

Date: 27th December-2025

PSIXOLOGIK MOSLASHUV VA UNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI
AHAMIYATI

Mexri Narbasheva

TerDPI Amaliy psixologiya kafedrası professori

Moxira Ro'ziyeva

TerDPI Amaliy psixologiya yo'nalishi talabasi

Anotatsiya: Mazkur maqolada psixologik moslashuv tushunchasining mohiyati, uning shaxs rivojlanishidagi o'rni va ahamiyati ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Psixologik moslashuv shaxsning ijtimoiy muhit, hayotiy sharoitlar va turli stress omillariga moslashish jarayoni sifatida ko'rib chiqilib, uning shaxsning emotsional barqarorligi, ijtimoiy faolligi va psixologik salomatligini ta'minlashdagi roli yoritiladi. Maqolada psixologik moslashuvning kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari, shuningdek, shaxs rivojlanishining turli bosqichlarida moslashuv jarayonining o'ziga xos xususiyatlari tahlil etiladi.

Anotation: This article analyzes the essence of the concept of psychological adaptation, its role and significance in the development of the individual from a scientific, theoretical and practical point of view. Psychological adaptation is considered as a process of adaptation of the individual to the social environment, life conditions and various stress factors, and its role in ensuring the emotional stability, social activity and psychological health of the individual is highlighted. The article analyzes the cognitive, emotional and behavioral components of psychological adaptation, as well as the specific features of the adaptation process at different stages of individual development

Kalit so'zlar: psixologik moslashuv, shaxs rivojlanishi, psixologik salomatlik, emotsional barqarorlik, ijtimoiy muhit, stress, moslashuv mexanizmlari, kognitiv jarayonlar, xulq-atvor, ijtimoiy munosabatlar.

Keywords: psychological adaptation, personal development, psychological health, emotional stability, social environment, stress, adaptation mechanisms, cognitive processes, behavior, social relationships.

KIRISH.

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyoti, ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, globallashuv jarayonlari hamda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi shaxs psixologiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu jarayonlar fonida insonning turli ijtimoiy, madaniy va kasbiy muhitlarga moslashuvi, ya'ni psixologik moslashuv masalasi zamonaviy psixologiya fanining eng dolzarb muammolaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Psixologik moslashuv shaxsning tashqi muhit talablariga mos ravishda ichki psixik holatini, xulq-atvorini va faoliyatini qayta tashkil etish jarayoni bo'lib, u shaxs rivojlanishining muhim omillaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasida inson omiliga, shaxs kamoloti va psixologik salomatlik masalalariga davlat siyosati darajasida



