



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR
VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



BARQAROR HAYOT
xalqaro ijtimoiy-ma'rifat markazi

“ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING DOLZARB MUAMMOLARI”

mavzusida xalqaro miqyosda ilmiy-amaliy anjuman materiallari



“Zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolari” mavzusida xalqaro miqyosda ilmiy-amaliy anjuman materiallari
660 b.

O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vaziri E.Karimova tahriri ostida chop etildi.

Bosh muharrir:

Z. Raxmanov – Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti rektori v.v.b., iqtisodiyot fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD).

Mas’ul muharrir:

G. Ibragimova – Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta’lim fakulteti dekani, pedagogika fanlari doktori, professor

Tahrir hay’ati:

N. Sh. Umarova – psixologiya fanlari doktori, professor.

V. M. Karimova – psixologiya fanlari doktori, professor.

Z. T. Nishanova – psixologiya fanlari doktori, professor.

D. S. Karshiyeva – psixologiya fanlari doktori, professor.

Nashrga tayyorlovchi:

R. Ashurov – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

To‘plamda keltirilgan maqolalarning mazmuni va keltirilgan statistik ma’lumotlarga mualliflar mas’ul.

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti 2025-yil 10-noyabrda bo‘lib o‘tgan ilmiy texnik kengashda muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan

CONTENTS

1-Sho'ba. Zamonaviy psixologiyaning nazariy-metodologik asoslari va muammolari.....	15
YANGI O'ZBEKISTONDA PSIXOLOGIK XIZMAT: DAVLAT SIYOSATI, AMALIY MEXANIZMLARI VA BARQAROR RIVOJLANISH YO'LI Hilola Umarova	16
ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING RIVOJLANISH TENDENSIYALARI VA SOG'LOM PSIXOLOGIK MUHITNI SHAKLLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI..... Karimova E'zozxon Gapirjonovna	19
RAHBAR XODIMLARGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI Qo'ng'irotboy Avezimbetovich Sharipov	23
"DIGITAL TWIN" TEXNOLOGIYASI VA INNOVATSION BOSHQARUV PARADIGMASI Raxmanov Zafar Yashinovich	26
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ В УЗБЕКИСТАНЕ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ..... Гайрат Бахрамович Шаумаров	28
MACHINE PSYCHOLOGY: BRIDGING HUMAN LEARNING PRINCIPLES AND ARTIFICIAL GENERAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT Farkhod Alisherovich Alisherov, Nigora Ruzikulova Shukhratovna	31
MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA INKLYUZIVLIK SIYOSATINI AMALGA OSHIRISHDA RAHBARLIK FAOLIYATINING PSIXOLOGIK VA TASHKILIY ASOSLARI Ibragimova Gulsanam Ne'matovna	39
TALABALARNING ILMIY INNOVATSION FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI..... Abdullayeva Barno Sayfuddinovna	44
ONANING O'ZI HAQIDAGI TASAVVURLARINING FARZAND MUNOSABATIGA ALOQADORLIK XUSUSIYATLARI..... Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna	49
AVLODLAR KONTEKSTIDA MOLIYAVIY XULQ-ATVOR: PUL PSIXOLOGIYASINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK TAHLILI Umarova Navbahor Shokirovna	53
EMOTIONAL BURNOUT AND STRESS AS PSYCHOLOGICAL RISKS OF A NOTARY'S PROFESSIONAL ACTIVITY Arystanbek Aiymszhan, Aitysheva Aigul Mukataevna	56
UYUSHMAGAN YOSHLARNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MOSLASHGANLIGINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI..... Atabayeva Nargis Batirovna	59
MUAMMOLI PEDAGOGIK VAZIYATLARGA O'QITUVCHI QAROR QABUL QILISHINING DIFFERENSIAL XUSUSIYATLARI P.S.Ergashev	61
SPORT BOSHQARUVI SOHASIDAGI DAVLAT FUQAROLIK XIZMATCHILARIDA OILAVIY VA KASBIY TOLERANTLIK..... O.E. Hayitov	64
O'QUVCHILARDA KOGNITIV JARAYONLARINING RIVOJLANISHI INTELLEKT SHAKLLANISHINING MUHIM OMILI SIFATIDA..... Ashurov Ramzidin Ramazonovich	67

INKLYUZIV PSIXOLOGIYA KONSEPSIYASI: IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLARNING PSIXOLOGIK RIVOJLANISHINI O'RGANISHDA ZAMONAVIY METODOLOGIK YONDASHUVLAR.....	70
Abdullayeva Yulduz Muftillo qizi	
OILAVIY MUNOSABATLAR TRANSFORMATSIYASI JARAYONLARIDA YOSH OILA VAKILLARI XULQIDAGI AYRIM MUAMMOLAR.....	72
V.M. KARIMOVA	
UMUMIY O'RTA TA'LIM TIZIMIDAGI PSIXOLOGIK XIZMATNI TAKOMILLASHTIRISH ZARURATI MASALALARI	75
Akramova Feruza Akmalovna	
TALABALARDA ALTRUIZM NAMOYON BO'LISHIGA SHAXS XUSUSIYATLARINING TA'SIRI	77
Kamolova Nilufar Davir qizi	
PEDAGOGLARDA KASBIY STRESS VA UNING OQIBATLARI	82
Karshiyeva Dilafuz Suyunovna	
SINERGETIK TAFAKKUR — ZAMONAVIY TA'LIM JARAYONINING INNOVATSION YO'NALISHI.....	84
Masharipova Farog'at Matrasulovna	
OILADA MA'NAVIY, AXLOQIY VA MADANIY MALAKALARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	88
Mirabdullayeva Shoiraxon Abdulkayevna	
OLIY TA'LIM MUASSASASI IMIJINI BELGILOVCHI ASOSIY BIXEVIORISTIK KOMPONENTNING ILMIY-NAZARIY TAHLILI	91
Mirashirova Nargiza Anvarovna	
SPORTCHILAR PSIXOFIZIOLOGIK HOLATINI BAHOLASHDA TEPPING-TEST METODIKASI	94
S.U.Nazarov	
ILK O'SPIRINLARDA HAVAS KASB TANLASH MOTIVI SIFATIDA.....	98
Nishanova Zamira Taskayevna	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ.....	101
Останов Шухрат Шарифович	
TALABALAR O'ZINI O'ZI FAOLLASHTIRISHI MUAMMOSINING MAHALLIY MUHITDA TADQIQ ETILISHI.....	106
Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o'g'li	
VOYAGA YETMAGANLAR O'RTASIDA NAZORATSIZLIK VA HUQUQBUZARLIKLAR PROFILAKTIKASI MASALALARI	109
Qodirov Obid Safarovich, Raxmatov Faxriddin Umarovich	
PSIXOLOGLARNING PROFESSIONAL TAFAKKURI.....	114
Ra'no Ismaylova	
O'ZBEKISTON VA JAHON MAMLAKATLARIDAGI OILAVIY AJRALISHLARNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARIDAGI O'ZIGA XOSLIKLARNING EMPIRIK TAHLILI	118
Ro'ziqulov Faxriddin Rasulovich	
SHAXS NAZARIYASIGA MAHALLIY PSIXOLOGLAR TOMONIDAN KOGNITIV YONDASHUV	121
Tursunov Lutfulla Sayfullayevich	
BO'LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY RIVOJLANISHIGA QARATILGAN ILMIY TADQIQOTLAR TAXLILI.....	123
Tuychiyeva Saodat Melikuziyevna	
TA'LIM MENEJMENTIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLAR - MUVAFFAQIYATLI BOSHQARUVNING ASOSIY OMILI SIFATIDA	126
Umarova Navbahor Shokirovna, Jalolova Nafisa O'ktam qizi	
TALABALARDA RUHIY SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHDA STRESSGA BARDOSHLILIK VA EMOTSIONAL INTELLEKTNING ROLI.....	128
Xajiyeva Iroda Adambayevna	

ZAMONAVIY GLOBAL MUAMMOLARDA ALTRUIZMNING ROLI	131
Xatamova Ferangiz Ibodulloevna	
QUROLLI TO'QNASHUVLARDAN OLIB KELINGAN BOLALARNI PSIXOLOGIK REABILITATSIYA QILISH MUAMMOLARI	134
S.R.Yuldashev	
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	137
Алимова Гулчехра Кабелевна	
О'QUVCHILARDA MUVAFFAQIYAT MOTIVATSIYASINI KUCHAYTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	139
Karimov Sherzod Abdurasulovich	
HARBIY XIZMATCHILAR OILALARIDAGI INQIROZLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	142
Sh.S.Kurbanova	
AUDITORLIK QOBILIYATI RAHBAR KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGI KO'RSATKICHI SIFATIDA	145
Xolmurodova Dilnoza Xolmurodovna	
САМОРЕГУЛЯЦИЯ У СТУДЕНТОВ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН.....	149
Махмудова Д.А., Махманова К. Д.	
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	151
Султанова Амина Анваровна, Дjon Муминова Дильфуза	
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	154
Тиллашайхова Хосият Азаматовна	
2-Sho'ba. Zamonaviy shaxs rivojlanishining ijtimoiy-psixologi muammolari	159
ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У ПОДРОСТКОВ	160
Е.Г.Алимова	
ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHIDA OMMAVIY AXBOROT VOSITALARINING TA'SIRI	163
Abdinazarova Bibixonim Rashid qizi	
INKLYUZIV TA'LIM TIZIMIDA O'QUVCHILARNING PSIXOLOGIK MOSLASHUV JARAYONINI QO'LLAB-QUVVATLASH: SAMARALI PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR	166
Abdullayeva Yulduz Muftillo qizi, Giyazova Zuhro Sattorovna	
ZAMONAVIY BOSHQARUV TIZIMLARIDA QAROR QABUL QILISH SAMARADORLIGI	169
Umarova Navbahor Shokirovna, Artikov Samandar Arzikulovich	
IJTIMOY PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA OILA VA OILAVIY QADRIYATLARNING O'RGANILGANLIK HOLATI	172
Abibullaeva Perdegul Ongarbaevna	
OILAVIY JANJALLAR NATIJASIDA YUZAGA KELUVCHI STRESS VA DEPRESSIV HOLATLARNING PSIXODIAGNOSTIKASI.....	174
Boboyeva Feruza Azimjonovna	
ZAMONAVIY O'SMIR SHAXSINING EMOTSIONAL INTELLEKTI RIVOJLANISHIDA IJTIMOY OMILLARNING ROLI.....	178
Ergashev Dilshod Tirkash o'g'li	
PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DIGITAL INFORMATION USE THAT CONTRIBUTE TO THE EROSION OF SOCIAL NORMS IN THE MINDS OF YOUNG PEOPLE	180
Ganiev Maksudjon Najimovich	
ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MUAMMOLARI	184
Gulnafar Abdullayeva	

RUHIY SALOMATLIKNI SAQLASHDA PSIXOLOGIK OMILLARNING AHAMIYATI.....	187
Hasanova Dilshoda Avazbek qizi	
EMOTSIONAL INTELLEKT - ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHINING IJTIMOY – PSIXOLOGIK MUAMMOSI SIFATIDA.....	190
Ismailova Nilufar Baxadirovna	
OILALARDA INTERNETGA TOBELIKNING BUGUNGI KUNDAGI HOLATI.....	193
Kushakova Nargiza Islambayevna, Ergasheva Sarvinov Shavqiddin qizi	
AKADEMIK PROKRASTINATSIYANI O'RGANISH BO'YICHA XORIJIY OLIMLAR TAHLILI	196
Mardiyeva Shaxnoza Amirovna	
STEAM TA'LIM VOSITASIDA O'QUVCHILARNING KREATIV QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI	199
Matkarimova Nilufar	
MAKTABGACHA YOSHDA BOLANING MUVAFFAQIYATLI IJTIMOYILASHUVI MEZONLARI	203
Norbosheva Maqsuda Achilovna	
DEVIANT XULQ-ATVORLI O'SMIR QIZLARDA HIMOYA MEXANIZMLARINING IJTIMOYILASHUVGA TA'SIRI	206
Parpiyeva Shaxnoza	
PSIXOLOGIYADA O'ZINI O'ZI FAOLLASHTIRISH FENOMENIGA NISBATAN ILMIY YONDASHUVLAR.....	209
Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o'g'li, Istamburiyev Muhammadali Abdulazizovich	
VELOSIPED SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	212
Raxmonova Go'zal Bobir qizi	
SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF CYBERBULLYING ON ADOLESCENTS' INTERPERSONAL COMMUNICATION	215
Salomov Shamsiddin Sabokhiddin ugli	
RUHIY SALOMATLIKNI QO'LLAB-QUVVATLASH ORQALI BO'LAJAK LOGOPEDLARNING INKLYUZIV FAOLIYATGA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH	219
Sharifova Maxliyo Zarif qizi	
TALABALARDA TA'LIM JARAYONIGA MOSLASHISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	222
Ubaydullayev Nuriddin Toxir o'g'li	
PEDAGOGIK JAMOALARDA PROJECT MANAGEMENT METODLARINING JAMOAVIY MOTIVATSIYAGA TA'SIRI.....	225
Umarova Navbahor Shokirovna, Ashurov Muhammad Zokir o'g'li	
AYOLLARDA KASB VA OILA MUVOZANATINI TA'MINLASHNING PSIXOLOGIK OMILLARI	227
Zuxra Mansurxonova	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ВЫЯВЛЕНИЯ КРИМИНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	230
Пардаева Умида Мухтар қизи	
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE LIFE POSITION OF UNORGANIZED YOUTH.....	234
Atabayeva Nargis Batirovna, Alimjonova Durdona Yunusjon qizi	
YOSHLARNI OTA-ONALIK MAS'ULIYATIGA TAYYORLASH - PSIXOLOGIYANING DOLZARB MUAMMOSI SIFATIDA.....	238
Bilolova Zamira Baxtiyarovna	
OTA-ONA VA FARZAND MUNOSABATLARINI TADQIQ ETISHNING NAZARIY JIHATLARI.....	241
D.U.Abdullayeva, I.X.Panjiyeva	
SHAXS IJTIMOY MOSLASHUVIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLARNING O'ZIGA XOSLIGI	244
Dusboyev Asliddin Turgunovich	
PSYCHOLINGUISTIC FOUNDATIONS OF SOCIOLINGUISTIC COMPETENCE AND ITS STRUCTURAL COMPONENTS.....	247
G.A.Valiyeva	

YOSH OILALARNING MUSTAHKAMLIGIGA ZAMONAVIY AXBOROT VOSITALARIDAN FOYDALANISHNING TA'SIRI.....	250
Kushakova Nargiza Islambaevna	
TALABALARDA IJTIMOY-PSIXOLOGIK KOMPETENTLIK SHAKLLANISHINING DINAMIK XUSUSIYATLARI.....	253
Nazarova Malohat Axmedovna	
SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF CYBERBULLYING ON ADOLESCENTS' INTERPERSONAL COMMUNICATION	255
Salomov Shamsiddin Sabokhiddin ugli	
OTA-ONA VA FARZAND MUNOSABATLARINI BARQARORLASHTIRISHDA AFILIATSIYA MOTIVINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	259
Samatova Sevara G'ayratovna	
GENDER STEREOTIPLARI - QABUL QILINGAN ME'YOR VA QOIDALARGA XULQ-ATVORINI MOSLASHTIRISH.....	263
Saribayeva Umida Sattarovna	
DINIY MUTAASSIBLIK, EKSTREMIZM VA TERRORCHILIKNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	266
Sobirov Jamoliddin, Nazarov A.S.	
O'QUVCHI YOSHLARNING O'ZARO MUNOSABATLARIDA TEAM BUILDING TA'SIRI VA AHAMIYATI.....	267
Turayev Nurmuhhammad Alibek	
O'SMIRLARDA DEVIANT XULQNING KONATIV ASPEKTLARI BO'YICHA PSIXODIAGNOSTIK TAHLIL (HUDUDIIY VA GENDER FARQLARI MISOLIDA)	269
Turayeva Gulchehra Urayimovna	
TALABALAR IJTIMOY FAOLLIGINI OSHIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK JIHATLARI	273
Umarov Saidnemat Burxanovich	
O'SMIRLIK DAVRIDA DEVIANT XULQ-ATVOR NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	275
Umarova Navbahor Shakirovna, Xalilova Sarvinoz Qodirali qizi	
TA'LIM MUASSASALARIDA BOSHQARISHDA KOGNITIV MENEJMENT YANGI MODEL SIFATIDA	278
Umarova Navbahor Shokirovna, Sadinova Marjona Akmal qizi	
SPORTCHILAR OILASIDAGI SIBLINGLAR MUNOSABATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	281
G.H.Usmonova 281	
YOSHLAR PSIXOLOGIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA QADRIYATLAR TIZIMI VA IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEKANIZMLARNING O'ZARO TA'SIRI: NAZARIY ASOSLAR VA EMPIRIK TAHLIL.....	283
X.A. Bobanov	
KIBERIJTIMOYLAHV IJTIMOY PSIXOLOGIK HODISA SIFATIDA.....	287
Yuldashev S.R., Muhiddinova M.N	
MILLIY VA DINIY URF-ODAT VA AN'ANALARDA AXLOQ NORMALARINING MUJASSAMLASHGANLIGI.....	289
D.Sh.Yuldashova, Miraliyeva Zulayxo Abdurauf qizi, Xidirova Gulhayo Muhiddin qizi	
РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	292
Аскарова Гулрух, Ашурова Анастасия	
КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА.....	296
Аскарова Гулрух, Рахимова Робиябону	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗА «Я» У ПОДРОСТКОВ.....	300
Махмудова Диларом Ахмадовна, Сафаев Музаффар Зафар угли	
СЕМЕЙНАЯ СИНЕРГИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ “Я-КОНЦЕПЦИИ” В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	303
Одилова Наира Гулямовна	

3-Sho'ba. Yosh va pedagogik psixologiya: ta'lim-tarbiya jarayonidagi muammolar	307
TALIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK KONTRAKTNI MUSTAHKAMLASH UCHUN TASHKILIY-PSIXOLOGIK INTERVENSIYALAR	308
Umarova Navbahor Shokirovna, Bayzaqova Madina Ibragimovna	
TALIM OLIH JARAYONIDA STRESSGA BARQARORLIK NAMOYON BO'LISHINING YOSH PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	312
N.Z.Ismoilova, M.K.Ismoilova	
BOLALARDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING PSIXOLOGIK TA'SIRI	315
Aliyeva Kamola Saidnegmatovna, Tulqunova Barnooy Behzodjon qizi	
PEDAGOGLARDA KASBIY STRESSNING NAMOYON BO'LISH XUSUSIYATLARI	317
Boymirzayeva Nafisaxon Baxodir qizi	
O'ZBEKISTONDA STEAM TALIM TEXNOLOGIYASINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI	321
G.M.Qurbonova	
PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DIGITAL INFORMATION USE THAT CONTRIBUTE TO THE EROSION OF SOCIAL NORMS IN THE MINDS OF YOUNG PEOPLE	324
Ganiev Maksudjon Najimovich	
TALABALARDA PROKRASTINATSIYA DARAJASINI KAMAYTIRISH VA OLDINI OLIHNING NAZARIY TAHLILI	328
Ismailov Sanjarbek Sherzod o'g'li	
O'SMIRLARDA DEVIANT XULQ SHAKLLANISHINING OTA-ONA MUNOSABATLARI BILAN BOG'LIQLIGI	331
Mo'minova Dilrabo Murodillayevna	
O'SMIRLIK DAVRIDA PSIXIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI	334
N.Z.Ismoilova, S.S.Berdiyeva, H.T.Baxriddinova	
ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN O'SMIRLAR ORASIDA COPING STRATEGIYALARINING SHAKLLANISHIGA IJTIMOIIY QO'LLAB-QUVVATLASH OMILLARINING TA'SIRI	337
Nishanova Zamira Taskarayevna, Komilova Komila Inomjon qizi	
O'SMIRLARNI AGRESSIV XULQ-ATVOR FENOMENINI PSIXOLOGIK JIHLATLARINI O'RGANISH	339
Norqulova Dildora Shavkat qizi	
OLIIY TALIM PEDAGOGLARDA FRUSTRATSION TOLERANTLIKNI NAMOYON BOLISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	342
Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li	
TALABALAR O'ZINI O'ZI FAOLLASHTIRISHI MUAMMOSINING MAHALLIIY MUHITDA TADQIQ ETILISHI	345
Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o'g'li	
TALABALARDA TADQIQOTCHILIK QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	348
Saidakbarova Nigora	
O'SMIRLIK DAVRIDA DEVIANT XULQNING SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR	351
Sattarova Shahnoza Qo'chqarovna, Erkinjonova Raximaxon Baxtiyor qizi	
TALIM TASHKILOTLARIDA "WELL-BEING MANAGEMENT" TIZIMINI JORII ETISH: IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK YONDASHUV DOIRASIDAGI TAHLIL	353
Umarova Navbahor Shokirovna, Muminov Temurbek Uralbaevich	
GLOBALASHUV DAVRIDA O'SMIRLARNING HAYOTIDA PSIXOLOGIYANING AHAMIYATI	356
Xolmuratova Mahbuba Maxmudovna, Mannonov Hamid Xolmurod o'g'li, Isroilova Sevinch Sobirjon qizi	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПЕДАГОГОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ	359
Аскарова Гулрух Оринбасаровна, Халматова Мумтоза Зафаржон кизи	

ВЛИЯНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.....	363
Лутфуллаева И.А.	
RIVOJLANGAN XORIYIY MAMLAKATLAR TA'LIM TIZIMIDA MAKTAB DIREKTORLARINING BOSHQARUV MADANIYATI.....	365
Abdulxayeva M.B.	
INNOVATSION TALIM TIZIMIDA TALABALARNI KREATIV TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI.....	369
Masharipova Saida Rahimovna, Jiyonboeva Sadokat Shonazarovna	
FORMATION OF SOCIO-COMMUNICATIVE SKILLS IN STUDENTS THROUGH BILINGUISTICS BASED ON AN INTEGRATIVE APPROACH.....	372
Najmiddinova Gulnoza Odilovna	
O'QITISH JARAYONIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI.....	376
Safarova Dilnoza Kuchkarovna, Kasimova Dildora Xusanovna	
ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MUAMMOLARI	379
Saidakbarova Nigora Abduraxim qizi, Saydiraxmonova Durdona Abror qizi	
PEDAGOGIYALARDA KREATIVLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI	382
Sh.D.Ablakulov	
PSYCHOLOGICAL BASES OF POSITIVE PSYCHOLOGY AND POSITIVITY IN PEDAGOGICAL ACTIVITY	385
Shakhnoza Sattarova Kochkarovna	
PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PROFESSIONAL ADAPTATION	388
Shodiyeva Rayhon Saydullayevna	
YOSH VA PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA: TA'LIM-TARBIYA JARAYONIDAGI MUAMMOLAR.....	391
Tuqboyeva Dilshoda Zaynievna, Saliddinova Nilufar Lochin qizi	
O'ZBEKISTON OLIY TA'LIM DASTURLARINI XALQARO AKKREDITATSIYADAN O'TKAZISH TAJRIBASI.....	393
Tursunov Tajimurad Mirsaidovich, Berdiqulov Ravshan Shavkatovich	
PEDAGOGIK DIAGNOSTIKA PEDAGOGIKANING ILMIY VA AMALIY SOHASI SIFATIDA	396
Umarova Malika Xisabidinovna, Xolboboyeva M.A.	
TA'LIM MUASSASALARIDA LIDERLIK KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY YO'NALISHLARI.....	399
Umarova Navbahor Shokirovna, Sobirova Shahlo Saminjonovna	
O'QUV MOTIVATSIYASI MUAMMOSI XORIY PSIXOLOGIYASIDA TADQIQOTLAR PREDMETI SIFATIDA.....	402
D.Sh.Yuldashova	
ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБУЧЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК.....	405
Алиева Камола Саиднегматовна	
ФОРМИРОВАНИЕ КОГНИТИВНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ НАУЧНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПЕДАГОГА.....	408
Анварова Хуснора Давронбек кизи	
ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ	411
Асанова Гузаль Мухарамовна, Нуруллаев Адхамбек	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	414
Аскарлова Гулрух Оринбасаровна	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФРУСТРАЦИОННОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ.....	418
Аскарлова Гулрух Оринбасаровна, Рустамова Мубина Эркин кизи	

10

O'SPIRINLARNING IJTIMOYIY TARMOQLARDAGI MULOQOT MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI.....	478
Salomov Shamsiddin Saboxiddin o'g'li, Yaxshiboyeva Ruxshona Husniddin qizi, Alimjonova Durdona Yunusjon qizi	
MOSLASHUVCHAN XULQ-ATVOR XUSUSIYATI, IFODALANISH MUAMMOLARI.....	482
Sh.B.Qurbanova	
KONCHILIK VA QAZIB OLISH SANOATI SOHASIDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNI QO'LLAB-QUVVATLASH TIZIMI	487
Sh.U. Turobova	
SHAXS VAQTINI IDROK ETISH VA BOSHQARISHNING TO'RT USULI	491
Solayev Og'abek Ilhombek o'g'li	
AYBDORLIK HISSINING NAMOYON BO'LISHI: XORIY OLIMLARI TADQIQOTLARIDA YORITILISH	494
Sultanova Saida Muhiddin qizi	
EDUKOLOGIYA VA KOMMUNIKATSIYANING KESISHGAN NUQTALARI: METODOLOGIK QARASHLAR TAHLILI.....	496
To'g'onboyeva Qizlarxon Ikromjon qizi, Ruzmetova Xilola Abdusharipovna	
ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHINING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK MUAMMOLAR.....	501
Tuqboeva Dilshoda Zaynievna, Mardonova Mardona Farhodovna	
CORRECTION OF ANXIETY IN CHILDREN.....	503
Umarova M.Kh., Sabirova N. I.	
PEDAGOGIK DIAGNOSTIKANING MAQSADI VA SHAXS RIVOJLANISHIDAGI O'RNI	505
Umarova Malika Xisabidinovna, Abdurasulova Ra'no Saloxiddinovna	
VIRTUAL MUZEYLAR VA ULARNING TARBIVAVIY IMKONIYATLARI	508
Voxidova N.X., Yusupova M. U.	
O'SMIR YOSHIDAGI O'QUVCHILAR SAMARALI MULOQATIDA O'QITUVCHILARNING KOMMUNIKATIV SIFATLARI NAMOYON BO'LISHI.....	510
Xalmuratova Dilaram Abdikarimovna, Saydazimova Ziyoda Baxtiyor qizi, Nurmuhammedova Mohidil Nodir qizi	
O'SMIRLARNING PUL HAQIDAGI IJTIMOYIY TASAVVURLARI SHAKLLANISHIDA ETNOPSIXOLOGIK QADRIYATLAR VA MADANIY IDENTIFIKATSIYA OMILLARINING O'ZARO TA'SIRI	512
Xolmuratova Mahbuba Maxmudovna	
INSON PSIXIKASI TASHQI MUHIT VA ICHKI HOLAT O'RTASIDAGI O'ZARO TA'SIR NATIJASIDA SHAKLLANISHI	515
Xolmurotova Mahbuba Mahmudovna, Ergashova Shaxinabonu Boboqulovna, Safarova Lobar Alisherovna	
ОТКЛАДЫВАНИЕ ДЕЛ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ: МЕХАНИЗМЫ И ПРИЧИНЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ	518
Асанова Гузаль Мухарамовна, Ганибекова Ситора	
ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ	521
Аскарова Гулрух Оринбасаровна, Шапранова Милана Павловна	
МОТИВАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОСУЖДЕННЫХ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОБУЧЕНИЮ В ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СИСТЕМЕ	525
М.А.Сайдуллаева	
5-Sho'ba. Shaxsning ruhiy salomatligi va salomatlik psixologiyasining dolzarb masalalari.....	529
O'SMIRLIK DAVRIDAGI BOLALARDA AGRESSIYANING NAMOYON BO'LISHI VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI.....	530
Jalilova S.X., Aloyeva F., G'aybullaeva A.	
TA'LIM MUASSASALARIDA HR-MENEJMENT TIZIMINI JORIY ETISHNING SAMARADORLIGI.....	533
Umarova Navbahor Shokirovna, Bekmuratova Kamola Xasanovna	
BOLALARNI ZO'RAVONLIKDAN HIMOYA QILISH MEXANIZMLARI.....	535
Abbosova Uzrobonu Erkin qizi	

AUTIZM SPEKTRI BUZILISHI BO'LGAN MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA VIDEOMODELLASHTIRISHNING IJTIMOY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISHDAGI AHAMIYATI.....	538
Atabayeva Dilrabo Ixtiyor qizi	
GLOBAL O'ZGARISHLAR FONIDA KASBIY STRESS.....	543
Bog'bekova Dilnoza Shonazarovna	
GIPERTONIYA BILAN OG'RIGAN BEMORLARDA STRESSNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	546
Eshchanova Nasiba Matnazarovna	
SHAXSNING RUHIY SALOMATLIGI VA SALOMATLIK PSIXOLOGIYASINING DOLZARB MASALALARI	549
Inogamova Shaxzoda Raximovna	
NEUROPROTECTIVE PROPERTIES OF PROPOFOL AND SEVOFLURAN: POSSIBILITIES OF PREVENTING THE DEVELOPMENT OF DYSFUNCTION IN COGNITIVE PROCESSES	553
Karimova G. Kh., Khodjimurodova M. Yu.	
YETUKLIK DAVRIDA INSULT TASHXISLI BEMORLAR BILAN PSIXOKORREKSION ISH OLIB BORISHNING DASTURIY ASOSLARI.....	556
L.U.Atajanova	
SHAXS RUHIY SALOMATLIGINING PSIXOLOGIK VA IJTIMOY DETERMINANTLARI.....	558
N.A.Saidakbarova, Karimova Gulnoza	
GIPERTONIYA KASALLIGIDA BEMORLARDA NARKOZDAN SO'NG XOTIRANI O'ZGARISHI.....	561
Karimova Gulchehra Xamidullayevna, Axmatova Diyora Donyor qizi, Ulug'babayeva Soliha G'ayratjon qizi	
ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLAR BILAN PSIXOLOGIK MASLAHAT TASHKIL ETISH TAMOYILLARI.....	564
Nazarova Muharram Yunus qizi	
SHAXS RIVOJLANISHI VA SALOMATLIGINI ASRASHDA IJTIMOY TARMOQLARNING O'RNI.....	567
O.M. Zaripov	
BULLING VA ZO'RAVONLIK HOLATLARINING PSIXOLOGIK, IJTIMOY VA PEDAGOGIK OMILLARI	569
Qarshiyeva Dilafruz, Sattorova Mohinur Sherah qizi	
MAHALLIY NARKOZ PAYTIDA TAFAKKURNING YO'QOLMASLIGI.....	572
Karimova Gulchehra Xamidullayevna, Nizomova Munisa Amriddinova, Raximova Shaxnoza Ravshanovna	
SHAXSNING RUHIY SALOMATLIGI VA SALOMATLIK PSIXOLOGIYASINING DOLZARB MASALALARI	575
Pulatova Gulnoza Murodilovna, Umrzaqova Gulzoda Abdurahmon qizi	
NEVROTIK BEMORLARDA XISSIY O'ZGARISHLAR	578
Karimova Gulchehra Xamidullayevna, Ostonayeva Novbaxor Mamaraimovna, Inomova Odina Abdulvohid qizi	
COVID-19 PANDEMIYASINING INSON RUHIYATIGA TA'RISI.....	581
Qadirova Shahnoza Saidabdullayevna	
NARKOZDAN SO'NG BEMORLARDA XOTIRANI TIKLANISHI.....	584
Karimova Gulchehra Xamidullayevna, Shukurova Nigora Quدراتila qizi	
NUTQIDA KAMCHILIGI BO'LGAN BOLALAR BILAN OLIB BORILADIGAN PSIXOKORREKSION ISHLAR TIZIMI	587
S.A.Mamatisayeva	
OPERATSIYADAN SO'NG SEZGI JARAYONLARINING TIKLANISHI.....	590
Karimova Gulchehra Xamidullayevna, Tojiyeva Go'zal Karimjonovna, Ollamova Nargiza Hamdam qizi	
TA'LIM MUASSASALARIDA BOSHQARUV TIZIMINING SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA “DIGITAL TWIN” (RAQAMLI EGIZAK) TEXNOLOGIYASI ASOSIDA MODELLASHTIRISHNING ILMIY-AMALIY ASOSLARI.....	593
Umarova Navbahor Shokirovna, Gaymnazarov Odiljon Kurbanovich	

BOLALIKDAGI PSIXOLOGIK JAROHATLARNING O'SMIR SHAXSIY IDENTIFIKATSIYASI SHAKLLANISHIGA TA'SIRI: RETROSPEKTIV TAHLIL ASOSIDAGI YONDASHUV.....	596
Xudayberganova Roziya Nurniyazovna	
BOLALARDA NARKOZDAN SO'NG SEZGINI YUQORI BO'LISHI	599
Karimova Gulchehra Xamidullayevna, Zakirova Sadoqat Kudaybergenovna, Yangiboyev Zokir Tohir o'g'li	
НЕВРОЗЫ У ДЕТЕЙ: ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ.....	602
Абдурахимов Дониёр Абдусаидович	
INVESTIGATION OF THE RECOVERY OF COGNITIVE PROCESSES AND MEMORY FUNCTIONS AFTER GENERAL ANESTHESIA THROUGH NEUROPSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL MEASUREMENTS.....	605
Karimova Gulchexra Khamidullayevna	
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СЕМЬИ В УСЛОВИЯХ БОЛЕЗНИ РЕБЁНКА.....	608
Асанова Гузаль Мухарамовна	
NARKOZDAN SO'NG UYQU BUZILISHLARI	612
Karimova Gulchexra Xamidullayevna, Kilichova Gulnoza Bobomurotova, Xalikova Shaxzoda Radjabovna	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕТСКОГО АУТИЗМА: ФАКТОРЫ, ПРОЯВЛЕНИЯ, ПРОБЛЕМЫ.....	616
Асрарханова Эътибор Абдувахаб қизи	
БЕССОННИЦА И ПСИХОЛОГИЯ: ВЫЗОВЫ И ЦИФРОВЫЕ РЕШЕНИЯ (с включением проекта «Веб-приложение для людей, страдающих бессонницей»).....	620
Туракулова И. Х., Делеверханов С. А.	
ILK O'SPIRINLARDA STRESSNI KELITIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR HAQIDAGI TASAVVURLARNING O'ZIGA XOSLIGI	623
N.Z.Ismoilova	
STRESSGA BARDOSHLILIK – SHAXS RUHIY SALOMATLIGINING ASOSI SIFATIDA	626
Ruzmatova Nigina Shotilla qizi	
O'SMIRLIK DAVRIDA XULQIY OG'ISHLARNI KORREKSIYALASH USULLARI.....	629
To'raboyev Azamat Muxamadullayevich	
SCIENTIFIC APPROACHES TO THE FORMATION OF STRESS RESISTANCE	632
Tuychiyeva Shakhlo Shavkatovna	
TALABALARDA RUHIY SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHDA STRESSGA BARDOSHLILIK VA EMOTSIONAL INTELLEKTNING ROLI.....	634
Xajiyeva Iroda Adambayevna	
MASS-MEDIANI TA'SIRI OSTIDAGI O'Z JONIGA QASD QILISH: VERTER SINDROMI PSIXOLOGIYASI TAHLILI.....	637
Xudoyberganova Sharofat G'ofurjon qizi	
NERV KASALLIKLARDA BEMORLARDA HISSIY O'ZGARISHLARI.....	641
Xujamova Ruhshona G'olib qizi	
СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ.....	643
Аскаррова Гулрух Оринбасаровна, Абдуллина Аделина Маратовна	
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ В СУДЕБНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЕ	647
Мухтарова Азиза Эркиновна	
INTROVERT VA EKSTROVERT SHAXSLARNING INGLIZ TILINI O'ZLASHTIRISHDAGI PSIXOLOGIK FARQLARI.....	650
Konratbaeva Ayjamal Bazarbaevna, Ochilova Xurshida Bahromovna	
BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING TANQIDIY TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI	652
Konratbaeva Ayjamal Bazarbaevna, Yusupova Xursanoy Fazliddin qizi	
МЕНЕДЖМЕНТ ИММЕРСИВНОЙ ИНКЛЮЗИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	655
Оманова Гулноза Абдиназаровна	

KO'P MILLATLI TA'LIM MUASSASALARIDA YETAKCHILIK USHLUBLARINING ETNOPSIXOLOGIK JIHATLARI	658
Umarova Navbahor Shokirovna, G'ayratova Malohat O'tkir qizi	
TA'LIM TASHKILOTLARIDA QAROR QABUL QILISH JARAYONIDA BIXEVIORIAL MENEJMENT NAZARIYASINING MOHIYATI.....	660
Umarova Navbahor Shokirovna, Sangirova Nargiza Yuldashevna	

1-SHO'BA

Zamonaviy psixologiyaning nazariy-
metodologik asoslari va muammolari

YANGI O‘ZBEKISTONDA PSIXOLOGIK XIZMAT: DAVLAT SIYOSATI, AMALIY MEXANIZMLARI VA BARQAROR RIVOJLANISH YO‘LI

Hilola Umarova

Prezident Administratsiyasi rahbarining ta’limni isloh qilish bo’yicha o’rinbosari,
PhD, dotsent.

Annotatsiya: Mazkur maqolada Yangi O‘zbekistonda psixologik xizmatlar tizimini modernizatsiya qilish yo‘nalishida amalga oshirilayotgan davlat siyosati, qonunchilik asoslari va amaliyotda joriy etilayotgan mexanizmlar har tomonlama tahlil qilinadi. Shu bilan birga, zamonaviy psixodiagnostika vositalari, innovatsion terapevtik usullar va xalqaro tajribalarni joriy etish psixologik xizmatlarning barqaror rivojlanishida hal qiluvchi omil sifatida ko‘rib chiqiladi. Psixolog kadrlarni tayyorlash sifatini oshirish, ilmiy tadqiqotlar va laboratoriya bazasini mustahkamlash, mutaxassislarning malaka oshirish tizimini takomillashtirishga oid taklif va tavsiyalar ham keltiriladi. Tadqiqot natijalari mazkur sohaning milliy xavfsizlik, yoshlar ongi, jamiyat barqarorligi va inson kapitali rivojidagi strategik ahamiyatini asoslab beradi.

Kalit so‘zlar: psixologik xizmat, davlat siyosati, milliy standartlar, psixodiagnostika, profilaktika, barqaror rivojlanish, psixologik xavfsizlik, ilmiy-innovatsion yondashuv, mutaxassislar tayyorlash.

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the state policy, legal framework, and practical mechanisms implemented within the modernization of psychological services in New Uzbekistan. Special emphasis is placed on the introduction of modern psychodiagnostic tools, innovative therapeutic methods, and international best practices, which are considered key factors in the sustainable development of the psychological service system. The article also presents recommendations aimed at improving the quality of psychological training, strengthening scientific research and laboratory infrastructure, and enhancing professional development programs for practitioners. The findings demonstrate the strategic importance of this field in ensuring national security, shaping youth consciousness, promoting social stability, and advancing human capital development.

Key words: psychological service, state policy, national standards, psychodiagnostics, prevention, sustainable development, psychological security, scientific-innovative approach, professional training.

Аннотация: В данной статье всесторонне анализируются государственная политика, нормативно-правовые основы и механизмы, внедряемые в практике модернизации системы психологических услуг в Новом Узбекистане. Особое внимание уделено внедрению современных психодиагностических инструментов, инновационных терапевтических методов и международного опыта как ключевых факторов устойчивого развития психологической службы. Кроме того, рассматриваются предложения и рекомендации, направленные на повышение качества подготовки психологических кадров, развитие научных исследований, укрепление лабораторной базы и совершенствование системы повышения квалификации специалистов. Полученные результаты подтверждают стратегическое значение данной сферы в обеспечении национальной безопасности, формировании сознания молодежи, укреплении общественной стабильности и развитии человеческого капитала.

Ключевые слова: психологическая служба, государственная политика, национальные стандарты, психодиагностика, профилактика, устойчивое развитие, психологическая безопасность, научно-инновационный подход, подготовка специалистов.

KIRISH

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda psixologik xizmatlar tizimi tubdan yangilanib, butun tarmoqni sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish bo’yicha izchil islohotlar amalga oshirilmoqda. Xususan, ilk bor 2024-yilda qabul qilingan “Psixologik yordam ko‘rsatish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni mazkur soha tarixida mutlaqo yangi sahifa ochdi. Mazkur qonun orqali psixologik yordam davlat siyosati darajasida rasman e’tirof etildi, aholiga xizmat ko‘rsatishning huquqiy asoslari, mutaxassislarning kasbiy mas’uliyati va javobgarlik mexanizmlari aniq belgilab berildi.

Shu bilan birga, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan aholiga psixologik yordam ko'rsatishning milliy standartlari ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Ushbu standartlar psixologik xizmatlarning mazmun-mohiyati, qo'llaniladigan usullar, amaliy jarayon va etik me'yorlarni yagona tizimga solgan holda, mutaxassislar faoliyatida shaffoflik, mas'uliyat va professional yondashuvni yanada mustahkamladi.

Asosiy qism. Bugungi kunda globallashuv, raqamlashuv va tez o'zgaruvchan ijtimoiy muhit xalqimiz, ayniqsa yoshlar ongiga yangi bosim va xatarlarni olib kermoqda. Zo'ravonlikning turli ko'rinishlari, oilaviy nizolar, onlayn-radikalizm va manipulyativ axborot oqimlari, ekstremizm va terrorizmning yangi shakllari, ta'lim muassasalaridagi bullying va kiberbullying holatlari, giyohvandlik va psixotrop moddalarga tobeklik kabi illatlar jamiyatimiz uchun jiddiy tahdidga aylanmoqda. Bu muammolarning barchasi ta'lim muassasalarida psixologning rolini faqat maslahatchi darajasida emas, balki ijtimoiy barqarorlikni ta'minlovchi ekspert, xavflarni barvaqt aniqlovchi mutaxassis, insoniy munosabatlar me'mori sifatida ko'rishni talab etmoqda.

Shu nuqtayi nazardan, ta'lim tizimining barcha bo'g'inlari bilan bir qatorda, mahalla institutida, tibbiyot va huquqni muhofaza qilish organlarida va jamoatchilik markazlarida faoliyat yuritayotgan psixologlarning mehnati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ular o'quvchi-yoshlarning emotsional xavfsizligini ta'minlaydi, o'quvchilar o'rtasidagi nizolarni bartaraf etadi, yoshlarning ruhiy barqarorlik va o'zini anglash jarayonlariga ko'maklashadi, ayniqsa, onlayn xatarlarga qarshi psixologik immunitetni shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan barcha ijtimoiy, ta'limiy va profilaktik dasturlar aslida ana shu mutaxassislarning kundalik fidoyi mehnati orqali amalga oshadi.

Albatta, bu jarayonda ilmiy tadqiqotlarni chuqurlashtirish, zamonaviy psixodiagnostika vositalarini joriy etish, innovatsion terapevtik usullarni amaliyotga tatbiq etish va xalqaro tajribalarni integratsiyalash muhim ahamiyat kasb etadi. Zotan, davlatimiz rahbari ta'kidlaganidek: “Ilm-fanga tayanadigan davlatning kelajagi barqaror va porloq bo'ladi”. Prezidentimizning mazkur fikrlari psixologik xizmatlarni takomillashtirishda ham muhim metodologik asos vazifasini o'taydi. Chunki zamonaviy davrda aholining psixologik salomatligi, yoshlar tarbiyasi, ijtimoiy muhit barqarorligi va mehnat jamoalarining samaradorligi to'g'ridan to'g'ri ilmiy yondashuvga tayanadigan psixologik xizmatlar sifatini talab etmoqda.

Shu bois, bugungi konferensiya nafaqat ilmiy izlanishlarni amalga oshirish uchun keng maydon, balki amaliyotdagi dolzarb muammolarni muhokama qilish, innovatsion yondashuvlarni joriy etish, psixologlar kasbiy kompetensiyasini oshirish va global psixologik muammolarga nisbatan birgalikda ilmiy asoslangan yechimlar ishlab chiqish imkonini beruvchi muhim platforma sifatida ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda mamlakatimizda psixologik xizmatni takomillashtirish to'g'risida o'ylar ekanmiz, yaqin istiqbolda, albatta, bir qator muhim yo'nalishlarga alohida e'tibor qaratish zarurligini ta'kidlab o'tish joizdir.

- avvalo, psixologik xizmatlarni raqamlashtirish, onlayn-psixoprofilaktika va onlayn-reabilitatsiya platformalarini yaratish bugungi kun talabi hisoblanadi. Yoshlar va bolalar bilan ishlashda kiberagressiya, virtual xatarlar va internet orqali radikal ta'sirlarga qarshi zamonaviy metodlar ishlab chiqish zarur. Shu bilan birga, maktab va oliy ta'lim muassasalarida psixologik xavfsizlik muhitini o'rnatish, har bir o'quvchi va talaba uchun ishonchli emotsional makon yaratish ustuvor vazifalardan biri bo'lib qoladi;

- psixologlar tayyorlash sifatini yanada oshirish, ilmiy tadqiqotlar uchun grantlar va laboratoriya bazasini kuchaytirish, amaliyotchi mutaxassislar uchun doimiy malaka oshirish dasturlarini kengaytirish ham eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shuningdek, psixologik xizmatlarni mahalla, oila, ta'lim tizimi va sog'liqni saqlash sohalarida yanada uyg'un va integrativ shaklda tashkil etish, muammolarni erta aniqlash mexanizmini kuchaytirish o'ta muhimdir.

- psixologlar tayyorlash sifatini yanada oshirish, ilmiy tadqiqotlar uchun grantlar ajratish, ilmiy-amaliy laboratoriyalar bazasini zamonaviy jihozlar bilan mustahkamlash hamda amaliyotchi mutaxassislar uchun muntazam ravishda malaka oshirish dasturlarini kengaytirish — bugungi kunning eng dolzarb va ustuvor vazifalaridan sanaladi. Chunki psixologik xizmatning samaradorligi, avvalo, professional kadrlarning tayyorgarlik darajasi va ilmiy-innovatsion muhitning rivojlanganligiga bevosita bog'liq;

- shuningdek, psixologik xizmatlarni mahalla muhitida, oila institutida, ta'lim tizimida va sog'liqni saqlash tarmoqlarida yanada uyg'un, integrativ va tizimli asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, muammolarni erta aniqlash, xavf guruhlarini belgilash va profilaktika mexanizmlarini kuchaytirish orqali jamiyatdagi barqarorlik, aholi psixologiyasi va ijtimoiy muhit salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu chora-tadbirlar psixologik xizmatlarning faqat muammolarni bartaraf etish vositasi emas, balki jamiyatda sog'lom psixoemotsional muhitni shakllantirishga xizmat qiladigan keng qamrovli tizim sifatida rivojlanishiga zamin yaratadi.

XULOSA

Bugun jamiyatimiz oldida turgan ruhiy barqarorlikni ta'minlash, o'quvchi-yoshlar ongi va dunyoqarashini turli tashqi ta'sirlardan asrash, zo'ravonlik, radikal qarashlar va destruktiv xatarlarga qarshi samarali profilaktika

ishlarini olib borish, shuningdek, insonning ma'naviy-ma'rifiy va intellektual salohiyatini yuksaltirish kabi dolzarb vazifalar psixologiya sohasining ahamiyatini hech qachon bu qadar oshirmagan. Psixologiya nafaqat shaxs muammolarini hal etuvchi yo'nalish, balki jamiyat xavfsizligi, milliy barqarorlik va aql-zakovat bilan boshqariladigan taraqqiyotni ta'minlovchi strategik sohalardan biriga aylanib bormoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining “Psixologik yordam ko'rsatish to'g'risida”gi Qonuni. (2024).
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Aholiga psixologik yordam ko'rsatishning milliy standartlari” – Toshkent: Sog'liqni saqlash vazirligi. (2024).
3. American Psychological Association (APA). (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR).
4. Khalilova, D. (2023). Psychological Safety and Youth Development in Central Asia. Central Asian Journal of Psychology, 7(4), 112–125.
5. Rashidov, B. (2022). Modern Approaches to Mental Health Prevention in Schools. Uzbekistan Journal of Pedagogy, 5(1), 56–67.
6. Smith, T., & Brown, L. (2022). Integrated Mental Health Services in Community Systems. International Journal of Mental Health Systems, 16(2), 88–104.
7. United Nations Children's Fund (UNICEF). (2023). Child and Adolescent Mental Health Report. New York
8. World Health Organization (WHO). (2023). Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support. Geneva.

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING RIVOJLANISH TENDENSIYALARI VA SOG‘LOM PSIXOLOGIK MUHITNI SHAKLLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI

Karimova E'zozxon Gapiirjonovna

Sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy psixologiya fanining rivojlanish tendensiyalari, ta'lim muassasalarida psixologik xizmatning o'rni va vazifalari, shuningdek, maktabda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish bilan bog'liq dolzarb masalalar tahlil qilingan. Amaliy psixologiyaning yangi yo'nalishlari, ta'lim tizimida psixologlar faoliyatini rivojlantirish va innovatsion yondashuvlarni joriy etish bo'yicha taklif va tavsiyalar ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: zamonaviy psixologiya, psixologik xizmat, sog'lom muhit, emotsional barqarorlik, amaliyotchi psixolog, psixodiagnostika, profilaktika, inklyuziya.

Abstract: The article examines contemporary trends in the development of psychology, the role of psychological services in educational institutions, and the key challenges of creating a healthy psychological environment. Special attention is given to practical psychological support, preventive mechanisms, and modern approaches to ensuring emotional well-being in schools.

Key words: modern psychology, psychological service, healthy environment, emotional stability, practical psychology, psychodiagnostics.

Аннотация: В статье анализируются тенденции развития современной психологии, роль и задачи психологических служб образовательных учреждений, а также актуальные вопросы формирования здоровой психологической среды в школе. Предлагаются новые направления в прикладной психологии, предложения и рекомендации по развитию деятельности психологов в системе образования и внедрению инновационных подходов.

Ключевые слова: современная психология, психологические службы, здоровая среда, эмоциональная устойчивость, практикующий психолог, психодиагностика, профилактика, инклюзия.

KIRISH

Bugungi kunda ko'pchilik umumiy o'rta ta'lim maktablari o'zining psixologlariga ega. Biroq shunga qaramay direktor va o'qituvchilar ko'pincha psixologning qo'lidan nima kelishi mumkinligini yaxshi tasavvur etolmaydilar. Ularga psixolog hamma muammolarini bir zumda hal qilib beradigandek tuyuladi. Ammo psixologning maktabda ish boshlaganidan keyin maktabda tashqi jihatdan hech narsa o'zgarmaganini ko'rishgach, ularda “Maktab psixologining o'zi nima keragi bor?” degan tipdagi savollar tug'iladi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, maktabdagi amaliy ish uchun psixolog o'rgangan nazariy bilimlar yetmay qoladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Maktabga kelib qolgach, psixologlar ko'pincha amaliyotning ular oldiga qo'ygan muammolaridan dovdirab qoladilar. Shunday ahvolga tushib qolmasligi uchun psixolog avvalo maktabga nima maqsadda borayotganligini aniqlashtirib olishi kerak. Psixologik xizmatning umumiy maqsadlaridan kelib chiqib, psixolog umumiy o'rta ta'lim maktabida quyidagi vazifalarni bajarishi talab etiladi:

1. Bolalarning har bir yosh bosqichida shaxs sifatida va intellektual jihatdan to'laqonli rivojlanishini ta'minlash, ularda o'z-o'zini tarbiyalash va rivojlantirish qobiliyatini shakllantirish.
2. Har bir bolaga individual yondashuvni va uning psixologik-pedagogik o'rganilishini ta'minlash.
3. Bolaning intellektual jihatdan va shaxs sifatida rivojlanish jarayonida yuz berishi mumkin bo'lgan chetga chiqishlarni profilaktika qilish.

Shunday qilib, psixolog maktabga avvalo bolalar uchun keladi. Lekin bu psixolog o'qituvchilar bilan ishlamaydi, degani emas. Psixolog maktabda yengib o'tishi kerak bo'lgan birinchi to'siq – bu maktabning pedagogik jamoasiga qo'shila olishdir. Bordi-yu psixolog bu murakkab organizmga qo'shilib keta olmasa, o'z ishida muvaffaqiyatga erishishi dargumondir.

Psixolog adaptatsion davrining qiyin kechishiga bir necha omil sabab bo'ladi. Ko'pincha o'qituvchilar psixologni bolalarni qanday qilib tarbiyalashni, qanday yashashni o'rgatuvchi inson sifatida ko'rib, dastlabki kezlardayoq unga nisbatan salbiy ustanovkani shakllantirib oladilar. O'z-o'ziga ishonchi sust bo'lgan o'qituvchilar psixologni go'yo uning kamchiliklarini oshkor etuvchi shaxs sifatida idrok etib, uni qandaydir inspektor sifatida qabul qiladilar. Bular esa psixologning maktab sharoitiga tez ko'nikib, maktab hayotiga chuqur singib ketishga xalaqit beradi. Buning oldini olish uchun psixolog o'qituvchilar bilan o'zaro teng munosabatlarga kirishishi, ikkala taraf ham o'zini bilag'on qilib ko'rsatmasligi, eng muhimi bir-birini raqib deb hisoblamasligi zarur. Shunga erishish kerakki, o'qituvchilar psixologni ularga yordam bera oladigan boshqa mutaxassis sifatida qabul qilsinlar.

MUHOKAMA

Maktabdagi ilk qadamlardan o'qituvchi psixolog ma'muriyatga ularning faoliyat doirasiga nimalar kirmasligini, mo'jizalar ko'rsatish uning qo'lidan kelmasligini tushuntirishi lozim. O'qituvchi bilan bo'lgan suhbatda u yoki bu bolaning muammosi psixologik muammo bo'lmagani uchun u bo'yicha hech narsa qila olmasligini tan olishdan qo'rqqanlik kerak. Dastlabki qadamlarni qo'yishda ota-onalar bilan aloqa o'rnatish juda muhim. Dastlabki aloqa ixtiyoriy xarakterda bo'lishi va o'zi murojaat qilgan ota-onalar bilan amalga oshirilishi kerak. Buning uchun psixolog alohida kun va soatlarni ajratishi lozim.

Demak, umumiy o'rta ta'lim maktabida ishni boshlashdan avval psixolog:

1. O'zining pedagoglar jamoasi va maktab ma'muriyati bilan bo'lgan munosabatlarni to'g'ri yo'lga qo'yishi.
2. O'z ishinin asosiy maqsadi – bu bolaning optimal rivojlanishini ta'minlash ekanini doim yodda saqlashi.
3. O'zining faoliyatida profilaktik ishga u bilan bevosita bog'liq bo'lgan diagnostik va rivojlantiruvchi ishga alohida e'tibor bilan qarashi (axir kasalni tuzatgandan uning oldini olgan ma'qulroq-da) lozim bo'ladi. Demak, psixologning zamonaviy funksional vazifalari quyidagicha:

a) o'quvchilarning (tarbiyalanuvchilarning) muassasalarda tarbiyalash va o'qitish jarayonida ruhiy, jismoniy (somatik) va ijtimoiy farovonligini muhofaza qilishga yo'naltirilgan kasbiy faoliyatni amalga oshirish;

b) Bola huquqlari to'g'risidagi Konvensiyaga muvofiq shaxs huquqlarini himoya qilishga, ta'lim muassasasi ijtimoiy sohasini uyg'unlashtirishga ko'maklashish va ijtimoiy jihatdan ko'nika olmaslik hollari yuzaga kelishining oldini olish bo'yicha tadbirlarni amalga oshirish;

v) o'quvchilar (tarbiyalanuvchilar) rivojlanishiga to'sqinlik qilayotgan omillarni aniqlash va turli ko'rinishdagi psixologik yordam (psixokorreksiya, reabilitatsiya va maslahat) berish bo'yicha tadbirlarni amalga oshirish, o'quvchilar (tarbiyalanuvchilar), ota-onalar (ularning o'rnini bosuvchi shaxslar), pedagogik jamoaga aniq muammolarni hal qilishda yordam berish;

g) turli yo'nalish va maqsadlardagi psixologik diagnostikalarni o'tkazish, ruhiy, jismoniy va aqliy, qobiliyat, moyillik, imkoniyat kabi sifatlarni aniqlash uchun testlar o'tkazish, test natijalarini tahlil qilish va baholash;

d) bolalarni birinchi sinfga qabul qilish komissiyasi tarkibida bolalarni olti yoshdan o'qishga tayyorligini aniqlashda ishtirok etish;

e) o'qituvchilar jamoasi va ota-onalarga o'quvchilarning (tarbiyalanuvchilarning) shaxs va ijtimoiy jihatdan rivojlanishi muammolari bo'yicha yo'nalish berish maqsadida o'rganish natijalariga ko'ra psixologik-pedagogik xulosa tuzish;

j) o'quvchilar (tarbiyalanuvchilar) shaxsining individual va yoshi, jinsini hisobga olib ta'lim faoliyatini rivojlantiruvchi va tuzatuvchi dasturlarni rejalashtirish va ishlab chiqishda ishtirok etish, ularda hayotiy va kasbga yo'nalish olishning turli vaziyatlariga moslashuvchanlikka tayyorgarlikni rivojlantirishga ko'maklashish;

z) ijodiy iqtidorli o'quvchilarni (tarbiyalanuvchilarni) psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash, ularning rivojlanishi va izlanishlariga ko'maklashish;

i) o'quvchilarning (tarbiyalanuvchilarning) rivojlanishidagi (aqliy, jismoniy, hissiy), turli ko'rinishdagi ijtimoiy rivojlanishidagi muammosini aniqlash va ularni psixologik-pedagogik jihatdan tuzatishni amalga oshirish;

k) o'quvchilar (tarbiyalanuvchilar), pedagogik jamoa, ota-onalar (ularning o'rnini bosuvchi shaxslar) psixologik va jinsiy tarbiya madaniyatini shakllantirish;

l) ta'lim muassasasi xodimlarini o'quvchilar (tarbiyalanuvchilar), pedagog xodimlar, ota-onalar (ularning o'rnini bosuvchi shaxslar) ijtimoiy psixologik xabardorlik darajasini oshirishga yo'naltirilgan psixologiyani amalga qo'llash, muassasaning rivojlanishi masalalarida maslahatlar berish;

m) sanitariya-gigiyena talablari, mehnatni muhofaza qilish, texnika va yong'in xavfsizligi qoidalari talablariga rioya qilish.

Ochig'ini aytishimiz kerak, hozirgi avlod bolalar bilan ishlash pedagoglar uchun ham, psixologlar uchun ham oson emas, ularning dunyoqarashi, qiziqishlari, ehtiyojlari boshqa, buni o'z vaqtida anglab to'g'ri yo'l ko'rsatish ham kerak.

So'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar maktab o'quvchilarida va pedagoglarida xavotir va stress darajasining sezilarli oshganini ko'rsatmoqda.

Buning uchun esa, bolalar va o'smirlar bilan ishlashda zamonaviy yondashuvlarni taqozo etmoqda.

Bu borada O'zbekiston tajribasi haqida fikrlar bilan bo'lishmoqchiman.

Birinchidan, psixologlarning kasbiy mahoratini oshirishga e'tibor qaratmoqdamiz. Respublikamizda 10 mingdan ortiq maktablarda 10 800 dan ortiq psixologlar faoliyat yuritadi.

O'quv yili avvalida uch bosqichli amaliy seminarlar tashkil etilib, bolalar bilan ishlashda zamonaviy yondashuvlarni qamrab olgan tavsiyalar har bir psixologga yetkazildi.

Ma'lumot uchun: Respublikada 10 193 ta maktabda psixologlar uchun 10 667 ta shtat birligi ajratilgan, ularda 10 831 nafar psixolog faoliyat yuritadi, ularning 1 079 nafari 0,5-0,25 stavkada ishga qabul qilingan, 396 ta vakant joylar bor.

10 831 nafar psixologning 1 664 nafari (15 foizi) amaliyotchi psixolog, 5 637 nafari (52 foiz) pedagog-psixolog, 2 987 nafari (28 foizi) qayta tayyorlovdan o'tgan.

Qolaversa, maktabgacha ta'lim muassasalari pedagoglari uchun "Muvozanat" loyihasi amalga oshirilmoqda. Bu orqali maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda emotsional holatlarni e'tiborga olish bo'yicha tavsiyalar berib borilmoqda.

Ikkinchidan, psixologik xizmatning yagona standarti ishlab chiqilmoqda. Bu standart orqali diagnostika, profilaktika va reabilitatsiya jarayonlari bir xil aniq metodika asosida yo'lga qo'yiladi.

Uchinchidan, maktab va bog'chalarda bolalarning psixologik o'zgarishlar, xavf-xatarlar bo'yicha o'tkazilayotgan monitoringlar tizimli shaklga keltirildi. Xavotir, agressiya, motivatsiya, adaptatsiya, emotsional barqarorlik kabi ko'rsatkichlar bo'yicha maxsus o'lchovlar joriy qilish yaqin kelajakdagi asosiy vazifalarimizdan biridir.

To'rtinchidan, pedagog va psixologlarni qayta tayyorlash va malaka oshirish jarayoni xalqaro standartlarga moslanmoqda. UNICEF, UNESCO, Yevroparlament, Xalqaro qizil xoch qo'mitasi kabi tashkilotlar bilan hamkorlikda bolalar bilan ishlashning zamonaviy modullari ishlab chiqilmoqda.

Beshinchidan, Maktablarda "Barqaror psixologik muhit" yo'nalishlari bo'yicha maxsus o'quv modullarini joriy etish bo'yicha ishlar boshlangan. Bu nafaqat o'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantiradi, balki ularga hayotiy kompetensiyalar – muloqot, o'zaro hurmat, muammolarni tinch hal qilish, tanqidiy fikrlash kabi ko'nikmalarni shakllantiradi.

Oltinchidan, yana bir muhim tashabbus – raqamli psixologiya platformasini yaratish. Bu platforma orqali onlayn diagnostika, bolalarning emotsional holati bo'yicha tezkor monitoring, psixologlar uchun onlayn key-menejment, raqamli xavf-xatar xaritasi kabi funksiyalarni ishga tushirish rejalashtirilgan.

Yettinchidan, maktab va bog'chalarimizda inklyuziv sinf va guruhlar shakllanib bormoqda. Bu esa, alohida ta'lim ehtiyojlari mavjud bolalar bilan ishlashda pedagoglar va psixologlar uchun kasbiy mahoratni oshirishni talab etadi. Buning uchun ta'lim muassasalarimizda barqaror inklyuziv muhitni yaratishimiz zarur.

Natija. Takliflar:

1. Psixolog quyidagilarni bilishi uchun amaliy seminarlar tashkil etish:

a) amaldagi umumiy o'rta ta'lim sohasidagi, bolalar huquqlarini tartibga soluvchi normativ-huquqiy hujjatlarni;

b) jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhitga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni;

v) umumiy va ijtimoiy psixologiya, yosh psixologiyasini, tibbiy psixologiya, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar psixologiyasi xususiyatlarini, bolalar neyropsixologiyasini;

g) psixodiagnostika yutuqlarini, individual farq psixologiyasini, defektologiya asoslarini, psixoterapiya, psixogigiyena, kasbga yo'naltirish va mehnat psixologiyasini;

d) tashxislash metodologiyasi va metodikasini, psixopatologiya, individual va guruhlar bo'yicha kasbga maslahat berishning zamonaviy metodlarini, bolaning me'yoriy va noto'g'ri rivojlanishini tashxislash va tuzatishni, xulq etikasi va madaniyatini;

e) tadqiqot ishlarini o'tkazish texnologiyasini, tadqiqot natijalarini kompyuterda qayta ishlashni, psixodiagnostikaning dolzarb ilmiy ma'lumotlarini;

j) o'quvchilarning (tarbiyalanuvchilar) mehnati muhofazasi, sog'lig'ini saqlash, kasbga yo'naltirish masalalarini tartibga soluvchi normativ-huquqiy hujjatlar va ularning ijtimoiy muhofazasini;

z) eng muhim muammolarni aniqlay olishi va ularni hal qilishning samarali yo'llarini topishni;

i) lavozim majburiyatlari doirasiga kiruvchi masalalar bo'yicha majlislar, suhbatlar o'tkazish, maslahatlar berishni.

2. Psixolog lavozimiga qo'yilgan malaka talablari: kamida bakalavr darajasidagi maxsus psixologik yoki oliy pedagogik ma'lumot.

XULOSA

Xalqaro hamkorlik masalasi bugungi kunning asosiy nuqtalaridan biridir. Bizning maqsad – shunchaki tajriba almashish emas, balki aniq amaliy loyihalarni birgalikda yo'lga qo'yish. Bolalar xavf-xatarini erta aniqlash, psixologik rehabilitatsiyani kuchaytirish, inklyuziv muhitni kengaytirish va psixologlarni sertifikatlash tizimini takomillashtirish kabi yo'nalishlarda biz hamkorlik qilishga tayyormiz.

Ta'lim tizimida eng muhim masala – sog'lom psixologik muhitni yaratish. Bola qalbidagi holatlarni tushunish, unga quloq solish, uning ehtiyojiga javob berish – barcha islohotlarimizning markazida turadi. Bolaga beriladigan har bir yordam uning hayotiga, orzu va maqsadlariga, kelajagiga ta'sir qiladi. Shuning uchun bugun maqolamizning asosiy mazmunini nazariy muloqotga emas, balki amaliy harakatlar maydoniga aylantirishga harakat qildik.

Xulosa qilib aytganda, psixolog o'z vazifasini yaxshi bajara olganda maktabda psixologik muhit sog'lom bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh. M. “Yangi O'zbekiston – inson qadri uchun”. Toshkent: “O'zbekiston”. – 2021.
2. Lipset S. M. Some Social Requisites of Democracy: Economic Development and Political Legitimacy. American Political Science Review, 53(1), 69–105. <https://doi.org/10.2307/1951731>.
3. Rawls J. Political Liberalism. Columbia University Press.
4. UNESCO. Declaration of Principles on Tolerance. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000118237>.
5. www.uzedu.uz
6. www.ziynet.uz
7. www.psixolog.uz

RAHBAR XODIMLARGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Qo'ng'irotboy Avezimbetovich Sharipov

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim,
fan va innovatsiyalar vaziri

Annotatsiya: Mazkur maqolada ta'lim va ilmiy tadqiqot muassasalarida rahbarlarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishga doir kompleks yondashuvlar ilmiy tahlil etiladi. Xususan, rahbar kompetentligini modellashtirish jarayoni, boshqaruv tizimida kasbiy tajriba asosida boshqaruv kompetensiyalarini shakllantirishning mexanizmlari, rahbar shaxsining ijtimoiy-perseptiv kompetentligini baholash tizimini optimallashtirish masalalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: boshqaruv, boshqaruv uslublari, rahbar, personal, tashkilot, boshqaruv ko'nikmalari.

Abstract: This article provides a scientific analysis of comprehensive approaches to developing the professional competence of managers in educational and research institutions. In particular, it examines the processes of modeling managerial competence, the mechanisms for forming management competencies based on professional experience, as well as the issues of optimizing the system for assessing a leader's socio-perceptual competence.

Key words: management, management styles, manager, personnel, organization, managerial skills.

Аннотация: В данной статье проводится научный анализ комплексных подходов к развитию профессиональной компетентности руководителей в учреждениях образования и научно-исследовательских организациях. В частности, рассматриваются процессы моделирования компетентности руководителя, механизмы формирования управленческих компетенций на основе профессионального опыта, а также вопросы оптимизации системы оценки социально-перцептивной компетентности личности руководителя.

Ключевые слова: управление, методы управления, руководитель, персонал, организация, стили управления.

KIRISH

Bugungi globallashuv jarayonida oliy ta'lim tizimida boshqaruv samaradorligi, inson kapitalining sifat ko'rsatkichlari hamda rahbar xodimlarning psixologik barqarorligini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Ta'lim boshqaruvida qabul qilinayotgan strategik qarorlar nafaqat boshqaruv salohiyati, balki rahbar shaxsining emotsional barqarorligi, ijtimoiy kompetentligi va professionalligi bilan chambarchas bog'liq. Shu bois, rahbar xodimlarga psixologik xizmat ko'rsatish tizimini takomillashtirish oliy ta'lim muassasalarining institutsional rivoji uchun muhim ijtimoiy-psixologik mexanizm sifatida qaraladi.

Rahbarlar faoliyatida uchraydigan psixologik zo'riqish, qaror qabul qilishdagi mas'uliyat bosimi, jamoa bilan muloqot jarayonlaridagi murakkabliklar, o'zgarishlarga moslashuv kabi omillar psixologik intervensiya va tizimli qo'llab-quvvatlashni talab etadi. Shu nuqtayi nazardan, psixologik xizmatning vazifasi faqatgina muammolarni aniqlash bilan cheklanmay, balki rahbar shaxsining o'z-o'zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirish, stressga bardoshlilikni oshirish va sog'lom kommunikatsion muhit yaratishga qaratiladi.

Jahonning yetakchi ta'lim va ilmiy tadqiqot muassasalarida oliy ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar uchun psixologik xizmatni tashkil etish, mavjud muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga doir zamonaviy ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Xususan, YUNESKO huzuridagi Xalqaro psixologiya fanlari ittifoqi – IUPSYS (International Union of Psychological Science) tomonidan 2019–2024-yillarga mo'ljallangan psixologik xizmat konsepsiyasining ishlab chiqilishi ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarning global ahamiyatga ega ekanini yana bir bor tasdiqlaydi.

Shu nuqtayi nazardan, rahbarlarni ijtimoiy-psixologik jihatdan chuqur o'rganish, boshqaruv jarayonida yuzaga keladigan muammolarning kelib chiqishiga sabab bo'ladigan omillarni tizimli tahlil qilish, oliy ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan shaxslarga professional darajada ijtimoiy-psixologik tavsiya va takliflar berish,

psixologik xizmat ko'rsatishning innovatsion usullarini ishlab chiqish hamda ularni amaliyotga tatbiq etishga qaratilgan izlanishlar dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Umuman olganda, jamiyatda har qanday ijtimoiy mehnat jarayoni samarali boshqaruvni talab qiladi. Boshqaruv tizimi esa zamon talablariga mos ravishda uzluksiz takomillashib boradi. Ayniqsa, mamlakatimizda bozor munosabatlariga o'tish jarayonlari jadallashgan hozirgi davrda o'z kasbining yetuk mutaxassisi bo'lgan, xalqaro tajribada sinovdan o'tgan zamonaviy boshqaruv tamoyillarini chuqur o'zlashtirgan, mas'uliyatni qalbdan his qiladigan yosh rahbar kadrlarga bo'lgan ehtiyoj keskin oshib bormoqda.

Mazkur jarayonda rahbar imijining boshqaruv faoliyatidagi o'rni alohida e'tiborni talab qiladi. Chunki rahbar shaxsining imiji nafaqat uning kommunikativ va boshqaruv madaniyatini aks ettiradi, balki faoliyat samaradorligini ta'minlashda ham hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu munosabat bilan tabiiy savol tug'iladi:

Zamonaviy rahbar faoliyatida imij qanday ahamiyatga ega?

Bu savolga javob izlash rahbarning professional kompetentligini, ijtimoiy-psixologik jihatdan barqarorligini, boshqaruv madaniyatini va jamoa bilan samarali muloqotini ta'minlaydigan omillarni chuqur o'rganishni taqozo etadi.

Imijni shakllantirishning zamonaviy tamoyillari XIX–XX asrlarda ishlab chiqilgan ilmiy g'oyalarga tayanadi. Psixologiya fanining turli yo'nalishlari imijni yaratish va boshqarish jarayoniga o'ziga xos metodologik yondashuvlarni taklif etgan. Jumladan, xulq-atvor psixologiyasi maktabi vakillari imij shakllanishi jarayonida perseptiv operatsiyalarni o'zgartirish tamoyilini ilgari surib, shaxs imijini atrofdagilar tomonidan munosabat tarkibi sifatida qabul qilinishini asosiy natija deb hisoblaydilar.

Amerikalik tadqiqotchilar O. Konel va K. Daniel esa verbal imijni shakllantirishga doir aniq ko'rsatmalarni taklif qilgan bo'lib, ular yetakchi shaxsning nutqi, o'zini tutishi va hatto yuz ifodasi bo'ysunuvchilarnikidan tubdan farq qilishini ta'kidlaydi. Ularning fikriga ko'ra, lider nutqi buyruq ohangida, past tembrda, ko'p tanaffuslar bilan ta'sirchan tarzda ifodalanadi.

F. Perlzning shaxsga oid nazariyasi va geshtaltterapiya yondashuvi imijni bir butun tizim sifatida, ya'ni “shu yerda va hozir” tamoyili asosida idrok etishni taklif etadi. Bu yondashuvda figura va fonning uyg'unligi – shaxsning o'zini tutishi va tashqi taassurotning mos kelishi muhim nazariy asos sifatida qaraladi.

Kognitiv psixologiya vakillari imij shakllanishini o'rgatuvchi strategiya, ya'ni subyekt tomonidan anglab bajariladigan jarayon sifatida talqin etadi. Bu yondashuv imijning ongli ravishda boshqarilishini va uni takrorlanuvchi kognitiv sxemalar orqali mustahkamlashni nazarda tutadi.

“Taqchillik nazariyasi” deb nomlanuvchi yondashuv esa imijning emotsional ta'sir mexanizmlariga asoslanadi. Unda maqsadli axborotning aniqligi, ayniqsa defitsit holatlarida, shaxsga oid intensiv tasavvurni shakllantirishi, ongning kompensator mexanizmlari kuchayishi va auditoriya idrokini boshqarish imkoniyati yaratilishi ta'kidlanadi.

F. E. Fiedler va funksional yondashuv tarafdorlari quyidagi imij turlarini ajratib ko'rsatadi:

- Ko'zgu-imij – shaxsning “Men” haqidagi tasavvurlari asosida shakllanadi;
- Hozirgi imij – boshqalar tomonidan berilgan baho natijasida yuzaga keladi;
- Istalgan imij – shaxs intilayotgan maqsad va ideal tasvirni ifodalaydi;
- Korporativ imij — tashkilotning yaxlit obrazini aks ettiradi;
- Ko'plik-imij – bir tashkilot o'rniga mustaqil tarkibiy birliklar yig'indisida namoyon bo'ladi.

Ingliz tadqiqotchisi E. Sempson shaxs imijining tashqi va ichki omillar o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda uni uch tipga ajratadi:

- “Men-imij” – shaxsning o'tmish tajribasi, o'ziga bo'lgan hurmat va ishonch asosida shakllanadi;
- “Anglangan imij” – boshqalar tomonidan berilgan baholar yig'indisi;
- “Talab etiladigan imij” – har bir kasb yoki rolgga xos bo'lgan ideal obrazni bildiradi.

Tadqiqotchining fikriga ko'ra, ayrim vaziyatlarda imij tashqi belgilar orqali (kiyim, unvon, ramzlar) mustahkamlanadi. Harbiy kiyim, sud mantiyasi yoki shohlik tojining o'zi shaxsning ma'lum rolni bajarishini bildiruvchi muhim imij indikatorlari sifatida qaraladi.

Ma'lumki, O'zbekistonda psixologik xizmat tizimining shakllanishi va rivojlanishi bo'yicha mavjud ilmiy-nazariy hamda ilmiy-amaliy tajribalar bugungi kunda turli ijtimoiy tizimlarda psixologik xizmatning istiqbollarini belgilashda muhim metodologik ahamiyat kasb etadi. Psixologiya fanining determinantlik qonuniga ko'ra, muayyan tajribaga, amaliy mexanizmlarga ega bo'lmasdan turib, biror sohada barqaror psixologik xizmat tizimini joriy etish mumkin emas. Shu nuqtayi nazardan, Oliy ta'lim muassasalari rahbarlariga psixologik xizmat ko'rsatish bo'yicha shakllangan tajribalar ushbu tadqiqotning asosiy obyekti sifatida o'rganildi, tahlil qilindi va amaliy jihatdan qo'llanishi uchun tegishli tavsiyalar ishlab chiqildi.

Mahallalarda amalga oshirilgan psixologik xizmat faoliyatining har bir yo'nalishi o'ziga xos maqsadga ega bo'lib, ularning har biri psixologik xizmatning umumiy tizimliliigi va uzluksizligi tamoyillariga asoslanadi. Xususan, oliy ta'lim muassasalari rahbarlari uchun tashkil etilgan psixologik xizmat tizimi o'zaro mantiqan bog'liq bo'lgan quyidagi uch asosiy yo'nalishdan iborat:

- Ilmiy-uslubiy ta'minot;
- Tadqiqot obyektlarini psixologik diagnostika qilish;
- Amaliy-tadbiqiy ta'minot (intervensiya va profilaktika).

Mazkur yo'nalishlar tizimlilik va funksional yaxlitlik qonunlari asosida shakllantirilgan bo'lib, ularning o'zaro uyg'un amalga oshirilishi oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat samaradorligining kafolatlaridan biri hisoblanadi.

Oliy ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan rahbarlar uchun psixologik xizmatning tashkil etilishi ularda psixoprofilaktik faoliyatni puxta yo'lga qo'yish, emotsional barqarorlikni saqlash, boshqaruv jarayonida yuzaga keladigan murakkab holatlarda samarali qaror qabul qilish kabi kompetensiyalarni shakllantirishda alohida ahamiyatga ega. Shu boisdan, psixologik xizmat ko'rsatish tizimi joriy etilgan hamda hali joriy etilmagan rahbar subyektlarining shaxsiy, ijtimoiy va hissiy-irodaviy xususiyatlari Riks–Uessman hamda Tomas diagnostika uslublari asosida o'rganildi. Bu diagnostik yondashuvlar shaxs faoliyati va emosional holatlarning o'zaro bog'liqligini ifodalovchi “faoliyat orqali shaxs shakllanishi” qonunini amaliy tasdiqlab beradi.

Bundan tashqari, psixologik xizmat tizimi mavjud bo'lgan mahallalarda aholining turli guruhlarida shaxs faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni shakllantirish jarayoni ko'zga tashlandi. Tadqiqotda ushbu natijalar psixologik xizmat mavjud bo'lmagan hududlarda yashovchi respondentlarning empirik ko'rsatkichlari bilan qiyosiy tahlil qilindi. Taqqoslash jarayonida ta'sir va aks ta'sir qonuniyatlari, shuningdek, psixologik intervensiyaning shaxs faoliyatidagi o'zgarishlarga olib kelishi haqidagi rivojlanish qonuni o'z tasdig'ini topdi.

Shuningdek, o'rganilgan obyektlarda shaxs ta'sir etuvchi omillar va ularni aniqlash metodlari majmuasi tadqiqotning ikkinchi bobida batafsil yoritilganini inobatga olgan holda, mazkur bo'limda empirik natijalar tahliliga bevosita o'tiladi.

Demak, “tajriba” va “nazorat” guruhlariga mansub barcha respondentlar bo'yicha olingan ma'lumotlar tegishli jadvallarga joylashtirildi va psixologik xizmat samaradorligi mezonlari asosida ilmiy-statistik jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot maqsadiga muvofiq, o'zgaruvchilar dinamikasi, shaxsiy rivojlanish ko'rsatkichlari va psixologik xizmatning ijtimoiy-psixologik ta'sir mexanizmlari chuqur o'rganildi.

O'zbekiston oliy ta'lim tizimida rahbar xodimlarga psixologik xizmat ko'rsatish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, psixologik xizmatning institutsional asosda joriy qilinishi rahbarlarning kasbiy, emotsional va kommunikativ kompetentligini oshirishning eng muhim omillaridan biridir. Tadqiqotning nazariy va amaliy jihatlar asosida quyidagi ilmiy xulosalar shakllantirildi:

1. Psixologik xizmat rahbarlarning boshqaruv kompetentligini oshiruvchi tizimli omil sifatida namoyon bo'ladi.
2. Psixologik xizmat ko'rsatish tizimi rahbarlarning shaxsiy va kasbiy o'sishini rag'batlantiradi.
3. Psixologik xizmat tizimi tashkil etilgan va tashkil etilmagan muhitlarda ijtimoiy-psixologik omillar o'rtasida sezilarli farqlar mavjud.
4. Rahbarlarning professional faoliyatida imij, kommunikativ madaniyat va ijtimoiy-perseptiv kompetentlik yetakchi ahamiyatga ega.
5. Oliy ta'lim rahbarlari uchun psixologik xizmat institutsional tizim sifatida shakllanishi sektorlararo integratsiyani talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Дункан Джек У. Основопологающие идеи в менеджменте. – М.: Дело, 1996.
2. Карпов А. В. Психология менеджмента. – М.: Гардарики, 2000.
3. Махмудов И. И. Бoshqaruv psixologiyasi. – Toshkent, 2006.
4. Мескон М. Х., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента: Пер. с англ. – М.: Дело, 1995.
5. Огаренко В. Н., Малахова Ж. Д. Социология труда. Учебное пособие. – Запорожье: Гуманитарный университет —ЗИГМУИ, 2001.
6. Кричевский Р. Л. Если Вы – руководитель. Элементы психологии менеджмента в повседневной работе. – М.: Дело, 1988.

