TALABA-YOSHLARNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MOSLASHUV KOMPONENTLARI DINAMIKASI: ROGERS–DIAMOND METODIKASI ASOSIDA TAHLIL

Irisbayeva Kunduz Mamadinovna
Toshkent Kimyo xalqaro universitet Namangan filiali
irisboyevaqunduzoy@gmail.com

Annotatsiya. *Tadqiqotda oliy ta'lim talabalari ijtimoiy-psixologik moslashuvining tarkibiy jihatlari hududiy diagnostika va rivojlantiruvchi trening natijalari orqali ko'rib chiqiladi. Tahlilga Namangan, Toshkent va Qarshidagi ta'lim tashkilotlarida tahsil olayotgan 600 nafar respondentga doir umumlashtirilgan ma'lumotlar asos bo'lgan. Rogers–Diamond diagnostik yondashuvining T. V. Snegiryova adaptatsiyasida olingan ko'rsatkichlar o'zini va boshqalarni qabul qilish, emotsional komfort, internallik hamda dominantlik mezonlari bo'yicha taqqoslandi. Dastlabki baholashda emotsional komfort 42–46% oralig'ida bo'lgan. Trening bilan qamrab olingan tajriba guruhida (n=285) ko'rsatkichlar 15–19 foiz punktga o'sgan; nazorat guruhida (n=315) esa qayd etilgan siljishlar 3–4 foiz punktdan iborat. Tahlil moslashuvga ko'maklashishda emotsional o'zini boshqarish va shaxslararo munosabatlarni kompleks rivojlantirish zaruratini asoslaydi.*

Kalit so'zlar: *ijtimoiy-psixologik moslashuv, talaba-yoshlar, Rogers–Diamond metodikasi, emotsional komfort, internallik, psixologik trening.*

Аннотация. *В работе рассматривается динамика компонентов социально-психологической адаптации студентов на основе региональной диагностики и результатов развивающего тренинга. Проанализированы обобщённые сведения о 600 обучающихся из Намангана, Ташкента и Карши. Использованы показатели методики Роджерса–Даймонда в адаптации Т. В. Снегирёвой: принятие себя и других, эмоциональный комфорт, интернальность и доминирование. При первичной диагностике эмоциональный комфорт составлял 42–46%. В экспериментальной группе (n=285) изменения достигали 15–19 процентных пунктов, тогда как в контрольной (n=315) — 3–4 пунктов. Обосновывается целесообразность комплексной психологической поддержки адаптации студентов.*

Ключевые слова: *социально-психологическая адаптация, студенты, методика Роджерса–Даймонда, эмоциональный комфорт, интернальность, психологический тренинг.*

Abstract. *This paper examines changes in the components of university students' socio-psychological adaptation using regional diagnostic profiles and the reported outcomes of a developmental training programme. The analysis is based on aggregate data for 600 students in Namangan, Tashkent and Qarshi. The Rogers–Dymond approach, as adapted by T. V. Snegiryova, was used to assess self-acceptance, acceptance of others, emotional comfort, internality and dominance. Baseline emotional comfort ranged from 42% to 46%. Reported improvements in the intervention group (n=285) ranged from 15 to 19 percentage points, compared with 3 to 4 points in the control group (n=315). The findings suggest the value of integrated emotional and interpersonal support in higher education.*

Keywords: *socio-psychological adaptation, university students, Rogers–Dymond inventory, emotional comfort, internality, psychological training.*

KIRISH

Talabalik davrida inson bir vaqtning o‘zida bir necha yangi talabga moslashadi: o‘quv faoliyatining murakkablashishi, mustaqil qaror qabul qilish, ijtimoiy aloqalarni qayta qurish va kelajakdagi kasbiy rolni egallash shular jumlasidandir. Mazkur jarayonning muvaffaqiyati tashqi qoidalarga amal qilish bilangina o‘lchanmaydi. Talabaning o‘z imkoniyatlarini baholashi, boshqa kishilarga munosabati va emotsional holatini boshqarish tajribasi ham moslashuv sifatini belgilovchi muhim omillar sanaladi.

Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv doirasida moslashuv ichki psixologik resurslar hamda ijtimoiy muhit bilan o‘zaro ta’sir mahsuli sifatida talqin qilinadi [1]. Stressni kognitiv baholash haqidagi qarashlar esa bir xil vaziyat nega turli talabalar tomonidan turlicha idrok etilishini tushuntirishga yordam beradi [2]. Shu nuqtayi nazardan, moslashuvning faqat yakuniy umumiy balliga emas, uning alohida komponentlaridagi farqlarga ham e’tibor qaratish zarur.

Materialning amaliy yo‘nalishi oliy ta’limdagi psixologik qo‘llab-quvvatlash xizmatlari uchun ustuvor komponentlarni aniqlashdan iborat.

Tadqiqot materiallari va usullari

Tahlil asosiga Namangan, Toshkent va Qarshi hududlaridagi oliy ta’lim tashkilotlarining birinchi va to‘rtinchi kurslarida tahsil olayotgan jami 600 nafar respondent haqidagi jamlanma ma’lumotlar olingan. Diagnostik asos sifatida K. Rogers va R. Diamond bilan bog‘liq ijtimoiy-psixologik moslashuv metodikasining

T. V. Snegiryova adaptatsiyasi ko‘rsatilgan [5]. Ushbu ishda besh tarkibiy mezon tahlil qilinadi: o‘zini qabul qilish, boshqalarni qabul qilish, emotsional komfort, internallik va dominantlik.

Shakllantiruvchi bosqichda 285 nafar ishtirokchi tajriba guruhiga, 315 nafari nazorat guruhiga kiritilgan.

Tahlilda tavsifiy qiyoslash, foiz punktlaridagi farqlarni hisoblash va taqdim qilingan t-statistika hamda Cohen d qiymatlarining mazmuniy sharhi qo‘llandi.

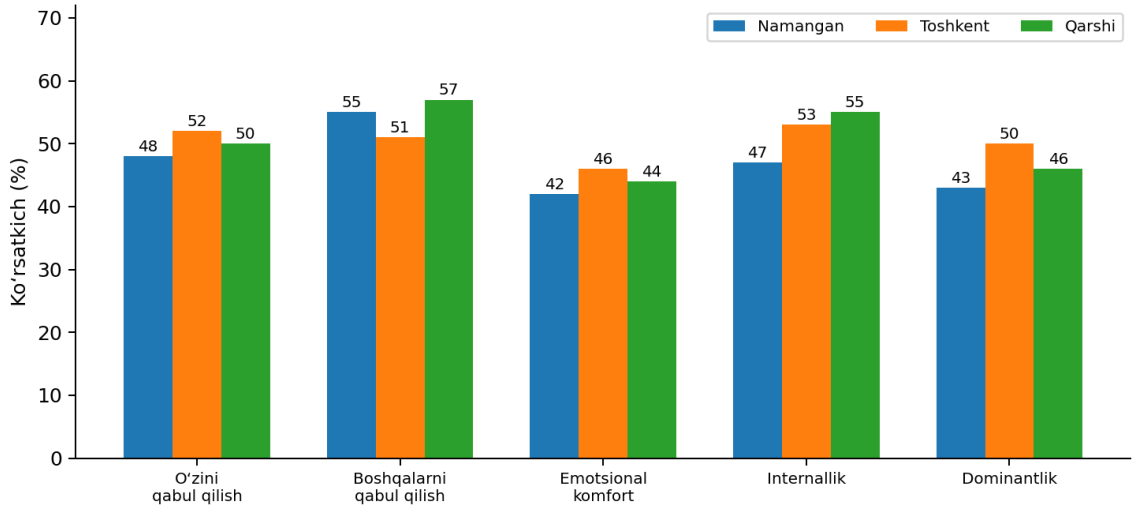
Natijalar va ularning tahlili

Boshlang‘ich diagnostika natijalari hududlar o‘rtasidagi o‘xshashlik bilan birga komponentlar ichidagi sezilarli nomutanosiblikni namoyish etadi (1-jadval). Namangan bo‘yicha besh ko‘rsatkichning arifmetik o‘rtachasi 47,0%, Toshkent va Qarshi bo‘yicha esa 50,4% ni tashkil etadi.