Date: 27th December-2025



alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida insonning qadr-qimmati, ruhiy va jismoniy sog'lig'i oliy qadriyat sifatida e'tirof etilgan bo'lib, bu holat shaxsning psixologik barqarorligi va moslashuvini ta'minlashning huquqiy asosini belgilab beradi. Konstitutsiyaviy normalar shaxsning erkin rivojlanishi, ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishi va o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishida psixologik moslashuv muhim shart ekanligini ko'rsatadi. O'zbekiston Respublikasining **"Ta'lim to'g'risida"gi Qonunida** ta'lim jarayonida shaxsning individual xususiyatlari, psixologik holati va rivojlanish ehtiyojlarini hisobga olish zarurligi belgilangan. Ushbu qonunda ta'limning insonparvarlik tamoyiliga asoslanishi, o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlash va ularni ijtimoiy hayotga tayyorlash ustuvor vazifa sifatida qayd etilgan. Bu esa psixologik moslashuvni ta'lim jarayonining ajralmas tarkibiy qismi sifatida ilmiy jihatdan o'rganish zaruratini yuzaga keltiradi. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining **ta'lim, yoshlar siyosati va sog'liqni saqlash sohalarini rivojlantirishga oid farmon va qarorlarida** yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressga chidamlilikni oshirish, ijtimoiy muhitga moslashuvchan shaxsni shakllantirish muhim vazifalar sifatida belgilangan. Xususan, "Yoshlar siyosatini yangi bosqichga olib chiqish"ga qaratilgan normativ-huquqiy hujjatlarda yoshlarning psixologik tayyorgarligi, hayotiy muammolarga moslashuvchanligi va mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Bu hujjatlar psixologik moslashuvning shaxs rivojlanishidagi strategik ahamiyatini tasdiqlaydi. Prezident tomonidan ilgari surilgan **inson kapitalini rivojlantirish** konsepsiyasida ham shaxsning psixologik salomatligi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi asosiy omillardan biri sifatida qaraladi. Inson kapitalining yuqori darajada bo'lishi nafaqat bilim va kasbiy ko'nikmalar, balki shaxsning turli hayotiy vaziyatlarga moslashish qobiliyatiga ham bevosita bog'liqdir. Shu bois psixologik moslashuv masalasi nafaqat individual rivojlanish, balki jamiyat barqarorligi va taraqqiyoti nuqtayi nazaridan ham dolzarb hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda psixologik moslashuv shaxsning kognitiv, emotsional va xulq-atvor sohalarini qamrab oluvchi murakkab jarayon sifatida talqin qilinadi. Ushbu jarayon shaxsning yangi sharoitlarga moslashishi, stressli vaziyatlarni yengib o'tishi, ijtimoiy rollarni muvaffaqiyatli egallashi va o'z ichki muvozanatini saqlab qolishiga xizmat qiladi. Psixologik moslashuvning yetarli darajada shakllanmaganligi esa shaxsda xavotir, tushkunlik, ijtimoiy chekinish va faoliyat samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu jihatdan, psixologik moslashuv muammosini ilmiy asosda o'rganish shaxs rivojlanishidagi salbiy holatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy jamiyat sharoitida shaxs doimiy o'zgaruvchan muhitga moslashishga majbur bo'lib, bu holat psixologik zo'riqish va stress omillarining kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Mehnat bozori talablarining tez o'zgarishi, ta'lim tizimidagi islohotlar, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi shaxsdan yuqori darajadagi moslashuvchanlikni talab etadi. Shu bois psixologik moslashuv masalasi nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb bo'lib, uni chuqur ilmiy tahlil qilish bugungi kun talabi hisoblanadi. Yuqorida keltirilgan normativ-huquqiy hujjatlar va ilmiy qarashlar shuni ko'rsatadiki, psixologik moslashuv

Date: 27th December-2025

shaxs rivojlanishining muhim ko'rsatkichi bo'lib, uning psixologik salomatligi, ijtimoiy faolligi va hayotiy muvaffaqiyatlarini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Mazkur maqola aynan psixologik moslashuv tushunchasining ilmiy mohiyatini ochib berish, uning shaxs rivojlanishidagi o'rni va ahamiyatini kompleks tarzda tahlil qilishga qaratilgan.