“DIGITAL TWIN” TEXNOLOGIYASI VA INNOVATSION BOSHQARUV PARADIGMASI

Raxmanov Zafar Yashinovich

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti rektori v.v.b

Annotatsiya: Maqolada Digital Twin (raqamli egizak) texnologiyasining zamonaviy boshqaruv tizimidagi o'rni, uning samaradorlikni oshirishdagi roli hamda ta'lim sohasidagi tatbiqiy imkoniyatlari tahlil qilingan. Digital Twin konsepsiyasi asosida boshqaruv jarayonlarini modellashtirish, monitoring qilish va optimallashtirish mexanizmlari yoritilgan. Tadqiqotda “Raqqamli O'zbekiston – 2030” strategiyasi doirasida raqqamli texnologiyalarni joriy etishning amaliy ahamiyati ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: Digital Twin, raqqamli egizak, boshqaruv, raqqamlashtirish, ta'lim tizimi, innovatsion boshqaruv.

Abstract: The article examines the role of Digital Twin technology in modern management systems, emphasizing its effectiveness and potential applications in the education sector. Mechanisms of modeling, monitoring, and optimization of management processes based on the Digital Twin concept are presented. The study highlights the practical significance of implementing digital technologies within the framework of the “Digital Uzbekistan–2030” Strategy.

Key words: Digital Twin, digitalization, management, education system, innovative governance, smart management.

Аннотация: В статье рассматривается роль технологии «Digital Twin» (цифрового двойника) в современных системах управления, её влияние на повышение эффективности и практические возможности применения в сфере образования. Освещены механизмы моделирования, мониторинга и оптимизации управленческих процессов на основе концепции цифрового двойника. В исследовании отражена практическая значимость внедрения цифровых технологий в рамках стратегии «Цифровой Узбекистан – 2030».

Ключевые слова: Digital Twin, цифровой двойник, управление, цифровизация, образовательная система, инновационное управление.

KIRISH

Globalashuv va raqqamli transformatsiya sharoitida boshqaruv tizimlari tezkor axborot almashinuvi, tahliliy yondashuv va sun'iy intellekt texnologiyalariga tayangan holda rivojlanmoqda. Zamonaviy boshqaruvning samaradorligi ko'p jihatdan real vaqt rejimida ma'lumotlar oqimini tahlil qilish va prognozli qarorlar qabul qilish imkoniyatlariga bog'liq.

Shu jihatdan Digital Twin (raqamli egizak) texnologiyasi bugungi kunda boshqaruv amaliyotining eng ilg'or yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. U real obyekt, tizim yoki jarayonning raqqamli nusxasini yaratish va uni virtual muhitda tahlil qilish orqali xavfsiz, tejamkor va samarali boshqaruv imkonini beradi.

Digital Twin (raqamli egizak) — real obyekt yoki jarayonning virtual nusxasi bo'lib, u real vaqt ma'lumotlari asosida tizimning holatini aks ettiradi, simulyatsiya va prognozlash imkoniyatlarini beradi. So'nggi yillarda Digital Twin sanoat 4.0, smart-city, sog'liqni saqlash va ta'lim boshqaruvida muhim vositaga aylangan. Ushbu nazariy tahlil Digital Twin konsepsiyasining boshqaruvi hamda ta'lim boshqaruvida qo'llanishi bo'yicha mavjud nazariy va tadqiqiy asoslarni umumlashtiradi hamda tadqiqot uchun konseptual baza va gipotezalarni shakllantiradi.

Global innovatsiyalar indeksi (GII) va xalqaro ekspert tahlillari (OECD, World Bank, McKinsey) ko'rsatadiki, raqqamli texnologiyalar — jumladan, Digital Twin va sun'iy intellekt — milliy iqtisodiyot va ta'lim tizimining raqqobatbardoshligini oshirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. O'zbekistonning “Raqqamli O'zbekiston–2030” strategiyasi va PQ–4996 raqqamli qarori transformatsiyani milliy ustuvor vazifa sifatida belgilaganligi sababli, Digital Twin'ni ta'lim boshqaruvida tatbiq etish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarbdir.

Asosiy qism

So'nggi yillarda ta'lim sohasida raqqamli egizak texnologiyasini qo'llashga oid ilmiy tadqiqotlar soni ortib bormoqda. K. Eriksson, A. Karlsson va K. Bäcklund (2022) “Digital Twin for Higher Education Buildings” loyihasida universitet infratuzilmasini boshqarishda raqqamli egizak texnologiyasining energiya samaradorligini va xavfsizlikka ijobiy ta'sirini isbotlagan.¹

1 Eriksson, K., Karlsson, A., & Bäcklund, K. (2022). Showcasing a Digital Twin for Higher Educational Buildings

H. Attaran (2023) esa Digital Twin texnologiyasining foydalanuvchi markazli yondashuvni kuchaytirishini, ya'ni o'quv jarayonini shaxsiylashtirish va talabning individual natijalarini tahlil qilish imkonini berishini ta'kidlagan.²

Shuningdek, OECD (2023) va World Bank (2019) hisobotlarida ta'lim tizimini raqamlashtirish mamlakat iqtisodiyotining innovatsion rivojlanishida asosiy omil sifatida qayd etilgan. Ularning tahlillarida “raqamli boshqaruv tizimlari, xususan, sun'iy intellekt va Digital Twin asosidagi modellar ta'lim jarayonini samarali, shaffof va bashoratli qilish imkonini beradi” degan xulosaga kelinadi.

Digital Twin — bu real obyektning raqamli nusxasi bo'lib, u sensorlar, IoT (Internet of Things) va tahliliy dasturlar orqali uzluksiz ma'lumot almashish asosida ishlaydi. Texnologiya quyidagi jarayonlardan tashkil topadi:

- Ma'lumot yig'ish — real obyektlardan sensorlar yordamida ma'lumot olish;
- Raqamli model yaratish — obyektning virtual nusxasini shakllantirish;
- Analitika va prognoz — mashinaviy o'rganish va sun'iy intellekt yordamida natijalarni tahlil qilish;
- Testkari aloqa — raqamli model asosida real obyektning boshqarish.

Natijada, boshqaruvchi subyekt muayyan tizimda sodir bo'layotgan jarayonlarni virtual muhitda kuzatish, tahlil qilish va oldindan boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Raqamli egizak texnologiyasi boshqaruv tizimiga innovatsion, ma'lumotga asoslangan yondashuvni olib kiradi. U quyidagi afzalliklarni ta'minlaydi:

1. Real vaqt monitoringi — tizimdagi o'zgarishlar va ko'rsatkichlarni doimiy nazorat qilish;
2. Prognozli boshqaruv — kelajakdagi holatlarni oldindan modellashtirish va xavflarni kamaytirish;
3. Resurslarni optimallashtirish — inson, vaqt, energiya va moddiy resurslardan oqilona foydalanish;
4. Simulyatsiya — turli boshqaruv qarorlarini virtual muhitda sinovdan o'tkazish;
5. Xatoliklarni kamaytirish — qarorlarni aniqlik bilan qabul qilish orqali samaradorlikni oshirish.

Masalan, McKinsey & Company hisobotiga ko'ra, raqamli egizak texnologiyasini joriy etgan tashkilotlarda qaror qabul qilish tezligi 30 % ga, ishlab chiqarish samaradorligi esa o'rtacha 20–25 % ga oshgan.

Ta'lim sohasida raqamli egizak texnologiyasini joriy etish boshqaruv jarayonlarini optimallashtirish va ta'lim sifatini oshirish uchun keng imkoniyat yaratadi.

Ushbu texnologiya quyidagi yo'nalishlarda samarali natijalar beradi:

• o'quv muassasasi infratuzilmasining raqamli modeli orqali energiya, xavfsizlik va texnik xizmat ko'rsatishni boshqarish;

- talabalar faoliyati, davomati va o'zlashtirish ko'rsatkichlarini real vaqt rejimida kuzatish;
- o'qituvchilar yuklamasi va o'quv jarayonini avtomatik rejalashtirish;
- o'quvchilarning raqamli profilarni yaratish va shaxsiy ta'lim yo'nalishlarini modellashtirish.

O'zbekiston Respublikasida qabul qilingan “Raqamli O'zbekiston – 2030” strategiyasi hamda PQ-4996-sonli qarorda ta'limni raqamlashtirish, sun'iy intellekt va IoT texnologiyalarini joriy etish milliy ustuvor yo'nalish sifatida belgilangan. Bu esa ta'lim boshqaruvida Digital Twin texnologiyasini qo'llash uchun huquqiy va tashkiliy asoslarni yaratadi.

Raqamli egizak texnologiyasi boshqaruvning yangi paradigmasini shakllantirmoqda — bu “aqlli boshqaruv tizimi”dir. U an'anaviy qaror qabul qilish usullarini ma'lumotga asoslangan, prognozli va adaptiv boshqaruvga aylantiradi.

Kelajakda bu texnologiya quyidagi natijalarga olib keladi:

- boshqaruv qarorlarining tezligi va aniqligi oshadi;
- resurslardan foydalanish samaradorligi ortadi;
- inson omilidan kelib chiqadigan xatoliklar kamayadi;
- boshqaruv jarayonlari shaffof va avtomatlashtirilgan tus oladi.

XULOSA

Digital Twin texnologiyasi bugungi boshqaruv tizimlarida samaradorlikni oshirish, xavflarni kamaytirish va resurslarni optimallashtirishda eng ilg'or raqamli vositalardan biri sifatida tan olinmoqda. U boshqaruvni intuitiv yondashuvdan ilmiy, tahliliy va modellashtirilgan boshqaruv darajasiga olib chiqadi.

Shu bois, O'zbekiston ta'lim va ishlab chiqarish tizimlarida raqamli egizak texnologiyasini joriy etish nafaqat texnologik yangilanish, balki boshqaruv madaniyati va qaror qabul qilish sifatini oshirishga xizmat qiluvchi strategik yo'nalishdir.

2 Attaran, M. (2023). Digital Twin: Benefits, Use Cases, Challenges

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ В УЗБЕКИСТАНЕ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Гайрат Бахрамович Шаумаров

Доктор психологических наук, академик

1. Недостаточное качество подготовки научно-педагогических кадров высшей квалификации (PhD) и (DSc). Данный недостаток имело место во все времена, в том числе, и в период СССР, но в то время он составлял очень низкий процент, который не мог влиять на развитие науки.

2. Определенные отрасли психологии в РУз резко нуждаются в учёных – научно-педагогических кадрах высшей квалификации (юридическая психология, военная психология, психогенетика, медицинская психология, гендерная психология, психология пола и половой жизни, психодиагностика, психология суицида, политическая психология, психология управления с этнопсихологией личности, психосоматика и некоторые другие).

3. При большом количестве психологов низкий уровень «КПД» (коэффициент полезного действия), особенно в системе образования (например, Психологи МДШО).

4. Низкий уровень психологической помощи населению.

5. Психологическая безграмотность населения, где большая часть не различает психолога от психиатра.

6. Отсутствие базового психологического образования у значительной части работающих психологов в системе МДШО и некоторых других ведомствах.

7. В подготовке кадров психологов в отличие от студентов медицинских направлений нет достаточно условий для дуального образования (практики в естественных условиях).

8. Существуют большие проблемы в вооружении будущих психологов психодиагностическими методиками, поскольку отсутствует отдельная типография с соответствующими специалистами по подготовке стандартных психодиагностических методик.

9. Нет единственного в Республике института психологии, который мог бы вооружать психодиагностическими методиками, инновационными формами и методами психологической помощи населения, повышать квалификацию, определять категорию профессионального уровня психолога, объединять, направлять и совершенствовать профессиональную деятельность психологов разных министерств и ведомств (Министерство дошкольного и школьного образования, Министерство высшего образования, науки и инноваций, Министерство здравоохранения, Министерство внутренних дел, Службы государственной безопасности и др.). В результате деятельность психологов РУз достаточно разрознена.

При слабой психодиагностике невозможна эффективная психологическая помощь. Очень многое зависит от уровня психодиагностики, профессиональной грамотности и уровня квалификации психолога.

10. Нет профессиональной организации по экспертизе новых оригинально разработанных психодиагностических методик с выдачей авторского свидетельства.

Соответствующий на сегодняшний день (единственный) в г. Ташкенте не берёт на себя ни юридической, ни профессиональной ответственности за оригинальность методики, поскольку нет в их составе профессионала психолога и текст авторского свидетельства составлен юридически неправильно в сугубо интересах организации, выдающей авторское свидетельство. При этом следует сказать, спасибо что хотя они ещё есть.

11. Нет специальных постоянно действующих курсов подготовки психологов для работы в системе МЧС, в системе Минобороны, МВД, Национальной Гвардии и некоторых других.

Предложения по решению вышеуказанных проблем:

I. Необходима Организация Республиканского научно-практического объединения психологии (РНПОП), который будет выполнять одновременно несколько функций:

I.1. Будет определять развитие психологической науки в стране.

I.2. Выполнять функции Научно-практического Центра для психологов всех министерств и ведомств, координируя их деятельность в решении актуальных проблем психологии.

I.3. Вести научно-исследовательскую деятельность по актуальным направлениям психологии.

I.4. Будет нести ответственность за психологический аспект принимаемых законов в стране (Олий Мажлис, Сенат).

I.5. Будет способствовать улучшению качества подготовки научно-педагогических кадров высшей квалификации по всем разделам психологии.

I.6. Будет способствовать совершенствованию процесса внедрения научных инноваций (диссертации, научные разработки, авторские изобретения, и др.).

I.7. Будет проводить профессиональную научно-практическую психологическую экспертизу авторских работ с выдачей авторских свидетельств, которые будут иметь юридическую силу (основу, права).

I.8. Будет проводить краткосрочные курсы по обучению работе с новыми или действующими и общепризнанными психодиагностическими методиками психологов, работающих в разных сферах народного хозяйства нашей страны.

I.9. По заявкам психологов или ВУЗов будет вооружать психологов запрошенными психодиагностическими методиками предварительно обучив их работе с данными методиками (на хозрасчетной основе).

I.10. Объединение будет располагать (иметь в своей структуре) минитипографией, которая по заявкам юридических или физических лиц будет обеспечивать соответствующими психодиагностическими методиками.

I.11. Отдел судебно-психологической экспертизы на основе официального обращения судей будет проводить судебно-психологические экспертизы.

I.12. Все диссертационные исследования по психологии будут проходить (перед представлением на защиту) обсуждение, где по разработанному механизму результаты (на основе заключения комиссии) исследования должны внедряться в практику, а не ограничиваться с введением в программу.

I.13. Данное объединение будет квалифицировать профессиональную категорию психолога, от которого будет зависеть его заработная плата.

I.14. РНПОП будет иметь свой научно-практический журнал, который будет призван вооружать знаниями и инновациями психологов как Узбекистана, так и зарубежных коллег. Данный журнал будет иметь электронное приложение «Экспресс-информация», которая будет вооружать психологов ежемесячно с новостями психологии в мире.

I.15. РНПОП будет вести международные научные проекты совместно с коллегами зарубежных стран.

I.16. РНПОП может быть использован Администрацией и Правительством Узбекистана в качестве общественного советника по всем вопросам психологии и совершенствовании психологической помощи населению.

II. Повышение уровня КПД психологов в общеобразовательных школах Узбекистана в нынешнем состоянии без тесного контакта психолога с учащимися невозможно.

На сегодняшний день школьный психолог не знает и знать не может всех учащихся за исключением небольшого количества детей с девиантным поведением, поскольку тесного контакта с учащимися нет и невозможен.

В качестве решения данной проблемы предлагается введение предмета психологии в 6-7 классах. Благодаря которому учащиеся будут иметь представление о познавательных процессах, интересах, способностях, характере, темпераменте себя и одноклассников. Эта будет уже залогом психологической грамотности будущего поколения.

В Советский период в 50-годы прошлого века учащиеся школы учились по учебнику Б.М.Теплова «Психология». При этом в старших классах 90-е годы преподавалась предмет «Психология семейной жизни» (ПСЖ). В связи с переходом с 12-летнего на 11-летнее обязательное образование наряду с некоторыми другими предметами сократили ПСЖ в академических лицеях и профессиональных колледжах.

На сегодняшний день в школе есть специалист, но нет предмета и все учащиеся психологически безграмотны, как и большинство взрослого населения. В связи с этим, в старших классах необходимо ввести «Психологию семейной жизни». Этот предмет должен преподавать школьный психолог.

Введение этих предметов позволит:

- установить тесный контакт между психологом и учащимися, благодаря которому учащиеся получат ответы на многие вопросы у психолога;

- будет способствовать улучшению процесса нравственного воспитания учащихся;
- будет готовить молодёжь на научной основе к семейной жизни;
- будет способствовать предупреждению случаев суицида, как у детей, так и у молодых, потому что со школьных лет они получают необходимые знания, в том числе при необходимости они будут получать психологическую помощь, что резко снизит случаи суицида.

III. Многие вышеперечисленные проблемы могут решиться с созданием и функционированием предлагаемого РНПОП, которая будет призвана решать актуальные вопросы на уровне страны координируя деятельность министерств и ведомств на Республиканском уровне.

При отсутствии РНПОП все вышеуказанные функции объединения являются актуальными задачами и путями решения существующих проблем современной психологии в Узбекистане.

MACHINE PSYCHOLOGY: BRIDGING HUMAN LEARNING PRINCIPLES AND ARTIFICIAL GENERAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT

Farkhod Alisherovich Alisherov

PhD, Vice-Rector for Research and Innovation of the
National Pedagogical University of Uzbekistan named after Nizami

Nigora Ruzikulova Shukhratovna

PhD, associate professor, leading specialist of the department
“Scientific-Pedagogical Personnel Training”
of the National Pedagogical University of Uzbekistan named after Nizami

Abstract: The pursuit of Artificial General Intelligence (AGI) represents one of the most ambitious goals in artificial intelligence research, yet current approaches often overlook the foundational principles that govern biological intelligence. This paper introduces and examines Machine Psychology as an interdisciplinary framework that systematically integrates principles from learning psychology-particularly operant conditioning and Relational Frame Theory-with adaptive reasoning systems to advance AGI development. We propose a bidirectional learning model wherein psychological principles inform AI architecture while AI systems provide novel insights into cognitive mechanisms. Through analysis of recent implementations using the Non-Axiomatic Reasoning System (NARS), we demonstrate how core psychological constructs such as reinforcement learning, derived relational responding, and functional equivalence can be computationally realized to produce flexible, context-sensitive artificial cognition. This framework addresses critical limitations in contemporary AI systems, including brittleness in novel contexts, inability to generalize across domains, and lack of metacognitive capabilities. The paper further explores implementation challenges specific to developing economies, using Uzbekistan’s accelerated digital transformation as a case study for culturally-adapted AGI development strategies. We conclude that Machine Psychology offers a principled pathway toward human-level artificial intelligence while simultaneously enriching our understanding of natural cognition.

Key words: Machine Psychology, Artificial General Intelligence, Operant Conditioning, Relational Frame Theory, Cognitive Architecture, NARS, Adaptive Systems.

Annotatsiya: The pursuit of Artificial General Intelligence (AGI) represents one of the most ambitious goals in artificial intelligence research, yet current approaches often overlook the foundational principles that govern biological intelligence. This paper introduces and examines Machine Psychology as an interdisciplinary framework that systematically integrates principles from learning psychology-particularly operant conditioning and Relational Frame Theory-with adaptive reasoning systems to advance AGI development. We propose a bidirectional learning model in which psychological principles inform AI architecture while AI systems provide novel insights into cognitive mechanisms. Through analysis of recent implementations using the Non-Axiomatic Reasoning System (NARS), we demonstrate how core psychological constructs such as reinforcement learning, derived relational responding, and functional equivalence can be computationally realized to produce flexible, context-sensitive artificial cognition. This framework addresses critical limitations in contemporary AI systems, including brittleness in novel contexts, inability to generalize across domains, and lack of metacognitive capabilities. The paper further explores implementation challenges specific to developing economies, using Uzbekistan’s accelerated digital transformation as a case study for culturally-adapted AGI development strategies. We conclude that Machine Psychology offers a principled pathway towards human-level artificial intelligence while simultaneously enriching our understanding of natural cognition.

Kalit so'zlar: Machine Psychology, Artificial General Intelligence, Operant Conditioning, Relational Frame Theory, Cognitive Architecture, NARS, Adaptive Systems.

Аннотация: Создание общего искусственного интеллекта (ОИИ) представляет собой одну из самых амбициозных целей в исследованиях искусственного интеллекта, однако современные подходы часто упускают из виду основополагающие принципы, лежащие в основе биологического интеллекта. В данной статье рассматривается машинная психология как междисциплинарная структура, систематически интегрирующая принципы психологии обучения, в частности, оперантное обусловливание и теорию реляционных фреймов, с адаптивными системами рассуждений для содействия развитию ОИИ. Мы предлагаем двунаправленную модель обучения, в которой психологические принципы формируют архитектуру ИИ, а системы ИИ предоставляют новые знания о когнитивных механизмах. Анализируя недавние реализации с использованием неаксиоматической системы рассуждений (NARS), мы демонстрируем, как основные психологические конструкции, такие как обучение с подкреплением, производные реляционные реакции и функциональная эквивалентность, могут быть реализованы вычислительным путем для создания гибкого, контекстно-зависимого искусственного познания. Эта структура учитывает критические ограничения современных систем ИИ, включая хрупкость в новых контекстах, невозможность обобщения между предметными областями и отсутствие метакогнитивных возможностей. В статье дополнительно рассматриваются проблемы внедрения, характерные для развивающихся экономик, на примере ускоренной цифровой трансформации Узбекистана в качестве примера для разработки культурно адаптированных стратегий развития искусственного интеллекта. Мы приходим к выводу, что машинная психология предлагает принципиальный путь к созданию искусственного интеллекта человеческого уровня, одновременно обогащая наше понимание естественного познания.

Ключевые слова: машинная психология, искусственный интеллект общего назначения, оперантное обусловливание, теория реляционных фреймов, когнитивная архитектура, NARS, адаптивные системы.

INTRODUCTION

Artificial General Intelligence has been characterized as the Holy Grail of artificial intelligence research since the field’s inception in the 1950s. Unlike narrow AI systems optimized for specific tasks, AGI aims to replicate the breadth and flexibility of human intelligence across diverse domains and novel situations (Morris et al., 2024). Despite remarkable advances in machine learning, particularly with large language models and deep reinforcement learning systems (Zhao et al., 2023), the creation of truly general artificial intelligence remains elusive. Contemporary AI systems, while impressive in their specialized domains, exhibit fundamental limitations when confronted with tasks requiring genuine understanding, flexible reasoning, or transfer of knowledge to unfamiliar contexts.

The challenge lies not merely in scaling existing approaches but in identifying the foundational principles that underpin general intelligence itself. Recent work by Johansson (2024a, 2024b) has proposed Machine Psychology as a novel interdisciplinary framework that addresses this challenge by systematically integrating principles from learning psychology with computational reasoning systems. This approach diverges from prevailing paradigms that either attempt to simulate neural architectures through brain emulation or rely solely on scaling transformer-based models. Instead, Machine Psychology adopts a principle-based methodology, seeking to identify and implement the psychological mechanisms that enable organisms to learn, adapt, and reason across contexts.

This paper contributes to the growing discourse on AGI development by proposing a comprehensive bidirectional learning framework grounded in Machine Psychology principles. Our central thesis is that the relationship between psychology and AI should be mutually informative: psychological theories provide blueprints for artificial cognitive architectures, while computational implementations offer testable models that advance our understanding of natural cognition. We specifically examine how operant conditioning principles (Skinner, 1938; Sutton & Barto, 2018), Relational Frame Theory (Hayes et al., 2001, 2021), and adaptive reasoning systems (Wang, 2006, 2013) can be synthesized to create more flexible and human-like artificial intelligence.

The timing of this research is particularly relevant given the accelerated global investment in AI infrastructure. Nations across Central Asia, including Uzbekistan, Kazakhstan, and Kyrgyzstan, have unveiled ambitious national AI strategies targeting economic transformation through digital technologies (Sayfiddinov, 2024; Nurgazina et al., 2025). Uzbekistan’s Strategy for the Development of Artificial Intelligence until 2030 exemplifies this trend, projecting a \$1.5 billion AI software market and committing to train one million developers in partnership with international technology firms. Understanding how psychological principles can inform AGI development becomes critical not only for advancing the science but also for ensuring that AI systems deployed in diverse cultural and economic contexts exhibit appropriate flexibility and adaptability.

2. Background and Related Work

2.1 The AGI Challenge and Current Approaches

The definition of AGI itself remains contested within the research community. Google DeepMind’s framework proposes levels of AGI based on performance breadth and generality, ranging from narrow competence in specific tasks to systems that surpass human capabilities across all cognitive domains (Morris et al., 2024). This gradation acknowledges that AGI development is not a binary achievement but rather a continuum of increasingly general capabilities. Recent assessments suggest that contemporary large language models demonstrate emergent properties that some researchers classify as preliminary AGI characteristics (Dillon et al., 2023), though significant debate surrounds these claims.

Current approaches to AGI can be broadly categorized into three paradigms. The first, exemplified by scaled transformer models such as GPT-4 and its successors, relies on massively parallel training on diverse datasets to achieve broad task competence through pattern recognition and statistical inference (Zhao et al., 2023). The second approach pursues whole brain emulation, attempting to replicate neural structures and dynamics through detailed computational models of biological systems. The third paradigm, which Machine Psychology represents, adopts a principle-based methodology that identifies fundamental cognitive mechanisms and implements them computationally without necessarily replicating biological substrates (Johansson, 2024a).

Each approach confronts distinct challenges. Scaled language models, while demonstrating impressive capabilities in text generation and comprehension, exhibit brittleness when operating outside their training distribution and lack genuine understanding of causal relationships. Brain emulation efforts face the dual challenges of insufficient knowledge regarding neural computation and prohibitive computational requirements. The principle-based approach, while theoretically appealing, requires accurate identification of the relevant cognitive principles and successful translation of these principles into computational architectures (Goertzel et al., 2010).

2.2 Psychological Foundations: Learning Theory and Cognition

The foundations of Machine Psychology rest upon decades of research in behaviorist and post-behaviorist psychology. Operant conditioning, pioneered by Skinner (1938), describes how organisms modify behavior based on consequences, with positive reinforcement increasing the likelihood of repeated actions and punishment decreasing such likelihood. This fundamental learning mechanism has direct computational analogs in reinforcement learning algorithms, which have proven remarkably successful in training artificial agents for game-playing, robotics, and control tasks (Mnih et al., 2015; Sutton & Barto, 2018). The connection between operant conditioning and reinforcement learning illustrates how psychological principles can inform algorithmic design.

However, operant conditioning alone cannot account for the full complexity of human cognition, particularly our capacity for language and abstract reasoning. Relational Frame Theory, developed by Hayes and colleagues (2001), extends behavioral psychology by proposing that human symbolic cognition emerges from a learned capacity for Arbitrarily Applicable Relational Responding (AARR). Unlike simple associative learning observed in other species, AARR enables humans to derive novel relationships between stimuli based on contextual cues rather than physical properties. For instance, understanding that if A is larger than B, and B is larger than C, then A must be larger than C demonstrates combinatorial entailment—a form of relational reasoning that emerges without direct training on the A-C relationship.

RFT identifies three core properties of AARR: mutual entailment (bidirectional relationships), combinatorial entailment (deriving new relationships from existing ones), and transformation of function (transferring behavioral functions across related stimuli). Research demonstrates that training individuals in relational framing skills correlates with improvements in fluid intelligence and scholastic performance (Cassidy et al., 2016), suggesting that these capacities form a cognitive foundation for higher-order thinking. The implications for AI are profound: if relational reasoning constitutes a fundamental building block of intelligence, then computational systems implementing RFT principles might achieve more flexible and generalizable cognition.

2.3 Computational Implementations: NARS and Cognitive Architectures

The Non-Axiomatic Reasoning System represents a computational framework specifically designed for reasoning under conditions of insufficient knowledge and resources—constraints that characterize natural intelligence (Wang, 2006, 2013). Unlike classical logic systems that assume complete and consistent knowledge bases, NARS operates on non-axiomatic logic, which allows for revision of beliefs based on new evidence and handles contradictory information gracefully. This design philosophy aligns well with psychological theories emphasizing adaptive learning in uncertain environments.

Recent implementations have demonstrated NARS’s capacity to exhibit behavior consistent with operant conditioning principles (Johansson, 2024b). In experimental tasks involving simple discrimination, changing contingencies, and conditional discrimination, NARS successfully adapted its responses based on reinforcement patterns, achieving accuracy rates comparable to or exceeding those of biological organisms in analogous

tasks. Critically, the system demonstrated flexibility when contingencies reversed midway through tasks, rapidly adjusting behavior to maximize reinforcement under new conditions. These results suggest that NARS provides a suitable computational substrate for implementing psychological learning principles.

Extensions to NARS have begun incorporating RFT principles through mechanisms for acquired relations and relational naming (Hammer & Lofthouse, 2020; Johansson, 2025). These additions enable the system to derive symbolic relationships from sensorimotor experiences and generalize these relationships to novel stimuli. Preliminary results demonstrate successful modeling of stimulus equivalence, mutual entailment, and combinatorial entailment—core phenomena in RFT research (Sidman, 1994). The integration of operant conditioning with relational reasoning within a unified computational framework represents a significant step toward human-like cognitive flexibility.

Other cognitive architectures, including ACT-R, SOAR, and CLARION, have incorporated reinforcement learning modules to model human decision-making and skill acquisition (Laird, 2012; Langley, 2006). These architectures typically separate procedural knowledge (skill-based operations) from declarative knowledge (factual information), mirroring psychological theories of memory systems. ACT-R, for instance, uses production rules that strengthen or weaken based on reinforcement-like mechanisms, capturing both the acquisition of expertise and the persistence of cognitive biases. While these architectures have successfully modeled specific cognitive phenomena, they have not yet achieved the general flexibility that Machine Psychology aims to produce through systematic integration of learning principles.

3. The Machine Psychology Framework: A Bidirectional Learning Model

3.1 Core Principles and Architecture

Machine Psychology rests on three foundational principles that distinguish it from alternative AGI approaches. First, adaptation constitutes the core characteristic of both biological and artificial intelligence (Wang, 2006). Intelligence is not a static property but rather emerges from dynamic interaction with environments across varying timescales—from milliseconds during sensorimotor processing to years during developmental maturation. Second, operant conditioning provides a universal learning mechanism applicable to both simple stimulus-response associations and complex cognitive operations (Skinner, 1938; Sutton & Barto, 2018). The generality of reinforcement-based learning makes it a suitable foundation for artificial systems operating across diverse domains. Third, relational reasoning, as characterized by RFT, represents a learnable skill that amplifies cognitive capabilities exponentially once acquired, enabling language, mathematics, and abstract thought (Hayes et al., 2001).

The bidirectional learning model proposed here establishes a symbiotic relationship between psychological science and artificial intelligence development. In the forward direction, psychological principles inform the design of AI systems by identifying the minimal necessary components for intelligent behavior. Theories of memory, attention, learning, and reasoning derived from centuries of psychological research constrain and guide architectural decisions in artificial systems (Rumelhart et al., 1986; Werbos, 1974). This principle-based approach contrasts with purely empirical machine learning methods that discover statistical regularities without theoretical foundation.

In the reverse direction, computational implementations serve as precise, manipulable models that test and refine psychological theories. Traditional psychological research faces limitations in experimental control and measurement precision when studying natural cognition. Artificial systems implementing psychological principles can be subjected to systematic manipulations impossible with human subjects, providing insights into causal mechanisms underlying intelligent behavior (Chollet, 2019). This bidirectional flow creates an iterative refinement process: psychological theories inform computational designs, implementations reveal inadequacies or ambiguities in theories, refined theories guide improved architectures, and so forth.

3.2 Integration of Operant Conditioning with Reasoning Systems

The integration of operant conditioning principles with NARS exemplifies how Machine Psychology synthesizes psychological and computational approaches. Operant conditioning traditionally describes how organisms learn through trial and error, with behavior frequencies modulated by consequences (Skinner, 1938). In computational terms, this maps naturally onto reinforcement learning, where agents learn policies (mappings from states to actions) that maximize cumulative reward (Sutton & Barto, 2018). However, standard reinforcement learning algorithms typically operate on fixed state and action spaces with predefined reward functions—constraints that limit flexibility and generalization.

NARS addresses these limitations through its treatment of goals and sensorimotor experience (Wang, 2013; Hammer & Lofthouse, 2020). Rather than operating on fixed state representations, NARS constructs beliefs about the world based on sensory input and updates these beliefs as new information arrives. Actions are selected based on predicted consequences given current beliefs and goals, with the system learning which actions lead to desired outcomes through experience. This approach more closely resembles how organisms adaptively construct representations of their environments rather than operating on predetermined feature spaces.

The critical innovation lies in treating reinforcement not merely as an algorithmic updating rule but as a genuine environmental consequence that the system reasons about (Johansson, 2024b). When NARS receives positive reinforcement after an action, it doesn't simply increment a value function as in Q-learning; instead, it forms beliefs about causal relationships between actions and outcomes, which it can then use for planning and reasoning. This distinction enables the system to generalize learned relationships to novel situations where surface features differ but underlying causal structures remain similar—a hallmark of human cognitive flexibility.

3.3 Relational Reasoning and Symbolic Cognition

While operant conditioning provides a mechanism for learning through interaction, RFT explains how humans transcend simple associative learning to achieve symbolic reasoning (Hayes et al., 2001, 2021). The key innovation of AARR is that relationships between stimuli become operants themselves—behaviors that can be reinforced and shaped. A child who learns that receiving a cookie after saying thank you exemplifies a specific coordination relation. However, once the child has acquired the general pattern of relating through coordination, they can apply this pattern to novel stimuli: if told that a schnauzer is a type of dog, they immediately infer that dogs include schnauzers, without requiring this reverse relationship to be explicitly taught. This bidirectional inference (mutual entailment) emerges from the relational frame itself rather than from direct training on each specific relationship.

Combinatorial entailment extends this capacity to chains of relationships: if A coordinates with B, and B coordinates with C, then A coordinates with C, even if this final relationship was never directly trained or observed (Sidman, 1994). More complex relational frames beyond simple coordination—such as opposition, comparison, spatial relations, and temporal relations—combine to produce the full richness of human symbolic cognition. Understanding negation, relative size, causality, and counterfactual reasoning all emerge from various combinations and applications of relational frames.

Implementing AARR computationally requires several components. First, the system must learn to respond not to stimulus properties themselves but to relations between stimuli. Second, it must generalize these relational patterns to arbitrary stimulus pairs based on contextual cues. Third, it must derive novel relations through mutual and combinatorial entailment. Fourth, it must transfer behavioral functions across related stimuli. Recent NARS extensions address these requirements by introducing acquired relations mechanisms that enable the system to learn same and opposite relationships from minimal training and generalize these relationships to novel stimuli (Johansson, 2025). Critically, the system demonstrates transfer of function, where behavioral significance learned in one context automatically applies to related stimuli identified through derived relations.

The potential impact of successfully implementing AARR in artificial systems extends far beyond academic interest. Language acquisition, mathematical reasoning, and analogical problem-solving all depend on relational reasoning capacities (Cassidy et al., 2016). An artificial system capable of genuine AARR would exhibit flexible intelligence resembling human cognition, able to understand explanations, follow complex instructions, and solve problems in domains far removed from its training experience. This represents a qualitative advance beyond current AI systems that excel at pattern matching within their training distributions but struggle with genuine understanding and transfer.

4. Cultural Adaptation and Regional Implementation: The Uzbekistan Case Study

4.1 Digital Transformation in Central Asia

Central Asia has emerged as a region of intensive AI investment and digital transformation. Uzbekistan's 2030 AI Strategy, approved in 2024, commits \$1.5 billion to AI software development, establishment of ten specialized AI research laboratories, and training of one million AI developers through international partnerships (Sayfiddinov, 2024). Kazakhstan aims to position itself as a regional AI hub with its International Center for Artificial Intelligence, while Kyrgyzstan has proposed establishing a Regional AI Hub coordinating efforts across the Eurasian Economic Union. These ambitious national strategies reflect recognition of AI as a critical technology for economic development and competitiveness in the 21st century.

The rapid pace of digital transformation in these contexts presents both opportunities and challenges for AGI development. On one hand, substantial government support, international partnerships, and motivated populations create favorable conditions for AI innovation. Uzbekistan's IT Park hosts over 2,000 technology companies with fiscal incentives, while the Unified Portal of Interactive Public Services provides digital access to 60% of government services, demonstrating infrastructure readiness (Sayfiddinov, 2024). On the other hand, limited existing AI research capacity, shortage of experienced researchers, and nascent regulatory frameworks create implementation barriers.

Machine Psychology principles offer particular advantages for developing economies pursuing AGI development. The framework's emphasis on fundamental learning principles rather than massive computational resources aligns well with contexts where access to computing infrastructure may be constrained. Training one million developers in psychological principles underlying intelligence creates a workforce capable of contributing

meaningfully to AGI research rather than merely applying existing tools. Moreover, the bidirectional learning model positions local researchers to contribute novel insights to global AI development while simultaneously building indigenous capacity.

4.2 Cultural Considerations in AGI Development

The development of AGI systems that operate effectively across diverse cultural contexts requires attention to how cultural factors shape cognition, communication, and behavior. While fundamental learning mechanisms described by operant conditioning likely exhibit cross-cultural universality (Skinner, 1938), the specific contingencies that shape behavior vary dramatically across cultural contexts. What constitutes appropriate behavior, effective communication, and successful problem-solving differs between individualist and collectivist societies, between high-context and low-context cultures, and between societies with varying power distances and uncertainty avoidance.

Relational frames, while constituting a universal cognitive capacity in humans, acquire culture-specific content through social learning (Hayes et al., 2001). The particular relational networks that individuals construct—concepts, categories, values, and beliefs—reflect cultural transmission of knowledge. An AGI system operating in Central Asian contexts would need to construct relational networks reflecting local conceptual structures rather than simply importing frameworks developed in Western contexts. This implies the necessity of training data that adequately represents regional linguistic, cultural, and conceptual diversity.

Language presents particular challenges for AGI deployment in linguistically diverse regions. Central Asia encompasses Turkic, Persian, and Slavic language families with distinct grammatical structures and semantic organizations (Nurgazina et al., 2025). Current large language models predominantly trained on English and major European languages exhibit performance degradation in low-resource languages. The principle-based Machine Psychology approach offers potential advantages here: if relational reasoning constitutes a language-universal capacity, then systems implementing RFT principles might transfer more readily across linguistic boundaries than purely statistical language models. However, this hypothesis requires empirical validation through multilingual implementation studies.

Ethical considerations specific to AGI development in contexts with emerging AI governance frameworks warrant attention. Uzbekistan's early adoption of AI regulatory frameworks (among the first in Central Asia) demonstrates proactive engagement with governance challenges (Sayfiddinov, 2024). However, balancing innovation enablement with risk mitigation requires ongoing refinement as AGI capabilities advance. The transparency and interpretability advantages of principle-based approaches may facilitate regulatory oversight compared to opaque neural network systems, though substantial work remains in developing appropriate evaluation and monitoring frameworks.

5. Discussion and Future Directions

5.1 Advantages and Limitations

Machine Psychology offers several distinct advantages over alternative AGI approaches. First, the framework provides theoretical grounding in established psychological science, ensuring that architectural decisions reflect known properties of natural intelligence rather than engineering convenience or computational tractability alone (Johansson, 2024a). This principled foundation increases confidence that resulting systems will exhibit genuine intelligence rather than sophisticated pattern matching. Second, the emphasis on learning mechanisms rather than innate knowledge structures implies systems that can acquire new capabilities through experience rather than requiring complete reprogramming for each new domain.

Third, computational implementations provide unprecedented opportunities for testing psychological theories with precision impossible in human subject research (Chollet, 2019). The ability to manipulate learning histories, systematically vary environmental contingencies, and observe resulting behavioral patterns enables rigorous theory evaluation. Fourth, the relative computational efficiency of principle-based approaches compared to scaling massive neural networks makes AGI development more accessible to research groups and nations with limited resources. While current large language models require billions of parameters and enormous training datasets (Zhao et al., 2023), systems built on psychological principles may achieve comparable flexibility with dramatically reduced computational requirements.

However, significant limitations and challenges remain. The identification of relevant psychological principles, while informed by decades of research, remains incomplete. Human cognition almost certainly involves mechanisms beyond operant conditioning and relational framing, and the relative importance of different components remains unclear. Emotion, motivation, consciousness, and embodied cognition represent aspects of natural intelligence that current Machine Psychology implementations address inadequately if at all (Lundervold, 2025). The extent to which these components prove essential for AGI versus merely correlates of biological implementation remains an open empirical question.

Computational tractability presents another challenge. While NARS demonstrates successful implementation of psychological principles in controlled experimental tasks (Johansson, 2024b), scaling these approaches to

handle the complexity and ambiguity of real-world environments remains undemonstrated. The computational cost of maintaining and reasoning over large belief networks, deriving extensive relational inferences, and integrating multimodal sensory information may prove prohibitive. Hybrid approaches combining principle-based reasoning with neural network components might prove necessary, though this raises questions about maintaining theoretical interpretability.

5.2 Research Directions and Open Questions

Several promising research directions emerge from the Machine Psychology framework. First, systematic evaluation of which psychological principles prove essential for AGI versus merely helpful requires careful ablation studies. Implementations that systematically include or exclude specific mechanisms—episodic memory, attention, meta-cognition—while holding other components constant would clarify the minimal sufficient components for general intelligence (Laird, 2012; Langley, 2006). Such studies would inform both AI development and psychological theory.

Second, the integration of embodiment deserves attention. Current implementations typically operate on abstract symbolic representations with limited sensorimotor grounding. However, developmental psychology suggests that abstract reasoning emerges from concrete physical experience, with bodily interaction shaping conceptual structures. Robotic implementations of Machine Psychology systems that learn through physical manipulation and navigation could reveal whether embodiment proves essential or merely helpful for developing genuine understanding.

Third, social learning and communication merit investigation. Human intelligence develops within social contexts where knowledge is transmitted culturally rather than rediscovered individually (Sharma et al., 2023). Multi-agent systems implementing Machine Psychology principles could explore how artificial agents might learn from each other, develop shared conceptual frameworks, and coordinate behavior—all critical for AGI systems intended to interact with humans and other AI systems in complex environments.

Fourth, the relationship between Machine Psychology approaches and contemporary neural network methods requires clarification. Rather than viewing these as competing paradigms, hybrid architectures that combine symbolic reasoning with distributed representation learning might leverage the strengths of both approaches (Rumelhart et al., 1986). Neural networks excel at pattern recognition and perceptual processing, while symbolic systems provide interpretable reasoning and planning. Identifying optimal integration strategies represents a promising research direction.

Finally, evaluation metrics and benchmarks specific to Machine Psychology approaches require development. Existing AI benchmarks emphasize performance on narrowly defined tasks, often measuring pattern recognition rather than genuine understanding or flexible reasoning (Chollet, 2019). Benchmarks that assess transfer learning, contextual adaptation, and the ability to acquire new relational frames through minimal training would better evaluate progress toward AGI as conceived within the Machine Psychology framework.

CONCLUSION

Machine Psychology represents a promising paradigm for advancing toward Artificial General Intelligence through systematic integration of psychological learning principles with computational reasoning systems. By grounding AI development in established theories of operant conditioning and Relational Frame Theory (Skinner, 1938; Hayes et al., 2001), this approach provides a principled pathway toward flexible, adaptive artificial cognition that resembles natural intelligence in important respects. The bidirectional learning model—where psychological principles inform AI architecture while computational implementations refine psychological theories—creates a virtuous cycle accelerating progress in both fields (Johansson, 2024a).

Recent implementations using NARS demonstrate the viability of translating psychological principles into computational systems capable of adaptive learning and derived relational reasoning (Johansson, 2024b, 2025; Hammer & Lofthouse, 2020). These proof-of-concept studies, while limited in scope, suggest that fundamental aspects of human intelligence can be captured computationally through attention to underlying mechanisms rather than surface-level imitation of behavioral outputs. The ability of these systems to generalize learned relationships to novel stimuli and adapt flexibly to changing contingencies represents qualitative progress toward genuine artificial intelligence.

The relevance of Machine Psychology extends beyond academic interest to practical concerns about AI deployment in diverse global contexts. As nations across Central Asia and beyond invest heavily in artificial intelligence infrastructure (Sayfiddinov, 2024; Nurgazina et al., 2025), understanding how to develop systems that adapt to local cultural, linguistic, and economic conditions becomes critical. The principle-based approach outlined here offers advantages in resource efficiency and interpretability that may prove particularly valuable in emerging AI ecosystems.

Significant challenges remain before human-level artificial general intelligence becomes reality. Questions about the completeness of current psychological theories, the computational tractability of proposed mechanisms, and the necessity of additional components all require empirical investigation (Morris et al., 2024; Lundervold, 2025). However, Machine Psychology provides a coherent framework for organizing this research agenda and measuring progress toward the ultimate goal of creating artificial systems that match or exceed human cognitive capabilities across domains.

The potential societal implications of successful AGI development—both opportunities and risks—underscore the importance of pursuing this research thoughtfully and responsibly (Elyoseph et al., 2024). Machine Psychology’s emphasis on interpretable mechanisms and principled design may facilitate oversight and governance compared to opaque neural network approaches. As we progress toward increasingly capable AI systems, maintaining human agency and ensuring beneficial alignment with human values becomes paramount. The integration of psychological understanding into AI development provides tools for addressing these challenges while advancing the science of intelligence itself.

References

1. Cassidy, S., Roche, B., Colbert, D., Stewart, I., & Grey, I. M. (2016). A relational frame skills training intervention to increase general intelligence and scholastic aptitude. *Learning and Individual Differences*, 47, 222-235.
2. Chollet, F. (2019). On the measure of intelligence. *arXiv preprint arXiv:1911.01547*.
3. Dillon, D., Tandon, N., Gu, Y., & Gray, K. (2023). Can AI language models replace human participants? *Trends in Cognitive Sciences*, 27(7), 597-600.
4. Elyoseph, Z., Hadar-Shoval, D., Asraf, K., & Lvovsky, M. (2024). An ethical perspective on the democratization of mental health with generative artificial intelligence. *JMIR Mental Health*, 11, e58011.
5. Goertzel, B., Lian, R., Arel, I., de Garis, H., & Chen, S. (2010). A world survey of artificial brain projects, Part II: Biologically inspired cognitive architectures. *Neurocomputing*, 74(1-3), 30-49.
6. Hammer, P., & Lofthouse, T. (2020). OpenNARS for Applications: Architecture and control. In *International Conference on Artificial General Intelligence* (pp. 193-204). Springer.
7. Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA INKLYUZIVLIK SIYOSATINI AMALGA OSHIRISHDA RAHBARLIK FAOLIYATINING PSIXOLOGIK VA TASHKILY ASOSLARI

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna

Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta'lim fakulteti dekani,
pedagogika fanlari doktori, professor

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuzivlik siyosatini amalga oshirishda rahbarlik faoliyatining psixologik va tashkiliy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda rahbarlarning inklyuziv qadriyatlarga munosabati, empatik liderlik, jamoada teng imkoniyatlar muhitini yaratishdagi roli hamda boshqaruv jarayonining psixologik mexanizmlari o'rganilgan.

Shuningdek, inklyuziv ta'limni samarali tashkil etish uchun zarur bo'lgan rahbarlik kompetensiyalari — kommunikativ madaniyat, emotsional intellekt, konfliktni konstruktiv hal etish ko'nikmalari va o'zgarishlarga moslashuvchanlik darajasi tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: inklyuziv ta'lim, rahbarlik, psixologik muhit, boshqaruv kompetensiyalari, emotsional intellekt, maktabgacha ta'lim, inklyuziv siyosat, empatik liderlik, jamoa, menejment.

Abstract: This article examines the psychological and organizational foundations of leadership activities in implementing inclusive policies within preschool educational institutions. The study explores the attitudes of leaders toward inclusive values, the importance of empathetic leadership, and the role of managers in creating an environment of equal opportunities within the team.

It also analyzes key leadership competencies necessary for the effective realization of inclusive education — communicative culture, emotional intelligence, the ability to resolve conflicts constructively, and adaptability to change.

Key words: inclusive education, leadership, psychological climate, management competencies, emotional intelligence, preschool education, inclusive policy, empathetic leadership, team, management.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические и организационные основы руководящей деятельности при реализации инклюзивной политики в дошкольных образовательных учреждениях.

В исследовании анализируются отношение руководителей к инклюзивным ценностям, значение эмпатического лидерства и роль управленцев в создании среды равных возможностей в коллективе.

Также раскрываются ключевые управленческие компетенции, необходимые для эффективного внедрения инклюзивного образования — коммуникативная культура, эмоциональный интеллект, умение конструктивно разрешать конфликты и адаптироваться к изменениям.

Ключевые слова: инклюзивное образование, лидерство, психологический климат, управленческие компетенции, эмоциональный интеллект, дошкольное образование, инклюзивная политика, эмпатическое лидерство, коллектив, менеджмент.

KIRISH

Bugungi globallashuv va ijtimoiy adolat tamoyillariga asoslangan ta'lim siyosati sharoitida inklyuziv ta'lim tizimini samarali boshqarish dolzarb ijtimoiy-psixologik masalaga aylandi.

So'nggi yillarda ta'lim tizimining modernizatsiyasi jarayonida inklyuziv yondashuv insonparvar siyosatning muhim yo'nalishiga aylandi. Inklyuziv ta'lim jamiyatning barcha a'zolarini, jumladan, jismoniy yoki psixologik cheklovlarga ega bolalarni ham teng huquqli ta'lim muhitiga jalb etishga qaratilgan.

Bunday tizimni samarali tashkil etishda rahbarlik faoliyati markaziy o'rin tutadi. Aynan rahbarning psixologik savodxonligi, boshqaruv madaniyati va tashkiliy qarorlarni insonparvarlik tamoyillariga asoslab qabul qilishi inklyuzivlik siyosatining muvaffaqiyatini belgilab beradi.

Maktabgacha ta'lim tizimida bu jarayon yanada murakkab tus oladi, chunki bu davr bola shaxsining dastlabki ijtimoiy va emotsional ko'nikmalari shakllanadigan bosqich hisoblanadi. Shu bois rahbarning vazifasi faqat ma'muriy boshqaruv bilan cheklanmay, balki pedagoglar, tarbiyachilar va ota-onalar o'rtasida o'zaro ishonch va hamkorlik muhitini yaratishdan iborat.

Bu esa yuqori darajadagi empatiya, ijtimoiy mas'uliyat, hissiy barqarorlik va psixologik moslashuvchanlikni talab etadi.

Inklyuzivlik siyosatini amalda tatbiq etish rahbarning shaxsiy fazilatlarini bilan bevosita bog'liqdir. Rahbar jamoaning har bir a'zosini qadrlay olishi, ijobiy psixologik muhitni shakllantirishi va nizoli holatlarda konstruktiv yondashuvni qo'llay bilishi zarur. U o'z xodimlarining psixologik farovonligi, motivatsiyasi va professional o'sishiga e'tibor qaratgan taqdirdagina inklyuziv muhit barqaror rivojlanadi.

Shunday muhitda farzandlarning ehtiyojlari chuqurroq anglanadi, pedagoglar esa o'zlarini jamoaning muhim bo'lagi sifatida his etadilar.

Zamonaviy ta'lim jarayoni shuni ko'rsatmoqdaki, har qanday innovatsion yondashuvni samarali amalga oshirish uchun rahbarning hissiy intellekti, kommunikativ kompetensiyasi va yetakchilik madaniyati muhim ahamiyatga ega. Inklyuziv muassasada rahbar faqat ma'mur emas, balki jamoani ruhlantiruvchi, ishonch uyg'otuvchi shaxs bo'lishi kerak.

U ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari – tarbiyachi, ota-ona, psixolog va ijtimoiy pedagoglar o'rtasidagi aloqani uyg'unlashtirib, umumiy maqsad sari yo'naltiradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuzivlikni boshqarish jarayonida psixologik va tashkiliy omillar o'zaro chambarchas bog'liq. Psixologik omillar rahbarning hissiy sezgirligi, stressga chidamliligi va moslashuvchanligini ifodalasa, tashkiliy omillar – rejalashtirish, motivatsiya tizimi, resurslarni taqsimlash va nazorat mexanizmlarini o'z ichiga oladi.

Bularning uyg'unlashuvi natijasida ta'lim muassasasi haqiqiy inklyuziv qadriyatlarga asoslangan holda faoliyat yuritadi.

Inklyuziv siyosatni hayotga tatbiq etish, avvalo, rahbarning shaxsiy ishonchi va qadriyatlariga bog'liq. U insonparvarlik tamoyillarini faqat rasmiy hujjatlarda emas, balki kundalik boshqaruv madaniyatida, xodimlar bilan munosabatda, pedagogik qarorlarni qabul qilishda aks ettirishi kerak. Shu tariqa, rahbarlik faoliyati inklyuziv ta'lim falsafasining real ifodasiga aylanadi.

Mazkur maqolada aynan shu jarayonning psixologik hamda tashkiliy asoslari tahlil qilinadi. Rahbar shaxsining hissiy intellekti, kommunikativ ko'nikmalari va tashkiliy qarorlar qabul qilishdagi insonparvar yondashuvi inklyuziv muhitni shakllantirishda qanday o'rin tutishi ilmiy asosda yoritiladi.

Shuningdek, inklyuziv rahbarlik modeli, jamoaviy qadriyatlar tizimi va ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhit yaratish tamoyillari haqida ham fikr yuritiladi.

Umuman olganda, maktabgacha ta'lim tizimida inklyuziv siyosatni amalga oshirish rahbarlikning yangi bosqichini talab etadi — bu bosqichda boshqaruv faqat tashkilotchilik emas, balki insoniylik, empatiya va ijtimoiy mas'uliyat bilan uyg'unlashgan bo'lishi zarur. Shu yo'sinda shakllangan rahbarlik madaniyati inklyuziv ta'limning haqiqiy samaradorligini ta'minlaydi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuzivlik siyosatini samarali amalga oshirish bugungi kunda nafaqat ta'lim tizimining, balki butun jamiyatning ijtimoiy adolat tamoyillariga asoslangan taraqqiyotida muhim o'rin tutadi. Inklyuziv ta'limni boshqarish jarayonida rahbar shaxsining kasbiy kompetensiyalari, psixologik yetukligi va tashkiliy salohiyati hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Bunday rahbar faqatgina ma'muriy topshiriqlarni nazorat qiluvchi emas, balki jamoaning ruhiy muvozanatini saqlovchi, pedagogik jarayonni ijtimoiy-emotsional muhit bilan uyg'unlashtiruvchi yetakchi sifatida faoliyat yuritadi.

Rahbarning psixologik salohiyati avvalo uning empatiya, kommunikativlik, moslashuvchanlik va stressni boshqarish qobiliyatlarida ifodalanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inklyuziv ta'lim muhitida rahbarning hissiy intellekti (emotional intelligence) yuqori bo'lgan taqdirda jamoada hamkorlik, ochiqlik va qo'llab-quvvatlash madaniyati mustahkamlanadi.

Cross, Dobson va Brooks (2024) tomonidan olib borilgan tadqiqotda aynan shu jihat asosiy e'tiborga olinib, maktabgacha ta'lim tizimi rahbarlarining “liderlik kompetensiyasi modeli” ishlab chiqilgan. Unga ko'ra, samarali rahbar ijtimoiy sezgirlik, o'zgarishlarga moslashuvchanlik va innovatsion yondashuvni uyg'unlashtira olgan shaxsdir [1].

Shuningdek, inklyuziv siyosatni amalga oshirishda rahbarlik faoliyati tashkiliy omillar bilan ham uzviy bog'liqdir. Har bir maktabgacha ta'lim tashkilotida jamoaning tarkibi, moddiy-texnik baza, metodik qo'llanmalar va ota-onalar bilan hamkorlik darajasi o'ziga xos. Shuning uchun rahbarning boshqaruv uslubi faqat standart me'yorlarga tayanmasdan, balki mahalliy kontekst va individual ehtiyojlarga moslashtirilgan bo'lishi zarur.

Janubiy Afrikada olib borilgan tadqiqot (Education Journal, 2021)da shunday xulosa keltirilganki, inklyuziv siyosat muvaffaqiyati rahbarning madaniy sezgirliigi, xodimlarga psixologik yordam berish qobiliyati va ijtimoiy sheriklikni yo'lga qo'yish strategiyalariga bog'liqdir [2].

Psixologik nuqtayi nazardan, inklyuzivlikni boshqarish jarayoni “o'zgarishlarga qarshilik” fenomeni bilan ham to'qnash keladi. Ko'plab pedagoglar va ota-onalar yangi tizimlarga nisbatan ishonchsizlik bildiradilar, bu esa rahbarning kommunikativ strategiyalariga jiddiy e'tibor qaratishni talab etadi.

Bunda “faol tinglash”, “ochiq muloqot” va “emotsional validatsiya” usullari muhim ahamiyat kasb etadi. Rahbar o'z jamoasida inklyuziv qadriyatlarni singdirishda namunali model sifatida namoyon bo'lishi kerak.

Balikci va Bayrakdar (2024)ning “Early Childhood Administrators' Attitudes Towards Inclusive Education: A Systematic Review” nomli tadqiqotida ko'rsatilishicha, rahbarlarning inklyuziv ta'limga ijobiy munosabati bevosita pedagoglar va psixologlarning inklyuzivlikka tayyorlik darajasiga ta'sir qiladi.

Tahlil natijalariga ko'ra, ijobiy rahbarlik muhiti mavjud bo'lgan tashkilotlarda bolalarning ijtimoiy integratsiya darajasi, shuningdek, nogironligi bo'lgan bolalarning o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshadi [3].

Tashkiliy jihatdan, samarali rahbar inklyuzivlik siyosatini amalga oshirishda bir nechta strategik bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. Diagnostik bosqich – tashkilotdagi mavjud inklyuziv salohiyatni tahlil qilish;
2. Rejalashtirish bosqichi – resurslarni taqsimlash, o'qituvchilarni tayyorlash, kommunikatsiya tizimini yo'lga qo'yish;
3. Amaliy bosqich – inklyuziv ta'lim jarayonini tatbiq etish va monitoring qilish;
4. Refleksiv bosqich – natijalarni tahlil qilish, o'zgarishlarga adaptatsiya qilish, jamoaning psixologik barqarorligini saqlash.

Mazkur jarayonlarda rahbar faqat tashkiliy menejer emas, balki psixologik yetakchi sifatida jamoani ruhlantiruvchi kuchga ega bo'lishi kerak. Uning qarorlari hissiy muvozanatni saqlovchi, ijobiy psixologik iqlimni yaratishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

Shu sababli, inklyuziv siyosatni muvaffaqiyatli amalga oshirishda rahbarning o'z-o'zini tahlil qila olish, ijtimoiy empatiya va barqaror qaror qabul qilish malakalari markaziy o'rin tutadi.

Umuman olganda, inklyuziv ta'limni boshqarishning psixologik va tashkiliy asoslari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Ularning uyg'unligi orqali ta'lim muassasalarida ijtimoiy adolat, insonparvarlik va teng imkoniyatlar tamoyillari real hayotga tatbiq etiladi. Shunday qilib, rahbarlikning mazmuni nafaqat tashkilotni boshqarish, balki insoniy qadriyatlarni amaliyotga aylantirish san'atidir.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maktabgacha ta'lim tizimida inklyuzivlik siyosatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rahbarlik faoliyatining psixologik va tashkiliy komponentlari o'zaro muvofiqlashtirilgan bo'lishi zarur.

Rahbarning individual psixologik xususiyatlari – empatiya, barqarorlik, o'zgarishlarga ochiqlik va ijtimoiy sezgirlik – inklyuziv muhitni shakllantirishda asosiy determinant sifatida namoyon bo'ladi.

Cross, Dobson va Brooks (2024) ta'kidlaganidek, rahbarlik kompetensiyalarining yuqori darajada shakllanishi jamoada psixologik xavfsizlik muhitini yaratadi va o'qituvchilarning inklyuzivlikka bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi [4].

Empirik kuzatuvlar asosida aniqlanishicha, rahbarning hissiy intellekti yuqori bo'lgan ta'lim muassasalarida pedagoglar va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlik sifati ancha yuqori, bolalar o'rtasidagi ijtimoiy integratsiya esa yanada faol kechadi.

Bunday tashkilotlarda rahbarlar konfliktlarni konstruktiv hal qilish, o'qituvchilarni motivatsiyalash va ularning professional o'sishini rag'batlantirish strategiyalarini samarali qo'llaydilar. Bu holat, o'z navbatida, inklyuziv siyosatning ichki barqarorligini ta'minlaydi.

Tashkiliy omillar nuqtayi nazaridan esa, rahbarning boshqaruv uslubi va strategiyasi ta'lim muassasasining inklyuziv imkoniyatlarini kengaytiruvchi yoki aksincha, toraytiruvchi omilga aylanishi mumkin.

Balikci va Bayrakdar (2024) olib borgan tizimli tahlilda shunday xulosa berilganki, rahbarlar inklyuziv qadriyatlarga ega bo'lgan muhitda faoliyat yuritayotgan taqdirda, pedagoglarning nogironligi bo'lgan bolalarga nisbatan munosabati sezilarli darajada ijobiylashadi. Ularning empatik yondashuvi, professional qo'llab-quvvatlovi va o'zaro o'rganish jarayonlari intensivlashadi [5].

Tadqiqot jarayonida aniqlangan muhim jihatlardan biri – inklyuzivlikni boshqarishdagi psixologik to'siqlarning mavjudligidir. Ular asosan ikki shaklda namoyon bo'ladi: birinchisi – o'qituvchilar va ota-onalarning yangi tizimga nisbatan ichki qarshiligi; ikkinchisi – rahbarlarning o'ziga ishonchsizlik hissi.

Shu boisdan rahbarlik tayyorgarligi jarayonida stressni boshqarish, o'z-o'zini refleksiya qilish va emotsional liderlikni rivojlantirish kompetensiyalari alohida o'rgatilishi kerak.

Inklyuzivlik siyosatining tashkiliy jihatdan barqaror amalga oshirilishi uchun rahbarlar tomonidan innovatsion boshqaruv yondashuvlarini qo'llash muhimdir.

Xususan, kollegial boshqaruv, moslashuvchan tashkilot modeli va psixologik iqlimni monitoring qilish tizimi samarali natijalar beradi.

Education Journal (2021) nashrida e'lon qilingan tadqiqotda qayd etilishicha, Janubiy Afrikadagi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bunday mexanizmlarni joriy etgan rahbarlar jamoaviy ishonchni oshirish, pedagogik innovatsiyalarni tezroq tatbiq etish va ijtimoiy hamkorlikni kengaytirishga muvaffaq bo'lganlar [6].

Psixologik jihatdan sog'lom jamoa shakllanishi, o'z navbatida, rahbarning kommunikativ mahorati va adolatli qaror qabul qilish madaniyatiga tayanadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, samarali rahbarlar xodimlarni faqat ijrochilar sifatida emas, balki hamfikir hamkorlar sifatida ko'radi.

Bu yondashuv jamoada “men” emas, “biz” konsepsiyasini shakllantiradi. Shunday muhitda har bir pedagog o'zining professional o'sishini jamoaviy maqsad bilan uyg'unlashtira oladi.

Natijalar shuningdek, inklyuzivlikni boshqarish tizimida refleksiv tahlil va psixologik treninglarni muntazam o'tkazish samaradorlikni oshirishini ko'rsatdi.

Rahbarlar uchun tashkil etilgan “emotsional liderlik” va “konfliktlarni boshqarish” bo'yicha o'quv dasturlari, o'qituvchilarning inklyuziv qadriyatlarga nisbatan motivatsiyasini oshirgan. Shu asosda inklyuziv muhitda ijtimoiy moslashuv, tolerantlik va o'zaro hurmatning psixologik poydevori mustahkamlanadi.

Natijalar shuni isbotlaydiki, inklyuzivlik siyosatini amalga oshirish jarayonida rahbarlik faoliyati faqat tashkiliy mexanizm emas, balki chuqur psixologik jarayonlar tizimidir. Rahbarning shaxsiy kompetensiyalari, hissiy intellekti va strategik fikrlashi inklyuziv ta'limning sifat ko'rsatkichlarini bevosita belgilaydi. Shu sababli, maktabgacha ta'lim tizimida inklyuzivlikni rivojlantirish uchun rahbarlarni psixologik tayyorlash, ularni stressga bardoshli va empatik yetakchilar sifatida shakllantirish zarur.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, maktabgacha ta'lim tizimida inklyuzivlik siyosatini samarali amalga oshirish rahbarlik faoliyatining psixologik yetukligi, tashkiliy salohiyati va ijtimoiy ong darajasiga bevosita bog'liqdir.

Inklyuziv ta'lim mohiyatan har bir bolaning o'z imkoniyatiga mos tarzda rivojlanish huquqini tan oluvchi demokratik va insonparvar yondashuv bo'lib, uni amalda qo'llash uchun rahbarlarning yuqori refleksivlik, empatiya, kommunikativlik va barqaror motivatsiya kompetensiyalariga ega bo'lishi zarur.

Inklyuzivlik siyosatini boshqarishdagi muvaffaqiyat, birinchi navbatda, rahbarning psixologik tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Rahbar o'z jamoasida ijtimoiy adolat, ishonch va hurmat qadriyatlarini ustuvor yo'nalish sifatida shakllantira olsa, bu holat pedagoglarning nogironligi bo'lgan bolalarga nisbatan munosabatida ijobiy siljishlarga olib keladi.

Shu bilan birga, rahbar shaxsining hissiy intellekti, stressga bardoshliligi, o'zgarishlarga ochiqqligi va ijtimoiy sezgirliги inklyuziv muhitda paydo bo'ladigan psixologik to'siqlarni yengishda hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Tashkiliy jihatdan esa, inklyuzivlikni boshqarish rahbarning strategik qarorlar qabul qilish uslubi, kommunikatsiya tizimini yo'lga qo'yish darajasi hamda jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish salohiyatiga bog'liq.

Innovatsion boshqaruv, masalan, kollegial liderlik yoki kooperativ boshqaruv modeli kabi yondashuvlar inklyuziv qadriyatlarni ta'lim muassasasining kundalik hayotiga singdirish imkonini beradi.

Shu bilan birga, tashkiliy moslashuvchanlik rahbarga pedagogik jarayonni har bir bolaning ehtiyojlariga qarab qayta loyihalash imkonini beradi — bu esa inklyuzivlikning amaliy mazmunini kuchaytiradi.

Tadqiqotda olingan natijalarga ko'ra, inklyuziv ta'lim muhitini shakllantirishda rahbarning psixologik iqlimni nazorat qilish va konfliktlarni boshqarish ko'nikmalari alohida ahamiyat kasb etadi. Emotsional muvozanatga ega, ijobiy kommunikatsiyani rag'batlantiruvchi rahbarlar jamoada o'zaro hurmat, hamkorlik va bag'rikenglik muhitini yaratadi.

Natijada, pedagoglar o'z faoliyatiga nisbatan mas'uliyatliroq yondashadi, bolalarning farovonlik darajasi oshadi va inklyuziv siyosatning samaradorligi sezilarli kuchayadi.

Muhokamalar asosida shuni ta'kidlash joizki, inklyuzivlikni boshqarish nafaqat tashkiliy mexanizm, balki chuqur psixologik tizimdir.

Bu tizimda rahbarning o'z-o'zini anglash darajasi, empatik qobiliyati va ichki motivatsiyasi butun pedagogik muhitga ta'sir qiladi. Shu sababli rahbarlarni tayyorlashda faqat boshqaruv nazariyalarini emas, balki shaxsiy rivojlanish, hissiy intellekt, stressni boshqarish va psixologik barqarorlikka oid treninglarni ham joriy etish zarur.

Amaliy tavsiyalar sifatida quyidagilarni ajratishimiz mumkin:

- Rahbarlar uchun emotsional liderlik va inklyuziv boshqaruv bo'yicha muntazam malaka oshirish kurslarini tashkil etish;

- Maktabgacha ta'lim tizimida rahbarlarning refleksiv tahlil madaniyatini rivojlantirish;

- O'qituvchilar va rahbarlar o'rtasida mentorlik tizimini kuchaytirish;

- Psixologik iqlimni baholovchi monitoring tizimlarini joriy etish orqali stress manbalarini erta aniqlash.

Ushbu tadqiqotdan kelib chiqadigan xulosa shuki, inklyuziv ta'lim siyosatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rahbar shunchaki boshqaruvchi emas, balki ijtimoiy o'zgarishlarning psixologik katalizatori sifatida faoliyat yuritishi kerak.

U o'z jamoasida ijobiy psixologik kayfiyatni shakllantirgan holda, har bir bolani qadriyat sifatida ko'rgan taqdirdagina inklyuzivlik falsafasi haqiqiy amaliyotga aylanadi. Shu boisdan, maktabgacha ta'lim rahbarlarini tayyorlashda insonparvar, empatik va strategik fikrlovchi liderlarni shakllantirish — zamonaviy inklyuziv siyosatning asosiy sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Cross, M., Dobson, T., & Brooks, H. (2024). Leadership Competencies in Early Childhood Education: Design and Validation of a Survey Tool. *Australasian Journal of Early Childhood*. <https://www.ovid.com/journals/ajec/fulltext/10.1177/18369391241282679>
2. Education Journal. (2021). Leadership in Implementing Inclusive Education Policy in Early Childhood Education and Care Playrooms in South Africa. *MDPI Education*, 11(12), 815. <https://www.mdpi.com/2227-7102/11/12/815>
3. Balikci, A., & Bayrakdar, E. (2024). Early Childhood Administrators' Attitudes Towards Inclusive Education: A Systematic Review. *MDPI Education*, 15(6), 734. <https://www.mdpi.com/2227-7102/15/6/734>
4. Cross, M., Dobson, T., & Brooks, H. (2024). Leadership Competencies in Early Childhood Education: Design and Validation of a Survey Tool. *Australasian Journal of Early Childhood*. <https://www.ovid.com/journals/ajec/fulltext/10.1177/18369391241282679>
5. Balikci, A., & Bayrakdar, E. (2024). Early Childhood Administrators' Attitudes Towards Inclusive Education: A Systematic Review. *MDPI Education*, 15(6), 734. <https://www.mdpi.com/2227-7102/15/6/734>
6. Education Journal. (2021). Leadership in Implementing Inclusive Education Policy in Early Childhood Education and Care Playrooms in South Africa. *MDPI Education*, 11(12), 815. <https://www.mdpi.com/2227-7102/11/12/815>

TALABALARNING ILMIY INNOVATSION FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Abdullayeva Barno Sayfuddinovna

Ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash
bo'limi boshlig'i, psixologiya fanlari
doktori (DSc), professor

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlarning ilmiy va innovatsion faoliyatini rivojlantirishning psixologik usullari to'g'risida ilmiy-amaliy hamda tahliliy ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, yoshlarda ilmiy va innovatsion faoliyat samaradorligini ta'minlovchi ijtimoiy, pedagogik, iqtisodiy, psixologik omillarning ta'siri hamda ushbu faoliyatga to'g'ri yo'naltirish mexanizmlari tadqiq qilingan.

Kalit so'zlar: innovatsiya, metodologiya, mexanizm, individual, komponent, adekvat, malaka, adaptatsiya, qobiliyat, psixoanalitik, fenomen, strategiya, stress, emotsiya, kognitiv, hissiy, xulq-atvor, adaptiv, ekstremal, psixoterapiya, stereotip, patologik, agressiya, rehabilitatsiya, psixokorreksiya.

Abstract: This article presents scientific-practical and analytical information on the psychological methods of developing scientific and innovative activities among youth. It also examines the impact of social, pedagogical, economic, and psychological factors that ensure the effectiveness of scientific and innovative activity in young people, as well as mechanisms for properly directing such activity.

Key words: innovation, methodology, mechanism, individual, component, adequate, skill, adaptation, ability, psychoanalytic, phenomenon, strategy, stress, emotion, cognitive, emotional, behavior, adaptive, extreme, psychotherapy, stereotype, pathological, aggression, rehabilitation, psychocorrection.

Аннотация: В данной статье представлены научно-практические и аналитические сведения о психологических методах развития научной и инновационной деятельности молодежи. Кроме того, исследовано влияние социальных, педагогических, экономических и психологических факторов, обеспечивающих эффективность научной и инновационной активности у молодых людей, а также механизмы правильного направления данной деятельности.

Ключевые слова: инновация, методология, механизм, индивидуальный, компонент, адекватность, навык, адаптация, способность, психоаналитический, феномен, стратегия, стресс, эмоция, когнитивный, эмоциональный, поведение, адаптивный, экстремальный, психотерапия, стереотип, патологический, агрессия, реабилитация, психокоррекция.

KIRISH

Bugungi kunda barcha sohalarda ilmiy va innovatsion faoliyat mexanizmlarini takomillashtirish, ilmiy ishlanma va innovatsion faoliyat natijalarini ishlab chiqarishga tatbiq etish, tadqiqotlarning samaradorligi va ta'lim sifatini oshirish alohida etibor berilmoqda. Bu borada barcha sohalarda jumladan, oliy ta'lim muassalarida ham ilmiy va innovatsion faoliyatni isloh qilishning ustuvor yo'nalishlarini belgilash, mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, ilg'or zamonaviy ta'lim texnologiyalariga asoslangan holda yoshlarni ilmiy-innovatsion faoliyatini rivojlantirishga doir empirik tadqiqotlar olib boorish davrning o'zi taqozo etmoqda.

Dunyoda aynan intellektual mulk sohasida bilan shug'ullanuvchi Butunjahon intellektual mulk tashkiloti (WIPO) hamda Kornell universiteti va Xalqaro biznes maktabi (INSEAD) bilan hamkorlikda chop etiladigan "Global innovatsiyalar indeksi" (GII) jurnalining hisobotida jahon davlatlarining ilmiy yutuqlari, innovatsion salohiyati, innovatsion ko'rsatkichlari bo'yicha yillik reytingi e'lon qilinib borilmoqda. Shunga muvofiq tarzda O'zbekiston Respublikasini "Global innovatsion indeks" (GII) reytingida 2026 yilgacha 30 pog'onaga ko'tarish vazifasi belgilangan. Butunjahon intellektual mulk tashkilotning (WIPO) yillik reyting natijalarida O'zbekiston 81 ta indikator bo'yicha baholanadigan Global innovatsion indeksi reytingida 2015-yilga nisbatan 36 ta pog'onaga ko'tarilganligini alohida e'tirof etish mumkin.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Yurtimizda ayniqsa, yoshlarni ilmiy va innovatsion faoliyatga yo'naltirish bo'yicha bir qancha samarali ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Jumladan, bu borada ilmiy, ijodiy va innovatsiya sohasiga taaluqli huquqiy normativ hujjatlar qabul qilinganligi bu sohaga alohida e'tibor berilayotganligidan dalolat beradi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022-2026-yillarda O'zbekiston Respublikasining innovatsion rivojlanish strategiyasini tasdiqlash to'g'risida”gi Farmoni qabul qilingan. Farmonga asosan innovatsiya va ilm-fan sohalariga Davlat budjetidan ajratiladigan yillik mablag'lar hajmi 2018-yilga nisbatan 3 baravarga oshirildi va yani 1,5 trillion so'mga yetkazilgan; 2018-yildan boshlab har yili o'tkazilayotgan Xalqaro innovatsion g'oyalar haftaligi — “Innoweek.uz” xorijiy innovatsion va ilmiy markazlar, investitsion fondlar, texnologik agentliklar, texnoparklar va biznes-inkubatorlarni bir maqsad yo'lida jamlovchi innovatsion haftaliklar tashkil qilinmoqda. Bu haftaliklar ilmiy-innovatsion oylarga innovatsion yillarga aylanib bormoqda.

Ilmiy va innovatsion faoliyat insoniyat madaniyatining bir qismi bo'lib, jamiyat taraqqiyotining eng muhim yo'li sifatida qabul qilingan bo'lib, bu insonlarning tashqi dunyo bilan o'zaro munosabatlari, ularning ehtiyojlari, qiziqishlari hamda maqsadlarini amalga oshirishda o'ziga xos shaxs faoliyatining noyob shaklidir. Zamonaviy dunyo jamiyati va ilmiy-innovatsiyalarni axborotlashtirish jarayonida bunday faoliyat mamlakatning eng muhim strategik maqsadlarini hal qiladigan ilmiy loyihalarni joriy etish bo'yicha yangi g'oya va ishlanmalarni ishlab chiqish dolzarb masalalardan bo'lib qolmoqda.

Bugungi kunda yoshlarni ilmiy va innovatsion faoliyatini rivojlantirish, ularni ushbu sohaga yo'naltirish dolzarb muammolardan sanaladi. Ushbu muammolarga yechim topish maqsadida shaxsning mavjud imkoniyatlari, individual xususiyatlarini va kreativ, kognitiv jarayonlarini empirik o'rganish natijasida amalga oshirish mumkin.

Innovatsiya har qanday jarayonga yangi tashkiliy uslub kiritish hisoblanadi. Innovation - tushunchasi birinchi bo'lib XIX asrda olib borilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlarda uchraydi. “Innovatsiya” tushunchasining yangicha yo'nalishini “innovatsion kombinatsiyalar”ni tahlil qilish, iqtisodiy sohalarning rivojlanishidagi o'zgarishlar natijasida XX asrning boshida avstriyalik va amerikalik iqtisodchi Y.Shumpeterning ilmiy tadqiqotlarida qo'llagan. Taniqli iqtisodchi Y.Shumpeter 1900-yillarda iqtisod sohada ushbu terminni ilmiy jihatdan qo'llagan ilk olimlardan biri hisoblanadi.

“Innovatsiya” tushunchasi mazmunan aniq holatni ifodalaydi. “O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi”da qayd etilishicha, innovatsiya quyidagicha mazmun va tushunchalarga ega: “Innovatsiya (ingl. “innovationas” – kiritilgan yangilik, ixtiro) – 1) texnika va texnologiya avlodlarini almashtirishni ta'minlash uchun iqtisodiyotga sarflangan mablag'lar; 2) ilmiy-texnika yutuqlari va ilg'or tajribalarga asoslangan texnika, texnologiya, boshqarish va mehnatni tashkil etish kabi sohalardagi yangiliklar, shuningdek, ularning turli sohalar va faoliyat doiralarida qo'llanishi” deb izoh berilgan.

Innovatsiyaga har qanday turdagi yangilik sifatida emas, balki, mavjud tizimning samaradorligini jiddiy ravishda oshiradigan omil sifatida qaraladi. Keng tarqalgan yangilish fikrlashlarga qaramasdan innovatsiyalar kashfiyotlardan farq qiladi, innovatsiyalarning ilmiy kashfiyotlar va ixtirolardan farqi quyidagi tushunchalar bilan izohlanadi:

Ilm-fan – bu ma'lum mablag'larni bilimlar va g'oyalarga aylantirish jarayoni hisoblanadi. Innovatsiyalar – bu bilimlar va g'oyalarni mablag'larga aylantirishdir.

Ixtiro – bu yangi konsepsiyalarni yaratishdan iborat.

Innovatsiya – bu ixtironing amaliy ahamiyatini alohida ajratib ko'rsatish va uni muvaffaqiyatli sotiladigan mahsulotga aylantirish jarayonlarini o'z ichiga oladi.

Yangilik - bu intellektual faoliyat natijasi bo'lib, bu yangi strategiya, biznesning yangi modeli, yangi tashkiliy tuzilma, yangi marketing usuli, yangi jarayon, yangi texnologiya, yangi mahsulot yoki ularning ma'lum birikmasidan tashkil topgan murakkab jarayonlar yig'indisi hisoblanadi.

Innovatsion faoliyat - to'plangan bilim, texnologiya va uskunalarni tijoratlashtirishga qaratilgan ilmiy, texnologik, tashkiliy, moliyaviy va tijorat tadbirlar majmui sanaladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Innovatsiya jarayoni tarkibiy tuzilmalar va qonuniyatlarni qamrab olgan tizimdan iborat bo'lib, innovatsiya jarayonlari, ularning funktsiyalari, rivojlanish qonuniyatlari, mexanizmlari va uni amalga oshirish texnologiyalari, boshqarish tamoyillarining asoslarini o'rganish oliy o'quv yurtlarining o'quv jarayonini zamonaviy psixologiya hamda pedagogika fanlari yutuqlari asosida jahon standartlari darajasida tashkil etish imkonini beradi.

Psixolog olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqot natijalari shundan dalolat beradiki, bugunning yoshlari birinchidan o'ziga ishonchi bo'lsa, o'zini o'zi qadrlash darajasi yuqori bo'lsagina, ikkinchidan, esa o'z faoliyatini o'zining harakatlari natijasida rivojlantirsa, ayniqsa, ular muvaffaqiyatsizlikka uchraganda, o'zini past baholaganda, salbiy emotsional holatlarni his qilganda yaqqol sezilar ekan. Bunday ikki toifadagi yoshlar o'ziga xos tarzda o'zini o'zi anglash yo'llari, usullari va shakllarini qidiradi.

Yoshlar o'rtasida shaxslararo munosabatlar va hayot bo'lgan qiziqishlarini o'rganish maqsadida olimlar tomonidan o'tkazilgan sotsiologik so'rov natijalarga ko'ra, 1853 nafar ishtirokchilar o'z baxtini nimada ko'rmoqda, degan savolga ko'pchiligi o'zlarining maqsadlarini belgilagan mustahkam oila (59%), samimiy do'stlar (52%), muhabbat (50%), sevgan faoliyatidagi muvaffaqiyat (44%) deb javob berishgan.

