTA-ONALIK PSIXOLOGIYASI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 119-125.
12. Kozimova, N. A. (2024). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL TENSION IN ADAPTATION TO STUDY ACTIVITY OF FIRST LEVEL STUDENTS. *МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА*, 2(2), 311-317.
13. Kozimova, N. A. (2024). Psychological aspects of emotional stress in adaptation to educational activities. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 136-140.
14. Bobojonova Dilnoza Oxunjonovna, & Farmonova Nazirabegim Sadriddinovna. (2024). "ZAMONAVIY TILSHUNOSLIKDA MAQOLLARNING KONSEPTUAL TAHLIL MUAMMOLARI". *Uz Conferences*, 2(4), 41–44. Retrieved from <https://www.uzresearch.uz/index.php/UC/article/view/608>
15. Narziyeva, S. (2023). PSYCHOLOGICAL VIEWS ON THE CHOICE OF PROFESSION. *Modern Science and Research*, 2(10), 333-336.
16. Rustamovna, N. S. (2023). UNDERSTANDING EMPATHY: AN ESSENTIAL COMPONENT OF HUMAN CONNECTION. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 378-382.
17. Rustamovna, N. S. (2023). DEVELOPING EMPATHY IN STUDENTS. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 127-131.

18. Nozimov, J. T. (2024). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN FOR FORMATION OF DEVELOPMENT FOR PREPARATION FOR UNIVERSITY. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(5), 575-578.
19. Нозимов Ж. Т. и др. Социально-психологические особенности формирования духовных потребностей в профессиональном развитии студентов // *Science and Education*. – 2024. – Т. 5. – №. 5. – С. 455-459.
20. Nozimov, J. (2019). The use of the trainings in developing intercultural competence in students. In *Психология образования будущего: От традиций к инновациям* (pp. 112-114).
21. Nozimov, J. T., & Usmanova, M. N. (2022). SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERNET ADDICTION AMONG STUDENTS. *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования*, 1(10), 49-51.
22. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN FOR FORMATION OF DEVELOPMENT FOR PREPARATION FOR UNIVERSITY. (2024). *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(5), 575-578. <https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1502>