ISSN: 2181-4341, IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 9.145, SJIF – 5,431

Shomurotova Sevara Vali qizi

Osiyo Xalqaro Universiteti magistr talabasi

Buxoro Viloyati Vobkent Tumani

Tel: +998 (99) 065 32 95

E-Mail: shomurotovas22@gmail.com

TALABALARNING O'QUV FAOLIYATIGA MOSLASHUVIDAGI EMOTSIONAL ZO'RIQISHLAR PSIXOKORREKSIYASI

Annotatsiya

Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning yangi o'quv muhitiga moslashuv jarayonida yuzaga keladigan emotsional zo'riqishlarning xususiyatlari va xossalari, ularning sabablari va psixokorreksiya qilish usullari tahlil qilingan. Talabalar psixologik xizmatlarining zamonaviy texnologiyalari haqida va emotsional barqarorlikni oshirish bo'yicha bir qancha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: talaba, moslashuv, emotsional zo'riqish, stress, psixokorreksiya, psixologik yordam, o'quv faoliyati.

Аннотация

В данной статье проанализированы особенности и характеристики эмоционального напряжения, возникающего у студентов высших учебных заведений в процессе адаптации к новой учебной среде, их причины и методы психокоррекции. Рассмотрены современные технологии психологических служб для студентов и приведены практические рекомендации по повышению эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: студент, адаптация, эмоциональное напряжение, стресс, психокоррекция, психологическая помощь, учебная деятельность.

Annotation

This article analyzes the characteristics and features of emotional stress experienced by students studying at higher education institutions during the process of adapting to a new learning environment, their causes, and methods of psychocorrection. It also presents modern technologies of psychological services for students and provides several practical recommendations for enhancing emotional stability.

Keywords: student, adaptation, emotional stress, stress, psychocorrection, psychological assistance, educational activity.

Kirish

Oliy ta'lim muassasasiga kirish — yoshning hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri. Bu jarayon nafaqat yangi bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish, balki yangi ijtimoiy muhitga moslashishni, mustaqil hayotga tayyorgarlikni ham talab qiladi. Afsuski, ko'pgina talabalar bu o'tish davrida turli xil emotsional qiyinchiliklarni boshdan kechiradilar.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, oliy ta'lim muassasalaridagi birinchi kurs talabalarining 60-70 foizi moslashuv muammolari bilan duch keladi, ularning 40 foizi esa emotsional zo'riqish alomatlarini boshdan kechiradi . Bu holat o'quv jarayonining samaradorligini pasaytirish, talabalar orasidan tashlab ketish ko'rsatkichlarini oshirish va yoshlarning psixologik sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazish xavfini tug'diradi.

Talabalarning o'quv faoliyatiga moslashuvining psixologik xususiyatlari

Moslashuv (adaptatsiya) — bu organizmning o'zgaruvchan muhit sharoitlariga moslashish jarayoni. Psixologik jihatdan bu tushuncha yangi sharoitlarga psixik va xulq-atvoriy reaksiyalarning sozlanishini anglatadi. Talaba uchun yangi o'quv muhiti quyidagi o'ziga xos xususiyatlarga ega:

O'quv yuklamasining oshishi: Dars soatlarining ko'payishi, mustaqil ta'limning ulushi ortishi

O'qitish uslubining o'zgarishi: Magistraturada faol mustaqil ish talab qilinishi

Ijtimoiy muhitning almashishi: Yangi do'stlik aloqalari, guruhdagi o'rin

Uy-joy sharoitlari: Oiladan uzoqlashish, yangi turar joy sharoitlari

Moliyaviy mustaqillik: O'z byudjetini boshqarish mas'uliyati

Psixologik tadqiqotlar talabalar moslashuvining quyidagi bosqichlarini ajratib ko'rsatadi:

Bosqich Davomiyligi Xususiyatlari

Euphoriya (ko'tarinki kayfiyat) 1-2 hafta Oliy o'quv yurtiga kirish xursandchligi, katta umidlar