1-jadval. Hududlar bo‘yicha dastlabki moslashuv profili (%)

Komponent	Namangan	Toshkent	Qarshi
O‘zini qabul qilish	48	52	50
Boshqalarni qabul qilish	55	51	57
Emotsional komfort	42	46	44
Internallik	47	53	55
Dominantlik	43	50	46
Arifmetik o‘rtacha	47,0	50,4	50,4

Manba: muallifning avtoreferatidagi umumlashtirilgan ko‘rsatkichlar asosida [5].



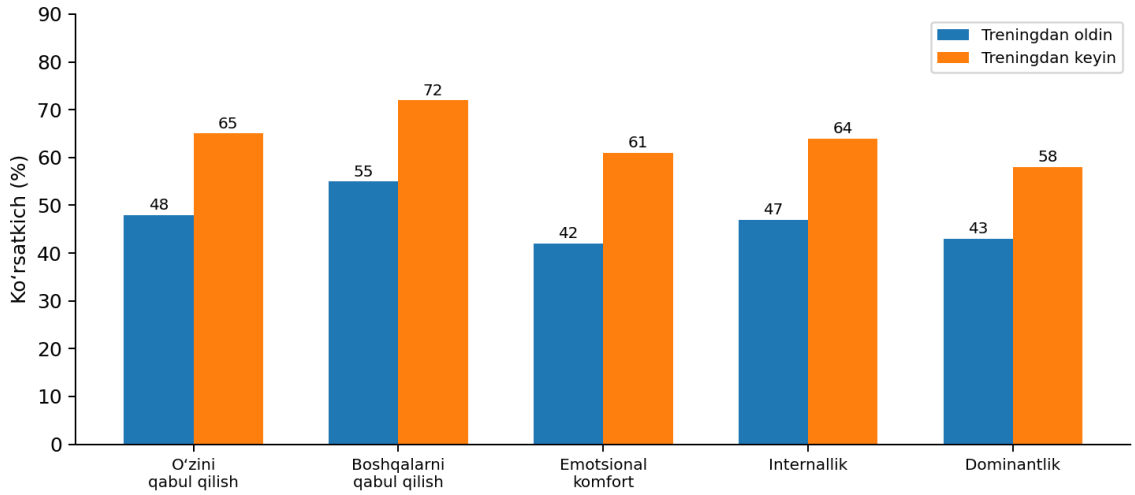
1-rasm. Dastlabki moslashuv ko‘rsatkichlarining hududlar kesimidagi qiyosiy diagrammasi (%).

Manba: [5]dagi umumlashtirilgan ma’lumotlar asosida muallif tomonidan vizuallashtirildi.

Barcha uch hududda emotsional komfort eng quyi yoki eng quyi qiymatlardan biri bo‘lgan: Namanganda 42%, Toshkentda 46%, Qarshida 44%. Ayni paytda boshqalarni qabul qilish Namanganda 55% va Qarshida 57% bo‘lib, ayrim ijtimoiy resurslarning nisbatan yaxshi namoyon bo‘lganini ko‘rsatadi. Toshkentda internallik 53%, o‘zini qabul qilish 52%; Qarshida esa internallik 55% qayd etilgan. Demak, talabalar ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga tayyor bo‘lishlari mumkin, biroq bunday tayyorlik har doim ham yuqori emotsional qulaylik bilan birga kechmaydi.

Bu natijalarni talabalarning ruhiy holatiga doir klinik tashxis sifatida emas, tanlangan metodika doirasidagi guruhiy diagnostik tendensiya sifatida tushunish kerak.

Shakllantiruvchi bosqichda tajriba guruhi ko‘rsatkichlarining barchasi ijobiy yo‘nalishda o‘zgargan (2-jadval). Emotsional komfortning 42% dan 61% gacha ko‘tarilishi 19 foiz punktlik eng katta siljish bo‘lgan. O‘zini qabul qilish, boshqalarni qabul qilish va internallikning har biri 17 foiz punktga, dominantlik esa 15 foiz punktga oshgan.



2-rasm. Tajriba guruhida treningdan oldingi va keyingi moslashuv ko‘rsatkichlari (%).