So'rovnoma olingan quyidagi omillar sezilarli darajada past natijani tashkil etgan. Bular moddiy ta'minot (31%), o'zining shaxsiy hayoti (20%), qadriyatlar (9%).

Mashhur yozuvchi R.Berne ta'kidlaganidek, “Bizning baxtsizliklarimizning siri shundaki, bizning baxtli yoki baxtsizligimizni o'ylash uchun juda ko'p bo'sh vaqt bor” deb yozgan edi.

Yoshlarni ilmiy va innovatsion faoliyatga yo'naltirish jarayonining psixologik shartlari quyidagilardan iborat:

- ilmiy va innovatsiya asoslarini o'rganish jarayonini faollashtirish;
- yoshlarda ilmiy va innovatsion faoliyatga bo'lgan qiziqishini oshirishning zamonaviy hamda yangi usullarini izlash;
- o'z-o'zini rivojlantirish va o'zini o'zi anglash jarayonini takomillashtirish.

Amerikalik mashhur psixolog N.Rodgers o'z tadqiqotlarida munosabatlarning ijtimoiy-psixologik jihatlari, shaxslararo munosabatlarga yangilik kiritish, bu jarayonda ishtirok etuvchi shaxslarning toifalari, ularning yangilikka bo'lgan munosabatlari, yangilikni qabul qilish, mohiyatini anglashga bo'lgan tayyorgarlik darajasi hamda muayyan shaxslar toifalari o'rtasidagi innovatsion xarakterga ega ijtimoiy-psixologik munosabatlarning tasnifi masalalari o'rganilgan.

Yangilik kiritishning psixologik aspekti amerikalik olimlardan biri K.Rodgers tomonidan ishlab chiqilgan. U yangilik kiritish jarayoni qatnashchilarining toifalari tasnifini, uning yangilikka bo'lgan munosabatini, uni idrok qilishga shayligini tadqiq etgan.

Rus psixologi V.A.Petrovskiyning olib borgan tadqiqotlarida yoshlarda faoliyat davomida kutilmagan noodatiy, moslashmagan holatlar borligini aniqlagan. Bu esa hayotiy muammolarni anglash va hal qilishning yangi bosqichiga olib chiqishi hamda ijodkorlik, kognitiv jarayonlarning faol shaklida namoyon bo'ladi – deb ta'riflaydi.

Tadqiqotchi I.Stepanovanning fikriga ko'ra, “innovatsiya” tushunchasi ilmiy-texnika salohiyatini real, yangi mahsulot va texnologiyalarni yuzaga chiqaradigan jarayon sifatida talqin etiladi.

B.Santoning fikriga ko'ra, innovatsiya - bu yuqori sifatli barcha sohalar uchun yaratiladigan texnologik jarayonlar deb ta'riflaydi.

Masalan, M.V.Volinkina innovatsion faoliyatni yangi bilimlarni olish va uni ta'lim bozorining boshqa ishtirokchisi tomonidan amalga oshirish bilan bog'liq biznes faoliyati deb tushuntiradi. Olimning fikricha, innovatsion faoliyatning zarur tarkibiy qismlariga quyidagilar kiradi:

- yangi texnologiyalarni yaratish uchun bilimlardan foydalanish;
- yangi bilim olish;
- innovatsion g'oyalarni tijoratlashtirish.

Aksariyat hollarda shaxslararo munosabatlar ilmiy va innovatsion faoliyatning asosi sifatida qaraladi. Ya'ni yoshlarni ilmiy va innovatsion faoliyatga yo'naltirishda ularning ijtimoiy muhiti ham ma'lum bir darajada ahamiyat kasb etadi.

Olimlar V.Y.Lyaudis va N.R.Yusufbekova tadqiqotlarida innovatsion faoliyatni jarayon sifatida qaraladi. Buning natijasida mavjud madaniyatda ijtimoiy sohaga ham tegishli innovatsion o'zgarishlar yuz beradi. “Innovatsiya” tushunchasi ular tomonidan ham yangilik, ham ushbu yangilikni amaliyotga joriy yetish jarayoni sifatida belgilanadi. Shulardan kelib chiqib, innovatsiya va yangilik tushunchasini ko'pgina ilmiy adabiyotlarda farqlash asosiy g'oya sifatida qaraladi.

Innovatsion ijtimoiy texnologiyalar - bu innovatsion faoliyat usullari, jamiyatda innovatsiyalarni yaratish va moddilashtirishga, ijtimoiy hayotning turli sohalarida sifat o'zgarishlariga hissa qo'shadigan, jamiyatdagi moddiy va boshqa resurslardan maqsadga muvofiq foydalanishga olib keladigan tashabbuslarni amalga oshirishga qaratilgan usullardir. Alohida ta'kidlash joizki, ijtimoiy sohadagi innovatsiyalarning asosiy maqsadi zamonaviy jamiyatdagi ijtimoiy-psixologik muammolarini hal qilishdir. Ijtimoiy munosabatlardagi innovatsion faoliyat aholining ijtimoiy muammolarini hal qilishning yangi, yanada samarali va arzon usullarini topish zarurati bilan bog'liq.

Taniqli olimlar F.Budzinski va L.Shols tadqiqotlarida innovatsion faoliyatni quyidagi ko'rinishlari mavjud:

1. Tadqiqot. Ushbu bosqichda innovatsion faoliyat jarayonida hal qilinishi kerak bo'lgan ustuvor muammolar aniqlanadi, ma'lum bir yechimlar tahlil qilinadi, muammolarni hal qilishning samarali usullarini ishlab chiqiladi. Eng istiqbolli innovatsion g'oyalarni izlash va tanlash, shuningdek, ularning hayotiyligini baholash amalga oshiriladi.

2. Rivojlantirish. Yoshlar o'zining innovatsion g'oyalarini, loyiha yoki modelini yaratishga harakat qiladi. Ushbu bosqichda texnologiya yoki dastur batafsil ishlab chiqiladi, so'ngra mutaxassis uning samaradorligi, asosiligi va moslashuvchanligini baholash uchun tegishli soha vakillariga murojaat qiladi.

3. Joriylanish. Innovatsion faoliyatni amalga oshirish jarayoni innovatsiyalarni sinovdan o'tkazishni anglatadi, ya'ni, uni qisqa vaqt ichida bitta obyektga amalga oshirish tushuniladi. Turli sohalarda innovatsiyalarni sinovdan o'tkazish maqsadli ravishda yangi tajriba yoki qidiruv faoliyatini yaratishni o'z ichiga olgan uyushgan eksperiment sifatida amalga oshiriladi.

Hozirgi davr ta'lim taraqqiyoti yangi yo'nalish - innovatsion faoliyatni maydonga olib chiqdi. «Innovatsion ta'lim» termini va unga xos bo'lgan tadqiqotlar XX asrning 60-yillarida G'arbiy Yevropa va AQShda paydo bo'lgan. Zamonaviy ta'limga xos muhim jihatlardan biri – pedagog faoliyatining innovatsion xarakter kasb etishiga erishish sanaladi. Rivojlangan xorijiy mamlakatlarda pedagog faoliyatining innovatsion xarakter kasb etishiga erishish masalasi XX asrning 60-yillaridan boshlab jiddiy o'rganila boshlagan.

Xususan, V.V.Belous, F.E.Vasilyuk, O.Y.Zotova hamda V.A.Slastenin kabi tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan ishlarda innovatsion faoliyat, pedagogik faoliyatga innovatsion yondashish, innovatsion g'oyalarni asoslash va ularni amaliyotga samarali tadbqiq etish, xorijiy mamlakatlar hamda respublikada yaratilgan pedagogik innovatsiyalardan xabaror bilish orqali pedagog faoliyatida ulardan faol foydalanish borasidagi ilmiy izlanishlar olib borilgan.

Innovatsion ta'lim (ingl. “innovation” – yangilik kiritish, ixtiro) ta'lim oluvchida yangi g'oya, me'yor, qoidalarni yaratish, o'zga shaxslar tomonidan yaratilgan ilg'or g'oyalar, me'yor, qoidalarni tabiiy qabul qilishga oid sifatlar, malakalarni shakllantirish imkoniyatini yaratadigan ta'lim. Innovatsion ta'lim jarayonida qo'llaniladigan texnologiyalar innovatsion ta'lim texnologiyalari yoki ta'lim innovatsiyalari deb nomlanadi.

“Innovatsion ta'lim” tushunchasi birinchi bor 1979-yilda “Rim klubi”da qo'llanilgan. Ta'lim innovatsiyalari bir necha turga ajratiladi. Innovatsiyalar turli ko'rinishga ega.

Quyidagilar innovatsiyalarning asosiy ko'rinishlari sanaladi:

- ❖ yangi g'oyalar;
- ❖ tizim yoki faoliyat yo'nalishini o'zgartirishga qaratilgan aniq maqsadlar;
- ❖ noan'anaviy yondashuvlar;
- ❖ odatiy bo'lmagan tashabbuslar;
- ❖ ilg'or ish uslublari.

Barcha sohalarda bo'lgani kabi ta'limda ham “novatsiya”, “innovatsiya” va ularning mohiyatini ifodalovchi faoliyat to'g'risida fikrlar mavjud.

Agar faoliyat qisqa muddatli, yaxlit tizim xususiyatiga ega bo'lib, faqatgina tizimdagi ayrim elementlarni o'zgartirishga xizmat qilsa, u novatsiya (yangilanish) deb yuritiladi.

Bordi-yu, faoliyat ma'lum konseptual yondashuv asosida amalga oshirilib, uning natijasi muayyan tizimning rivojlanishiga yoki uni tubdan o'zgartirishga xizmat qilsa, u innovatsiya (yangilik kiritish) deb ataladi. Ilmiy adabiyotlarda “novatsiya” (yangilanish, yangilik) hamda “innovatsiya” (yangilik kiritish) tushunchalarining bir-biridan farqlanishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Darhaqiqat, yangilik – vosita sanalib, u aksariyat holatlarda yangi metod, metodika, texnologiya va boshqa ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Mohiyatiga ko'ra, novatsiya va innovatsiya o'rtasida muayyan farqlar mavjud. Bu farqni quyidagi jadvalda ko'rishimiz mumkin.

Novatsiya	Innovatsiya
1) amaldagi nazariya doirasida qo'llaniladi;	1) tizimli, yaxlit va davomli bo'ladi;
2) ko'lam va vaqt bo'yicha chegaralanadi;	2) ma'lum amaliyotda yangi faoliyat tizimini loyihalaydi;
3) metodlar yangilanadi;	3) subyektlarning faoliyati to'la yangilanadi;
4) natija avvalgi tizimni takomillashtiradi.	4) yangi texnologiyalar yaratiladi;
	5) faoliyatda yangi sifat natijalariga erishiladi;
	6) amaliyotning o'zi ham yangilanadi.

Olimlarning fikriga ko'ra, ta'lim innovatsionlari quyidagi o'zgarishlarga olib keladi:

- pedagogik nazariyaning o'zgarishi;
- o'qituvchi faoliyatining o'zgarishi;
- o'quvchi (talaba) faoliyatining yangilanishi;
- pedagogik texnologiyaning o'zgarishi;
- ta'lim mazmunining yangilanishi;
- o'qitish shakl, metod va vositalarining o'zgarishi;
- ta'lim tizimi boshqaruvning o'zgarishi;
- ta'lim maqsadi va natijalarning o'zgarishi.

Tadqiqotchi R.N.Yusufbekova pedagogik yangilikka o'qitish va tarbiya berishda avval ma'lum bo'lmagan va avval qayd qilinmagan holat, natija, rivojlanib boruvchi nazariya va amaliyotga eltuvchi voqelikning o'zgarib turishi mumkin bo'lgan mazmuni sifatida ta'riflaydi. N.Yusufbekova innovatsiyalarni pedagogik nuqtai nazardan ko'rib chiqishga e'tiborni qaratadi. Xususan, pedagogik innovatsiyalar muallif tomonidan ta'lim va tarbiya jarayonida avval ma'lum bo'lmagan, qayd qilinmagan holat yoki natijaga olib boruvchi pedagogik hodisaning o'zgarib turishi mumkin bo'lgan mazmuni ekanligi ta'kidlaydi.

Har qanday innovatsiyada “yangi”, “yangilik” tushunchalari muhim ahamiyatga ega. Turli munosabat va jarayonlarga kiritilayotgan yangilik mazmunan xususiy, subyektiv, mahalliy va shartli g'oyalar tarzida namoyon bo'ladi. Xususiy yangilik munosabat, obyekt yoki jarayonga tegishli elementlardan birini o'zgartirish, yangilashni nazarda tutadi. Subyektiv yangilik ma'lum obyektning o'zini yangilash zaruriyatini ifodalaydi. Mahalliy yangilik alohida olingan obyekt uchun kiritilayotgan yangilikning amaliy ahamiyatini tavsiflash uchun xizmat qiladi. Shartli yangilik esa munosabat, obyekt yoki jarayonda murakkab, progressiv yangilanishning sodir etilishini ta'minlovchi ma'lum elementlarning yig'indisini yoritishga xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Yoshlarda ilmiy va innovatsion faoliyatni rivojlantirish uchun ularda zarur bilim, ko'nikma va malakalar rivojlantirish, emotsional jihatdan barqarorlik, muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining ustunligi, hissiy-irodaviy sifatlarning yetarli darajada shakllanganligi ta'sir qilishi aniqlandi. Shunigdek, ilmiy-innovatsion faoliyatning rivojlanishida kasbiy yetuklik va turli xildagi muammolarni hal qilish muvaffaqiyatini belgilaydigan motivatsion, kognitiv, operativ, maqsadga yo'nalganlik, mustaqil fikrlash, va kommunikativ omillardan iborat ekanligi asoslandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-2026-yillarga mo'ljallangan “Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi” to'g'risida. PF-60 son Farmoni. 28 yanvar, 2022 yil.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyuldagi “2022 - 2026 yillarda O'zbekiston Respublikasining innovatsion rivojlanish strategiyasini tasdiqlash to'g'risida”gi PF-165-son Farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Ilmiy va innovatsion faoliyatni integratsiya qilish tizimi samaradorligini oshirishga doir chora-tadbirlar to'g'risida” gi PQ – 3899 son Qarori. 8 avgust, 2018 yil.
4. Берне Р. Развитие “Я – концепции” и воспитание: Пер. С англ. - М., 1986.
5. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. - М.: Знание, 1982. - 255 с.
6. Роджерс К.Р. // Клиент-центрированная психотерапия. - М.: Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002.

ONANING O‘ZI HAQIDAGI TASAVVURLARINING FARZAND MUNOSABATIGA ALOQADORLIK XUSUSIYATLARI

Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti
Psixologiya kafedrası professori, psixologiya fanlari doktori (DSc)

Annotatsiya: Maqolada ayolning ona sifatida o‘zi haqidagi tasavvurlari va o‘smir farzandning unga bo‘lgan munosabati o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik xususiyatlari tahlil etiladi. Ayolning “ona sifatidagi Men obrazi” va “ideal ona obrazi” haqidagi qarashlari o‘smir farzandning onaga nisbatan shakllanadigan munosabatida qanday aks etishi ilmiy jihatdan ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: ayol, o‘smir, “Men” obrazi, “ideal ona” obrazi, tasavvur, sifat, xususiyat, munosabat, xulq-atvor.

Abstract: The article examines the relationship between a woman’s self-perception as a mother and her adolescent child’s attitude toward her. It analyzes how the concepts of the “self as a mother” and the “ideal mother” are reflected in the adolescent’s perception and behavior toward the mother.

Key words: woman, adolescent, self-image, ideal mother image, perception, quality, characteristic, attitude, behavior.

Аннотация: В статье рассматриваются особенности взаимосвязи представлений женщины о себе как о матери и отношения подростка к ней. Анализируется, как образы «Я как мать» и «идеальная мать» отражаются в отношении подростка к своей матери.

Ключевые слова: женщина, подросток, образ «Я», образ «идеальной матери», представление, качество, особенность, отношение, поведение.

KIRISH

Oila qurish obektiv ravishda erkak va ayolning yangicha ijtimoiy mavqeini, shu asosda yangicha ijtimoiy rollarni egallashiga olib keladi. Mazkur o‘zgarishlar yangicha turmush sharoitida yashashni boshlayotgan shaxs “Men konsepsiyasi”, ya’ni uning o‘zi haqidagi umumlashma tasavvurlari, o‘z shaxsiga nisbatan bo‘lgan ustanovkalari tizimi[6]ga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, ota-ona bo‘lish odamning “Men” obrazida hamda o‘zini o‘zi baholashning mezonlarida o‘zgarishlar ro‘y berishini taqozolaydi [5].

Psixologiyada odamning “Men konsepsiya”si xususiyatlari uning boshqalarga nisbatan namoyon etuvchi munosabatiga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi xilma-xil psixologik sifatlar bilan bog‘liqligini isbotlovchi ko‘plab ilmiy dalillar to‘plangan. S.G.Yakobson va S.M.Moreva maktabgacha yoshdayoq “Men” obrazi ma’lum tarkibiy tuzilishga ega bo‘lganda bolalarning axloqiy xulq-atvorini belgilab berishini aniqladilar [7].

Umuman olganda, shaxs “Men konsepsiya”si uning shaxslararo munosabatlar tizimidagi xulq-atvoriga yo‘nalish beruvchi psixologik omillar tizimida muhim o‘rin egallashini tasdiqlovchi ma’lumotlar ko‘p. Ammo ota-ona va farzand munosabatlari tizimida ushbu omilning roli hozirgacha yetarlicha o‘rganilmagan bo‘lib, bu yo‘nalishdagi tadqiqotlar asosan har xil uslubdagi ota-ona munosabati bolada o‘zi haqidagi tasavvurlarning shakllanishiga qanday ta’sir o‘tkazishini o‘rganishga qaratilgan. Jumladan, O.P.Makushina ota-onasiga yuqori darajadagi tobelikni his etuvchi o‘smir “Men konsepsiya”sida ideal va real “Men”ning kognitiv jihatdan o‘zaro farqlanmasligini aniqlagan [4]. R.Bernsning ko‘rsatishicha, bola bilan bo‘lgan munosabatda ota-onaning yuqori darajadagi avtoritarligi unda ijobiy “Men-konsepsiya” tarkib topishiga to‘sqinlik qiladi, emotsional beqaror o‘ziga-o‘zi munosabat shakllanishiga olib keladi [3].

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Psixologik tadqiqotlarda to‘plangan ma’lumotlar shaxs “Men konsepsiya”si uning boshqalarga bo‘lgan munosabatida namoyon bo‘lishi ushbu psixologik tuzilmaning shakllanishida oilaviy munosabatlar katta ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi. Ayrim mualliflar ota-onalarga o‘z farzandlari bilan munosabatni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yishlari ko‘p jihatdan o‘zlarining ota-onalik “Men konsepsiya”si qanchalik adekvat ekaniga bog‘liq

bo'lishini e'tiborga olishni tavsiya etadilar [5, 1], ammo ushbu amaliy tavsiyalar qanday aniq ilmiy dalillarga asoslanishini ko'rsatmaydilar.

Maxsus tadqiqotlar doirasida ota va onaning “ideal ota-ona” haqidagi tasavvurlari aynan T.Liri metodikasi orqali chuqur o'rganilgan. Jumladan, K.N.Belogayning tadqiqotida ota va onalarning o'z-o'ziga bergan bahosiga ko'ra ularning tasavvurlarida “ideal ota” dominantlikning ustunligi, “ideal ona” do'stona munosabatning kuchli ekani bilan tavsiflanishi aniqlangan[2].

Tadqiqotimizda aynan shu yo'nalishdagi, ya'ni onalarning “Men-konsepsiya”si - ona sifatida o'zi haqidagi tasavvurlari hamda o'smirlik yoshidagi farzand bilan bo'lgan munosabat sifati o'rtasidagi aloqadorlik xususiyatlari o'rganildi. Belgilangan yo'nalishdagi empirik izlanishni amalga oshirish uchun T.Lirining “Interpersonal diagnostika so'rovnomasi” vositasida sinaluvchi ayollar bilan ularning o'zi va “ideal ona” obrazi haqidagi tasavvurlaridagi muvofiqlik hamda tafovut darajasi tekshirildi. Shuningdek, N.I.Shevandrin tomonidan tavsiflangan “O'quvchining ijtimoiy-psixologik aloqalari tahlili” metodikasi yordamida tadqiqotda ishtirok etgan ayollarning o'smirlik yoshidagi farzandlari o'zining ona bilan bo'lgan munosabatiga beradigan bahosi aniqlandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Ayollar va erkaklarning “ideal ota-ona” haqidagi tasavvurlari mazmuni psixologik tadqiqotlarda alohida o'rganilgan bo'lsa ham, ammo ota-onaning bunday tasavvurlari ularga farzandlar namoyon etuvchi munosabatda qanday aks etishi maxsus o'rganilmagan. Mazkur yo'nalishda tashkil etilgan tadqiqotimizda qo'lga kiritilgan ma'lumotlar ushbu psixologik tuzilmalar o'rtasida o'ziga xos ta'sirlashuv qayd etilishi mumkinligini ko'rsatdi.

1-jadval. “Ona sifatida men” va “Ideal ona” obrazi haqidagi tasavvurlarida manfiy nisbat ustun bo'lgan onalarga o'smir farzand munosabatining ko'rsatkichlari (o'rtacha qiymatlar asosida)

№	Oktantalarning ustun qutblari	Onaga munosabat mezonlari va ular bo'yicha taqsimot ko'rsatkichlari						
		Maslahatlashaman	fikrini qadrlayman	ishonsam bo'ladi	tushunishiga ishonaman	yordam berishiga ishonaman	himoya qilishiga ishonaman	taqdid qilishni xohlayman.
1	Hukmronlik	0,63	0,71	1,02	0,54	0,68	1,22	0,34
2	Ustuvorlik	1,68	1,24	1,33	0,61	1,72	1,84	1,78
3	Tajovuzkorlik	0,31	0,43	0,41	0,25	0,48	1,32	0,37
4	Skeptiklik	1,39	0,45	0,54	0,23	0,51	0,41	0,25
5	Itoatkorlik	0,83	1,37	1,21	1,35	1,54	0,29	0,32
6	Bo'ysunuvchanlik	0,22	0,31	0,40	1,72	0,38	0,41	0,44
7	Konvensiallik	1,89	1,21	1,04	1,78	1,91	1,64	0,42
8	Bag'rikenglik	1,92	1,74	1,83	1,94	1,97	1,03	1,32

Yuqoridagi jadvalda keltirilgan miqdoriy ko'rsatkichlardan ma'lum bo'lishicha, “hukmronlik”, “tajovuzkorlik”, “bo'ysunuvchanlik” oktantalariga oid xususiyatlarini o'zida ideal onadan yuqori baholovchi onalarning o'smir farzandlari maslahatlashish darajasi past (0,63), (0,31), (0,22) ekanini qayd etmoqda. Maslahatlashish istagini o'smirlar ko'proq “ustuvorlik”, “skeptiklik”, “konvensiallik” va “bag'rikenglik” xususiyatlari bilan ajralib turuvchi onalarga nisbatan bildirishgan. Biroq, “ustuvorlik” sifatiga ega ona bilan maslahatlashishga moyillik bildiruvchi o'smirlar (1,68) ona ularni tushunishiga unchalik ishonmaydi (0,61). “Skeptiklik” ustun ona bilan ham o'smir farzand maslahatlashishga intiladi (1,39), ammo fikrini yuqori qadrlamaydi (0,45), tushunishiga ishonmaydi (0,23).. Faqatgina “konvensiallik” (kelishuvchi, do'stona munosabatni bo'rttirib namoyon etishga intilish) va “bag'rikenglik” (o'ta yumshoqko'ngillik, ko'z-ko'z etiladigan altruizm) sifatlari ustun onalar bilan o'smir farzandlar ham maslahatlashishi, ham fikrini qadrlashi va tushunishiga ishonishi mumkinligi ma'lum bo'ldi.

“Bag'rikenglik” sifatidan tashqari “itoatkorlik” xususiyatiga ega onalarning fikrini o'smirlar qadrlashlari(1,37) ni bildirganlar, ammo ularning bolani himoyalashga qodirligiga ishonchsizlik bilan qaraydilar (0,29). Nazarimizda, to'liq itoatkorlik, o'zini doimiy aybdor his etish, kamsitishga moyil bu onalarning fikrlariga ko'proq rahmdillik

nuqtai nazaridan o'smirlar e'tiborli bo'ladilar, ammo bunday sifatlarga ega odamlardan kuchli himoyani kutish o'rinsizligi haqida xulosa qilsalar kerak.

O'zida “bag'rikenglik” sifatini qayd etgan onalarning farzandlarigina onaga yuqori darajada ishonishini bildirgan, biroq bunday sifatli onalarning himoyalashga qodirligiga o'smirlar deyarli “ba'zida” degan javobni (1,03) ko'rsatganlar. Onasining himoyalashga qodir bo'lishini, shuningdek, “skeptiklik” va “bo'ysunuvchanlik” xususiyatlari ustun ayollarning farzandlari shubha ostida qoldirishgan (ikkala holatda o'rtacha qiymat 0,41 ga teng). Bizningcha, bolaning o'ta shubhalanuvchan yoki boshqalarning fikriga komform ona vaziyat taqozo etganda uning tarafini olishiga ikkilanishi ushbu holatning sababidir.

“Hukmronlik” sifati bo'yicha o'zini yuqori baholagan ayollarning farzandlari ham onasining himoyasiga ishonch borasida munosabatning boshqa mezonlaridan ko'ra baland ko'rsatkich (1,22) bilan tavsiflanadi. “Ustuvorlik” sifati bo'yicha o'zini ideal onadan yuqori baholagan ayollarning farzandlari himoya qilinish imkoniyatiga katta ishonch (1,72) bildirishi diqqatga sazovor. Ushbu natija, bizningcha, “ustuvorlik” sifatining yuqori darajasida odamning guruhda mustaqil pozitsiyani egallay olishi, har jabhada o'zining qaysidir xususiyatlari yaxshi rivojlanganini ko'rsatishga intilishi bilan bog'lab tushuntirish mumkin. Zero, birovni himoya qilishga to'g'ri qelganda ko'p hollarda bir guruh o'zgacha pozitsiyani tanlagan odamlarga qarshi chiqishga zarurat tug'iladi. Qolaversa, kimnidir himoya qilish odamga atrofagilar va birinchi navbatda o'zining ko'z o'ngida ustunlikni ta'kidlash hamda tasdiqlash uchun o'ta qulay imkoniyatdir.

E'tiborli holatlardan yana biri “itoatkorlik” xususiyatini o'zida ideal onadan yuqori baholovchi ayollarning farzandlari onasidan yordam ola bilishiga ishonchning anchagina yuqori (1,54) darajasini, lekin himoya qilinish ehtimolida ishonchsizlikni ifodalaganlar. Bizningcha, farzandlar bu toifa onalarning doimo o'zlarini aybdor his etishlari, kamsitishga moyilliklari bilan asosan yupatish, unutishga undash orqali yordam ko'rsatish, lekin faol harakat va qarama-qarshilikni nazarda tutuvchi himoyaga salohiyatli emasligini anglab yetgani tufayli shunday munosabat bildirganlar.

Tadqiqotimizning natijalari ayol o'zida “Ideal ona”ga xos sifatlarga yaqin xususiyatlarni qayd etganda o'smir farzandning unga munosabatida ham sifat jihatdan farq mavjud bo'lishini ko'rsatdi.

2-jadval. “Ona sifatida Men” va “Ideal ona” obrazlari haqidagi tasavvurlarida musbat nisbat ustun bo'lgan onalarga o'smir farzand munosabatining ko'rsatkichlari (o'rtacha qiymatlar asosida)

№	Oktantalarning ustun qutblari	Onaga munosabat mezonlari va ular bo'yicha taqsimot ko'rsatkichlari						
		maslahatla-shaman	fikrini qadrlayman	ishonsam bo'ladi	tushunishga ishonaman	yordam berishga ishonaman	himoya qilishga ishonaman	taqlid qilishni xohlayman.
1	Liderlik	1,98	1,83	1,79	1,85	1,78	1,81	1,23
2	Mustaqillik	1,83	1,72	1,69	1,73	1,67	1,89	1,91
3	Dangallik	1,05	1,64	1,75	1,78	1,81	1,75	1,56
4	Ishonchsizlik	1,12	1,85	1,79	1,71	1,69	1,54	1,63
5	Tortinchoqlik	1,01	1,13	1,45	1,79	1,75	0,83	0,75
6	Bog'liqlik	0,84	0,93	1,58	1,69	0,73	0,51	0,62
7	Hamkorlik	1,89	1,65	1,78	1,88	1,91	1,83	1,89
8	Mas'uliyatlik	1,58	1,72	1,88	1,64	1,92	1,94	1,78

Xususan, liderlik sifatini o'zidan isbiyyuqori baholovchi ayollarning farzandlari onalari bilan maslahatlashishga, ularning fikrini e'tiborga olishga, ularga ishonishga, ular yordami va himoyasiga shubhalanmaslikka tayyorlikni ifodalaganlar.

O'xshash vaziyatni mustaqillik, hamkorlik, ma'lumot, qisman ishonchsizlik singari sifatlarini o'z nazaridagi ideal ayol ko'rsatkichlariga yaqin darajada qayd etuvchi ayollar misolida ham ko'rish mumkin. Biroq boshqa oktantalar bo'yicha bir qator e'tiborli holatlar aniqlandi. Jumladan, dangallik, cho'rtkesarlik, samimiylik sifatiga egaligini qayd etuvchi ayollarning farzandlari onasi bilan maslahatlashishi ehtimolini boshqa mezonlarga qaraganda past baholaydilar. Bizningcha, bu yerda cho'rtkesar va ochiq, lo'nda ifodalashga o'rgangan odamlarning boshqalarga ayrim vaziyatlarda noqulay bo'lishining roli mavjud. Darhaqiqat, odam birov bilan maslahatlashmoqchi bo'lganda, ko'targan mavzusi bo'yicha suhbatdoshidan achchiq haqiqatni o'zida saqlovchi fikrlarni eshitish ehtimoli uni bu qarordan qaytarishi mumkinligi kundalik hayot darajasida ham tez-tez kuzatiladi.

Demak, ayollarning o'zi haqida ona sifatida shakllangan tasavvurlari hamda o'smir farzandlarning ularga nisbatan bo'lgan munosabat xususiyatlari o'rtasida o'ziga xos aloqadorliklarni e'tirof etish uchun asoslarga egamiz. Ayni vaqtda o'smir farzandning ochiqlik va ishonchga asoslangan umumiy munosabati (barcha mezonlar bo'yicha bildiriladigan munosabatga nisbatan integral munosabati) aynan qaysi xususiyatlar sohasida ona sifatidagi o'zi haqidagi tasavvurlari bir-biridan farqlanuvchi ayollarga farzand munosabatida ahamiyatli tafovut mavjudligi qiziqish uyg'otadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda ayolning ona sifatida o'zi haqidagi tasavvurlari va ularning ideal ona to'g'risida ayolda shakllangan shaxsiy nuqtai nazardan farq qilish darajasi o'smir farzandning unga bo'lgan munosabati xususiyatlari yuzasidan dastlabki taxminlarni ilgari surish uchun o'ziga xos psixodiagnostik mezon bo'lib xizmat qila oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Абдуллаева Д. У. Психокоррекция во взаимоотношениях матери и подростка // Наука и образование сегодня. Научно-теоретический журнал. – 2021. – № 4 (63). – С. 114–115.
2. Белогай К. Н. Структурные компоненты родительского отношения личности: Автореф. дис. ... канд. психол. н. – Кемерово: КГУ, 2006. – 24 с.
3. Бернс Р. С. Развитие Я-концепции и воспитания. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
4. Макушина О. П. Психологическая зависимость подростков от родителей: Автореф. ... дис. ... к. психол. н. – М.: МГУ, 2001. – 25 с.
5. Немов Р. С. Психология: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: В 3 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – С. 123–131.
6. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / Под ред. И. В. Дубровской. – 2-е изд. – М.: ТЦ «Сфера», 1998. – 528 с.
7. Якобсон С. Г., Морева С. И. Образ себя и моральное поведение дошкольника // Вопросы психологии. – М., 1989. – № 6. – С. 34–42.
8. Abdullaeva D. U. Social factors affecting child education: psychological factors // Proceedings of the International Conference on Educational Discoveries and Humanities. – Texas, USA, December 2022. – P. 154–156.
9. D. Abdullayeva, R. Yorqulov, N. Atabaeva. Oila psixologiyasi. – T.: Tafakkur bo'stoni, 2015. – 256 b.
10. Абдуллаева Д. (2023). Оилавий тарбия бола шахси ривожланишини белгиловчи омил сифатида // Педагогика и психология в современном образовании. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8963>
11. Abdullayeva D. U. Establishing a relationship between a mother and a teenage child // Frontline Social Sciences and History Journal. – Vol. 03, № 2. – 2023. – P. 18–26. – URL: <https://frontlinejournals.org/journals/index.php/fsshj/article/view/314>
12. Абдуллаева Д. (2023). Оилада ота-она ва фарзанд муносабатларининг ўзига хослиги. – Б. 226–232. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/oilada-ota-ona-va-farzand-munosabatlarining-uziga-hosligi/viewer>
13. Абдуллаева Д. У. (2018). Детско-родительские отношения как фактор развития креативности детей // Развитие интеллектуально-творческого потенциала молодежи: из прошлого в современность. – С. 335–336.

AVLODLAR KONTEKSTIDA MOLİYAVIY XULQ-ATVOR: PUL PSIXOLOGIYASINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK TAHLILI

Umarova Navbahor Shokirovna

Nizomiy nomidagi O'zMPU, p.f.d., professor
navbaxor7828@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada turli avlod vakillarining pul bilan bog'liq psixologik xususiyatlari, moliyaviy xulq-atvori va bu xatti-harakatlarning ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog'liqligi tahlil qilingan. Jadval asosida har bir avlodning moliyaviy qarashlari, xatarlarga munosabati, tejash va sarflash odatlari o'rganilgan. Tadqiqot natijalari moliyaviy ta'limni avlodlar o'ziga xosligidan kelib chiqib tashkil qilish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: avlodlar, pul psixologiyasi, moliyaviy xulq-atvor, ijtimoiy-psixologik yondashuv, tejamkorlik, moliyaviy savodxonlik.

Abstract: This article analyzes the psychological characteristics and financial behavior of different generations in relation to money. Based on a comparative table, the study explores attitudes toward finance, risk perception, saving and spending habits across generational cohorts. The findings emphasize the importance of tailoring financial education according to generational traits.

Key words: generations, money psychology, financial behavior, socio-psychological approach, frugality, financial literacy.

Аннотация: В статье проанализированы психологические особенности и финансовое поведение различных поколений в контексте их отношения к деньгам. На основе сравнительной таблицы рассмотрены установки, склонность к риску, привычки сбережения и траты у представителей разных возрастных групп. Результаты исследования подчеркивают необходимость адаптации финансового образования с учетом поколенческих различий.

Ключевые слова: поколения, психология денег, финансовое поведение, социально-психологический подход, бережливость, финансовая грамотность.

KIRISH

Bugungi kunda moliyaviy barqarorlik, xarajat-tejamkorlik, investitsiya va jamg'arma kabi tushunchalar faqat iqtisodiy emas – psixologik va sotsiomadaniy kontekstlarda ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, avlodlar (masalan, Generation Z, Millennials, Generation X va boshqalar) orasida “pul bilan munosabat”, xarajat qilish uslublari, tejash va investitsiyaga bo'lgan yondashuvlar sezilarli darajada farq qilmoqda. Masalan, “generational differences in financial well-being” nomli tadqiqot avlodlar o'rtasida moliyaviy ma'lumot, ko'nikma va xulq-atvor farqlarini aniqlagan.

Bunday tahlil O'zbekistonda ham ahamiyatli – chunki yoshlar, oilaviy moliyaviy madaniyat va iqtisodiy sharoitlar yangilanmoqda. Bugungi kunda ta'lim muassasalari va ijtimoiy xizmatlar sohasida inson omiliga, kadrlar malakasiga, samaradorlikka va psixologik hamda ijtimoiy qo'llab – quvvatlashga e'tibor qaratilayotganini ko'rsatadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 1-fevraldagi “Aholiga sifatli ijtimoiy xizmat va yordam ko'rsatish hamda uning samarali nazorat tizimini yo'lga qo'yish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar to'g'risida”gi 82-son Farmonida ijtimoiy xizmatlar va nazorat tizimi yo'lga qo'yilishi orqali ijtimoiy himoya, yordam va boshqaruvni takomillashtirishga qaratilgan¹. Ta'lim muassasalarida ishlovchi xodim va talabalar ijtimoiy farovonlik jihatdan qo'llab-quvvatlanishi kerakligi mana shu hujjatlar bilan izlanmoqda.

2024 – yil 12- fevraldagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Davlat umumiy o'rta ta'lim tashkilotlari pedagog kadrlarini kasbiy sertifikatlash bo'yicha davlat xizmatlarini ko'rsatishning ma'muriy reglamentini tasdiqlash to'g'risida”gi 87-son qarori pedagog kadrlarni kasbiy sertifikatlashni tartibga solish orqali rahbar va pedagoglarning malikasi hamda ish faoliyati sifatini oshirishga qaratilgan². Bu esa ta'lim

1 <https://lex.uz/docs/-6480342>

2 <https://lex.uz/docs/-6796327>

muassasasida “farovonlik” (well – being) muhitini shakllantirish uchun muhim omildir.

Ularning har biri “inson omili”, “kadr salohiyati”, “samaradorlik”, “ijtimoiy-psixologik qo'llabquvvatlash” kabi tushunchalarni amaliy jihatdan ta'minlashga xizmat qilmoqda. Shunday qilib, sizning “well – being management” tizimi mavzuingizga mutanosib ravishda ushbu hujjatlar dolzarb asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

METODOLOGIYA VA NAZARIY TAHLILLAR

Moliyaviy xulq-atvor nazariyasi³. Pul bilan bog'liq qarorlar ko'pincha ratsional emas, balki emotsiyalar, ijtimoiy solishtirish, avlodlarga xos qadriyatlarga asoslanadi. Masalan, “pain of paying” - to'lov paytida yuzaga keladigan salbiy his-tuyg'ular, xarajat qilish qarorini susaytirishi mumkin.

Avlodlar nazariyasi va kognitiv farqlar⁴. Tadqiqotlarga ko'ra, avlodlar o'rtasida moliyaviy bilim darajasi, riskni qabul qilish darajasi, raqamli moliyaviy vositalarga tayyorlik kabi jihatlar farqlanadi. Masalan, Gen Z va Millennials turli moliyaviy xulq-atvor ko'rsatgan.

Sotsiomadaniy va texnologik kontekstda, yosh avlodlar ijtimoiy media, onlayn moliyaviy xizmatlar, kripto va raqamli investitsiyalar bilan faol tanish. Bu esa pul bilan munosabatni o'zgartirmoqda. Bir tadqiqotda “herding behavior” – ko'pchilikning investitsiyaga qarshi yoki unga ergashishi – avlodlar o'rtasida farq qilishi aniqlangan.

Millenniallar (taxminan 1981–1996 yillarda tug'ilganlar), ular iqtisodiy inqirozlar, mehnat bozoridagi o'zgarishlar, qarz (masalan kreditlar) bilan duch kelgan. “Millennials: Financially Confident but Very Stressed” sarlavhali maqolada ko'rsatilishicha, bu avlod moliyaviy jihatdan juda ham ko'p ma'lumotga ega deb hisoblansa ham, bu holatga tushganda o'zlarida kuchli stress jarayonini o'tqazishgan.

“Z” avlod vakillari esa, raqamli yosh avlod bo'lib, moliyaviy ozodlik va raqamli resurslardan foydalanishni yaxshi biladi. Masalan, Pokharel va Maharjan (2024) “Z” va “Millennials” orasidagi moliyaviy xulq-atvor farqlarini aniqlagan - raqamli moliyaviy adabiyot, yoshlilarning axloqiy jihatdan moliya bilan munosabati farqlari.

“X” va “Boomer”, ular odatda tejashga urg'u berishadi, barqarorlikni qadrlashadi, raqamli moliyaviy instrumentlardan kamroq foydalansa ham, tajriba va sobit moliya ma'lumotlariga egadir. Tadqiqotlar generatsiyalar bo'yicha “financial well-being” darajasi farqlanishini ko'rsatgan.

Ijtimoiy-psixologik tahlillar. Tarixiy va sotsiomadaniy omillar har bir avlodning pulga, boylikka, tejamkorlik va sarmoyaga bo'lgan munosabatini shakllantiradi. Psixologiya va moliyaviy bixeviorizm nuqtai nazaridan qaralganda, avlodlar o'rtasidagi farqlar nafaqat axborotga bo'lgan yondashuvda, balki ehtiyojlarni qondirish usullari, xavfni qabul qilish darajasi va iste'mol psixologiyasida ham namoyon bo'ladi.

Katta avlodlar (GI, Indamaslar, BB) an'anaviy moliyaviy usullar, naqd pul, tejash, ko'chmas mulk investitsiyasiga tayanadi, xavfni kam qabul qiladi.

1-jadval. Avlodlar kontekstida pul bilan bog'liq psixologik tahlil (ijobiy va salbiy tomonlari)

Avlodlar toifasiga	«Avlodlar toifasi»ga ko'ra yosh ko'rsatkichlari mezon (psixologik tadqiqotlardagi)	Ijobiy tomonlar	Salbiy tomonlar
«GI» (G'olib) avlod	1900-1922 yy. oralig'ida tug'ilganlar	Juda ehtiyotkor, tejamkor; naqd pulni qadrlaydi.	Yangilikka yopiq; investitsiya va moliyaviy diversifikatsiyani qabul qilmaydi.
Indamaslar avlodi	1923-1942 yy. oralig'ida tug'ilganlar	Salohiyatli boshqaruv, barqaror tejash odati, krediti yo'q yoki kam.	Xavfni qabul qilmaydi, iqtisodiy innovatsiyalarga ehtiyotkor.
«BB» (Beybi-Bumerlar) avlodi	1946-1964 yy. oralig'ida tug'ilganlar	Pensiya, moliyaviy rejalashtirishga e'tibor; aktivlar to'plangan.	Sifrovizatsiyaga moslashuvda qiynaladi; yangicha investitsiya turlariga shubhali.
«X» avlod	1965-1979 yy. oralig'ida tug'ilganlar	Balanslashgan sarf-xarajat; kredit va investitsiyani yaxshi tushunadi.	Ish bilan ortiqcha bandlik tufayli tejashga kam e'tibor.
«Y» avlod (millenniallar)	1980-1996 yy. oralig'ida tug'ilganlar	Ko'chmas mulk, onlayn bank, kripto va fintekda faol; tajribaviy iste'mol.	Ijtimoiy solishtirish orqali ortiqcha sarf, moliyaviy stress.
«Z» avlod (zumerlar)	1997-2010 yy. oralig'ida tug'ilganlar	Raqamli moliyaviy savodxonlik yuqori; erkinlik va moliyaviy mustaqillikka intiladi.	Tehribasizlik, “tez boyish” istagi, xavfli investitsiyalar.
«α» avlod	2011-2025 yy. oralig'ida tug'ilganlar	Raqamli muhitda ulg'aymoqda, moliyaviy ta'limni erta boshlamoqda.	Moliyaviy qadriyatlar hali shakllanmagan; rang-barang reklamalar ta'siri katta.

3 https://en.wikipedia.org/wiki/Pain_of_paying?utm_source

4 https://www.researchgate.net/publication/386056275_Financial_Behavior_of_Generation_Z_and_Millennials

Yangi avlodlar (Y, Z, α) esa raqamli texnologiyalarga moslashgan, moliyaviy mustaqillik va shaxsiy erkinlikni ustuvor qiladi, lekin tajriba yetishmasligi va tez boyish istagi ularni xavfli moliyaviy qarorlar sari yetaklashi mumkin. Avlodlarimizda pul bilan bogʻliq hissiy reaksiyalar: yoshlarda “ortda qolish” tuygʻusi — moliyaviy jihatdan teng boʻlmaslik, ijtimoiy tarmoqlarda koʻrinishdagi moliyaviy hayot bilan taqqoslash.

Guruhlariga xos norma va qadriyatlarda “X” uchun barqaror tejash va kreditsiz hayot maqsad boʻlishi mumkin; “Z” uchun esa tezkor oʻsish, investitsiya va «tez hayot» muhimroq boʻlishi mumkin.

Qaror qabul qilishdagi tavakkalchilik va raqamga tayyorlik – “Z” va Millennials raqamli moliyaviy vositalardan tez foydalanadi, bu esa ularning xarajat va investitsiya xulqini boshqacha qiladi.

Jamiyatdagi iqtisodiy sharoitlar: inqirozlar, pandemiya, ish bozorining oʻzgarishi - bular ham avlodlarning pul bilan munosabatini belgilaydi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Bugungi kunda “pul psixologiyasi”ni avlodlar kontekstida oʻrganish juda muhim - chunki avlodga xos qadriyatlar, texnologiyaga tayyorlik, ijtimoiy tarmoq va iqtisodiy sharoitlar pul bilan munosabatni shakllantiradi. Taʼlim muassasalari, moliyaviy taʼlim, oilaviy moliyaviy madaniyat shakllantirish dasturlari yosh avlodning moliyaviy ongini va barqarorligini oshirishda muhim rol oʻynaydi.

Avlodlar kontekstida pul bilan bogʻliq psixologik tahlil shuni koʻrsatadiki, har bir avlodning moliyaviy xulq-atvori uning sotsiomadaniy muhiti, iqtisodiy sharoiti va psixologik ehtiyojlari bilan belgilanadi. Shuning uchun zamonaviy moliyaviy taʼlim tizimi va boshqaruv siyosatlari har bir avlodning oʻziga xos moliyaviy ongi, qadriyatlari va yondashuvlarini hisobga olgan holda shakllantirilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 1-fevraldagi “Aholiga sifatli ijtimoiy xizmat va yordam koʻrsatish hamda uning samarali nazorat tizimini yoʻlga qoʻyish boʻyicha kompleks chora-tadbirlar toʻgʻrisida”gi 82-son Farmoni.
2. 2024 – yil 12- fevraldagi Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Davlat umumiy oʻrta taʼlim tashkilotlari pedagog kadrlarini kasbiy sertifikatlash boʻyicha davlat xizmatlarini koʻrsatishning maʼmuriy reglamentini tasdiqlash toʻgʻrisida”gi 87-son qarori.
3. Pokharel, Jhabindra & Maharjan, Isha. (2024). Financial Behavior of Generation Z and Millennials. Journal of Emerging Management Studies. 1. 148-170. 10.3126/jems.v1i2.71522.
4. https://en.wikipedia.org/wiki/Pain_of_paying?utm_source
5. Умарова Навбахор Шокировна. Экономическая социализация личности в контексте возрастных периодов // Вестник науки и образования. 2019. №22-3 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekonomicheskaya-sotsializatsiya-lichnosti-v-kontekste-vozrastnyh-periodov> (дата обращения: 09.11.2025).
6. Umarova N. S. Economic socialization of the individual in the context of age periods //Bulletin of Science and Education,(22-3 (76)). – 2019.
7. Umarova N. The Theoretical And Practical Model Of Making A Person Socializing Economically //The American Journal of Social Science and Education Innovations. – 2020. – T. 2. – №. 08. – C. 62-68.

EMOTIONAL BURNOUT AND STRESS AS PSYCHOLOGICAL RISKS OF A NOTARY'S PROFESSIONAL ACTIVITY

Arystanbek Aiymzhan

L.N. Gumilyov Eurasian National University, Doctoral Candidate.

Scientific Supervisor

Aitysheva Aigul Mukataevna

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor, Senior Lecturer.

E-mail: u-a-17@mail.ru

Abstract: This study examines the psychological risks encountered by private notaries and employees of notarial offices, with particular attention to the impact of emotional burnout and stress in the course of professional notarial activity. The work of a notary is inherently multifaceted, characterized by a high degree of responsibility and intensive interaction with individuals from diverse social groups, which contributes to the emergence of emotional and occupational stress factors. Emotional burnout directly affects professional efficiency, decision-making, and communication with the public. The study proposes methods aimed at enhancing the psychological resilience of private notaries and reducing levels of emotional stress and professional burnout.

Key words: emotional burnout, stress, crisis situations, notarial activity, psychological risk.

Annotatsiya: This study examines the psychological risks encountered by private notaries and employees of notarial offices, with particular attention to the impact of emotional burnout and stress in the course of professional notarial activity. The work of a notary is inherently multifaceted, characterized by a high degree of responsibility and intensive interaction with individuals from diverse social groups, which contributes to the emergence of emotional and occupational stress factors. Emotional burnout directly affects professional efficiency, decision-making, and communication with the public. The study proposes methods aimed at enhancing the psychological resilience of private notaries and reducing levels of emotional stress and professional burnout.

Kalit so'zlar: emotional burnout, stress, crisis situations, notarial activity, psychological risk.

Аннотация: В настоящем исследовании рассматриваются психологические риски, с которыми сталкиваются частные нотариусы и сотрудники нотариальных контор, с особым вниманием к влиянию эмоционального выгорания и стресса в процессе профессиональной нотариальной деятельности. Труд нотариуса по своей природе многогранен, характеризуется высокой степенью ответственности и интенсивным взаимодействием с людьми из различных социальных групп, что способствует возникновению факторов эмоционального и профессионального стресса. Эмоциональное выгорание напрямую влияет на профессиональную эффективность, принятие решений и взаимодействие с общественностью. В исследовании предлагаются методы, направленные на повышение психологической устойчивости частных нотариусов и снижение уровня эмоционального стресса и профессионального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, стресс, кризисные ситуации, нотариальная деятельность, психологический риск.

Currently, professionals in various fields face many stressful situations while doing their jobs. These come from a strong sense of responsibility for results, the need for professional communication, as well as conflicts and emotional stress in their interactions.

This phenomenon has not spared private notaries and employees of notarial offices in our country. Their professional work represents a socially important area that requires a high level of psychological resilience and emotional stability.

To comprehend individuals' emotional and psychological states, to recognize indicators of manipulative behavior, to significantly reduce the risk of misjudgment, and to develop a clear algorithm of actions that enables the most accurate and effective identification of a person's genuine intentions, legal education alone is insufficient [1, pp. 500–505].

Modern society, in accordance with the demands of the time, is in a state of constant transformation. Consequently, in order to perform their professional duties effectively—particularly to protect the rights and legitimate interests of individuals seeking notarial services—a notary must engage in continuous professional development and remain aligned with contemporary societal standards. Citizens turn to notaries daily with a wide range of legal issues requiring qualified assistance. A notary is not merely a legal expert; their professional competence extends beyond the boundaries of legal theory to encompass disciplines such as psychology, sociology, linguistics, and economics. By exercising the authority vested in them by the state, a notary assumes a profound level of social responsibility.

In the process of performing notarial actions related to vital and often complex (or conflictual) situations—such as inheritance cases, divorce proceedings, the drafting of wills, alimony payments, family disputes, enforcement inscriptions, powers of attorney, and property relations—it becomes evident that intricate psychological phenomena lie beneath the surface of legal norms and concepts.

Each individual behaves differently during the execution of notarial acts; therefore, the notary's manner of interaction also varies depending on the specific situation:

- Some individuals display self-confidence, perceiving notarial acts merely as a paid service, and in cases of dissatisfaction with the provided assistance, resort to threats of filing complaints.
- Others, on the contrary, experience considerable anxiety when visiting a notarial office.
- Certain clients place trust in the process and respond openly to all questions, whereas others fear the disclosure of their personal data.
- Some clients heed the notary's advice, striving to comprehend the nature and implications of the transaction, while others rely on the opinions of acquaintances and, conversely, challenge the notary's professional stance.

Conversely, some individuals seek to formalize fictitious, false, or fraudulent transactions, attempting to mislead the other party to the agreement, their attorneys, and, in some cases, even the notary, by employing various manipulative techniques that influence human consciousness, will, and behavior [1, pp. 500–505].

Regrettably, during education, internships, or professional development programs, notaries are not taught the theoretical foundations of psychology, linguistics, and other essential disciplines, nor are they offered courses aimed at the practical application of such knowledge.

Furthermore, although emotional burnout and professional stress among medical professionals, athletes, educators, lawyers, and social workers have been actively researched and reflected in numerous academic studies, data on emotional burnout and stress among notaries and employees of notarial offices—both in our country and abroad—remain extremely limited and virtually unexplored.

While the issue of professional stress in various fields of activity has been widely discussed at national events such as conferences and forums, and even though this topic has been analyzed in dissertation research and reflected in regulatory documents, comprehensive programs and frameworks aimed at systematically addressing it have not yet been developed. Moreover, there is a lack of up-to-date recommendations that take into account the latest achievements in psychological science (including behavioral approaches), neurobiology, and cognitive sciences [3, pp. 11–15].

The analysis of professional stress within legal professions, particularly in the notarial field, as well as the examination of this issue in a broader context, can make a significant contribution through the study of experiences and regulatory frameworks of countries where the problem has been identified and addressed at the level of professional legal communities [3, pp. 11–15].

How do emotional and professional burnout affect the quality of notarial practice?

Professional notarial activity possesses several specific features, many of which are influenced by adverse factors. This necessitates that specialists in the field have strong internal self-regulation resources, among which emotional stability constitutes a key component. The attainment of such stability is ensured through the application of methods and techniques of self-regulation [2, pp. 14–22].

The main risk factors influencing the development of emotional burnout syndrome are as follows:

- Professional factors (stereotypical perceptions of the profession, functional-role and regulatory-legal ambiguities, high responsibility for professional outcomes, among others);
- Professional and personal characteristics of the notary (insufficient training, as well as crisis and stress situations encountered in the course of professional and personal life).

The principal factors contributing to the development of professional stress syndrome include:

- Excessive workload in daily practice (in addition to performing notarial acts, this involves compiling notarial documents in both electronic and paper formats, maintaining accounting records, and carrying out other administrative tasks);

- Multifaceted nature of everyday professional activity (the necessity of maintaining a large number of interpersonal interactions with individuals seeking notarial services);
- Insufficient time for decision-making.

Based on the results of the study, the following recommendations are proposed to reduce the level of emotional burnout and stress among private notaries and employees of notarial offices:

1. Promoting the role and social significance of notarial activity and increasing public awareness of the high level of responsibility borne by notaries through media outreach, seminars, and public events.
2. Introducing financial incentives for notaries, including tax benefits, access to professional office spaces, and the development of adequate infrastructure.
3. Organizing psychological training programs within professional development courses aimed at reducing occupational stress and emotional burnout (e.g., stress management, emotional intelligence, and meditation).
4. Implementing exercises and methodologies that foster emotional resilience and stability in the process of professional decision-making.

Thus, it can be emphasized that emotional and professional burnout are significant factors influencing the notary's professional activity.

First, the likelihood of errors in the decision-making process increases. Under stress, a notary may become unable to process information fully and accurately, which can result in mistakes during document verification or in the misjudgment of the parties' intentions.

Second, prolonged emotional and professional stress reduces endurance, which in turn leads to a loss of patience in communication with clients, the occurrence of serious errors, and the emergence of conflict situations.

Third, excessive emotional strain negatively affects cognitive functions, diminishing concentration and memory capacity. As a result, the effective performance of professional duties becomes increasingly difficult.

Moreover, stress and emotional exhaustion may undermine clients' trust, as the notary's unstable emotional state diminishes their professional credibility.

In conclusion, emotional and professional burnout exert a detrimental effect on the quality of notarial activity, increasing the likelihood of professional errors and legal risks.

Reference:

1. Boyko, O. V. (2024). Legal regulation and organization of notary activities. Yearly Journal of Scientific Articles Almanac of Law, Issue 15, 500–505. <https://doi.org/10.33663/2524-017X-2024-15-500-505>
2. Demidov, D. G. (2024, August 22). Well-being programs in the legal profession as a means of preventing emotional (professional) burnout: Based on the Report of the Working Group of U.S. Legal Associations. Lawyer Comes to the Rescue, No. 03/2024.
3. Marcheiva, P. E. (2023, October 9). The risk of professional burnout among lawyers. Lawyer Comes to the Rescue, No. 04/2023.

UYUSHMAGAN YOSHLARNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MOSLASHGANLIGINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Atabayeva Nargis Batirovna

psixologiya fanlari doktori, professor
O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
E-mail: nargis_aziza@mail.ru

Annotatsiya: mazkur maqolada uyushmagan yoshlar va ularning ijtimoiy moslashuvi masalasi keng qamrovda yoritib berilgan. Xususan, ijtimoiy psixologik moslashganlikning shaxs hayotiy strategiyasiga bog‘liq jihatdan yoritib berilgan. Ayniqsa, ijtimoiy moslashmaganlik darajasi yuqori bo‘lgan uyushmagan yoshlarning o‘zini faollashtirish, o‘z ustida ishlash pozitsiyasining past bo‘lishiga ta’sir etuvchi omillar tahlil qilib berilgan.

Kalit so‘zlar: uyushmagan yoshlar, moslashagalik, moslashmaganlik, ijtimoiy faollik, vaqtincha ishsiz, surunkali ishsiz, destruktiv axloq.

Abstract: This article covers the issue of unorganized youth and their social adaptation. In particular, aspects of social psychological adaptation related to personal life strategy are highlighted. In particular, the factors affecting the low level of self-activation and work on self-activation of unorganized youth with a high level of social maladjustment are analyzed.

Key words: disorganized youth, adjustment, maladjustment, social activity, temporary unemployment, chronic unemployment, destructive morality.

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема неорганизованной молодежи и ее социальной адаптации. В частности, выделены аспекты социально-психологической адаптации, связанные со стратегией личной жизни. В частности, анализируются факторы, влияющие на низкий уровень самоактивации и работу по самоактивации неорганизованной молодежи с высоким уровнем социальной дезадаптации.

Ключевые слова: неорганизованная молодежь, адаптация, дезадаптация, социальная активность, временная безработица, хроническая безработица, деструктивная мораль.

KIRISH

Bugungi kunda yoshlarning ijtimoiy guruh sifatidagi muammosini tadqiq etishga katta e’tibor qaratilmoqda. Xususan, yoshlar muammolari falsafa, sosiologiya, psixologiya, pedagogika fanlari rakursida keng tadqiq etilmoqda. Yoshlar ijtimoiy-demografik guruh sifatida jamiyat hayotida katta ahamiyatga ega. Jamiyatda yoshlar intellektual va ijtimoiy tajribani potensial tashuvchilari hisoblanadi. Yoshlarni jamiyatni muhim qatlami sifatida tadqiq etish masalasi yer yuzida insoniyat paydo bo‘lganidan buyon olimu-ulamoalarni diqqat markazida bo‘lgandir.

Nazariy tahlil

Xattoki, eramizdan avvalgi V asrdayoq yunon faylasufi Suqrotning qarashlarida ham “yoshlar orasida hashamatga muxabbat, ota-onaga va kattalarga hurmatsizlik kuchayib”[1] ketayotganligi yoki tarixchi Gerodot Misr ehromlarida quyidagi qaydlar uni ajablantirgani “yoshlarning tarbiyasi buzilib ketyapti. Nima qilish kerak?!”[3] haqida aytib o‘tilgan. Mazkur holatning o‘ziyoq yoshlar va ularni tarbiyalash masalasi uzoq o‘tmishdan beri dolzarb muammo ekanini ko‘rsatadi. Zero, rivoyat qilishlaricha Luqmoni Hakimdan “nasihatlarigizning ko‘pi yoshlarga oid, ammo yoshi kattaroqlarga kamroq bo‘ladi, buning sababi nima?” – deb so‘radilar. Luqmoni Hakim shunday javob beradilar: “Bog‘bon yerni yumshatib ko‘chat o‘tqazib, uning atrofini xas – xashakdan, zararli yovvoyi o‘tlardan tozalab, kerak bo‘lgan vaqtda suv bilan o‘g‘it berib tursa, tez vaqtda daraxt yetiladi, unumli, serhosil bo‘ladi. Bolani ham yoshligidan boshlab yaxshilab tarbiya qilinsa, go‘zal axloqli, odobli etib o‘stirilsa, u bola nafaqat o‘ziga, ota – onasiga baxt – saodat keltiradi, jamiyat uchun foydali, kerakli inson bo‘lib yetishadi”[2]. Shunday ekan, jamiyatning tayanchi va taraqqiyotning asosi bo‘lgan yoshlar bilan ishlash, ularni qo‘llab-quvvatlash masalasiga e’tibor qaratish, jamiyat taraqqiyotining asosini tashkil etar ekan.

Natijalar tahlili

Umuman olganda uyushmagan yoshlarning jamiyatga integrasiyasi va moslashuvida ularning hayot strategiyalari ham muhim o'ringa ega. Chunki, o'z taqdirini ko'ra bilgan, prognozlay olgan shaxsda konstruktiv o'zgarishga moyillik ham kuzatiladi. Shu maqsadda, uyushmagan yoshlarning ijtimoiy moslashganlik darajasiga shaxs hayotiy strategisi ham ta'sir qiladi deb hisobladik va M.O.Mdivani, P.B.Kodessning “Shaxs hayotiy strategiyasini aniqlash” so'rovnomasini o'tkazib oldik. natijalarni esa o'zaro korrelyasion tahlil qildik. Natijalar quyidagi jadvalda keltirilgan.

1-jadval. K.Rodjars – R.Daymondning “Ijtimoiy psixologik moslashganlik” va M.O.Mdivani, P.B.Kodessning “Shaxs hayotiy strategiyasini aniqlash” metodikalari orasidagi bog'liqliklarning o'ziga xos jihatlari (n=321)

Mezonlar	Ijtimoiy faollik	Empatiya	O'zini o'zi kamol toptirish va faollashtirish	Kasbiy imkoniyatlarni ro'yobga chiqarish	Tashqi muvaffaqiyat
Moslashganlik	0,055	-0,046	0,109	0,117*	0,063
Moslashmaganlik	-0,077	0,085	-0,114*	-0,025	0,008

Izoh: **p ≤ 0,01, *p ≤ 0,05

Olingan natijalardan ko'rinib turibdiki, uyushmagan yoshlardagi moslashganlik kasbiy imkoniyatlarni ro'yobga chiqarish (r=0,117; p≤0,05) bilan ijobiy, moslashmaganlik o'zini-o'zi qaror toptirish va faollashtirish (r=-0,114; p≤0,05) bilan teskari ahamiyatli bog'lanishlarga ega ekanligi aniqlandi.

Uyushmagan yoshlardagi moslashganlik darajasi ularning “mavsumiy” yoki “kunlik” ishlar bilan yoki hunarmandchilikka oid tadbirkorlik bilan o'zini-o'zi band qilganligida ko'rinadi. Mazkur jarayonda uyushmagan yoshlarning ijtimoiy muhitga integrasiyasi va jamiyatga moslashuvi bevosita kasbiy imkoniyatlarini, salohiyatini ro'yobga chiqarishga urinishi bilan belgilanadi. Uyushmagan yoshlarning vaqtinchalik o'zini-o'zi ish bilan band qilishi ularning kasbiy qobiliyatlarini amalga oshirishga imkon beruvchi hayotiy strategiyadir. Shaxsning o'z kasbiy imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga urinishi uni o'z ustida ishlashga, kasbiy adaptasiyasini kuchayishiga va shu orqali jamiyatga integrasiyasini yuzaga chiqishiga olib keladi.

Uyushmagan yoshlardagi dezadaptasiyaning kuchli ifodalanishi ularning o'zini o'zi kamol toptirish va faollashtirish ehtiyojini pasayishiga olib keladi. Bu esa uyushmagan yoshlarning ijtimoiy muhitga moslashishdagi qiyinchiliklari, yangi vaziyatlarda atrofdagilar bilan muloqot qilish ko'nikmasining yetishmasligidan o'z dunyosiga “qamalib olishi”, ijtimoiy munosabatlardan qochishga intilishi, agressivlik, emosional noturg'unlikning kuchliligini anglatadi. Mazkur jihatlari uyushmagan yoshlarda o'z ustida ishlashga, o'zligini rivojlantirishga psixologik to'siq vazifasini bajaradi. Chunki, ijtimoiy muhitga integrasiyalashish uchun kerakli kompetensiyalarning yetishmasligi, adaptiv xususiyatlarni shakllanmaganligi uyushmagan yoshlarni o'zini faollashtirish undovchi ehtiyojlarni tormozlanishiga olib keladi. Natijada uyushmagan yoshlar “menga hych kim tegmasa” bo'ldi degan fikrlarda o'zi uchn yaratib olgan destruktiv dunyosiga “kirib oladi”. Bu esa bevosita ularni ijtimoiy voqelik bilan bog'liq ko'nikmalarini susayishiga olib keladi. Shu boisdan, ikki mezon orasida salbiy bog'lanishlar aniqlangan.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, uyushmagan yoshlarning ijtimoiy moslashishini kuchaytirishda quyidagi hayot strategiyalarini konstruktiv namoyon bo'lishiga erishish muhimdir:

- Uyushmagan yoshlarning o'zini o'zi faollashtirishga qaratilgan hayotiy strategiyasini konstruktiv rakursda namoyon bo'lishiga erishish orqali ularning ijtimoiy moslashganlik darajasini ortishiga, mustaqil fikrlashni kuchayishiga erishish;
- Uyushmagan yoshlarda kasbiy imkoniyatlarini anglash, ularni ro'yobga chiqarishdagi ratsional qarorlarni qabul qilish ko'nikmasining shakllanishi orqali ularning ijtimoiy muhitga integrasiyasini ta'minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Gerodot. Istoriya v 9 kn. / Per., predisl. i ukazatel F. G. Mişyenko. V 2 t. M., 1885—1886.
2. Sokrat — 124 sitaty <https://socratify.net>
3. Sobitaliyev M. 565 Luqmoni Hakim o'g'itlari va aforizmlar. – T. Adabiyot uchqunlari, 2017. 128-b.
4. Д.А Махмудова. Особенности психологической работы с жертвами торговли людьми - science and world, 2013/9

MUAMMOLI PEDAGOGIK VAZIYATLARDA O'QITUVCHI QAROR QABUL QILISHINING DIFFERENSIAL XUSUSIYATLARI

P.S.Ergashev

psixologiya fanlari doktori,
Al-Beruniy Xalqaro maktabi bosh psixologi,
pulat.sobirovich@gmail.com

Annotatsiya: Ma'ruza o'qituvchining muammoli pedagogik vaziyatlarda qabul qiladigan qarorlari samaradorligi masalasi empirik darajada ko'rib chiqilgan. Bunda samaradorlikka ta'sir ko'rsatuvchi ba'zi psixologik omillar tahlil etilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra quyidagi xulosalarga kelingan: 1) pedagog kadrlarni nafaqat o'quvchi jo'shqin faollik, negativizm, oshkora qarshilik va intizomsizlik qilayotgan muammoli vaziyatlarga, balki jur'atsizlik, o'z imkoniyatlarini past baholash, o'ziga ishonchsizlikni namoyon etishi bilan bog'liq holatlarga ham psixologik tayyorlashga alohida e'tibor qaratish kerak; 2) o'qituvchidan turli muammoli pedagogik vaziyatlarni echish uchun turlicha sifatlar talab etilishini nazarda tutib, pedagogik faoliyatga nisbatan kasbiy yo'naltirish ishlarida yoshlarning atrof borliqdagi xilma xillik bilan maksimal darajada keng tanishishiga urg'u berish maqsadga muvofiq.

Kalit so'zlar: pedagogik faoliyat, muammoli vaziyatlar, psixologik tayyorgarlik, kasbiy yo'nalganlik, o'qituvchi shaxsi.

Abstract: The thesis of the report examines the issue of the effectiveness of teacher-made decisions in problematic pedagogical situations on an empirical level. The analysis of some psychological factors influencing this process is presented. According to the results of the study, the following conclusions were drawn: 1) in addition to the willingness of future teachers to solve problematic situations related to student discipline, special attention should be paid to their preparation for dealing with situations where students show self-doubt and underestimate their abilities.; 2) during professional orientation towards the teaching profession, one should strive to familiarize young people with the most diverse manifestations of the surrounding reality.

Key words: pedagogical activity, problematic situations, psychological readiness, professional orientation, teacher's personality.

Аннотация: В тезисе доклада на эмпирическом уровне рассмотрен вопрос об эффективности принимаемых педагогом решений в проблемных педагогических ситуациях. Представлен анализ некоторых психологических факторов, влияющих на этот процесс. По результатам исследования были сделаны следующие выводы: 1) кроме готовности будущих учителей решать проблемные ситуации, связанные с дисциплиной учащихся, необходимо обратить отдельное внимание на их подготовку для работы с ситуациями, когда учащиеся проявляют неуверенность в себе, заниженную оценку своих возможностей; 2) при профессиональной ориентации на педагогическую профессию следует стремиться к ознакомлению молодежи с максимально разнообразными проявлениями окружающей действительности.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, проблемные ситуации, психологическая готовность, профессиональная направленность, личность учителя.

KIRISH

Mutaxassis shakllanishi murakkab va uzoq jarayon. Shaxs muayyan sohada o'z ishining ustasi sifatida e'tirof qilinar ekan, bunda aniq mezonlar qo'llanadi. Insonning kasbiy bilimi, ko'nikma, malaka vva ularni amaliyotda namoyon eta bilishi ma'lum ko'rsatkichlarga qanchalik etgani uning mutaxassis sifatidagi darajasini ko'rsatadi. Aynan o'sha tegishli ko'rsatkichlar tahlilda mezon vazifasini bajaradi. Mutaxassisning etuklik darajasini baholashda eng muhim ko'rsatkichlardan biri, shubhasiz, uning kasbiy mehnat davomida yuzaga keluvchi muammoli va qaltis vaziyatlarda qanday echim topishidan iborat.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Pedagogik faoliyat kutilmagan vaziyatlar ehtimoli yuqoriligi va kundalik muammoli holatlar bilan to'qnashuvchanligi jihati bilan ajralib turadi. Bu kasb sohasi odamdan ko'pincha "shu erda va hozir" echim

topishni talab qiladi. Tabiiyki, bunday talab pedagog mutaxassislarda nafaqat ilmiy-metodik, balki psixologik tayyorgarlik yuqori bo'lishni taqozo etadi. Mumtoz yondashuvlarda pedagogning psixologik tayyorgarligi o'ziga xos tizim sifatida kasbiy bilim, ko'nikma, malaka, qobiliyatlar va shaxs xususiyatlarini o'z ichiga oladi [5].

Aksilologik yondashuvda, o'qituvchi kasbiy kompetentligi tarkibida ham psixologik strukturalar (kasbiy identifikatsiya, qadriyatlar tizimi, kasbiy yo'nalganlik, dunyoqarash va ideallar) ga o'rin beriladi [1]. Biroq bizningcha, pedagogik faoliyat uchun zarur psixologik sifatlarni ajratishda o'qituvchi bevosita bajaradigan vazifalar mazmunini asos qilib olish g'oyasi unumliroq [2]. Unga muvofiq o'qituvchining o'quvchilar faoliyatini tashkil etish, zamonaviy texnika vositalaridan foydalanish, psixologik-pedagogik diagnostika o'tkaza olish, ta'lim jarayonini korrektsiyalash va ish hujjatlarini yurita olish ishida zarur kompetensiyalarni ajratish taklif etiladi [3.127-128]. Mazkur yondashuvga asoslangan tadqiqotlarda ko'pincha pedagogning psixologik tayyorgarligi, avvalo, uning muammoli vaziyatlarda qanchalik samarali harakatlana olishida ifodalanishi ta'kidlanadi. Shunga muvofiq biz tomondan umumiy o'rta ta'lim maktabi o'qituvchilari bilan (jami 40 nafar) muammoli pedagogik vaziyatlarda qanday yo'l tutishlarini tekshirish bo'yicha empirik tadqiqot o'tkazildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqotda empirik o'lchovni amalda oshirish uchun “Muammoli pedagogik vaziyatlar” metodikasi qo'llandi [4.445-452]. Shuningdek, o'qituvchilar bilan o'zaro suhbat jarayonida turli biografik ma'lumotlar, jumladan, bolalikdagi eng yoqtirgan o'yinchoq haqida so'raldi. Natijalarni matematik-statistik tahlil qilish uchun, birinchidan, kontent-analiz usulida “Muammoli pedagogik vaziyatlar” metodikasidagi barcha vaziyatlar va bolalikdagi sevimli o'yinchoqlar tasniflandi.

Kontent-analiz natijasiga ko'ra, muammoli pedagogik vaziyatlarning 4 turi ajratildi:

- 1) o'quvchi sinfda intizomni buzayotgan vaziyatlar;
- 2) o'quvchi o'qituvchini ochiqchasiga tanqid qilayotgan vaziyatlar;
- 3) o'quvchi o'zini yuqori baholab, manmanlik qilayotgan vaziyatlar;
- 4) o'quvchi o'ziga, o'z kuchiga nisbatan ishonchsizlik ko'rsatayotgan vaziyatlar.

O'qituvchilarning bolalikdagi sevimli o'yinchoqlari tasnifi:

- 1) texnik qurilma sifatidagi o'yinchoqlar (pult bilan boshqariladigan mashina, fotoapparat va h.);
- 2) yumshoq o'yinchoq (ayqcha, jirafa va h.);
- 3) harakatli o'yinlarga tegishli o'yinchoqlar (sakrog'ich, rolik va h.);
- 4) odam siymosini aks ettiruvchi o'yinchoqlar (qo'g'irchoqlarning turli variantlari).

Empirik natijalarning dastlabki matematik-statistik tahlilida quyidagi natijalar aniqlandi:

1. Pedagoglar muammoli vaziyatlar turlari orasida eng samarali yo'lni o'quvchi ularni tanqid qilayotgan vaziyatlarda, eng past samaradorlikni o'quvchi o'ziga nisbatan ishonchsizlik namoyon etayotgan vaziyatlarda tanlashi kuzatiladi ($M_1=4,5/M_2=4,1$). Ehtimol, tanqid vaziyati o'qituvchidan faol qarshilik talab etishi, o'ziga xos oshkora chaqiruv sifatida ko'rilishi sababli, o'zini-o'zi himoyalash instinkti darajasida javob izlashga undar. Aksincha, o'quvchi iymonib, o'zini yo'qotib, o'ziga past baho berib turgan vaziyatlar pedagog tomonidan muammoli holat sifatida baholanmasligi va undan ortiqcha harakat talab etilmayotganday hissiyot uyg'otishi mumkin.

2. Vilkokson T mezoni bo'yicha turli muammoli vaziyatlarda samarali yo'l tanlash ko'rsatkichlari o'rtasidagi eng kichik (ahamiyatsiz darajadagi) farq o'quvchi manmansirayotgan va intizomni buzayotgan vaziyatlar o'rtasida ($p \geq 0.05$), eng katta farq ($p \leq 0.001$ darajada ahamiyatli) o'quvchi o'ziga ishonchsizlik namoyon etayotgan va manmansirayotgan vaziyatlar o'rtasida. Bu natijalar shundan dalolat beradiki, o'zini yuqori baholab, manmanlikka berilayotgan o'quvchiga nisbatan yo'l topgan o'qituvchi ko'pincha intizom buzuvchilarga ham sifatli echim beradi. Ayni vaqtda bunday malakaga ega bo'lish o'ziga ishonchsizlik namoyon etayotgan o'quvchi bilan ishlashda samarali yo'l topilishini kafolatlay olmaydi.

3. Pedagoglarning bolalikdagi sevimli o'yinchoqlari bo'yicha tasnifida o'quvchi intizomsizligi va manmansirashi vaziyatlarida eng samarali yo'l tutadigan o'qituvchilar bolalikda texnik vositalar bilan o'yinashga qiziqqanlar bo'lib chiqdi. Xuddi shuningdek, o'qituvchi tanqidga olingan vaziyatda eng samarali yo'lni bolalikda harakatli o'yinlarga tegishli o'yinchoqlarni ko'proq yoqtirganlar, o'quvchi o'ziga ishonchsizlik namoyon etayotgan vaziyatlarda esa yumshoq o'yinchoqni ustun ko'rgan o'qituvchilar tanlaganlar.

Yuqoridagi umumlashma natijalar ikki asosiy xulosaga olib kelmoqda:

1. Pedagog kadrlarni nafaqat o'quvchi jo'shqin faollik, negativizm, oshkora qarshilik va intizomsizlik qilayotgan muammoli vaziyatlarga, balki jur'atsizlik, o'z imkoniyatlarini past baholash, o'ziga ishonchsizlikni namoyon etishi bilan bog'liq holatlarga ham psixologik tayyorlashga alohida e'tibor qaratish kerak.

2. O'qituvchidan turli muammoli pedagogik vaziyatlarni echish uchun turlicha sifatlarni talab etilishini nazarda tutib, pedagogik faoliyatga nisbatan kasbiy yo'naltirish ishlarida yoshlarning atrof borliqdagi xilma xillik bilan maksimal darajada keng tanishishiga urg'u berish maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Брызгалова С.И. Содержание и структура психологической готовности учителя к педагогическому исследованию// Вестник Балтийского федерального университета. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2006. – №5. – С.49-55.
2. Мазилев В.А., Слепко Ю.Н. Психологический анализ педагогических компетенций в структуре профессиональной подготовки учителя//Интеграция образования. – 2024. – №4. – С.514-532
3. Марголис А., Рубсов В. Психолого-педагогическая подготовка учителя для новой школы// Образовательная политика. – 2010. – №5-6 (43). – С.125-139.
4. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 640 с.
5. Шадриков В. Д. Качество педагогического образования. М.: Логос, 2012. 200 с.

SPORT BOSHQARUVI SOHASIDAGI DAVLAT FUQAROLIK XIZMATCHILARIDA OILAVIY VA KASBIY TOLERANTLIK

O.E. Hayitov

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti
Ilmiy ishlar va xalqaro aloqalar bo'yicha prorektor,
psixologiya fanlari doktori, professor

Annotatsiya: Maqolada sport boshqaruvi tizimidagi davlat fuqarolik xizmatchilarining oilaviy va kasbiy tolerantlik darajalari o'rtasidagi bog'liqlik ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil etilgan. Gender farqlari, shaxslararo munosabatlar va rahbarlikka intilish darajalari empirik tadqiqot asosida o'rganilgan. Natijalar sport boshqaruvida kommunikativ tolerantlik va jamoaviy muhitning muhimligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: sport boshqaruvi, davlat fuqarolik xizmatchilari, oilaviy tolerantlik, kasbiy tolerantlik, shaxslararo munosabatlar, kommunikativ xulq-atvor, ijtimoiy-psixologik tahlil, gender farqlari.

Abstract: The article presents a socio-psychological analysis of the interrelation between the levels of family and professional tolerance among civil servants working in the field of sports management. Based on empirical research, gender differences, features of interpersonal relationships, and the tendency toward leadership are examined. The results confirm the importance of communicative tolerance and a team-oriented environment in the context of sports management.

Key words: sports management, civil servants, family tolerance, professional tolerance, interpersonal relationships, communicative behavior, socio-psychological analysis, gender differences.

Аннотация: В статье представлен социально-психологический анализ взаимосвязи между уровнем семейной и профессиональной толерантности государственных гражданских служащих, работающих в системе спортивного управления. На основе эмпирического исследования изучены гендерные различия, особенности межличностных отношений и стремление к лидерству. Полученные результаты подтверждают важность коммуникативной толерантности и командной среды в сфере спортивного управления.

Ключевые слова: спортивное управление, государственные гражданские служащие, семейная толерантность, профессиональная толерантность, межличностные отношения, коммуникативное поведение, социально-психологический анализ, гендерные различия.

KIRISH

Hozirgi kunda sport boshqaruvi tizimi nafaqat sportchilarning yutuqlarini ta'minlash, balki samarali boshqaruv muhitini shakllantirish orqali inson kapitalini rivojlantirishda ham muhim o'rin tutadi. Mazkur tizimda faoliyat yuritayotgan davlat fuqarolik xizmatchilarining oilaviy va kasbiy tolerantlik darajasi o'zaro aloqador bo'lib, bu holat ularning shaxslararo munosabatlarida, jamoaviy ishlash qobiliyatida va muammoli vaziyatlarda murosaga kelish salohiyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, sport boshqaruvida ishlovchi xodimlar orasida tolerantlikning oilaviy va kasbiy jihatlarining uyg'unligi, ularning o'zaro ta'siri hamda bu omillarning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini tahlil qilish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri sifatida e'tirof etiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Shaxsning kasbiy rivojlanishi hamda mehnat sohasini tanlash jarayonida bolalik davridagi oila muhiti muhim ijtimoiy-psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqotchilar rivojlanuvchan kontekstual yondashuv asosida 1980-yildan buyon oilaviy ta'sirlarga doir o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarni tahlil qilib, oilaning tuzilishi (masalan, ota-onaning kasbi) hamda munosabatlar jarayoni (iliqlik, emotsional qo'llab-quvvatlash, rishtalar, mustaqillik va boshqalar) shaxsning kasbiy qarashlari va qaror qabul qilish qobiliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini asoslab berishgan. Olimlarning fikricha, bu ta'sirlar nafaqat to'g'ridan-to'g'ri, balki jins, yosh, irq kabi kontekstual omillar orqali bilvosita ham shakllanishi mumkin [1].