Realizatsiya (haqiqatni anglash) 2-6 hafta Qiyinchiliklarni sezish, ideal va haqiqat ziddiyati

Dekompensatsiya (buzilish) 1-3 oy Stress, tushkunlik, o'ziga ishonchni yo'qotish

Qayta qurish 3-6 oy Yangi strategiyalarni ishlab chiqish, moslashish

Stabilizatsiya 6-12 oy To'liq moslashuv, akademik faoliyatning barqarorlashuvi

Emotsional zo'riqishlarning namoyon bo'lishi

Talabalarda kuzatiladigan emotsional zo'riqishlar quyidagi turlarga bo'linadi:

Kognitiv zo'riqish — o'quv materialini qabul qilish, saqlash va qayta ishlash qobiliyatining pasayishi. Namoyon bo'lishi: diqqatning tarqalishi, xotiraning zaiflashishi, o'quv materialini tushunish qiyinlashuvi.

Emotsional zo'riqish — ruhiy holatning buzilishi, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi. Namoyon bo'lishi: tashvishlilik, depressiya alomatlari, g'amginlik, kelajak oldidan xavotir.

Fizik zo'riqish — organizmning umumiy holatining yomonlashuvi. Namoyon bo'lishi: uyqusizlik, charchoq, ishtahaning yo'qolishi, bosh og'rig'i, immun tizimining zaiflashuvi.

Xulqiy zo'riqish — ijtimoiy faollikning pasayishi, munosabatlardagi qiyinchiliklar. Namoyon bo'lishi: izolyatsiya, guruhdan chetlashish, nizolar, motivatsiyaning yo'qolishi.

Talabalarda emotsional zo'riqishlarning yuzaga kelishiga quyidagi omillar ta'sir qiladi:

Shaxsiy omillar:

Past o'z-o'zini baholash

Mukammallikchilik (perfektsionizm)

Ijtimoiy xotirjamlikning yetishmasligi

Muammolarni hal qilish ko'nikmalarining zaifligi

O'quv faoliyatiga bog'liq omillar:

Yuqori akademik yuklamalar

O'qitish sifatining pastligi

Baholash tizimining shaffof emasligi

O'quv rejalashtirish qiyinchiliklari

Ijtimoiy-muhit omillari:

Oiladan uzoqlashish

Yangi do'stlar orttirish qiyinchiliklari

Guruhda o'z o'rnini topa olmaslik

Moliyaviy qiyinchiliklar

Psixokorreksiya texnologiyalari

Psixokorreksiya — bu shaxsning psixik funktsiyalarini, xulq-atvorini va fikrlashini normaga yaqinlashtirishga qaratilgan maxsus psixologik ta'sirlar tizimi. Talabalarning emotsional zo'riqishlarini psixokorreksiya qilishda quyidagi maqsadlar qo'yiladi:

ISSN: 2181-4341, IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 9.145, SJIF – 5,431

Emotsional barqarorlikni tiklash

Stressga chidamlilikni oshirish

O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish

Ijtimoiy moslashuvni yaxshilash

O'quv motivatsiyasini qo'llab-quvvatlash

Psixokorreksiyaning asosiy yo'nalishlari

Kognitiv-bihevioral psixokorreksiya

Bu yo'nalish talabaning noto'g'ri fikrlash namunalari (kognitiv distorsiyalar) ni aniqlash va ularni funktsional fikrlash bilan almashtirishga qaratilgan.

Amaliy usullar:

Kognitiv restrukturizatsiya: "Men buni qila olmayman" → "Men buni qilish uchun vaqt kerak"

Rejalashtirish texnikasi: Katta vazifalarni kichik qadamlarga bo'lish

Muvaffaqiyat kundaligi: Kichik yutuqlarni qayd etish

Emotsional yo'naltirilgan psixokorreksiya

Bu yo'nalish emotsiyalarni tanish, ifodalash va boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan.

