



**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-1, 2026**

INTEGRATION OF UNIVERSITY STUDENTS INTO THE NEW EDUCATIONAL ENVIRONMENT: PSYCHOLOGICAL CHALLENGES AND STRATEGIES FOR THEIR PREVENTION

Sevara Vali qizi Shomurotova

Master's student at Asia International University Bukhara Region

+998 99 065 32 95

Sevarashomurodova95@gmail.com

ABSTRACT

This scientific work investigates the psycho-emotional state of newly admitted students to higher education institutions, focusing not only on their academic process but also on their adaptation to a wide range of social relationships. The main objective of the study is to analyze the psychological mechanisms of first-year students' adaptation to new life conditions, identify the discomforts they experience, and develop effective intervention programs. The study examines cognitive, emotional, and behavioral aspects using a comprehensive approach. The results serve as a basis for developing practical recommendations aimed at accelerating students' academic integration, strengthening their psychological resilience, and improving the support systems of higher education institutions.

Research object: the psychological adaptation process of students entering a new educational environment.

Research subject: psycho-emotional difficulties during the adaptation period and methods for their resolution.

Research methodology: theoretical analysis, empirical observation, qualitative and quantitative research methods, training technologies.



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO‘NALISHLARI” nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-1, 2026**

KEYWORDS

academic integration, student, psycho-emotional resilience, adaptability, stressful situations, cognitive adaptation, social identification, psychological support, correction programs, personal growth, educational environment, self-regulation, training interventions, independent living.

ANNOTATSIYA

Ushbu ilmiy ish oliy ta'lim muassasalariga qabul qilingan yangi o'quvchilarning psixo-emotsional holatini, ularning nafaqat o'quv jarayoni, balki keng turdagi ijtimoiy munosabatlarga moslashishdagi xususiyatlarini tadqiq etadi. Tadqiqotning asosiy vazifasi — birinchi kurs talabalarining yangi hayot sharoitlariga adaptatsiyasining psixologik mexanizmlarini tahlil qilish, ularga xos bo'lgan noqulayliklarni aniqlash hamda samarali aralashuv dasturlarini ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotda kognitiv, emotsional va xulq-atvoriy jihatlar kompleks yondashuv asosida o'rganilgan. Olingan natijalar talabalarning akademik integratsiyasini tezlashtirish, ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash va oliy ta'lim muassasalarining qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo'ladi.

Tadqiqot obyekti: yangi o'quv muhitiga kirgan talabalarning psixologik adaptatsiya jarayoni.

Tadqiqot predmeti: adaptatsiya davridagi psixoemotsional qiyinchiliklar va ularning bartaraf etish usullari.

Tadqiqot metodologiyasi: nazariy tahlil, empirik kuzatish, sifatli va miqdoriy tadqiqot usullari, trening texnologiyalari.

KALIT SO'ZLAR

37



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO‘NALISHLARI” nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-1, 2026**

akademik integratsiya, talaba, psixoemotsional barqarorlik, moslashuvchanlik, stressli holatlar, kognitiv adaptatsiya, ijtimoiy identifikatsiya, psixologik qo'llab-quvvatlash, korreksiya dasturlari, shaxsiy o'sish, ta'lim muhiti, o'z-o'zini boshqarish, trening aralashuvlari, mustaqil hayot.

KIRISH

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida yangi avlodning tayyorlanishi jarayoni nafaqat bilim berish, balki yoshlarning shaxsiy va kasbiy shakllanishini ta'minlash vazifasini ham o'z ichiga oladi. Ayniqsa, maktab bitiruvchilarining universitet eshigidan kirishi ular hayotidagi muhim burilish nuqtasi hisoblanadi. Bu davrda yoshlar o'zlarini yangi status — "talaba" sifatida qabul qiladi, lekin bu o'zgarishlar har doim oson o'tmaydi.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, birinchi kurs talabalarining 40-60 foizi turli darajadagi moslashish qiyinchiliklarini boshdan kechiradi. Bu holatlar o'quv natijalarining pasayishiga, ijtimoiy izolyatsiyaga, hatto ta'limni tashlab ketishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun talabalarning psixologik holatini o'rganish va ularga vaqtincha yoki doimiy qo'llab-quvvatlash ko'rsatish zamonaviy universitetlarning muhim funksiyalaridan biriga aylanmoqda.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, so'nggi yillarda yoshlarning ruhiy salomatligi muammolari ortib bormoqda, pandemiya sharoitlari ham bu jarayonga ta'sir qildi. Yangi sharoitlarga tez moslasha olmaydigan talabalar soni ko'paymoqda, bu esa psixologik xizmatlarning samaradorligini oshirish zaruratini tug'diradi.