Manba: [5]dagi umumlashtirilgan ma’lumotlar asosida muallif tomonidan vizuallashtirildi.

Tajriba guruhi bo‘yicha barcha besh mezon uchun $p<0,001$ va Cohen d ning 0,61–0,77 oralig‘idagi qiymatlari ko‘rsatilgan [5]. Bu ko‘rsatkichlar tavsiflangan o‘zgarishlar uchun statistik dalil berishi mumkin,

Nazorat guruhidagi siljishlar o‘zini va boshqalarni qabul qilishda 3 foiz punktdan, qolgan uch komponentda 4 foiz punktdan iborat bo‘lgan. Ushbu guruh uchun keltirilgan p qiymatlari 0,105–0,228, Cohen d qiymatlari esa 0,17–0,23 oralig‘ida qayd etilgan [5]. Demak, mavjud umumlashtirilgan ma’lumotlar tajriba guruhida ancha yirik ijobiy dinamika kuzatilganini tasvirlaydi;

Muhokama

Natijalardan kelib chiqadigan muhim nazariy kuzatuv shuki, shaxsning ijtimoiy muhitda faol bo‘lishi bilan o‘zini hissiy jihatdan xavfsiz va qulay his etishi bir xil psixologik hodisa emas. Masalan, boshqalarni qabul qilish nisbatan yuqori bo‘lgan hududlarda ham emotsional komfort pastroq chiqqan. Bu vaziyat talaba bilan ishlashda faqat kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish yetarli bo‘lmasligini, stressli sharoitlarni baholash va hissiy regulyatsiya ko‘nikmalarini ham kuchaytirish zarurligini anglatadi [2].

Amaliyotda treningni tashkil etish uchun o‘zaro bog‘liq uch yo‘nalish tavsiya qilinadi. Birinchisi — emotsional holatni anglash, vaziyatni qayta baholash va zo‘riqishni boshqarish mashqlaridir. Ikkinchisi — o‘zini qabul qilish va konstruktiv muloqotni rivojlantiruvchi refleksiv topshiriqlardan iborat. Uchinchisi — mustaqil qaror qabul qilish va javobgarlikni o‘z zimmasiga olishga doir vaziyatli mashg‘ulotlarni qamrab oladi.

Xulosa

Namangan, Toshkent va Qarshidagi 600 nafar talaba bo‘yicha taqdim qilingan diagnostik ma’lumotlar moslashuvning besh tarkibiy ko‘rsatkichi bir xil shakllanmaganini ko‘rsatdi. Ayniqsa, emotsional komfortning 42–46% oralig‘idagi natijasi oliy ta’lim muassasalarida hissiy qo‘llab-quvvatlash masalasini alohida yo‘nalish sifatida belgilash zarurligiga ishora qiladi.

Tajriba guruhi natijalarida 15 foiz punktlik ijobiy siljish, nazorat guruhida esa 3–4 foiz punktlik o‘zgarish qayd etilgan. Bu ma’lumotlar trening bilan bog‘liq ijobiy dinamika mavjudligini tavsiflaydi.

Oliy ta’limdagi psixologik xizmatlar moslashuvni baholashda o‘zini qabul qilish, shaxslararo munosabat, emotsional komfort va internallikni birgalikda ko‘rib chiqishi; profilaktik treninglarni talabaning aniqlangan ehtiyojiga moslashtirishi maqsadga muvofiq. Tadqiqotning amaliy ahamiyati ana shu differensial va kompleks yondashuvni asoslashdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rogers C. R., Dymond R. F. (eds.). Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach. — Chicago: University of Chicago Press, 1954.

2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer, 1984.

3. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation // Applied Psychology. — 1997. — Vol. 46, № 1. — P. 5–34.

4. Ward C., Kennedy A. The measurement of sociocultural adaptation // International Journal of Intercultural Relations. — 1999. — Vol. 23, № 4. — P. 659–677.

5. Irisbayeva K. M. Transformatsiyalashayotgan jamiyat yoshlarida ijtimoiy-psixologik moslashuv mexanizmlarini takomillashtirish: PhD dissertatsiyasi avtoreferati. — Namangan, 2026.