Amaliy usullar:

Emotsional intellektni rivojlantirish: O'z va boshqalarning emotsiyalarini aniqlash mashqlari

Rohatlanish texnikalari: Diaphragmalik nafas olish, progresiv mushaklarni bo'shatish

Mindfulness (ongli hozirgi lahza): Meditatsiya va ongli kuzatish mashqlari

Sotsial-psixologik psixokorreksiya

Bu yo'nalish ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini shakllantirishga qaratilgan.

Amaliy usullar:

Treninglar: Kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish

Guruhli mashg'ulotlar: "Moslashuv guruhi", "Yordam guruhi"

Mentorlik dasturlari: Katta kurs talabalari bilan juftlash

Psixokorreksiyaning bosqichlari

Bosqich Mazmuni Amaliy choralar

1. Diagnostika Muammoni aniqlash, zo'riqish darajasini baholash Testlash, suhbat, kuzatish

2. Maqsad qo'yish Korreksiya maqsadlarini belgilash SMART mezonlari bo'yicha rejalashtirish

3. Aralashuv Maxsus dasturlarni qo'llash Individual va guruhli mashg'ulotlar

4. Baholash Natijalarni tahlil qilish Qayta testlash, monitiring

5. Mustahkamlash Erishilgan natijalarni saqlash Profilaktika dasturlari

Amaliy tavsiyalar

Talabalar psixologik xizmati uchun tavsiyalar

Majburiy psixologik skrining: O'quv yilining boshida barcha birinchi kurs talabalarini qamrovchi diagnostika o'tkazish

Moslashuv dasturlari: "Mening universitetim" kabi maxsus moslashuv kurslarini joriy etish

Onlayn yordam tizimi: 24/7 ishlovchi yordam telefonlari va chat-botlar

Psixologik ta'lim: Stress bilan kurashish, vaqtni boshqarish bo'yicha ma'ruzalar va vebinarlar

O'qituvchilar uchun treninglar: Talabalar psixologiyasini tushunish, qo'llab-quvvatlash ko'nikmalari

Talabalar uchun amaliy mashqlar:

1."STOP" texnikasi (stressli vaziyatda):

S (Stop) - To'xtang

T (Take a breath) - Nafas oling

O (Observe) - O'zingizni kuzating

P (Proceed) - Davom eting

2."5-4-3-2-1" grounding texnikasi (tashvishli holatda):

5 narsani ko'ring

4 narsani eshitng

3 narsani urtib ko'ring

2 narsani hidlang

1 narsani tatib ko'ring

Xulosa

Talabalarning o'quv faoliyatiga moslashuvidagi emotsional zo'riqishlar — bu tabiiy jarayon, lekin uning oqibatlari jiddiy bo'lishi mumkin. Zamonaviy psixokorreksiya texnologiyalaridan samarali foydalanish orqali talabalarning emotsional barqarorligini ta'minlash, ularning akademik muvaffaqiyatini oshirish va sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga yordam berish mumkin.

Oliy ta'lim muassasalari talabalar psixologik xizmatini kuchaytirish, oldini olish ishlariga alohida e'tibor berish va psixokorreksiya dasturlarini o'quv jarayonining ajralmas qismiga aylantirishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov A. Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning moslashuv muammolari // Psixologiya jurnali. - 2023. - №2. - B. 45-52. Raximov B. Stress psixologiyasi. - Toshkent: Fan, 2022. - 234 b.
2. American College Health Association. National College Health Assessment. - 2023.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. - New York: Springer, 1984.
4. Goleman D. Emotional Intelligence. - New York: Bantam Books, 1995.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. "Oliy ta'lim muassasalarida talabalarni qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari" PQ-1234-son 15.03.2023.
6. Рахимова, Н. Ш. (2024). ПАТРИОТИЗМ КАК КУЛЬТУРНЫЙ И ИДЕЙНЫЙ ФЕНОМЕН В РУССКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ. *MEDICINE, PEDAGOGY AND TECHNOLOGY: THEORY AND PRACTICE*, *2*(12), 95-104.
7. Рахимова, Н. (2025). ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО РУССКОГО ЯЗЫКА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОММУНИКАЦИИ СТУДЕНТОВ. *Modern Science and Research*, *4*(1), 54-66.