XXI asrga xos globallashuv jarayonlari, madaniy xilma-xillik, fanlararo integratsiya hamda yangi turdagi epistemologik muammolar fonida tolerantlikni faqat xulq-atvor darajasidagi holat emas, balki insonning ma'naviy-ijtimoiy mavjudligi uchun zarur bo'lgan ongli pozitsiya sifatida talqin qilina boshlandi. Tadqiqotchilar fikricha, turli dunyoqarashga ega shaxslarning tinch-totuv va hamkorlikda yashashi uchun zarur bo'lgan tolerantlik, bugungi zamonaviy fan va jamiyatda mavjud bo'lishning ajralmas shartlaridan biriga aylanmoqda [2].

Inson hayoti davomida oilaviy munosabatlar farovonlikning asosiy ijtimoiy-psixologik manbai sifatida namoyon bo'ladi. Shaxs turli hayotiy bosqichlarda yaqinlari bilan qanday munosabatda bo'lishi, qanday ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ega ekani – uning emotsional barqarorligi, psixologik holati va hayotga bo'lgan munosabatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy munosabatlarning ajralmas bo'lagi bo'lgan oilaviy aloqalar insonda hayotdagi maqsad va ma'noni his etish, o'zini qadrlangan va zarur shaxs sifatida anglash jarayoniga xizmat qiladi. Ayniqsa, bu munosabatlar shaxsning boshqa ijtimoiy rollari, jumladan, ish faoliyati va xizmat vazifalari bilan birgalikda kechganida, ularning barqarorligi va kasbiy samaradorligiga ta'sir etuvchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi [3].

Ota-onaning umumiy ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlovi shaxsda kasbiy qaror qabul qilishda o'ziga bo'lgan ishonch shakllanishida muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Xitoyning o'rta maxsus ta'lim tizimida tahsil olayotgan o'quvchilar o'rtasida olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, aynan oiladagi emotsional muhit va psixologik yordam ularning mustaqil ravishda kasb tanlash imkoniyatlarini aniq baholash qobiliyatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatgan. Mualliflar ota-onaning farzand qiziqishlarini qo'llab-quvvatlashi, emotsional yaqinlik va shaxsiy salohiyatga bo'lgan ishonch kabi omillarni kasbiy yo'nalishni aniqlashda muhim psixologik resurs sifatida e'tirof etishadi [4].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Farzand va ota-ona o'rtasidagi samarasiz munosabatlarning asosi, avvalo, ota-onalarning farzandlariga nisbatan intolerant munosabati bilan belgilanadi. Mazkur muammoni chuqurroq tahlil etish maqsadida tadqiqotchilar tomonidan “ongli ota-onalik konsepsiyasi” asosida maxsus “ota-onalik tolerantligi modeli” ishlab chiqilgan. Ushbu model ota-onalik tolerantligini kognitiv, emotsional va xulqiy (xatti-harakat) komponentlardan iborat yaxlit psixologik tizim sifatida ifodalaydi hamda empirik tekshiruvdan o'tkazilgan. Tadqiqotda 32 ta to'liq oila (ya'ni, rasmiy nikohda bo'lgan, umumiy farzandga ega, 5–7 yoshli bolalari bo'lgan oilalar) ishtirok etgan. Tadqiqot Kurgan shahridagi maktabgacha ta'lim muassasalarida o'tkazilgan hamda (1) nazariy modelni ishlab chiqish, (2) diagnostik kompleksni sinovdan o'tkazish va empirik tekshirish kabi ikki bosqichdan iborat bo'lgan [5].

TAHLIL VA NATIJALAR

Sport boshqaruvi tizimida faoliyat yuritayotgan davlat fuqarolik xizmatchilarining oilaviy va kasbiy tolerantlik darajalarini chuqur anglash, ushbu ikki soha o'rtasidagi ijtimoiy-psixologik bog'liqlikni aniqlashni talab etadi. Bu bog'liqlikni izchil tahlil etish esa nafaqat tolerantlikning har ikki ko'rinishini alohida o'rganishni, balki ularning sport boshqaruidagi shaxslararo munosabatlar tizimidagi ifodalanish shakllarini ham kompleks tarzda tahlil qilishni taqozo etadi. Shu ma'noda, T.Leary, G.LeForge va R.Sazek tomonidan ishlab chiqilgan “Shaxslararo munosabatlarni diagnostika qilish” metodikasining L.N.Sobchik tomonidan taklif etilgan “Shaxslararo munosabatlar interpersonal tashxisi” modifikatsiyasi [6] mazkur sohada samarali diagnostik vosita sifatida e'tirof etilishi mumkin. Ushbu metodika orqali tolerantlikning ichki determinantlari, subyektiv idrok shakllari hamda sport boshqaruvi kontekstida namoyon bo'ladigan psixologik holatlar chuqur o'rganiladi.

Tadqiqotda sport boshqaruvi tizimida faoliyat yuritayotgan 71 nafar davlat fuqarolik xizmatchisi ishtirok etdi. Ularning o'rtacha hukmronlik ko'rsatkichi 8,38 ball, do'stona munosabat darajasi esa 12,10 ballni tashkil etdi. Ushbu natijalar respondentlar orasida o'z ta'sirini namoyon qilishga intilish bilan bir qatorda ijtimoiy aloqalarga ochiqlik va hamkorlikka tayyorlik kabi xususiyatlar keng tarqalganligini ko'rsatadi. Ya'ni, ishtirokchilar rahbarlik va tashabbuskorlikka moyillik bildirgan holda, sport boshqaruvi muhitida ijobiy jamoaviy munosabatlarni saqlash va mustahkamlashga ham ehtiyoj sezishadi. Bu holat sport tashkilotlarida sog'lom muloqot, o'zaro hurmat va barqaror ijtimoiy-psixologik muhit shakllanganligidan dalolat beradi.

Real “Men” holatini baholashda, erkaklar guruhi (n=43) uchun hukmronlik darajasi o'rtacha 9,59 ball, do'stona munosabat ko'rsatkichi esa 11,79 ballni tashkil etdi. Bu natijalar sport boshqaruvida faoliyat yuritayotgan erkak xizmatchilar o'rtasida mustaqil qaror qabul qilish, tashabbus ko'rsatish va rahbarlik pozitsiyasini egallashga kuchli intilish mavjudligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, do'stona munosabat darajasining nisbatan pastroq bo'lishi, ularning muloqotda aniqlik va bevositalikka ustuvor ahamiyat berishini, shaxsiy masofani saqlashga intilishlarini ifodalashi mumkin.

Ayollar guruhi (n=28) uchun esa hukmronlik ko'rsatkichi o'rtacha 6,75 ball, do'stona munosabat darajasi esa 12,85 ballni tashkil etdi. Ushbu natijalar sport boshqaruvida ishlovchi ayollar rahbarlikdan ko'ra jamoaviy hamkorlik, iliqlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ko'proq ahamiyat berishlarini anglatadi. Bu esa ayol xizmatchilarning ijtimoiy barqarorlik va kommunikativ tolerantlikni ta'minlashda muhim rol o'ynashlarini ko'rsatadi.

Ushbu tadqiqot natijalari sport boshqaruvi tizimida faoliyat yuritayotgan davlat fuqarolik xizmatchilari o'rtasida kommunikativ xulq-atvorning genderni xos xususiyatlarga ega ekanligini ko'rsatadi. Erkaklar o'rtasida rahbarlikka intilish, tashabbuskorlik va mustaqil qaror qabul qilishga moyillik yuqori bo'lsa-da, ularning do'stona munosabat darajasi nisbatan pastroq bo'lib, bu bevosita muloqot va shaxsiy masofa saqlashga urg'u berilayotganini anglatadi. Ayollar esa, aksincha, yuqori do'stona munosabat ko'rsatkichlari orqali iliqlik, hamkorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ko'proq intilayotganliklarini namoyon etgan. Bu farqlar sport boshqaruvi tizimida samarali jamoaviy ishlash, ijtimoiy barqarorlikni saqlash va kommunikativ tolerantlikni ta'minlashda har ikki jins vakillarining o'ziga xos, muhim ijtimoiy-psixologik funksiyalarini ochib beradi.

XULOSA

1. Shaxsning kasbiy rivojlanishi va kasb tanlashiga oid qarorlar, bolalik davridan boshlab oilaviy muhitdagi emotsional qo'llab-quvvatlash, iliqlik, rishtalar sifati hamda ota-onaning ishonchi kabi ijtimoiy-psixologik omillar ta'sirida shakllanadi. Bu omillar nafaqat to'g'ridan-to'g'ri, balki jins, yosh va madaniy kontekstlar orqali ham bilvosita ta'sir ko'rsatadi.

2. Tolerantlik – zamonaviy jamiyat va fan rivojlanishining ajralmas psixologik tayanchi bo'lib, u nafaqat shaxslararo munosabatlarda, balki ota-onalik funksiyalarida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ongli ota-onalik asosidagi tolerantlik modeli shuni ko'rsatadiki, farzand tarbiyasida ijobiy natijalarga erishish uchun ota-onalarning kognitiv, emotsional va xulqiy darajadagi tolerant yondashuvi zarur hisoblanadi.

3. Sport boshqaruvi tizimida faoliyat yuritayotgan davlat fuqarolik xizmatchilarida oilaviy va kasbiy tolerantlik darajalari o'zaro bog'liq bo'lib, bu bog'liqlik shaxslararo munosabatlar, rahbarlikka intilish, hamkorlikka tayyorlik va ijtimoiy barqarorlik kabi psixologik xususiyatlar orqali namoyon bo'ladi. Bu esa genderni xos yondashuvlarning boshqaruv samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Whiston S. C., Keller B. K. The influences of the family of origin on career development: A review and analysis // The Counseling Psychologist. – 2004. – Vol. 32, No. 4. – P. 493–568.
2. Pulte H. Tolerance in Science from a Philosophical Perspective. An Essay on Its Forms and Its Necessity in Modern Times // Orbis Idearum. – 2014. – Vol. 2, No. 1. – P. 127–139.
3. Thomas P.A., Liu H., Umberson D. Family relationships and well-being // Innovation in Aging. – 2017. – Vol. 1, No. 3. – P. 1–11.
4. Xing X., Rojewski J. W. Family influences on career decision-making self-efficacy of Chinese secondary vocational students // New Waves Educational Research and Development. – 2018. – Vol. 21, No. 1. – P. 48–67.
5. Овчарова Р.В. Психологическая структура родительской толерантности // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23, № 4. – С. 121–129.
6. Пугачев В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: Учебник для студентов вузов. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 285 с.

O'QUVCHILARDA KOGNITIV JARAYONLARINING RIVOJLANISHI INTELLEKT SHAKLLANISHINING MUHIM OMILI SIFATIDA

Ashurov Ramzidin Ramazonovich

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

Amaliy psixologiya kafedrası dotsenti,

psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

ashurovramzidin@gmail.com

ORCID 0009-0002 -4627-532X

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual shakllanishida bir necha g'oyalarni bir vaqtning o'zida shakllantira olish, masalani bir necha yechimini topa olish qobiliyatini obyekt ustida fikrlarni jamlay olish xususiyati bilan uyg'un namoyon bo'lishi tufayli, diqqat konsentratsiyasining ustuvor ta'sirga ega ekanligi bilan dalillangan.

Kalit so'zlar: intellektual rivojlanish, bilish jarayonlari, diqqat konsentratsiyasi, mantiqiy tafakkur, divergent tafakkur, kommunikativlik, hozirjavoblik.

Abstract: In this article, in the intellectual formation of elementary school students, the ability to form several ideas at the same time, the ability to find several solutions to a problem, and the ability to concentrate thoughts on an object are harmoniously manifested, the priority of attention concentration proven to have an effect.

Key words: intellectual development, cognitive processes, concentration, logical thinking, divergent thinking, communication skills, presence.

Аннотация: В данной статье в интеллектуальном формировании учащихся младших классов гармонично проявляются умение формировать несколько представлений одновременно, умение находить несколько решений проблемы, умение концентрировать мысли на объекте, приоритет Доказано, что концентрация внимания имеет эффект.

Ключевые слова: интеллектуальное развитие, познавательные процессы, концентрация внимания, логическое мышление, дивергентное мышление, коммуникабельность, присутствие.

KIRISH

O'quvchilarning aqliy qobiliyatini aniqlash, kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda tafakkurni rivojlantirishning interfaol usullari, birinchi sinf o'quvchilarining kognitiv qiziqishlarini o'quv jarayonida rivojlantirish, o'quvchilarining aqliy faoliyat usullari va yo'llarini egallash xususiyatlari, o'quvchilarda aqliy istedodni rivojlantirish, o'quvchilarning maktabga moslashuvi, kichik maktab yoshidagi o'quvchilar o'quv mustaqilligini rivojlantirishning psixologik jihatlari, o'quvchilarda texnik qiziqishlarni shakllantirish, o'quvchilarda mustaqil tafakkurni shakllantirish, boshlang'ich sinf o'zlashtiruvchi o'quvchilarning psixologik xususiyatlari kabi muammolar A.F.Azimova, L.B.Bekniyazova, M.G.Davletshin, M.Vohidov, R.N.Melibayeva, M.A.Maxsudova, Z.T.Nishanova, B.R.Qodirov, K.B.Qodirov, D.A.Soliyeva, E.Z.Usmonova, E.G'.G'oziyev boshqalarning ilmiy tadqiqotlarida o'rganilgan.

Jahonning rivojlangan mamlakatlarida ta'lim sifati avvalambor, o'quvchilarni aqliy va intellektual rivojlantirish masalasi, intellektual salohiyati va kasbiy tashabbuskorlik kabi xususiyatlarning shakllanganlik darajasi bilan belgilanmoqda. Jumladan, «... iqtidorini ko'rsatgan yoshlarni aniqlash, ularga hamrohlik qilish va qo'llab-quvvatlash»[1] ga ustuvorlik berilib, teran fikrlaydigan o'quvchilar ta'limini jadallashtirishni amalga oshirishning o'ziga xos kreativ yondashuvlariga e'tibor berish, ularning iqtidorini inobatga olgan holda ta'lim yo'nalishini erkin tanlashning ko'zda tutilishi muhim omilga aylanmoqda. Shu maqsadda, aqlan yetuk, zukko o'quvchilarning ta'limi jarayonlariga kengaytirilgan va boyitilgan maxsus dasturlar tatbiq etish bo'yicha tizimli ishlarni amalga oshirish dolzarb muammolardan bo'lib qolmoqda. Shuningdek, ta'lim jarayonini baynalmilallashtirish asosida ijtimoiy-iqtisodiy va madaniyatlararo munosabatlarda mas'uliyatli, raqobatbardosh, kreativ, ijtimoiy faol, intellektual salohiyatli kadrlar tayyorlash hozirgi dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda.

Respublikamizda so'nggi yillarda maktab va maktabgacha ta'lim tashkilotlarida mashg'ulotlarni tashkil etishning yangi shakllarini tatbiq etish, ta'lim va tarbiyaning sifati va samaradorligini oshirish, o'quvchilarning intellektual qobiliyatlarini rivojlantirishning huquqiy-me'yoriy asoslari yaratilgan. «...jismanon sog'lom, ruhan va

aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat'iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash ishida ...yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash va ro'yobga chiqarish...»[2] vazifalari belgilanganligi o'quvchilar qobiliyatlarini aniqlash orqali ularning ijodiy imkoniyatini belgilashni ilmiy o'rganishda yetarli asos bo'la oladi.

Tadqiqotlar natijalari tahlili shuni ko'rsatadiki, bugungi kunda o'quvchilarda intellektual omillarni rivojlantirishga doir ilmiy izlanishlar olib borilishiga qaramay, aynan, boshlang'ich sinf o'quvchilarida intellektual rivojlanish omillari namoyon etilishining psixologik determinantlari va uning o'quv faoliyat samaradorligiga ta'siri masalalari yetarli darajada tadqiq etilmagan.

M.G.Davletshin maktab o'quvchilarida qobiliyatlar masalasi bo'yicha ko'plab tadqiqot ishlarini olib borgan. 1957-yilda “5-7 sinf o'quvchilarida texnik qiziqishlarni shakllantirish” mavzusida nomzodlik dissertatsiyasi, 1971-yilda esa “Maktab o'quvchilarining texnik qobiliyati psixologiyasi” mavzusida doktorlik dissertatsiyasini yoqlagan. Yuqorida keltirilgan misollarda o'quvchilarda qobiliyat, qiziqishlarning o'ziga xos xususiyatlari haqida batafsil bayon qilingan [3].

E.G'.G'oziyev O'zbekistonda tafakkur psixologiyasini keng yoritgan olimlardan biridir. Muallifning fikriga ko'ra, inson tafakkuri o'zining mustaqilligi jihatidan mustaqil va nomustaqil tafakkurga ajratiladi. “Tafakkurning mustaqilligi deganda, kishining shaxsiy tashabbusi bilan o'z oldiga konkret maqsad, yangi vazifalar qo'ya bilishi, ular yuzasidan amaliy va ilmiy xarakterdagi faraz qilishi, natijani ko'z oldiga keltira olishi, qo'yilgan vazifani hech kimning ko'magisiz, ko'rsatmasiz o'zining aqliy izlanishi tufayli, turli yo'l, usul va vositalar topib, mustaqil ravishda hal qilishdan iborat aqliy qobiliyatni tushunish kerak”[4].

B.R.Qodirov O'zbekiston sharoitida o'ta zehnlil, aqliy zakovat saviyasi yuqori darajada rivojlangan o'quvchi yoshlarni saralash va litsey, kollej va oliy o'quv yurtlariga tavsiya etish maqsadida maxsus psixologik testlar orqali o'quvchilarda qobiliyat, iste'dodlarini o'rganish bo'yicha tadqiqot ishlarini olib borgan [5].

Z.T.Nishonova o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish muammosini o'rgangan. Z.T.Nishonova ijodiy psixologiya asoschisi Dj.Gilfordning intellektual struktura modeliga asoslanib, aqliy qobiliyatlarni uch o'lchovga, ya'ni, aqliy jarayonlar, aqliy qoniqish va aqliy natijalarga bo'ladi [6].

Aqliy faoliyat insonning muayyan bilimlarni o'zlashtirish yoki yangiliklarni ochish bilan bog'liq psixik faoliyatdir. Tafakkur atrof-muhitdagi voqelikni nutq yordami bilan bevosita, umumlashtirgan holda aks ettiruvchi psixik jarayon, sotsial- sababiy bog'lanishlarni anglashga, yangilik ochishga va prognoz qilishga yo'naltirilgan aqliy faoliyatdir [7].

E.Z.Usmonova inson bilimi qanchalik keng va chuqur bo'lsa, uning aqliy faoliyatining tajribasi shunchalik mukammallikka ega. U shunchalik ko'p hal etilmagan muammolarni ko'ra oladi, ongidan shunchalik tez yechimni talab etuvchi fikriy vazifalar yuzaga keladi, deb aqliy rivojlanishni bilimlarni chuqurlashtirishga bog'laydi. Aqlning muhim sifatlaridan bo'lgan tafakkurga alohida urg'u berib, uning yordamida sezgi, idrokka berilmagan va umuman kuzatish imkoniyati bo'lmagan hodisalarni aqlan hal qilish mumkinligi ta'kidlanadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida intellekt shakllanishining tafakkur xususiyatlari bog'liqligini asoslash aqliy, mantiqiy intellekt xususiyatlarini shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Natijalar

Tadqiqot natijalariga ko'ra, intellektning umumiy rivojlanganligi bo'lgan o'quvchilarda ixtiyoriy diqqatni rivojlantirishning umumiy darajasi aniqlandi. Baholash mezonlari. Ixtiyoriy diqqat rivojlanishining juda past darajasi bolaning topshiriqni bajarish vaqtida chalg'itishi, topshiriqni tushunmasligi, yordamga muhtojligi bilan tavsiflanadi; vazifaga e'tibor qaratmaydi, bola ishda juda ko'p xatolarga yo'l qo'yadi; bir vazifadan ikkinchisiga o'tishda qiynaladi, bajarishdan bosh tortadi; Ixtiyoriy diqqat rivojlanishining past darajasi - bolaning diqqatni taqsimlashda, ob'ektlarni yo'qotishda qiyinchiliklarga duch kelishi, ko'p xatolarga yo'l qo'yishi bilan tavsiflanadi; xotirada faqat 2 ta ob'ektni saqlaydi; diqqatini vazifaga qaratmaydi, topshiriqni bajarishda chalg'itadi, bir vazifadan ikkinchisiga o'tishda qiynaladi.

Ixtiyoriy diqqat rivojlanishining o'rtacha darajasi bolaning biror vazifani bajarayotganda chalg'imasligi bilan tavsiflanadi, lekin boshida u ba'zi ob'ektlarda chalkashib ketadi, mustaqil ravishda ishga qaytadi, bola xotirasida 3,4 obyektni saqlab qoladi.

1-jadval. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida Peron-Ruzerning “Diqqat xususiyatlarini diagnostika qilish” metodikasining natijalari, n=205 %da

Diqqat konsentratsiyasi darajalari	Respondentlar soni	
	nafar	%
juda past	5	2,0
past	26	13,0
o'rta	131	64,0
yuqori	43	21,0

Tajribamizning aniqlash bosqichining umumiy natijalari 3-jadvalda keltirilgan. Shunday qilib, tadqiqot natijalarini tahlil qilib, biz bolalarning 2 foizida (5 o'quvchi) ixtiyoriy diqqatning rivojlanishi juda past darajada, bolalarning 13 foizida (26 o'quvchi) past rivojlanish darajasini ko'rsatdik degan xulosaga keldik. Ixtiyoriy diqqat, bolalarning 64 % (131 o'quvchi) ixtiyoriy diqqat rivojlanishining o'rtacha darajasiga ega. 21% (43 nafar o'quvchi) Ixtiyoriy diqqatni rivojlantirishning rivojlantirishning yuqori darajasi aniqlangan. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida diqqatning konsentratsiyasi barqaror bo'lishi bevosita o'quv materialining qanchalik qiziqarli ekanligi bilan bog'liq. Demak yuqoridagi tahlillardan ko'rishimiz mumkinki, o'quvchilarni intellektual jihatdan har tomonlama rivojlantirish faoliyat samaradorligini oshishiga olib kelishi mumkin ekan.

XULOSALAR

Yuqorida olib borilgan tadqiqot ishlarining natijalarilaridan shunday xulosa qilishimiz mumkinki, o'quvchilarda aqliy faoliyatda mustaqillikni vujudga keltirmay bilishga intilish qobiliyatini o'stirish mumkin emas. Shuning uchun o'quvchilarga izohli o'qish masalaning shartini sharhlash muammoli vaziyatlarni yaratish va hal qilishni o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Ixtiyoriy eslab qolish va ixtiyoriy esga tushirishning mahsuldorligi ko'p jihatdan o'quvchilar aqliy faolligining darajasiga bog'liq. Aqliy faoliyat darajasi ularning eslab qolishni tashkil qilish va boshqarish usullarini egallashiga uzviy aloqadordir.

O'quvchilarda intellektual rivojlanish xususiyatlarni tadqiq qilish zamonaviy ta'lim tizimidagi muhim omillardan biri sanaladi. O'quvchilarning intellektual rivojlanishi bilan kognitiv jarayonlarining rivojlanishi baravar harakat qilishi o'quvchi shaxsida intellektual kamolotni ta'minlashda muhim rol bajaradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Федеральный закон “О молодёжной политике в Российской Федерации”. 30.12.2020 г. № 489. <http://www.kremlin.ru/acts/bank/46328>
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги «2022–2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида» ги ПФ–60-сонли Фармони.
3. Davletshin M.G. “Maktab o'quvchilarining texnik qobiliyatlari psixologiyasi” Psixologiya fanlari doktori.diss M.:1971.
4. G'oziyev E.G' va SH.Usmonov “Intellekt psixologiyasi” T: “Universitet” 1996 y.
5. Qodirov B.R. “Sinf zukkolarini tanlash metodikasi”. T, 1998 y.
6. Nishonova Z.T. Yuqori sinf o'quvchilarining aqliy faoliyat usullari va yo'llarini egallash xususiyatlari. Psixologiya fanlari nomzodi.diss. T.: TDPI. 1993.
7. Низамова, О. Н. Развитие интеллектуальных способностей младших школьников / О. Н. Низамова. — Текст : непосредственный // Образование и воспитание.—2020.— № 3 (29).
8. Usmonova E.Z. O'quvchilarda mustaqil tafakkurni qanday shakllantirish mumkin. T.: TDPU. 2000. 23-bet.

INKLYUZIV PSIXOLOGIYA KONSEPSIYASI: IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLARNING PSIXOLOGIK RIVOJLANISHINI O’RGANISHDA ZAMONAVIY METODOLOGIK YONDASHUVLAR

Abdullayeva Yulduz Muftillo qizi

Navoiy davlat universiteti,
San’at va sport fakulteti Pedagogika fakulteti
Maxsus pedagogika: Logopediya yo’nalishi o’qituvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada inklyuziv psixologiya konsepsiyasi mazmuni, imkoniyati cheklangan shaxslarning psixologik rivojlanishini o’rganishning zamonaviy metodologik asoslari hamda O’zbekistonda bu borada amalga oshirilayotgan islohotlar tahlil etiladi. Shuningdek, xorijiy tajribalar bilan uyg’unlashtirilgan holda psixologik moslashuvni ta’minlash yo’llari yoritiladi.

Kalit so’zlar: inklyuziv psixologiya, metodologik yondashuv, psixologik rivojlanish, imkoniyati cheklangan shaxs, ijtimoiy integratsiya, inklyuziv ta’lim.

Abstract: This article analyzes the content of the concept of inclusive psychology, modern methodological foundations for studying the psychological development of persons with disabilities, and the reforms being implemented in this field in Uzbekistan. In addition, ways to ensure psychological adaptation in combination with foreign experience are highlighted.

Key words: inclusive psychology, methodological approach, psychological development, person with disabilities, social integration, inclusive education.

Аннотация: В данной статье анализируется содержание концепции инклюзивной психологии, современные методологические основы изучения психологического развития лиц с ограниченными возможностями, а также проводимые в Узбекистане реформы в этой области. Кроме того, освещаются пути обеспечения психологической адаптации в сочетании с зарубежным опытом.

Ключевые слова: инклюзивная психология, методологический подход, психологическое развитие, личность с ограниченными возможностями, социальная интеграция, инклюзивное образование.

So’nggi yillarda yurtimizda imkoniyati cheklangan shaxslarni jamiyat hayotiga to’liq jalb etish, ularning ta’lim olish huquqini ta’minlash, shuningdek psixologik rivojlanishini qo’llab-quvvatlash masalalari davlat siyosatining muhim yo’nalishiga aylandi. Davlatimiz rahbari Sh. M. Mirziyoyev ta’kidlaganidek: “Hech bir inson e’tibordan chetda qolmasligi kerak — bu bizning insonparvar siyosatimizning bosh g’oyasidir.”

Mazkur yondashuv inklyuziv psixologiya konsepsiyasining dolzarbligini belgilab beradi. Chunki zamonaviy psixologiya nafaqat sog’lom shaxsning, balki turli toifadagi imkoniyati cheklangan insonlarning individual-psixologik xususiyatlarini o’rganish va rivojlantirishni o’z oldiga maqsad qilib qo’ygan.

Inklyuziv psixologiya — bu psixologiyaning yangi yo’nalishlaridan biri bo’lib, u har bir insonning imkoniyatidan qat’i nazar, uning individual, ijtimoiy va emotsional rivojlanishini qo’llab-quvvatlashni maqsad qiladi. Zamonaviy ilmiy manbalarda inklyuziv psixologiya ijtimoiy-adaptiv mexanizmlarni shakllantirish orqali shaxsning o’zini anglash va o’zini ijtimoiy jihatdan foydali deb his etishiga yordam beruvchi tizim sifatida talqin qilinadi.

So’nggi yillarda mamlakatimizda inklyuziv ta’lim va psixologik qo’llab-quvvatlash tizimini shakllantirishga qaratilgan qator me’yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilindi. Jumladan:

- O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 13-oktabrdagi PF–6097-son Farmoni — “Nogironligi bo’lgan shaxslarning huquqlarini ta’minlash tizimini takomillashtirish to’g’risida” [1];
- 2021–2025-yillarda inklyuziv ta’limni rivojlantirish konsepsiyasi [2];
- “Ta’lim to’g’risida”gi Qonun (2020-yil yangi tahriri) — unda barcha toifadagi bolalar uchun teng imkoniyatlar kafolatlangan [3];
- O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 10-iyundagi 377-son qarori — imkoniyati cheklangan bolalar uchun psixologik-pedagogik markazlar faoliyatini kengaytirish bo’yicha.

Ushbu qarorlar nafaqat ta'lim tizimini, balki psixologik xizmatlar tarmog'ini ham tubdan yangilashga xizmat qilmoqda. Bugungi kunda inklyuziv psixologiyada interdisiplinar yondashuv asosiy o'rinni egallaydi, ya'ni psixolog, defektolog, logoped, nevrolog hamda ijtimoiy pedagog birgalikda faoliyat olib boradi.

Quyidagi metodologik yondashuvlar samarali hisoblanadi:

1. Biopsixososial model — insonni biologik, psixologik va ijtimoiy tizim sifatida ko'rib chiqadi.
2. Kompensator yondashuv — mavjud cheklavlarni yangi ko'nikmalar bilan to'ldirish (masalan, eshitishida muammo bo'lgan bolada vizual idrokni kuchaytirish).
3. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv — har bir bolaning individual rivojlanish trayektoriyasini tuzish.
4. Psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlari — “Birgalikda o'qiymiz”, “Hamkorlikda o'rganamiz” kabi mahalliy loyihalar orqali amalga oshirilmoqda.
5. Raqamli psixodiagnostika — so'nggi yillarda maktab va markazlarda qo'llanilayotgan interaktiv test tizimlari, masalan “PsixoTest.uz” platformasi.

Shuningdek, xorijiy tajribada keng qo'llanilayotgan ICF modeli (International Classification of Functioning) O'zbekistonda ham bosqichma-bosqich joriy etilmoqda.

O'zbek olimlarining inklyuziv ta'lim va bolalar psixologiyasi bo'yicha olib borayotgan izlanishlari ushbu mavzuga alohida e'tibor qaratadi. O'zbekiston Milliy universiteti professori Sh. Ismoilovning fikricha, inklyuziv ta'limda o'quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olish va ularga mos ta'lim berish zarur. U o'quv motivlarini shakllantirishda bolalarning ijtimoiy va psixologik holatiga e'tibor qaratish muhimligini ta'kidlaydi (Ismoilov, 2021) [4].

Shuningdek, A. Karimov inklyuziv ta'limda o'quvchilarni o'qishga qiziqtirish va motivatsiyasini oshirishda psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyatiga urg'u beradi. Uning fikricha, o'quvchilarning psixologik holatini doimiy kuzatish, ular bilan individual suhbatlar o'tkazish va maxsus yondashuvlarni qo'llash motivatsiyaning kuchayishiga yordam beradi [5]. T. Mirzaev esa psixologik qo'llab-quvvatlash va motivatsiyaning inklyuziv ta'limdagi o'quvchilarga ta'sirini o'rganib, o'quvchilarning ijtimoiy va psixologik holatini yaxshilash ta'limdagi muvaffaqiyatni oshirishga olib kelishini ta'kidlaydi [6].

Bugungi kunda O'zbekistonning turli viloyatlarida “Psixologik-pedagogik yordam markazlari” faoliyat ko'rsatmoqda. Ular nafaqat bolalar, balki ota-onalar uchun ham psixologik maslahatlar va treninglar o'tkazmoqda. Masalan, Toshkent shahridagi “Ilk qadam” markazi — nutqiy rivojlanishda orqada qolgan bolalar bilan kompleks ishlaydi; Samarqand va Farg'ona viloyatlaridagi inklyuziv sinflar esa 2022-yildan boshlab “Bir sinf – bir imkoniyat” loyihasi asosida faoliyat yuritmoqda.

Bu jarayonlarda psixologlar, logopedlar va ijtimoiy ishchilar o'rtasidagi hamkorlik shaxsning psixologik moslashuv darajasini oshirishga xizmat qilmoqda. Inklyuziv psixologiya konsepsiyasini amaliyotga chuqur tatbiq etish uchun:

1. har bir hududda psixologik xizmat markazlari sonini oshirish;
2. psixologlarni inklyuziv metodikalarga o'qitish;
3. o'quv dasturlariga “Inklyuziv psixologiya asoslari” fanini kiritish;
4. raqamli diagnostika va masofaviy psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish zarur.

Shunday yondashuvgina imkoniyati cheklangan shaxslarning psixologik rivojlanishini kompleks va tizimli tarzda qo'llab-quvvatlash imkonini beradi. Bularning barchasi imkoniyati cheklangan bolalarning jamiyatga to'laonli moslashuvi va tengdoshlari bilan do'stona munosabatlar shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2020-yil 13-oktabr). PF-6097-son Farmon — Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlarini ta'minlash tizimini takomillashtirish to'g'risida. Toshkent: Lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. (2021-yil 10-iyun). 377-son qaror — Imkoniyati cheklangan bolalar uchun psixologik-pedagogik markazlar faoliyatini kengaytirish to'g'risida. Toshkent: Lex.uz.
3. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi. (2020). “Ta'lim to'g'risida”gi Qonun (yangi tahrir). Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi nashri.
4. Ismoilov, Sh. (2021). Inklyuziv ta'lim va bolalar psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
5. Rubinshteyn, S. L. (1997). Inson va dunyo. Moskva: Pedagogika nashriyoti.
6. Karimov, A. (2019). O'quvchilarning motivatsiyasi va o'quv jarayonida motivatsiya usullari. Pedagogika va psixologiya jurnali. Toshkent: TDPU nashriyoti.
7. Mirzaev, T. (2023). Ta'lim jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash. Psixologiya va ta'lim jurnali. Toshkent: TDPU nashriyoti.

OILAVIY MUNOSABATLAR TRANSFORMATSIYASI JARAYONLARIDA YOSH OILA VAKILLARI XULQIDAGI AYRIM MUAMMOLAR

V.M. KARIMOVA

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti professori., psixologiya fanlari doktori

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy globallashuv sharoitida yosh oilalarda kuzatilayotgan xulq-atvor muammolari va oilaviy munosabatlar transformatsiyasining psixologik asoslari tahlil etiladi. Tadqiqotda shaxs psixologiyasidagi konstruktiv va destruktiv o‘zgarishlar, ijtimoiylashuv institutlarida ko‘zga tashlanayotgan egotsentrizm, mas’uliyatsizlik, ziddiyatlarning ortishi kabi omillar keng yoritilgan. Shuningdek, gadgetlardan ortiqcha foydalanish, milliy qadriyatlar tanazzuli va sibling munosabatlaridagi buzilishlar oilaviy barqarorlikka ko‘rsatadigan salbiy ta’siri ilmiy asosda bayon etiladi. Etnopsixologik yondashuv asosida oila milliy ruhiyat va identitet shakllanishining dastlabki o‘chog‘i sifatida tahlil qilinadi. Maqolada yosh oilalar bilan samarali ishlash bo‘yicha metodologik tavsiyalar hamda targ‘ibot-ma’rifat ishlarining zamonaviy shakllari taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: oila, yosh oila, oilaviy munosabatlar, transformatsiya, ijtimoiylashuv, ijtimoiy psixologiya, shaxs psixologiyasi, konflikt, egotsentrizm, altruizm, milliy qadriyatlar, gadgetlar ta’siri, etnopsixologiya, sibling munosabatlari, agressiv xulq.

Abstract: This article analyzes the psychological foundations of behavioral problems and the transformation of family relations in young families under contemporary globalization processes. The study examines constructive and destructive shifts in personality psychology, including manifestations of egocentrism, irresponsibility, and increased conflict within socialization institutions. It further substantiates the negative impact of excessive gadget use, the decline of national values, and disruptions in sibling relationships on family stability. From an ethnopsychological perspective, the family is conceptualized as the primary environment for the formation of national mentality and identity. The article offers methodological recommendations for effective work with young families and proposes modern forms of educational and preventive interventions.

Key words: family, young family, family relations, transformation, socialization, social psychology, personality psychology, conflict, egocentrism, altruism, national values, gadget influence, ethnopsychology, sibling relations, aggressive behavior.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические основания поведенческих проблем и трансформации семейных отношений в молодых семьях в условиях современной глобализации. Рассматриваются конструктивные и деструктивные изменения в психологии личности, проявления эгоцентризма, безответственности и рост конфликтности в институтах социализации. Кроме того, обосновано негативное влияние чрезмерного использования гаджетов, кризиса национальных ценностей и нарушений в сиблин-отношениях на устойчивость семьи. С этнопсихологической точки зрения семья рассматривается как первичная среда формирования национального менталитета и идентичности. В статье предложены методологические рекомендации для эффективной работы с молодыми семьями, а также современные формы просветительской и профилактической деятельности.

Ключевые слова: семья, молодая семья, семейные отношения, трансформация, социализация, социальная психология, психология личности, конфликт, эгоцентризм, альтруизм, национальные ценности, влияние гаджетов, этнопсихология, сиблин-отношения, агрессивное поведение.

KIRISH

Yangi davr, globallashuv jarayonlari hayotimizga juda ko‘p ijobiy, pozitiv o‘zgarishlar bilan bir qatorda shaxs ijtimoiylashuvining dastlabki muhim o‘chog‘i bo‘lmish ogila va undagi shaxslararo munosabatlarda bir qator transformatsiyalarni ham vujudga keltirmoqda. Buni biz, har birimiz har kuni o‘z oilamiz, yaqin qarindosh-urug‘lar, yor-do‘stlarimiz oilasida, har bir mahallada guvohi bo‘lmoqdamiz. Ijtimoiy psixologik transformasyalar va ularning oilaviy munosabatlarga ko‘rsatayotgan ta’siri nimalarda namoyon bo‘lmoqda?

1. Eng avvalo, bunday pozitiv (ba'zan negativ) o'zgarishlar oilaviy munosabatlarning sub'ekti bo'lmish ShAXS psixologiyasida ba'zan konstruktiv, ba'zan destruktiv o'zgarishlar sifatida namoyon bo'lmoqda. Ya'ni, bu shaxsning dunyoqarashi, hayotiy yo'nalishlari, ijtimoiy tasavvurlari, ijtimoiy ustnovkalari, tafakkur qilish, fikrlash tarzi, intellekti, jumladan, ijtimoiy hamda emotsional intellekti maxsuli sifatida namoyon bo'lmoqda. Bunga hayotimizdan misollar juda ko'p.

2. Shaxsning jamiyat bilan, undagi guruhlar hamda guruhlararo munosabatlarida namoyon bo'lmoqda. Ijtimoiylashuv institutlari bo'lmish oila, ta'lim muasssalari, mahalla, mehnat jamoalaridagi munosabatlarda ko'p xolatlarda egoizm, egotsentrizm, xudbinlarcha munosabat, oqibatsizlik, affelyatsiya motivining sustligi, alltruizmning deformatsiyasi kabilar shaxslararo munosabatlarda keskinliklarga, nizo va konfliktlarga, agressiv xulqqa sabab bo'lmoqda. Shu bois ota va onalardagi farzad tarbiyasidagi mas'uliyatsizlik, arzimagan sabablar tufayli ajrim xolatlari va bolalarning ota yoki ona mehridan judo bo'lishi, munosabatlardagi kemtikliklar, farzandlarning o'z navbatida ota-onasiga bemehrligi, birga yashamaslik, keksalarga muruvvat kabi asriy qadriyatlarining kamayib borayotganligi namoyon bo'lmoqda. Bunday misollar boshqa ijtimoiylashuv institutlari misolida ham ko'p uchraydi.

3. Oila va uning qadriyatlariga nisbatan bepisandlik psixologiyasi. Avvalo, qanday qalriyatlar nazarda tutilmoqda?

a) ota-onalik xuquq va burchlarining degradatsiyasi, yoshlarning ota-onalikka tayyor emasligi tufayli, rollar deformatsiyasi (masalan, migrantlar, xotin-qiz migrantlar, ajrim tufayli farzandlardan alohida yashash kabilar);

b) ota-ona va bola o'zaro munosabatlaridagi ziddiyatlar: qiz onasining aytganini qilmaydi, otaning gapi o'tmaydi, buvi va bobolar umuman chetda kabi pozitsiyalar;

v) sibling munosabatlar transformatsiyasi: oqibatsiz aka-ukalar, opa-singillar, yaqin qarindoshlar o'rtasidagi bemehrlilik tobora shahar fenomenidan qishloqlarga ham tarqalmoqda (uy talashgan, mol, meros talashgan yaqinlar o'rtasidagi ziddiyatlar);

g) zamonaviy gadjetlarning oilaviy munosabatlarda destruktiv oqibatlariga sabab bo'layotganligi uydagi sirning ko'chaga chiqishiga, yoki er-xotin o'rtasidagi munosabatlarni buzib yuborishiga, turli savodsiz blogerlarning tavsiyalari tufayli yaqinlar munosabatlarida milliy qadriyatlarga mutlaqo zid bo'lgan munosabatlar tufayli oila ajrimlarining ko'payotganligi, Internet tarmog'idan olingan ma'lumotlarga iishonib, o'z yaqinlarining qadr-qimmatini pastga urish, soatlab telefonga qarab, kechalari uxlamay undan foydalanish hisobiga salomatlikka jiddiy putur yetkazish xollari va xakozo.

4. Zamonaviy tadqiqotlarda aynan dolzarb va amaliy ahamiyatli natijalarning yetarli emasligi. Zero, Yangi O'zbekiston, yangi davr psixolog tadqiqotchilardan shunday empirik ma'lumotlarni kutmoqdaki, u faqatgina milliy ongga taalluqli bo'lgan hozirgi va o'tmishdagi holatni emas, balki millatning ertangi kunini, uning ongi qaysi tomonga o'zgarishini, millatlararo sodir bo'ladigan jarayonlarni bashorat qilmog'i lozim. Buning uchun esa unga kuchli etnopsixologik nazariya va ishonchli metodlar, metodologik asos kerak. O'zbekiston olimlari oxirgi paytlarda masalaning xuddi ana shu tomoniga katta e'tibor bermoqdalar.

Millat psixologiyasini o'rganishning dastlabki o'chog'i aynan oila bo'lgani bois, oila kontekstida milliy sifatlar shakllanishi va o'zgarishi dinamikasini etnopsixologiya fani asosida o'rganish o'ta dolzarb deb hisoblaymiz. Zero, etnopsixologiya – bu psixologiyaning shunday tarmog'iki, u ayrim olingan millatlar psixologiyasidan tashqari, turli xalqlar psixologiyasini, kichik milliy guruhlar doirasida milliy qiyofa va uning barcha unsurlarini o'ziga xos usullarda o'rganadi, qiyosiy taxlillar qilib, o'z millatimiz va xalqimizga xos bo'lgan nodir fazilatlarini shakllanishi yo'llarini tadqiq qiladi.

Fan tarixidan ma'lumki, dastlabki etnopsixologik tadqiqotlarni nemis olimi V.Vundt boshlab bergan edi. Uning tadqiqotlaridagi “xalq” tushunchasi aslida etnik uyushmani bildirgan, bu esa etnopsixologiyaning asosiy kategoriyalaridan xisoblanadi va oila bunday uyushmaning klassik shaklidir. Uning fikricha, etnik guruhlar psixologiyasini o'rganish uchun ularning tilini, odatlarini, an'ana va udumlarini, shu xalqlarda keng tarqalgan afsonalar va boshqa ong tizimlarini o'rganish kerak. Gap aslida katta ijtimoiy guruhlarga aloqador birlik haqida bo'lsa-da, fundamental tadqiqotlarda uning mayda “atom”lari – oilalar tadqiq etiladi. Aynan shunday ilmiy izlanishlarni Vundtdan keyingi davrda rus psixologi A.R.Luriya O'zbekiston xududlarida olib borgan. Luriya boshchiligidagi olimlar guruhi O'zbekistonda oila sharoitida turmush tarzini o'rganib, o'zbek xalqi psixologiyasining o'zgarish tendensiyalarini aniqlagan edi. Tadqiqot asosan o'z-o'zini analiz qilish metodi yordamida o'tkazilgan bo'lib, izlanishlar mobaynida ayollarga turli savollar orqali o'z shaxsiga xos xususiyatlarni, o'zidagi yetakchi sifatlarini e'tirof etish va ba'zi psixologik holatlarga baho berish topshirig'i berilgan. Tadqiqotning metodologik ahamiyati shunda ediki, unda qo'llanilgan piktogramma – “so'z portretlari”, o'z-o'zini analiz qilish metodlarini hozirgi zamonaviy tadqiqotlarda ham yangicha metodologik tamoyillar asosida ishlatilishi mumkin. Chunki davr talabi shundayki, fan jamiyatga shunday etnografik va etnopsixologik ma'lumotlar majmuini yaratib berishi lozimki, undagi ma'lumotlar asosida katta guruh hisoblangan millatlar psixologiyasini ham boshqarish mumkin bo'lsin.

Amalda, psixologik tadqiqotlar jarayonida yosh oilalar bilan ishlaganda, ularning ma'naviy sifatlari mavjudligini aniqlash, yoshlarda ham milliy, ham islomiy, ham umumbashariy qadriyatlarga to'g'ri munosabatni shakllantirishda va bu yo'la targ'ibotning eng samarali yo'llari aniqlash muhim metodologik muammodir. Biz bunday ishlarni samarador qilishda quyidagi metodologik talablarni inobatga olish zarur, deb hisoblaymiz:

1) yosh oila vakillaridan iborat auditoriyada ishni aynan ma'ruzalar shaklida emas, balki ochiq muloqot, davra suhbat va interfaol usullarda tashkil etilishi;

2) auditoriyaning fazoviy joylashuvi va yetkaziladigan ma'lumotlar va axborotning boshqa turdagi axborot va faoliyat turi bilan, masalan, kasbiy tayyorgarlik yoki norasmiy muloqot faoliyati bilan uyg'unlashuvi;

3) verbal muloqotni axborot yetkazishning texnikaviy usullari bilan uyg'unlikda qo'llash, masalan, axborotlarning qisqa kliplar, xujjatli faktlar, multi-medialarda ifodalangan axborotlar bilan qo'shib berilishi;

4) ayrim alohida muhim g'oyaning yaxlit mavzuning fragmental bo'laklari tarzida uzatish usulidan foydalanish, yirik va yaxlit harakterli mavhum mavzulardan qochish;

5) yosh uy bekalariga mo'ljallangan suhbatlarda ular qiziqishlariga bevosita yaqin bo'lgan amaliy faoliyatni uyg'unlashtirish usuli, masalan, bola xastalanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatishga o'rgatish jarayonida farzandlarni ma'naviy va ahloqiy tomondan tarbiyalash vositalari haqidagi axborotni yetkazishga erishish;

6) suhbat va uchrashuvlar mavzusining bevosita shaxsga emas, mavzu predmetiga yo'naltirilganligiga erishish;

7) predmetning konkret faktlarga asoslanishiga erishish, ya'ni, uchrashuvni olib boruvchining qo'lida bevosita o'sha xudud va mahallaga, viloyat va tuman manfaatlariga aloqador faktlarning bo'lishi, ulardan o'rinli va omilkorona foydalanish;

8) mafkuraga oid materialning barcha bilishi zarurligi va xalq manfaati uchun universal qadriyat ekanligini tushuntirishga erishish;

9) Islom dini qadriyatlaridan va o'tmish allomalari merosidan o'z o'rnida unumli va asosli foydalanish. Bunda birinchi navbatda yoshlarning intellektual salohiyatini, aqli va zehni oshirib borishda qadriyatlarimizdan unumli foydalanish ma'quldir

Masalan, komillikka intiluvchi insonlarni Hazrati Navoiy o'z davrida “ahli ma'ni” deb atagan edi. Ahli ma'ni bu ba'mani fikrli odamlardir. Fikrlashida ma'ni chuqurligi bo'lgan inson xamma narsa to'g'risida mustaqil mushohada qila oladi. Odam va olam taqdiriga vijdon bilan qarash qobiliyati shakllanadi. Ular uchun hayot go'zalligi insof, diyonat, kamtarlik, fidoiylilik, muruvvat, sadoqat, xaqiqat va imon kabi xislatlar bilan chambarchas bog'liq. Bunday fazilatli yoshlar oramizda juda ko'p, va ular jamiyatning xaqiqiy boyligidir. Navoiy fikricha “ahli surat” orasida shoh bo'lguncha “ahli ma'ni” orasida gado bo'lgan yaxshi. Ahli ma'nilar ma'naviyati yetuk shaxslar bo'lib, ular tufayli ham yurtimizda, muqaddas O'zbekistonimiz zaminida ma'naviyat hamisha barqarordir.

Ushbu tamoyillarga rioya qilgan xoda tashkil etilgan targ'ibot va tashviqot ishlari yosh oila vakillarining sog'lom fikrli bo'lishi va oila o'chog'ini mustahkam ushlab hayot kechirishga bo'lgan intilishini yanada rag'batlantiradi. Yoshlarni komil inson bo'lishga chorlaydi, oilalarning mustahkam bo'lishini ta'minlaydi.

UMUMIY O‘RTA TA‘LIM TIZIMIDAGI PSIXOLOGIK XIZMATNI TAKOMILLASHTIRISH ZARURATI MASALALARI

Akramova Feruza Akmalovna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
Psixologiya kafedrası professori,
psixologiya fanlari doktori, professor

Annotatsiya: Mazkur maqolada umumiy o‘rta ta‘lim tizimida faoliyat yuritayotgan psixologik xizmatni takomillashtirish zarurati ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Ta‘lim jarayonining to‘laqonli ishtirokchilari bo‘lgan o‘quvchilarni turli salbiy holatlardan himoya qilish, ularning psixologik farovonligini ta‘minlash va sog‘lom ijtimoiy-madaniy muhit yaratishning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, psixologik maslahat, ishonch telefonlari va maktab psixologining faoliyatini modernizatsiya qilish zarurligi ta‘kidlanadi.

Kalit so‘zlar: umumiy o‘rta ta‘lim, psixologik xizmat, psixologik maslahat, ishonch telefonlari, sog‘lom muhit, salbiy holatlar, psixolog.

Abstract: This article scientifically substantiates the necessity of improving the psychological service within the general secondary education system. It highlights the importance of ensuring students' psychological well-being, preventing negative situations, and creating a healthy educational environment. The article also emphasizes the modernization of school psychologists' activities, psychological counseling, and helplines as essential components of an effective support system.

Key words: general secondary education, psychological service, psychological counseling, helplines, healthy environment, negative situations, psychologist.

Аннотация: В статье научно обоснована необходимость совершенствования психологической службы в системе общего среднего образования. Подчеркивается важность обеспечения психологического благополучия учащихся, предупреждения возникновения негативных ситуаций и создания здоровой образовательной среды. Также отмечается необходимость модернизации деятельности школьного психолога, психологического консультирования и телефонов доверия.

Ключевые слова: общее среднее образование, психологическая служба, психологическое консультирование, телефоны доверия, здоровая среда, негативные ситуации, психолог.

Ta‘lim tizimida psixologik xizmat ko‘rsatuvchi psixologik markazlar amaliyoti Isroil, AQSh, Belgiya kabi davlatlarda keng yo‘lga qo‘yilgan. Isroil davlatida ta‘lim tizimidagi psixologik xizmat tuman yoki shahar miqyosida tashkil etiladigan psixologik markazlar tomonidan amalga oshiriladi. Belgiyada ham shunga o‘xshash tizim joriy etilgan bo‘lib, 20-asrning ikkinchi yarmidan boshlab Maorif vazirligi tashabbusi bilan bir nechta psixologik markazlar tajriba tariqasida tashkil etilgan va hozirgi kunda ularning soni 25 taga yetgan. Tashkiliy–moliyaviy jihatdan ushbu markazlar Maorif vazirligining psixologik bo‘limiga bo‘ysunadi. Markaz xodimlari tegishli ta‘lim muassasalariga birlashtiriladi: ular xizmat vaqtining bir qismini maktabga, qolgan qismini esa markazdagi qabul xonalariga ajratadi.

Ispaniyada psixologlar mahalliy hokimiyat yoki markaziy hukumat tomonidan ishga qabul qilinadi. Malta va Islandiyada esa ta‘lim departamenti psixologlarni ishga jalb qiluvchi asosiy tashkilot hisoblanadi. Yevropaning aksariyat mamlakatlarida psixolog-mutaxassislarni ishga qabul qilish pedagogik faoliyatni boshqaruvchi tashkilotning mahalliy, munitsipal yoki provinsial bo‘limlari tomonidan amalga oshiriladi. Markaziy va Sharqiy Yevropa mamlakatlarida maktab psixologik xizmati asosan tuman yoki viloyat psixologik-pedagogik markazlar ko‘rinishida faoliyat yuritadi.

O‘zbekiston umumiy o‘rta ta‘lim tizimida voyaga yetmaganlarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, pedagogik jamoalarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish masalasiga alohida e‘tibor qaratib kelmoqda. Bu jarayonda maktab psixologlarining roli beqiyosdir. Biroq olib borilgan tahlillar psixologik xizmat samaradorligiga

salbiy ta’sir ko’rsatayotgan bir qator omillar mavjudligini ko’rsatmoqda. Ta’lim tizimini yanada takomillashtirish jarayonida xorijning ilg’or tajribasidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Afsuski, jamiyatimizda voyaga yetmaganlar o’rtasida huquqbuzarlik, o’z joniga qasd qilish kabi salbiy holatlarning uchrab turishi maktab psixologik xizmatining samaradorligini oshirish zarurligini ko’rsatadi. O’zbekiston Respublikasi Ichki Ishlar vazirligi ma’lumotlariga ko’ra, 2022-yilda 26 579 ta jinoyat yoshlar tomonidan sodir etilgan. Shundan 1,5 mingdan ortig’i maktab, akademik litsey va kasb-hunar kolleji o’quvchilari hissasiga to’g’ri kelgan, voyaga yetmaganlar tomonidan sodir etilgan jinoyatlar esa 1 430 tani tashkil etgan.

Ma’lumotlarga ko’ra, 18 yoshgacha bo’lgan voyaga yetmaganlar orasida o’z joniga qasd qilish holatlari ham ko’payish tendensiyasini ko’rsatmoqda. Suitsidga uringan, biroq omon qolgan bolalar va o’smirlarning 70 foizi bu xatti-harakatining asosiy sababini maktabdagi muammolar bilan bog’lagan. Tadqiqotlar esa voyaga yetmaganlar huquqbuzarliklarining 47 foizi ota-onaning salbiy ta’siri yoki befarqligi, 14,8 foizi oilada hamjihatlikning yo’qligi, 23,5 foizi esa kattalarning loqaydligi natijasi ekanini ko’rsatgan.

Tahlillar voyaga yetmaganlarning 70–80 foiz hollarda o’z joniga qasd qilishga urinishlari aslida o’zini o’ldirishga emas, balki ota-onasini qo’rqitish maqsadiga qaratilganligini ko’rsatadi.

Psixologlar faoliyatiga salbiy ta’sir etayotgan omillar

1. Lavozimda ishlayotganlar orasida oliy psixologik ma’lumotga ega mutaxassislarning yetishmasligi. Mavjud ma’lumotlarga ko’ra, jami 9435 psixologning atigi 3738 nafari (39,6%) oliy psixologik ma’lumotga ega, 5046 nafari (53,4%) oliy pedagogik, 651 nafari (6,8%) esa boshqa yo’nalish mutaxassislari hisoblanadi.

2. Psixologlar shtat birliklarining maktabdagi o’quvchilar sonidan kelib chiqmagan holda taqsimlanishi. Mavjud tartib bo’yicha 7–16 sinfli maktablarda 0,5 stavka, 17 va undan ortiq sinfli maktablarda esa 1 stavka ajratilgan, 1–6 sinfli maktablarda esa psixolog lavozimi ko’zda tutilmagan. Ayni paytda 1000 dan ortiq o’quvchisi bo’lgan maktablar soni juda ko’p bo’lsa-da, shtat me’yorlari eski tartib asosida belgilanmoqda.

3. Maktablarda psixologik mashg’ulotlar, treninglar va diagnostika uchun qulay vaqtning belgilanmaganligi. Ta’lim jarayonining ikki yoki uch smenada tashkil etilishi ham psixologlar uchun qo’shimcha vaqt noqulayliklarini yuzaga keltirmoqda.

4. Psixologlarning ish haqi nisbatan pastligi ham ularning faoliyat samaradorligiga salbiy ta’sir ko’rsatadi.

5. Ba’zi maktablarda psixologlar faoliyatiga yetarlicha e’tibor berilmasligi, ularga o’z kasbiy vazifalariga aloqasi bo’lmagan topshiriqlarning yuklanishi holatlari uchrab turadi.

Psixologik xizmat samaradorligini oshirish bo’yicha takliflar

1. Xorij tajribasiga asoslanib, hududlarda ta’lim tizimiga xizmat ko’rsatuvchi psixologik markazlar tashkil etish va maktab psixologlarini ushbu markazlarga birlashtirish.

2. Psixologlarning kasbiy muloqotini kuchaytirish, ular o’rtasida tajriba almashish va murakkab vaziyatlarni birgalikda muhokama qilish imkoniyatlarini yaratish.

3. Xorijiy mamlakatlarda keng qo’llaniladigan ishonch telefonlari tizimini rivojlantirish. Buyuk Britaniya, AQSh, Avstraliya va boshqa mamlakatlar tajribasi ushbu xizmatning juda samarali ekanini ko’rsatmoqda.

4. Maktablar uchun psixolog shtatlarini o’quvchilar sonidan kelib chiqib belgilash amaliyotini joriy etish.

5. Psixologlar faoliyati uchun aniq vaqt me’yorlarini belgilash, mashg’ulotlar uchun sharoit yaratish.

6. Maktab psixologlarining oylik ish haqini oshirish bo’yicha imkoniyatlarni ko’rib chiqish.

XULOSA

Yosh avlodning psixologik salomatligini ta’minlashda umumiy o’rta ta’lim tizimida yo’lga qo’yilgan psixologik xizmatning samarali faoliyat yuritishi nihoyatda muhimdir. Mavjud muammolarni samarali bartaraf etish uchun xorijiy ilg’or tajribadan oqilona foydalanish va psixologik xizmatni takomillashtirish bo’yicha tizimli yondashuvni kuchaytirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Активные методы в работе школьного психолога: Сб. науч. тр. //Под ред. И.В.Дубровиной. М.: 1990. – 180 с.
2. Баротов Ш.Р. Ўзбекистонда психологик хизмат ташкил этишнинг ижтимоий психологик ва илмий-амалий асослари: Пси. фан. док. ...дисс. – Бухоро: БухДУ, 1997. – 376 б.
3. Бодалев А.А., Ковалев Г.А. За системную организацию школьной психологической службы. // Вопр. психол. 1985. № 2. –С. 76–84.
4. Ғозиев Э. Таълим муассасаларида психологиянинг вазифалари // Халқ таълими ж., 1995. 12–сон, – Б. 25–34.
5. Дубровина И.В. Содержание работы психолога образования. // Мир психологии и психология в мире. 1995. №1(2). –С. 74–77.
6. Т.С.Леухина Личностные и организационные факторы развития психологической службы в образовании: Дис. канд. психол. наук. Казань. – 2000. – 195 с.
7. Практическая психология образования; Учебное пособие 4–е изд. / Под редакцией И. В.Дубровиной – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
8. Шоумаров Г.Б., Баротов Ш.Р. Республика Халқ таълими тизимида психологик хизмат муаммолари. Респ. Илм.–амал. Анж. Маъруз. Тез. Бухоро. 12–13 май 1995. –Б. 78–80.

TALABALARDA ALTRUIZM NAMOYON BO‘LISHIGA SHAXS XUSUSIYATLARINING TA’SIRI

Kamolova Nilufar Davir qizi
mustaqil izlanuvchi, O‘zMPU

Annotatsiya: Ushbu maqola talabalarda altruizmning namoyon bo‘lishi, avvalo, ularning individual shaxsiy xususiyatlari bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, bu jarayon o‘zining murakkab psixologik mexanizmlarini namoyon qiladi. Shaxsning empatiya qobiliyati kuchli bo‘lsa, altruistik faoliyat ko‘proq ijtimoiy moslashuvchanlik va boshqalar ehtiyojini his qilish orqali ifodalanadi, aksincha, past darajadagi empatiya altruizmni zaiflashtiradi va yordam berish xatti-harakatlarini tasodifiy ko‘rinishga keltiradi.

Kalit so‘zlar: tolerantlik, altruistik faoliyat, shaxsiy liderlik sifatleri, o‘ziga baho, altruizm.

Abstract: This article argues that the manifestation of altruism in students is closely related, first of all, to their individual personality characteristics, and this process reveals its complex psychological mechanisms. If a person has a strong ability to empathize, altruistic activity is expressed through greater social adaptability and a sense of the needs of others, while, on the contrary, a low level of empathy weakens altruism and makes helping behavior seem random.

Key words: tolerance, altruistic activity, personal leadership qualities, self-esteem, altruism.

Аннотация: В статье утверждается, что проявление альтруизма у студентов тесно связано, прежде всего, с индивидуальными особенностями личности, и этот процесс раскрывает свои сложные психологические механизмы. Если у человека развита способность к эмпатии, альтруистическая активность проявляется в большей социальной адаптированности и понимании потребностей других, тогда как, напротив, низкий уровень эмпатии ослабляет альтруизм и делает оказываемое им содействие случайным.

Ключевые слова: толерантность, альтруистическая активность, лидерские качества личности, самооценка, альтруизм.

KIRISH

Talabalarda altruizmning namoyon bo‘lishi, avvalo, ularning individual shaxsiy xususiyatlari bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, bu jarayon o‘zining murakkab psixologik mexanizmlarini namoyon qiladi. Shaxsning empatiya qobiliyati kuchli bo‘lsa, altruistik faoliyat ko‘proq ijtimoiy moslashuvchanlik va boshqalar ehtiyojini his qilish orqali ifodalanadi, aksincha, past darajadagi empatiya altruizmni zaiflashtiradi va yordam berish xatti-harakatlarini tasodifiy ko‘rinishga keltiradi. Talabada ijtimoiy mas’uliyat hissi yuqori bo‘lsa, altruizmning barqaror shakllari kuchayadi va u jamoadagi birdamlikni mustahkamlashga xizmat qiladi, biroq shaxsiy manfaatparastlik yoki individualistik intilishlar kuchli bo‘lsa, altruizm cheklangan darajada qoladi. Shaxsning o‘ziga ishonchi altruistik qarorlarni qabul qilishda muhim omil bo‘lib, yuqori o‘ziga ishonch altruistik faoliyatni dadil va samarali qiladi, past o‘ziga ishonch esa yordamni ikkilanish bilan kechirishga olib keladi. Dinamik jihatdan qaralganda, talabada kommunikativ ochiqlik kuchli bo‘lsa, altruistik munosabatlar o‘zaro muloqot jarayonida tezroq shakllanadi va samaradorligi ortadi, ammo kommunikativ yopiq shaxs altruizmni kamroq namoyon qiladi.

Shuningdek, shaxsning tolerantlik darajasi, boshqalar fikrini hurmat qilish qobiliyati ham altruizmning kuchayishida asosiy determinant sifatida xizmat qiladi, aks holda intolerant shaxs altruistik qarorlarga nisbatan befarq bo‘ladi. Talabaning ijodkorlik va muammoli vaziyatlarni noodatiy yechish qobiliyati altruizmni yangicha shakllarda namoyon qilishga imkon beradi, natijada altruistik faoliyat yanada jozibador va samarali bo‘lib boradi. Stressga chidamlilik va hissiy barqarorlik ham muhim ahamiyat kasb etadi, chunki hissiy jihatdan muvozanatli shaxs altruistik qarorlarni bosim ostida ham ongli ravishda qabul qila oladi. Shaxsning refleksivlik darajasi altruizmni ongli darajada mustahkamlaydi, chunki o‘z harakatlarini tahlil qilishga moyil bo‘lgan shaxs yordam berishni nafaqat hissiy, balki ratsional qaror sifatida ham baholaydi. Shu bilan birga, shaxsiy qadriyat tizimi altruizmni barqarorlashtiruvchi asosiy mezonlardan biri bo‘lib, inson hayot falsafasi yordamni qadriyat sifatida qabul qilsa, altruizm doimiy ravishda namoyon bo‘ladi.

Talabalarda altruizmning shakllanishida shaxs xususiyatlari ichida motivatsion yo'nalishlarning ham o'zni katta bo'lib, ayniqsa professional motivatsiya kuchli bo'lgan talabalar yordam berishni o'z kelajak kasbiy faoliyatining ajralmas qismi sifatida qabul qiladilar. Shaxsning reflektiv xususiyatlari rivojlangan bo'lsa, altruistik faoliyat ham chuqur tahlil qilingan qaror sifatida namoyon bo'ladi, chunki bunday talaba o'z xatti-harakatlarining oqibatini oldindan baholashga intiladi. O'zini o'zi nazorat qilish qobiliyati yuqori bo'lgan shaxs altruistik xatti-harakatni impulsiv emas, balki ongli va muvofiqlashtirilgan shaklda amalga oshiradi, bu esa altruizmni barqaror qadriyat sifatida mustahkamlaydi. Shaxsning irodaviy barqarorligi altruizmning izchil namoyon bo'lishiga yordam beradi, chunki kuchli iroda altruistik qarorlarda qat'iyatni ta'minlaydi.

Talabaning hissiy sezgirligi altruizmni yanada nozik shakllarda ifodalash imkonini beradi, masalan, u yordamni nafaqat amaliy ko'rsatishda, balki ruhiy qo'llab-quvvatlash orqali ham namoyon qiladi. Shaxsiy mas'uliyat darajasi yuqori bo'lgan talaba altruistik faoliyatni axloqiy burch sifatida qabul qiladi, bu esa yordam berishni odatiy norma sifatida shakllantiradi. Shaxsning ochiqdilligi va tashabbuskorligi altruizmni faol, tashqi ko'rinishda jozibador qilishga yordam beradi, natijada altruistik xatti-harakatlar guruhda tezroq tarqaladi. Shaxsiy tashvish darajasi past bo'lgan talabalar altruizmni bema'lol namoyon qilishlari mumkin, chunki ular ijtimoiy bahodan qo'rqmaydilar, aksincha tashvishli shaxslar yordam ko'rsatishda ikkilanishlari mumkin. Shaxsning tolerantligi altruizmni kengroq ijtimoiy qamrov bilan uyg'unlashtiradi, ya'ni tolerant shaxs boshqacha fikr va dunyoqarashlarga ega insonlarga ham yordam ko'rsatishga moyil bo'ladi. O'zini o'zi baholash darajasi barqaror bo'lgan talabalar altruistik faoliyatni shaxsiy qadriyat sifatida idrok etadilar, past o'zini baholash esa altruizmni zaiflashtiradi. Shaxsning tashabbuskorligi altruizmni innovatsion va ijodiy shakllarda ifodalash imkonini beradi, bu esa yordamni nafaqat samarali, balki qiziqarli qiladi. Shaxsiy ehtiyotkorlik altruizmni haddan tashqari hissiy emas, balki oqilona tarzda boshqariladigan qiladi, natijada yordam ko'proq manzillilik kasb etadi. Shaxsning ijtimoiy sezgirligi kuchli bo'lsa, altruistik faoliyat ijtimoiy birdamlikni mustahkamlovchi asosiy mexanizm sifatida shakllanadi.

Psixologik moslashuvchanlik altruizmni turli vaziyatlarda samarali namoyon qilish imkonini beradi, chunki moslashuvchan talaba vaziyat talabiga qarab yordam ko'rsatish usullarini o'zgartira oladi. Shaxsning ma'naviy qadriyatlari altruizmni mustahkamlaydi, chunki ma'naviyatli inson yordamni hayot falsafasining zaruriy qismi sifatida ko'radi. Shaxsiy liderlik sifatleri altruizmni boshqalarga namuna sifatida ko'rsatadi, bu esa guruh a'zolarining ham altruistik faoliyatini kuchaytiradi. Shaxsning empatik sezgirligi altruizmni ko'proq samimiy va qadrlil qiladi, chunki empatiyaga asoslangan yordam chin qalbdan keladi. Natijada talabalarda altruizmning namoyon bo'lishi shaxsiy sifatlar majmuasi bilan belgilangan murakkab psixologik jarayon sifatida qaraladi va bu jarayon ularning ijtimoiy, kasbiy hamda shaxsiy rivojlanish darajasi bilan uzviy bog'liq bo'lib shakllanadi.

Endi, talabalarining o'ziga beradigan bahosini altruizm namoyon bo'lishiga ta'siriga diqqatimizni qaratamiz.

2.8-jadval. Talabalarining o'ziga beradigan bahosini altruizm namoyon bo'lishiga ta'siri (n=598)

Mezonlar	Altruizm
O'ziga baho	0,124**

Izoh: **p ≤ 0,01, *p ≤ 0,05

Korrelyatsion bog'lanishlarga ko'ra, talabalarining altruistik xatti-harakatlarga moyilligi ularning o'z shaxsiga beradigan bahosi bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu bog'liqlikning statistik ko'rsatkichlari ($r_s=0,124$; $p \leq 0,01$) ijobiy va ishonchli ekanini ko'rsatadi. O'zini yuqori baholaydigan talaba boshqalarga yordam berishni o'zining ijtimoiy mas'uliyati va shaxsiy qadriyati sifatida qabul qiladi. «O'ziga baho» omili o'z navbatida talabaning ichki resurslarga bo'lgan ishonchi, o'zini qadrlash darajasi va ijtimoiy rolini anglash darajasi bilan bog'liqdir. Bunday talabalar altruistik faoliyatga ko'proq o'z irodasi bilan kirishadi, ular uchun yordam ko'rsatish – bu nafaqat axloqiy burch, balki shaxsiy mazmunli ehtiyojga ham aylanadi. «Altruizm» omili esa boshqalarning manfaatini o'z manfaatidan ustun qo'yish, ijtimoiy empatiya va ijtimoiy mas'uliyat bilan uzviy bog'liq bo'lib, bu o'z-o'zini qadrllovchi shaxslarda kuchliroq ifodalanadi. Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, altruizmni kuchli ifodalovchi talabalar o'zlariga nisbatan yuqori ijtimoiy va hissiy bahoga ega bo'ladi. Shuning uchun, talabaning altruistik xatti-harakatlari u o'zini jamiyatda qanday tutishini qanday qabul qilishi bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. O'ziga nisbatan yuqori baho bergan talaba boshqalar ehtiyojini tezroq sezadi, ularga yordam berishni o'zining ijtimoiy roli sifatida qabul qiladi. Bunday shaxslar ko'pincha jamoaviy faoliyatlarda faol qatnashadi, ularda “men foydaman” degan ijtimoiy o'zlik mavjud bo'ladi. Aksincha, o'zini past baholovchi talabalar ko'proq o'ziga yopiq, ehtiyotkor va altruistik harakatlarga nisbatan passiv munosabatda bo'ladi. Ular o'z yordami foydasiz deb hisoblab, altruistik vaziyatlarda o'zini chetga oladi. Bu holat shuni ko'rsatadiki, “o'ziga baho” darajasi altruizmning rivojlanishida asosiy ichki motivatsion resurs hisoblanadi. Ijtimoiy-psixologik xizmatlarda shaxsiy baholash omilini rivojlantirish orqali altruistik munosabatni shakllantirish imkoniyati kuchayadi. Talabaning o'ziga bergan bahosi uning jamiyatdagi ijtimoiy o'rnini, shaxslararo muloqot darajasini va o'ziga bo'lgan ishonchini

belgilovchi mezonlardan biridir. Shuning uchun, “o‘ziga baho”ni ijobiy yo‘nalishda rivojlantirish, altruizmga tayyorlikni oshirishning muhim psixologik shartidir. Statistik jihatdan o‘z-o‘zini baholashning altruizmga ijobiy ta’siri mavjud bo‘lishi, ijtimoiy o‘zlikni anglash va ijtimoiy faollik darajasining oshganidan dalolat beradi. Bu holat shuni ko‘rsatadiki, altruizmga tayyorlikni rivojlantirish uchun o‘z-o‘zini qadrlashni kuchaytirish zaruriy pedagogik-psixologik strategiyadir. Talabalik davrida shaxsiy o‘sish, kasbiy identitet va ijtimoiy motivatsiyalar kuchaygani sari altruizmning real shakllanishi ta’minlanadi.

Shuningdek, o‘zini ijobiy baholaydigan talabalarda altruistik xatti-harakatlar barqarorroq namoyon bo‘lishi, ularning ichki resurslariga bo‘lgan ishonch, o‘zining jamiyatdagi o‘rnini anglash va ijtimoiy qadriyatlarini ongli ravishda qabul qilishi bilan bog‘liq. Bunday talabalarda altruizm – bu nafaqat boshqalarga yordam berish, balki o‘z shaxsiy yetukligini, empatik sezuvchanligini va jamiyatga daxldorlik hissini amalda ko‘rsatish vositasidir. O‘z-o‘ziga nisbatan yuqori bahoga ega bo‘lganlar ko‘proq tashabbuskor, ochiq va ijtimoiy jihatdan faol bo‘lib, altruistik harakatlarni o‘zlarining ijtimoiy roli sifatida qabul qilishadi. Aksincha, o‘zini past baholaydigan shaxslar altruizmga ehtiyotkor yondashadi, yordam berishga kamroq intilishadi yoki o‘z hissasini foydasiz deb hisoblab chetga tortilishadi. Ushbu korrelyatsion bog‘liqlik altruizmning psixologik bazasida “o‘ziga baho” omilining qanday chuqur motivatsion manba sifatida xizmat qilishini ko‘rsatadi. Talabaning o‘z-o‘ziga nisbatan shakllangan ijtimoiy, emotsional va kognitiv bahosi, uning altruistik faollik darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, ta’lim jarayonida talabalar o‘rtasida sog‘lom “o‘zini baholash” tizimini shakllantirish, ijtimoiy qadriyatlarini anglash va o‘zini jamiyatga foydali shaxs sifatida ko‘rishga yo‘naltirish orqali altruizmni ongli, barqaror va chuqur shaxsiy xususiyatga aylantirish mumkin. Psixopedagogik yondashuvlar orqali o‘z-o‘zini qadrlash, ijtimoiy javobgarlik, empatik sezuvchanlik va yordam ko‘rsatishga tayyorlik kabi jihatlar uyg‘unlashtirilgan holda rivojlantirilsa, talabalarda altruistik xatti-harakatlar faqat vaziyatga bog‘liq reaksiya emas, balki ichki axloqiy qadriyat sifatida namoyon bo‘ladi. Bu esa o‘z navbatida ijtimoiy ongning shakllanishi, psixologik barqarorlik va shaxsiy yetuklikning muhim ko‘rsatkichlaridan biri bo‘lib, ijtimoiy-psixologik rivojlanishning asosiy tayanch nuqtasiga aylanadi. Shu boisdan, “o‘ziga baho” va “altruizm” o‘rtasidagi bog‘liqlikni nazarda tutgan holda, ta’lim tizimida ijtimoiy-psixologik kompetensiyalarni mustahkamlash, individual yondashuv asosida psixoprofilaktik va psixokorreksion choralarni joriy etish zarur. Natijada, altruizm nafaqat talabalar orasida ko‘mak, yordam va hamkorlik muhitini kuchaytiradi, balki ularning shaxsiy va professional taraqqiyotida muhim axloqiy ustunga aylanadi.

Shuningdek, talabalarda altruizm namoyon bo‘lishining shaxs differensial xususiyatlariga bog‘liqligini keltiramiz.

2.9-jadval. Talabalarda altruizm namoyon bo‘lishining shaxs differensial xususiyatlariga bog‘liqligi (n=598)

Mezonlar	Altruizm
Kommunikativ xususiyatlar	0,139**
Intellektual xususiyatlar	0,194**
Irodaviy xususiyatlar	0,002
Emotsional xususiyatlar	0,240**

Izoh: **p ≤ 0,01, *p ≤ 0,05

Talabaning «kommunikativ xususiyatlari» darajasi uning «altruizm» omili bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, bu bog‘lanishning statistik jihatdan ishonchli ekani ($r_s=0,139$; $p \leq 0,01$) orqali tasdiqlangan. Altruistik faoliyat ko‘pincha shaxslararo muloqot, o‘z fikrini erkin ifoda etish, empatik tinglash va samimiy aloqa kabi kommunikativ jihatlarining faolligi bilan uyg‘unlashadi. Yuqori kommunikativ salohiyatga ega bo‘lgan talaba odatda boshqalarning holatini tushunishga, ular bilan hissiy aloqaga kirishga va zarurat tug‘ilganda yordam qo‘lini cho‘zishga moyil bo‘ladi. «Altruizm» talabaning shaxsiy manfaatlarini emas, balki guruh manfaatlarini ustun qo‘yish qobiliyatini ifodalasa, «kommunikativ xususiyatlar» uning bu niyatlarini so‘z, tana tili va muloqot vositalari orqali ifodalash imkonini beradi. Har ikki omil talabaning ijtimoiy faoliyatdagi muvaffaqiyatini belgilovchi psixologik vositalardir. Yuqori kommunikativ kompetensiyaga ega shaxslar jamoadagi ziddiyatlarni hal etishda ham altruistik yondashuvni qo‘llashga moyildirlar. Ular muammoga yechim topishda hamkorlikni, fikr almashuvini va hissiy qo‘llab-quvvatlashni ustuvor deb biladilar. Bu bog‘liqlik shuni ko‘rsatadiki, altruistik harakat shunchaki ichki niyat emas, balki ijtimoiy muloqot vositasida yuzaga chiqadigan faoliyatdir. Kommunikatsiya altruistik xatti-harakatning ijtimoiy maydondagi ifodasi bo‘lib xizmat qiladi. Talabalar o‘z fikrini to‘g‘ri va ta’sirchan ifoda eta olgan taqdirda, altruistik munosabatlar barqaror rivojlanadi. Shu sababli, psixopedagogik muhitda talabalar orasida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish altruizmni oshirishga xizmat qiladi. Muloqotga tayyorlik, boshqalarni tinglay olish, emotsional so‘zlashuv va vaziyatga mos til ishlatish altruizmning tabiiy ifodasi sifatida qaraladi. Shuningdek, o‘zini jamiyatda kerakli deb his qilgan talaba kommunikatsiya orqali bu hisni boshqalarga

yetkazish va yordam ko'rsatish orqali tasdiqlashga harakat qiladi. Altruizm muloqot orqali nafaqat tashqi harakat, balki ichki empatik qadriyat sifatida barqarorlashadi. Bu esa kommunikativ qobiliyatlarning ijtimoiy ong va hissiy sezgirlik bilan uyg'unlashgan holatini aks ettiradi. Xulosa qilganda, «altruizm» va «kommunikativ xususiyatlar» o'rtasidagi ijobiy bog'liqlik talabalarning muloqotga bo'lgan qobiliyati ularning ijtimoiy yordamga tayyorligini kuchaytirishini ko'rsatadi.

Talabalarda «altruizm» omili va «intellektual xususiyatlar» o'rtasidagi bog'liqlik ham statistik jihatdan ishonchli bo'lib ($r_s=0,194$; $p \leq 0,01$), bu ikki omil o'zaro murakkab ichki mexanizmlar orqali bir-birini to'ldirishini ko'rsatadi. «Intellektual xususiyatlar» – bu shaxsning muammoni tahlil qilish, tushunish, strategik fikrlash va ijtimoiy hodisalarga nisbatan anglovchan yondashuv ko'rsatkichlaridir. Intellektual darajasi yuqori bo'lgan talaba, altruistik holatlarga oddiy empatik reaksiya sifatida emas, balki ongli, tahliliy yondashuv asosida qaraydi. Ular yordamga muhtoj shaxsga nisbatan tezroq xulosa chiqaradi, ehtiyojni anglaydi va muvofiq yechim topishga harakat qiladi. «Altruizm» esa bu intellektual tahlilni amaliy harakatga aylantirishga xizmat qiluvchi axloqiy pozitsiyani bildiradi. Ushbu bog'liqlik shuni ko'rsatadiki, altruistik xatti-harakatlar nafaqat hissiy javob, balki intellektual ong jarayoni natijasi ham bo'lishi mumkin. Yuqori intellektga ega shaxs ijtimoiy vaziyatlarni chuqur tushunib, altruistik strategiyalarni ongli tanlaydi. Bu bog'liqlik ijtimoiy mas'uliyat hissining shakllanishida kognitiv komponentlarning qanday rol o'ynashini tasdiqlaydi. Ayni paytda, bu omil shuni ham anglatadiki, intellektual salohiyat altruistik harakatni resursga aylantirish imkonini beradi. Intellektual rivojlangan talaba boshqalarning ehtiyojlarini tahlil qilishda, ularni ustuvorlik darajasi bo'yicha tartibga solishda va o'z harakatlarini ratsional rejalashtirishda muvaffaqiyatliroq bo'ladi. Ular uchun altruizm impulsiv emas, balki strategik ijtimoiy qaror hisoblanadi. Bu bog'liqlikni ta'lim tizimida intellektual rivoj bilan ijtimoiy qadriyatlar tarbiyasini integratsiyalash orqali mustahkamlash mumkin. Altruistik qadriyatlar, intellektual refleksiya orqali chuqur asoslangan harakatlarga aylanadi. Shu sababli, psixopedagogik intervensiyalarda faqat hissiy emas, balki intellektual omillarga ham tayanish altruizmni shakllantirishda samarali bo'ladi. Xulosa shuki, «intellektual xususiyatlar» altruistik xatti-harakatlarning ongli, strategik va maqsadga yo'naltirilgan bo'lishini ta'minlovchi psixologik omildir.

