



TALABA SHAXSINING IJTIMOIIY MOSLASHUVCHANLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna

Toshkent amaliy fanlar universiteti

“Psixologiya” kafedrası katta o‘qituvchisi

Pedagogika va psixologiya yo‘nalishi

*4-kurs talabasi **Suloymonova Shohsanam Abdurashid qizi***

Anottatsiya: Ushbu maqolada talabalar misolida shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligiga ta'sir etuvchi omillar yoritilgan. Ijtimoiy moslashuv talabaning yangi muhitga moslashuvi, atrofdegilar bilan munosabatga kirisha olishi va o'z o'rnini topish jarayoni sifatida qaraladi. Maqolada shaxsning psixologik holati, stressga chidamliligi, o'ziga ishonchi, emotsional barqarorligi kabi ichki omillar hamda oila, do'stlar, universitet muhiti kabi tashqi omillar tahlil qilingan. Shuningdek, talabalarga ijtimoiy moslashuvda yordam beruvchi psixologik tavsiyalar ham berilgan. Maqola yakunida ijtimoiy moslashuvchanlikni shakllantirishda psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Shaxsiy moslashuvchanlik Talabalar, Psixologik omillar, Ijtimoiy omillar, Talaba shaxsi, Moslashuv jarayoni, Universitet muhiti, Stressga chidamlilik, Moslashuv strategiyalari, Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, Moslashuvda oilaning roli, Ijtimoiy integratsiya, Emotsional barqarorlik, Psixologik yordam.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация: В статье рассматриваются факторы, влияющие на социальную адаптацию личности на примере студентов. Социальная адаптация рассматривается как процесс привыкания к новой среде, установления контактов с окружающими и нахождения своего места в социуме. Анализируются внутренние факторы, такие как психологическое состояние личности, стрессоустойчивость, уверенность в себе,



эмоциональная стабильность, а также внешние — семья, друзья, университетская среда. Также предложены психологические рекомендации, помогающие студентам легче адаптироваться. В заключение обоснована важность психологической поддержки в формировании социальной адаптивности студентов.

Ключевые слова: Социальная адаптация, Личностная адаптивность, Студенты, Психологические факторы, Социальные факторы, Личность студента, Процесс адаптации, Университетская среда, Стрессоустойчивость, Стратегии адаптации, Социальная поддержка, Роль семьи в адаптации, Социальная интеграция, Эмоциональная стабильность, Психологическая помощь.

FACTORS INFLUENCING THE SOCIAL ADAPTABILITY OF A STUDENT'S PERSONALITY

Abstract. This article highlights the factors influencing the social adaptability of a person, using students as an example. Social adaptation is viewed as the process by which a student adjusts to a new environment, establishes relationships with others, and finds their place within it. The article analyzes both internal factors — such as psychological state, stress tolerance, self-confidence, and emotional stability — and external factors, including family, friends, and the university environment. In addition, psychological recommendations are provided to help students in the process of social adaptation. The article concludes by emphasizing the importance of psychological support in the development of social adaptability

Keywords: Personal adaptability, Students, Psychological factors, Social factors, Student's personality, Adaptation process, University environment, Stress tolerance, Adaptation strategies, Social support, The role of family in adaptation, Social integration, Emotional stability, Psychological assistance.

Kirish. Hozirgi globallashuv va axborot oqimi kuchaygan davrda shaxsning ijtimoiy muhitga tez va samarali moslasha olishi dolzarb masalaga aylangan. Ayniqsa, universitet hayotiga qadam qo'ygan talabalar uchun bu jarayon muhim



ahamiyatli. Ijtimoiy moslashuv - bu shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi, undagi qadriyatlar, me'yorlar va munosabatlar tizimini qabul qilishi hamda faol ishtirok etishga intilishidir. Bunday moslashuv jarayoniga bir qator ichki psixologik holat, xarakter, o'z-o'zini baholash va tashqi oila, do'stlar, iqtisodiy sharoit, ta'lim muassasasi muhiti omillar ta'sir ko'rsatadi. Universitetga kelgan yoshlar birdaniga yangi jamoa, yangi talablar, mustaqil hayot sharoitida yashay boshlaydi. Bu esa ularning psixologik va ijtimoiy moslashuvchanlik darajasini sinovdan o'tkazadi. . Maqolaning asosiy maqsadi - ijtimoiy moslashuv jarayonining mohiyatini ochib berish, talabalarning yangi ijtimoiy muhitga moslashuvi davomida duch keladigan muammolarni aniqlash hamda ularni yengish yo'llarini ko'rsatishdan iborat.