Psixologik moslashuv shaxsning tashqi muhit talablariga mos ravishda o'zining ichki psixik jarayonlarini, emotsional holatini va xulq-atvorini qayta tashkil etish jarayonini ifodalaydi. Ushbu jarayon shaxsning hayotiy faoliyati davomida uzluksiz ravishda kechib, uning ijtimoiy muhitda samarali faoliyat yuritishi, psixologik barqarorligini saqlashi va shaxs sifatida kamol topishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tadqiqotlarda psixologik moslashuv shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasi sifatida talqin qilinib, unda shaxsning individual xususiyatlari, ijtimoiy tajribasi va psixologik resurslari muhim rol o'ynashi ta'kidlanadi. Psixologik moslashuvning mohiyati shaxsning kognitiv, emotsional va xulq-atvor sohalarining uyg'un faoliyati bilan belgilanadi. Kognitiv darajada moslashuv shaxsning muhitni idrok etishi, vaziyatni anglab yetishi va unga mos qarorlar qabul qilishi bilan ifodalanadi. Emotsional jihatdan moslashuv shaxsning ichki kechinmalari, stressga chidamliligi va emotsional barqarorligi orqali namoyon bo'ladi. Xulq-atvor komponenti esa shaxsning real vaziyatlarda moslashuvchan xatti-harakatlarni namoyon etishi, ijtimoiy me'yorlarga amal qilishi va samarali muloqot o'rnatishi bilan tavsiflanadi. Ushbu uch komponentning o'zaro uyg'unligi psixologik moslashuvning muvaffaqiyatli kechishini ta'minlaydi. Shaxs rivojlanishining turli bosqichlarida psixologik moslashuv jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi. Bolalik davrida moslashuv asosan oila va maktab muhitiga moslashish orqali namoyon bo'lib, unda tarbiyaviy ta'sirlar va ijtimoiy o'rganish mexanizmlari muhim rol o'ynaydi. O'smirlik davrida esa shaxsning o'zini anglash jarayoni kuchayib, ijtimoiy munosabatlarga moslashuv, tengdoshlar bilan muloqot va shaxsiy identifikatsiya masalalari dolzarb ahamiyat kasb etadi. Kattalar hayotida psixologik moslashuv kasbiy faoliyat, oilaviy munosabatlar va ijtimoiy rollar bilan bog'liq bo'lib, shaxsning hayotiy tajribasi va psixologik yetukligi ushbu jarayonning samaradorligini belgilaydi. Psixologik moslashuv shaxsning psixologik salomatligi bilan uzviy bog'liq bo'lib, uning yetarli darajada shakllanganligi emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va ijobiy hayotiy pozitsiyani ta'minlaydi. Ilmiy tadqiqotlarda qayd etilishicha, moslashuv darajasi yuqori bo'lgan shaxslar stressli vaziyatlarni konstruktiv tarzda yengib o'tishga, muammolarni hal etishda moslashuvchan strategiyalardan foydalanishga va salbiy emotsional holatlarni boshqarishga qodir bo'ladilar. Aksincha, psixologik moslashuvning sust rivojlanganligi shaxsda xavotir, tushkunlik, ijtimoiy chekinish va psixosomatik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Psixologik moslashuv jarayonida ijtimoiy muhitning ta'siri alohida ahamiyatga ega. Oila, ta'lim muassasalari, mehnat jamoalari va keng ijtimoiy muhit shaxsning moslashuv imkoniyatlarini shakllantiruvchi asosiy omillar hisoblanadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ijobiy muloqot va sog'lom psixologik muhit shaxsning moslashuv jarayonini yengillashtiradi va uning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhitdagi ziddiyatlar, beqarorlik va salbiy munosabatlar moslashuv jarayonini



Date: 27th December-2025



murakkablashtirishi mumkin. Zamonaviy jamiyat sharoitida psixologik moslashuv jarayoniga yangi omillar ham ta'sir ko'rsatmoqda. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi, raqamli muhitning kengayishi va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri shaxsning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatib, yangi moslashuv strategiyalarini talab etmoqda. Shaxs doimiy axborot oqimi, tezkor o'zgarishlar va yuqori raqobat sharoitida o'z ichki muvozanatini saqlab qolishi uchun psixologik moslashuv resurslarini faol ishga solishi lozim. Psixologik moslashuvni rivojlantirish jarayonida psixologik treninglar, maslahatlar va profilaktik tadbirlar muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu tadbirlar shaxsda stressni boshqarish, emotsional o'zini nazorat qilish va samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Ilmiy-amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, psixologik qo'llab-quvvatlash asosida tashkil etilgan dasturlar shaxsning moslashuv darajasini oshiradi va uning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik moslashuv shaxs rivojlanishining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, u shaxsning ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli integratsiyalashuvi, psixologik salomatligini saqlashi va hayotiy maqsadlariga erishishida muhim rol o'ynaydi. Ushbu jarayonni ilmiy asosda o'rganish va amaliyotga tatbiq etish shaxs kamolotini ta'minlashda muhim pedagogik va psixologik ahamiyatga ega.