«Altruizm» va «emotsional xususiyatlar» o'rtasidagi bog'liqlikning eng yuqori ko'rsatkichga ega bo'lishi ($r_s=0,240$; $p \leq 0,01$), bu ikki psixologik omilning o'zaro chuqur integratsiyalashganligini isbotlaydi. Emotsional jihatdan barqaror, sezgir, boshqalarning holatiga javob qaytara oladigan talabalarda altruizm yanada faol va barqaror tarzda namoyon bo'ladi. «Emotsional xususiyatlar» altruistik harakatning hissiy ildizlarini tashkil etadi – ya'ni insonning boshqalar holatiga nisbatan rahmdilligi, qayg'uga javob berish darajasi va ichki hissiy faolligi. Bunday talabalar o'z hissiyotlarini boshqalarnikiga uyg'unlashtira olishadi va empatiya orqali altruistik harakatlarga turtki topishadi. Emotsional sezuvchanlik altruizmni chin yurakdan, samimiy va shaxsiy ehtiyoj asosida yuzaga chiqishiga sabab bo'ladi. Bu esa altruistik xatti-harakatlarning ichki motivatsiyaga tayanishini ko'rsatadi. Boshqalarning holatiga befarq bo'lmagan shaxs altruistik harakatni nafaqat foydali deb, balki ahloqiy zarurat sifatida ham qabul qiladi. Bu bog'lanish orqali altruizmning birinchi psixologik manbai aynan emotsional reaksiya ekanligi isbotlanadi. Emotsional jihatdan kuchli shaxslar jamiyatdagi ijtimoiy og'riqlarga befarq bo'lmaydi, ular yordam berish orqali o'zining ichki muvozanatini saqlaydi. Bu holat shuni anglatadiki, altruizm ko'pincha ijtimoiy empatiya va hissiy ongdan tug'ilgan reaksiya sifatida shakllanadi. Psixologik xizmatlar bu jihatni inobatga olib, hissiy barqarorlikni oshirish orqali altruistik harakatlarga yo'naltiruvchi mexanizmlarni kuchaytirishi mumkin. Aynan «emotsional xususiyatlar» altruizmni doimiy, ichki ehtiyojga asoslangan va tashqi omillarga bog'liq bo'lmagan fazilatga aylantiradi. Talabalarning hissiy o'zini anglash darajasi oshgani sari altruistik holatlarda javob berish ehtimoli ortadi. Bunday bog'lanishlarni rivojlantirish uchun emotsional intellekt, empatik tinglash, his-hayajonni boshqarish va ijtimoiy sezuvchanlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlar samarali hisoblanadi. Shu asosda xulosa qilish mumkinki, «emotsional xususiyatlar» altruizmning eng chuqur va barqaror manbaidir, bu esa shaxsning ijtimoiy va axloqiy yetuklik darajasini belgilovchi asosiy mezon sifatida qaraladi.

Tadqiqot natijalari asosida shuni umumiy tarzda ta'kidlash mumkinki, talabalarda «altruizm» omilining shakllanishi ularning bir qator shaxsiy psixologik xususiyatlari bilan bevosita bog'liq bo'lib, ayniqsa «kommunikativ xususiyatlar» «intellektual xususiyatlar» va «emotsional xususiyatlar» bilan mustahkam ijobiy korrelyatsiyalar aniqlangan.

Bu holat, altruistik xulq faqatgina axloqiy yoki tasodifiy harakat emas, balki murakkab individual-psixologik tizim bilan uyg'unlashgan barqaror shaxsiy sifat ekanligini isbotlaydi. «Kommunikativ xususiyatlar» talabalarning altruistik faoliyatga kirishishida asosiy ijtimoiy vosita bo'lib xizmat qiladi, chunki altruizmning real ifodasi ijtimoiy muloqot orqali yuzaga chiqadi. Muloqotda ochiqlik, fikr almashish, empatik eshitish va samimiy ifoda altruistik xatti-harakatlar uchun zaruriy psixologik zaminni yaratadi. «Intellektual xususiyatlar» esa altruistik harakatlarning ichki mohiyatini, ya'ni ularni qanday anglash, tahlil qilish va rejalashtirish darajasini belgilovchi omildir. Intellektual jihatdan faollik altruistik qarorlarni impulsiv emas, balki ongli va ratsional yondashuv bilan boyitadi. Bu talabaning yordam ko'rsatish harakatlarini tasodifiy javob emas, balki ijtimoiy zarurat sifatida anglab, muammoga faol kirishishini kuchaytiradi. «Emotsional xususiyatlar» esa altruizmning eng chuqur psixologik

manbaiga aylanishi bilan ajralib turadi, chunki empatiya, rahmdillik, hissiy sezuvchanlik va samimiyat altruistik faoliyatning hissiy asosi sifatida namoyon bo'ladi. Yuqori emotsional sezuvchanlik altruizmni faqat tashqi holatlarga bog'liq emas, balki shaxsning ichki ehtiyoji sifatida barqarorlashtiradi. Shunday qilib, altruizmning kuchli namoyon bo'lishi uchun talabning emotsional va kommunikativ jihatdan faol, intellektual jihatdan ongli va tahlilga tayyor bo'lishi lozim bo'ladi. Bu o'zaro bog'liqliklar asosida shuni aytish mumkinki, altruizmning shakllanishi faqat ijtimoiy talab emas, balki shaxsning ichki psixologik tuzilmasining ko'p qirrali integratsiyasi hisoblanadi. Psixopedagogik jarayonlarda aynan mana shu uch omilga yo'naltirilgan rivojlantiruvchi ta'sirlar, talabalarning altruistik sifatlarini shakllantirishda ustuvor ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot bu bog'lanishlarning mustahkam va statistik jihatdan ishonchli ekanini tasdiqlagan holda, ularning amaliy va nazariy ahamiyatini kengaytiradi. Talabalarda altruizmni rivojlantirish nafaqat ijtimoiy o'zaro yordam muhitini kuchaytiradi, balki ularning shaxsiy va professional taraqqiyotiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, oliy ta'lim muassasalarida altruizmga yo'naltirilgan tarbiya jarayonlarini olib borishda, ushbu psixologik omillarni rivojlantiruvchi interaktiv, reflektiv va emotsional metodlardan foydalanish muhim vazifa bo'lib qoladi. Altruizm – bu ijtimoiy qadriyat sifatida emas, balki talabning shaxsiy barkamolligi yo'lidagi psixologik ko'rsatkich sifatida faol shakllanishi kerak. Shu tarzda, o'zaro bog'liq psixologik omillar altruizmni chuqur, barqaror va ijtimoiy foydali xulq shakliga aylantirishga xizmat qiladi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar asosida quyidagi xulosalarni shakllantirishimiz mumkin:

1. Talabalarda altruizmni namoyon bo'lishi shaxsning o'ziga beradigan bahosi bilan bog'liqligiga ko'ra kasbiy “Men”ni altruist “Men” bilan identifikatsiyalanishi aniqlandi;
2. Talabalarning individual psixologik xususiyatlariga ko'ra ratsional altruizm kommunikativ, intellektual va emotsional sifatlarining differensial ta'sirida kuchli namoyon bo'lishi kuzatildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi Farmoni / <http://lex.uz>.
2. Гулевич О.А. Основные стадии моральной социализации // Институт психологии РАН. 2010. С. 52-66.
3. Кухтова Н.В. Адаптация шкалы «Альтруизма» (Ф.Раштона) / Н.В.Кухтова// 36. навуk. прац Акад. паслядыплом. адукацыі. – 2011. – С. 148–159.
4. Абдуллаева, Д. У. (2018). ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ ДЕТЕЙ. In Развитие интеллектуально-творческого потенциала молодежи: из прошлого в современность (pp. 335-336).
5. Абдуллаева, Д. У. (2016). СУЩНОСТИ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРОЦЕССА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, (5-6), 64-66.
6. RR Ashurov Xarakter aksentuatsiyasi tushunchasining ijtimoiy-psixologik tahlili Science and Education, 2022 3 Science and Education 663-674.
7. AR Ramazonovich Development Of Cognitive Processes In Students as An Important Factor of Intellect Formation - Jurnal Psikologi, 2025 2, 1-6
8. <https://www.apa.org/about>.

PEDAGOGLARDA KASBIY STRESS VA UNING OQIBATLARI

Karshiyeva Dilafruz Suyunovna

O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
professori., psixologiya fanlari doktori

Annotatsiya: Mazkur maqolada pedagoglarda stress hamda kasbiy stressning mohiyati yoritib berilgan. Kasbiy stressni keltirib chiqaruvchi psixologik omillar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: stress, kasbiy stress, ekstremal, stressor.

Abstract: This article sheds light on the essence of stress and professional stress in teachers. Psychological factors that cause professional stress are analyzed.

Key words: stress, professional stress, extreme, stressor.

Аннотация: На данной статье проанализировано теоретические концепции стресса и профессионального стресса. Раскрыты некоторые психологические факторы вызывающие стресса.

Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс, экстремал, стрессор.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ta'lim siyosatining muhim maqsadlaridan biri yosh avlodni har tomonlama barkamol va komil insonlar qilib tarbiyalashdir. Zero, ta'lim faoliyati – sub'ekt uchun doimo “harakat”da bo'lishni talab qiladigan jarayondir. Ba'zi holatlarda tashqi omillar tomonidan ko'rsatiladigan bosim shunchalik kuchli bo'lishi mumkinki, natijada insonda stress holati yuzaga keladi. Stress esa insonning mehnat va o'quv faoliyatida salbiy aks etib, jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shuni alohida ta'kidlab o'tish lozimki, jamiyatimiz kelajagi bo'lgan yoshlarga ilm berishda ularga xavfli vaziyatlardan chiqib keta olish, murakkab sharoitlarda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmasini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Stress – og'ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqish holatidir. Stressning kelib chiqish sabablari turlicha bo'lib, inson shug'ullanayotgan faoliyat turi, uning mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy jihatlar hamda shoshilinch (ekstremal) omillar bilan bog'liq bo'ladi. Tashqi muhit insonning mavjud imkoniyatlaridan ortig'ini talab qilganida stress holati yuzaga keladi.

Jamiyatning murakkablashuvi, texnik va texnologik muhitning kengayishi natijasida stressning yangi ko'rinishi – kasbiy stress shakllanmoqda. 1980-yillardan boshlab olimlar mehnat jarayonida insonlar sog'lig'ining yomonlashayotganiga e'tibor qaratdilar: mehnat faoliyati shaxsga axboriy, ruhiy va ijtimoiy bosimning ortib borishi bilan xarakterlanadi. Bu esa kasb egasining asab-psixik holatining taranglashuviga, shaxslararo munosabatlarda nizolarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Kasbiy stress – mehnat jarayonining uzluksiz kechishi davomida ish joyida yuzaga keladigan stressni keltirib chiqaruvchi omillar ta'sirida rivojlanadi.

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, kasbiy stressning rivojlanishida jismoniy omillar ikkilamchi o'rin tutadi. Biroq ular stressga bevosita ta'sir qilmasligi bilan birga, ishga bo'lgan motivatsiyani pasaytiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada pedagogik soha vakillari – pedagoglarda kasbiy stressni keltirib chiqaruvchi omillarni o'rganish maqsad qilib olindi. Chunki kelajagimiz yoshlarga ta'lim-tarbiya beruvchi pedagoglar har tomonlama yetuk, intellektual salohiyatga ega, komil inson bo'lishi zarur.

Shularni inobatga olgan holda, biz pedagoglarda kasbiy stressning namoyon bo'lish darajasini aniqlashni maqsad qilib belgiladik. Empirik tadqiqot o'tkazish uchun D. Fontan tomonidan ishlab chiqilgan “Kasbiy stress darajasini aniqlash shkalasi”dan foydalanildi. Miqdoriy tahlil natijalari esa quyidagi jadvalda aks ettirildi.

Pedagoglarda kasbiy stress namoyon bo'lishining xususiyatlari

SHkalalar nomi	Sinaluvchilarning natijalari			
	5 yilgacha ish staji (N =47)	10 yilgacha ish staji (N=44)	15 yilgacha ish staji (N =51)	15 yildan yuqori ish staji (N =129)
Kasbiy stressning past darajasi	5,9%	5,7%	4,1%	3,6%
Kasbiy stressning o'rta darajasi	12,3%	16,1%	8,1%	14,1%
Kasbiy stressning yuqori darajasi	1,1%	1%	9,6%	18,4%

Yuqorida keltirilgan jadval ma'lumotlariga ko'ra, sinaluvchilarning 30,1 % ida kasbiy stress darajasi yuqori ekanligi aniqlandi. Shundan 5 yilgacha ish stajiga ega pedagoglarda bu ko'rsatkich 1,1 %, 10 yilgacha stajga ega bo'lganlarda 1 %, 15 yilgacha stajga ega pedagoglarda 9,6 %, 15 yildan ortiq tajribaga ega xodimlarda esa 18,4 % ni tashkil etdi. Natijalarni tahlil qiladigan bo'lsak, ish staji ortib borishi bilan pedagoglarda kasbiy stressga moyillik ham ortib borayotganini ko'rish mumkin.

Xulosa o'rnida ta'kidlash lozimki, pedagoglarda kasbiy stressni keltirib chiqaruvchi psixologik omillar ularning pedagogik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, avvalo ushbu omillarni bartaraf etish zarur. Buning uchun har tomonlama psixologik mahoratga hamda yetarli psixologik bilimga ega bo'lish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Г. Селье. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992.
2. Селье Г. «Очерки об адаптационном синдроме» М. 1990г.
3. Багнетова Е.А Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровье педагога. РИО Сур ГПУ, 2017
4. Васильев В.Н. «Здоровье и стресс». М. 2002г.

SINERGETIK TAFAKKUR — ZAMONAVIY TA'LIM JARAYONINING INNOVATSION YO'NALISHI

Masharipova Farog'at Matrasulovna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi UrDU

Pedagogika va psixologiya kafedrası mustaqili tadqiqotchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada ta'lim jarayonida sinergetik tafakkurning o'rni va ahamiyati, o'quvchilarda murakkab tizimli fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish mexanizmlari tahlil qilingan. Tadqiqotda sinergetik yondashuvning pedagogik jarayonga integratsiyalashuvi, o'quvchilarning ijodiy va tizimli tafakkurini rivojlantirishdagi roli yoritilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, sinergetik tafakkur nafaqat kognitiv ko'nikmalarni, balki ijtimoiy, kommunikativ va ijodiy kompetensiyalarni shakllantirishda ham muhim omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: sinergetik tafakkur, innovatsion ta'lim, tizimli fikrlash, integratsiya, kreativlik, kompetensiyalar.

Abstract: This article analyzes the role and importance of synergetic thinking in the educational process, the mechanisms for the formation of complex systematic thinking skills in students. The study highlights the integration of the synergetic approach into the pedagogical process, its role in the development of students' creative and systematic thinking. The results show that synergetic thinking is an important factor in the formation of not only cognitive skills, but also social, communicative and creative competencies.

Key words: synergetic thinking, innovative education, systematic thinking, integration, creativity, competencies.

Аннотация: В статье анализируются роль и значение синергетического мышления в образовательном процессе, механизмы формирования навыков сложного системного мышления у студентов. В исследовании освещается интеграция синергетического подхода в педагогический процесс, его роль в развитии творческого и системного мышления студентов. Результаты показывают, что синергетическое мышление является важным фактором формирования не только когнитивных навыков, но и социальных, коммуникативных и творческих компетенций.

Ключевые слова: синергетическое мышление, инновационное образование, системное мышление, интеграция, креативность, компетенции.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimi axborot oqimining keskin ortishi, murakkab ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlar va fanlararo integratsiyaning kuchayishi bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda faqat faktlarni yod olish emas, balki ularni tahlil qilish, tizimli bog'lash va ijodiy yechimlar ishlab chiqish ko'nikmalariga ega bo'lgan shaxslarni tarbiyalash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, sinergetik tafakkur — ya'ni turli tizimlarning o'zaro aloqadorligini anglay olish va yaxlit tahlil qilish qobiliyati — zamonaviy ta'limning strategik yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda.

Sinergetika konsepsiyasi ilk bor I. Prigojin tomonidan ilmiy asoslangan bo'lib, u murakkab tizimlarning o'z-o'zidan tartibga kelish qonuniyatlarini tushuntirib berdi [1]. Bu yondashuv nafaqat tabiiy fanlar, balki pedagogik amaliyotda ham keng qo'llanilmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Sinergetik tafakkur tushunchasi XX asrning ikkinchi yarmida ilmiy muomalaga kirib kelgan bo'lib, dastlab tabiiy fanlarda, keyinchalik esa ijtimoiy va pedagogik fanlarda keng qo'llanila boshladi. Bu yondashuv murakkab tizimlarning o'z-o'zidan tartibga kelishi, tartibsizlik ichida yangi tizimli tuzilmalar paydo bo'lishi qonuniyatlariga asoslanadi.

I. Prigojin tomonidan ishlab chiqilgan sinergetika nazariyasida “tartib va tartibsizlik” o'rtasidagi dialektik bog'liqlik asosiy tamoyil sifatida ko'rsatib o'tiladi [6]. Muallifning fikricha, inson tafakkuri ham murakkab tizim bo'lib, yangi bilimlarni faqat tashqi axborot sifatida emas, balki ichki intellektual faoliyat natijasida tizimlashtiradi va yangi ma'no yaratadi. Shu bois, sinergetik tafakkur o'quvchining passiv bilim oluvchidan faol bilim yaratuvchiga aylanishida markaziy o'rin egallaydi.

E. Morin tomonidan ilgari surilgan murakkab tafakkur nazariyasi esa zamonaviy ta'lim jarayonida bilimlarni yaxlit tizim sifatida ko'rish, hodisalar o'rtasidagi bog'liqlikni anglash va turli yo'nalishlardagi ma'lumotlarni birlashtira olish zarurligini ta'kidlaydi [5]. Unga ko'ra, ta'lim tizimi o'quvchilarni faqat alohida bilim bloklariga emas, balki murakkab tizimlarni ko'ra olishga, ularni tahlil qilish va qayta tashkil etishga o'rgatishi lozim.

O'zbekistonlik pedagog olimlar ham bu borada sezilarli tadqiqotlar olib bormoqdalar. Xususan, Sh. Jo'raev ta'lim tizimida sinergetik tafakkurni rivojlantirish, dars jarayonini integrativ va ijodiy shaklda tashkil etish orqali o'quvchilarda mustaqil fikrlash, tizimli qarash, ijodiy yondashuv va muammoli vaziyatlarga moslashuvchanlikni shakllantirish mumkinligini ta'kidlaydi [3].

V. A. Karimova o'z tadqiqotlarida sinergetik tafakkur psixologik jihatdan shaxsning moslashuvchanlik, refleksiya va ijtimoiy fikrlash darajasi bilan bevosita bog'liq ekanini ko'rsatadi [4]. Unga ko'ra, zamonaviy o'quvchi nafaqat bilim oluvchi, balki murakkab tizimlarda yo'nalish topuvchi faol ishtirokchiga aylanishi zarur.

Xorijiy tadqiqotchilardan D. Jonassen hamda J. va M. Brukslarning ilmiy qarashlarida konstruktivistik va sinergetik yondashuvlarning uyg'unlashuvi muhim o'rin egallaydi. Ularning fikricha, bilimlar o'qituvchi tomonidan tayyor shaklda berilmasligi, balki o'quvchi tomonidan o'z tajribasi, tafakkuri va izlanishi orqali qayta tashkil etilishi kerak. Bu esa ta'lim jarayonida interaktivlik, ijodiy yondashuv va refleksiv ko'nikmalarni kuchaytiradi [1,2].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqotda sinergetik tafakkurni ta'lim jarayoniga joriy etishning ilmiy asoslarini aniqlash va o'quvchilarda tizimli hamda ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantiruvchi omillarni o'rganish maqsadida nazariy va empirik metodlar uyg'un qo'llanildi.

Avvalo, nazariy tahlil yordamida sinergetik yondashuvga oid xorijiy va mahalliy adabiyotlar o'rganilib, bu yondashuvning ta'limdagi o'rni aniqlab berildi. So'rovnomada metodi orqali 80 nafar o'quvchi orasida sinergetik tafakkur elementlari — tizimli fikrlash, muammoli vaziyatlarga yechim topish va fanlararo bog'liqlikni anglash darajasi o'rganildi. Kuzatish metodi yordamida esa dars va loyihaviy mashg'ulotlarda o'quvchilarning mustaqil hamda ijodiy fikrlash jarayonlari real ta'lim sharoitida tahlil qilindi.

Statistik tahlil orqali empirik ma'lumotlar umumlashtirilib, olingan natijalar ishonchligi tekshirildi.

Shunday qilib, nazariy, so'rovnomada, kuzatish va statistik tahlil metodlarining uyg'unligi sinergetik tafakkurni samarali shakllantiruvchi pedagogik omillarni aniqlash imkonini berdi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqotning nazariy tahlil bosqichi sinergetik tafakkur kontseptsiasining ta'lim jarayonidagi o'rni va metodologik imkoniyatlarini aniq yoritdi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, sinergetik yondashuv murakkablik, tizimlilik va o'zaro ta'sir tamoyillari asosida o'quvchilarga alohida, parchalanib qolgan bilimlardan ko'ra butun, bog'langan va kontekstual bilimlarni egallash imkonini beradi.

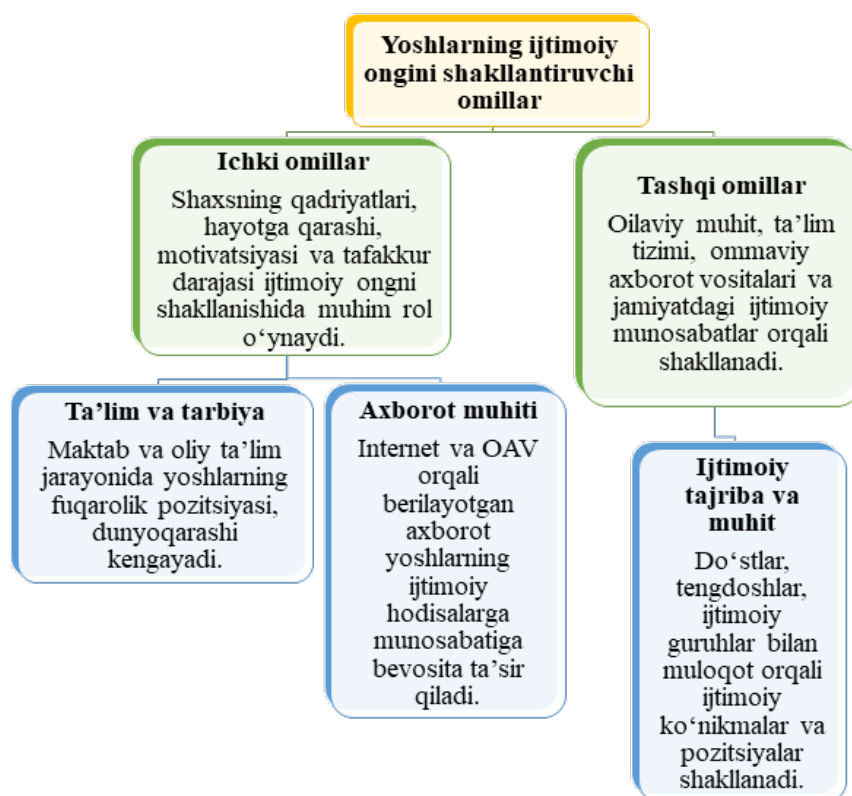
Nazariy manbalar (I. Prigojin, E. Morin va mahalliy tadqiqotchilar) sinergetik tafakkur o'quvchini passiv ma'lumot qabul qiluvchidan faol bilim yaratuvchiga aylantirishini, muammoli vaziyatlarda ko'pvariantli yechimlar ishlab chiqish va fanlararo bog'liqlikni anglashga yordam berishini ta'kidlaydi. Shuningdek, nazariy asoslar ta'lim mazmuni va metodikasida sinergetik elementlarni — loyiha faoliyati, interfaol muhokamalar, integrativ topshiriqlar va refleksiv mashg'ulotlarni — tizimli ravishda joriy etish orqali o'quvchilarning tizimli va kreativ tafakkurini barqaror rivojlantirish mumkinligini asoslaydi.

So'rovnomada natijalari (N=80) sinergetik tafakkurning amaliy ta'sirini empirik jihatdan tasdiqladi. Ma'lumotlarga ko'ra:

- 64% o'quvchi muammoli vaziyatlarga bir nechta yechim variantini taklif qila oldi;
- 58% o'quvchi sinergetik elementlar bilan boyitilgan topshiriqlarda yuqori faollik ko'rsatdi;
- 71% o'quvchi esa fanlararo bog'liqlikni anglash va bilimlarni yangi kontekstlarda qo'llashda ijobiy natijalar namoyon etdi.

Ushbu ko'rsatkichlar sinergetik yondashuvni muntazam tatbiq etish o'quvchilarning kognitiv moslashuvchanligi, tahliliy fikrlash va integrativ tafakkur salohiyatini oshiradi, degan xulosani beradi. So'rovnomalar shuningdek, o'quvchilarning o'z-o'zini baholash natijalarida sinergetik topshiriqlar ularning fikrni asoslash, tahlil qilish va variantlarni solishtirish imkoniyatini kengaytirganini ko'rsatdi. Bu holat sinergetik yondashuvning o'quvchi markazli tabiatini amalda tasdiqlaydi.

Statistik tahlil bosqichi olingan empirik ma'lumotlarni umumlashtirib, sinergetik yondashuvning samaradorligini miqdoriy (kvantitativ) tarzda tasdiqladi. Diagramma va jadval tahlillari natijalariga ko'ra, sinergetik metodlar asosida tashkil etilgan darslarda o'quvchilarning muammoli masalalarga ijodiy yechim topish darajasi 71%ni tashkil etgan bo'lsa, an'anaviy darslarda bu ko'rsatkich 43%ni tashkil etgan. Ushbu farq pedagogik aralashuv samaradorligini amaliy jihatdan tasdiqlaydi.



Statistik tahlil natijalarining ishonchligini oshirish maqsadida olingan ma'lumotlar foiz ko'rsatkichlari, diagrammalar va jadvallar orqali vizual shaklda tasvirlandi. Bu yondashuv natijalarni aniqroq talqin qilish, ularni pedagogik amaliyotga tatbiq etishda samarali yo'nalishlarni aniqlash imkonini berdi. Vizual tahlil vositalari o'quvchilarning tafakkur dinamikasini, ijodiy faollik darajasini va fanlararo integratsiyani rivojlantirishdagi o'zgarishlarni ko'rgazmali tarzda ifodalab, tadqiqot xulosalarining ilmiy ishonchligini mustahkamladi.

Umumiy muhokama va amaliy tavsiyalar shuni ko'rsatadiki, sinergetik tafakkurni ta'lim jarayoniga bosqichma-bosqich va tizimli tarzda joriy etish zarur. Tadqiqot natijalariga tayanib, quyidagi amaliy yo'nalishlar tavsiya etiladi:

1. Dars rejalashtirishda loyiha asosidagi topshiriqlarni keng joriy etish, o'quvchilarda mustaqil tahlil va ijodiy qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.
2. Fanlararo integratsiyani ta'minlovchi mashg'ulotlarni tashkil etish, bu orqali o'quvchilarning tizimli fikrlash qobiliyatini kuchaytirish.
3. Muammoli savollar va ochiq muloqot asosidagi dars shakllarini joriy etish, o'quvchilarni turli nuqtai nazarlardan fikrlashga rag'batlantirish.
4. Refleksiv mashg'ulotlarni muntazam o'tkazish, o'quvchilarning o'z fikrini baholash, xulosa chiqarish va o'z-o'zini rivojlantirish imkoniyatlarini kengaytirish.

Natijada, sinergetik tafakkurga asoslangan ta'lim jarayoni o'quvchilarning kognitiv, ijodiy va ijtimoiy kompetensiyalarini bir butun tizim sifatida shakllantirishga xizmat qiladi hamda zamonaviy ta'limda integrativ va refleksiv yondashuvlarni mustahkamlaydi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa sifatida aytish mumkinki, sinergetik tafakkurni ta'lim jarayoniga joriy etish o'quvchilarning tizimli, ijodiy va mustaqil fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishda ilmiy asoslangan va samarali pedagogik yondashuv hisoblanadi. Tadqiqot natijalari ushbu yondashuv o'quvchilarga murakkab muammolarga ko'pvariantli yechim topish, fanlararo bog'liqlikni anglash hamda integrativ fikrlash salohiyatini kuchaytirish imkonini berishini tasdiqladi.

Sinergetik yondashuv nafaqat bilimlarni o'zlashtirish jarayonini, balki o'quvchilarning fikrlash madaniyati, moslashuvchanlik va ijodkorlik darajasini ham oshiradi. Shu sababli, uni ta'lim jarayoniga tizimli tarzda tatbiq etish zamonaviy ta'lim tizimining innovatsion, integrativ va kompetensiyaga yo'naltirilgan rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Bruks, J., & Bruks, M. (1999). Tushunishni izlash: konstruktivistik sinflar amaliyoti (In Search of Understanding). ASCD, 62 b.
2. Jonassen, D. (1994). Konstruktivistik ta'lim muhiti. Prentice Hall, 54 b.
3. Jo'raev, Sh. (2020). Pedagogik tafakkur va zamonaviy yondashuvlar. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti, 19 b.
4. Karimova, V. A. (2018). Ta'limda innovatsion texnologiyalar. Toshkent: Fan, 28 b.
5. Moren, E. (1990). Metod. Parij: Seuil, 34 b.
6. Prigojin, I. (1984). Tartibsizlikdan tartib sari (Order out of Chaos). Nyu-York: Bantam Books, 45 b.
7. Usmonov, A. (2022). Innovatsion pedagogika va XXI asr ko'nikmalari. Toshkent: Yangi Asr Avlodi, 51 b.
8. Xolmurodova, R., & Karimov, D. (2021). Sinergetik yondashuv asosida darslarni tashkil etish samaradorligi. Toshkent: TDPU ilmiy to'plami, 88 b.

OILADA MA'NAVIY, AXLOQIY VA MADANIY MALAKALARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Mirabdullayeva Shoiraxon Abdulxayevna

O'zbekiston Respublikasi Harbiy xavfsizlik va mudofaa universiteti,
Harbiy pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti

Annotatsiya: Maqolada oilada bola tarbiyasi, oila muhitining bola tarbiyasiga ta'siri, oiladagi ta'lim-tarbiya, axloqiy tarbiya, ijtimoiy tarbiya, oilaviy tarbiya bolaning umumiy va hissiy rivojlanishini ta'minlashi, uning mavjud imkoniyatlarini va aqliy tafakkurini o'stirishi, Sharq mutafakkirlarining oila haqidagi g'oyalari, ota-onalarning bolalar tarbiyasiga munosabatida oiladagi o'zaro munosabatlar, tarbiyada mehnatga bo'lgan munosabatning o'rni, oilalarda bolalarni kasb-hunarga o'rgatish haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: oila, bola, tarbiya, muhit, ta'sir, axloq, ta'lim-tarbiya, imkoniyat, o'zaro munosabatlar, mehnat, aqliy tafakkur, maqsadga intiluvchanlik, botirlik, ishga mas'uliyat hislatlari, me'yor, hayot, kattalarga hurmat, do'stlik, halollik, insoniylik.

Abstract: The article deals with the upbringing of children in the family, the influence of the family climate on the upbringing of children, education and upbringing in the family, moral education, social upbringing, providing family education for the general and sensual development of the child, the development of his existing capabilities and intellectual thinking, about the ideas of Eastern ancestors about families, about the relationship of parents in the upbringing of children interaction in the family, the role of labor in the upbringing of children, the training of children for the profession.

Key words: family, child, upbringing, climate, influence, morality, education, upbringing, opportunity, relationship, work, intellectual thinking, determination, courage, attitude to work, norm, life, respect for elders, friendship, honesty, humanity.

Аннотация: В статье речь идёт о воспитании детей в семье, влияние климата семьи на воспитание детей, образование и воспитание в семье, моральной востании, социальной воситании, обоеспечение семейным воспитанием общего и чувственного развитие ребёнка, о развитии его имеющийся возможности и интеллектуальной мышлении, о идеях Восточных предках про семьи, об отношениях родителей в воспитании детей взаимоотношений в семье, роль в труда воспитании детей, обучение детей к профессии.

Ключевые слова: семья, ребёнок, воспитание, климат, влияние, нравственность, образование, воспитание, возможность, взаимоотношение, труд, интеллектуальное мышление, целеустремленность, храбрость, отношение к труду, норма, жизнь, уважение к старшим, дружба, честность, человечность.

KIRISH

Insoniyatning ko'payishi tabiat qonuni bo'lgani kabi, bola dunyoga kelgan kundan boshlab ota-onaning bola tarbiyasi uchun javobgarligi ham bizning jamiyatimizning qonunidir. Azaldan bola tarbiyasi bilan yoshligidan, asosan, ona shug'ullangan, otaning asosiy vazifasi oilani boqish bo'lib, uyda bo'lgan vaqtda bolani nazorat qilib borishdan iborat edi. Bugungi oilaviy tarbiya, “Milliy va zamonaviy o'zbek bolasining siymosi qanday bo'lishi kerak?” degan savolga javob talab qilmoqda. Bugungi bola o'tgan asr bolasidan keskin farq qiladi, o'zbek o'g'il-qizlari zamonaviy komil inson siymosiga ega bo'lmog'i lozim. Tabiiyki, bu jarayonda oilaviy tarbiyaning o'rni beqiyos.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Bola, asosan, oilada tarbiyalanadi. Oila o'z muhiti orqali bolaning dunyoqarashiga va xulqiga doimo o'z ta'sirini o'tkazib turadi. Ibn Sino ta'biricha, ota-ona bola tarbiyasini unga ism qo'yishdek oliyjanob vazifadan boshlaydi. A.Avloniy esa bu sohada birinchi navbatda bolaning sog'ligi haqida qayg'urish lozimligini ta'kidlaydi [1, B-13]. Ta'lim faqat so'z va o'rgatish bilan bo'lsa, tarbiya va amaliy ish va tajriba vositasida amalga oshiriladi.

Ota-ona to'g'ri tarbiya olib borishga izlanish, o'qish va tajriba orttirish orqali erishadi, yana shunisi ahamiyatlili, boladagi barcha xislatlar axloq bilan kamolga yetadi. Shu bois tarbiya yaxshi axloq bilan bezatilmog'i kerak. Axloqiy tarbiyaga esa oilada asos solinadi. Bu o'rinda ota-onalar va ularning shaxsiy ibрати

namuna hisoblanadi, chunki ota-onalar bola hayotidagi ilk tarbiyachilaridir. Shuni ham alohida ta'kidlab o'tish kerakki, bolaga hech narsa namuna kuchidek ta'sir ko'rsata olmaydi. Oilaviy tarbiya ijtimoiy tarbiyaning bir qismi bo'lib, bolaning ijtimoiy, emotsional, xulqiy va boshqa sifatlarga asos soladi, teran shakllantiradi va kamol toptiradi. Oila jamiyatning eng kichik o'chog'i hisoblanib, bu dargohda kelajak kishisi kamolga yetadi, shaxsning shakllanishi esa nihoyatda murakkab va ko'p qirrali jarayon. Oilaviy tarbiya bolaning umumiy va hissiy rivojlanishini ta'minlash bilan birga uning mavjud imkoniyatlarini va aqliy tafakkurini o'stiradi.

Bolaning jismonan sog'lom, ahloqan pok, mehnatsevar, madaniyatli intellektual salohiyatli bo'lib o'sishdan jamiyatimiz ham manfaatdor. O'quv tarbiyaviy muassasalarning tarbiya borasidagi ishlari qanchalik yaxshi yo'lga qo'yilishidan qat'iy nazar, tarbiya masalalarini oila hal qiladi. Bog'cha va maktablar ta'lim bersa va tarbiyalasa, ota-onalar faqat tarbiyalabgina qolmay, ular bilan birga yashaydilar ham. Shu imkoniyatlar bois bolaning ta'siri kuchli va uzoq davom etadi. Ota-onalarning farzand uchun fidoyi bo'lishligi, bu o'zbek millatiga xos bo'lgan ajoyib fazilatdir. Shu ma'noda bolalarimiz kamolotiga yakka holda yondoshish, aqliy, axloqiy, mehnat tarbiyasi ehtiyojini shakllantirish, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish malakasi, maishiy xizmat, ijtimoiy mehnatga ma'naviy-ruhiy tayyorlash kabi mezon va qoidalarga asoslanib ish tutishimiz maqsadga muvofiqdir.

Bola tarbiyasi juda qadim zamonlardan buyon oilada amalga oshirib kelingan bugungi kun tarbiyaviy jarayonni oilada yuksak madaniy saviyada olib borishni taqozo etyapti [2-B-24]. Yangi avlod XXI asrga kirib keldi, vaqt esa kutmaydi. Yoshlarimiz ilm-fan, madaniyat, san'at va texnika yuksak darajada rivojlangan bir sharoitda yashamoqda. Sharq mutafakkirlarining g'oyalari tarbiyaviy masalalarda xalq donishmandligi bilan uyg'unlashib ketganligini hisobga olgan holda, ota-onalarning bolalar tarbiyasiga munosabatida oiladagi o'zaro munosabat, qariyalar va bolalarga beminnat g'amxo'rlik, bolalarni kichik yoshdan mehnatga o'rgatish bo'yicha o'y-fikrlari aks ettirilgani muhim ahamiyat kasb etmoqda.

TAHLIL VA NATIJALAR

Oilada bolaning nutqi shakllanishi va rivojlanishi barobarida ular ongiga kattalarga hurmat, do'stlik, halollik, insoniylik tushunchalari singdirib boriladi. E'tibor qilsangiz, huddi shu vaqtda ular atrofdagilarni turli xil savollarga ko'mib tashlashadi va olgan javoblari qanday bo'lishidan qat'iy nazar ularning kelgusi hayotida dasturilamal bo'lib qoladi. Huddi shuningdek oiladagi har kungi yumushlari davomida bolalarning xulq-atvori shakllanib boradi va keyinchalik axloqning murakkab shakllari: jamoatchilik, vatanparvarlik, baynalmilal kabi jarayonlari davom etadi. Oila o'zining barcha hayot tarzi, hatto mayda-chuyda ko'z ilg'amas tomonlari bilan ham bola shaxsini kamol toptiradi.

Ota-ona o'z farzandlarida maqsadga intiluvchanlik, botirlik, ishga mas'uliyat hislatlarini shakllantirib borishi katta ahamiyatga ega. Shuningdek, qiz bolalarni yoshi ulg'aygan sari oilaviy hayotga tayyorlash, ularni yangi oilada odob-axloq me'yorlariga, urf-odatlariga, oila yumushlariga va xayotning nozik sohalariga puxta tayyorlab borish vazifasi ham oilada, ayniqsa, onadan juda katta mehnat talab qiladi. “Onasini ko'r, qizini ol” maqoli ham bejiz emas. Farzandlar mustaqil oila qurishganda oilasi qanchalik mustahkam yoki nozik bo'lishi ham qiz bolalarning o'z oilalarida olib ketgan tarbiyasiga nechog'lik bog'liqligini ko'pchilik onalar yaxshi anglaydilar. Agar oilada ota-onalar halol mehnatlari evaziga hayot kechirayotgan bo'lsalar bunday oiladagi bolalar hayotda munosib inson bo'lib yetishadilar. Bola hayot haqidagi yaxshilik va yomonlik, foydali yoki zararli tushunchalarni birinchi bor oilada ota-onasi, aka-ukasi va opa-singillaridan oladi. Ota-onaning xarakter xususiyati, xulq-atvori bola tarbiyasida hal qiluvchi omildir, chunki bola ularning har bir harakati, so'zi va har bir qilmishidan ibrat oladi. Shu jihatdan ota-ona ma'nan yuksak, axloqan pok, rostgo'y va madaniyatli bo'lmoqlari lozim. Ayniqsa hozir kamyoblashib borayotgan odob namunasi bilan ibrat ko'rsatmoq juda muhimdir.

Agar biz odobni boylik desak, unga amal qilish esa komillikdir. Bolani mehnat orqali tarbiyalash ham alohida ahamiyat kasb etadi, chunki qadimdan mehnat-tarbiyaning asosi bo'lib hisoblangan. Inson tarbiyasi mehnatga bo'lgan munosabatiga qarab belgilanadi. Mehnatsevar bolaning ota-onasi nomiga hamisha rahmatlar aytiladi. Mehnat-bu hayot, desak ham o'rinsiz bo'lmaydi, negaki, hayotni mehnatsiz tasavvur qilish qiyin. Qo'pchilik oilalarda bolani yoshligidanoq, hunarga, ma'lum bir kasbga, umuman, mehnatga o'rgatib borishadi. Bu juda quvonarli hol, chunki bolaning qanday kasb tanlashi juda muhim hayotiy masala bo'lib, uni hal qilishda oila yordam berishi kerak. Axir “Bola boshidan” deb bekorga aytishmagan.

Oilada yaxshi mehnat qiladigan bolalar maktabda ham yaxshi o'qishadi, tirishqoq va jamoatchi bo'lishadi. Uy yumushlari, oila a'zolarining o'zaro mehrga yo'g'rilgan iliq munosabatlari bolalar tarbiyasini yo'lga qo'yishda muhim ahamiyatga ega.

Ma'lumki, o'zbek xalqi qadimdan bolajon xalq. Shu bois katta oila bo'lib yashab kelishgan. Kam bolali oilalarga nisbatan ko'p bolali oilalarda bola tarbiyasi ancha yengil ko'char ekan. Katta oilalarda ota-ona berish kerak bo'lgan tarbiyaning anchagina foizini bolalar aka-ukalaridan, opa-singillaridan va qarindosh-urug'laridan o'zlashtirib olishdi. Shu sababli bunday oilalarda janjal to'polon emas, balki o'zaro hurmat, do'stlik, sokinlik va osoyishtalik hukm suradi. Ular uydagi mehnati orqali jamoatchilikning dastlabki sabog'ini olishadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Bola tarbiyasi jarayoni muammal bo'lishi uchun ota-onalar avvalo o'zlari bir-biriga mehrli bo'lishlari muhim. Ota-onaning bolaga bo'lgan mehr-muxabbati-bu hissiyotdir. Oila sharoitida bolada ota-onasining mehri, erkalashlari asosida ota-onalarga, qarindosh-urug'lariga bo'lgan hissiyotlar-shakllanib boradi. Bolaning otasiga bo'lgan hurmati, onaning hurmatini joyiga qo'yishda asos bo'ladi. Onaga bo'lgan mehr-muxabbat, oqibat-natijada o'z oilasiga, xotini, farzandlariga bo'lgan munosabatlarida o'z aksini topadi. Bolani yoshligidanoq bilim olishga qiziqtirish, ularni kitoblar olamiga olib kirish, ularni yoshiga mos rasm, badiiy kitoblar tavsiya qilish, kitob o'qish madaniyatini o'rgatib borish, ular uchun oilada adabiy muhitni yaratish hamda juda muhim ishlar hisoblanadi. Kitoblarni tanlashda ularning ko'p jildligiga qarab emas, balki saviyasiga qarab tanlash joizdir. Bolaning intellektual salohiyatini oshirib borishda oilada ota-ona muhim o'rin tutadi.

Ba'zi nosog'lom muhitdagi oilalarda ko'ngilsiz voqealar bo'lib turishi ham sir emas, bunday bolalar orasidan hatto qonunbuzarlar ham kelib chiqmoqda. Bunga sabab, ota-onalarning bola tarbiyasidagi uquvsizligi, tajribasizligi pand berayotgan bo'lsa ajab emas. Axir “Tarbiyachining o'zi tarbiyalangan bo'lmog'i kerak”, deyishgan buyuk pedagog olimlarimiz. Shunga qaramasdan oila o'zining xususiyatlari va takrorlanmas ta'siri bilan bola tarbiyasida muhit omilligicha qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. A.Avloniy. “Turkiy Guliston yoxud axloq”. T.: “O'qituvchi” -1992, 14-b
2. Iloyaev M. “Oila, ijod, tarbiya va ma'naviyat”. T., “Sharq” 2000
3. Akramova F.A., Abdullaeva R.M. Sharq mutafakkirlarining oila xususidagi qarashlari. T.: «Shams ASA», 2005.
4. Akramova F.A. Oilada muomalani tashkil etish psixologiyasi. T.: «Shams ASA», 2002.
5. Shoumarov G'.B., Sog'inov N.A. O'zbek oilasining etnopsixologik xususiyatlari Ilmiy ishlar to'plami. –Toshkent, 1993.
6. Макаренко А. С. Книга для родителей. М. 1986.

OLIY TA'LIM MUASSASASI IMIJINI BELGILOVCHI ASOSIY BIXEVIORISTIK KOMPONENTNING ILMIY-NAZARIY TAHLILI

Mirashirova Nargiza Anvarovna

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), v/b professor
Toshkent amaliy fanlar universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasasi imijini shakllantirishda bixevioristik komponentning ilmiy-nazariy asoslari tahlil qilinadi. Muallif tomonidan imijning strukturaviy elementlari, xususan, xulq-atvor, qadriyatlar, ijtimoiy idrok va kommunikativ o'zaro ta'sirlar tizimi o'rganiladi.

Kalit so'zlar: imij, bixevioristik komponent, ilmiy-nazariy tahlil, oliy ta'lim muassasasi, ijtimoiy-psixologik omillar, kommunikativ xulq, idrok.

Abstract: This article provides a scientific and theoretical analysis of the behavioral component that determines the image of a higher education institution. The study examines the structural elements of institutional image, including behavioral patterns, value systems, social perception, and communication dynamics.

Key words: image, behavioral component, scientific-theoretical analysis, higher education institution, socio-psychological factors, communicative behavior, perception.

Аннотация: В статье представлен научно-теоретический анализ бихевиористического компонента, определяющего имидж высшего учебного заведения. Рассматриваются структурные элементы имиджа, включая поведенческие модели, систему ценностей, социальное восприятие и коммуникативные взаимодействия.

Ключевые слова: имидж, бихевиористический компонент, научно-теоретический анализ, высшее учебное заведение, социально-психологические факторы, коммуникативное поведение, восприятие.

KIRISH

Oliy ta'lim muassasasi (OTM) imiji — bu jamoatchilik, talabalar, ota-onalar, ish beruvchilar hamda akademik hamkorlar ongida shakllanadigan tashkiliy madaniyat, qadriyatlar, xatti-harakatlar va tashqi kommunikatsiyalar yig'indisidir. Imij — bu nafaqat vizual ko'rinish (logotip, dizayn, joylashuv), balki xodimlar va talabalar xulq-atvori orqali ifodalanadigan psixologik-ijtimoiy obraz hamdir [1].

Bixevioristik yondashuvga ko'ra, har qanday imijning asosida inson xulq-atvorining kuzatiladigan shakllari yotadi. Shu nuqtai nazardan, OTM imijini belgilovchi asosiy bixevioristik komponent bu — institutning ichki subyektlari (professor-o'qituvchilar, talabalar, ma'muriyat)ning o'zaro munosabatdagi, tashqi auditoriya bilan muloqotdagi va axloqiy-me'yoriy xatti-harakatlari tizimidir [2].

Bixevioristik komponentning mohiyati

Bixevioristik komponent quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

1. Kommunikativ xulq-atvor — o'qituvchi va talaba o'rtasidagi muloqot madaniyati, akademik etikaga rioya qilish darajasi, ijtimoiy tarmoqlardagi xulq me'yorlari.

Kommunikativ xulq-atvor — bu ijtimoiy o'zaro ta'sir jarayonida shaxsning o'zini ifoda etish strategiyasi bo'lib, u oliy ta'lim muassasasi a'zolarining o'zaro munosabat madaniyatini belgilaydi. Mazkur komponent ta'lim muassasasi imijini shakllantiruvchi muhim mezonlardan biridir, chunki tashqi auditoriya (abituriyentlar, ota-onalar, hamkorlar) institut yoki universitet haqida birlamchi tasavvurini muloqotdagi tajriba asosida hosil qiladi [3].

Psixologik jihatdan kommunikativ xulq-atvor ijtimoiy o'rganish (social learning) nazariyasiga asoslanadi. A. Bandura fikriga ko'ra, shaxs o'z xulqini boshqalar xatti-harakatlarini kuzatish va ijtimoiy mustahkamlash orqali shakllantiradi [4].

Kommunikativ xulq-atvor quyidagi asosiy tarkibiy qismlardan iborat:

- Verbal komponent — so'zlashuv madaniyati, nutqning aniqligi va emotsional ifodaliligi;
- Noverbal komponent — tana harakati, nigoh, imo-ishora, muloqotdagi masofa;
- Interaktiv komponent — suhbatdosh bilan psixologik aloqani saqlash, empatiya, tinglash ko'nikmalari;
- Refleksiv komponent — o'z muloqot uslubini baholash va moslashtirish qobiliyati.

2. Motivatsion xulq-atvor — ta'lim jarayonida tashabbuskorlik, o'zini rivojlantirishga yo'naltirilgan faoliyat va innovatsion g'oyalarga ochiqlik.

Motivatsion xulq-atvor — bu shaxsning faoliyati va qarorlarini harakatga keltiruvchi ichki psixologik omillar tizimi bo'lib, oliy ta'lim muassasasi imijining shakllanishida ichki ishonch, maqsadga yo'naltirilganlik va kasbiy fidoyilik ko'rinishida namoyon bo'ladi [5].

Bixevioristik yondashuvga ko'ra, motivatsion xatti-harakat rag'bat va jazolash mexanizmlari orqali shakllanadi (B. F. Skinner). Oliy ta'lim tizimida bu jarayon o'qituvchi va talabalar xulqida ijtimoiy e'tirof, baholash, grant, mukofot yoki maqto'v shaklida namoyon bo'ladi [6].

Motivatsion xulq-atvorning ijobiy darajada rivojlanishi:

- shaxsning o'z kasbiga sadoqati,
- ta'lim sifati uchun mas'uliyat hissi,
- tashkilotga nisbatan emotsional bog'liqlikni kuchaytiradi.

Masalan, o'qituvchilarning o'z faoliyatiga nisbatan ichki motivatsiyasi yuqori bo'lsa, bu ularning dars sifati, talabalar bilan muloqoti va tashkilot imijiga bevosita ta'sir etadi [7].

3. Normativ-axloqiy xulq-atvor — OTM qadriyatlariga mos yurish-turish, mas'uliyat va sadoqat.

Normativ xulq-atvor — bu shaxsning ijtimoiy qabul qilingan me'yor va qoidalar asosida o'z xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyatidir [8]. Bu komponent oliy ta'lim muassasasining axloqiy-psixologik iqlimi va tashkiliy madaniyatini shakllantiradi.

Bixeviorizm nazariyasi nuqtai nazaridan, normativ xulq-atvor tashqi mustahkamlovlar (rag'bat yoki ijtimoiy bosim) orqali barqarorlashadi. Ta'lim muassasalarida bu quyidagi holatlarda ko'rinadi:

- akademik intizom va axloqiy me'yorlarga amal qilish,
- tashkiliy qoidalarga rioya etish,
- etik me'yorlarni buzmaslik.

Masalan, o'qituvchi va talabalar o'rtasida o'zaro hurmat, vaqtni qadrlash, adolatli baholash kabi normativ odatlar mustahkam bo'lsa, bu oliy ta'lim muassasasining barqaror ijobiy imijini shakllantiradi [9].

Normativ xulq-atvor tashkilot a'zolarining o'zini “biz” tizimida his etishiga va korporativ birdamlikni kuchaytirishga xizmat qiladi [10].

4. Reputatsion xulq-atvor — tashqi jamoatchilikka nisbatan o'zini tutish, OTMning ijobiy obro'sini shakllantirishdagi shaxsiy hissalar [11].

Reputatsion xulq-atvor — bu shaxs yoki tashkilotning o'z ijtimoiy obro'-e'tiborini barqaror ijobiy tarzda saqlash va mustahkamlashga qaratilgan xatti-harakatlar tizimidir [12].

Oliy ta'lim muassasasi kontekstida reputatsion xulq-atvor o'qituvchi, rahbar, talaba va xodimlarning tashqi auditoriyaga nisbatan mas'uliyatli, axloqiy va professional munosabatini anglatadi. U quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- ta'lim sifati oshirishga qaratilgan tashabbuskorlik,
- ijtimoiy tarmoqlarda muassasa sha'nini himoya qilish,
- akademik halollik va adolatga sodiqlik,
- tashqi hamkorlar bilan ijobiy aloqalarni saqlash.

Bixevioristik nuqtai nazardan, reputatsion xulq-atvor ijtimoiy mustahkamlash natijasida shakllanadi — ya'ni, tashkilot ichida obro'li bo'lish va tashqi auditoriyada ijobiy baholanish shaxsning xatti-harakatini rag'batlantiradi.

Reputatsion xulq-atvor ijobiy bo'lgan muhitda talabalar va o'qituvchilarning o'zaro ishonchi, motivatsiyasi va universitetning umumiy jozibadorligi oshadi.

XULOSA

Oliy ta'lim muassasasi imijini shakllantirishda bixevioristik komponentning o'rni beqiyosdir. Chunki aynan inson xulq-atvori orqali ta'lim muassasasi qadriyatlari, missiyasi va maqsadlari tashqi dunyoga namoyon bo'ladi. Bu komponentni ilmiy asosda rivojlantirish — raqobatbardosh, ishonchli va innovatsion OTM brendini yaratishning psixologik poydevoridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Andreeva, G. M. (2018). Социальная психология образования: образ образовательного учреждения. Москва: Юрайт.
2. Pavlova, T. V. (2020). Организация формирования имиджа: социокультурный и поведенческий аспект. Вестник Высшей Школы, №4.
3. Argyle, M. Bodily Communication. Routledge, 1990.
4. Bandura, A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977.
5. Ганиева, Н. А. (2021). Коммуникативное поведение как фактор формирования имиджа образовательной организации. — Психология образования, №3, с. 87–92.

6. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum, 1985.
7. Skinner, B. F. Science and Human Behavior. New York: Macmillan, 1953.
8. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
9. Parsons, T. The Social System. Glencoe: The Free Press, 1951.
10. Ashforth, B. E., & Mael, F. (1989). Social Identity Theory and the Organization. *Academy of Management Review*, 14(1), 20–39.
11. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The Social Identity Theory of Intergroup Behavior. *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago: Nelson-Hall.
12. Fombrun, C. J., & Shanley, M. (1990). What's in a Name? Reputation Building and Corporate Strategy. *Academy of Management Journal*, 33(2), 233–258.

SPORTCHILAR PSIXOFIZIOLOGIK HOLATINI BAHOLASHDA TEPPING-TEST METODIKASI

S.U.Nazarov

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti,
O'quv ishlari bo'yicha prorektor, p.f.b.f.d (PhD), dotsent

Annotatsiya: Maqolada sportchilarning psixofiziologik holatini aniqlashga xizmat qiluvchi “Tepping-test” metodikasining samaradorligi tajriba guruhlarini ko'rsatkichlari asosida ilmiy tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: «Tepping-test», respondentlar, psixofiziologik holatlar, «Barqaror» tip, «So'nuvchi» tip, «Oraliq» tip, sport turlari, harakat tempi, zarbalar soni, harakat tipologiyasi, o'ng va chap qo'l.

Abstract: The article presents a scientific analysis of the effectiveness of the Tapping Test method used to assess the psychophysiological state of athletes, based on the indicators obtained from the experimental groups.

Key words: Tapping Test, respondents, psychophysiological states, “Stable” type, “Declining” type, “Intermediate” type, types of sports / sport disciplines, movement tempo / pace of movement, number of taps / number of strikes, movement typology, right and left hand.

Аннотация: В статье научно проанализирована эффективность методики «Теппинг-тест», позволяющей определить психофизиологическое состояние спортсменов, на основе показателей экспериментальных групп.

Ключевые слова: «Теппинг-тест», респонденты, психофизиологические состояния, «Стабильный» тип, «Падающий» тип, «Промежуточный» тип, виды спорта, темп движений, количество ударов, типология движений, правая и левая рука.

KIRISH

Sportchilarning psixomotor qobiliyatlarini, jumladan, reaksiya tezligi, koordinatsiya va aqliy faollikni baholash uchun ishlatiladigan test usullaridan biri bu «Tepping-test»dir. U sportchilarning musobaqa jarayonidagi reaksiya va qaror qabul qilish qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi. Hozirgi kunda sportchining psixofiziologik holatlarini va fiziologik faoliyati ko'rsatkichlarini baholashda «Tepping-testi»dan foydalanilmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Har bir sport turlarida sportchilarning psixofiziologik holatlariga maxsus talablar qo'yiladi, shuningdek, o'quv-mashg'ulot jarayoni sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga ta'sir qiladi [6; 14–15-b.]. Psixofiziologik holatlar sport faoliyatining muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi [4; 73–76-b.]. Sport faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va funksional tizim elementlarining ajralmas majmuasini aks ettiradigan psixofiziologik holatlarning tarkibiy qismlari bu psixomotor, kognitiv va psixologik holatlardir [2; 105–117-b.].

Psixomotor holatlar – sportchilarning jismoniy va psixik faolligiga ta'sir ko'rsatadi. Ular sport natijalarini oshirish, harakatlarni aniq bajarish va musobaqlarda muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o'ynaydi.

Kognitiv holatlar – sportchilarning fikrlash, xotira, qaror qabul qilish va diqqat qaratish qobiliyatlariga ta'sir ko'rsatadi. Ushbu omillar sport natijalari va umumiy samaradorlikka bevosita ta'sir qiladi, sportchining musobalarda vaziyatni tez analiz qilishga yordam beradi [1].

Psixologik holatlar – emotsional va motivatsion jihatlarni o'z ichiga oladi, sportchining stressga chidamlilik va o'ziga bo'lgan ishonchiga ta'sir qiladi [1; 78–86-b.].

Test natijalari asosida sportchi uchun individual trening dasturlari ishlab chiqiladi. «Tepping-test» inson asab tizimining turlarini (kuchli, o'rta, o'rta-kuchli, o'rta-zaif, zaif) tashxislashda va muvaffaqiyatga erishishda yordam beradi. U professional va havaskor sportchilarda birdek qo'llaniladi.

«Tepping-test»ni o'tkazishda maqsadga qarab bir necha usullardan biri tanlanadi.

Testni o'tkazishda quyidagilarga e'tibor berish lozim bo'ladi:

- sportchining psixologik holati (stress va motivatsiya);
- testni o'tkazish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish.

Kuchli asab tizimli insonlar yuqori bosimga bardoshli bo'ladi. Ushbu metodika qo'l harakatining maksimal sur'at dinamikasini aniqlashga asoslanadi. Tadqiqot dastlab o'ng qo'lda, so'ngra chap qo'lda amalga oshiriladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Testni o'tkazish uchun «TG-2» guruhi respondentlariga 2 ta jadval tarqatildi. Respondentlar «boshla» buyrug'ini berganimiz zahoti o'ng qo'lda kataklarga nuqtalar qo'yishni boshlashdi. Qoidaga ko'ra, har bir katakka 5 sekund, jami 30 sekund ajratildi. So'ngra chap qo'lda ham nuqtalar qo'yildi va bunda baholanish xuddi o'ng qo'l kabi amalga oshirildi. 1 daqiqadan keyin, har kataklardagi nuqtalar sanaldi va umumiy xulosa chiqarildi.

Quyida shu usulda «TG-2» guruhining 92 nafar respondentlaridan olingan natijalar keltirilgan (1-jadvalga qarang).

«Tepping-test» asosida sportchilarning motor faollik ko'rsatkichlari tahlil qilinganda, ularning harakat tempiga oid dinamikasi «Barqaror», «So'nuvchi» va «Oraliq» tiplarga bo'lindi. Shu bilan birga, ularning 1 daqiqalik zarba soniga qarab <6000, 6000–9000, 9000–12000, va >15000 kabi zarbalar toifalari shakllantirildi.

«Tepping-test» natijalari tahlili shundan dalolat beradiki, 92 nafar o'quvchi-sportchi ishtirokida olib borilgan tadqiqotda motor faollik ko'rsatkichlari harakat dinamikasiga individual farqlar bilan ajralib tutadi. Ushbu individual farqlar sport turining o'ziga xos talablari, sportchining yosh xususiyatlari hamda markaziy nerv tizimining fiziologik holati bilan bevosita bog'liq ekanligi aniqlandi.

Tadqiqotda 16 xil sport turidan birida shug'ullanayotgan «TG-2» guruhining 92 nafar o'quvchi-sportchi-responent ishtirok etishdi. Ma'lumotlar asosida (1-jadvalga qarang) χ^2 -mezoni tahlili o'tkazildi. Hisob-kitob natijalariga ko'ra: $\chi^2=5,164$; $p=0,1602$; erkinlik darajasi $df=3$ ga teng bo'ldi.

1-jadval. «TG-2» guruhi o'quvchi-sportchilarida Ye.P.Ilinning «Tepping test» metodikasi natijalari (n=92)

T/r	Sport turi	Sportchilar soni	O'ng qo'l (1daqqa)	Chap qo'l (1 daqiqa)	Jami zarbalar	Zarbalar toifasi	Asimmetriya (%)	Harakat tipologiyasi
1.	Badiiy gimnastika	1	372	360	732	<6000	10,5	Barqaror tip
2.	Baydarka va kanoeda eshkak eshish	2	720	696	1416	<6000	10,5	Barqaror tip
3.	Boks	22	8448	7920	16368	>15000	10,5	So'nuvchi tip
4.	Dzyudo	16	5952	5760	11712	9000–12000	10,5	So'nuvchi tip
5.	Erkin kurash	9	3348	3240	6588	6000–9000	10,5	Barqaror tip
6.	Futbol	3	1044	1008	2052	<6000	10,5	So'nuvchi tip
7.	Karate WKF	1	360	348	708	<6000	10,5	Barqaror tip
8.	Milliy kurash	3	1080	1044	2124	<6000	10,5	Barqaror tip
9.	Og'ir atletika	2	672	648	1320	<6000	10,5	So'nuvchi tip
10.	Qilichbozlik	1	372	360	732	<6000	10,5	Barqaror tip
11.	Suzish	2	720	696	1416	<6000	10,5	Barqaror tip
12.	Taekvondo	4	1392	1344	2736	<6000	10,5	So'nuvchi tip
13.	Trampolin	3	1008	972	1980	<6000	10,5	So'nuvchi tip
14.	Velosport	2	672	648	1320	<6000	10,5	Barqaror tip
15.	Yengil atletika	5	1920	1800	3720	<6000	10,5	Barqaror tip
16.	Yunon-rum kurashi	16	5760	5568	11328	9000–12000	10,5	So'nuvchi tip

Bu ko'rsatkichlarar $p<0,05$ qiymatidan yuqori bo'lgani uchun, zarbalar soni (motor faollik darajasi) bilan harakat tipi o'rtasidagi bog'liqlik statistik jihatdan ahamiyatli emas, deb xulosa qilish mumkin.

«Barqaror tip» sportchilar (10 tadan ortiq sport turi vakillari)da, test davomida harakat tempi mo'tadil saqlangan bo'lsa-da, ularning umumiy zarbalar soni (masalan, «baydarka va kanoeda eshkak eshish»da – 1416, «qilichbozlik»da – 732, «erkin kurash»da – 6588) keng diapazondagi toifalarga tushadi. Bu holat motor faollikdagi ustuvorlik temp dinamikasining barqarorligida ekanini, zarbalar soni esa ikkinchi darajal ko'rsatgich ekanini ko'rsatadi.

«So'nuvchi tip»dagi sportchilarda (boks, dzyudo, taekvondo, futbol) motor faollik boshida yuqori, keyin pasaygan. Masalan, bokschilarda 1 daqiqada 16368 zarba, lekin bu ko'rsatgich tempning pasayishini inkor etmaydi. Bu holat nerv tizimi reaktivligi yuqori, lekin chidamliligi past ekanini bildiradi. Ularda birinchi signallar tizimi ustun, lekin dinamik nazorat susayib borishi mumkin.

MUHOKAMA

Zarbalar toifasi yuqori bo'lgan holatlar (bokschilar >15000 zarbalar) hamisha ham harakat tipining «barqaror» bo'lishi bilan bog'liq emas. Bu motor faollikning intensivlik bilan emas, balki ritm nazorati va harakat muvozanati bilan baholanishi lozimligini anglatadi.

Asimmetriya ko'rsatgichi barcha sportchilarda 10,5% darajasida saqlangan bo'lsa-da, bu moslanuvchanlik bilan bog'liq subyektiv ko'rsatgich bo'lishi mumkin. Ayrim hollarda sport turining o'ziga xos texnik talablari (masalan, to'g'ri zarbalar, jangovorona turishlar) harakatni bir tomonlama ustuvorlikka olib kelishi mumkin.

Demak, «Tepping-test» natijalariga ko'ra, sportchilardagi harakat tipologiyasi (barqaror/sunuvchi) va motor faollikning umumiy darajasi (zarbalar soni) fiziologik jihatdan mustaqil holatlarda namoyon bo'ladi. Ya'ni, ko'p zarba bergan sportchi doim ham barqaror tipda, kam zarba bergan sportchi esa so'nuvchi tipda bo'laveradi, degan ishchi faraz tasdiqlanmadi.

Shuning uchun, motor faollikni baholashda nafaqat zarbalar soniga, balki temp dinamikasi, urishlar uzviyligi va neyron-regulyator barqarorlikka ham e'tibor qaratish zarur. Harakat tipologiyasi ushbu mezonlar asosida aniqlanganda, sportchilarni individual psixofiziologik monitoring qilish va ularga mos tayyorgarlik metodlarini tanlashda obyektiv yondoshuv ta'minlanadi.

«Tepping-test» natijalaridan ko'rinadiki, sportchilarning motor faollik ko'rsatgichlari harakat dinamikasidagi individual farqlar bilan ajralib turadi. Ushbu individual farqlar sport turining o'ziga xos talablari, sportchining yosh xususiyatlari hamda markaziy nerv tizimining fiziologik holati bilan bevosita bog'lik ekanini anglatadi. Tahlilda sportchilar faoliyati barqaror, so'nuvchi va oraliq tiplar kontekstida baholandi.

Natijalarga ko'ra (2-jadvalga qarang), «Barqaror tip» harakat dinamikasiga ega sportchilar – jumladan «erkin kurash» (n=9, jami zarbalar – 6588 ta) va «yengil atletika» (n=5, jami zarbalar – 3720 ta) turlaridagi o'quvchi-sportchilar hisoblanadi. Ularda motor harakatlarning 1 daqiqalik tempi o'ng va chap qo'lda nisbatan teng (mos ravishda – 3348 va 3240 ta; 1920 va 1800 ta) bo'lib, umumiy zarbalar nisbatan kam, lekin muvozanatli taqsimlangan. Bu holat markaziy nerv tizimidagi faollikning muvozanatlashganligi, harakatlarni uzluksiz nazorat qilish qobiliyati va psixomotor barqarorlikning shakllanganligini ko'rsatadi. Har ikki sport turida asimmetriya darajasi 10,5% doirasida saqlanmoqda, bu esa motor muvozanatning yaxlitligini anglatadi.

2-jadval. «TG-2» guruhida olingan «Tepping-test» natijalari (n=69, eng ko'p 5 ta sport turi bo'yicha)

T/r	Sport turi	Sport-chilar soni	O'ng qo'l (1 daqiqa)	Chap qo'l (1 daqiqa)	Jami zarbalar	p (ishonch darajasi)
1	Boks	22	8448	7920	16368	$\chi^2=5,0$
2	Dzyudo	16	5952	5760	11712	
3	Erkin kurash	9	3348	3240	6588	
4	Yengil atletika	5	1920	1800	3720	
5	Yunon-rum kurashi	16	5760	5568	11328	

p=0,1718

Boshqa tomondan, «So'nuvchi tip»ga mansub sportchilar – «boks» (n=22, jami zarbalar – 16368 ta), «dzyudo» (mos ravishda – n=16, 11712 ta) va «yunon-rum kurashi» (mos ravishda – n=16, 11328 ta) kabi sport turlarida faoliyat yuritadi. Ularda 1 daqiqalik o'ng va chap qo'l zarbalarining tempi baland (masalan, boksdan 8448 va 7920 ta), lekin qisqa muddatli temp pasayishi kuzatiladi. Bu harakatlar dinamikasining pasayuvchi yo'nalishda ekanligini, markaziy nerv tizimida funksional zaxiralar tez sarflanishi va tiklanish qobiliyati sustligini anglatadi. Har uchala sport turida ham asimmetriya darajasi 10,5% atrofida bo'lib, bu ko'p hollarda faollikdagi noaniqlik va qo'llarlararo temp nomutanosibligini bildiradi.

Shuningdek, jadvalda aks ettirilgan ma'lumotlar asosida «Tepping-test» natijalari bilan harakat tipologiyasi o'rtasidagi bog'liqlikni χ^2 -mezoni orqali statistik baholash ham amalga oshirildi. Test natijasida $\chi^2=5,0$; p=0,1718;

df=3 ko'rsatgichlari qayd etildi. Bu esa zarbalar umumiy soni bilan harakat dinamikasi tipi o'rtasida statistik jihatdan ishonchli bog'liqlik yo'qligini anglatadi. Ya'ni, ko'p zarba qilgan sportchi doim ham «So'nuvchi» yoki «Barqaror» tipda namoyon bo'lmasligi mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR

«Tepping-test» harakat tipologiyasi asosida aniqlangan natijalar sportchilarning motor faolligi va markaziy nerv tizimi holatini xolis baholash imkonini beradi. Sportchilarning harakat dinamikasi turiga ko'ra klassifikatsiya qilinishining metodik ahamiyati shundaki, bu ularning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini baholash, mashg'ulot dasturlarini individuallashtirish hamda tiklanish jarayonlarini optimallashtirishda asos vazifasini o'taydi.

Bu metod sportchining tanlagan sport turida natija qozonishi uchun zarur psixologik va jismoniy mashqlarga nisbatan ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Sirliyev E.N. O'spirin yoshidagi dzyudochilar shaxsiy sifatlari rivojlanishining psixologik omillari: psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ... diss. avtoreferati: 19.00.06. – Toshkent: Toshkent davlat pedagogika universiteti, 2022. – 46 b.
2. Александрова Ю.И. Психофизиология: учебник для вузов / под ред. Ю.И.Александрова. – 2-е изд., доп. и перераб. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 496 с.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса: [монография] / П.К.Анохин. – Москва: Медицина, 1968. – 548 с.
4. Антипова О.С., Харитовна Л.Г. Психофизиологические особенности спортсменов, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта // Физкультурное образование Сибири. – 2014. – № 1 (31). – С. 73–76.
5. Нопин С.В., Корягина Ю.В., Кушнарева Ю.В. Теппинг-тест как показатель эффективности, силы и выносливости нервной системы у спортсменов различных видов спорта // Современные вопросы биомедицины. – Ессентуки: ФГБУ «Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства», 2022. – Т. 6, № 2. – С. 86–91.
6. Ортнер Н. Таппинг. Методика построения лучшей версии себя. 21-дневный курс / Ник Ортнер; пер. с англ. К.Сорокина. – Москва: Эксмо, 2019. – 400 с.

ILK O‘SPIRINLARDA HAVAS KASB TANLASH MOTIVI SIFATIDA

Nishanova Zamira Taskayevna

psixologiya fanlar doktori, professor
O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti,
nishanovaz23x@gmailcom.

Annotatsiya: Maqolada o‘quvchilarning kasb tanlash jarayonida havas yetakchi motiv sifatida namoyon bo‘lishi asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, hozirgi davrda o‘qituvchilik kasbi yoshlar tomonidan tobora ko‘proq tanlanmoqda va bu jarayonning markazida ular uchun ibrat bo‘lgan ustoz shaxsi hamda ularga nisbatan hosil bo‘lgan ijobiy havas turadi. Empirik tahlillar asosida o‘quvchilarda o‘z ustozlariga ergashish istagi, kasbiy qiziqishning shakllanishi va o‘qituvchilik kasbining ijtimoiy nufuzi kasb tanlashning asosiy omillari sifatida yoritilgan.

Kalit so‘zlar: havas, kasb tanlash, ilk o‘spirin, motiv, o‘qituvchi.

Abstract: The article substantiates that positive admiration (benign envy) serves as the leading motive in students' career decision-making. The findings demonstrate that the teaching profession is becoming increasingly popular among young people, and the primary factor behind this trend is students' positive admiration and identification with their teachers. Based on empirical analysis, the study highlights the mechanisms of developing professional interest, imitation-driven motivation, and the growing social prestige of the teaching profession.

Key words: admiration, career choice, early adolescent, motive, teacher.

Аннотация: В статье обосновано, что белая зависть (позитивное подражательное стремление) является ведущим мотивом в профессиональном самоопределении учащихся. Исследование показывает, что в настоящее время профессия учителя становится всё более востребованной среди молодёжи, и ключевым фактором данного выбора выступает уважение и положительная идентификация школьников со своими педагогами. На основе эмпирического анализа раскрыты механизмы формирования профессионального интереса, подражательного мотива и роста социального престижа педагогической профессии.

Ключевые слова: белая зависть, профессиональный выбор, ранний подросток, мотив, учитель.

KIRISH

Maktabni bitirguncha hamma o‘quvchilar ham bo‘lajak kasbini aniq tanlaydi deb bo‘lmaydi. O‘spirinlarning ba‘zilari kasblari haqida aniq tasavvurga ega bo‘ladilar, rejalarini oldindan tuzadilar. Ba‘zilari esa kasblarni ota-ona yoki boshqa kattalarning ta‘risida tanlaydilar. Ba‘zi o‘spirinlar esa bo‘lajak kasblarini tasodifiy sabablarga ko‘ra tanlaydilar. Bu esa keyinchalik tanlagan kasbidan ko‘ngli sovishi, o‘z kasbidan norozi bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin. Albatta, kasb tanlash muammosi o‘spirin hal qilishi kerak bo‘lgan eng muhim muammolardan biri ekanligini inobatga olgan holda tadqiqotimizning dolzarbligi o‘spirinlarda havas kasb tanlashning yetakchi motivi sifatida yetarlicha o‘rganilmaganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Ilk o‘spirinlik davrida havasni kasb tanlash motivi sifatida o‘rganish.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Kasbiy niyatlarning barqarorligini o‘rganish yuzasidan N.I.Krilov o‘tkazgan tekshirish shuni ko‘rsatdiki, hatto o‘z niyatlarini amalga oshirib, oliy o‘quv yurtiga kirgan talabalar orasida ham ko‘plari o‘zlarining kim bo‘lishlarini oxirigacha hal qilmaganlar. Bunga sabab yoshlarni mazkur oliy o‘quv yurtiga olib kelgan kasb haqidagi tasavvur bilan bu kasbning haqiqiy, amaliy mazmuni o‘rtasidagi nomuvofiqlikdir. O‘zining kasb tanlash bo‘yicha taqdirini tasodifan hal etish murakkab kechinmalarga, tanlagan kasbi sohasida ikkilanishlarga, og‘ir ichki nizolarga olib kelishi mumkin. Bu esa yigit va qizlar uchun ham, jamiyat uchun ham katta zarar keltiradi.

Kasb tanlash nimaning ta‘siri ostida ro‘y beradi? Bunday tanlashning motivlari nima?

Ko‘pdan-ko‘p materiallar maktab o‘quvchilarida o‘zlarining kelajakdagi kasblariga qiziqishni tarbiyalashda maktab va o‘qituvchilarning ma‘lum darajada rol o‘ynashini ko‘rsatadi. Bir qancha tadqiqotlarning bergan ma‘lumotlariga qaraganda, so‘rab chiqilgan o‘quvchilarning 40-50 % kelajakdagi kasbni tanlashga biror o‘quv predmetiga bo‘lgan qiziqishlari sabab bo‘lganligini aytadi. Ko‘pgina o‘quvchilar xalq xo‘jaligi uchun zarur

bo'lgan kasblarni tanlaydilar, bunga Vatanga foyda keltirish istagini sabab qilib ko'rsatadilar, lekin bu kasblarni o'zlarining individual xususiyatlariga, qobiliyatlariga muvofiq keladi, deb hisoblamaydilar. Ilk o'spirinlarning ko'pchiligi kasb tanlashga motiv qilib o'z qobiliyatlarini ko'rsatadilar. Ko'p o'quvchilar esa oilaviy an'analarning mavjudligini, moddiy-maishiy ta'minlanganlik sababini, do'stlar va o'rtoqlaridan namuna olganligini motiv qilib ko'rsatib o'tadilar. Ayrim hollarda ish joyi yoki oliy o'quv yurtining uydan yaqinligi va boshqalar motiv bo'lgan.

L.V.Lisovskiy tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, "Yana kasb tanlashga to'g'ri kelsa, yana shu kasbni tanlarmidingiz?" degan savolga so'ralganlarning uchdan bir qismi rad javobini berishgan. Yuqori kurslarda tanlagan kasbidan qoniqadiganlar kamaymasdan, aksincha ortib boradi.

Psixolog K.K.Platonov "Kasb tanlashga yo'naltirish uchburchagi" sxemasini ishlab chiqib u o'zining ixchamligi bilan boshqalardan ajralib turadi. Xuddi shu bois kasb tanlashga yo'llashda undan unumli foydalanish mumkin [2].

V.A.Krutetskiy o'spirinlarda uchrash mumkin bo'lgan motivlardan quyidagilarni alohida ta'kidlab o'tadi:

- biror o'quv faniga nisbatan o'spirinning qiziqishi.
- vatanga foyda keltirish istagi
- shaxsiy qobiliyatini ro'kach qilib ko'rsatish
- oilaviy an'analarga rioya qilishi
- do'stlari va o'rtoqlaridan o'rnak olganligi
- moddiy ta'minlanganlik
- o'quv yurti ko'rinishining chiroyiligi yoki unga joylashishining osonligi singari motivlardir.
- o'rtoqlarining ta'siri ostida kompaniya uchun kasb tanlash va boshqalar [1].

Ilk o'spirinlarning kasb tanlashida havas qanchalik rol o'ynashini aniqlash uchun tadqiqotimizda "Men egallamoqchi bo'lgan kasbda havasning roli" mavzuida yozgan insholarini kontent tahlil qilishga harakat qildik. Inshodagi birinchi savol kelajakda kim bo'lmoqchisiz degan savol bo'lib, bu savolga quyidagi javoblarni quyidagi jadvalda umumlashtirishga harakat qildik.

1-jadval. O'quvchilar tanlagan kasblar

Tanlangan kasb	O'qituvchi	Jurnalist	Tarjimon	Defektolog	Dizayner	Iqtisotchi
%	63,3%	13,3%	9,09%	4,5%	4,5%	4,5 %

Yuqorida jadvalda ko'rinib turganidek, sinaluvchilar, ya'ni 63,3% o'qituvchilik kasbini tanlagan. Su kasbni tanlagan o'quvchilardan biri E.D.ning inshosidan namuna keltiramiz: "Dunyoda kasblar juda ko'p. Bu kasblarning har biri inson uchun, uning hayoti uchun, juda foydali va qiziqarlidir. Ammo insonlar o'z qobiliyatlari, qiziqishlari va intilishlariga qarab o'zlari uchun hayotlari davomida ular bilan hamroh bo'ladigan kasbni tanlaydilar. Men kelajakda o'qituvchi bo'lmoqchiman. Chunki bu kasb eng sharaflig, mashaqqatli va havas qilishga arzigulik kasblardan biridir. O'qituvchi bor ekan, bolalar har tomonlama savodli bilimli, odob-axloqli bo'lib yetishadi. Bolaning kelajakda kim bo'lib yetishib chiqishi ham albatta, o'qituvchilarga bog'liqdir".

13,3% o'quvchilar jurnalist kasbini tanlashgan. Bu kasbni tanlagan M.U. inshosidan namuna keltiramiz: "Men kelajakda jurnalist bo'lmoqchiman. Sababi, bu kasbga qiziqaman. Men she'rlar yozaman va maqolalar yozishni mashq qilaman. Albatta bu kasbga erishish va yetuk mutaxassis bo'lish uchun bilim va mehnat talab etiladi. Men kelajakda o'zim tanlagan kasb egasi bo'lishimga ishonaman."

Inshoning ikkinchi savoli "Men tanlagan kasbda kimlarga havas qilganman" degan savolga quyidagicha javoblar olindi.

2-jadval. Kasb tanlashda kimlarga havas qilinganligi haqida o'quvchilarning fikrlari

No	O'quvchilarning kimlarga havas qilganligi haqida fikrlari	%
1	O'qituvchisiga	59,09 %
2	Jurnalistlarga	13,3%
3	Onasiga	9,3 %
4	Dadasiga	4,5%
5	Defektologlarga	3,9%

Yuqoridagi jadvalda sinaluvchilarning aksariyati, ya'ni 59,09 % o'qituvchilariga havas qilib o'qituvchilik kasbini tanlashganini bayon etishgan. SHunday javob bergan sinaluvchilarimizdan biri E.D.ning inshosidan namuna keltiramiz: "Men tanlagan kasbimda avvalo mehridaryo, ko'ngli ochiq o'qituvchilarimga havas

qilganman hamda o'z kasbining yetuk muataxassislarini oynajahon orqali tomosha qilib, ularga ham juda havas qilganman. SHuning uchun ham o'qituvchilik kasbini tanladim.