Tadqiqotning maqsadi — talabalarning yangi o'quv muhitiga integratsiyasining psixologik xususiyatlarini ochib berish, ularga xos bo'lgan qiyinchiliklarni tizimlashtirish va samarali aralashuv strategiyalarini ishlab chiqishdan iborat.

Vazifalar:

- Talabalarning moslashish jarayonidagi psixoemotsional holatini tahlil qilish;



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO‘NALISHLARI” nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-1, 2026**

- Asosiy qiyinchiliklarni guruhlash va ularning sabablarini aniqlash;
- Psixologik qo'llab-quvvatlashning zamonaviy usullarini ko'rib chiqish;
- Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

YANGI MUHITGA INTEGRATSIYANING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Akademik sohadagi o'zgarishlar

Oliy ta'lim muassasasiga o'tish — bu nafaqat yangi binolar va o'qituvchilar, balki butunlay boshqacha o'quv madaniyati. Maktabda o'quvchi kuniga 5-6 darsga qatnaydi, har bir dars 45 daqiqa davom etadi, o'qituvchi doimiy nazorat qiladi. Universitetda esa darslar soni kam, lekin ular uzoq vaqt davom etadi. Talaba katta hajmdagi ma'lumotni qisqa vaqt ichida mustaqil o'zlashtirishi kerak.

Bu erkinlik ko'pchilik uchun qiyinlik tug'diradi. Yangi talabalar vaqtini rejalashtirishni, o'z ustida ishlashni, kerakli manbalarni topishni o'rganishlari kerak. Ba'zilari bu vazifalarni boshqara olmay, "akademik shock" holatiga tushadi — ular o'zlarini yetarli darajada bilimli emas deb his qiladi, imtihonlardan qo'rqadi, o'z kuchiga ishonchi pasayadi.

Ijtimoiy muhitdagi transformatsiyalar

Talaba yangi kollektivga kiradi. Bu yerda u hech kimni tanimaydi, o'z o'rnini aniqlanmagan. Maktabda u "sinfning yulduzi" bo'lgan bo'lishi mumkin, lekin universitetda hamma shunday. Statusning pasayishi shaxsning o'z-o'zini qadrlashiga salbiy ta'sir qiladi.

Yangi do'stlar topish jarayoni har xil kechadi. Ba'zi talabalar tez "erishadi", boshqalari esa uzoq vaqt yolg'iz yuradi. Bu ijtimoiy qobiliyatlar, ochiq-oydamlik darajasi, tashqi ko'rinish va boshqa omillarga bog'liq. Yolg'izlik hissi depressiv kayfiyat, o'quv motivatsiyasining tushishiga olib keladi. Yotoqxonada yashash alohida



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO‘NALISHLARI” nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-1, 2026**

muammo. Turli xil odamlar bir xonada yashaydi, har xil odatlar, tarbiya, turmush tarzi. Moslashish uchun kuchli stressga chidamlilik va kompromisga tayyorlik kerak.

INTEGRATSIYA QIYINCHILIKLARINING TURLARI VA MANBALARI

Kognitiv-bilish sohasidagi qiyinchiliklar

Yangi o'quv muhitida talabaning bilish jarayoni o'zgaradi. U avvalgi tajribasi yangi talablarga mos kelmasligi mumkin. Masalan, aniq fanlarga iqtidorli talaba gumanitar fanlarda qiyinchilikka duch keladi yoki aksincha. O'zlashtirish tezligi pasayishi mumkin. Bu normal holat, chunki yangi materialning murakkabligi oshdi. Lekin talaba buni shaxsiy yetishmovchilik deb qabul qiladi, tushkunlikka tushadi.