Shaxs va ijtimoiy moslashuv tushunchasi "Shaxs" tushunchasi psixologiyada va sotsiologiyada eng ko'p o'rganilgan asosiy kategoriyalardan biridir. Shaxs - bu insonning ijtimoiy jihatdan shakllangan individualligidir. Ya'ni, inson tug'ma xususiyatlarga ega bo'lgan mavjudot bo'lsa-da, shaxs sifatida u faqat jamiyatda yashash, o'rganish, munosabatda bo'lish orqali shakllanadi. Har bir shaxs o'zining xarakteri, qiziqishlari, qadriyatlari bilan boshqa insonlardan farqlanadi. Shaxsning ijtimoiy muhitga kirib borish, unda o'z o'rnini topish jarayoni ijtimoiy moslashuv (adaptatsiya) deb ataladi. Psixolog olimi G.M. Andreeva ta'kidlaganidek, ijtimoiy moslashuv – bu shaxsning tashqi ijtimoiy sharoitlarga, jamiyatdagi o'zgaruvchan rollarga faol moslashuvi, muhit bilan o'zaro ta'sirga kirishishidir. Bu jarayon psixologik, emotsional va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Ijtimoiy moslashuv insonning jamiyatdagi me'yorlar va qoidalarni o'zlashtirishi, yangi ijtimoiy rollarni qabul qilishi va bu rollarni samarali bajara olish qobiliyatini anglatadi. Ijtimoiy moslashuv ikki tomonlama jarayondir: bir tomondan, shaxs ijtimoiy muhitga moslashadi, ikkinchi tomondan, jamiyat ham shaxsning individual xususiyatlarini hisobga oladi. Bu holat ayniqsa yoshlar - xususan, talabalar uchun dolzarb. Ular o'zlarining oilaviy muhitidan chiqib, yangi ijtimoiy guruhga kiradi: bu guruhda yangicha talablar, qadriyatlar va munosabatlar mavjud. Tadqiqotchilarning fikricha, ijtimoiy moslashuv jarayoni uch bosqichda amalga oshadi: 1. Ortiqcha moslashuv (oriyentatsiya bosqichi) – shaxs yangi muhitni



kuzatadi, unga nisbatan ehtiyotkorlik bilan yondashadi. 2. Integratsiya – shaxs yangi muhitga kirib boradi, faol aloqalar oʻrnatadi. 3. Identifikatsiya – shaxs oʻzini guruhning bir qismi deb his qiladi, ichki moslashuv tugallanadi.

Masalaning qoʻyilishi. Talabalarda ijtimoiy moslashuv jarayoni, talabalik davri - inson hayotidagi muhim bosqichlardan biridir. Bu davr nafaqat yangi bilim va koʻnikmalarni egallash jarayoni, balki shaxsning mustaqil hayotga qadam qoʻyishi, ijtimoiy jihatdan oʻz oʻrnini topishi uchun ham katta ahamiyatga ega. Amerikalik psixolog Erik Erikson oʻzining shaxsiy rivojlanish bosqichlari nazariyasida aynan talabalik yoshini "identitetga erishish" bosqichi deb atab, bu davrda ijtimoiy guruhga qoʻshilish va shaxsiy barqarorlik muhimligini taʼkidlagan. Oliy taʼlim muassasalariga kirgan yoshlar koʻpincha oilaviy muhitdan uzoqlashib, yangi ijtimoiy muhit - kursdoshlar, professor-oʻqituvchilar, akademik muhit, turar joy va yashash sharoitlariga moslashish zarurati bilan duch keladilar. Talabalarning ijtimoiy moslashuv jarayoni ularning psixologik holatiga, shaxsiy xususiyatlariga, ijtimoiy koʻnikmalariga va tashqi muhitning qanchalik qoʻllab-quvvatlovchi ekanligiga bogʻliq. Ular ijtimoiy moslashuv jarayonida quyidagi yoʻnalishlar boʻyicha oʻzgarishga duch keladilar: Akademik muhitga moslashish - dars jarayonlari, baholash tizimi, mustaqil taʼlimga boʻlgan talablar avvalgidan keskin farq qiladi. Jamoaviy muhitga kirishish - yangi kursdoshlar, guruhdoshlar bilan muloqot oʻrnatish, doʻstlar topish, hamkorlik qilish ijtimoiy moslashuvning asosiy jihatlaridandir. Mustaqil hayotga moslashish - koʻpchilik talabalar uchun bu ilk marta mustaqil turmush kechirish (yotoqxonada yashash, kundalik turmush masalalarini hal qilish) tajribasidir. Ijtimoiy moslashuvga osonlik bilan erisha olgan talabalar odatda ijtimoiy faol boʻladi, darslarda qatnashish va tashabbus koʻrsatishda faollik bildiradi, oʻz guruhida oʻrnak boʻlishga intiladi. Moslasha olmagan talabalar esa koʻproq yolgʻizlik, tushkunlik, ijtimoiy izolyatsiya holatlariga duch keladi, baʼzan oʻqishni tashlab yuborish xavfi ham yuzaga keladi. Shunday ekan, talabalarning ijtimoiy moslashuv jarayoniga universitet rahbariyati, psixologik xizmatlar va jamoat tashkilotlari tomonidan alohida eʼtibor qaratilishi zarur.