13,3 % sinaluvchilar jurnalistlarga havas qilib ushbu kasbni tanlashganini bayon etishgan. Shunday javob bergan o'quvchilardan biri bo'lgan Q.S.ning yozgan inshosidan namuna keltiramiz: “Men televidenie orqali juda ko'p suxandon, diktorlarni ko'rib, jurnalistlarga havasim ortgan. Ularning nutqi, tashqi ko'rinishi meni o'ziga tortgan va qiziqishlarimga turtki bo'lgan.

9,3 % sinaluvchilar onasiga havas qilib onasining kasbini davom ettirish istagini bildirganlar”.

Inshodagi navbatdagi savol “Nima uchun shu kasbni tanladim?” degan savol edi, ushbu savolga javoblar quyidagicha bo'ldi.

3-jadval. O'quvchilarning kasb tanlash motivlari

№	Kasb tanlash motivi	%
1	Qiziqish, havas	67.5%
2	Vatanga, jamiyatga foyda keltirish	22,5 %
3	Yosh avlodga bilim berish	10 %

Yuqoridagi jadvalda o'quvchilarning kasb tanlash motivlari orasida qiziqish, havas eng ko'p darajada ekanligi ko'rinib turibdi, ya'ni 67,5 % sinaluvchilar kasb tanlayotganlarida, albatta kimlargadir havas qilganligi tufayli shu kasbga qiziqishlari ortganligini ma'lum qilishgan. Shunday javob bergan o'quvchilardan biri R.D.ning inshosidan namuna keltiramiz: “Men bu kasbga qiziqishim kuchliligidan, shu kasb egalariga havas qilganimdan va bolalar bilan ishlash mumkinligidan ushbu kasbni tanladim. Birinchi o'qituvchim darsni juda zo'r o'tar edilar. Har bir o'quvchining psixologiyasini bilib, qanday o'quvchiga qanday muomala qilishni bilar edilar. Shu sababli o'qituvchilikka qiziqaman”. Shunday qilib, shaxsning kasb tanlashida qiziqish, havas yetakchi motivlardan biri ekanligi ma'lum bo'ldi.

22,5 % sinaluvchilar Vatanga, jamiyatga foyda keltirish uchun kasb tanlashganini ma'lum qilishgan. Shunday javob bergan o'quvchilardan biri Q.S.ning inshosidan parcha keltiramiz: “Bu kasbni tanlashimning asosiy maqsadi shuki, birinchisi, o'z qiziqishim bo'lsa, ikkinchisi ota-onam oldidagi qarzimni uzish va ularga munosib farzand bo'lish, uchinchi Vatanimga xizmat qilish, uning yuksalishi uchun o'z hissamni qo'shishdir.” O'quvchining kasb tanlash motivlari naqadar kengligi uning bergan teran fikrlaridan, javoblaridan ham ko'rinib turibdi. 10 % sinaluvchilar yosh avlodga bilim berish kasb tanlashning asosiy motivi ekanligini bildirishgan.

XULOSA

Shunday qilib, o'quvchilarning yozgan insholarini o'rganish natijalaridan quyidagilar aniqlandi:

1. O'quvchilarning ko'pchilik qismi sharaflari va mashaqqatli kasblardan biri o'qituvchilik kasbini tanlashgan.
2. O'quvchilarning o'qituvchilik kasbini tanlashlarida ko'proq ularning o'z ustozlariga havas qilganligi uchun ushbu kasbni tanlaganligi aniqlandi.
3. O'quvchilarning kasb tanlashlarida qiziqish va havas yetakchi motiv hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Крутецкий В.А. Психология математических способностей школьников <https://www.livelib.ru/author/670065-krutetskij-vadim-andreevich>
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. <https://www.livelib.ru/author/303836-konstantin-platonov>

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Останов Шухрат Шарифович

Доцент Бухарского государственного университета,
доктор психологических наук (DSc)

Аннотация: В современном мире искусственный интеллект (ИИ) становится неотъемлемой частью психологической практики, особенно в области психотерапии и консультирования. В статье рассматриваются психологические возможности и ограничения оказания психотерапевтической помощи на основе ИИ. Раскрываются теоретико-методологические предпосылки внедрения интеллектуальных систем в процесс психотерапевтического взаимодействия, включая когнитивно-поведенческий, гуманистический и экзистенциальный подходы. Отмечается, что ИИ способен выполнять функции первичной диагностики эмоциональных состояний, анализировать вербальные и невербальные проявления клиентов, а также предоставлять рекомендации, основанные на анализе больших данных. Однако, несмотря на технологические достижения, ИИ не способен в полной мере заменить человеческий фактор — эмпатию, эмоциональное участие и этическое понимание личности клиента.

Психологические возможности ИИ заключаются в оперативности обработки информации, нейтральности оценок, снижении субъективного влияния терапевта и обеспечении доступности психотерапевтической помощи. В то же время выявлены ограничения, связанные с риском утраты личностного контакта, недостатком контекстуального понимания и угрозой деиндивидуализации клиента. В статье подчеркивается необходимость разработки этических норм взаимодействия человека и интеллектуальных систем в психотерапии, а также подготовки специалистов, владеющих навыками работы в цифровой психологической среде.

Ключевые слова: искусственный интеллект, психотерапия, психологическая помощь, цифровая психология, эмпатия, этические аспекты, эмоциональный интеллект, когнитивная диагностика.

Annotatsiya: Zamonaviy dunyoda sun'iy intellekt (SI) psixologik amaliyotning, ayniqsa psixoterapiya va maslahat sohalarida ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ushbu maqolada SIga asoslangan psixoterapevtik yordamning psixologik salohiyati va cheklovlari ko'rib chiqiladi. Aqli tizimlarni psixoterapevtik o'zaro ta'sirlarga integratsiya qilishning nazariy va metodologik shartlari, jumladan, kognitiv-xulq-atvor, gumanistik va ekzistensial yondashuvlar o'rganiladi. Ta'kidlanishicha, SI hissiy holatlar bo'yicha asosiy diagnostika funktsiyalarini bajarishga, mijozlarning og'zaki va og'zaki bo'lmagan ifodalarini tahlil qilishga va katta ma'lumotlar tahliliga asoslangan tavsiyalar berishga qodir. Biroq, texnologik yutuqlarga qaramay, SI inson omilini - empatiya, hissiy ishtirok va mijozning shaxsini axloqiy tushunishni to'liq o'rnini bosa olmaydi.

SIning psixologik salohiyati axborotni qayta ishlash tezligida, baholashlarning neytralligida, terapevtning sub'ektiv ta'sirini kamaytirishda va psixoterapevtik yordamning mavjudligini ta'minlashda yotadi. Shu bilan birga, shaxsiy aloqani yo'qotish xavfi, kontekstual tushunchaning yo'qligi va mijozning individualizatsiya xavfi bilan bog'liq cheklovlar aniqlangan. Maqolada psixoterapiyada odamlar va aqli tizimlar o'rtasidagi o'zaro ta'sir uchun axloqiy standartlarni ishlab chiqish, shuningdek, raqamli psixologik muhitda ishlashga malakali mutaxassislarni tayyorlash zarurligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: sun'iy intellekt, psixoterapiya, psixologik yordam, raqamli psixologiya, empatiya, axloqiy jihatlar, hissiy intellekt, kognitiv diagnostika.

Abstract: In the modern era, artificial intelligence (AI) has become an integral part of psychological practice, particularly in psychotherapy and counseling. This article explores the psychological possibilities and limitations of providing psychotherapeutic assistance based on AI technologies. Theoretical and methodological foundations of integrating intelligent systems into therapeutic processes are examined through cognitive-behavioral, humanistic, and existential perspectives. AI demonstrates significant potential in the primary diagnosis of emotional states, analysis of verbal and non-verbal behaviors, and providing data-driven recommendations for therapeutic interventions. Despite these advances, AI cannot fully replace human factors such as empathy, emotional involvement, and ethical understanding of the client's individuality.

The psychological potential of AI lies in its ability to process information efficiently, maintain objectivity, minimize therapist bias, and increase accessibility to psychotherapeutic services. However, several limitations are identified, including the risk of losing personal contact, lack of contextual understanding, and potential dehumanization of the therapeutic relationship. The article emphasizes the need for ethical guidelines governing human–AI interaction in psychotherapy and for the professional development of psychologists equipped to work in a digital psychological environment.

Key words: artificial intelligence, psychotherapy, psychological assistance, digital psychology, empathy, ethical issues, emotional intelligence, cognitive diagnostics.

ВВЕДЕНИЕ

Современное развитие технологий искусственного интеллекта (ИИ) существенно влияет на различные области человеческой деятельности, включая психологию и психотерапию. В условиях стремительной цифровизации общества, когда информационные потоки усиливают когнитивную нагрузку и повышают уровень стресса, проблема оказания эффективной психологической помощи приобретает особую актуальность. В этом контексте использование ИИ открывает новые перспективы для оптимизации психотерапевтического процесса, расширяя возможности диагностики, консультирования и эмоциональной поддержки личности.

Искусственный интеллект, основанный на методах машинного обучения и анализа больших данных, способен не только распознавать эмоциональные состояния человека, но и прогнозировать поведенческие реакции, что делает его потенциальным инструментом для индивидуализированной психотерапии. Современные интеллектуальные системы, такие как Replika, Woebot и ChatGPT, демонстрируют возможность создания безопасной и конфиденциальной среды, способствующей самораскрытию клиента и снижению уровня тревожности. Вместе с тем, несмотря на технический прогресс, роль человеческого фактора — эмпатии, эмоционального отклика и личностного взаимодействия — остается ключевой в терапевтическом процессе.

Научный интерес к изучению психологических возможностей и ограничений ИИ обусловлен необходимостью комплексного осмысления его воздействия на структуру психотерапевтических отношений. Возникают вопросы о границах ответственности, этических нормах, достоверности интерпретации психологических данных и риске утраты подлинного человеческого контакта. Кроме того, актуальным становится исследование готовности психологов к взаимодействию с интеллектуальными системами и освоению цифровых компетенций.

Анализ психологических возможностей и ограничений использования искусственного интеллекта в психотерапии позволяет не только выявить преимущества цифровых технологий, но и определить потенциальные риски, связанные с изменением природы психологического взаимодействия. Это делает тему исследования чрезвычайно важной для современной науки и практики, ориентированной на гуманизацию цифрового пространства и сохранение ценности личности в эпоху технологического прогресса.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ

Проблема использования искусственного интеллекта в психотерапевтической практике на сегодняшний день является одним из наиболее активно обсуждаемых направлений в современной психологии. В отечественной и зарубежной литературе всё чаще поднимается вопрос о соотношении человеческого и машинного интеллекта, об этических аспектах цифровой помощи и о возможностях интеграции интеллектуальных технологий в систему психологического консультирования и коррекции.

Ряд зарубежных исследователей, таких как J. Suler (2016), R. Picard (2019) и E. Shortliffe (2021), подчёркивают, что искусственный интеллект может стать эффективным инструментом поддержки психотерапевта, особенно на стадиях диагностики и первичного контакта с клиентом. Они отмечают, что ИИ способен объективно анализировать вербальные и невербальные проявления, фиксировать эмоциональные маркеры и помогать специалисту в интерпретации состояния клиента. По мнению R. Picard, введение понятий «аффективные вычисления» (affective computing) и «эмоциональные интерфейсы» открывает новые горизонты для эмпатического взаимодействия человека и машины.

В российских исследованиях (например, В. П. Зинченко, 2018; Е. Л. Носенко, 2020; А. И. Подольский, 2021) подчёркивается, что использование ИИ в психотерапии возможно лишь при условии сохранения этических стандартов и гуманистической направленности психопомощи. Зинченко отмечает, что технологии не могут заменить личностное присутствие специалиста, поскольку именно эмпатия, искренность и межличностное доверие формируют основу терапевтического альянса. Вместе с тем

исследователи признают, что ИИ способен значительно повысить доступность психотерапии, особенно в удалённых регионах и при ограниченных ресурсах здравоохранения.

В трудах А. Newell и Н. Simon (1972) впервые было предложено рассматривать интеллект как процесс обработки информации, что послужило основой для когнитивных моделей психотерапевтического взаимодействия. Современные авторы, такие как D. Kahneman (2011) и J. Bryson (2020), развивают идею когнитивного партнёрства человека и машины, отмечая, что ИИ может анализировать поведенческие паттерны и способствовать осознанию клиентом собственных эмоциональных реакций. По данным S. Miner et al. (2019), использование чат-ботов и цифровых ассистентов снижает уровень тревожности и депрессивных симптомов у пользователей, особенно при кратковременных кризисных состояниях.

В последние годы в России и СНГ наблюдается рост интереса к психологии цифрового взаимодействия (например, работы Т. В. Михайловой, 2022; А. Ю. Сидоренко, 2023). Эти исследования акцентируют внимание на рисках деиндивидуализации клиента, потере личного контакта и необходимости разработки этических регламентов использования ИИ в психотерапии. Отечественные авторы предлагают рассматривать ИИ как вспомогательное средство диагностики и профилактики, а не как замену специалиста.

В целом анализ научных источников показывает, что использование искусственного интеллекта в психотерапии имеет двойственную природу. С одной стороны, это инструмент повышения точности диагностики, доступности помощи и эффективности консультирования; с другой — риск подмены живого человеческого контакта алгоритмическим взаимодействием. Таким образом, основное направление современных исследований заключается в поиске баланса между технологическим прогрессом и сохранением гуманистических принципов психотерапии, где ИИ рассматривается не как альтернатива человеку, а как средство расширения его профессиональных возможностей.

Таблица 1. Психологические возможности и ограничения использования искусственного интеллекта в психотерапии

Аспекты применения ИИ	Психологические возможности	Психологические ограничения
1. Диагностика эмоциональных состояний	Быстрая обработка больших объемов данных, объективность анализа, отсутствие эмоциональной предвзятости	Недостаток контекстного понимания, невозможность уловить скрытые эмоциональные нюансы клиента
2. Консультативная и поддерживающая функция	Возможность круглосуточного доступа к психологической помощи, снижение тревожности у клиентов с социальными страхами	Отсутствие живого контакта, поверхностное восприятие индивидуальных особенностей личности
3. Эмпатия и эмоциональное взаимодействие	Имитация эмпатического отклика с помощью аффективных вычислений и анализа речи	Отсутствие подлинной эмпатии, неспособность к эмоциональному сопереживанию и человеческому теплу
4. Этические и ценностные аспекты	Возможность стандартизации этических норм взаимодействия, фиксация цифрового следа коммуникации	Угроза утечки персональных данных, снижение ответственности за эмоциональные последствия вмешательства
5. Образовательный и профилактический потенциал	Расширение доступа к психообразовательным программам, развитие цифровой грамотности населения	Риск зависимости от технологий, формирование поверхностного отношения к психологическим проблемам
6. Роль специалиста-психотерапевта	Повышение эффективности работы, автоматизация рутинных задач, поддержка принятия решений	Возможная утрата личного контакта, снижение роли интуиции и профессионального опыта психолога
7. Когнитивные и мотивационные эффекты	Стимулирование самоанализа и саморефлексии у клиентов, формирование осознанности	Ограниченная способность мотивировать и вдохновлять клиента на внутренние изменения

Представленные данные показывают, что искусственный интеллект является мощным инструментом психотерапевтической практики, однако его использование должно сопровождаться осознанием психологических рисков и этических ограничений. Наиболее перспективным направлением остаётся гибридная модель — сочетание ИИ с деятельностью живого специалиста, где технологии служат опорой для аналитики, а человек — носителем эмпатии и гуманизма.

ОБСУЖДЕНИЕ

Использование искусственного интеллекта в психотерапевтической практике открывает перед современной психологией как новые перспективы, так и серьёзные вызовы. Анализируя современные исследования, можно утверждать, что ИИ становится не просто техническим инструментом, а новым фактором, влияющим на структуру и динамику терапевтического взаимодействия. Его внедрение позволяет расширить доступность психологической помощи, особенно в тех случаях, когда клиент по различным причинам не готов обратиться к живому специалисту. Онлайн-платформы и интеллектуальные приложения предоставляют возможность анонимного обращения, что способствует снижению тревожности и снятию барьеров, связанных с социальными стереотипами.

Вместе с тем следует подчеркнуть, что психотерапевтический процесс представляет собой не только обмен информацией, но и глубоко личностный акт взаимопонимания, основанный на доверии, эмпатии и эмоциональной вовлечённости. Именно эти качества невозможно в полной мере алгоритмизировать. Хотя современные системы ИИ способны анализировать эмоциональные сигналы и вербальные конструкции клиента, они не обладают внутренним опытом, способностью к сопереживанию и подлинному человеческому участию. Поэтому вопрос о границах применимости ИИ в психотерапии требует особого внимания со стороны специалистов, этиков и разработчиков.

Положительным аспектом внедрения интеллектуальных систем является их объективность и способность обрабатывать огромные объёмы данных, что даёт возможность создавать персонализированные программы психопрофилактики и консультирования. Однако подобные системы зависят от качества введённых данных и алгоритмов, что создаёт риск ошибок интерпретации. В психотерапии даже малейшее искажение смысла или эмоционального контекста может привести к неверному пониманию состояния клиента. Кроме того, необходимо учитывать фактор конфиденциальности: передача личной информации через цифровые платформы всегда сопряжена с угрозой утечки данных и нарушением психологической безопасности.

Особого обсуждения заслуживает этический аспект взаимодействия человека и машины. Современная психология должна выработать новые критерии профессиональной ответственности, определяющие роль ИИ как вспомогательного средства, а не заменителя специалиста. Важно подчеркнуть, что эффективность терапевтической помощи зависит не только от точности алгоритма, но и от способности психолога правильно интерпретировать цифровые результаты, адаптируя их под конкретную личность клиента. Это предполагает развитие у психологов новых цифровых компетенций и критического мышления, необходимых для безопасного и осознанного применения технологий.

Обсуждение проблемы показывает, что искусственный интеллект может стать ценным инструментом в арсенале психотерапии, при условии его ответственного и этически выверенного использования. Технологические инновации способны значительно повысить эффективность психологической помощи, однако они не должны вытеснять фундаментальные принципы гуманизма, индивидуальности и эмоциональной взаимности, лежащие в основе психотерапевтического процесса. Главная задача современной науки — найти гармоничное сочетание рациональных возможностей ИИ и глубоко человеческих аспектов психотерапии, сохранив при этом подлинную ценность личностного контакта между специалистом и человеком, нуждающимся в поддержке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современное развитие искусственного интеллекта знаменует собой новую эпоху в психологии и психотерапии, в которой технологии становятся не только инструментом, но и полноценным участником терапевтического процесса. Анализ теоретических и эмпирических данных показывает, что внедрение ИИ открывает широкие возможности для совершенствования психологической помощи, повышая её доступность, оперативность и научную обоснованность. Интеллектуальные системы способны выполнять функции диагностики, мониторинга эмоционального состояния, сопровождения клиента в кризисных ситуациях и даже профилактики психологических нарушений. Они позволяют стандартизировать некоторые аспекты психотерапии, уменьшить влияние субъективного фактора и обеспечить непрерывную обратную связь с пользователем.

Однако наряду с этими преимуществами очевидны и серьёзные ограничения. Искусственный интеллект, каким бы совершенным он ни был, не обладает теми качествами, которые определяют сущность человеческого общения: эмпатией, эмоциональной теплотой, способностью к интуитивному пониманию и сопереживанию. Машина не может заменить живой диалог, в котором рождается доверие, надежда и внутреннее принятие — ключевые условия успешной терапии. Использование ИИ требует

строгого соблюдения этических норм, защиты персональных данных и сохранения профессиональной ответственности психолога.

Не менее важно осознавать, что технологии должны дополнять, а не подменять человека. Их основная задача — расширять возможности специалиста, облегчать аналитическую работу и помогать в принятии решений, но не вытеснять личностный компонент. Психотерапевт остаётся центральной фигурой процесса, а искусственный интеллект — вспомогательным инструментом, способным усилить эффективность и точность профессиональной деятельности.

Таким образом, перспективы применения ИИ в психотерапии связаны с поиском баланса между научно-техническим прогрессом и гуманистическими ценностями психологии. Будущее психотерапии — это синтез технологий и человечности, где инновационные решения служат развитию личности, а не её отчуждению. Только при таком подходе искусственный интеллект станет союзником психотерапевта в деле сохранения и укрепления психического здоровья человека, не нарушая при этом уникальности человеческой души и глубины межличностных отношений.

Список использованной литературы.

1. Зинченко, В. П. Психология сознания и искусственный интеллект: гуманистический контекст цифровой эпохи. — Москва: Институт психологии РАН, 2018. — 284 с.
2. Носенко, Е. Л. Цифровая психология: новые горизонты понимания человека. — Санкт-Петербург: Питер, 2020. — 312 с.
3. Подольский, А. И. Психотерапия в цифровом пространстве: возможности и риски применения искусственного интеллекта. — Москва: МГУ им. М. В. Ломоносова, 2021. — 246 с.
4. Михайлова, Т. В. Этические проблемы взаимодействия человека и искусственного интеллекта в психологической практике. — Москва: Академический проект, 2022. — 228 с.
5. Сидоренко, А. Ю. Искусственный интеллект и психологическое консультирование: опыт, практика, перспективы. — Новосибирск: СибАК, 2023. — 198 с.
6. Леонтьев, Д. А. Цифровизация психологии: между технологическим прогрессом и гуманистическими ценностями. — Москва: Смысл, 2020. — 275 с.
7. Бодалев, А. А., и Братусь, Б. С. Личность и общение в контексте технологического общества. — Москва: Наука, 2019. — 264 с.
8. Роговин, М. С. Психотерапевт и искусственный интеллект: от конкуренции к сотрудничеству. // Вестник практической психологии. — 2021. — №4. — С. 45–59.
9. Фролова, И. Н. Психологические особенности цифровых форм психопомощи. // Современная психология и технологии. — 2022. — №3. — С. 112–125.
10. Белова, Е. Г. Человек, машина и эмоции: границы возможного в цифровой психотерапии. — Санкт-Петербург: Речь, 2021. — 207 с.
11. Кузнецова, М. В. Психологическая безопасность при использовании искусственного интеллекта в онлайн-терапии. // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2022. — №2. — С. 73–89.
12. Чернышева, Л. В. Искусственный интеллект в системе дистанционной психотерапии: психологический анализ. // Психология XXI века. — 2023. — №1. — С. 55–70.
13. Артемьева, О. Н. Проблемы доверия и эмпатии в коммуникации человека с искусственным интеллектом. — Москва: Логос, 2020. — 186 с.
14. Колесников, А. П. Цифровые технологии в психотерапии: потенциал и ограничения. — Екатеринбург: УрФУ, 2021. — 198 с.
15. Глухов, С. В. Когнитивные и эмоциональные аспекты взаимодействия человека и интеллектуальных систем. // Психология и психотехника. — 2022. — №6. — С. 90–104.

TALABALAR O‘ZINI O‘ZI FAOLLASHTIRISHI MUAMMOSINING MAHALLIY MUHITDA TADQIQ ETILISHI

Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o‘g‘li

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti

“Amaliy psixologiya” kafedrası dotsenti

Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Maqolada talabalik davrida o‘zini o‘zi faollashtirish xususiyatining mohiyati hamda o‘quv faoliyatida mazkur fenomenning zarur jihatlari keng yoritilgan.

Kalit so‘zlar: shaxs faolligi, shaxsning o‘zini o‘zi faollashtirishi, o‘quv faoliyati, bilish ehtiyoji, ijodkorlik, mustaqillik, o‘z-o‘zini tushunish, intiluvchanlik qobiliyati.

Abstract: The article describes the nature of self-activation during the student period and the necessary aspects of this phenomenon in educational activities.

Key words: personal activity, self-activation of a person, educational activity, need for knowledge, creativity, independence, self-understanding, ability to strive.

Аннотация: В статье описывается природа самоактивации в студенческий период и необходимые стороны этого явления в учебной деятельности.

Ключевые слова: личностная активность, самоактивация человека, учебная деятельность, потребность в знаниях, творчество, самостоятельность, самопонимание, способность к стремлению.

KIRISH

Ma’lumki, talabalik davrida o‘quv faoliyatida o‘zini o‘zi faollashtirish muammosi hozirgi davr ta’lim tizimi uchun dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o‘qitish jarayonida talabalarda mustaqil faoliyatni tashkil etish, o‘z individual imkoniyatlarini rivojlantirish talabi kuchaygan bir paytda, mazkur xususiyatning shaxsda shakllanishi zarur ekanligi barchamizga ayon.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Ta’kidlash joizki, o‘zbek psixologlari tomonidan aynan shaxsning o‘zini o‘zi faollashtirish masalalari maxsus o‘rganilmagan bo‘lsa-da, unga yondosh bo‘lgan o‘zini o‘zi anglash, o‘zini o‘zi boshqarish, o‘zini o‘zi nazorat qilish, o‘quv-bilish faolligi va o‘quv motivatsiyasi muammolari borasida respublikamiz psixolog olimlari tomonidan chuqur ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ular qatoriga M. G. Davletshin, E. G. G‘oziyev, R.I. Sunnatova, Z.T. Nishonova, X.A. Ruxiyeva, A.A. Fayzullayev, F.I. Xaydarov, M.Hakimova, N.I. Xalilova va boshqalarni kiritish mumkin.

Professor M.G. Davletshin [2] tomonidan talabalik davrining psixologik xususiyatlari, xususan, bilish jarayonlari va individual psixologik xususiyatlarning rivojlanish muammolari yuzasidan bir qator tadqiqotlar olib borilgan. Olimning asarlarida shaxsda o‘zini o‘zi nazorat qilish, o‘zini o‘zi anglash, o‘zini tarbiyalash hamda o‘zini boshqarish jarayonlarining o‘zaro bog‘liqligi ko‘rsatib berilgan. Shuningdek, u o‘z ilmiy izlanishlarida o‘zini o‘zi nazorat qilishning yoshga oid rivojlanish xususiyatlari hamda shaxsning ta’lim-tarbiyasidagi rolini atroflicha yoritib bergan.

Professor E.G. G‘oziyev [1] tadqiqotlarida o‘smir o‘quvchilarning o‘quv faoliyatini boshqarish xususiyatlari, o‘quv faoliyatini rejalashtirish, bunda o‘zini o‘zi nazorat qilish, o‘z oldiga maqsad qo‘ya bilish, bo‘sh vaqtni to‘g‘ri taqsimlash kabi jihatlar chuqur tahlil qilingan. Olim ushbu sohadagi tadqiqotlar uchun o‘quv faoliyatini boshqarishning diagnostik metodini ishlab chiqib, psixologiya fanining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lgan o‘qish faoliyatini boshqarish muammosining nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqqan.

R.I. Sunnatova [5] tomonidan “Fikrlash faoliyatining individual-tipologik xususiyatlari” mavzusida yozilgan doktorlik dissertatsiyasi doirasida shaxsning individual xususiyatlari, jumladan, fikrlashning mantiqiyliigi,

shakllanganlik darajasi, o'zini o'zi baholashning konstruktiv va destruktiv turlari, shaxslararo munosabatlarda nizolashuvchanlik va konformlik, qaror qabul qilishdagi mustaqillik darajasi kabi jihatlar tadqiq qilingan.

Tadqiqotda boshlang'ich va yuqori sinf o'quvchilari hamda talabalarning o'zini o'zi boshqarish jarayonidagi fikrlash faoliyati xususiyatlari aniqlangan. Olimaning fikricha, o'quvchilarning o'zini o'zi boshqarish jarayonlarida bir tomondan qator o'zgarishlar kuzatilsa, ikkinchi tomondan, o'quv faoliyatiga nisbatan qiziqishning ortib borishi, bilim olishga yangicha qarashlarning shakllanishi hamda o'zini o'zi tarbiyalash va qobiliyatlarini takomillashtirishga intilish jarayonlari yaqqol namoyon bo'ladi.

R.I. Sunnatovanning tadqiqotlarida, garchi intellektual hodisalarni shaxsiy sifatlardan butunlay ajratish ma'lum darajada sun'iy bo'lsa-da, vazifani hal etish jarayoni va uning shaxsiy komponentlari fikrlash faoliyatidagi individual-tipologik tafovutlarning asosi sifatida tahlil qilingan.

Tadqiqotda shuningdek, shaxsning o'ziga nisbatan hissiy qadriyatli munosabati — ya'ni kongruentlik, o'zini yoqtirish bilan xarakterlangan konstruktiv o'zini o'zi baholash hamda aksincha, ichki nizolashuv va o'zini yoqtirmaslik kabi holatlar shaxsning salohiyatini ro'yobga chiqarish va mustaqil rivojlanish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatishi isbotlab berilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Mahalliy muhitda o'zini o'zi faollashtirish muammosining o'rganilishini yoritishdan avval, dastlab mazkur tushunchaning ilmiy mohiyatini tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. “O'zini o'zi faollashtirish” tushunchasi insonda qaror topishi lozim bo'lgan qandaydir “o'zlik” mavjudligini nazarda tutadi.

Gumanistik psixologiya vakili A. Maslou fikricha, o'zlik inson hayoti mazmunini tashkil etuvchi shaxsiy mohiyat va qadriyatlar bilan ifodalanadi. Ko'pincha shunday bo'ladiki, shaxsning mohiyati va qadriyatlari turmushning turli tashqi ijtimoiy baholari ta'sirida so'nadi. Kelgusida kishi tomonidan assimilyasiyalanuvchi o'zgalar bahosi uning shaxsiy fikriga soya soladi va uni o'zini o'zi faollashtirish yo'lidan chetga ulotiradi. Shu sababli o'zini o'zi faollashtirishga eng birinchi qadam — bu insonning o'zgalarga emas, balki o'z bahosi va fikrlariga ishonishga, “o'z o'zligining ichki ovozigacha quloq tutish”ga qodir bo'lishidir [3].

O'zini o'zi faollashtirish insonning so'zlayotgan gapi va tutayotgan yo'li uchun shaxsiy mas'uliyatni nazarda tutadi. A. Maslou ta'kidlaganidek, faoliyat natijalari (oqibatlari) uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olish — o'zini o'zi faollashtirishning muhim shartidir. “Har safar mas'uliyatni o'z zimmasiga olib, inson o'z-o'zini qaror toptiradi” — deya qayd etadi olim. Shu bilan birga, Maslou fikricha, o'zini o'zi faollashtirishni to'liq ongli ravishda xatti-harakatlar maqsadiga aylantirish mumkin emas.

Shaxsning o'zini o'zi faollashtirishga intilishi qanchalik yuqori bo'lsa, u oliy kechinmalarga shunchalik kuchli intilsa-da, bu holatlar undan uzoqlashishga moyil bo'ladi. O'zini o'zi faollashtirishning siri shundaki, inson o'zidagi ichki g'ayrat va imkoniyatlarni sevimli ishiga bag'ishlasa, ko'ngilli bajarilgan mehnatdan g'ururlanish — o'zini o'zi faollashtirishning lahzali holatiga aylanadi.

O'zini o'zi faollashtirishning muhim sharti — bu shaxsning o'z kuchli va zaif tomonlarini anglash darajasining yuqoriligi hamda psixologik himoyalardan voz kechishga tayyorligidir. Faqat shunday sharoitdagina inson o'z vazifasini to'g'ri anglab, uni o'zini o'zi faollashtirishga olib boruvchi yo'lga aylantirishi mumkin [3].

A. Maslou ta'rifiga ko'ra, o'zini o'zi faollashtirish — bu insonning o'zi bo'lishni istagan va bo'lishi mumkin bo'lgan shaxsga aylanish jarayonidir. Unga ko'ra, bu — shaxsning iste'dod va qobiliyatlarini to'liq namoyon etishi, yashirin ijodiy imkoniyatlarini yuzaga chiqarishidir. Ta'kidlash joizki, har bir inson tabiatan ma'lum darajada qobiliyat va iste'dodga ega.

Maslou tomonidan ishlab chiqilgan ehtiyojlar iyerarxiyasi quyidagicha tasniflanadi:

1. Hayotni ta'minlash ehtiyojlari — ovqatlanish, uyqu, jinsiy aloqa, moddiy ta'minlanish;
2. Xavfsizlik ehtiyoji — ertangi kunga ishonch, ijtimoiy himoya;
3. Ijtimoiy muloqot ehtiyoji — mehr-muhabbat, do'stlik, biror guruhga mansublik;
4. E'tirof ehtiyoji — atrofdagilar tomonidan hurmatga sazovor bo'lish va o'zini hurmat qilish;
5. O'zini o'zi faollashtirish ehtiyoji.

Birinchi to'rtta guruh ehtiyojlari to'liq qondirilishi mumkin bo'lgan ehtiyojlardir. Beshinchi ehtiyoj esa insonning o'z ichki imkoniyatlarini doimiy ravishda amalga oshirish jarayonini ifodalaydi.

A. Maslou fikricha, shaxs o'zining ijodiy imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishi uchun, avvalo, quyi darajadagi barcha ehtiyojlarini qondirishi zarur. Shaxsning faolligi ko'pincha aynan shu quyi darajadagi ehtiyojlarni qondirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Quyida ehtiyojlar va ularni o'qish yoki ish joyida qondirish usullari keltirilgan:

1. Hayotni ta'minlash — yetarli ish haqi, qulay mehnat sharoitlarini yaratish;
2. Xavfsizlik — uzoq muddatli ijtimoiy dasturlar, maxsus fondlardagi jamg'armalar, tibbiy xizmat va imtiyozlar;
3. Ijtimoiy aloqalar — jamoada maqbul ijtimoiy-psixologik iqlim yaratish;

4. O'zini hurmat qilish — xodimlarni qaror qabul qilish jarayonlariga jalb etish, loyiha muhokamalariga ishtirokchi qilish;

5. O'zini o'zi faollashtirish — kasbiy rivojlanish yo'llarini belgilash, qayta tayyorlash, professional karyerani shakllantirish va mustaqil mas'uliyatli topshiriqlar berish.

Xulosa qilib aytganda, o'zini o'zi faollashtirish insonning so'zlari va amallari uchun mas'uliyatni his etish qobiliyatini bildiradi. A. Maslou ta'kidlaganidek:

“Har safar mas'uliyatni o'z zimmasiga olib, inson o'z-o'zini qaror toptiradi” [3].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar asosida xulosa qilish mumkinki, aynan talabalar o'quv faoliyatida o'zini o'zi faollashtirishning shakllanishi, uning o'quv motivatsiyasi va o'quv faoliyatidan qoniqqanlik darajalari bilan bog'liqligi, shuningdek, ta'lim-tarbiya jarayonidagi o'rni masalalari hozirgacha maxsus ilmiy tadqiqot doirasida yetarlicha o'rganilmagan. Shu sababli, talabalik davrida o'quv faoliyatida o'zini o'zi faollashtirish muammosining chuqur tadqiq etilishi mamlakat miqyosida psixologik izlanishlarning dolzarb va istiqbolli yo'nalishlaridan birini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Газиев Э.Г. Психологические основы развития самоуправления учебной деятельностью у школьников и студентов: Автореф. дис... докт. психол. наук. – М.: МГУ, 1992. – 38 с.
2. Давлетшин М.Г. Танланган илмий ишлар тўплами. – Тошкент: ТДПУ, 2008, 81 б.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. - М., 1954. – электронный ресурс сайта http://www.koob.ru/age_psychology/
4. Олпорт, Г. Становление личности: избранные труды/Г. Олпорт - М: Смысл, 2002. - 464 с
5. Суннатова Р.И. Индивидуально-типологические особенности мысли-тельной деятельности: Автореф. дис...д. психол. наук. – Т.: НУУз, 2001. –41 с.
6. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2003. - 608 с

VOYAGA YETMAGANLAR O'RTASIDA NAZORATSIZLIK VA HUQUQBUZARLIK PROFILAKTIKASI MASALALARI

Qodirov Obid Safarovich

Sharof Rashidov nomidagi
Samarqand davlat universiteti
“Amaliy psixologiya” kafedrası professori,
psixologiya fanlari doktori (DSc)
Email: obid.kodirov.79@mail.ru

Raxmatov Faxriddin Umarovich

Namangan viloyat Ichki ishlar
boshqarmasi boshlig'i o'rinbosari,
Kadrlar boshqarmasi boshlig'i,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Ushbu maqolada voyaga yetmaganlar o'rtasida nazoratsizlik va huquqbuzarliklar profilaktikasi masalalari yoritilgan bo'lib, Vatanimizda tub islohotlarni amalga oshirilayotganligi, mamlakatimiz taraqqiyotining yangi poydevorini yaratishda fidoyi va vatanparvar yoshlarimiz faol ishtirok etib, barcha sohalarida iqtidorli yoshlarimiz o'z bilim va mahoratlarini ko'rsatib, ijtimoiy maqomga ega bo'lib borayotganligi hamda shu davrda voyaga yetmaganlar tomonidan sodir etilayotgan huquqbuzarliklarni oldini olish masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: davlat va jamiyat, insoniyatning tinchligi, xavfsizligi, diniy ekstremizm, terrorizm, nazoratsizlik, zo'rovonliklar, huquqbuzarliklar, yoshlar jinoyatlari, jismoniy tarbiya, islohotlar, iqtidorli yoshlar, giyohvandlik, ichkilikbozlik, turli g'oyalar.

Abstract: This article covers the issues of prevention of juvenile delinquency and delinquency, and highlights the fact that fundamental reforms are being implemented in our homeland, that our selfless and patriotic youth are actively participating in creating a new foundation for the development of our country, that our talented youth in all fields are demonstrating their knowledge and skills and gaining social status, and that the prevention of delinquencies committed by juveniles during this period is highlighted.

Key words: state and society, peace and security of humanity, religious extremism, terrorism, lack of control, violence, delinquencies, youth crimes, physical education, reforms, talented youth, drug addiction, alcoholism, various ideas.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы профилактики правонарушений и преступности среди несовершеннолетних, подчеркивается, что в нашей стране проводятся коренные реформы, что наша самоотверженная и патриотичная молодежь активно участвует в создании новой основы развития нашей страны, что наша талантливая молодежь во всех областях проявляет свои знания и умения и обретает социальный статус, а также подчеркивается важность профилактики правонарушений, совершаемых несовершеннолетними в этот период.

Ключевые слова: государство и общество, мир и безопасность человечества, религиозный экстремизм, терроризм, бесконтрольность, насилие, правонарушения, преступления среди молодежи, физическое воспитание, реформы, талантливая молодежь, наркомания, алкоголизм, различные идеи.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasida yuksak shiddat bilan amalga oshirilayotgan davlat va jamiyat qurilishidagi o'zgarishlar boshqaruv masalasiga tubdan yangicha yondashishni talab qilmoqda, bu esa rahbarlarga mas'uliyat hissini ikki karra oshirish vazifasini yuklamogda.

Bizga ma'lumki, O'zbekiston Respublikasining “Ichki ishlar organlari to'g'risida”, “Huquqbuzarliklar profilaktikasi to'g'risida” hamda “Voyaga yetmaganlar o'rtasida nazoratsizlik va huquqbuzarliklarning profilaktikasi to'g'risida”gi qonunlar bilan davlatimiz vakolatli idoralari tomonidan Ichki ishlar organlariga voyaga yetmaganlar o'rtasida huquqbuzarliklar profilaktikasini amalga oshirish vazifasi yuklatilgan. Voyaga yetmaganlar o'rtasida

nazoratsizlik va huquqbuzarliklarning profilaktikasi - voyaga yetmaganlarning nazoratsizligi, qarovsizligiga, ular tomonidan huquqbuzarliklar yoki boshqa g'ayriijtimoiy xatti-harakatlar sodir etilishiga imkon beradigan sabablar va shart-sharoitlarni aniqlash hamda bartaraf etishga qaratilgan, yakka tartibdagi profilaktika ishi bilan birgalikda amalga oshiriladigan ijtimoiy, huquqiy, tibbiy va boshqa chora-tadbirlar tizimi. Yuqoridagi qonunlar talablari ijrosini ta'minlash maqsadida, ichki ishlar organlari bir necha yo'nalishda voyaga yetmaganlar o'rtasida huquqbuzarliklar profilaktikasini amalga oshirib kelmoqda.

Garchand, shu kunga qadar ham ichki ishlar organlari tomonidan voyaga yetmaganlar o'rtasida huquqbuzarliklar profilaktikasi amalga oshirib kelingan bo'lsada, ushbu faoliyat bilan shug'ullanuvchi ichki ishlar organlari bo'linmalarining faoliyati samaradorligi yetarli natija bermadi, deb o'ylaymiz. Shu sababli O'zbekiston Respublikasi Prezidenti rahbarligida Ichki ishlar vazirligi kengaytirilgan Hay'ati yig'ilishida ushbu masalaga alohida e'tibor qaratilib, voyaga yetmaganlar bilan ishlashda yo'l qo'yib kelinayotgan ayrim kamchiliklar ko'satib o'tilib, ushbu yo'nalishda ishlashning yangi mexanizmi taklif etildi. Shu maqsadda, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 2 apreldagi "Ichki ishlar organlarining jamoat xavfsizligini ta'minlash va jinoyatchilikka qarshi kurashish sohasidagi faoliyatini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha tashkiliy choratadbirlar to'g'risida"gi PQ-5050-son qarori qabul qilindi. Qaror asosida, "Xavfsiz ta'lim muassasasi" tamoyili asosida voyaga yetmaganlar orasida huquqbuzarliklarning barvaqt oldini olish maqsadida umumiy o'rta ta'lim muassasalariga voyaga yetmaganlar masalalari bo'yicha inspektor-psixolog lavozimlari joriy etilib, ularning bevosita xizmat o'tash joyi etib umumiy o'rta ta'lim muassasalari sifatida belgilandi. Shuningdek, yangi joriy qilingan tizim asosida, inspektor-psixologlar zimmasiga har bir o'quvchi kesimida umumiy o'rta ta'lim muassasalarida psixologik muhitni yaxshilash, voyaga yetmaganlar orasida qonunbuzilishlarga muvofiq munosabatda bo'lish hissi shakllantirish, muammoli o'quvchilar bilan ularning yashash joylarida ota-onalari ishtirokida manzilli ishlash vazifalarini yuklash belgilandi.

Bugungi kunda Hukumat qarori ijrosi ta'minlanib, Ichki ishlar vazirligi tizimida hududlar kesimida inspektor-psixolog lavozimlari jamlandi, ularga maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi tomonidan voyaga yetmaganlar masalalari bo'yicha inspektor-psixologlar uchun umumta'lim maktablaridan xizmat xonalari ajratildi. Bu boradagi faoliyatini samarali tashkil etish uchun Ichki ishlar vazirligining tegishli buyrug'i bilan "Ichki ishlar organlarining voyaga yetmaganlar masalalari bo'yicha bo'linmalari faoliyatini tashkil etish bo'yicha vaqtinchalik nizom" tasdiqlanib, ularning faoliyatini tashkil etish mexanizmi belgilab berildi. Nizom asosida voyaga yetmaganlar masalalari bo'yicha bo'linmalarining asosiy vazifalari etib, voyaga yetmaganlar o'rtasida kriminogen vaziyat to'g'risidagi axborotni kompleks va tizimli tahlil qilish, mavjud kuch va vositalardan foydalanish samaradorligini baholash, voyaga yetmaganlar tomonidan sodir etilgan huquqbuzarlik sodir etilishiga olib keluvchi sabablar va sharoitlarni aniqlash hamda bartaraf etish; har bir o'quvchi kesimida umumiy o'rta ta'lim muassasalarida psixologik muhitni yaxshilash, voyaga yetmaganlar orasida qonunbuzilishlarga muvofiq munosabatda bo'lish hissi shakllantirish, muammoli o'quvchilar bilan ularning yashash joylarida ota-onalari ishtirokida manzilli ishlash; voyaga yetmaganlar, ularning ota-onasi yoki ota-ona o'rnini bosuvchi shaxslarning huquqlari, erkinliklari va qonuniy manfaatlari buzilishi bilan bog'liq murojaatlarini ko'rib chikish;

huquqbuzarlik yoki boshqa g'ayriijtimoiy hatti-harakat sodir etgan voyaga yetmaganlarga nisbatan ta'sir choralari qo'llash to'g'risida vakolatli organlarga yoki voyaga yetmaganlar huquqbuzarliklar profilaktikasini bevosita amalga oshiruvchi hamda unda ishtirok etuvchi organlar va muassasalarga takdimnoma va takliflar kiritish;

voyaga yetmaganlarni markazlarga, ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalariga, o'quv-tarbiya muassasalariga belgilangan tartibda joylashtirish uchun taaluqli hujjatlarni tayyorlash va joylashtirish bo'yicha chora-tadbirlarni amalga oshirish;

voyaga yetmaganlarni ta'minlash, tarbiyalash va ularga ta'lim berish bo'yicha o'z majburiyatlarini bajarishdan bo'yin tovlayotgan yoki lozim darajada bajarmayotgan yoxud ularning xulq-atvoriga salbiy ta'sir kursatayotgan, ular bilan shafqatsiz muomalada bo'layotgan ota-onalar yoki ota-ona o'rnini bosuvchi shaxslar bilan profilaktik tadbirlarni tashkil etish; voyaga yetmaganlarning huquqini himoya qilish choralari ko'rish belgilab berildi.

Shuningdek, ushbu Nizomda inspektor-psixologlarning faoliyat samaradorligini belgilovchi indikatorlar sifatida quyidagilar belgilandi: ta'lim muassasasi ichki nazoratida va voyaga yetmaganlar komissiyasi hisobida bo'lgan o'quvchilar sonining kamayishi; voyaga yetmaganlar o'rtasida turli g'ayriijtimoiy xatti-harakatlar, ulardagi addiktiv xulq-atvor, asotsial xulq-atvor, suisidal xulq-atvor, jinoyatchilik darajasining pasayishi;

TAHLIL VA NATIJALAR

Addiktiv xulq-atvor (ingl. Addiction-qaramlik) - insonning muayyan turdagi harakat yoki holatga nisbatan qaramligi. Misol uchun, psixotrop vositalarga, internetga, pornografik materiallarga qaramlik. Asotsial xulq-atvor (ingl. Asocial-jamiyat talablariga zid) - insonning jamiyatda o'rnatilgan tartib va qoidalarga zid bo'lgan, ma'naviyatsiz va huquqqa zid xulq-atvori. Ushbu xulq-atvor ko'p hollarda uydin ketib qolish, "o'z dunyosiga" bekinib olish, ijtimoiy munosabatlarga kirisha olmaslikda, o'zini-o'zi o'ldirishga suiqasd qilishda namoyon bo'ladi.

Suisidal xulq-atvor - insonning o'zini-o'zi o'ldirishgaga suiqasd qilish yoki o'zini-o'zi o'ldirish haqida fikrlaydigan, rejalashtiradigan va amalga oshiradigan xulq-atvor. sinfdan tashqari, jamoat ishlariga jalb qilingan ijtimoiy jihatdan xavfli ahvolda bo'lgan, g'ayriijtimoiy hatti-harakatlar sodir etgan voyaga yetmaganlar sonining kamayishi;

yozda sog'lomlashtirish, dam olish va ish bilan ta'minlashning uyushgan turlari bilan qamrab olingan o'quvchilari sonining ko'payishi. Joriy etilgan mazkur tizimlar samarasida, hozirda inspektor-psixologlar umumta'lim maktablarida faoliyat yuritib, har bir o'quvchi kesimida ularning turmush-tarzi hamda axloq-odob normalariga munosabati o'rganib kelinmoqda.

Hozirda respublikamizda 10 115 dan ortiq maktablarda tahsil olib kelayotgan 6 mil 243 ming 764 nafardan ziyod o'quvchilar bilan inspektor-psixologlar tomonidan olib borilgan o'rganish ishlari (60 094 nafarining xonadonlariga borib yashash sharoiti o'rganildi, 57 173 nafarining ota-onasi bilan suhbatlar olib borildi, 6 187 nafarining ota-onasi MJtKning 47-moddasi asosida ma'muriy javobgarlikka tortildi, 63 435 nafari bilan bevosita profilaktik ishlar olib borildi) jarayonida, ularning 52 069 nafari (0,83 foizi) tarbiyasi og'ir ekanligi aniqlandi.

Jumladan: Namanganda 712 ta maktab faoliyat ko'rsatadi, 509 491 nafar o'quvchi tahsil olmoqda, ularning 4 568 nafari (0,89 foizi) tarbiyasi og'ir;

Ma'lumki, aynan o'smirlar ham ijobiy, ham salbiy ta'sirlarga tez, oson beriluvchan bo'ladi. Ular, ayniqsa, o'tish yoshida o'zini ko'rsatgisi, qobiliyatini namoyon etgisi keladi. Agar maktabda, oilada bunga imkon topolmasa, qulay sharoitni ko'cha-ko'ydan izlashadi. Qarabsizki, jinoiy guruhlariga qo'shilib qolishi ham hech gap emas.

Jinoiy guruhdagi tengdoshlari yangi a'zoni o'zlaricha qo'llab-quvvatlashadi. To'daboshi esa «Sen zo'rsan, ko'p ishga qodirsan», deb dalda berib turadi. Hali hayotda oq-qorani tanib ulgurmagan bolaga sodir etgan jinoyatini qahramonlik deya maqtashadi. Shu tariqa uning dunyoqarashi jamiyatdagi odob-axloq me'yorlariga, amaldagi qonun-qoidalarga zid ravishda shakllana boradi. Guruh tarkibidagi o'smirlar taxminan 30 foiz jinoyatlarni kattalar ishtirokida sodir etar ekan.

O'smirlarning jinoiy guruhlari odatda biror-bir yetakchi atrofida shakllanadi. Ko'pincha to'daga a'zolarining yoshi kattarog'i yetakchilik qiladi. Aksar hollarda bunday jinoiy guruhlar bir hududda yashovchi o'smirlardan tarkib topadi. Guruh a'zolarining ko'pchiligi qonun-qoidalarni pisand qilmaydi, shafqatsizlikka moyil bo'ladi, ayrimlari kashandalikka, ichkilikka, hatto giyohvandlikka ruju qo'yadi.

Voyaga yetmaganlarning jinoyat ko'chasiga kirishiga sabab bo'ladigan omillar esa hammaga ma'lum. Ammo ularni yana bir bor eslatib o'tish foydadan xoli bo'lmaydi, deb o'ylaymiz. Bularga quyidagilar kiradi:

- oiladagi nosog'lom muhit;
- moddiy va ma'naviy yetishmovchiliklar;
- bolalarning qarovsiz va nazoratsiz qoldirilishi;
- ommaviy axborot vositalarida, telegramda, filmlarda zo'ravonlik va shafqatsizliklarning targ'ib qilinishi;
- ta'lim muassasalarida samarali profilaktik ishlar olib borilmasligi;
- voyaga yetmaganlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etilmaganligi;
- ijtimoiy og'ir ahvolda qolgan voyaga yetmaganlar tomonidan sodir etilayotgan huquqbuzarliklarga huquqni muhofaza qilish idoralari yetarlicha e'tibor bermasligi;
- yoshlarga o'rnak bo'layotgan kattalar orasida giyohvandlik va ichkilikbozlikning avj olishi.

Tadqiqotchilarning fikricha, voyaga yetmaganlar o'rtasida jinoyatchilikning oldini olish uchun huquqni muhofaza qilish organlarining bu boradagi faoliyatini tubdan takomillashtirish maqsadga muvofiq. Soha xodimlari bunday jinoyatchilikning sabab va omillarini aniqlash uchun oilalar, ta'lim muassasalari bilan yaqin hamkorlikda, kompleks tarzda ish olib borishlari lozim.

Voyaga yetmagan jinoyatchi shaxsi shakllanish yo'lining birinchi bosqichi tarbiyasining og'irligidadir. Tarbiyasi og'irlikning ijtimoiy ildizlarini bolaning oilasidan va uni o'rab turgan muhitdan izlash lozim. Bunday o'smir o'z qilmishlarni ko'pincha tashqi ta'sir ostida amalga oshiradi. Uning hatti-harakatlari o'zgarishi muhitning o'zgarishiga bog'liq. Bunday vaziyatda huquqbuzarliklarning oldini olishning umumiy subyektlari bo'lgan ta'lim muassasalari, mahalla va keng jamoatchilik o'smirlarga o'z vaqtida ijobiy ta'sir ko'rsatishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Voyaga yetmagan shaxslar nafaqat dars jarayonida, balki darsdan tashqari vaqtlarda ham ota-onalarining, ta'lim muassasasining nazorati va tarbiyaviy ta'siri ostida bo'lishi kerak. Tahlil etilgan ijobiy natijalar shundan dalolat beradiki, qayerda pedagogik jamoalar bunday javobgarlikni o'z zimmalariga olib, o'quvchilarning bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil etgan bo'lsa, ota-onalar farzandlari taqdiriga e'tiborsiz bo'lmasa, o'sha yerda qonunbuzarliklar juda kam sodir etiladi.

Oila hamda o'quv-tarbiya muassasasi nazoratidan chetda qolish yoshlarda beboshlik hissini yuzaga keltiradi. Ular nima qilsam ham javobgar bo'lmas ekanman, degan xulosaga keladi. Voyaga yetmaganlar huquqbuzarliklarining oldini olishning zamonaviy sharoitida asosiy diqqat-e'tibor ular tomonidan sodir etiladigan huquqbuzarliklarning oldini oluvchi dastlabki profilaktika masalalariga qaratilgan bo'lishi kerak.

O'smirlar bilan amalga oshiriladigan profilaktik choralar umumtarbiyaviy, jinoiy va qonuniy choralar ta'sirini birlashtiruvchi omil hisoblanadi. Voyaga yetmaganlar tomonidan sodir etiladigan huquqbuzarliklarning oldini olishning bosh mezonini shaxsning yoshligidan to'g'ri tarbiyalashni ta'minlashdan va undagi ayrim salbiy ko'rinishlarni o'z vaqtida to'g'rilab, sodir etilishi mumkin bo'lgan huquqbuzarliklarning oldini olishdan iboratdir.

Hozirgi paytda voyaga yetmaganlar tomonidan sodir etiladigan huquqbuzarliklarning oldini olish dolzarb muammolardan biridir. Chunki kelajakning davomchilari aynan o'sib kelayotgan yosh avlodidir. Aynan ular davlatning kelajagini belgilaydi. Yosh avlod vakillari o'rtasida jinoyatchilik va huquqbuzarliklarning oldini olish uchun, avvalo, ularning kelib chiqish sabablarini aniqlash va bartaraf etish maqsadga muvofiqdir. Buni amalga oshirish uchun ichki ishlar organlari joylarda umumiy profilaktikadan unumli foydalanishi va yoshlar tarbiyasiga bevosita mas'ul shaxslar hamda tashkilotlar bilan o'zaro hamkorlikni yaxshi yo'lga qo'yishi ijobiy natijalar beradi.

Mamlakatimizda tinchlik, osoyishtalik va farovonlikni yanada mustahkamlashning muhim sharti sifatida oilalarda sog'lom ma'naviy muhitni, xususan, o'zaro hurmat-ehtirom, er-xotin o'rtasida, ota-onalar bilan farzandlar, qaynona-kelin o'rtasida, qo'ni-qo'shnilar o'rtasida mehr-oqibat ruhini yaratish, qiz bolalarni — bo'lajak onalarni — jismonan sog'lom va intellektual rivojlangan tarzda shakllantirish, ularning akademik liseylar va kasb-hunar kollejlari albatto ta'lim olishini, zamonaviy bilimlar va kasb-hunarlarga ega bo'lishlarini ta'minlash, ularning hayotda munosib o'rinni egallashlarida, kelajakda sog'lom va mustahkam oila qurishlarida asosiy shart hisoblanmish mustahkam hayotiy pozitsiyani va mustaqil fikrlashni shakllantirish yoshlarni hayotga qiziqishini o'rtirib, komil inson bo'lishlariga yordam beradi.

Mamlakatimiz oldida turgan ulkan maqsadlarga erishish Vatanimiz kelajagi, birinchi navbatda yoshlarimizga, ularning har tomonlama barkamol insonlar bo'lib voyaga yetishiga bog'liqdir. Bugungi kunda respublikamiz aholisining yarmidan ko'prog'ini yoshlar tashkil qiladi.

Shuning uchun Respublikamizda yoshlarning huquq va erkinliklari, qonuniy manfaatlarini respublikamiz ijtimoiy-siyosiy hayotidagi faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha ulkan ishlar amalga oshirildi. Buning natijasida mamlakatimizda barkamol avlod kamol topmoqda.

Barcha sohalarida iqtidorli yoshlarimiz o'z bilim va mahoratlarini ko'rsatib, ijtimoiy maqomga ega bo'lib bormoqdalar. Yoshlarning ta'lim-tarbiya olishlari, jamiyatda o'z mavqeiga ega bo'lishlari, muvaffaqiyatlarga erishishlari yo'lida Respublikamiz hukumati tomonidan zarur shart-sharoitlar yaratilmoqda. Kasb-hunar kollejlari bitiruvchilarining, avvalo qizlarning ish bilan bandligini ta'minlash chora-tadbirlarini amalga oshirish, o'z biznesini yo'lga qo'yish ishtiyoqidagi yoshlarga imtiyozli kreditlar, yosh oilalarga uy-joy sotib olish va qurish uchun ipoteka kreditlari, uzoq muddat foydalaniladigan tovarlar xarid qilish uchun iste'mol kreditlari ajratish ishlarini yanada kengaytirilmoqda. Har tomonlama sog'lom bolani shakllantirishda ta'lim tizimining rolini kuchaytirish, maktabgacha ta'lim muassasalari tarmog'ini yanada rivojlantirish, boshlang'ich ta'limning yuqori sifatini ta'minlab, ilg'or pedagogika va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini amaliyotga keng joriy etgan holda bolalarni maktabga tayyorlash darajasini tubdan oshirish, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish tadbirlarini amalga oshirish zarur.

Shaxs tarbiyasi bilan faqat tarbiya va o'quv muassasalari shug'ullanishi kerak degan fikrga kelish noto'g'ridir, asosiy tarbiya avvalo oilada beriladi. Mamlakatimizda tinchlik, osoyishtalik va farovonlikni yanada mustahkamlashning muhim sharti sifatida oilalarda sog'lom ma'naviy muhitni, xususan, o'zaro hurmat-ehtirom, er-xotin o'rtasida, ota-onalar bilan farzandlar, qaynona-kelin o'rtasida, qo'ni-qo'shnilar o'rtasida mehr-oqibat ruhini yaratishdan iborat.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Huquqbuzarlik sodir etgan shaxslarni javobgarlikka tortish yoki jazo choralari kuchaytirish bilan jinoyatchilikni butunlay bartaraf etib bo'lmaydi. Eng muhimi yoshlarning bilim olishi, mehnat qilishi bilan bog'liq muammolarni ijobiy hal etishi, huquqiy, pedagogik va psixologik tarbiyani kuchaytirish yo'li bilan ko'zlagan maqsadimizga erishishimiz mumkin.

Huqbuzarlik va jinoyat sodir etishga moyilligi yuqori va jinoyat sodir etayotganlarning aksariyatini kuzatadigan bo'lsak yolg'iz onalar yoki yolg'iz otalar tomonidan tarbiya qilinayotgan voyaga yetmaganlar tomonidan kelib chiqmoqda. Ularni tarbiyasida ota, eng asosiysi onaning o'rni yaqqol sezilib turadi. Ota va onalar tomonidan ijtimoiylashish vaqtida o'zini o'rnini topishi uchun kerak bo'ladigan xulq-atvorining ijobiy omillari yo'qligi ko'rinib turadi. Shuning uchun jamiyatda oilalarni mustahkamlash farzandlarni barkamol qilib tarbiyalash davlat va jamiyatdagi qonunlarga hurmat ruhida tarbiyalashda hamkorlikni yo'lga qo'yish muhim hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Sh.Mirziyoyev. O'zbekiston yoshlari forumida so'zlagan nutqidan, 25 dekabr 2020 yil, 18:00 siyosat.
2. I.A.Karimov. Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch. Toshkent; Ma'naviyat, 2008 y.
3. M. Abdullayev, E. Umarov, A. Ochildiyev, A. Yo'ldoshev, A. Abdullayev “Madaniyatshunoslik asoslari”. «Turon-Iqbol» nashriyoti, Toshkent — 2006 y.

4. M.Imomnazarov “Milliy ma’naviyatimiz asoslar”. O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti Toshkent — 2006.
5. O.S.Qodirov. Umumiy psixologiya // O‘quv qo‘llanma. - Samarqand, 2022.-250 b.
6. O.S.Qodirov, Sh.N.Xotamov. Ijtimoiy psixologiya // Darslik. - Samarqand, 2023.-346 b.
7. Qodirov O.S., Xotamov Sh.N., Raxmatov F.U., Shonazarov A.M. “Xulqi og‘ishgan bolalar psixologiyasi” // Darslik. - Samarqand, 2025.-468 b.
8. Qodirov O.S. Yangi O‘zbekistonda tarbiyasi qiyin o‘smirlar bilan ishlashning o‘ziga xos xususiyatlari. // Ta’limda istiqbolli izlanishlar. – 2024. №4, Buxoro – 2024. B. 20-22.
9. Rajabova M. Diniy ekstremizm va terrorchilik. «Adolat» gazetasi. 2000 yil 3 noyabr soni
10. Usmonaliyev M., Karaketov Y. Kriminologiya. Toshkent, «Yangi asr avlodi». 2001 y. 281-bet.
11. Adizova I. O‘zbek mumtoz adabiyoti tarixi. (XVI-XIX asr I yarmi) -Toshkent, Fan, 2006. - 240 b.
12. www.ziyouz.com kutubxonasi

PSIXOLOGLARNING PROFESSIONAL TAFAKKURI

Ra'no Ismaylova

Alfraganus universiteti, Psixologiya kafedrası dotsenti, ps.f.n

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologning kasbiy malakasining asosiy tarkibiy qismi sifatida ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkur hodisasi ko'rib chiqiladi. Tafakkurning bu turini aniqlashga oid nazariy yondashuvlar, uning tarkibiy elementlari va asosiy xususiyatlari ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, bunday tafakkur turining shakllanishi va rivojlanishi kasbiy faoliyat samaradorligiga, hamdardlik qobiliyatiga, ijtimoiy vaziyatlarni anglashga, qarorlar qabul qilish axloqiyiligiga hamda mijozlar va hamkasblar bilan samarali munosabatlar o'rnatishga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: psixolog, kasbiy faoliyat, professional tafakkur, ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkur, mijoz, axloq, hamkasblar, ijtimoiy institutlar, hamkorlik.

Abstract: This article examines the phenomenon of socially oriented thinking as a key component of a psychologist's professional competence. Theoretical approaches to defining this type of thinking, its structural elements, and key characteristics are presented. The article analyzes how the formation and development of this type of thinking influence professional effectiveness, empathy, understanding of social situations, decision-making ethics, and the establishment of effective relationships with clients and colleagues.

Key words: psychologist, professional activity, professional thinking, socially oriented thinking, client, ethics, colleagues, social institutions, collaboration.

Аннотация: В данной статье рассматривается феномен социально ориентированного мышления как основного компонента профессиональной компетентности психолога. Показаны теоретические подходы к определению данного типа мышления, его структурные элементы и основные характеристики. Анализируется, как формирование и развитие такого типа мышления влияет на эффективность профессиональной деятельности, способность к эмпатии, понимание социальных ситуаций, этику принятия решений и установление эффективных отношений с клиентами и коллегами.

Ключевые слова: психолог, профессиональная деятельность, профессиональное мышление, социально ориентированное мышление, клиент, этика, коллеги, социальные институты, сотрудничество.

KIRISH

Ma'lumki, so'nggi yillarda mamlakatimizda psixologiya sohasida pedagogik kadrlar tayyorlash va amaliyotchi psixologlar faoliyatini qo'llab-quvvatlash borasida ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda.

Respublikamizdagi 10 ta oliy ta'lim muassasasida “Psixologiya”, 19 ta oliy ta'lim muassasasida “Pedagogika va psixologiya”, shuningdek, tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida “Tibbiy psixologiya” va “Tibbiy psixoterapiya” yo'nalishlari hamda mutaxassisliklari bo'yicha kadrlar tayyorlash yo'lga qo'yilgan.

O'zbekiston Respublikasining 2024-yil 5-noyabrda qabul qilingan “Aholiga psixologik yordam ko'rsatish to'g'risida”gi O'RQ-989-son Qonuni bilan aholiga psixologik yordam ko'rsatishning asosiy prinsiplari belgilandi. Ular quyidagilardan iborat: qonuniylik, ixtiyoriylik, ijtimoiy himoyalanganlik, inson huquqlari va erkinliklariga rioya etish, professionallik va ma'lumotlarning maxfiyligi [1].

Ijtimoiy-madaniy sohadagi global o'zgarishlar, shuningdek, jamiyat duch kelayotgan yangi vazifalar va muammolarning paydo bo'lishi tafakkur jarayonlarining o'zgarishiga, atrof-muhitni yangicha idrok etishga hamda dunyoni va ijtimoiy hayotni o'zgartirishga qaratilgan faoliyatga bo'lgan munosabatning o'zgarishiga olib keldi.

Psixologning tafakkuri ijtimoiy yo'naltirilgan yondashuv xususiyatlariga ega bo'lsa, bu kasbiy vazifalarni samarali bajarishga ko'maklashadigan qimmatli manba bo'lishi mumkin. Oliy kasbiy ta'limning ta'lim standartlari doirasida psixologlar uchun zamonaviy ijtimoiy va madaniy muhit rivojlanishining asosiy qonunlarini amalda qo'llay olish, ijtimoiy-madaniy hodisalarni tahlil etishda tarixiy usulni o'zlashtirish, shuningdek, kasbiy va ijtimoiy-psixologik masalalarni yechishda ijtimoiy, gumanitar va iqtisodiy fanlarning asosiy tamoyillari hamda usullarini qo'llash kabi umummadaniy kompetensiyalar belgilangan [2].

Shuningdek, ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkurni psixologning o'z faoliyatida tayanadigan kasbiy-shaxsiy mexanizm sifatida ko'rib chiqish muhim hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Yu.I. Kulyutkin, V.I. Slobodchikov va I.S. Yakimanskayalarning fikricha, ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkur — bu insonning o'z hayotiy faoliyatini belgilaydigan, hayotning barcha sohalarida mustaqil qarorlar qabul qilishga intilishi hamda bu qarorlarning natijasi uchun nafaqat o'zi, balki jamiyat oldida ham mas'uliyatni his etish bilan uyg'unlashgan fikrlash tarzidan iboratdir.

Yu.I. Kulyutkin ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkurning quyidagi xususiyatlarini ajratib ko'rsatadi:

- zamonaviy muammolarning barchasini ularning ijtimoiy kontekstida keng miqyosda ko'ra olish qobiliyati;
- dunyoni yaxlit, global tizim sifatida anglash;
- tanqidiy fikrlash, ya'ni muammolarni ularning mumkin bo'lgan ijobiy va salbiy oqibatlarini hisobga olgan holda samarali hal qilish qobiliyati;
- amaliyotchilik — dunyoda sodir bo'layotgan voqealarni real baholash hamda amaliy jihatdan maqsadga muvofiq qarorlar qabul qilish va faol harakat qilish qobiliyati;
- kelajakka yo'naltirilganlik, ya'ni bashorat qilish qobiliyati [5].

Psixologlarning kasbiy tayyorgarligi sharoitida ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkurning yuqorida sanab o'tilgan sifatlarini rivojlantirishning mumkin bo'lgan yo'llarini aniqlash masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda.

Oliy psixologik ta'lim sohasidagi asosiy muammolardan biri — o'qitish jarayonining an'anaviy (ko'proq akademik) yo'nalishda bo'lishi va ijtimoiy amaliyot masalalarini hal etishda fanlararo yondashuvga asoslangan, amaliyotga yo'naltirilgan ta'lim tamoyilining yetarlicha shakllanmaganligidir.

S.V. Nujnova kasbiy tafakkurni “tanlangan mutaxassislik sohasidagi kasbiy vazifalarni hal etishga qaratilgan hamda mantiqiy va ijodiy fikrlash operatsiyalarini o'zlashtirishni ta'minlaydigan psixologik jarayonlar majmui” deb ta'riflaydi [6].

Psixologlarning kasbiy tafakkuriga kelsak, T.A. Vaulina uni kasbiy-psixologik tafakkur sifatida o'rganib, kasbiy faoliyat natijasida shakllanuvchi yangi fikrlash faoliyati deb ta'riflaydi [4].

Qator ilmiy tadqiqotlarda pedagoglarning kasbiy tafakkuri muammosi keng yoritilgan bo'lsa-da, psixologlarning professional tafakkuri masalasi nisbatan kam o'rganilgan. Shu sababli psixologlarni kasbiy tayyorlash jarayonida ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkur sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan samarali texnologiyalarni izlash muammosi yuzaga keladi.

Ye.V. Bicheva bo'lajak psixolog talabalarda farazlarni ilgari surish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan trening mashg'ulotlari majmuasini taklif etadi [3].

A.A. Okunev esa ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkurni rivojlantirish texnologiyalaridan biri sifatida pedagogik ustaxonalarni tavsiya etadi. U pedagogik ustaxonani yagona hissiy va mazmunli maydonni yaratadigan, ko'p darajali muloqotni tashkil etuvchi shunday shakl deb ta'riflaydiki, u keyinchalik harakat yo'nalishini va kelajakdagi bilimlar tizimini belgilab berishi mumkin deb e'tirof etadi [7].

TAHLIL VA NATIJALAR

Psixologlarning ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkuri — bu insonning xulq-atvorini, fikrlari va his-tuyg'ularini ijtimoiy guruhlariga mansublik nuqtayi nazaridan tushunish, tahlil qilish hamda talqin etish qobiliyatidir. Bunday tafakkur psixologning o'z kasbiy faoliyatida ijtimoiy mas'uliyatni hisobga olishini ham o'z ichiga oladi. U boshqa odamlarning haqiqiy, tasavvur qilingan yoki taxmin qilingan mavjudligi shaxsga qanday ta'sir ko'rsatishini anglashni, shuningdek, bu bilimlarni amaliy muammolarni hal etishda qo'llashga tayyorlikni nazarda tutadi. Bu jarayon ijtimoiy yo'naltirilgan dunyoqarash doirasida shaxsning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi.

Psixologlar faoliyatida asosiy jihatlardan biri — ijtimoiy kontekstga e'tibor qaratishdir. Psixolog insonni alohida individ sifatida emas, balki ijtimoiy guruhlarining bir qismi sifatida ko'radi va bu guruhlarining uning xulq-atvori, fikrlari va his-tuyg'ulariga ta'sirini o'rganadi. Shu boisdan, psixolog mijoz yashaydigan ijtimoiy, madaniy va iqtisodiy sharoitlarni hisobga olishi zarur. Bu omillar insonning ruhiy holati va xulq-atvoriga qanday ta'sir qilishini tushunishga yordam beradi.

Ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkurning muhim jihatlaridan yana biri — ijtimoiy mas'uliyatdir. Bu nafaqat ijtimoiy qonuniyatlarni tushunishni, balki bu bilimlarni ijtimoiy muammolarni hal qilishda va ijtimoiy yo'naltirilgan model doirasida boshqa odamlarning rivojlanishiga hissa qo'shishda qo'llashni ham anglatadi. Ijtimoiy yo'naltirilgan yondashuv faqat individual mijozlar bilan ishlashni emas, balki guruhlar bilan ishlashni ham o'z ichiga oladi. Psixologlar treninglar, guruh terapiyalari va ishtirokchilar o'rtasida o'zaro ta'sir va qo'llab-quvvatlashni rivojlantiruvchi boshqa mashg'ulotlarni tashkil etishlari mumkin.

Ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkur, shuningdek, tahlil va talqin qilish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi. Ya'ni psixolog ijtimoiy omillarni inobatga olgan holda voqealarni, odamlarning xatti-harakatlarini va o'z xulq-atvorini talqin qila olishi kerak. Bu jarayonda shaxsning atrof-muhit bilan o'zaro ta'siri tahlil qilinadi.

Amaliyotda mavjud metodika va usullarni psixolog mijoz mansub bo'lgan ijtimoiy guruh xususiyatlariga moslashtirishi lozim. Masalan, yoshlar bilan ishlash yondashuvlari katta yoshli insonlar bilan ishlashdan farq qiladi. Shuningdek, ijtimoiy omillarning ta'siri haqidagi bilimlardan foydalanish psixologik maslahat berish, o'qitish yoki ilmiy tadqiqot olib borishda muayyan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Psixologlarning ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkuri mijozlarda mas'uliyatlilik, bag'rikenglik, muloqotchilik, tashabbuskorlik kabi ijtimoiy fazilatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, psixologlar mijozlarga jamiyatda o'z o'rnini topish, o'z taqdirini o'zi belgilash, ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashish uchun zarur bo'lgan muloqot, nizolarni hal qilish va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishda yordam beradilar.

Ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkur psixologdan empatiya va faol tinglash qobiliyatining yuqori darajada bo'lishini talab qiladi, chunki mijozni uning o'ziga xos ijtimoiy kontekstida tushunish kasbiy muvaffaqiyatning muhim sharti hisoblanadi.

Bundan tashqari, psixologlar ijtimoiy institutlar bilan hamkorlik qilish ko'nikmasiga ega bo'lishlari zarur. Bu ularning mijozlarga har tomonlama yordam ko'rsatish imkoniyatini kengaytiradi. Masalan, psixologlar maktablar, shifoxonalar, korxonalar va nodavlat notijorat tashkilotlari bilan hamkorlikda ishlash orqali mijozlarning psixologik farovonligini ta'minlashda muhim o'rin tutadilar.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ijtimoiy yo'naltirilgan fikrlash psixolog amaliyotida haqiqatan ham muhim jihatlardan biri hisoblanadi. Psixologiyadagi ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkur insonni jamiyatning ajralmas qismi sifatida tushunish zarurligini ta'kidlaydi. Bu yondashuv nafaqat mijozning shaxsiy muammolari bilan ishlashni, balki uning hayotiga ta'sir etuvchi keng qamrovli ijtimoiy omillarni tahlil qilishni ham o'z ichiga oladi.

Masalan, moddiy qiyinchiliklar, oilaviy munosabatlar, madaniy to'siqlar, kasbiy bosim va ijtimoiy tengsizlik kabi omillar shaxsning ruhiy salomatligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, psixolog mijozni faqat individual psixik hodisalar nuqtayi nazaridan emas, balki ijtimoiy tizimlar va munosabatlar kontekstida ham tahlil qilishi zarur.

Psixologik amaliyotda qulay ijtimoiy muhitni rag'batlantirish quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

- Ishonchni shakllantirish. Psixolog mijoz o'zini xavfsiz his qiladigan, his-tuyg'ularini ochiq ifoda eta oladigan, qo'rquv yoki baholashdan holi bo'lgan muhitni yaratishi lozim. Bunday muhit samimiy muloqot va ichki ochiqlikni ta'minlaydi.
- Qo'llab-quvvatlash va ishtirokni rag'batlantirish. Psixolog mijozlarga o'z muammolarini hal etishda faol ishtirok etish imkonini berishi, ularning o'zini ahamiyatli va qadrlangan his qilishini ta'minlashi zarur. Bu, o'z navbatida, shaxsiy mas'uliyat va o'zgarishga ichki motivatsiyani kuchaytiradi.
- Hamjamiyatni rivojlantirish. Psixolog mijozlar o'zaro tajriba almashishi, hissiy qo'llab-quvvatlash olishi va ijobiy muloqot muhiti shakllanishiga yordam beruvchi guruhlar yoki jamoaviy tashabbuslarni tashkil etishi mumkin.

Shunday qilib, ijtimoiy yo'naltirilgan tafakkur psixologlarga nafaqat mijozlarini chuqurroq tushunishga, balki ularning ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashuvi, shaxsiy rivojlanishi va hayot sifatining yaxshilanishi uchun zarur sharoit yaratishga yordam beradi.

Bu yondashuv psixologik amaliyotni insonning ruhiy salomatligiga kompleks, tizimli va kontekstual qarash asosida olib borishni ta'minlaydi. Natijada, psixolog nafaqat individual darajada, balki ijtimoiy hamjihatlik, o'zaro tushunish va ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlash yo'nalishida ham samarali natijalarga erishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. “O'zbekiston Respublikasi Qonuni (2024-yil 5-noyabr, O'RQ-989-son). Aholiga psixologik yordam ko'rsatish to'g'risida. Qonun hujjati. <https://www.lex.uz/uz/docs/7196808>
2. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi (2020-yil 14-avgust, 418-sonli buyruq). Oliy ta'limning davlat ta'lim standartlari: 210 000 — Sotsiologiya va psixologiya ta'lim sohasining davlat ta'lim standarti. Rasmiy nashr. O'zDSt-2020.
3. Бычева Е.В. Формирование психологического мышления студентов-психологов: Дис.д-ра психол. наук. Кишинев, 2015.

4. Валиуллина Г.Г. Методы диагностики профессионального мышления студентов // Психологические исследования. 2013. Т. 6. No 27. URL: <http://psy-study.ru/index.php/num/2o13v6n27/783-valiullina>
5. Кулюткин Ю. И. Изменяющийся мир и проблема развития творческого потенциала личности. Ценностно-смысловой анализ. СПб., 2002. 85 с.
6. Нужнова С.В. Педагогические условия развития профессионального мышления студентов вуза: Автореф. Дис .канд. пед. наук. Челябинск, 2002.
7. Окунев А. А. Урок Мастерская Или СПб., 2001. 304 с.
8. Якиманская И. С. Технология личностно-ориентированного обучения в современной школе. М., 200. 176 с.

O'ZBEKISTON VA JAHON MAMLAKATLARIDAGI OILAVIY AJRALISHLARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARIDAGI O'ZIGA XOSLIKLARNING EMPIRIK TAHLILI

Ro'ziqulov Faxriddin Rasulovich

Navoiy viloyati pedagogik mahorat markazi professori,
psixologiya fanlari doktori(DSc)
ruzikulovfaxriddin3@gmail.com

Annotatsiya: O'zbekistondagi oilaviy ajralishlarni oldini olishning ijtimoiy-psixologik yechimlari. Yevropa, AQSh, Osiyo mintaqasidagi xalqlarning ajralishlar borasidagi statistik ma'lumotlar tahlili. Globallashuv bilan bog'liq xalqaro etnomadaniy ta'sirlar tarbiya muhitiga ta'sir ko'rsatayotganligi psixologlar tomonidan yuqori qiymat ko'rinishida aks ettirilgan. O'zbek oilalarida ajralishning ijtimoiy-psixologik asoratlari, ziddiyatli oilaga psixologik yordam ko'rsatish imkoniyatlari.

Kalit so'zlar: ijtimoiy psixologiya, etnopsixologiya, globallashuv, faktologik tahlil, oila-nikoh, ajralish, psixologik metodika, psixologik trening, empirik ko'rsatkich.

Abstract: Socio-psychological solutions to prevent family separations in Uzbekistan. Analysis of statistical data on divorces among the peoples of Europe, the USA, and the Asian region. The fact that international ethnocultural influences associated with globalization affect the educational environment is highly valued by psychologists. Socio-psychological complications of divorce in Uzbek families, possibilities of providing psychological assistance to conflicting families.

Key words: social psychology, ethnopsychology, globalization, factual analysis, family-marriage, divorce, psychological methodology, psychological training, empirical evidence.

Аннотация: Социально-психологические решения по профилактике семейных разводов в Узбекистане. Анализ статистических данных о разводах народов Европы, США и Азиатского региона. Влияние международных этнокультурных воздействий, связанных с глобализацией, на воспитательную среду высоко оценивается психологами. Социально-психологические осложнения разводов в узбекских семьях, возможности оказания психологической помощи конфликтным семьям.

Ключевые слова: социальная психология, этнопсихология, глобализация, фактологический анализ, семья-брак, развод, психологическая методика, психологический тренинг, эмпирические данные.

KIRISH

Hozirgi zamon psixologiyasining dolzarb muammolaridan biri nikohdan ajralish masalasi hisoblanadi. O'zbekistondagi oilaviy ajralishlarning sabablarini ijtimoiy-psixologik jihatdan o'rganish asosida jahondagi globallashuv jarayonining jadal kechishi bilan bog'liqligini psixologik tahlil qilishga to'g'ri keladi. O'zbek oilalaridagi ajralish sabablarining boshqa millat va xalqlardagi ajralishlarga sabab bo'luvchi holatlar bilan qiyoslanganda, ularning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini turlicha talqin etish mumkin.

Yevropa, AQSh va Osiyo mintaqasidagi xalqlarning ajralishlar borasidagi statistik ma'lumotlar tahlili ajralishlarning etnopsixologik xarakteri umuminsoniy shaklga aylanishiga sabab bo'lmoqda, deyish mumkin. Shu sababli ham faktologik tahlillar asosida turli mamlakatlar va xalqlardagi ajralish jarayonining o'ziga xos xususiyatlarini integrativ tahlil qilish ishlari amalga oshirilmoqda.