"Samolyot sindromi" — bu holatda talaba o'zini "noto'g'ri joyda" deb his qiladi. U o'z fakultetini, kasbini tanlashda xato qilganmi, deb gumon qiladi. Bu holat tanlovning noaniqligi, yetarli ma'lumot yo'qligi bilan bog'liq.

Emotsional sohadagi buzilishlar

Stressli holatlar doimiy hamroh bo'ladi. Kichik stimullar kuchli reaksiyani keltirib chiqaradi — yig'lash, jahldorlik, bechoralik hissi. Bu emotsional labilnost — yangi muhitga moslashishning tabiiy belgisi, lekin uzoq davom etsa, patologik holatga aylanishi mumkin. Trevojnost oshadi. Talaba imtihonlardan, o'qituvchining savolidan, do'stlarining fikridan doimiy qo'rqib yuradi. Bu uning ijtimoiy faolligini cheklaydi, yangi imkoniyatlardan voz kechadi. Depressiv kayfiyat uzoq vaqt saqlanishi mumkin. Qiziqish yo'qoladi, energiya pasayadi, uyqu buziladi, ishtaha o'zgaradi. Bu holat professional yordam talab qiladi.

Xulq-atvoriy muammolar

Prokrastinatsiya — vazifalarni kechiktirish. Talaba "ertaga qilaman" deb o'tirib, oxirdaqiqagacha kutadi. Bu vaqt boshqaruvining yetishmasligi, motivatsiya muammolaridan dalolat beradi. Ijtimoiy qochish — talaba darslarga qatnashmaydi,



**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-1, 2026**

jamoat tadbirlaridan uzoq turadi. Bu uning xavfsizlik hissi yo'qolganidan, yangi odamlar bilan muloqotdan qo'rqishidan dalolat beradi. Zararli odatlar — stressni yengish uchun spirtli ichimliklar, chekish, o'yin-qumarlarga murojaat. Bu vaqtincha yengillashish beradi, lekin uzoq muddatda vaziyatni yomonlashtiradi.

PSIXOLOGIK ARALASHUV DASTURLARI

Birinchi bosqich: profilaktika va dastlabki yordam

Universitet qabul jarayonidan boshlab talabalarni qo'llab-quvvatlashni boshlashi kerak. "Moslashish haftaligi" — o'quv yili boshlanishidan oldin o'tkaziladigan tadbir. Bu davrda kampus tanishtiriladi, kutubxona, oshxona, tibbiyot punkti ko'rsatiladi. Katta kurs talabalari yangi kelganlarga "yo'l ko'rsatkich" bo'lib xizmat qiladi. Orientyatsiya dasturlari — universitet hayoti, o'qish talablari, imkoniyatlar haqida ma'lumot. Bu talabalarni kutishganini, ular muhim ekanligini his qilishlarini ta'minlaydi. "Katta aka-uka" dasturi — har bir yangi talabaga tajribali talaba yoki magistr biriktiriladi. U savollarga javob beradi, tajribasi bilan bo'lishadi, psixologik qo'llab-quvvatlash ko'rsatadi.

Ikkinchi bosqich: psixologik xizmatlar

Universitet psixologik xizmati doimiy faoliyat yuritishi kerak. Bu xizmatga murojaat qilish oson bo'lishi, stigma yo'qolishi lozim. Psixolog bilan uchrashuvlar maxfiy, bepul bo'lishi shart. Guruh suhbatlari — o'xshash muammoli talabalar birga yig'iladi. Bu "men yolg'iz emasman" tuyg'usini beradi, tajriba almashish imkonini yaratadi. Mavzular: "Stressni qanday yengamiz", "Vaqtini samarali boshqarish", "Yangi do'stlar qanday topiladi". Individual maslahat — chuqiroq muammolar uchun. Psixolog talabaning shaxsiy vaziyatini tahlil qiladi, mos strategiyani ishlab chiqadi.