XULOSA

Psixologik moslashuv shaxs rivojlanishining barcha bosqichlarida muhim o'rin tutuvchi murakkab va ko'p qirrali psixologik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon shaxsning biologik, ijtimoiy va psixologik omillar ta'sirida tashqi muhit talablariga moslashuvi, o'z ichki resurslarini safarbar etishi hamda hayot faoliyatini samarali davom ettira olishi bilan tavsiflanadi. Psixologik moslashuv darajasi shaxsning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy munosabatlardagi faolligi, stressga chidamliligi, o'zini anglash va o'zini namoyon qilish imkoniyatlarini belgilab beradi. Maqola davomida psixologik moslashuv tushunchasining ilmiy mohiyati, uning psixologiya fanidagi o'rni va shaxs rivojlanishidagi ahamiyati atroflicha yoritildi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, moslashuv jarayoni nafaqat tashqi muhitga oddiy moslashishni, balki shaxsning ichki dunyosini qayta tashkil etish, o'z "Men" konsepsiyasini boyitish, hayotiy maqsadlarni aniqlashtirish va ijtimoiy rollarni samarali bajarishni ham o'z ichiga oladi. Ayniqsa, bolalik, o'smirlik va yoshlik davrlarida psixologik moslashuvning muvaffaqiyatli kechishi shaxsning keyingi hayotidagi ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuvchanligiga mustahkam zamin yaratadi. Shuningdek, zamonaviy jamiyat sharoitida globalizatsiya, axborot texnologiyalarining jadal rivoji, ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar shaxs oldiga yangi talablarni qo'ymoqda. Bu esa psixologik moslashuv masalasini yanada dolzarb etib, psixologik yordam, profilaktika va rivojlantiruvchi dasturlarning ahamiyatini oshirmoqda. Ta'lim muassasalari, oila va jamiyatda psixologik moslashuvni qo'llab-quvvatlash shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Psixologik moslashuvni ilmiy asosda o'rganish, uning mexanizmlari va omillarini aniqlash, shuningdek, amaliy psixologiya faoliyatida samarali qo'llash shaxsning ruhiy salomatligini mustahkamlash va jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo'shish imkonini beradi.

Date: 27th December-2025

FOYDALANILGAN MANBALAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. "Ta'lim va tarbiya tizimini rivojlantirishga doir" Farmon va qarorlar to'plami. – Toshkent, 2020–2024.
2. Karimova V.M. **Psixologiya**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Leontev A.N. **Faoliyat, ong, shaxs**. – Moskva: Politizdat, 2016.
4. Maslow A. **Motivation and Personality**. – New York: Harper & Row, 2014.
5. Нарбашева, М. А. (2016). АНАЛИЗ НАРОДНЫЕ ИГРЫ МЕТОДОМ ЛУДОГРАФА. In *Перспективы развития научных исследований в 21 веке* (pp. 178-180).
6. Нарбашева, М. А. (1993). *Психологический анализ развивающих функций народных игр (на материале игр дошкольников в камешки)* (Doctoral dissertation, - М.–26 с).
7. Норбошева Максуда Очиловна РОЛЬ СЕМЬИ И ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА // Наука и образование сегодня. 2021. №7 (66). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-semi-i-doshkolnoy-obrazovatelnoy-organizatsii-v-formirovanii-lichnosti-rebyonka> (дата обращения: 24.12.2025).
8. Норбошева Максуда Очиловна РОЛЬ СЕМЬИ И ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА // Наука и образование сегодня. 2021. №7 (66). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-semi-i-doshkolnoy-obrazovatelnoy-organizatsii-v-formirovanii-lichnosti-rebyonka> (дата обращения: 24.12.2025).
9. НОРБОШЕВА, М. А. (2020). Отражение Национальных Ценностей В Национальных Играх. *ECLSS Online 2020b*, 312.
10. Норбошева, М. А. (2021). Оилавий муносабатларнинг таълим-тарбия самарадорлигига таъсири. *Ж. Таълим ва инновацион тадқиқотлар*, 165-170.
11. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. *Общество и инновации*, 2(2), 222-227.
12. Имонова, М. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ АБЮЗЕРНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(5 Part 2), 56–59. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/31556>
13. Imonova, M., & Tojiyeva, D. (2024). PSIXOLOGIK XIZMATNING INSON HAYOTIDA TUTGAN O'RSATISHNING USTUVORLIGI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 950-952.
14. Imonova, M., & Muhammadova, D. (2024). TA'LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING USTUVORLIGI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 907-912.
15. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi–jamiyat faravonligi asosi. *Finland academic research science publisher*, 1148-1151.



Date: 27th December-2025

16. Иманова, М. Б. (2021). ШАХС ХАРАКТЕРИ АКЦЕНТУАЦИЯСИ ВА ДЕСТРУКТИВ ХУЛҚ-АТВОР. *Academic research in educational sciences*, 2(11), 1399-1403.

17. Imonova, M. B. (2023). Causes of Suicide Tendency in Adolescents. *Journal of Discoveries in Applied and Natural Science*, 1(1), 62-67.