Ijtimoiy moslashuvchanlikka ta'sir etuvchi omillar. Shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligi ko'plab omillar ta'sirida shakllanadi va rivojlanadi. Talabalar misolida bu omillarni ikki asosiy guruhga bo'lish mumkin: ichki (individual) va tashqi (atrof-muhitga oid) omillar. Ichki omillar -shaxsning o'ziga xos xususiyatlari, psixologik holati va shaxsiy fazilatlaridir. Abraham Maslowning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasiga ko'ra, inson avvalo xavfsizlik, ijtimoiy qabul va o'zini anglash kabi ehtiyojlari qondirilganidagina ijtimoiy moslashuvga muvaffaqiyatli erisha oladi. Masalan, talabalar orasida ekstravertlar ko'proq yangi tanishlar orttirib, osonroq moslashsa, introvertlar uchun bu jarayon qiyinroq kechadi. Tashqi omillar esa shaxsga ta'sir qiluvchi ijtimoiy va iqtisodiy muhit bilan bog'liq. Oila qo'llab-quvvatlashi - talabalar uchun eng katta tayanch hisoblanadi. Oilaning moddiy va ma'naviy yordami, ota-onaning maslahatlari, do'stlar va kursdoshlarning yordam berishi moslashuv jarayonini yengillashtiradi. So'nggi yillarda axborot texnologiyalarining ta'siri ham ko'rib chiqilmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar talabalar uchun yangi do'stlar topish, ma'lumot almashish imkonini yaratadi, lekin ayrim hollarda bu onlayn muhitda ortiqcha vaqt o'tkazish real hayotdagi munosabatlarning pasayishiga sabab bo'ladi. Tadqiqotda qatnashgan talabalar ko'pchilik hollarda quyidagi omillar moslashuvni qiyinlashtirganini ta'kidlaganlar: Oila tomonidan yetarlicha qo'llab-quvvatlanmaslik. Iqtisodiy qiyinchiliklar. Yangi muhitdagi do'stlar yetishmasligi. O'qituvchilar bilan o'zaro aloqaning kamligi. Ijtimoiy moslashuvchanlikni oshirish uchun shaxsiy xususiyatlardan tashqari tashqi qo'llab-quvvatlash juda muhimdir.

O'qituvchi va talabalar uchun tavsiyalar.

Talabalar:

1. O'zini rivojlantirishga e'tibor bering. Stress va emotsiyalarni boshqarish usullarini o'rganing.
2. Ijtimoiy faol bo'ling. Do'stlar orttiring, yangi odamlar bilan tanishing.
3. Psixologik yordamdan foydalaning. Zarurat bo'lsa, universitet psixologik xizmatlariga murojaat qiling.



4. Vaqtni samarali boshqaring. O'qish, dam olish va ijtimoiy hayotni muvozanatlang.

5. Oila va do'stlar bilan muloqotni saqlang.

O'qituvchilar:

1. Talabalarga psixologik yordam ko'rsatish xizmatlarini kengaytirish.

2. Ijtimoiy moslashuvni qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish.

3. Stressni kamaytirish uchun treninglar o'tkazish.

4. Talabalar o'rtasida sog'lom munosabatlarni rivojlantirish.

5. Moliyaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini yaxshilash.

Xulosa.