Uchinchi bosqich: rivojlanish dasturlari

Treninglar — amaliy ko'nikmalarni shakllantirish uchun. Masalan:



**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-1, 2026**

- "Samoadeyatelnost" — o'z ustida ishlash qobiliyati;
- "Kommunikativnaya kompetentnost" — muloqot madaniyati;
- "Emotsionalniy intellekt" — o'z his-tuyg'ularini boshqarish;

Kasbiy yo'nalish dasturlari — talaba o'z kuchli tomonlarini, qiziqishlarini aniqlaydi. Bu "samolyot sindromi"ni yengishga yordam beradi, o'qishga bo'lgan motivatsiyani oshiradi.

To'rtinchi bosqich: raqamli yechimlar

Mobil ilovalar — stressni nazorat qilish, meditatsiya, uyqu yaxshilash uchun. Masalan, "Calm", "Headspace" kabi ilovalar universitet versiyasida. Onlayn maslahatxona — masofadan turib psixolog bilan bog'lanish. Bu vaqtni tejaydi, uyda yashaydigan talabalar uchun qulay. Chat-botlar — dastlabki yordam, ma'lumot berish. Agar muammo jiddiy bo'lsa, real mutaxassisga yo'naltiradi. Virtual reallik — ijtimoiy fobiyalarni davolash, stressli vaziyatlarni simulyatsiya qilish uchun.

XULOSA

Talabalarning yangi o'quv muhitiga integratsiyasi murakkab psixologik jarayondir. U kognitiv, emotsional va xulq-atvoriy o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Integratsiya muvaffaqiyatsizligi akademik muvaffaqiyatsizlik, ruhiy salomatlik muammolariga, hatto ta'limni tashlab ketishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun universitetlar kompleks qo'llab-quvvatlash tizimini yaratishi kerak. Bu tizim profilaktikadan tortib, chuqor psixoterapiyagacha bo'lgan xizmatlarni o'z ichiga olishi lozim. Aralashuv dasturlari individual yondashuvga asoslanishi, talabaning yoshi, jinsi, millati, ta'lim yo'nalishi kabi omillarni hisobga olishi kerak.

Zamonaviy texnologiyalar — mobil ilovalar, onlayn xizmatlar, sun'iy intellekt — psixologik yordamni kengaytirish, uni qulaylashtirish imkonini beradi. Lekin ular



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO’NALISHLARI” nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-1, 2026**

insoniy aloqani to'liq almashtira olmaydi. Shuning uchun raqamli va an'anaviy usullar kombinatsiyasi optimaldir.

Kelajakda tadqiqotlar quyidagi yo'nalishlarda davom etishi mumkin:

- Turli madaniyatli talabalar (xalqaro talabalar) integratsiyasi;
- Masofaviy ta'lim sharoitida moslashish xususiyatlari;
- Pandemiya va post-pandemiya davridagi psixologik holat.

Umuman olganda, talabalarning psixologik salomatligi nafaqat ularning shaxsiy baxti, balki butun jamiyatning kelajagi uchun muhim ahamiyatga ega. Investitsiya psixologik xizmatlarga — investitsiya kelajak avlodiga.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdukodirov A.A., Rahimov B.B. "Yoshlarning psixologik xususiyatlari va ularni rivojlantirish". Tashkent: Fan, 2019. — 245 b.
2. G'iyosov B.G. "Oliy ta'lim psixologiyasi". Tashkent: O'qituvchi, 2018. — 312 b.
3. Karimova N.K. "Talabalarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi". Tashkent: TDPU, 2020. — 198 b.
4. Lazarus R.S., Folkman S. "Stress, Appraisal, and Coping". New York: Springer, 1984. — 445 p.
5. Maklakov A.G. "Psixologiya stressa". SPb.: Piter, 2017. — 384 s.
6. Petrovskiy A.V. "Vvedenie v psixologiyu". M.: Akademiya, 2016. — 512 s.
7. Rogers C.R. "On Becoming a Person". Boston: Houghton Mifflin, 1961. — 420 p.
8. Selye H. "The Stress of Life". New York: McGraw-Hill, 1956. — 324 p.
9. Xudoyberdiyev M.M. "Zamonaviy talaba: psixologik portret". Tashkent: NMIU, 2021. — 267 b.
10. Bandura A. "Self-efficacy: The Exercise of Control". New York: Freeman, 1997. — 604 p.