Bugungi kunda dunyodagi yirik davlatlardagi ajralishlarning asosiy sabablarida o'ziga xoslik bilan bir qatorda, umumiylik va o'zaro moslik ham kuzatiladi. Bunday tahlillarni amalga oshirish O'zbekistondagi oilaviy ajralishlarning oldini olishga qaratilgan ijtimoiy-psixologik yechimlarni topish bo'yicha ilmiy-psixologik konsepsiyani shakllantirishga asos bo'lib xizmat qiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Jahon mamlakatlaridagi ajralishlarning umumiy sabablari quyidagi yo'nalishlarga ega. Har yili BMT global ajralishlarni ro'yxatdan o'tkazadilar. Ro'yxatdan o'tgan ma'lumotlarga ko'ra, nikoh va ajralishlar statistikasi bir qator asosiy omillar tufayli keskin o'zgarib bormoqda: mos kelmaslik, xiyonat, giyohvandlik yoki alkogolizm, jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik va turmush darajasining pastligi kabilardir.

Jahon xalqlarida ko'rsatilayotgan oilaviy ajralishlarning sabablari talqinida qaysidir o'rinda aholining yashash sharoiti, mamlakatning iqtisodiy darajasi yaxshi bo'lsa ham ajralishning yuz berishi yuqori bo'lmoqda. Agar iqtisodiy holat nuqtayi nazardan Hindistondagi umumiy aholining yashash sharoiti Yevropa mamlakatlari bilan qiyoslanganda juda nochor bo'lishidan qat'i nazar ajralishlar soni ancha past ekanligi qayd qilinmoqda. Mavjud faktlarga ko'ra jahondagi oilaviy ajralishlarga yagona mamlakat va xalqqa xos holat kuzatilmadi. Har yili ajralishlarga qaysidir mamlakat xalqida ajralish yetakchi o'ringa egaligini ko'rish mumkin [4, 5].

AQShdagi oilaviy ajralishlar to'g'risidagi empirik ma'lumotlarga asoslanib oilaviy ajralishlarga sabab bo'luvchi bir qator omillar ajratib ko'rsatsa bo'ladi. P.Grinbergning taqdim etgan ma'lumotlariga ko'ra, AQShda barcha nikohlarning yarmidan ko'pi ajralish bilan tugaydi. Ajralish hech qachon yoqimli bo'lmaydi, hatto ikkala tomon ham bu eng yaxshi yechim ekanligiga rozi bo'lsa ham. Bu ruhiy salomatlik nuqtayi nazaridan ajralish depressiya va stressning asosiy sabablaridan biridir. Takrorlashga arziydigan asosiy fikrlardan biri: Amerikaning barcha 50 shtatida nikoh va ajralish qonunlari har xil". Ushbu keltirilgan mulohazaning o'zidayoq Amerikada oilaviy ajralishlar masalasida turli shtatlarida oilaviy ajralishlarning huquqiy jihatdan chiqariladigan yakuniy qarorlarga asoslarning o'zi muammoning naqadar murakkab ekanligini ko'rsatmoqda. AQShdagi oilaviy ajralishlar borasidagi tahliliy materiallarda "Oila uzoq vaqtdan beri "baxt maskani" emasligini amerikaliklarning o'zlari - xotinlar, erlar, bolalar tasdiqlaydi. Hozir turmush qurgan amerikaliklarning aksariyat qismi bundan qoniqmasligini aytmogda" [1, 2].

TAHLIL VA NATIJALAR

AQSh va Yevropa mamlakatlaridagi ajralishlarga sabab bo'luvchi ijtimoiy-psixologik omillarning ayrimlari zamonaviy axborot texnologiyalari bilan bog'liq ijtimoiy tarmoqlar tizimida faoliyat olib borayotganligi bilan bog'lanadi. O'z navbatida jahon mamlakatlardagi ajralishlarning zamonaviy sabablari O'zbekistondagi ajralishlarga ham sabab bo'lib qolmoqda.

Ajralishlarga sabab bo'luvchi omillarning quyidagi ko'rinishlarini taqdim etish mumkin:

1. Yolg'iz bo'lish foydali deb bilish. 2. Xiyonat va begonalashish. 3. Alkogolizm va giyohvandlik. 4. Besoqolbozlik aloqalari. 5. Bepushtlik yoki farzand ko'rishni istamaslik. 6. Kompyuterga tobeligi kabilardir.

Yuqoridagi tahliliy asoslarga tayangan holda xalqaro ajralishlar bilan bog'liqliklarni etnopsixologik asos sifatida mahalliy ajralishlarga ta'sirini empirik globallashuvning o'rganilishiga harakat qilindi. O'zbekistondagi ajralishlarga globallashuv jarayonining ta'siri masalasi bu o'z navbatida migratsiya jarayonining jadal kechishi bilan bog'liqdir. Bugungi o'z farzandlari orasida o'zga millat, o'zga xalq va o'zga mamlakatlarga turmushga chiqib ketayotgan qizlar yoki uylanayotgan yigitlar bilan bog'liq oilalar sonining ortayotganligi ko'rsatish mumkin. Shu sababli globallashuv sharoitida O'zbekistondagi oila-nikoh qurish an'analarga ta'sir ko'rsatayotganlik holati bo'yicha tuzilgan (IPS) orqali bunga aniqlik kiritishga harakat qildik.

Empirik ko'rsatkichlarda jahondagi globallashuvning oilaviy ajralishlarga sababi bo'yicha empirik materiallar tahlilida ikki xil baholash tizimiga asoslanildi. Empirik ko'rsatkichlar ekspert baholash tarzida amalga oshirildi. Bu yerda mahalliy ajralishlarda xalqaro ajralishlarning ta'sirini mahalliy fuqarolar yig'ini vakillari, psixologlar, aholi vakillari va yoshlarning munosabatlarga tayanildi.

Globallashuv bilan bog'liq xalqaro etnomadaniy ta'sirlar tarbiya muhitiga ta'sir ko'rsatayotganligi psixologlar tomonidan yuqori qiymat ko'rinishida aks ettirilgan. Bundan ko'rinadiki, globallashuvning ta'siri tarbiya muhitiga o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi, chunki yoshlar ruhiyatidagi shijoat, emotsional zavq-shavqqa moyilliklar g'arb madaniyatni qabul qilishga turtki berishi mumkin. Shu sababli ham psixologlar tomonidan globallashuv tarbiyaga ta'sir ko'rsatmasdan qolmasligi bejizga qayd etilmayapti.

Oilaviy munosabatlarga ta'sir masalasida barcha respondentlar teng kuchli munosabatlarni qayd etdilar. O'z navbatida milliy an'analarga xos oilalarning egalitar oilalarga aylanishiga olib kelishi ham teng baholangan. O'zbek etnopsixologiyasida er va xotinning oiladagi o'ziga xos o'rni borligi ta'kidlansa-da, ayrim hollarda zamonaviy oilalarda er-xotinlik rolini bir xilda e'tirof etilishida kuzatiladi. Ayrim hollarda oilada er-xotin rollari demokratik tamoyillarga aylanishi ijobiy tarzda qabul qilinishi muhimdir. Ammo har doim ham oilalar buning sababini yetarlicha tushunmasliklari mumkin. Ba'zida ayollarning ushbu holatda egalitar oila tushunchasi etnopsixologik munosabatlarda yaqqol tatbiqida noqulayliklar kelib chiqadigan tomonlari kuzatiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Jahon xalqlarida ajralishning o'ziga xosligi yil sayin o'sib borayotganligi, an'anaviy oilalarga xos va etnopsixologik omillarga tayanadigan etnoslarda ajralishlar nisbatan pastroq ko'rsatkichga ega. Jahondagi globallashuv va madaniyatlararo munosabatlarning shakllanishi oilaviy ajralishlarga sabab bo'lishi mumkinligi ekspertlar munosabatida tasdiqlandi. Yoshlar vakillaridan iborat ekspertlar ajralishgan oilaviy muammolarni hal etishning asosiy yo'li sifatida baholanishi qaysidir ma'noda ajralishlar oiladagi keskin munosabatlarning yechimini topishning eng maqbul yo'li deb baholadi. Globallashuv oqibatida oilaviy ajralishga sabab bo'luvchi holat sifatida mahalla fuqarolar yig'ini vakillari, psixologlar va yoshlar nikohdan tashqari munosabatlarning avj olishiga sabab bo'lishini alohida ko'rsatganlar. Unga ijtimoiy tarmoqdardagi har xil axloqqa zid videomateriallar ta'sir etadi deb baholash mumkin.

Xulosa qilib aytganda, globallashuv va madaniyatlararo o'zaro ta'sirlashuv ta'sirida ajralishga sabab bo'luvchi omillarga oila a'zolari o'rtasida mehr-oqibatning va o'zaro qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, tarbiya muhitiga ta'sir, nikohdan tashqari munosabatlar, migratsiyaning an'anaviy oilani buzilishiga olib kelishi, milliy an'analarga asoslangan oilalarning egalitar oilaga aylanayotganligi, millatlararo oilalar tarkib topishi, oilaviy munosabatlarga ta'siri, ajralishning oilaviy muammolarni hal etishning asosiy yo'li sifatida ko'rsatish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Гайдис В. Человек после развода (обзор американских публикации). /Человек после развода.-Вильнюс, 2015.- 159 с.
2. Елизаров В.В. Перспективы исследования семьи: анализ, моделирование, управление. -М.: Мысль, 1998. -174 с.
3. Кент М. Стратегия развода: О чем вам не расскажет ваш адвокат. /Пер. с англ. - СПб.:Лениздат, 2022. - 142 с.
4. Проблемы разводов в современном обществе// <https://www.stud24.ru/sociology/problemy-razvodov-v-sovremennom-obshhestve>
5. Причины разводов в мире// <https://prorazvod.com/statistika-razvodov-v-mire-po-stranam>.

SHAXS NAZARIYASIGA MAHALLIY PSIXOLOGLAR TOMONIDAN KOGNITIV YONDASHUV

Tursunov Lutfulla Sayfullayevich

Nizomiy nomidagi O'zMPU
“Amaliy psixologiya” kafedrası
dotsenti., p.f.n.

Annotatsiya: Shaxsning rivojlanishi va takomillashuvi barcha davrlarda insonshunoslik fanlarining diqqat markazida bo'lib kelgan. Bundan keyin ham ushbu mavzu o'z dolzarbligini yo'qotmaydi. Mazkur jarayonni qanday yondashuvlar bilan hal qilishga harakat qilgan shaxslarning mehnati ham unutilmaydi. Ushbu maqola ana shunday shaxslarga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar: shaxs, shaxslilik, individ, odam, komil inson, filogenez, ontogenez, rivojlanish, taraqqiyot, muhit, jamoa, “men”, “men”lik, o'zlik, nutq, aql.

Abstract: The development and perfection of the personality have always been at the center of attention in the human sciences. This issue will continue to remain relevant in the future. However, the contributions of those individuals whose work has significantly contributed to solving this problem will not be forgotten. This article is dedicated to such personalities.

Key words: personality, individuality, individual, human, perfect person, phylogenesis, ontogenesis, development, progress, environment, community, “I”, self-awareness, selfhood, speech, intellect.

Аннотация: Развитие и совершенствование личности во все времена находились в центре внимания наук о человеке. В дальнейшем эта тема также не утратит своей актуальности. Однако вклад тех личностей, которые своими трудами внесли значительный вклад в решение данной проблемы, не будет забыт. Данная статья посвящена именно таким личностям.

Ключевые слова: личность, индивидуальность, индивид, человек, совершенный человек, филогенез, онтогенез, развитие, прогресс, среда, коллектив, «я», «я»-сознание, самость, речь, разум.

Sharq mamlakatlarida ruhiyatshunoslik fanining filogenezi haqida so'z yuritilganda, ikki daryo oralg'idagi Mavorounnahrning alohida o'rin tutishi tabiiydir. XXI asrning birinchi choragi yakunlanishi arafasida jahon psixologiya faniga salmoqli hissa qo'shgan yurtdosh psixologlarimiz faoliyatiga nazar tashlash maqsadga muvofiqdir.

Shaxs nazariyasiga mahalliy psixologlarning yondashuvlari tarixan ikki davrga bo'linadi:

sobiq ittifoq davridagi qarashlar;

mustaqillik davridagi qarashlar.

Sobiq ittifoq davrida mahalliy psixologlar olib borgan tadqiqotlar hukmron mafkura – “kommunizm quruvchisi” axloqiy me'yorlariga asoslangan bo'lib, psixologiya fani ham kommunistik g'oyalarni targ'ib qilishga xizmat qilgan.

Ikkinchi davr — Mustaqillik yillaridagi qarashlar bo'lib, qisqa vaqt ichida psixologiya fani eng sermahsul fanlardan biriga aylandi. Bu jarayonda ikki muhim ilmiy maktab shakllandi:

— M.G. Davlatshin maktabi — yosh davrlar va pedagogik psixologiya yo'nalishida;

— E.G'. G'oziyev maktabi — umumiy psixologiya va shaxs muammolari doirasida.

XX asr oxiri va XXI asr boshlarida yana ikki maktab shakllandi:

— V.M. Karimova maktabi — oila psixologiyasi va shaxs rivoji yo'nalishlari;

— Sh.R. Baratov maktabi — psixologiyaning turli yo'nalishlari bo'yicha ommalashtirish maktabi.

E.G'. G'oziyevning shaxs rivojlanishiga oid kognitiv qarashlari

Muallif shaxs rivojlanishining bosqichlarini o'ziga xos yondashuv asosida tasniflaydi.

Homilalik (embrional) davr – bo'lajak shaxsning fiziologik va nerv tizimlari shakllanadigan davr sifatida muhim deb baholanadi. Bu bosqichda ota-onaga katta mas'uliyat yuklanadi.

Odam (indivud) bosqichi – tug‘ilishdan nutq paydo bo‘lguncha bo‘lgan davr.

Inson bosqichi – anglash, jismoniy va aqliy kamolot jarayonlari bilan izohlanadi.

O‘smirlik bosqichi – mantiqiy fikrlash, tasavvur va ijodiy fantaziya uyg‘unlashadigan davr.

Yoshlik davri – shaxsning kasbiy yo‘nalish, ijtimoiy mavqe va huquqlarga ega bo‘la boshlashi.

M.G. Davlatshinning shaxs haqidagi qarashlari

Davlatshin quyidagi ta’rifni beradi:

“Shaxs – ijtimoiy munosabatlarga kiruvchi va ongli faoliyat bilan shug‘ullanuvchi betakror odamdir.”

Bu ta’rifda uch asosiy omil ajralib turadi:

- munosabat,
- ongli faoliyat,
- betakrorlik.

Muallifning fikricha, shaxs o‘zini anglash jarayonida jamiyatning ongli a’zosiga aylanadi; tarbiya esa shaxs shakllanishida yetakchi omildir.

Shaxs rivojlanishini harakatga keltiruvchi kuchlar sifatida Davlatshin:

- a) o‘zgaruvchi ehtiyojlar o‘rtasidagi qarama-qarshiliklar;
- b) ehtiyojlar qondirilishi jarayonida yangi ehtiyojlarning paydo bo‘lishi kabi omillarni qayd etadi.

Yuqorida ko‘rib chiqilgan mahalliy psixologlar — E.G‘. G‘oziyev va M.G. Davlatshin — O‘zbekiston psixologiya fanining tamal toshini qo‘ygan olimlardir. Ularning shaxs rivojlanishiga oid ilmiy qarashlari bugungi zamonaviy psixologik tadqiqotlar uchun muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. M.G.Davlatshin. Psixologiya (qisqacha izohli lug‘at). T.TDPU 1998y 78 b
2. M.G.Davlatshin va S.M.To‘ychiyeva Umumiy psixologiya.T.TDPU 2002y 56 b
3. E.G‘.G‘oziyev “Ontogenez psixologiyasi”. T. “Noshir” 2010. 59. B
4. E.G‘.G‘oziyev “Umumiy psixologiya”. T. “O‘z FIJ” 2010. 59. B

BO‘LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY RIVOJLANISHIGA QARATILGAN ILMIY TADQIQOTLAR TAXLILI

Tuychiyeva Saodat Melikuziyevna

TAFU Psixologiya kafedrası mudiri, p.f.n., professor v.b.

Annotatsiya: Maqolada shaxsning kasbiy rivojlanishini tadqiq etishga qaratilgan ilmiy izlanishlarga alohida e’tibor qaratiladi. Xususan, mutaxassis kadrlar faoliyatida Hard va Soft skills, shuningdek, Self-skills ko’nikmalarining shakllanishi va rivojlanishiga ta’sir ko’rsatuvchi psixologik omillar kompleks tahlil qilinadi. Tadqiqotda kognitiv jarayonlar, amaliy ko’nikmalar, o’zini o’zi baholash va refleksiyalash mexanizmlarining kasbiy kompetensiyaning muhim mezonlari sifatida namoyon bo’lishi asoslab berilgan.

Kalit so’zlar: kognitiv, amaliy ko’nikmalar, Hard va Soft skills, Self-skills, kompetensiya, o’zini o’zi baholash, o’zini o’zi refleksiyalash, psixologik mezonlar.

Abstract: The article places particular emphasis on scientific research focused on the professional development of an individual. It provides a comprehensive analysis of the psychological factors influencing the formation and enhancement of Hard skills, Soft skills, and Self-skills, which constitute essential components of professional competence. The study also highlights cognitive processes, practical abilities, self-assessment, and self-reflection mechanisms as key psychological criteria in professional growth.

Key words: cognitive, practical skills, Hard and Soft skills, Self-skills, competence, self-assessment, self-reflection, psychological criteria.

Аннотация: В статье уделяется особое внимание научным исследованиям, направленным на изучение профессионального развития личности. Анализируются психологические факторы, влияющие на формирование и развитие жёстких (Hard) и мягких (Soft) навыков, а также Self-skills, являющихся важными компонентами профессиональной компетентности. Отдельно рассматриваются когнитивные процессы, практические умения, механизмы самооценки и саморефлексии как ключевые психологические критерии профессионального роста.

Ключевые слова: когнитивные, практические навыки, Hard и Soft skills, Self-skills, компетентность, самооценка, саморефлексия, психологические критерии.

KIRISH

Pedagog-psixologlarning kasbiy rivojlanishiga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar dunyoning quyidagi yetakchi ta’lim tashkilotlari va ilmiy markazlarida, jumladan: Chapel Xilldagi Shimoliy Karolina universiteti (AQSh), Notre Dame Merilend universiteti formatsiya maktabi (AQSh), AQSh milliy universiteti (AQSh), Maks Plank nomidagi Inson miyasi va kognitiv fanlar instituti (Germaniya), Edit Kovan universiteti (Avstraliya), Seul milliy universiteti (Koreya), Janubi-G’arbiy universitet (Xitoy), Moskva davlat pedagogika instituti (Rossiya Federatsiyasi), Yaroslavl davlat universiteti (Rossiya Federatsiyasi) da olib borilmoqda.

Jahonda shaxsning kasbiy rivojlanishini o’rganishga qaratilgan tadqiqotlarga asoslanib, quyidagi ilmiy natijalar olingan: o’zini o’zi baholash va o’zini o’zi refleksiyalash psixologlar uchun asosiy kompetensiya va kasbiy tayyorgarlikning asosi ekanligi aniqlangan (Chapel Xilldagi Shimoliy Karolina universiteti, AQSh); psixologlarning amaliy ko’nikmalarini rivojlantirishga Hard va Soft, Self skills darajasini oshirishga qaratilgan psixokorreksion dasturlar yaratilgan (Notre Dame Merilend universiteti formatsiya maktabi, AQSh); shaxsning kasbiy o’zini - o’zi anglashdagi o’zgarishlari (AQSh milliy universiteti, AQSh); refleksiv xususiyatlarning kasbiy shakllanishdagi ahamiyati (Maks Plank nomidagi Inson miyasi va kognitiv fanlar instituti, Germaniya); talabalarning o’z ustida ishlash ko’nikmasining psixologik mexanizmlari (Edit Kovan universiteti, Avstraliya); ta’lim muhitiga nisbatan refleksiyani shakllantirishda psixologik bilimlarning ta’siri (Seul milliy universiteti, Koreya); psixologlarning kasbiy o’zini - o’zi anglash xususiyatlarini neyrobiologik asoslari (Janubi-G’arbiy universitet, Xitoy); shaxsda refleksivlikni rivojlantirishning psixologik mezonlari (Moskva davlat pedagogika instituti, Rossiya Federatsiyasi);

psixologlarning kasbiy kompetensiyasini diagnostika qilish metodikalari yaratilgan va ilmiy tadqiq etilgan (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya Federatsiyasi).

Jahonda amaliyotchi psixolog, psixolog-konsultantlarning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish muammolari bo'yicha quyidagi ustuvor yo'nalishlarda ilmiy izlanishlar olib borilmoqda, jumladan, ta'lim muhitida kompetentligi yuqori kadrlarni tayyorlash, psixologlarda kasbiy muhim sifatlarni shakllanishi, psixologlarning amaliy ko'nikmalarini shakllanganligini aniqlashga qaratilgan psixodiagnostik vositalar ishlab chiqilganligi va amaliyotga tadbiiq etilishi, kadrlarda Hard va Soft skillslarni rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik xususiyatlarni ilmiy o'rganilayotganligi shular jumlasidandir. Bu borada pedagog- psixologning kasbiy shakllanishi, amaliy ko'nikmalarni dual ta'limda tarkib topishi, bo'lajak mutaxassislarning Soft skills ko'nikmalarini rivojlantirish yo'llarini aniqlash masalalariga e'tibor qaratish zarurati kuzatilmoqda.

Asosiy maqsad bo'lajak mutaxassislarda kasbiy amaliy kompetentlikni dinamik rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini ochib berish orqali bo'lajak mutaxassislarning kasbiy rivojlanishida Hard skills va Soft skills amaliy ko'nikma va malakalarni rivojlantirish, bo'lajak mutaxassislar, jumladan pedagog-psixologlarning kasbiy amaliy kompetentligini rivojlanishining metodologik asosini berish bo'lib, ushbu maqsaddan kelib chiqib, bo'lajak pedagog-psixologlarning kasbiy amaliy kompetentligini rivojlantirishda «raqobatbardosh mutaxassis» obrazining empatiya, tashkilotchilik, kommunikativlik, o'z-o'zini faollashtirish bilan bog'liq professional sifatlari integrativ namoyon bo'lishi muhimligi tufayli kasbiy identifikatsiyaning kognitiv- semantik, hissiy- irodaviy xususiyatlarning dinamik shakllanishi asosida Hard va Soft skills ko'nikmalarga uyg'unlashivini aniqlash vazifasi qo'yildi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Respublikamizda bo'lajak mutaxassislarni kasbiy faoliyatga tayyorlashning psixologik xususiyatlari, kasbiy qobiliyat, kasbiy yo'nalganlik, kasbiy mas'uliyat va xususiyatlar muammolari M.A.Abdullajonova, D.N.Arzikulov, Yu.M.Asadov, Sh.R.Barotov, A.A.Beknazarov, M.G.Davletshin, U.S.Jumayev, S.X.Jalilova, V.M.Karimova, I.I.Maxmudov, M.M.Mavlonov, N.M.Majidov, A.M.Mashkurov, N.H.Murotaliyeva, D.G.Muxamedova, A.Muxtorova, N.A.Ruziqulov H.A.Rixsiyeva, N.S.Safoyev, L.A.Popova, A.X.Ubaydullayev, B.R.Qodirov, U.A.Qosimov, F.I.Xaydarov, E.G.G'oziyev, G'B.Shoumarov va boshqalar tomonidan tadqiqot etilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi olimlari V.G.Asev, S.A.Alifanov, A.M.Arsenev, D.B.Bogoyavlenskaya, L.I.Bojovich, A.V.Brushlinskiy, F.N.Gonobolin, A.A.Derkach, E. F.Zeer, E.P.Ilin, E. A.Klimov, A. K.Markova, L.M.Mitina I.N.Kiyueva, A.V.Karpov, A.V.Kashirin, N.V.Kuzmina, T.V.Kudryavseva, E.A.Levanova, A.N.Leontev, K.S.Leytes, A.M.Novikov, I.N.Nikitin, V.A.Slastenin, L.N.Stepanova va boshqalar tomonidan bo'lajak mutaxassislarni ta'lim jarayonidagi muloqotchanlik qobiliyatlarini rivojlanish hamda “Hart skills” malakalari, shaxsning kasbiy rivojlanishi, yo'nalganligida qobiliyat va layoqatni rivojlantirishning ilmiy asoslari tadqiq etilgan. Xorij psixologlaridan D.Abrams, M.Argayl, S.Djoshi, E.Erikson, D.Kembell, Ch.Kuli, R.Leng, K.Levin, K.Mak-Goven, Dj.Mid, P.Miller, J.Raven, G.Teshfel va boshqalar tomonidan kasbiy faoliyatga tayyorlash, kasbiy identifikatsiyaning psixologik xususiyatlariga oid masalalar ilmiy tadqiq etilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Bo'lajak mutaxassislarining kasbiy mobilligini shakllantirish muammosi hali hanuz pedagogika va psixologiya sohalari doirasida maxsus tadqiqot obyekti sifatida to'liq tadqiq qilinmagan. Ilmiy bilimlardagi bu bo'shliqni to'ldirish uchun dastlab bo'lajak mutaxassislarning kasbiy mobilligini o'rganish jarayonida yuzaga keladigan muammolar aniqlash, kasbiy faoliyatini ilmiy jihatdan tadqiq qilish zarur. Bunda, asosan, bo'lajak mutaxassislarni tayyorlash jarayonida kasbiy mobilligini shakllantirishga ta'sir ko'rsatadigan pedagogik va psixologik shart-sharoitlarni o'rganish, kasbiy mobillikni shakllantirish modelini ishlab chiqish va uning komponentlari rivojlanishini ta'minlaydigan mazmun, shakl va usullarini aniqlash zarurligi e'tirof etilgan holda Yu.Yu.Dvoretzkaya, G.E.Zborovskiy, E.A.Nikitina, I.V.Nikulina va M.N.Rutkevichlar mobillikni kognitiv va kasbiy sohalarida harakat qilish qobiliyati, L.V.Vershinina, L.V.Goryunova, S.G.Jeltova, B.M.Igoshev, YU.I.Kalinovskiy, I.V.Nikulina, va S.V.Nujnovalar kasbiy mobillik shaxsning muhim sifati sifatida o'rganilgan.

Oliy ta'lim tizimi mutaxassislarni kasbiy faoliyatga tayyorlash jarayoni tahlili shuni ko'rsatadiki, bu jarayon o'ta murakkab hamda ko'p bosqichlidir. Bu jarayon ustida doimiy ishlash va uni takomillashtirib borish muhim. Kasbiy mahorat va kompetentlik nafaqat o'quv jarayonda, balki mutaxassisni o'z ustida ishlashi hamda ishlab chiqarishdan ajralmagan holda malaka oshirishiga ham bog'liqdir. L. Mitina kasbiy tayyorgarlik faoliyati o'z-o'zini rivojlantirish tamoyili bilan bevosita bog'liq bo'lib, oliy ta'lim bosqichida mutaxassisni o'z-o'zini namoyon qilishga olib keladi degan fikrni bildiradi. O'zbek psixologi D.G.Muxamedovanning fikricha, bugun zamonaviy oliy ta'lim jahon talablari va standartlariga mos keluvchi ijodkor, kompetent, mas'uliyatli, o'z kasbining ustasi, innovatsiyalarni tadbiiq etishga tayyor bo'lgan mutaxassisni talab etmoqda. Ijtimoiy faollik hayotimizning har jabhasida namoyon bo'ladi. Talabning ijtimoiy faolligi o'quv- amaliy faoliyatda ifodalanadi. Taxlillar talaba

ijtimoiy faolligini belgilovchi sifatlarga: kirishimlilik, ijtimoiy faolligini, faoliyatni anglaganlik, tashkilotchilik, tashabbuskorlik, ijtimoiy muloqotchanlik, o‘z ijtimoiy faoliyatidan qoniqqanlik kabilarni kiritish va ular asosida bo‘lajak mutaxassislar kasbiy amaliy kompetentligini dinamik rivojlantirishda e‘tiborni qaratishimiz zarurdir.

Bo‘lajak mutaxassisni tayyorlash keng qamrovli jarayon. U o‘z ichiga ham nazariy, ham amaliy kompetensiyalarni qamrab oladi. Kasbiy qobiliyatlar kasbiy ko‘nikma va odatlar negizida bo‘lajak mutaxassislarda kasbiy amaliy kompetentlikni dinamik rivojlanishi kuzatiladi. Dinamik rivojlanishning psixologik xususiyatlari “Men”-konsepsiyasi, kasbiy o‘zini baholash, kasbiy qadriyatlar, o‘z imkoniyatlarini anglash, kasbiy talablarga adekvat javob berish va kasbiy tajribani o‘zlashtirish orqali namoyon bo‘ladi. Shuni ta’kidlash lozimki, bo‘lajak mutaxassislarda kasbiy amaliy kompetentlikni dinamik rivojlanishi jarayoni murakkab xarakterga ega bo‘lib, takomillashgan bilim, ko‘nikma, malaka va qobiliyatlarda kasbiy faoliyatni samarali-progressiv dinamik o‘suvi hamda samarasiz – regressive- kasbning shaxs sifatlariga mos emasligi tufayli orqaga ketishi bilan belgilanadi.

A.K.Markovanning fikricha mutaxassisning muhim kasbiy sifatlari qatorida: eruditsiya, maqsadga yo‘nalganlik, ijodiy tafakkur, zukkolik, ko‘tarinki kayfiyat, kuzatuvchanlik, ishonch, topqirlik, pedagogik bashorat, refleksiya (o‘zini namoyon qilish) lar kiradi.

Hard skills, ya’ni konkret pedagog-psixologning kasbiy faoliyatiga yo‘nalgan xislat va malakalarni o‘zida mujassamlashtirgan. Ularni qattiq ko‘nikmalar deb atashadi va ular an’anaviy oliy ta’limning to‘rt yillik bosqichida shakllanadi. Endi Hard skills bilan qatorda zamonaviy ta’lim-tarbiya jarayonida Soft skills tushunchasi kirib keldi. Universal kasbiy ko‘nikmalar butun dunyoda barcha soha mutaxassislari tomonidan tan olinmoqda. Ko‘plab kontekstlarda soft skills tushunchasi «ishga joylashish ko‘nikmalari» (employability skills), «insonlar bilan muloqot qilish ko‘nikmalari» (people skills), «kasbiy bo‘lmagan ko‘nikmalar» (non-professional skills), «tayanch ko‘nikmalar» (key skills), «hayotiy ko‘nikmalar» (life skills), oxirgi paytlarda «ijtimoiy taraqqiyot ko‘nikmalari» (skills for social progress) (Raitskaya & Tixonova, 2018) deb talqin etilmoqda.

Soft skills (yumshoq ko‘nikmalar) – faoliyatda zarur bo‘lgan shaxsiy fazilatlar, odatlar, shaxslararo munosabatkarni o‘rnatish va muloqot qobiliyatlaridir. Mutaxassisning Soft skills yumshoq ko‘nikmalari quyidagilarda namoyon bo‘lishi kerak: muloqot qilish mahorati, jamoaviy ish va hamkorlikda ishlay olish, muammoni hal qilish, turli vaziyatlarga moslashuvchanlik, tashkilotchilik, yetakchilik va o‘z vaqtini to‘g‘ri boshqarish kabilar. Ko‘nikmalar amaliy faoliyatga, bilimlarni amalda qo‘llay bilishga oid faoliyatning tarkibiy qismidir. Ko‘nikma mazmunan amaliy (jismoniy) va aqliy, shaklan oddiy va murakkab turlarga ajratiladi.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, amaliy ko‘nikmalar mehnat faoliyatini amalga oshirishga, aqliy ko‘nikmalar bilim olishga, uni o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Bo‘lajak mutaxassisni kasbiy rivojlanishining asosiy zaminini doimiy o‘qishga bo‘lgan layoqat, o‘z-o‘zini takomillashtirish va o‘z ustida ishlashga bo‘lgan ishtiyoq tashkil etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Корнеева Н. Ю., Уварина Н. В. Методологические основы формирования надпрофессиональных навыков у педагогов профессионального обучения //Вестник педагогических наук Учредители: Индивидуальный предприниматель Ключев Александр Васильевич. – №. 2. – С. 329-334.
2. Tuychieva C. (2024). Проблема Формирования Надпрофессиональных Навыков Будущих Специалистов. Modern Science and Research, 3(1), 1–7. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28163>.

TA'LIM MENEJMENTIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLAR - MUVAFFAQIYATLI BOSHQARUVNING ASOSIY OMILI SIFATIDA

Umarova Navbahor Shokirovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti, p.f.d., professor

Jalolova Nafisa O'ktam qizi

Toshkent shahridagi Puchon universiteti magistranti

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada ta'lim menejmenti tizimida shaxslararo munosabatlarning o'rni, ahamiyati va ular ta'lim sifatiga ko'rsatadigan ta'siri chuqur tahlil etilgan. Pedagogik jamoalarda ijobiy psixologik muhitni shakllantirish, rahbar va xodimlar o'rtasida samarali kommunikatsiyani yo'lga qo'yish orqali boshqaruv samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Ta'lim menejmenti, shaxslararo munosabat, kommunikatsiya, jamoa, psixologik muhit, liderlik.

Abstract: This scientific article analyzes the role and importance of interpersonal relationships in the education management system and their impact on the quality of education. Particular attention is paid to creating a positive psychological climate and effective communication between leaders and employees.

Key words: educational management, interpersonal relations, communication, team, psychological environment, leadership.

Аннотация: В данной научной статье анализируется роль и значение межличностных отношений в системе управления образованием, а также их влияние на качество образования. Особое внимание уделено вопросам формирования положительного психологического климата и эффективной коммуникации между руководителями и сотрудниками.

Ключевые слова: управление образованием, межличностные отношения, коммуникация, коллектив, психологическая среда, лидерство.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida boshqaruv samaradorligi inson omiliga bevosita bog'liqdir. Shaxslararo munosabatlar ta'lim menejmentining ajralmas qismi bo'lib, o'qituvchi, rahbar, tarbiyachi va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro ta'sir ta'lim jarayonining muvaffaqiyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Insoniy munosabatlarsiz ta'lim tashkiloti faoliyati barqaror rivojlanolmaydi. Shu boisdan ta'lim menejmentida shaxslararo munosabatlar asosiy omil sifatida qaraladi. Rahbar va xodim munosabatlari, guruhdagi psixologik muhit, mehnat jamoasi faoliyatining samaradorligi ko'p jihatdan rahbar qo'llaydigan boshqaruv uslubiga bog'liq. Boshqaruv uslubi – rahbarning o'z xodimlariga nisbatan, ular orasida ishini tashkil etish bo'yicha qo'llaydigan odatiy xatti-harakatlari majmuasidir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur mavzu doirasida olib borilgan ilmiy tadqiqot quyidagi metodologik yondashuvlar, tadqiqot metodlari va ilmiy prinsiplarga tayangan holda amalga oshiriladi:

1. Ilmiy-metodologik yondashuvlar:

Tizimli yondashuv — ta'lim menejmenti murakkab ijtimoiy-psixologik tizim sifatida ko'rib chiqiladi, bunda shaxslararo munosabatlar boshqaruv samaradorligining muhim omili sifatida tahlil qilinadi.

Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv — har bir ishtirokchining psixologik va sotsiokultural xususiyatlari, o'zaro muloqotda tutgan o'rni e'tiborga olinadi.

Ijtimoiy-psixologik yondashuv — jamoa ichidagi shaxslararo munosabatlar, rollar taqsimoti, ijtimoiy ta'sir, liderlik va konfliktlar tahlil qilinadi.

Kommunikativ yondashuv — ta'lim jarayonidagi muloqot sifati, axborot almashinuvi va tushunish darajasi asosiy tadqiqot obyektidir.

Asosiy qism. Ta’lim menejmenti — bu ta’lim jarayonini samarali tashkil etish, rejalashtirish, motivatsiya, nazorat va baholash orqali boshqarish tizimidir. Uning markazida inson — o’qituvchi, rahbar va o’quvchi shaxsi turadi. Menejment nazariyalariga ko’ra, inson resurslarini to’g’ri boshqarish tashkilot muvaffaqiyatining eng muhim omilidir. Ta’lim muassasalarida bu tamoyil yanada ahamiyatli, chunki bu yerda inson bilan ishlash, tarbiyaviy va ruhiy jarayonlar ustuvor ahamiyat kasb etadi.

K. Levinning “Guruh dinamikasi” nazariyasiga ko’ra, shaxslararo munosabatlar guruh ichidagi psixologik muvozanatni belgilaydi. Ta’lim jamoalarida ijobiy munosabatlar o’rnatilishi — guruhda barqarorlik, motivatsiya va o’zaro ishonchni oshiradi.

D. Goulmanning emotsional intellekt nazariyasi rahbarning o’z emotsiyalarini anglab, boshqalar bilan hamdardlik va samarali muloqot asosida boshqaruv olib borishini ta’kidlaydi. Ta’lim menejmentida bu uslub konfliktlarni kamaytirib, ijobiy muhit yaratadi.

X. Minzbergning menejment rollari nazariyasida rahbarning interpersonal, informatsion va qaror qabul qiluvchi rollari ajratiladi. Ayniqsa, interpersonal (rahbar sifatida, yetakchi sifatida va bog’lovchi sifatida) rollar shaxslararo munosabatlarni boshqarishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Tajriba asosida o’qitish (experiential learning) nazariyasiga ko’ra, samarali o’rganish faqat axborot olish emas, balki ijtimoiy o’zaro ta’sir orqali yuzaga keladi. Shunday ekan, shaxslararo munosabatlar o’quv jarayonining ajralmas qismidir.

Pedagogik menejment tushunchasi ta’lim muassasasini nafaqat ma’muriy, balki insoniy munosabatlarga asoslangan holda boshqarishni nazarda tutadi. Har bir rahbarning muvaffaqiyati uning jamoa bilan qanday muloqot o’rnatishiga bog’liq. Zamonaviy rahbar faqat buyruq beruvchi emas, balki jamoaning yetakchisi, motivatori, ruhlantiruvchisi bo’lishi zarur.

Rahbarlik uslubiga tizimli yondoshuv tamoyiliga asoslanish boshqaruv uslubi mavzusiga bir muncha to’la tahlil berishi mumkin. Bunga binoan, qo’llanilayotgan boshqaruv uslubi tashkilot hayoti, uning oldiga qo’ygan maqsad va birlamchi ravishda amalga oshirilayotgan vazifalariga mos kelishi kerak. Tizimli yondoshuvga binoan rahbar o’zi boshqarayotgan tizimni yaxshi bilishi, uning holatini to’g’ri baholashi, kelajakdagi qiyofasini tasavvur eta olishi hamda o’zgarishlarni amalga oshirishda ishtirok etuvchi xodimlarni faollikka jalb eta olishi lozim.

Shaxslararo munosabatlar — bu insonlar o’rtasidagi hissiy, ijtimoiy, axloqiy va kasbiy aloqalar majmuasidir. Ular o’qituvchi va rahbar, tarbiyachi va bola, ota-ona va pedagog o’rtasida vujudga keladi. Psixologik jihatdan, bu munosabatlar insonlarning bir-biriga bo’lgan ishonchi, hurmati, hamdardligi va qo’llab-quvvatlashiga asoslanadi.

Agar jamoada ijobiy psixologik muhit shakllansa, o’qituvchilar o’z faoliyatidan mamnun bo’ladi, ijodiy salohiyati ortadi, bolalar esa erkin va faol bo’lishadi. Bunday muhitda rahbarning roli beqiyosdir. U o’z jamoasining ichki muhitini his qila olishi, nizolarni vaqtida hal etishi va hamjihatlikni ta’minlashi kerak.

Xulosa qilib aytganda, ta’lim menejmentida shaxslararo munosabatlar asosiy omil sifatida namoyon bo’ladi. Rahbar va jamoa o’rtasidagi o’zaro hurmat, ishonch va hamkorlik ijobiy psixologik muhitni shakllantiradi, bu esa ta’lim sifatini oshiradi. Shaxslararo munosabatlarni to’g’ri yo’lga qo’ygan rahbarlar jamoa samaradorligini oshirib, ta’lim tizimining barqaror rivojlanishiga hissa qo’shadilar. jamoaga rahbarlik qilish katta san’at.

Rahbar - ustoz, murabbiy, rahbar - millat tarbiyachisi, abadiyatga daxldor shaxs rahbarlik lavozimidagi kishidan yuksak ong va tafakkur, hushyor idrok talab etiladi. Tarixiy tafakkur va siyosiy ongning qay darajada shakllanishi esa, avvalo, jamiyatning taraqqiyoti, undagi ichki va tashqi shart-sharoitlarga bog’liq holda kechadi. Yana bir muhim masalalardan biri - rahbarning siyosiy madaniyati. Madaniyat, avvalo, ma’naviy boylik hosilasidir. Siyosiy madaniyati yuksak rahbar millat, davlat, xalq manfaati nuqtai nazaridan ish tutadi, umum manfaatini o’z shaxsiy ehtiyoj va manfaatlaridan ustun qo’yadi. Bugungi kunda mamlakatimiz hayotida yuksak siyosiy madaniyatli rahbarlar muhim o’rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Xo’jayev A. Ta’lim menejmenti asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2019.
2. G’anieva M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2021.
3. Robbins S.P. Organizational Behavior. – Pearson Education, 2020.
4. UNESCO. Educational Leadership and Management in the 21st Century. – Paris, 2022.
5. Умарова Навбахор Шокировна. Концепция экономической социализации: в контексте молодёж узбекистана // European journal of education and applied psychology. 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-ekonomicheskoy-sotsializatsii-v-kontekste-molodyozh-uzbekistana> (дата обращения: 09.11.2025).

TALABALARDA RUHIY SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHDA STRESSGA BARDOSHLILIK VA EMOTSIONAL INTELLEKTNING ROLI

Xajiyeva Iroda Adambayevna

Urganch RANCH texnologiya universiteti
professori v.b., psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlashda stressga bardoshlilik va emotsional intellektning roli ilmiy asosda tahlil etiladi. Stressga bardoshlilik shaxsning psixologik moslashuvchanligi va qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini oshiruvchi muhim omil sifatida qaraladi. Emotsional intellekt esa hissiy holatlarni anglash, boshqarish va samarali kommunikatsiya qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. O'rganishlar natijasi ushbu ikki omil ruhiy farovonlik darajasini oshirishda o'zaro bog'liq holda namoyon bo'lishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, stressga bardoshlilik, emotsional intellekt, psixologik moslashuvchanlik, emotsional boshqaruv, psixoprofilaktika, talabalik davri.

Abstract: This article scientifically examines the role of stress resilience and emotional intelligence in enhancing students' mental health. Stress resilience is considered an essential factor that increases psychological adaptability and the ability to cope with difficulties. Emotional intelligence contributes to the development of skills in recognizing and managing emotions, as well as effective communication. The research results indicate an interrelation between these components and the level of psychological well-being.

Key words: mental health, stress resilience, emotional intelligence, psychological adaptability, emotional regulation, psychoprophylaxis, student period.

Аннотация: В статье научно анализируется роль стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта в укреплении психического здоровья студентов. Стрессоустойчивость рассматривается как важный фактор повышения психологической адаптивности и способности справляться с трудностями. Эмоциональный интеллект способствует развитию навыков осознания и управления эмоциями, а также эффективной коммуникации. Результаты исследования показывают взаимосвязь этих двух компонентов с уровнем психологического благополучия.

Ключевые слова: психическое здоровье, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, психологическая адаптивность, эмоциональная регуляция, психопрофилактика, студенческий возраст.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim jarayonida talabalarning ruhiy salomatligini ta'minlash muhim psixologik va ijtimoiy vazifa sifatida e'tirof etilmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida o'qish jarayoni akademik bosim, moslashuv muammolari, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy rivojlanish bilan bog'liq turli stress omillarini yuzaga keltiradi. Bunday sharoitda stressga bardoshlilik talabalarning turli qiyinchiliklarga moslasha olish qobiliyatini belgilovchi asosiy psixologik kompetensiyalardan biri bo'lib, ruhiy barqarorlikni saqlashda hal qiluvchi o'rin tutadi. Shu bilan birga, emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, nazorat qilish hamda boshqalar bilan samarali muloqot olib borish jarayonlarini boshqaruvchi muhim omildir. Ilmiy tadqiqotlar ushbu ikki psixologik resurs talabalarning ruhiy farovonlik darajasini oshirishda o'zaro uzviy bog'liq holda ta'sir ko'rsatishini ko'rsatmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda stressga bardoshlilik (resilience) va emotsional intellekt (EI) talabalarning ruhiy salomatligini ta'minlovchi yetakchi psixologik resurslar sifatida talqin etilmoqda. S. Maddi

va M. Kobasa [5,28] tomonidan ta'riflangan stressga bardoshlilik konsepsiyasi shaxsning stressli vaziyatlarda psixologik moslashuvchanligi, o'z hayoti ustidan nazoratni his qilishi va muammolarga ijobiy qarash strategiyalari bilan bog'liqdir. Ularning fikricha, yuqori stressga bardoshlilik darajasi tashqi salbiy ta'sirlar fonida ruhiy izdan chiqishning oldini oladi va adaptatsion salohiyatni oshiradi. G. Salovey va P. Mayer [2,45] tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt nazariyasi esa shaxsning o'zi va boshqalar his-tuyg'ularini anglash, boshqarish hamda konstruktiv ijtimoiy o'zaro ta'sirni amalga oshirish qobiliyatini ifodalaydi. D. Goleman [1,79] ushbu nazariyani kengaytirib, ElNi kasbiy muvaffaqiyat va ruhiy farovonlikning muhim omili sifatida asoslab bergan. Oliy ta'lim muassasalari talabalari o'quv yuklamasi, kasbiy tanlov bosimlari, ijtimoiy moslashishdagi qiyinchiliklar va shaxslararo munosabatlar bilan bog'liq stress omillariga tez-tez duch keladilar [7,98]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshli talabalarda depressiv holatlar, xavotir, charchoq sindromi kabi salbiy psixologik jarayonlar kamroq uchraydi [4,121]. Shuningdek, emotsional intellekti yuqori bo'lgan talabalarda stressni konstruktiv boshqarish, konfliktlarni bartaraf etish, kommunikativ kompetensiyalar va sog'lom ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini shakllantirish ko'rsatkichlari yuqori bo'lishi aniqlangan [8,58]. El tarkibidagi empatiya, emotsional moslashuvchanlik va o'z-o'zini regulatsiya qilish fazilatlarini ruhiy salomatlik uchun psixoprotektiv omillar sifatida namoyon bo'ladi [3,69]. O'zbekiston kontekstida ham talabalar psixologik farovonligini ta'minlash, stress omillarini boshqarish va emotsional madaniyatni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar soni ortib bormoqda. Xususan, psixologik xizmatlarni optimallashtirish, emotsional intellektni rivojlantiruvchi treninglar, stress bilan kurashuvning kognitiv-behavioral strategiyalari bo'yicha tadqiqotlar samarali natijalar bermoqda [13,23]. Jahon tajribasiga ko'ra, stressga bardoshlilik va emotsional intellektning integrativ rivoji talabalarning psixologik xavfsizligini mustahkamlash, akademik motivatsiyasini oshirish va sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu imkoniyatlar oliy ta'limda profilaktik psixologik dasturlarni tashkil etish, trening va konsalting faoliyatlarini keng joriy qilish orqali amalga oshirilishi mumkin.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur o'rganishimizning metodologik asosi talabalarning ruhiy salomatligiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni tizimli o'rganishga qaratilgan bo'lib, u quyidagi yondashuvlarga tayangan: Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv – talabaning individual psixologik xususiyatlari va emotsional ehtiyojlarini hisobga olish[12]; Kognitiv-behavioral konsepsiya – stressni baholash va unga moslashish xatti-harakatlari[6]; Pozitiv psixologiya paradigmasi – shaxsning kuchli tomonlarini rivojlantirish orqali ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash[11]; Resilience nazariyasi – stressga bardoshlilikni psixoprotektiv resurs sifatida baholash; Emotsional intellekt modeli – emotsiyalarni anglash va boshqarish kompetensiyalarining ahamiyati. Metodologik yondashuvlar integratsiyasi talabalarning psixologik farovonlik omillarini kompleks tahlil qilish imkonini beradi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarning ruhiy salomatligiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar — bu ularning stressga bardoshlilik va emotsional intellekt darajasidir. Stressga bardoshlilik shaxsning salbiy tashqi omillar ta'sirida ruhiy izdan chiqmasdan moslasha olish qobiliyatini belgilaydi. Emotsional intellekt esa his-tuyg'ularni anglash, boshqarish, konstruktiv ijtimoiy muloqot yuritish orqali psixologik farovonlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotda talabalarning ma'lum bir qismida ruhiy salomatlikning zaiflashuvi, emotsional o'zini boshqarish mexanizmlarining yetarli darajada shakllanmagani, stress omillarining yuqoriligi qayd etildi. Bu esa oliy ta'lim jarayonida psixologik yordam va profilaktik tadbirlarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Shunday qilib, stressga bardoshlilik va emotsional intellektni rivojlantirish ruhiy barqarorlik, professionallik va shaxs sifatida barkamollikni ta'minlovchi yetakchi omillar ekanligi ilmiy jihatdan tasdiqlandi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Ta'lim muassasalari uchun: Talabalarda emotsiyalarni boshqarish, konfliktlarni konstruktiv hal etish, stressni yengish ko'nikmalariga qaratilgan psixologik treninglarni tizimli ravishda tashkil etish; universitetlar qoshida faoliyat yuritayotgan psixologik xizmatlar profilaktik va konsalting faoliyatlarini kengaytirish; psixologik xavfsiz muhit yaratish; dars jarayonlarida pozitiv psixologiya va kommunikativ kompetensiyalar elementlari integratsiya qilish.

2. Talabalar uchun: stressni boshqarishning kognitiv-behavioral strategiyalaridan foydalanish (masalan, muammo yechimi, vaqtni boshqarish); o'z-o'zini anglash va emotsional regulatsiya bo'yicha refleksiv mashqlarni muntazam qo'llash; jismoniy faoliyat, meditatsiya, sport va ijodiy faoliyat orqali psixoprofilaktik yondashuvlarni kuchaytirish; ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi guruhlar bilan faol muloqot qilish.

3. Psixologik xizmatlar uchun: Emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha maxsus trening dasturlari ishlab chiqish; “Yuqori xavf guruhidagi” talabalar bilan individual psixologik ishni yo'lga qo'yish; Psixologik monitoring orqali talaba salomatligi dinamik kuzatish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. — М.: АСТ, 2019. — 478 с.
2. Salovey & Mayer. Эмоциональный интеллект: концептуальные основы и перспективы исследования // Психологический журнал. — 1990. — №5. — С. 11–26.
3. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) // Psicothema. — 2006. — Vol. 18. — P. 13–25.
4. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. — 2003. — Vol. 18(2). — P. 76–82.
5. Maddi S.R., Kobasa S.C. The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health. — Chicago: Rand McNally, 1979. — 245 p.
6. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. — New York: Springer, 1984. — 456 p.
7. Misra R., McKean M. Academic stress of college students and its relation to anxiety, time management, and leisure satisfaction // American Journal of Health Studies. — 2000. — Vol. 16(1). — P. 41–51.
8. Petrides K.V., Pita R., Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space // British Journal of Psychology. — 2007. — Vol. 98. — P. 273–289.
9. Goldberg D. Manual of the General Health Questionnaire. — Windsor: NFER Publishing, 1972. — 129 p.
10. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. — 1983. — Vol. 24(4). — P. 385–396.
11. Селигман М. Позитивная психология / пер. с англ. — СПб.: Питер, 2017. — 368 с.
12. Rogers C. On Becoming a Person. — Boston: Houghton Mifflin, 1961. — 340 p.
13. Raximova Z. Talabalarda stressga bardoshlilikni shakllantirish omillari // Oliy ta'lim muammolari. — 2021. — №4. — B. 102–108.

ZAMONAVIY GLOBAL MUAMMOLARDA ALTRUIZMNING ROLI

Xatamova Ferangiz Ibodulloyevna

Oriental universiteti

Uzluksiz ta'lim pedagogikasi kafedrası o'qituvchisi

E-mail: ferangizxatamova93@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola altruizm — boshqalar foydasini o'z manfaatidan ustun qo'yish hodisasining zamonaviy global muammolarni hal etishda qanday rol o'ynashi, uning mexanizmlari, cheklovlari va siyosiy hamda amaliy oqibatlarini tahlil qiladi. Metod sifatida maqola empirik va nazariy adabiyotlarni tahlil qiluvchi ilmiy sharh usulidan foydalangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, altruistik motivlar va protsesslar kollektiv harakat, ijtimoiy kapital va xayriya tizimlari orqali global muammolarni kamaytirishga sezilarli hissa qo'shadi.

Kalit so'zlar: altruizm, global muammolar, kollektiv harakat, iqlim o'zgarishi, pandemiya, xayriya, ijtimoiy kapital.

Abstract: This article analyzes the role of altruism — the phenomenon of prioritizing others' welfare over one's own — in addressing contemporary global issues, as well as its mechanisms, limitations, and political and practical implications. The study employs a scholarly review method that synthesizes empirical and theoretical literature. The findings indicate that altruistic motives and processes significantly contribute to mitigating global challenges through collective action, social capital, and charitable systems.

Key words: altruism, global issues, collective action, climate change, pandemic, charity, social capital.

Аннотация: В данной статье рассматривается, какую роль играет альтруизм — явление, при котором интересы других ставятся выше собственных — в решении современных глобальных проблем, а также анализируются его механизмы, ограничения и политические и практические последствия. В качестве метода исследования использован научный обзор, включающий анализ эмпирической и теоретической литературы. Результаты показывают, что альтруистические мотивы и процессы вносят значительный вклад в смягчение глобальных проблем через коллективные действия, социальный капитал и благотворительные системы.

Ключевые слова: альтруизм, глобальные проблемы, коллективные действия, изменение климата, пандемия, благотворительность, социальный капитал.

KIRISH

Zamonaviy dunyoda yuzaga kelayotgan muammolar xususiyatlari jihatidan global, o'zaro bog'liq va ko'p qirrali bo'lib, ularni hal etish uchun davlatlar, xalqaro tashkilotlar va fuqarolik jamiyati hamkorligi talab etiladi. Shaxsiy va guruh miqyosidagi xatti-harakatlar — xususan, altruistik harakatlar — bu jarayonda muhim resurs hisoblanadi. Altruizm konsepsiyasi nafaqat axloqiy-etik nuqtayi nazardan qiziqarli, balki ijtimoiy, siyosiy va iqtisodiy modellashtirishda ham amaliy ahamiyatga ega. Ushbu maqolaning maqsadi altruizmning nazariy asoslarini qayta ko'rib chiqish, uning global muammolarda qo'llanilishi va cheklovlarni tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Altruizm — bu shaxsning boshqa odamlar farovonligi uchun manfaat kutmasdan yordam berish xatti-harakati. Psixologiyada altruizm ijobiy ijtimoiy munosabatlarni shakllantiruvchi muhim omil sifatida qaraladi. Jamiyatda altruizmning kuchli bo'lishi ijtimoiy birdamlik va barqarorlikni ta'minlaydi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Altruizmni tushunishda bir necha fan sohalari — psixologiya, evolyutsion biologiya, iqtisodiyot va sotsiologiyaning qarashlari mavjud.

Evolutsion yondashuvlar. Trivers (1971)ning nazariyalari altruistik xatti-harakatlarning biologik asoslarini tushuntirishga urinadi. Bu yondashuvlarga ko'ra, altruistik xatti-harakatlar genetik yoki uzoq muddatli qaytarish

manfaatlari orqali seleksiyaga muvofiq keladi [8].

Psixologik yondashuvlar. Empatiya–altruizm gipotezasi (Batson va boshqalar) altruistik yordam ko'rsatishning empatiyadan kelib chiqishini ta'kidlaydi. Psixologik tadqiqotlar, shuningdek, identifikatsiya qilingan jabrdiydaga nisbatan yordam berish ehtimoli yuqori ekanligini ko'rsatadi [2].

Sotsiologik va siyosiy yondashuvlar. Putnam (2000)ning ijtimoiy kapital tushunchasi va Ostrom (1990)ning jamiyatning resurslarni boshqarishdagi jamoaviy institutlari altruizmi ijtimoiy me'yorlar, ishonch va kollektiv muvaffaqiyat bilan bog'laydi [6;5].

O'zbekistonda ham bir qator ilmiy ishlarda altruizmga oid g'oyalar ijtimoiy va ma'naviy jarayonlar bilan bog'lab o'rganilgan. Masalan, M.X. Toshmurodova va U.M. Shomurotov (2023) egoizm va altruizm tushunchalarini psixologik jihatdan tahlil qilgan bo'lsa, A.Q. Xo'jamqulov (2022) yoshlar ijtimoiy kapitalini shakllantirishda hamjihatlik, yordam va ishonchning rolini ko'rsatib bergan [1;3].

Xorijiy va mahalliy tadqiqotlarni umumlashtirganda ko'rinadiki, altruizm nafaqat shaxsiy xulq-atvor me'yori, balki global muammolarni yengishda kollektiv harakatlarning muhim manbai sifatida namoyon bo'ladi. Shu jihatdan altruistik qadriyatlarining rivoji XXI asr muammolarini hal qilishda muhim ijtimoiy mexanizm hisoblanadi. Ushbu g'oyalar birgalikda altruizmi ham shaxsiy motiv, ham ijtimoiy institutlar orqali ishlaydigan jarayon sifatida ko'rishga imkon beradi.

Quyida altruizmning konkret global masalalardagi roli va ta'siri tahlil qilinadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Iqlim o'zgarishi va ekologik muammolar. Iqlim o'zgarishi kollektiv aksiya va uzoq muddatli manfaatlarni talab qiladi. Altruizm bu jarayonda «kelajak avlod» uchun javobgarlikni qabul qilish, ekologik ma'lumotlar, hamjamiyat tashabbuslari va jamoaviy resurslarni muhofaza qilish shaklida namoyon bo'ladi. Xalqaro darajada ham fuqarolik tashabbuslari va notijorat tashkilotlar orqali resurslar, bilim va texnologiyalar almashinuvi altruistik harakatlarning natijasidir.

Global pandemiyalar (COVID-19 misoli). 2020–2022 yillardagi COVID-19 pandemiyasi altruizmning ikki jihatini ko'rsatdi: bir tomondan, tibbiyot xodimlari va ko'ngillilarning fidoyiligi; ikkinchi tomondan, jamoatchilik sog'ligi choralarga rioya qilishdagi prosotsial xatti-harakatlar (maskadan foydalanish, ijtimoiy masofa, vaksinatsiya) umumiy manfaatlarni himoya qildi. Shu bilan birga, millatlararo vaksina taqsimoti masalasida «vaksina millatchiligi» va global adolatsizlik altruistik yondashuvning yetishmasligini ko'rsatdi.

Qochqinlar inqirozi va insonparvarlik. Urush va mojarolar natijasida yuz minglab odamlar boshpanasiz qoladi. Bu holatlarda xalqaro yordam, qochqinlarni qabul qilish va ularni reabilitatsiya qilishdagi ko'mak altruistik tamoyillarga asoslanadi. Shuningdek, diasporaning jo'natmalari va ko'ngilli tashkilotlarning faoliyati ham muhim.

Iqtisodiy tengsizlik va global qashshoqlik. Xayriya, xalqaro yordam va rivojlanish dasturlari orqali amalga oshiriladigan altruistik tashabbuslar global tengsizlikni kamaytirishga qaratilgan. Yangi yondashuvlar — samarali altruizm xarajatning eng katta ijobiy ta'sirini qidiradi va resurslarni eng samarali vositalarga yo'naltirishni taklif qiladi (Singer, MacAskill) [7;4].

Cheklovlar va xavotirlar. Altruizm har doim ham ijobiy natija bermaydi; uning samaradorligi bir qancha cheklovlarga duch keladi.

Erkin foydalanuvchi muammosi: jamoaviy tovarlar va global muammolar kontekstida altruizm shaxsning kurashlariga yetarli javob berolmasligi mumkin.

Empatiya cheklovi va masofa: insonlar yaqin va identifikatsiyalangan jabrdiydalarni ko'proq qutqaradi, statistik dardga nisbatan esa kamroq hissa qo'shadi.

Resurslarning noto'g'ri taqsimlanishi va korruptsiya: xayriya va yordam tizimlari har doim ham samarali boshqarilmaydi.

Charchoq va hamdardlik charchoqlari: ko'p miqdordagi inqirozlarda yordam ko'rsatuvchilar ruhiy va jismoniy charchoqni his qilishadi.

Madaniy va siyosiy farqlar: altruistik me'yor va amaliyotlar madaniy kontekstga bog'liq bo'lib, universal yondashuvni murakkablashtiradi.

Altruizm zamonaviy global muammolarni yengishda ijtimoiy birdamlikni shakllantiruvchi asosiy kuchlardan biri hisoblanadi. U insonlarni umumiy manfaat yo'lida birlashtirib, muammolarga nisbatan befarqlikni kamaytiradi va mas'uliyat hissini oshiradi. Iqlim o'zgarishi, pandemiyalar yoki qashshoqlik kabi global tahdidlarga qarshi choralar samarali bo'lishi uchun faqat davlatlar yoki tashkilotlarning tashabbusi yetarli emas, balki oddiy fuqarolarning altruistik ishtiroki ham zarur.

Altruizm ko'ngillilik, insonparvarlik harakatlari va xayriya tizimlari orqali qisqa muddatli yordamdan tashqari, uzoq muddatli ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashga ham xizmat qiladi. Masalan, ekologik loyihalarda ko'ngillilar mehnati nafaqat tabiat muhofazasiga, balki yangi avlodda ekologik ong shakllanishiga yordam beradi. Shu bilan birga, altruistik qadriyatlar jamiyatda ishonch muhitini yaratib, xalqaro miqyosda solidaritetning mustahkamlanishiga zamin hozirlaydi.

Biroq altruizm har doim ham cheksiz imkoniyatlarga ega emas. Ba’zi hollarda siyosiy manfaatlar, iqtisodiy resurslarning yetishmasligi yoki selektiv yondashuv altruistik harakatlarning global ta’sirini cheklaydi. Shunga qaramay, altruizmi inkor etib bo’lmaydi — u global muammolarni hal qilishda mustaqil mexanizm sifatida emas, balki xalqaro hamkorlik va siyosiy qarorlarni samarali to’ldiruvchi kuch sifatida katta ahamiyat kasb etadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, zamonaviy global muammolar insoniyatdan nafaqat texnologik yechimlar, balki ijtimoiy-axloqiy qadriyatlarni ham talab etadi. Altruizm shu jarayonda insonlarni birdamlikka chorlaydigan va umumiy mas’uliyatni shakllantiradigan asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo’ladi. U ko’ngillilik, xayriya, insonparvarlik tashabbuslari orqali ijtimoiy hayotga amaliy hissa qo’shadi hamda xalqaro hamkorlikning barqarorligini kuchaytiradi. Biroq altruizmi imkoniyatlari cheklanganligi bois, u mustaqil yechim emas, balki global muammolarga qarshi kurashda boshqa mexanizmlar bilan uyg’unlashgandagina samarali natija beradi. Shunday qilib, altruizm zamonaviy dunyoda insoniyat kelajagini ta’minlashda muhim ijtimoiy resurs sifatida qadrlanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Toshmurodova, M. X., & Shomurotov, U. M. (2023). Egoizm va altruizm tushunchalari. *Innovative Developments in Educational Activities*, 3(5), 45–52.
2. Batson, C. D. (1991). *The Altruism Question: Toward a Social-Psychological Answer*. Lawrence Erlbaum Associates.
3. Xo’jamqulov, A. Q. (2022). Yoshlar ijtimoiy kapitalini shakllantirish masalalari. *Tadqiqotlar.uz*, 5(1), 77–83.
4. MacAskill, W. (2015). *Doing Good Better: Effective Altruism and a Radical New Way to Make a Difference*. Guardian Faber Publishing.
5. Ostrom, E. (1990). *Governing the Commons: The Evolution of Institutions for Collective Action*. Cambridge University Press.
6. Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
7. Singer, P. (1972). *Famine, Affluence, and Morality*. (Essay); Singer, P. (2009). *The Life You Can Save*. Random House.
8. Ubaydullayeva, D. A. (2023). Establishing a relationship between a mother and a teenage child. *Frontline social sciences and history journal*, 3(02), 18-26.
9. Абдуллаева, Д. (2023). Оилавий тарбия бола шахси ривожланишини белгиловчи омил сифатида. Педагогика и психологии в современном образовании. <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8963>.
10. Trivers, R. (1971). The Evolution of Reciprocal Altruism. *Quarterly Review of Biology*.
11. Ashurov, R. R. (2022). Xarakter aksentuatsiyasi tushunchasining ijtimoiy-psixologik tahlili. *Science and Education*, 3, 663–674.
12. Ramazonovich, A. R. (2025). Development of Cognitive Processes in Students as an Important Factor of Intellect Formation. *Jurnal Psikologi*, 2, 1–6.

QUROLLI TO‘QNASHUVLARDAN OLIB KELINGAN BOLALARNI PSIXOLOGIK REABILITATSIYA QILISH MUAMMOLARI

S.R.Yuldashev

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: Maqolada qurolli to‘qnashuvlar mintaqadan qaytarilgan (repatriatsiya qilingan) bolalarning psixik salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va oilaviy tizimga qayta integratsiyasida uchraydigan muammolar tahlil qilinadi. Kompleks travma, bog‘lanish buzilishlari, stigmatizatsiya, identifikatsiya va madaniy moslashuv qiyinchiliklari, ta’limga qaytishdagi rislar hamda xavf–qisqartirish choralari qamrab olinadi.

Kalit so‘zlar: repatriatsiya, bola, marginal, PTSR, kompleks travma, travma-fokusli terapiya, ijtimoiy integratsiya, stigmatizatsiya.

Abstract: The article examines the challenges related to the psychological recovery, social adaptation, and reintegration into the family system of children returned (repatriated) from armed conflict zones. It addresses complex trauma, attachment disruptions, stigmatization, difficulties of identity formation and cultural adjustment, risks associated with returning to education, and risk-mitigation measures.

Key words: repatriation, child, marginality, PTSD, complex trauma, trauma-focused therapy, social integration, stigmatization.

Аннотация: В статье анализируются проблемы, возникающие при восстановлении психического здоровья, социальной адаптации и реинтеграции в семейную систему детей, возвращённых (репатриированных) из зон вооружённых конфликтов. Рассматриваются явления комплексной травмы, нарушений привязанности, стигматизации, трудностей идентификации и культурной адаптации, рисков при возвращении в образовательную среду, а также меры по снижению этих рисков.

Ключевые слова: репатриация, ребёнок, маргинальность, ПТСР, комплексная травма, травма-фокусированная терапия, социальная интеграция, стигматизация.

KIRISH

So‘ngi vaqtlarda O‘zbekiston Respublikasi Hukumati tomonidan inson huquqlarini himoya qilish, turli ijtimoiy guruhlar qatorida, jamiyatning marginal qismlarini ham ijtimoiy jarayonlarga reintegratsiyalashtirishda yordam ko‘rsatish sohasida alohida e‘tibor qaratilmoqda.

Bunday sa‘y-harakat xalqaro tashkilotlar va qator xorijiy mamlakatlar tomonidan ham ijobiy baholanmoqda. Xususan, AQSh Hukumatining Odam savdosiga qarshi kurashish buyicha 2021 yildagi hisobotida, O‘zbekiston qurolli to‘qnashuvlar zonalarida ekspluatatsiya qilinayotgan ayollar va bolalarni o‘z hududiga repatriatsiya qilayotganligini munosib baholab, odam savdosi jinoyatchiligiga qarshi kurash bo‘yicha davlatlar reytingida mamlakatimiz quyi darajadan ikkinchi darajaga ko‘tarilganligini ko‘rish mumkin. [1, 11-12-b.].

Ijtimoiy, siyosiy va psixologik ahamiyatiga ko‘ra, bu borada amalga oshirilayotgan eng dolzarb qadam sifatida shu paytgacha o‘tkazib kelinayotgan “Mehr” insonparvarlik operatsiyalarini ko‘rsatib o‘tish mumkin.

Asosiy qism. OAV ma’lumotlariga ko‘ra, bugungi kungacha o‘tkazilgan «Mehr-1, 2, 3, 4, 5» operatsiyalari doirasida Suriya, Iroq va Afg‘onistonda og‘ir ahvolga tushib, chorasiz qolgan 531 nafar ayollar va bolalar O‘zbekistonga olib kelindi. Jumladan, «Mehr» insonparvarlik operatsiyasi doirasida 2019 yilda [Suriyadan](#) 156 nafar o‘zbekistonlik, asosan, ayollar va bolalar, 2019 yilning oktyabrida [Iroqdan](#) 64 nafar o‘zbekistonlik bola, 2020 yilning dekabrida («Mehr-3») [Suriyadan](#) 25 nafar ayol va 73 nafar bola, 2021 yildagi «Mehr-4» operatsiyada esa 24 nafar fuqaro [Afg‘onistondan](#) O‘zbekistonga qaytarilgan edi. [2].

2021 yil o‘tkazilgan «Mehr-5» operatsiyasi doirasida esa 93 nafar o‘zbekistonlik — 24 nafar ayol va 69 nafar bolalar Suriyadan Toshkentga olib kelindi. Ma’lum bo‘lishicha, ushbu repatriantlar Suriyadagi urush ketayotgan «qaynoq nuqtalarga» borib qolib, «Al-Hol» lagerida 3 yildan ortiq vaqt davomida ushlab turilgan bo‘lgan.

Ijtimoiy-psixologik nuqtai-nazarga ko'ra, jamiyatda ushbu yangi guruhning kirib kelishi alohida marginal qatlamni tashkil etadi. Repatriantlarning ijtimoiy qadriyatlarini va diniy ustanovkalari boshqa qatlamlarnikidan keskin farq qilishi jamiyatdagi marginallikni kuchayishiga va oqibatda, ijtimoiy ziddiyatlarning yuzaga kelishiga olib keladi.

Shu sababli, davlat va nodavlat tashkilotlari oldida “Mehr” operatsiyalari doirasida olib kelingan repatriantlarni reabilitatsiya va reintegratsiya qilishning samarali tizimini yaratish vazifasi turibdi.

Fanda repatriantlarning jamiyatga reintegratsiya bo'lishi hamda marginallikdan umumiy ijtimoiy qatlamga qo'shilish, jamiyatdagi obro'li va ijobiy maqsadga yo'naltirilgan ijtimoiy guruhlar tarkibida moslashib ketish jarayoni “resotsial gorizontallik” nazariyasi deb ataladi. [3, 80 b.]. Ushbu nazariyaga ko'ra, agar repatriantlar bilan jamiyatning asosiy ijtimoiy qatlami bilan o'rtasida har tomonlama (kognitiv, motivatsion, emotsional-irodaviy jihatlariga ko'ra) keskin farqlar kamaysa, ularning resotsiallashtirish samarali kechadi.

Bugungi kunda mamlakatimizda olib kelinayotgan repatriantlarni reabilitatsiya va reintegratsiya qilish jarayoni quyidagi uch bosqichda amalga oshirilmoqda:

1. Jamiyatga kiritishga tayyorlash (birlamchi reabilitatsiya). Ushbu bosqich odatda 1-3 oygacha vaqtini oladi. Ayollar va bolalar Toshkent viloyatidagi «Bo'ston» sanatoriysiga joylashtiriladi hamda ularga tibbiy, psixologik va ijtimoiy yordam ko'rsatiladi. Shuningdek, ularning shaxsini tasdiqlovchi hujjatlarni rasmiylashtirish bo'yicha zarur ishlar amalga oshiriladi. Mazkur bosqichda asosan repatriantlarning hujjatlarini tiklash, boshqa davlat xududida tug'ilgan bolalarni DNKsini belgilash va tug'ilgan to'g'risidagi hujjatlarni rasmiylashtirish, sog'lig'i, doimiy turar joyi, ijtimoiy nafaqa tayinlash kabi eng zarur masalalar ko'rib chiqiladi.

2. Asosiy reabilitatsiya. Mazkur bosqich odatda 3-6 oy davomida amalga oshiriladi. O'zbekistonda o'tkaziladigan reabilitatsion tadbirlarning o'ziga xos xususiyati shundaki, mazkur jarayon bizning mamlakatda “Mening oilam” modeli asosida amalga oshiriladi. Ya'ni, repatriantlarni maksimal darajada o'zining yoki yaqin qarindoshining oilasiga qaytarish, va shu orqali oilaviy rishtalarni qayta tiklash hamda ijtimoiy aloqalarni kengaytirishga alohida e'tibor qaratiladi. Ushbu bosqichning asosiy g'oyasi – bu “oila orqali jamiyatga moslashish”dan iboratdir.

3. O'z maromida davom etuvchi reintegratsiya (sust reabilitatsiya). Ushbu davrga olti oydan ko'p muddat ketadi. Ba'zida bir necha yil ham ketishi mumkin. Mazkur bosqichda repatriantlar ishga joylashish, o'qishga tiklanish va davom ettirishni boshlash, ijtimoiy jarayonlarga qo'shilish, jamiyatda umume'tirof etilgan qadriyatlar va xulq-atvor qoidalarini sekinlik bilan o'zlashtirishga jalb etiladi.

Qurolli to'qnashuvlar hududlaridan qaytarilgan bolalar bilan ishlash tizimi ko'p omilli va murakkab intervensiyalarni talab qiladi. Ilmiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, bunday bolalarning reabilitatsiyasidagi muammolar individual-psixotravmatik, mutaxassis-resursga oid va ijtimoiy-institutsional darajalarda namoyon bo'ladi. Quyida ushbu muammolarning asosiy tuzilmaviy tasnifi keltiriladi.

1. Bolalar bilan bog'liq psixotravmatik xususiyatlar

Repatriatsiya qilingan bolalardagi psixologik qiyinchiliklar, odatda, kompleks travma fenomeni bilan izohlanadi. Unga quyidagi asosiy guruhlar kiradi:

a) Kompleks PTSR va dissotsiatsiya belgilarining yuqori tarqalishi. Urush, migratsiya, qochqinlik, ajralish, zo'ravonlik va xavf muhitida uzoq yashagan bolalarda qo'rqinchli xotiralar, xavotirning barqaror yuqori fonidagi gipervigilantlik, dissotsiativ epizodlar kabi belgilari ustunlik qiladi. Bu mexanizmlar bolaning emotsional tartibga solish qobiliyatini zaiflashtiradi, o'quv va ijtimoiy moslashuvni pasaytiradi.

b) Ijtimoiy aloqalar tizimidagi buzilishlar. Ko'plab bolalar repatriatsiyadan oldin ota-onadan ajralib qolgan, vasiylar va homiylar bilan nomutanosib munosabatlar o'rnatgan, xavfli guruhlar tomonidan manipulyativ «himoya» va ideologizatsiyaga duch kelgan. Natijada xavfsiz bog'lanish modellari buziladi, ishonch sezgisi yo'qoladi, kattalar bilan munosabatlarda ikkilanish va emotsional lobillik paydo bo'ladi.

c) Identichlik, madaniy va ijtimoiy rollar mustahkamlanishidagi qiyinchiliklar. Til, din, an'analar va qadriyatlar kontekstining o'zgarishi bolalarda ichki identichlik inqirozi, o'zini “begona” his etish, jamiyatdagi rollarini tushuna olmaslik, o'z qadr-qimmatiga past baho kabi holatlarni keltirib chiqaradi.

4) Ta'lim-trening tajribasidagi uzilishlar ortidan kognitiv nuqsonlar. Ko'pincha ularda diqqat va xotira pasayishi, o'qishdagi qiyinchiliklar, emotsional labillik bilan bog'liq ta'lim motivatsiyasi pasayishi kuzatiladi.

Ushbu omillar reabilitatsiyaning dastlabki bosqichlarini sezilarli darajada chalg'itadi.

2. Psixolog-reabilitologlarning kasbiy malakalari va resurslar yetishmasligi

Repatriatsiya qilingan bolalar bilan ishlash – klassik psixologiya yoki ijtimoiy ish doirasidagi standart amaliyotlardan farq qiladigan yuqori murakkab sohadir. Bu borada travma-fokuslangan va gumanitar kontekstdagi terapevtik tayyorgarlikning yetarli emasligi, psixodiagnostika komplekslarining cheklanganligi, korreksion dasturlarning to'liq ishlab chiqilmaganligi, shuningdek mavjud protokol va standartlar individual travma darajasiga, oilaviy vaziyatga, maktab-jamoa omillariga muvofiqlashtirilmaganligi kabi muammolar saqlanib qolmoqda.

Undan tashqari, multidissiplinar jamoa (psixolog, ijtimoiy xodim, pedagog, vrach, mediator) bilan ishlash mexanizmining kam rivojlanganligi, mutaxassislar bilan interviyaziya, superviziya, keys-menejment va professional toliqishni profilaktika qilish ishlarining institutsional darajada turg'un holatga keltirilmaganligini ham ta'kidlab o'tish mumkin.

3. Jamiyat va ijtimoiy guruhlarda reabilitantlarning moslashuvi va reintegratsiyasi uchun sharoit muammolari

Reabilitatsiya jarayoni faqat klinik yoki psixoterapevtik ish bilan cheklanmaydi. Jamiyatning qabul qilish qobiliyati, ijtimoiy-madaniy va maktab muhiti, mahalla darajasidagi inklyuzivlik — barqaror moslashuvning eng muhim shartidir. Biroq, shunga qaramasdan bugungi kunda jamiyatda repatriantlarga nisbatan stigmatizatsiya, ya'ni jamiyatda repatriant bolalarga nisbatan “radikal muhitdan kelgan”, “xavfli” yoki “begona madaniyatli” degan tamg'alar mavjud bo'lishi mumkin. Bular bolalarning o'zini qadrlashga, munosabatlarga va ijtimoiy faollikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bola jamiyatda o'zini kerakli, qabul qilingan va xavfsiz his qilmasa, reabilitatsiyaning barcha klinik yutuqlari barbod bo'lishi mumkin.

XULOSA

Repatriatsiya qilingan bolalarning psixosotsial tiklanishi kompleks yondashuvni talab qiladi. Shundan kelib chiqib, repatriant bolalarning psixologik reabilitatsiyasining samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi tavsiyalar beriladi:

1) Travma-fokuslangan terapiyani joriy etish, xususan TF-CBT, NET, EMDR kabi ilmiy isbotlangan terapevtik protokollarni milliy reabilitatsiya tizimiga integratsiya qilish.

2) O'quv jarayonidagi uzilishlarni bartaraf etish uchun individual ta'lim traektoriyalari, repetitorlik, psixologik–pedagogik qo'llab-quvvatlash. Maktablarda SEL (Social-Emotional Learning) elementlarini joriy etish.

3) Mutaxassislar uchun travma-fokuslangan terapiya, gumanitar krizis psixologiyasi, krizis intervensiyasi, bog'lanish buzilishlari va xavf baholash bo'yicha maxsus sertifikat dasturlarini tashkil etish.

4) Psixodiagnostik komplekslarni modernizatsiya qilish. Diagnostika natijalari asosida individual reabilitatsiya kartalarini yuritish.

5) Reabilitatsiya jarayonida psixolog, ijtimoiy xodim, pedagog, vrach, nutq terapevti, mediator va keys-menejerdan iborat jamoaviy modelni yo'lga qo'yish.

6) Psixologlar uchun muntazam superviziya, interviyaziya guruhlar, emotsional immunizatsiya bo'yicha treninglar tashkil etish.

7) Stigmatizatsiya va diskriminatsiyaga qarshi kompleks profilaktika doirasida jamoatchilikka mo'ljallangan axborot kampaniyalari: “tamg'alash”ni kamaytirish, repatriant bolalarning huquqiy maqomi va ularning ahamiyati to'g'risida targ'ibotni kengaytirish.

Foydalanilga adabiyotlar ro'yxati

1. Отчет о торговле людьми за 2021 год: Узбекистан. <https://uz.usembassy.gov/2021-trafficking-in-persons-report-uzbekistan/>
2. «Мехр-5» операцияси: 93 нафар ўзбекистонлик Суриядан олиб келинди // <https://www.gazeta.uz/uz/2021/04/30/mehr/>
3. Социальная мобильность в усложняющемся обществе: объективные и субъективные аспекты: монография / В. В. Семёнова и др.; отв. ред. В. В. Семёнова, М. Ф. Черныш, П. Е. Сушко. ФНИСЦ РАН. — М.: ФНИСЦ РАН, 2019. — 512 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Алимова Гулчехра Кабелевна

Доцент кафедры практической психологии
Национального педагогического университета
Узбекистана имени Низами

Аннотация: В статье рассмотрены этапы формирования операций мышления у дошкольников. Перечислены факторы, влияющие на развитие мышления ребёнка.

Ключевые слова: психология, практика, мышление, операции, дошкольник.

Annotatsiya: Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda tafakkur operatsiyalarining shakllanish bosqichlari ko'rib chiqilgan. Bolaning tafakkuri rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar sanab o'tilgan.

Kalit so'zlar: psixologiya, amaliyot, tafakkur, operatsiya, maktabgacha yoshdagi bola.

Abstract: The article examines the stages of the formation of thinking operations in preschool children. The factors influencing the development of a child's thinking are listed.

Key words: psychology, practice, thinking, operations, preschool child.