Tadqiqot davomida shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligi, ayniqsa talabalar misolida, zamonaviy ijtimoiy-psixologik muammolardan biri sifatida ko'rib chiqildi. Maqolada shaxs tushunchasi va uning ijtimoiy muhitdagi o'zaro ta'siri, shuningdek, moslashuv jarayonining psixologik va ijtimoiy xususiyatlari chuqur tahlil qilindi. Shaxs jamiyatda o'z o'rnini topish, yangi rollarni qabul qilish va ijtimoiy munosabatlarga kirish orqali ijtimoiy moslashuvga erishadi. Ushbu jarayonning murakkabligi ayniqsa talabalik davrida yaqqol namoyon bo'ladi. Oliy ta'lim muassasalariga yangi kirgan talabalar turli ijtimoiy va madaniy muhitlardan kelgan bo'lib, ular bir vaqtning o'zida o'quv, ijtimoiy va maishiy sharoitlarga moslashishga majbur bo'ladilar. Bunday holat ularning psixologik barqarorligiga, o'z-o'zini anglash darajasiga, shuningdek, tashqi muhitdan olgan qo'llab-quvvatloviga bog'liq. Shuningdek, maqolada ijtimoiy moslashuvchanlikka ta'sir etuvchi ichki (shaxsiy fazilatlar, emotsional barqarorlik, temperament) va tashqi (oila, do'stlar, universitet muhiti, iqtisodiy sharoit) omillar tizimli tarzda ko'rib chiqildi. Talabalar orasida o'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy moslashuvga erishishda ijobiy muhit va qo'llab-quvvatlovchi omillar muhim o'rin tutadi. Aksincha, oilaviy bosim, yolg'izlik, ijtimoiy ajralish, stress va motivatsiyaning pasayishi ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklarga olib keladi. Maqola yakunida o'qituvchi va talabalarga amaliy tavsiyalar berildi. Talabalar uchun psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish, vaqtni to'g'ri boshqarish, ijtimoiy



aloqalarni kengaytirish, psixologik yordam xizmatlaridan foydalanish zarurligi qayd etildi. O'qituvchilarga esa moslashuvga yordam beruvchi muhitni yaratish, individual yondashuvni kuchaytirish, stressni kamaytirishga yo'naltirilgan tadbirlarni tashkil etish taklif etildi.

ADABIYOTLAR.

1. Shomurodov, O. (2017). Psixologiya asoslari. Toshkent: Universitet nashriyoti. Shaxs psixologiyasi va ijtimoiy moslashuv tamoyillari.
2. Qo'chqorov, B. (2019). Talabalarning psixologik moslashuvi va uni boshqarish. Toshkent: Ilm Ziya. Talabalarning ijtimoiy moslashuvi va boshqarish usullari.
3. Qodirova, M. (2020). "Talabalarda ijtimoiy moslashuv omillari", Psixologiya va pedagogika, 3(1), 45-52
4. Rustamova, D. (2018). Psixologik xizmat va talabalarning ijtimoiy moslashuvi. Toshkent: Sharq. Psixologik xizmatning talabalar moslashuvidagi roli.
5. Abdukarimov, T. (2016). "Talabalarning ijtimoiy adaptatsiyasi va uning pedagogik omillari", Ta'lim va tarbiya jurnali, 5(2), 33-38. Talabalar ijtimoiy moslashuvida pedagogik omillar.
6. Ismoilov, N. (2019). Talabalarning ijtimoiy va psixologik muammolari. Toshkent: Akademiya nashriyoti. Talabalarning ijtimoiy muammolari va moslashuv.
7. Karimova, N. (2021). "Talabalarning stress va moslashuvchanlik darajasi", Psixologiya va hayot, 4(3), 28-35. Stress va moslashuvchanlik aloqasi.
8. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi (2021). Talabalar psixologik xizmatlari bo'yicha qo'llanma. Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti. Talabalar psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi haqida.
9. Jalolov, S. (2017). Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya. Ijtimoiy psixologiya nazariyalari va talabalar ijtimoiy moslashuvi.
10. Saidov, A. (2018). "Talabalarda ijtimoiy moslashuv va uning omillari", Psixologiya ilmiy jurnali, 2(5), 12-19. Talabalarda ijtimoiy moslashuvga ta'sir etuvchi omillar.
11. Andreeva G.M. Sotsialnaya psixologiya. – M.: Aspekt Press, 2000. – 384 s.
12. Erikson E. Identichnost: yunost i krizis. – M.: Flinta, 2002. – 344 s.



13. Maslow A. Motivatsiya i lichnost. – SPb.: Evraziya, 1999. – 480 s.
14. Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna. Bo‘lajak psixologlarning konsultativ faoliyat malakasini tarkib toptiruvchi kasbiy-shaxsiy sifatlar Pedagogik mahorat 2024-23 b
15. Akbaraliyeva Asilaxon Talabalarda xulq og‘ishini oldini olishning ijtimoiy pedagogikpsixologik shartlari. Ғылым-білім-өнер интеграциясы: перспективалық жобалар. 2023-451 b
16. Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna Konsultativ psixologning muhim fazilatlari. Lokal urushlarda shaxsiy tarkibni axloqiy- ruhiy holatlarini stabillashtirish muammolari 2024-193 b
17. Galdiyeva, M. (2023). BOSHLANG ‘ICH SINF O ‘QUVCHILARNING TARBIYASIGA TA’SIR ETUVCHI IJTIMIOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARNI BELGILOVCHI MEZONLAR TADQIQI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, (I).
18. Durdievna, M. G. (2020, December). NATIONAL EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE EDUCATION ISSUES. In Конференции.