ВВЕДЕНИЕ

В современной психологической науке в самом общем понимании мышление предстает как процесс познавательной деятельности личности, который характеризуется опосредованным и обобщённым отражением действительности, а также как высшая форма творческой активности. Адекватность отражения реальности психикой достигается при гармоничном единстве и сочетании абстрактно-логического и конкретно-чувственного мышления. По определению М. В. Карповой [1], основными логическими приёмами формирования мышления являются операции — анализ, синтез, сравнение, классификация и обобщение.

К этапам формирования операций мышления относятся: целенаправленность формирования логических приёмов и последовательность их формирования — от элементарного к сложному. Поэтапность обучения показывает, что ребёнок действует непосредственно с предметами, воспринимает их с помощью зрения, использует знаки и символы, выполняет действия со словесно заданными объектами, а также осуществляет действия в умственном плане.

Рассмотрим каждый из этапов:

1. Практический этап. Ребёнок действует с предметами по заданному признаку — цвет, величина, размер и форма. Эта операция направлена на развитие анализа и синтеза [2, с. 99].
2. Зрительный этап. Ребёнок рассматривает предмет или его изображение и может назвать части предмета и их признаки.
3. Этап моделирования анализа и синтеза. На этом этапе важно вводить знаки, которые обозначают признаки и их проявления.
4. Внешнеречевой этап. На этом этапе дети должны находить конкретные предметы по представлению. Им также даются разнообразные загадки для отгадывания и предоставляется возможность самим придумывать загадки или составлять рассказы об отдельных предметах.
5. Умственный этап. На этом этапе дети выполняют действия анализа и синтеза в умственном плане.

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Все названные этапы взаимосвязаны и исходят из того, что мозг дошкольника подвижен и податлив, открыт новым знаниям. Именно поэтому полезные привычки, желание заниматься спортом, музыкой,

театральным и художественным искусством формируются именно в дошкольный период. Для того чтобы ребёнок мог анализировать и мыслить, необходимо постоянно ставить перед ним новые задачи, а также модернизировать и усложнять уже полученные им навыки.

Можно выделить несколько факторов, оказывающих сильное влияние на мышление ребёнка:

1. Круг общения. Чем старше ребёнок, тем больше вокруг него должно быть детей и взрослых. Он должен наблюдать различные модели поведения взрослых и сверстников.
2. Развитие речи. Ребёнок учится строить предложения и выражать свои мысли.
3. Формирование аналитического мировосприятия. Дети дошкольного возраста обращают внимание на форму, цвет, величину, пространственное расположение и временные рамки.
4. Приобретение навыков и умений. Ребёнок учится пересказывать, читать по слогам, петь.
5. Становление личностных качеств. Характер, адаптивность, инициативность, организованность — всё это формируется в результате воспитательных мероприятий.
6. Формирование самооценки. Развитый ребёнок способен оценивать себя.
7. Появление самоконтроля. Ребёнок учится управлять своим поведением и поступками.

К стадиям развития мышления относятся: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление.

Наглядно-действенное мышление формируется в возрасте от 1 до 3 лет, когда ребёнок в результате своих действий начинает делать выводы «на будущее». В возрасте от 3 до 7 лет формируется наглядно-образное мышление — именно в этот период проявляются первые признаки анализа. Ближе к 6 годам появляются первые задатки словесно-логического мышления, когда ребёнок начинает развёрнуто отвечать после анализа информации и способен выстраивать последовательность событий в правильном порядке.

Весь мыслительный процесс ребёнка можно разделить на стадии: сравнение, анализ, синтез и обобщение. Сравнивая, ребёнок учится находить одинаковое в разном и разное в одинаковом. На стадии анализа происходит выделение черт, качеств, свойств, используемых материалов и предметов. Стадия синтеза тесно связана со стадией анализа, так как без анализа невозможно осуществить синтез. Яркими признаками обобщения являются выделение общих признаков предметов и их объединение в группы.

Знание особенностей мышления ребёнка способствует его всестороннему развитию.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Неврозы у детей представляют собой функциональные расстройства нервной системы, возникающие под воздействием эмоциональных перегрузок, конфликтов в семье, неправильного воспитания и стрессовых ситуаций. Эти состояния отражают повышенную чувствительность детской психики к внешним и внутренним раздражителям.

Невротические реакции проявляются тревожностью, раздражительностью, нарушением сна и аппетита, плаксивостью, страхами, заиканием и навязчивыми движениями. В основе таких нарушений лежит несоответствие между требованиями, предъявляемыми к ребёнку, и его реальными возможностями и адаптивными ресурсами.

Своевременное выявление симптомов и комплексная психологическая помощь позволяют предупредить развитие хронических форм неврозов, восстановить эмоциональное равновесие и нормализовать поведение ребёнка.

Таким образом, профилактика детских неврозов требует создания благоприятной психологической атмосферы в семье и образовательных учреждениях, внимательного отношения к эмоциональному состоянию детей и формирования у них устойчивости к стрессу.

Список использованной литературы

1. Психолого-педагогические условия формирования логических приёмов мышления у детей [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologopedagogicheskieusloviya-formirovaniya-logicheskikh-priemov-myshleniya-u-detey/> (дата обращения: 10.05.2021).
2. Трофименко Ю. В. Организация дидактической игровой деятельности дошкольников при формировании навыков счётной деятельности // Вопросы дошкольной педагогики. — М., 2016. — № 3. — С. 98–103.

O'QUVCHILARDA MUVAFFAQIYAT MOTIVATSIYASINI KUCHAYTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Karimov Sherzod Abdurasulovich
Mustaqil tadqiqotchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarda ichki lokus nazoratni rivojlantirish orqali muvaffaqiyat motivatsiyasini kuchaytirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Shaxsning o'z xatti-harakatlari natijalarini ichki nazorat qilish darajasi uning o'quv faoliyatidagi mas'uliyat, o'zini baholash va muvaffaqiyatga erishish motivlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Maqolada A. Bandura, J. Rotter, D. Mc Clelland va mahalliy olimlarning nazariy qarashlari asosida o'quvchilarning motivatsion tuzilmasida ichki lokusning o'rni, u orqali ijobiy o'zini anglash, maqsadga yo'naltirilganlik va o'zini boshqarish jarayonlarining shakllanishi yoritiladi. Empirik ma'lumotlar o'quvchilarda ichki nazoratni rivojlantirish muvaffaqiyatga yo'naltirilgan motivatsiyani oshirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ichki lokus nazorat, muvaffaqiyat motivatsiyasi, o'zini boshqarish, o'zini baholash, psixologik mexanizmlar, shaxs rivojlanishi.

Abstract: This article analyzes the psychological mechanisms of enhancing students' achievement motivation through the development of an internal locus of control. The degree to which individuals perceive control over their actions significantly influences their sense of responsibility, self-assessment, and motivation for success in learning activities. Based on theoretical approaches by A. Bandura, J. Rotter, and D. McClelland, as well as local researchers, the study explores how an internal locus fosters positive self-awareness, goal orientation, and self-regulation. Empirical findings demonstrate that developing an internal locus of control contributes to strengthening achievement-oriented motivation among students.

Key words: internal locus of control, achievement motivation, self-regulation, self-assessment, psychological mechanisms, personality development.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические механизмы усиления мотивации достижения у учащихся посредством развития внутреннего локуса контроля. Уровень внутреннего контроля за собственным поведением оказывает прямое влияние на ответственность, самооценку и стремление к успеху в учебной деятельности. На основе теоретических подходов А. Бандуры, Дж. Роттера, Д. МакКлелланда и отечественных исследователей анализируется роль внутреннего локуса в формировании позитивного самосознания, целенаправленности и саморегуляции личности. Эмпирические данные подтверждают, что развитие внутреннего контроля способствует повышению мотивации, ориентированной на успех.

Ключевые слова: внутренний локус контроля, мотивация достижения, саморегуляция, самооценка, психологические механизмы, развитие личности.

KIRISH

Jahonda ta'lim va ilm-fan sohasidagi jadal o'zgarishlar inson psixologiyasini yanada chuqurroq o'rganish zaruratini kun tartibiga qo'yimoqda. Shaxsning motivatsiyasi va muvaffaqiyatiga ta'sir etuvchi muhim psixologik omillardan biri sifatida lokus nazorati jahon ilmiy hamjamiyatida tobora ko'proq e'tibor qozonmoqda. Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi (APA) ma'lumotlariga ko'ra, ichki lokus nazoratga ega shaxslar o'z harakatlari uchun yuqori darajada mas'uliyat sezadilar, bu esa ularning akademik natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [2]. APA tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar ichki lokus nazorat va akademik muvaffaqiyat o'rtasidagi sezilarli bog'liqlikni tasdiqlaydi, chunki ichki lokus nazoratga ega shaxslar yutuqlarini shaxsiy sa'y-harakatlari bilan bog'lashga moyildirlar. Shu bois, ta'lim jarayonida ichki lokus nazoratining shakllanishi nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki akademik muvaffaqiyat va kasbiy kompetensiyalarni oshirishda ham muhim omil sifatida e'tirof etilmoqda va mazkur muammoni ilmiy tadqiq etish dolzarb masalalardan bo'lib qolmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Jahon oliy ta'lim muassasalari va ilmiy-amaliy markazlarida o'quvchilar o'quv motivi va muvaffaqiyatiga lokus nazoratning psixologik ta'sirini tadqiq qilishga qaratilgan ilmiy va amaliy izlanishlar olib borilmoqda. Xitoy, AQSh va Yevropa davlatlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, ichki lokus nazoratiga ega talabalar mustaqil qaror qabul qilishga moyil bo'lib, o'z bilim va yutuqlarini shaxsiy sa'y-harakatlari bilan bog'lashga intiladilar. Bu esa ularning o'quv jarayoniga nisbatan mas'uliyatini oshiradi va akademik samaradorlikni yaxshilaydi. Stanford universitetida olib borilgan tadqiqotlardan ko'rinadiki, psixologik treninglar ta'sirida o'quvchilarning ichki lokus nazorati sezilarli darajada rivojlangan [3].

Yangi O'zbekistonda so'nggi yillarda ta'lim tizimini takomillashtirish, o'quvchi-yoshlarning bilim va iste'dodlarini yuksaltirishga qaratilgan islohotlarning asosiy yo'nalishlari aniqlanib, zaruriy huquqiy-me'yoriy asoslar yaratildi: «Yoshlar uchun ochiq va sifatli o'qitish tizimini qaror toptirish, ta'limning barcha bosqichlarida yoshlarning mukammal bilim olishini ta'minlash, iqtidorli va iste'dodli yoshlarni qo'llab-quvvatlash hamda rag'batlantirish» [1] ustuvor vazifalar sirasiga kiritilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqotning metodologik asosi shaxsning faoliyatga, muvaffaqiyatga va o'zini nazorat qilish jarayonlariga psixologik yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi — o'quvchilarda ichki lokus nazoratni rivojlantirish orqali muvaffaqiyat motivatsiyasini kuchaytiruvchi psixologik omillarni aniqlash hamda ularning o'zaro ta'sir mexanizmlarini empirik jihatdan asoslashdan iboratdir.

1. Metodologik asoslar

Tadqiqot shaxs faoliyati nazariyasi (A.N. Leontyev, L.S. Vygotskiy), ijtimoiy kognitiv nazariya (A. Bandura), lokus nazorat konsepsiyasi (J. Rotter) hamda muvaffaqiyat motivatsiyasi nazariyasi (D. McClelland, X. Xekxauzen) kabi ilmiy konsepsiyalarga tayanadi. Ushbu yondashuvlar shaxsning ichki psixik jarayonlari, o'zini boshqarish, mas'uliyat hissi va o'ziga ishonch motivatsiyani shakllantirishdagi rolini tushuntirish imkonini beradi.

2. Empirik metodlar

Empirik bosqichda quyidagi psixodiagnostik metodikalar qo'llanilishi maqsadga muvofiq deb topildi:

J. Rotterning “Lokus nazorat shkalasi” — o'quvchilarda ichki va tashqi nazorat yo'nalishini aniqlash uchun; D. McClellandning “Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi testi” — shaxsning maqsad sari intilish darajasini baholash uchun; R. Kettellning 16PF shaxsiy so'rovnoma shaxsning o'zini anglash va baholash komponentlarini aniqlash uchun; shuningdek, suhbat, kuzatish metodlari o'quvchilarning real o'quv jarayonidagi psixologik holatini o'rganish uchun qo'llanildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

“Lokus nazorat” atamasi ilk bor amerikalik psixolog Julian Rotter (J. Rotter, 1966) tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u shaxsning o'z hayotidagi voqealar ustidan nazorat qilish darajasini ifodalaydi. Rotter nazariyasiga ko'ra, insonlar ikki asosiy tipga bo'linadi:

Ichki lokus (internal locus) — o'z hayoti va muvaffaqiyatlari uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga oladigan shaxslar;

Tashqi lokus (external locus) — natijalarni tashqi omillar, taqdir yoki atrofdagilarga bog'lab tushuntiradigan shaxslar.

Ichki lokus nazorat rivojlangan shaxs o'z faoliyatining natijasini shaxsiy mehnat, sa'y-harakat va qobiliyat bilan bog'laydi. Shu sababli, u muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasida faol, mas'uliyatli va o'zini boshqarishga moyil bo'ladi.

Aksincha, tashqi lokus egalarida mas'uliyat hissi past, tashabbuskorlik sust bo'ladi, ular muvaffaqiyatsizlikni tashqi sabablar bilan izohlaydi (Rotter, 1975; Lefcourt, 1982).

Muvaffaqiyat motivatsiyasi nazariyasi ilk bor D. McClelland (1955) tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u “achievement motivation” tushunchasini psixologiyada alohida o'rin sifatida kiritgan. Ushbu nazariyaga ko'ra, muvaffaqiyatga yo'naltirilgan shaxs o'z oldiga aniq maqsad qo'yadi, qiyinchiliklardan cho'chimaydi, o'z natijasini tahlil qiladi va takomillashtiradi.

X. Xekxauzen (Heckhausen, 1980) bu nazariyani rivojlantirib, motivatsiyani ikki yo'nalishda ko'rsatgan:

Muvaffaqiyatga erishish motivi (need for achievement);

Muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivi (fear of failure).

Ichki lokus nazoratga ega o'quvchilar odatda birinchi tipga mansub bo'ladi, ya'ni ular muvaffaqiyatni o'z kuchi bilan bog'lab, riskni ijobiy baholaydi va muvaffaqiyatsizlikni o'sish uchun imkoniyat sifatida ko'radi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ichki lokus nazorat muvaffaqiyat motivatsiyasining muhim psixologik determinanti hisoblanadi.

A. Bandura (1977) o'zining ijtimoiy-kognitiv nazariyasida “self-efficacy” — ya'ni o'ziga ishonch darajasi, aynan ichki nazorat tuyg'usiga tayanishini ta'kidlagan. Shaxs o'z harakatlari natijasiga ta'sir qila olishiga ishonganida, u faolroq, barqarorroq va maqsad sari yo'naltirilgan bo'ladi.

Shuningdek, Rotter nazariyasida ichki lokus egalarning motivatsion strukturasi kuchliroq bo'lishi, tashqi lokus egalari esa eksternal izoh mexanizmlariga tayanishi ko'rsatilgan.

Ichki lokus nazoratni rivojlantirish o'quvchilarning shaxsiy o'sishiga turtki beruvchi psixologik mexanizmlar orqali amalga oshadi:

1. Refleksiv o'zini anglash – o'quvchi o'z xatti-harakatlari, qarorlari va natijalarini tahlil qiladi;
2. O'zini boshqarish – maqsadni ongli belgilash, rejali harakat va o'zini rag'batlantirish ko'nikmalarini shakllantirish;
3. Mas'uliyat hissi – shaxs o'z muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklari uchun javobgarlikni qabul qiladi;
4. Pozitiv “men” konsepsiyasi – o'z qobiliyatlariga ishonchni mustahkamlash orqali ijobiy o'zini baholash shakllanadi.

Bu jarayonlarning barchasi shaxsning irodaviy sohasini, emotsional barqarorligini va kognitiv faolligini kuchaytiradi. Natijada o'quvchilar ichki motivatsiya asosida harakat qilishni o'rganadilar, bu esa ularning o'quv samaradorligini oshiradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ichki lokus nazorat o'quvchilarda muvaffaqiyat motivatsiyasining shakllanishi va barqarorlashuvida asosiy kognitiv-irodaviy determinant sifatida namoyon bo'ladi. Shaxs o'z faoliyati natijalarini tashqi omillar emas, balki o'z sa'y-harakatlari bilan bog'laganida, u o'quv jarayonida faol, maqsadga yo'naltirilgan va irodaviy jihatdan bardoshli bo'lib boradi.

Tashqi lokus nazoratga tayanadigan o'quvchilar, aksincha, tashabbuskorlikda sustlik, javobgarlikdan qochish, tashqi baholarga haddan tashqari e'tibor berish kabi xususiyatlarni namoyon etadi. Bu holat ularning ichki motivatsiyasini pasaytiradi va o'zini boshqarish jarayonlarini cheklaydi.

Ichki nazoratni rivojlantirish natijasida o'quvchilar o'z “Men” konsepsiyasini mustahkamlab, “men buni o'zim bajardim” hissini boshdan kechiradi. Shu yo'l bilan ular muvaffaqiyatga erishish ehtiyojini ichki manbalardan oladi, bu esa ularni tashqi rag'batlardan mustaqil, barqaror motivatsion tizimga ega shaxsga aylantiradi.

Demak, ichki lokus nazoratni shakllantirish — bu nafaqat o'quvchilarning o'quv faoliyatidagi yutuqlarini oshirish omili, balki ularning shaxsiy o'sish va psixologik mustaqillikka erishish yo'lidagi muhim bosqichidir.

Ta'lim jarayonida ichki nazoratni rivojlantiruvchi psixologik treninglar (mas'uliyatni anglash, qaror qabul qilish, o'zini baholash) tizimli tarzda o'tkazilishi lozim.

Motivatsion o'yinlar va refleksiv yozuv mashg'ulotlari o'quvchilarning o'z faoliyati natijalarini anglash, o'z xatti-harakatlariga tahliliy yondashish va “ichki nazorat”ni faollashtirishda samarali usul sifatida joriy etilishi maqsadga muvofiq.

Pedagogik amaliyotda “men buni o'zim bajardim” hissini shakllantirishga yo'naltirilgan topshiriqlar, loyihalar va refleksiya mashg'ulotlari keng qo'llanilishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. 2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida. PF-60-son. 2022-yil 28-yanvar. <https://lex.uz/uz/docs/-5841063>
2. American Psychological Association. Developing internal locus of control: the key to motivating students. <https://www.apa.org/education-career/k12/learners>
3. Stanford Education. Locus of control and education. <https://ed.stanford.edu/news/study-finds-student-motivation-boosted-psychological-interventions>.
4. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice Hall
5. Sagone, E. & Decaroli M. E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: the effects of self-concepts. *Procedia-Social and Behavioral Sciences Journal*, 114, 222-228.
6. Slavin, R.E. (2004). *Educational psychology: Theory and practice*. New York: Pearson press. Tella, A., Tella, A. & Adeniyi, S. O. (2011). Locus of control, interest in schooling and self-efficacy as predictors of academic achievement among junior secondary school students in Osun State, Nigeria. *New Horizons in Education*, 59, 1, 25-37.
7. Yukselturk, E. and Bulut, S. (2007). Predictors for student success in an online course. *Journal of Educational Technology and Society*, 10, 71–83

HARBIY XIZMATCHILAR OILALARIDAGI INQIROZLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Sh.S.Kurbanova

O'zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasi Markaziy devoni
Harbiy xizmatchilarning oila a'zolari bilan ishlash hamda
psixologik ta'minlash bo'limi bosh mutaxassisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada harbiy xizmatchilar oilalarida yuzaga keluvchi psixologik inqirozlarning o'ziga xos xususiyatlari ilmiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Inqirozlarning shakllanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar — uzoq muddatli ayriliq, xizmat xavfi, rollar disbalansi, travmatik tajribalar va readaptatsiya jarayonlari kompleks yondashuv asosida yoritiladi.

Kalit so'zlar: harbiy oila, psixologik inqiroz, ayriliq, xavotir, readaptatsiya, rollar disbalansi, PTSD, emosional bog'lanish, oila dinamikasi.

Abstract: This article explores the psychological characteristics of crises occurring in military families through the lens of contemporary scientific psychology. It examines major factors contributing to crisis formation, including prolonged separation, occupational danger, family role imbalance, exposure to traumatic events, and post-deployment readaptation challenges.

Key words: military families, psychological crisis, separation, anxiety, readaptation, role imbalance, PTSD, emotional attachment, family dynamics.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические особенности кризисов, возникающих в семьях военнослужащих, с позиции современной научной психологии. Анализируются ключевые факторы, формирующие кризисные состояния: длительная разлука, профессиональный риск, дисбаланс семейных ролей, травматический опыт и трудности реадaptации после службы.

Ключевые слова: семьи военнослужащих, психологический кризис, разлука, тревога, реадaptация, ролевой дисбаланс, PTSD, эмоциональная связь, семейная динамика.

KIRISH

Harbiy xizmatchilarning xizmat faoliyati o'z mohiyatiga ko'ra xavf-xatar, yuqori mas'uliyat, qat'iyat va intizom talab etadi. Bunday sharoitlarda xizmat qilayotgan shaxslarning oila hayoti ham muayyan psixologik bosimlar va stress omillar ta'sirida kechadi. Turmush o'rtog'ining uzoq muddat xizmat safarlarida bo'lishi, xizmat sharoiti bilan bog'liq xavotirlar, signallar, kutilmagan holatlar, bazaviy ehtiyojlarni cheklanishi, oiladagi vazifalar taqsimotining nomutanosibligi kabi omillar oilaviy munosabatlarga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun harbiy xizmatchilar oilalarida psixologik inqirozlar nafaqat shaxsiy munosabatlar, balki ijtimoiy barqarorlik nuqtai nazaridan ham muhim muammo hisoblanadi.

Asosiy qism

Mavzuning dolzarbligi harbiy xizmatchilar va ularning oilalarida emosional barqarorlikni ta'minlash, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish, qurolli kuchlarning umumiy samaradorligini oshirish kabi omillar bilan bog'liq.

Ushbu maqolaning maqsadi — harbiy xizmatchilar oilalarida yuzaga keluvchi psixologik inqirozlarning turlari, kelib chiqish sabablari va o'ziga xos xususiyatlarini ilmiy asosda tahlil qilish.

Vazifalari esa harbiy xizmatchilar oilasidagi munosabatlar strukturasini yoritish; inqiroz yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi ichki va tashqi omillarni belgilash; inqiroz turlarini tizimlashtirishva tavsiflash; inqiroz jarayonida kuzatiladigan psixologik mexanizmlarni tahlil qilishdan iborat.

Harbiy xizmatchilar oilalarida inqirozlar shakllanishi va dinamikasi oddiy oilalarda kuzatiladigan muammolardan jiddiy farq qiladi. Ular, avvalo, xizmatning ekstremal tabiati, uzoq muddat ayriliqda yashash, xavf ehtimolining yuqoriligi, emosional muvozanatning tez-tez buzilishi, shuningdek, oilaviy rollarning bir tomonlama yuklanishi bilan belgilanadi. Oila tizimining bunday holatdagi rivojlanishini tushuntirishda emosional

bog'lanish nazariyasi, oila dinamikasi nazariyasi, stress va travma psixologiyasi kabi ilmiy yo'nalishlar muhim nazariy asos vazifasini bajaradi [1, 23-32-b.].

Ayriqliq inqirozi harbiy oilalarda eng ko'p uchraydigan muammolardan biridir. Turmush o'rtog'ining bir necha oy, ba'zan hatto bir necha yil davomida xizmat safarida bo'lishi juftlik munosabatlaridagi emosional yaqinlikka jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq ayriliqda har ikki tarafda ham “distansiya” psixologiyasi shakllanib, ta'sirchanlik va issiq munosabat o'rnida ehtiyotkorlik, sukut va ehtiyojlarni yashirish odatiy holga aylanadi. Emosional bog'lanish nazariyasida ta'kidlanishicha, bunday ayriqliq xavotirli bog'lanish turini kuchaytirib, ishonch muammolarini yanada kuchaytiradi. Shuningdek, muloqotning cheklanganligi, ayrim missiyalarda aloqaning umuman yo'qligi juftlikda hissiy uzilishni keltirib chiqaradi.

Inqirozlarning yana bir o'ziga xos turi xavf va xavotir inqirozidir. Harbiy xizmat xarakterining o'zi, uning har bir kunda xavf bilan tobora yuzma-yuz kelishi, oila a'zolari uchun doimiy ravishda “yomon xabar kutish” hissini shakllantiradi. Xavotirning bunday surunkali shakli nafaqat ayolda, balki bolalarda ham saqlanib turadi. Giperhushyorlik, emosional charchoq, kechqurungi uyqusizlik, vaziyatni ortiqcha tahdidli qabul qilish kabi reaksiyalar xavotir inqirozining asosiy ko'rinishlari sanaladi. Bunday sharoitda oilada qarorlar xavotir ta'sirida qabul qilinadi, har bir sodda voqea ortiqcha dramatizatsiya qilinadi va bu ham oila tizimining barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Harbiy xizmatchilar oilalarida rollar disbalansi inqirozi ham juda keng tarqalgan. Uzoq ayriqliq davomida barcha maishiy vazifalar, bolalar tarbiyasi va oilaviy mas'uliyatlar deyarli to'liq bir taraf – odatda ona zimmasiga yuklanadi. Bu jarayon ayolda emosional tengsizlik, charchoq va “men yolg'izmandek” hissini kuchaytirsa, erkakda o'z oilaviy rolini vosproizvestiga qiyinalish, aybdorlik hissi yoki o'zini kerak emasdek his qilish holatlari kuzatiladi. Oila dinamikasi nazariyasiga ko'ra, bunday ro'llar disfunktsional taqsimlanganda, oila “tengsiz munosabatlar davri”ga kirib, har bir a'zo o'z ehtiyojlarini erkin ifoda etish imkoniyatidan mahrum bo'ladi [2, 41-b.].

Harbiy xizmatdan qaytish davrida yuzaga keladigan readaptatsiya inqirozi eng murakkab psixologik holatlardan biridir. Uzoq vaqt davomida xizmat sharoitida yashagan kishi uy muhitiga qayta moslashishda qator qiyinchiliklarga duch keladi. Bu jarayonda turmush o'rtoqlar o'rtasida emosional yaqinlik tiklanishi boshlang'ich bosqichda sun'iy va seskanoq holda kechadi. Ayolda yillar davomida to'plangan ranjish, talablar, erkakda esa tezda moslashish va rolini qayta topishdagi qiyinchiliklar mayda janjallar va uzoq sukutlarga olib keladi. Bolalar bilan munosabatlarda ham “masofadan qaytish” o'ziga xos murakkab emosional jarayon bo'lib, ba'zan bolalar otasini qabul qilishda vaqt talab etadi.

Agar harbiy xizmatchi travmatik vaziyatlarda qatnashgan bo'lsa, u holda travmadan keyingi stress inqirozi (PTSR) oila dinamikasiga yanada kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bu holatda kishi xavfni idrok etishda keskin o'zgarishlarga ega bo'ladi: tez qo'rquv, kuchli asabiylik, tundagi uyg'onishlar, atrofga ishonchsizlik, emosional “yonish”, yaqinlar bilan muloqotdan qochish kabi alomatlar kuzatiladi. PTSD faqat xizmatchining o'ziga emas, balki butun oila tizimiga ta'sir ko'rsatib, juftlik munosabatlarida uzilish, bolalarda qo'rquv va ziddiyatli xulq shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin [3, 56-b.].

Harbiy oilalarda ko'chishlar, ijtimoiy muhitning tez-tez almashishi, iqtisodiy noaniqlik ham inqirozning alohida turini tashkil qiladi. Joy almashtirish vaqtida ish, maktab, qo'shnichilik munosabatlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi butunlay o'zgaradi. Bu esa oila a'zolarida ijtimoiy izolyasiya, qiyin moslashuv, tartibning buzilishi va ichki ziddiyatlarni kuchaytirishi mumkin.

Bolalar tarbiyasi bilan bog'liq inqirozlar ham harbiy oilalarda ko'p uchraydi. Otasining uzoq muddat yo'qligi bolalarda psixologik bog'lanish dinamikasiga ta'sir qilib, ularda yoki keskin og'irlik, agressiya, yoki aksincha ortiqcha yondashuv va bog'lanish reaksiyalarini vujudga keltiradi. Otasining tartib va intizomga oid talablari uy muhitiga to'g'ri kelmasligi bolada ikki xil – harbiy va maishiy – me'yorlar o'rtasidagi qarama-qarshilikni kuchaytirishi mumkin.

Kommunikatsiya va emosional aloqaning buzilishi ham harbiy oilalardagi asosiy muammolardan biridir. Xizmat jarayonida kishi ko'proq buyruqboz, qisqa va funksional muloqotga o'rganadi. Bu o'ziga xos “operasion fikrlash” uy muhitiga ko'chganida, juftlik muloqoti monologga aylanib, hissiy aloqa yo'qolib borishi mumkin. Bunday sharoitda juftlikda chuqur ishonchsizlik, tushunmovchilik va emosional yopiqlik paydo bo'ladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Umuman olganda, harbiy xizmatchilar oilalaridagi inqirozlar ko'p omilli, tizimli va davomiy xususiyatga ega. Ular bir vaqtning o'zida emosional, ijtimoiy, fiziologik va kognitiv o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Bunday inqirozlarni chuqur tushunish va ularni bartaraf etish uchun oilaviy psixologiya, travma terapiyasi, stressni boshqarish va kommunikatsiya psixologiyasi kabi sohalarining integratsiyalashgan yondashuvlari talab qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Avrilova O. Yu. Psixologiya semey voyennoslujaщix: adaptatsiya i krizisy. Moskva: Institut psixologii RAN, 2011. – 212 s.
2. Cherkashina A. P. Psixologicheskiye osobennosti semey voyennoslujaщix v period dlitel'nyx razluk. Vestnik prakticheskoy psixologii, 2016. №4, s. 55–61.
3. Boyko A. N. Posttravmaticheskoye stressovoye rasstroystvo u voyennoslujaщix: diagnostika i terapiya. Moskva: MedPress, 2012. – 144 s.

AUDITORLIK QOBILIYATI RAHBAR KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGI KO'RSATKICHI SIFATIDA

Xolmurodova Dilnoza Xolmurodovna
Xalqaro hamkorlik bo'yicha prorektor

Annotatsiya: Ushbu maqola rahbarning boshqaruv faoliyatida tinglash qobiliyati namoyon bo'lish xususiyatlariga bag'ishlangan. Maqolada tinglash, auditorlik qobiliyati rahbar kommunikativ kompetentligining asosiy tarkibiy qismi sifatida talqin qilinadi va o'tkazilgan empirik tadqiqot natijasida olingan natijalar asosida tinglash qobiliyatiga ta'sir etuvchi omillar tahlili amalga oshirilgan.

Kalit so'zlar: rahbar, boshqaruv, kompetentlik, kommunikativ kompetentlik, audit jarayoni, tinglash qobiliyati.

Abstract: This article addresses the issue of listening in managerial activities. It examines listening as a key component of a manager's communicative competence. Using experimental data, it analyzes the key factors influencing the listening process.

Key words: manager, management, competence, communicative competence, listening process, listening ability.

Аннотация: Данная статья посвящена проблеме аудирования в процессе управленческой деятельности руководителя. В статье аудирование рассматривается как основной компонент коммуникативной компетенции руководителя. На основе экспериментальных данных анализируются основные факторы, влияющие на процесс аудирования.

Ключевые слова: руководитель, управление, компетентность, коммуникативная компетентность, процесс аудирования, способность слушания.

KIRISH

Bugungi kunda amalga oshirilayotgan ta'limdagi yangilanishlar ta'lim jarayoni orqali o'quvchini o'z kelajagini yorqin tasavvur qila oladigan, bu borada o'z taqdiri va o'z shaxsiga ongli munosabatda bo'lib, turli faoliyatlarda o'z-o'zini rivojlantira oladigan erkin, faol va mustaqil shaxsni shakllantirishni ko'zda tutadi. Yangi O'zbekistonda yangicha fikrlaydigan, bo'layotgan voqea-hodisalarga erkin munosabat bildiradigan ijodiy va tanqidiy mushohada yuritadigan yoshlarni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar yaratib kelinmoqda. Fikrimizning dalili sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning “Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz”, degan fikrlari keltirish mumkin [1].

Barkamol, har tomonlama rivojlangan, ertangi kunimizni qanday bo'lishini ko'p jihatdan belgilab beradigan komil insonning tarbiyasi ta'lim tizimi, OTM larida faoliyat yurituvchi pedagog xodimlar salohiyati, pedagogik jamoadagi ijtimoiy psixologik muhit va unda boshqaruvning qanday yo'lga qo'yilganligiga ham bog'liq.

Insoniyat jamiyati rivojlanishi jarayonida fan-texnika, ishlab chiqarish texnologiyalari va munosabatlari takomillashib boradi. Ana shu jarayonning hal qiluvchi omili bo'lmish rahbarlik va boshqaruvning ham shunga mos ravishda rivojlanib borishi har qanday jamiyat, davlat taraqqiyotining bosh mezonini hisoblanadi.

Boshqaruvdagi mavjud muammolar va ularning hal etilishi rahbar shaxsi xislatlariga, uning moddiy va ma'naviy resurslarni oqilona boshqarish malakasiga kelib taqaladi. Boshqaruv jarayonining ko'p qirrali ekanligidan kelib chiqilgan holda rahbar ayni paytda bir necha yo'nalishlarda o'zining kommunikativ kompetentligi, shuningdek, ijtimoiy psixologik sifatlarini namoyon qilishi kerak. Bu esa undan jamoani hamda o'z-o'zini boshqarish malakasiga ega bo'lishni talab qiladi.

Ma'lumki, huquqiy demokratik jamiyatda komil inson dunyoqarashiga ega bo'lgan rahbar kadrlarni tanlash, joy-joyiga qo'yish jamiyat taraqqiyotining mezonini hisoblanadi. Shuning uchun ham so'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi hukumati tomonidan rahbarlik va boshqaruv masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Mamlakatimiz Prezidenti tomonidan hozirgi davr rahbarlariga qo'yilayotgan talablar zamon va mehnatga yangicha yondashuvni taqozo qiladi. Eng ilg'or texnologiyalar va innovatsiyalarni joriy qilish hamda qo'llash davrida dunyoviy tafakkur, chuqur bilim va tajriba boshqaruvda rahbar qobiliyati va salohiyatini namoyon qiladi.

Mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev o'z chiqishlarida doimo rahbar shaxsi, unga qo'yiladigan talablar masalasiga katta e'tibor qaratib, har bir rahbar yangicha dunyoqarash bilan ishlashi, xalqqa xizmat qilishi kerakligini ta'kidlab kelganlar.

Yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, jamiyat taraqqiyotida rahbarlik va boshqaruv muammosining dolzarbligi va unga nisbatan e'tibor tobora ortib boraveradi. Chunki bu muammolarning har tomonlama jiddiy o'rganilishi har qanday jamiyat, davlat taraqqiyotini ta'minlovchi asosiy omil hisoblanadi.

Boshqaruv jarayonida rahbar faoliyatining samarali amalga oshirilishi ko'p jihatdan rahbar kompetentligi, xususan, uning kommunikativ kompetentligiga ham bog'liq.

Boshqaruv jarayonida rahbar faoliyatining asosiy qismini kommunikatsiya tashkil etadi. Qabul qilingan qarorning ijrosini ta'minlash, xodimlar va tashkilot faoliyatini tashkil etish, nazorat va xodimlar faoliyatini rag'batlantirish jarayonlari asosan kommunikatsiya orqali, muloqot orqali amalga oshiriladi. Bunda rahbarning kommunikativ kompetentligining rivojlanganligi, muloqot o'rnatish mahorati, muloqotga bo'lgan tashabbuskorlik kabi xususiyatlari muhim o'rinni egallaydi.

Rahbarning boshqaruv jarayonidagi muloqoti rahbarlik muloqoti deb ataladi va uning quyidagi bosqichlarini ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Aloqa, kontakt o'rnatish.
2. Masalani muhokama qilish.
3. Echim variantlarini izlash.
4. Qaror qabul qilish.

Ushbu bosqichlarning aynan shunday ketma-ketlikda amalga oshirilishi psixolog I. Maxmudov fikriga ko'ra rahbarlik muloqotining samaradorligini belgilaydi [3].

Rahbar kommunikativ kompetentligining samarasi uning tinglash qobiliyati darajasi bilan uzviy bog'langan. Agar fikrlarni etkaza olmaslik ma'lumotni to'g'ri tushunmaslikka olib kelsa, tinglay olmaslik yetkazilayotgan axborotning mazmunini buzilishiga sabab bo'ladi. Shu sababli kommunikativ jarayonda tinglay olish, tinglash qobiliyati muhim.

Tinglashning 2 ta asosiy turini ajratib ko'rsatish mumkin: norefleksiv tinglash hamda refleksiv tinglash.

Norefleksiv tinglash – muloqot sherigi nutqiga maksimal darajada diqqat qaratish va unga aralashmaslik. Bunday tinglash turini egallash uchun “diqqat bilan jim turishga” o'rganish kerak va bunda tushunish, qo'llab-quvvatlashni namoyon qila bilish zarur. Bunday usul gapirayotgan shaxsga o'z fikrlarini ifodalash jarayonini engillashtirish va tinglovchilarga fikrlar ma'nosini yaxshiroq tushunish imkonini yaratadi.

Psixologik tadqiqotlarning ko'rsatishicha, quyidagi vaziyatlarda rahbar tomonidan norefleksiv tinglashni qo'llash maqsadga muvofiq:

- Xodim biron narsaga o'z munosabatini bildirishni juda istayotgan, o'z nuqtai-nazarini ifodalashni hojlayotgan bo'lsa.

- Xodim qandaydir og'riqli masalani muhokama qilmoqchi bo'lsa. Agar inson biron narsadan xafa bo'lgan bo'lsa, notinchlikni yoki boshqa emotsional kechinmalarini bildirmoqchi bo'lsa, uni nutqiga aralashmagan holda tinglash kerak. Bu zo'riqlashni oldini oladi va normal ikki taraflama aloqani o'rnatishni engillashtiradi.

- Xodim o'zini tashvishlantirayotgan narsalar haqida gapirishga, uni nutqiy ifodalashga qiynalayotgan paytda uning gapiga minimal aralashuv engillik tug'diradi. Sub'ektiv tanbeh o'zaro tushunishni buzilishiga olib keladi.

- Bu usul tortinchoq, o'ziga ishonchi past xodimlar bilan muloqotda foydali.

- Ishga qabul qilishda, nomzod to'g'risida ko'proq ma'lumot olishda ushbu usul samarali. Shuningdek, ish yuzasidan bo'ladigan kelishuvda qisqa dialog to'liq o'zaro tushunishni ta'minlashi zarur bo'lgan vaqtda ham foydali.

Refleksiv tinglash – xodim bilan faol qaytarma aloqa o'rnatishni talab qiladi. Ushbu usul to'siqlarni bartaraf etish, fikrni ma'nosini aniqroq tushunish imkonini beradi. Refleksiv tinglashning quyidagi usullarini farqlash mumkin:

1. Aniqlashtirish(savollar berib).
2. Hissiyotlarni aks ettirish. Muloqot samarasi faqat mazmunga emas, emotsional tomoniga ham bog'liq. Xodim hissiyotlarini aks ettirish bilan uning holatini tushunayotganligimizni ifodalaymiz. Xodim hislarini tushunish uchun uning yuz ifodasi, jestlari, intonatsiyasi, pozasini kuzatish kerak, ya'ni noverbal vositalarni qo'llash lozim (empatiya, identifikatsiya).

3. Fikr-mulohazalari, gaplarini takrorlash (rezyume qilish). ...Tushunishimcha, ... Demak,... Bu usul uzoq suhbatda, nizolarni echishda, turli fikrlarni muhokama qilishda, guruhviy suhbatlarda qulay.

Perefrazirovka-xodim fikrini boshqacha tarzda shakllantirish. Xodim fikrisiz uchun tushunarli bo'layotganligini bildirishda bu usul qulay hisoblanadi. “Agar men to'g'ri tushungan bo'lsam, siz...(demoqchisiz). Faqat muhim fikrlarni perefrazirovka qilish mumkin. Bunda xodimning hissiyotlari, ustanovkalari emas, aynan uning fikr-g'oyalari hamda ma'nosi muhim. Bunda xodim fikrini o'z so'zi bilan aytish kerak.

Demak, tinglash idrok etish, anglash va tushunish jarayonlaridan tashkil topgan bo'lib, muloqotdagi sherikni diqqat bilan tinglamaslik, ushbu jarayonlardan birini buzilishiga olib keladi [2]. Odatda insonlar o'z qiziqish va va ehtiyojlariga mos kelgan narsalarga diqqat qaratadilar. Suhbatdoshlar esa qo'proq o'zlari uchun qiziq va muhim narsalar haqida gapiradilar. Shu sababli tinglash malakasi ixtiyoriy diqqat qilish bilan bog'liq. Bunga esa 3 xil usul bilan erishish mumkin:

1. Tinglashga jismoniy va psixik jihatdan tayyorlanish kerak. Agar tinglayotgan inson muhim axborot etkazilishini bilsa, u qomatini to'g'rilaydi, gavdasini ozgina oldinga ergashtiradi, jim turadi va gapirayotgan insonga qaraydi. Bu o'z diqqatini jamlash va boshqa narsalarga chalg'imaslikka yordam beradi.

2. Kommunikator roldan retsipient roliga, ya'ni informatsiyani beruvchi roldan uni qabul qiluvchi roliga to'liq o'tish zarur. Kommunikatsiya jarayonida inson o'z rollarini doimiy ravishda o'zgartirib turadi. Tinglar ekan, u oldindan javob tayyorlaydi va qulay vaqtda uni bildiradi. Bunda tinglash samarasi keskin pasayishi mumkin. Shuning uchun bir roldan boshqasiga o'tish kuch talab qiladi, ayniqsa bahs jarayonida.

3. Reaksiya ko'rsatishdan avval oxirigacha tinglash lozim. Ko'pincha tinglovchi muloqot sherigining gapini u o'z fikrini tugatmasdan turib, bo'ladi, chunki u nima demoqchi ekanligini go'yoki “biladi”. Lekin bu tahmin. SHu sababli suhbatdoshni fikrlarini bayon qilib bo'lguniga qadar tinglab turish odatini shakllantirish maqsadga muvofiq.

Tinglash jarayoni barcha nutqiy aktlar ichida etakchisi sanaladi. U o'z ichiga tinglash va bir paytning o'zida nutqni tushunishni qamrab oladi. Tinglash muloqot jarayonining 45% ini tashkil etadi. Audit qisman, noto'liq, qoniqarli, a'lo va qoniqarsiz bo'lishi mumkin.

Yaxshi sezgi, muhokama etilayotgan mavzuga qiziqish, tilga doir xususiyatlarni tushunish, tashqi ta'sirlardan himoyalanganlik, so'zlovchi tomonidan nutqning to'g'ri uyushtirilishi (masalan, optimal temp, aniq artikulyasiya, mantiq, ifodalilik), diqqat barqarorligi, operativ xotiraning etarli hajmi, nerv tizimi xossalari, introvertlashganlik – bularning barchasi axborotning to'liq etkazilishi va audit jarayonining yaxshilanishiga ta'sir o'tkazadi.

Metodika va natijalar. Audit, tinglash qobiliyatining shakllanganlik darajasi rahbar xodimlar kommunikativ kompetentligini belgilovchi muhim sifat hisoblanadi. Tinglash qobiliyatiga ta'sir etuvchi omillarga yuqorida ta'kidlab o'tilgan: eshituv apparatining sozligi, muhokama etilayotgan mavzuning qiziqarliligi, tilga doir xususiyatlarni tushunish, tashqi ta'sirlardan himoyalanganlik, so'zlovchi tomonidan nutqning to'g'ri uyushtirilishi (masalan, optimal temp, aniq artikulyasiya, mantiq, ifodalilik), diqqat barqarorligi, operativ xotiraning etarli hajmi, nerv tizimi xossalari, introvertlashganlik kabilar kiritiladi.

Demak, rahbarning kommunikativ kompetentligida uning tinglash qobiliyatlari katta o'rinni egallaydi. Chunki muloqotdagi sherigini tinglay olmaslik muloqot samaradorligini pasayishiga olib keladi, o'zaro bir-birini tushunishni qiyinlashtiradi, axborot mazmunini to'liq idrok etish va uning mohiyatini anglashga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ham rahbarning kommunikativ kompetentligini belgilovchi asosiy tomonlaridan biri bo'lgan tinglash qobiliyatini o'rganish nafaqat nazariy, shu bilan bir qatorda amaliy ahamiyat ham kasb etadi.

1-jadval. Sinaluvchilarning auditorlik qobiliyatlarini aniqlash natijalari

Ta'kidlar	o'rtacha real	ideal profil
1. Tinglash paytida diqqatim oson chalg'iydi	-1,4	-3
2. O'zimni tinglayotganday ko'rsataman	-1,3	-3
3. Hurmat yuzasidan eshitaman	-0,5	-3
4. Suhbatdoshim sekin gapirsa, xayollar olib qochadi	0,4	-3
5. Eshitishdan charchasam yo zeriksam eshitmayman	0,3	-3
6. Suhbatdoshim gapini ko'p bo'laman	-1,9	-3
7. Men balki eshitmasman, aksincha nima javob berishni o'ylayman	-1	-3
8. Xulosalar chiqarishda shoshib ketaman	-1,6	-3
9. Asosiy faktlarni yodda tutib qolishga harakat qilaman	1,18	3,00
10. Gapirayotgan odam nuqtai-nazariga ba'zan bilib, ba'zan bilmay qarama-qarshi fikr bildirishga intilaman	-1,2	-3

Jadvalda tasvirlanganidek, rahbar hodimlarning auditorlik (tinglovchilik) qobiliyatlari ideal auditor qobiliyatlariga nisbatan yaqinligi bilan ajralib turadi. Auditorlik qobiliyatlarining to'laqonli namoyon bo'lishiga: “Suhbatdoshim sekin gapirsa xayollar olib qochadi” hamda “Eshitishdan charchasam yo zeriksam eshitmayman” kabi omillar o'z ta'sirini ko'rsatadi. Mazkur omillarning psixologik mohiyati nimadan iborat degan savol tug'ilishi tabiiy. Psixologik himoya mexanizmlari insondagi inson tomonidan nohush idrok etiladigan mayllarni anglashga to'sqinlik qiladi. Himoya mexanizmlari mayl uyg'otuvchi motivlarga qarshi ta'sir ko'rsatadi. Himoya mexanizmlari xususida quyidagi umumiy fikrlarni keltirish mumkin:

- himoya mexanizmlari normal hodisadir, biroq ular:
- voqelikdan uzilishga,
- kuch-quvvatni yo'qotishga,
- fe'l-atvordagi noxush o'zgarishlarga,
- somatik buzilishlarga olib keladi.

Himoya mexanizmlari qo'rquvdan ozod etadi-yu, insonni erkidan, jonligidan mahrum qiladi.

Auditorida yuz berayotgan “Suhbatdoshim sekin gapirsa xayollar olib qochadi”, “Eshitishdan charchasam yo zeriksam eshitmayman” holatlari auditorida suhbatdoshiga nisbatan tug'ilayotgan nohush sanalishi mumkin bo'lgan g'ashga tegish, jahl yoki boshqa agressiv mayllarni bosilishi bilan belgilanishi mumkinligi to'g'risidagi farazni ilgari surish imkoniyatini beradi. Aynan shu holatlar shaxslararo munosabatlarning samarali uyushtirilishiga va o'zaro axborot almashinishdagi to'kislikka to'sqinlik qilishi mumkin.

Demak, rahbarning kommunikativ kompetentligi sifatini belgilovchi omillar turli tuman bo'lishiga qaramasdan uning auditorlik (tinglovchilik) qobiliyatlari ustivor ahamiyat kasb etadi. Zotan rahbarning tinglovchilik qobiliyatlari xodimlarning fikri va mulohazalarini to'g'ri idrok etilishini ta'minlaydi. Shu sababli ham rahbar xodimlar boshqaruv faoliyatini samarali bajarilishiga erishish uchun o'zlarining kommunikativ kompetentliklarini oshirib borishga harakat qilishlari talab etiladi.

XULOSA

Tadqiqot natijalariga ko'ra quyidagi xulosalarni berish mumkin:

1. Rahbarning auditorlik qobiliyatlari kommunikativ kompetentlikni yahlit jarayon sifatida idrok etishga ko'mak beradi;
2. Rahbar tomonidan kamdan kam hollarda refleksiya qilinadigan auditorlik qobiliyatini ekspress diagnostikasi rahbarning kommunikativ kompetentlik darajasini oshishiga yordam beradi.

Demak, bugungi kunda rahbar xodim o'z ish faoliyatida strategik rejani to'g'ri va maqsadli tuzishi, ta'lim jarayonini tashkil etishda kommunikativ kompetentlik imkoniyatlaridan unumli foydalanishi, kommunikatsiyaning asosiy tamoyillariga rioya etishi lozim. Rahbarning ma'naviy etukligi uning nutqida o'z ifodasini topganligi bois keng jamoatchilik bilan ijodiy hamkorlikni mahorat darajasida yo'lga qo'yish uchun rahbar xodimlarning nutqiy va auditorlik qobiliyatlari rivojlantirilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz". T., O'zbekiston, NMIU, 2016.-56 b.
2. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. СПб."Питер Пресс", 2009.
3. Maxmudov I.I. Boshqaruv psixologiyasi. T., "YUNAKS-PRINT", 2006.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ У СТУДЕНТОВ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Махмудова Д.А.

Национальный педагогический университет
Узбекистана имени Низами и.о. профессора кафедры психологии

Махманова К. Д.

Магистр совместного факультета «Инновационная педагогика»
при НПУУз им. Низами и БГПУ им. М.Танка
E-mail: ladyorom@mail.ru

Аннотация: Внимание к проблеме самоактивации в контексте образовательной деятельности студента обусловлено, с одной стороны, социальными, политическими и экономическими процессами, происходящими в XXI веке и ведущими к отчуждению личности в массовой и информационно-технологической среде. Психическая регуляция — сложный многогранный процесс, включающий в себя функционирование разных сфер психики: когнитивной, мотивационной, эмоционально-волевой, психомоторной. Все психические процессы и свойства, в большей или меньшей степени, включены в контур психической регуляции.

Ключевые слова: личность, самоуправление, содержание, ответственность, понимание, рефлексия.

Annotatsiya: Talabalarning ta'lim faoliyati kontekstida o'z-o'zini faollashtirish muammosiga e'tibor, bir tomondan, 21-asrda sodir bo'layotgan va ommaviy va axborot texnologiyalari muhitida shaxsning begonalashishiga olib keladigan ijtimoiy, siyosiy va iqtisodiy jarayonlar bilan belgilanadi. Aqliy tartibga solish murakkab, ko'p qirrali jarayon bo'lib, u turli xil aqliy sohalarning mustaqil faoliyatini o'z ichiga oladi: kognitiv, motivatsion, hissiy-irodaviy va psixomotor. Barcha psixik jarayonlar va xossalari u yoki bu darajada aqliy tartibga solishga kiradi va belgilanadi.

Kalit so'zlar: shaxs, o'z-o'zini boshqarish, mazmun, mas'uliyat, tushunish, aks ettirish.

Abstract: Attention to the problem of self-activation in the context of student educational activities is determined, on the one hand, by social, political and economic processes occurring in the 21st century and leading to the alienation of the individual in the mass and information technology environment. Mental regulation is a complex, multifaceted process that includes the independent activity of various mental spheres: cognitive, motivational, emotional-volitional, and psychomotor. All mental processes and properties are, to a greater or lesser extent, included and defined by mental regulation.

Key words: personality, self-management, content, responsibility, understanding, reflection.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы самоактуализации на сегодняшний день выражается как важная задача личностного развития и профессиональной подготовки отражает интегративную природу человека, требуя от него работы. Стоит отметить, что даже в современных учебниках по педагогике основной акцент делается на образовании и воспитании всесторонне развитой личности: «Общепризнанной целью в мировой теории и практике гуманистического образования, сложившейся на протяжении столетий, является идеал всесторонне развитой и зрелой личности» [1]. Анализ психологических исследований, проведенный на основе сравнения основных идей теории саморегуляции А. Маслоу и принятых в отечественной науке подходов, позволил определить, что понятие саморегуляция личности в теории А. Маслоу по своей базовой характеристике соответствует понятию «совершенный человек» в отечественной психологии, а также является синонимом психически здорового человека[3].

Основная часть

Анализ проблемы указывает на то, что самоактуализированная личность обладает следующими характеристиками:

1. Полное принятие реальности и комфортное отношение к ней (не бегство от жизни, а, скорее, знание и принятие её).

2. Принятие себя и других: «Я делаю свою работу, ты делаешь свою. Я пришёл в этот мир не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. Ты пришёл в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Я — это я. Ты — это ты. Я уважаю и принимаю тебя таким, какой ты есть».

3. Начало любой работы с профессиональным интересом, например, ориентация на рабочем месте.

4. Самостоятельность, независимость от социальной среды, самостоятельность мышления.

5. Способность понимать других людей, внимание к людям, доброжелательность.

6. Принятие новизны, новых оценок, открытость новому опыту.

7. Различение целей и средств, добра и зла.

8. Спонтанность и естественность поведения.

9. Чувство юмора.

10. Саморазвитие, проявление способностей, скрытого потенциала, самоактивация (или самораскрытие) креативности в работе, любви, жизни.

11. Готовность к решению новых задач, осмыслению проблем и трудностей, собственного опыта, правильному пониманию своих возможностей, повышению конгруэнтности [4].

Анализ педагогических факторов развития способностей к самоактивации учащихся позволяет выявить и педагогические барьеры, которые являются серьезными препятствиями на пути самоактивизации современных учащихся. Процесс самоактивации может быть максимально эффективным в рамках социально принятых норм, если личность (на разных этапах своего становления) получает позитивную поддержку и поощрение педагогически и психологически. Если идея организации образовательных учреждений с целью самоактивизации в учебной деятельности будет реализована, то это создаст благоприятные условия для работы каждого субъекта над собой, обеспечит индивидуальное самопознание и саморазвитие. Что касается препятствий к самоактивации, то они могут быть связаны с внутренними и внешними, объективными и субъективными факторами [5]. В настоящее время в психологии не существует единого понятия профессиональной ориентации. Профессиональная ориентация трактуется как совокупность мотивов, установок, планов, ценностных ориентаций личности в определённой профессиональной деятельности. Общее системное представление о мотивационном поле человека позволяет исследователям классифицировать мотивы.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Из выше сказанного можно делать следующие выводы, процесс саморегуляции может быть более эффективным даже в социально принятых нормах, если человек (на различных этапах своего формирования) получает положительную педагогическую и психологическую поддержку. При анализе педагогических факторов развития способности к саморегуляции у студентов были выявлены и педагогические препятствия, которые служат серьезным препятствием для саморегуляции современных студентов.

Список использованной литературы

1. Коростылева, Л.А., Кравченко, Е.Н. Пути профессиональной и личностной самореализации человека. - СПб., 2007. - 300 с.
2. Малявина С.С. Изучение структуры индивидуальности в отечественной психологии конца XIX середины 30-х годов XX века // Мир психологии - 2001. - №4. - С. 261-270.
3. Маслоу А. Мотивация и личность/ Маслоу А.СПб.:Евроазия, 2001-475с
4. Makhmudova D.A. Psychological characteristics of professional training in the correctional effect on victims of human trafficking //Вестник интегративной психологии. – Бухара – Ярославль: МАПН. 2023. № 28. – С.181-184. (19.00.00. №2). ISBN 978-5-9527-02-16-5.
5. Самоукина, Н.В. Психология профессиональной деятельности. - СПб., 2003. - 224 с.
6. Д.А.Махмудова, МХ Зуфарова Особенности применения психотерапии при реабилитационной работе с жертвами торговли людьми - Наука и мир, 2016/3 130-132
7. Д.А.Махмудова, МХ Зуфарова Психологические особенности работы с неврозами у детей - Наука и мир, 2016/3/6 41-42
8. Д.А Махмудова Особенности психологической работы с жертвами торговли людьми - Science and world, 2013/9

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Султанова Амина Анваровна

Преподаватель кафедры «Практическая психология»

докторPhD по психологическим наукам

НПУУ им. Низами

e-mail: amishkasultanova1818@gmail.com

Djon Муминова Дильфуза

Студентка магистратуры НПУУ им.Низами

Аннотация: В статье рассматриваются ключевые социально-психологические проблемы развития личности в условиях современного общества. Анализируются феномены кризиса идентичности, влияния цифровой среды, утраты межличностного доверия, возрастания социальной тревожности и одиночества. Особое внимание уделено роли коммуникаций и цифровизации в формировании самосознания личности. Делается вывод о необходимости комплексного подхода к развитию личности, объединяющего образовательные, культурные и психологические стратегии.

Ключевые слова: личность, социальная психология, идентичность, цифровизация, адаптация, социальная тревожность, коммуникация.

Annotatsiya: Maqolada zamonaviy jamiyatda shaxs rivojlanishining asosiy ijtimoiy-psixologik muammolari tahlil qilinadi. Shaxsiy identifikatsiya inqirozi, raqamli muhitning ta'siri, o'zaro ishonchning yo'qolishi, ijtimoiy xavotir va yolg'izlik kabi hodisalar yoritilgan. Shaxs ongining shakllanishida kommunikatsiya va raqamlashtirishning o'zni alohida ko'rsatib o'tilgan. Xulosa sifatida shaxs rivojlanishiga ta'sir etuvchi ta'limiy, madaniy va psixologik yondashuvlarning birgalikdagi zarurligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: shaxs, ijtimoiy psixologiya, identifikatsiya, raqamlashtirish, moslashuv, ijtimoiy xavotir, muloqot.

Abstract: The article examines the key socio-psychological problems of personality development in modern society. Phenomena such as identity crisis, the influence of the digital environment, the loss of interpersonal trust, and the growth of social anxiety and loneliness are analyzed. Special attention is paid to the role of communication and digitalization in the formation of self-awareness. The conclusion emphasizes the need for an integrated approach to personal development combining educational, cultural, and psychological strategies.

Key words: personality, social psychology, identity, digitalization, adaptation, social anxiety, communication.

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество переживает масштабные изменения, затрагивающие все стороны жизни человека: от технологий и экономики до культуры и социальных связей. Эти изменения оказывают прямое воздействие на формирование личности и её психологическое благополучие.

Проблема развития личности в XXI веке особенно актуальна, поскольку стремительное развитие цифровых технологий и информационных потоков трансформирует способы общения, мышления и самоидентификации человека [1]. Личность оказывается в ситуации постоянного выбора, переоценки ценностей и поиска смысла.

Объект исследования — личность как социально-психологический феномен. Предмет исследования — социально-психологические проблемы развития личности в условиях современного общества.

Цель исследования — выявить основные противоречия и трудности развития личности в современном социуме и определить пути их преодоления.

Задачи:

- a) Рассмотреть влияние цифровой среды на личность;
- b) Выделить ключевые социально-психологические проблемы развития личности;
- c) Проанализировать механизмы адаптации и самоопределения;
- d) Обозначить направления гармонизации личностного роста.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование носит теоретико-аналитический характер. Используются методы: анализ и синтез психологических и социологических источников; сравнительный анализ концепций личности (Э. Эриксон, А. Маслоу, К. Роджерс, З. Бауман и др.); контент-анализ современных эмпирических данных по проблеме влияния цифровой среды и социальной тревожности.

Научная база работы включает труды отечественных и зарубежных авторов, изучавших развитие личности, феномен идентичности, процессы социализации и влияния технологий на психику [2; 3; 4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Кризис идентичности и поиски смысла

По Э. Эриксону, идентичность — это целостное восприятие себя как личности, основанное на устойчивых ценностях и жизненных целях [5]. В современном мире идентичность становится фрагментарной: человек «примеряет» множество социальных ролей, что нередко ведёт к внутреннему конфликту.

Молодые люди особенно остро переживают чувство неопределённости — кто я, чего хочу, к чему стремлюсь. В цифровом пространстве происходит подмена реальной самооценки на внешнюю (через «лайки» и комментарии), что формирует зависимость от общественного одобрения [6].

2. Влияние цифровой среды на психику

Цифровизация меняет не только поведение, но и когнитивные процессы. Исследования показывают, что постоянное пребывание в онлайн-среде снижает концентрацию внимания, вызывает тревожность и истощение [7].

Особенно уязвимыми оказываются студенты и подростки. Их развитие проходит в условиях информационной перегрузки, что затрудняет формирование критического мышления и эмоциональной устойчивости.

3. Утрата межличностного доверия и рост социальной тревожности

Современное общество переживает кризис коммуникации. Общение перемещается в виртуальное пространство, теряя эмоциональную глубину. Возникает феномен «псевдообщения» — контакты есть, но взаимопонимания нет.

Социальная тревожность и чувство одиночества становятся массовыми. По данным психологических опросов, более 60% молодых людей испытывают трудности в установлении доверительных отношений [8]. Это снижает уровень эмпатии и усиливает отчуждение.

4. Трансформация ценностей и дефицит смысла

З. Бауман [9] отмечал, что современное общество «жидко» — ценности нестабильны, традиции ослаблены, а идеалы успеха сводятся к материальному благополучию. Это создаёт внутреннюю пустоту и потерю смыслов.

Личность, не имея устойчивых ориентиров, сталкивается с тревогой выбора и экзистенциальной усталостью. Многие компенсируют её внешними атрибутами — потреблением, виртуальной активностью, демонстрацией успеха.

ОБСУЖДЕНИЕ

Проведённый анализ показывает, что развитие личности сегодня связано с рядом противоречий.

С одной стороны, современное общество предоставляет огромные возможности для самореализации, доступа к знаниям и свободного выражения.

С другой — создаёт новые источники психологического давления: необходимость постоянного сравнения, страха неуспеха и информационной зависимости.

Для преодоления этих проблем необходимо развивать психологическую устойчивость, умение фильтровать информацию, формировать внутренние ценности и навыки эмоционального саморегулирования.

Важную роль играют образование и психопросвещение: именно они помогают человеку осознанно выстраивать отношения с миром и собой.

Эффективными направлениями считаются:

тренинги личностного роста и уверенности;

развитие эмоционального интеллекта;

групповая психотерапия и наставничество;

волонтерские и социальные программы, способствующие эмпатии и взаимопомощи.

Таким образом, личность XXI века нуждается не столько в адаптации, сколько в гармонизации внутреннего мира и формировании устойчивой самоидентичности.

ВЫВОДЫ

Развитие личности в современном обществе происходит под влиянием противоречивых факторов — технологического прогресса, информационной перегрузки и культурных трансформаций.

Основные социально-психологические проблемы — кризис идентичности, цифровая зависимость, снижение доверия и рост тревожности.

Для гармоничного развития личности необходимы внутренние ресурсы — самосознание, эмоциональная зрелость и критическое мышление.

Образовательные и психологические практики должны быть направлены на развитие эмоциональной грамотности, устойчивости и ответственности.

Будущие исследования следует сосредоточить на изучении влияния искусственного интеллекта и виртуальной коммуникации на структуру личности и самовосприятие.

Список литературы:

1. Петровский А. В. Психология личности. — М.: Академия, 2019.
2. Роджерс К. Становление личности. — М.: Эксмо, 2018.
3. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. — СПб.: Лениздат, 2017.
4. Фромм Э. Бегство от свободы. — М.: АСТ, 2016.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. — СПб.: Питер, 2020.
6. Бауман З. Индивидуализированное общество. — М.: Логос, 2008.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
8. Хоружий С. С. Человек и трансгуманизм. — М.: Наука, 2020.
9. Копытин А. И. Современная арт-терапия и развитие личности. — М.: Когито-Центр, 2021.
10. Castells M. The Rise of the Network Society. — Oxford: Blackwell, 2010.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Тиллашайхова Хосият Азаматовна

Доктор психологических наук, и.о. профессор
Национальный педагогический Университет Узбекистана
заведущая кафедрой “Психология”.

Аннотация: Психологическое благополучие студентов во многом обусловлено профессиональной направленностью, под которой понимают целеустремленное желание не только в получении знаний, умений и навыков по специальности, но и желание в дальнейшем работать в избранной профессиональной сфере. В исследовании приняли участие 60 студентов (из них 88,3 % — девушки), возраст от 17 до 25 лет (ср. возраст 20,26+2,07), обучающиеся на 1 (N=30) и 4 (N=30) курсах университета по направлению «психолого-педагогическое образование».

Ключевые слова: психологическое благополучие, профессиональная направленность, благополучие студентов.

Annotatsiya: alabalarning psixologik farovonligi asosan ularning kasbiy yo'nalishi bilan belgilanadi, bu nafaqat o'z mutaxassisligi bo'yicha bilim, ko'nikma va qobiliyatlarni egallash, balki tanlagan sohada martaba orttirishga qaratilgan maqsadga yo'naltirilgan istak sifatida belgilanadi. Tadqiqotda universitetning «psixologik va pedagogik ta'lim» dasturida birinchi (N=30) va to'rtinchi (N=30) yillik o'qishga qabul qilingan 17 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan (88,3% ayollar) 60 talaba (88,3% ayollar) ishtirok etdi.

Kalit so'zlar: psixologik farovonlik, kasbiy yo'nalish, talabalar farovonligi.

Abstract: The psychological well-being of students is largely determined by their professional focus, which is understood as a purposeful desire not only to acquire knowledge, skills and abilities in a specialty, but also a desire to continue working in the chosen professional field. The study involved 60 students (88.3 % of whom were girls), aged 17 to 25 years (average age 20.26 + 2.07), studying in the 1st (N = 30) and 4th (N = 30) years of university in the field of «psychological and pedagogical education».

Key words: psychological well-being, professional orientation, student well-being.

ВВЕДЕНИЕ

В зарубежной психологии понятие «психологическое благополучие» исследовали Д.А.Леонтьев, Г.М. Андреева, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, А.В.Воронина и др. Так, П.П. Фесенко рассматривает психологическое благополучие как сложное переживание удовлетворенности собственной жизнью. Актуальное и идеальное психологическое благополучие могут не совпадать друг с другом. Компоненты идеального психологического благополучия автор рассматривает как зависящие не только от внешних обстоятельств, но и как связанные с ответственностью человека за свою жизнь, с его стремлением к самореализации [14].

Основная часть

А.В. Воронина определяет психологическое благополучие как системное качество личности, приобретаемое человеком в процессе жизнедеятельности и имеющее четыре относительно автономных уровня: психосоматическое здоровье, социальная адаптированность, психическое и психологическое здоровье. Психологическое благополучие переживается человеком как содержательная наполненность и ценность жизни, как средство достижения поставленных целей и реализация потенциальных возможностей [2].

В. Штерн в 1911 году ввел в научный оборот понятие «направленность личности», которое описывает склонность индивида к какой-либо деятельности. Профессиональная направленность — системообразующий фактор личности, характеризующийся системой доминирующих потребностей и

мотивов, и включает отношения, ценностные ориентации и установки [3]. Проблеме профессиональной направленности и самоопределения студентов, их психологическому благополучию посвящен целый ряд исследований [Т. О. Бородовицына, Т.Д. Дубовицкая, М.А. Егорова, Т.А. Егоренко, И.В. Емельянова, Д.А. Леонтьев, Е.А. Кабанченко, С.В. Молчанов, О.Г. Холодкова и др.].

Студенты с высоким уровнем профессиональной направленности чаще обладают следующими характеристиками: высокая мотивация, повышенная целеустремленность, положительное отношение к учебе. Для улучшения психологического благополучия студентов рекомендуется поддерживать профессиональную мотивацию; развивать жизнестойкость и саморегуляцию. Рассматривая понятие «профессиональное самоопределение», можно определить его как поиск и нахождение личностного смысла в выбираемой и осваиваемой позднее трудовой деятельности. Это процесс формирования личностью своего отношения к профессиональной деятельности и способ реализации отношения посредством согласования личностных и социально-профессиональных потребностей. Профессиональное самоопределение является частью жизненного самоопределения, т. е. вхождения в ту или иную социальную и профессиональную группу, частью выбора образа жизни, профессии [10].

Известно, что нахождение смысла в выбираемой деятельности является неотъемлемой частью становления профессионала. В то же самое время обращает на себя внимание то, что профессиональное самоопределение не определяет профессиональное мышление и наоборот. Эти понятия лежат в одной плоскости, но представляют, в сущности, разные значения [13]. Недостаточная сформированность способности к целеполаганию и планированию жизненной перспективы у юношей и девушек придают актуальность задаче психологического сопровождения личностного и профессионального самоопределения в этих возрастах [9]. Грамотно построенное психологическое сопровождение профессионального самоопределения позволяет сделать профессиональный выбор [5]. В психологически некомфортной образовательной среде трудности процесса самоопределения вызывают у молодых людей состояние неуверенности в собственных возможностях. Такого рода эмоциональная неустойчивость может выступать риском, влияющим на благополучный выбор будущей профессии [6]. У студентов чаще, чем у их сверстников, принадлежащих к другим социальным группам, встречаются различные «болезни», связанные с социальной дезадаптацией («столкновение с будущим»), и они появляются именно в начале вузовского обучения [1]. Примерно к третьему курсу обучения у некоторых студентов меняется отношение к выбранной профессии. Это называют отрицательным «синдромом третьего года» — обучающиеся испытывают разочарование в выборе профессии, чаще задумываются о смене учебного заведения или специальности. Кризис оказывает влияние на профессиональное становление, адаптацию, здоровье и в целом психологическое благополучие студентов.

Целью эмпирического исследования стал анализ специфики психологического благополучия студентов в зависимости от уровня профессиональной направленности и курса обучения. Проанализируем различия в характеристиках психологического благополучия студентов с разным уровнем профессиональной направленности. Для этого был использован однофакторный дисперсионный анализ (Критерий Гохберга для малых групп). Предварительно полученные данные были проверены на нормальность распределения.

Различия в характеристиках психологического благополучия в зависимости от уровня профессиональной направленности студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1. Различия в характеристиках психологического благополучия в зависимости от уровня профессиональной направленности студентов

	Группы	N	Среднее	Стд. отклонение	F	Уровень значимости различий p
Позитивные отношения с окружающими	1,00	7	57,71	7,86	4,132	0,021
	2,00	24	54,91	8,81		
	3,00	29	62,06	9,50		
Управление средой	1,00	7	52,71	9,39	3,885	0,026
	2,00	24	51,20	10,58		
	3,00	29	58,41	8,79		
Цели в жизни	1,00	7	49,85	7,64	6,257	0,003
	2,00	24	56,58	10,17		
	3,00	29	63,17	10,12		

Самопринятие	1,00	7	49,00	15,87	3,262	0,046
	2,00	24	54,62	12,84		
	3,00	29	60,89	11,39		
Психологическое благополучие	1,00	7	323,28	60,65	4,650	0,013
	2,00	24	331,29	53,019		
	3,00	29	369,03	45,92		

Наиболее высокий уровень выстраивания позитивных отношений с окружающими, управления средой, сформированности целей в жизни, само принятия и общего уровня психологического благополучия обнаружен у студентов с высоким уровнем профессиональной направленности. Анализируя компоненты психологического благополучия, важно отметить особенности по каждому из них:

Позитивные отношения с окружающими. Высокие показатели говорят о способности студентов менять ситуацию для получения желаемого результата. Студенты в целом довольны теми жизненными целями, которые они перед собой ставят и которые достигают. Низкие значения говорят о возможном состоянии изоляции, одиночества, неспособности установить доверительные отношения.

Управление средой. Высокий уровень показателей свидетельствует о восприятии студентами себя как способными контролировать происходящие с ним события, о высоком уровне удовлетворенности достижениями актуальных потребностей. Чувство управления ситуацией в психологии связывают со способностью личности совладать со стрессом, устанавливать отношения с другими, избегать и успешно справляться с конфликтными ситуациями, с жизнестойкостью личности [8]. При низких показателях наблюдается чувство слабости, некомпетентности, нежелание добиваться высоких результатов своей деятельности.

Цели в жизни. Постановка и достижение жизненных целей также имеют связь с ощущением благополучия. Высокие показатели свидетельствуют об умении личности ставить и достигать жизненные цели, об отношении к происходящему. Ценностные ориентации также определяют уровень восприятия своего благополучия. Низкие показатели по этому критерию указывают на отсутствие целей в жизни, что обуславливает чувство скуки и бессмысленности существования.

Самопринятие. Раскрывая суть этой характеристики, отметим, что с повышением чувства удовлетворенности и принятия себя, объективности оценивания собственной деятельности и личностных качеств повышается уровень профессиональной идентичности.

Низкий уровень самопринятия может быть обусловлен неудачами, которые были у студентов еще в период обучения в школе, а также тем, что студенты недостаточно осознают собственную личность как развивающуюся, неудовлетворены своими достижениями.

Психологическое благополучие. При высоком уровне психологического благополучия, связанном с чувствами уверенности в себе, самооценности, повышается стремление субъекта в признании его как представителя определенного профессионального сообщества, желание реализоваться, качественно выполнять работу [8]. Отметим, что студенты с низкими показателями психологического благополучия обладают более низким интересом к учебной деятельности, что вызвано стремлением избежать проблемы, получить уважение значимых людей. Именно эти два показателя наиболее тесно связаны с удовлетворенностью жизнью у изученных студентов. В том случае, если студент-психолог, с одной стороны, позитивно относится к себе, принимает как сильные, так и слабые свои стороны, позитивно относится к своему прошлому, а с другой, способен и стремится контролировать окружающую его действительность, эффективно используя предоставляемые средой возможности для удовлетворения личных потребностей, то он демонстрирует высокий уровень общей удовлетворенности жизнью [9]. Определяя содержание компонентов психологического благополучия студентов необходимо учитывать, что качество индивидуальной регуляции действий зависит от представлений студента о себе, своего окружения и условий, в которых происходит его жизнедеятельность.

Проведенное нами исследование показало, что различий в профессиональной направленности и психологическом благополучии студентов-первокурсников и выпускников не обнаружено (t -критерий от 0,024 до -0,810, значение $p > 0,05$). Корреляционный анализ позволил обнаружить 4 слабые положительные связи уровня профессиональной направленности и таких характеристик психологического благополучия как: позитивные отношения с окружающими ($r=0,296^*$); управление средой ($r=0,294^*$); личностный рост ($r=0,277^*$); самопринятие ($r=0,330^*$); и 2 сильные положительные связи профессиональной направленности с целями в жизни ($r=0,440^{**}$); общим уровнем психологического благополучия ($r=0,371^{**}$). Как видим, уровень профессиональной направленности студентов

поддерживается умением выстраивать доверительные отношения с другими, компетенциями в области управления окружением, стремлением к постоянному личностному росту, позитивным отношением к себе, хорошо сформулированными целями в жизни и чувством направленности, что в целом определяет психологическое благополучие.

Регрессионный анализ, проведенный для прогнозирования уровня профессиональной направленности с учетом всех субшкал психологического благополучия, пола и возраста, позволяет объяснить 24 % вариативности этого показателя. Самый существенный вклад вносят цели в жизни ($\beta=0,463$), наименьший — пол ($\beta=-0,320$). Именно цели, убеждения и направленность, ощущение осмысленности своей жизни влияют на развитие хорошей профессиональной направленности студентов.

Таблица 2. Результаты регрессионного анализа для прогнозирования уровня профессиональной направленности с учетом всех субшкал психологического благополучия, пола и возраста, (N=60)

Показатель	Стандартизированный регрессионный коэффициент β	Регрессионный коэффициент b	Уровень статистической значимости p
Уровень профессиональной направленности			
Цели в жизни	0,463	0,229	<0,0001
Пол	-0,320	-5,24	<0,008
Скорректированный $r^2 = 0,236$; d Дарбина-Ватсона = 2,078			

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Иными словами, из всех характеристик психологического благополучия, только четко сформированные цели в жизни являются предикторами уровня профессиональной направленности студентов вне зависимости от курса обучения.

- Для студентов, принявших участие в исследовании, характерен рост уровня всех компонентов психологического благополучия при наличии у них стремления к овладению выбранной профессиональной сферой деятельности.

- Студенты с высоким уровнем профессиональной направленности имеют значимо более высокие показатели наличия целей в жизни и показателей нахождения компромиссов во взаимоотношениях.

- Не было обнаружено значимых различий в профессиональной направленности и психологическом благополучии студентов-первокурсников и выпускников.

- В периоды свободного времени студенты 1 курса работают над улучшением своих навыков противостояния социальному давлению в мыслях и действиях, занимаясь делами, связанными с будущей профессией, и следят за своим личностным развитием.

- Чувство психологического неблагополучия обусловлено переживаниями, связанными с самооценкой личности, но ситуация выравнивается в лучшую сторону к 4 курсу обучения.

- Чем выше уровень профессиональной направленности студентов 4 курса, тем больше у них убеждений, придающих смысл жизни.

Список использованной литературы

1. Бородовицына, Т. О. Особенности психологического благополучия студентов различных профилей подготовки // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 4.
2. Воронина, А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 21. С. 142–147.
3. Дружинин, Н. Е. Словарь по профориентации и психологической поддержке // Кемеровский областной центр профессиональной ориентации молодежи и психологической поддержки населения, Томский центр профессиональной ориентации. Н. Е. Дружинин. 2003.
4. Егоренко, Т. А. Методы активизации профессионального самоопределения личности на этапе до профессионального развития: опыт зарубежных стран // Современная зарубежная психология. 2022. Том 11. № 3. С. 61–70.
5. Егорова, М.А., Емельянова И. В., Голованова Н. В. Психологические ресурсы и риски эмоционально — личностной сферы обучающихся 10–11 классов в период профессионального самоопределения // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17. № 3.
6. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 352с.
7. Педагогический терминологический словарь. — С.Петербург: Российская национальная библиотека.2006.
8. Пономаренко, А. А. Особенности психологического благополучия студентов колледжей творческого и технического направлений// Человеческий капитал. 2023. № 5 (173).

9. Сераджи, П., Худякова Т. Л., Петросянц В. Р. Взаимосвязь удовлетворенности жизнью и уровня психологического благополучия у студентов-психологов в процессе обучения в ВУЗе. Воронежский государственный педагогический университет. 2023. С. 2–4.
10. Тюхтина, М. Д. Развитие профессионального мышления студентов — будущих учителей начальных классов / М. Д. Тюхтина, А. Ю. Хаперская // Современный учитель: профессиональная компетентность и социальная значимость: Материалы I Международной научно-практической конференции, Донецк, 24 июня 2022 года. Том 1. — Донецк: Донецкий национальный университет, 2022. — С. 287–292. — EDN RZLRYK.
11. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Фесенко Павел Петрович. — Москва, 2005. — 24 с. — EDN NIJJEB.

2-SHO‘BA

Zamonaviy shaxs rivojlanishining ijtimoiy-psixologi muammolari

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У ПОДРОСТКОВ

Е.Г.Алимова

Национальный педагогический университет
Узбекистана имени Низами,
Ташкент, Узбекистан
Доктор философии (PhD) по психологическим наукам,
и.о. доц. кафедры «Практическая психология»

Аннотация: В статье рассматривается влияние интенсивного использования цифровых гаджетов на психологическое состояние подростков и особенности функционирования их защитных механизмов. Исследование проводилось в рамках моделированного анализа с участием 120 подростков в возрасте от 13 до 17 лет. На основе моделированного исследования выявлены ключевые психологические риски, связанные с цифровой зависимостью, включая эмоциональную неустойчивость, снижение уровня саморегуляции и активизацию механизмов отрицания, проекции и рационализации. Особое внимание уделяется роли семьи и школы в формировании устойчивых психологических защит и профилактике зависимости. Результаты моделированного исследования показали, что 68 % подростков демонстрируют признаки умеренной или выраженной зависимости от гаджетов. Наиболее распространёнными психологическими защитами являются отрицание (43 %), проекция (27 %) и рационализация (18 %). Разработаны рекомендации для практикующих психологов.

Ключевые слова: гаджеты, подростки, цифровая зависимость, психологические защиты, эмоциональная регуляция.

Annotatsiya: Maqolada raqamli gadjetlardan intensiv foydalanishning o'smirlarning psixologik holatiga va ularning himoya mexanizmlarining ishlash xususiyatlariga ta'siri ko'rib chiqiladi. Tadqiqot 13 dan 17 yoshgacha bo'lgan 120 nafar o'smir ishtirokida modellashirilgan tahlil doirasida olib borildi. Modellashirilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, raqamli qaramlik bilan bog'liq asosiy psixologik xavflar aniqlangan, jumladan, emotsional beqarorlik, o'zini boshqarish darajasining pasayishi hamda inkor etish, proeksiya va ratsionalizatsiya mexanizmlarining faollashuvi. Oila va maktabning barqaror psixologik himoyalarni shakllantirish hamda qaramlikning oldini olishdagi o'rni alohida e'tiborga olinadi. Modellashirilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlarning 68 foizi gadjetlarga o'rtacha yoki kuchli darajada qaramlik belgilari namoyon etadi. Eng ko'p uchraydigan psixologik himoya turlari — inkor etish (43 %), proeksiya (27 %) va ratsionalizatsiya (18 %). Amaliyotchi psixologlar uchun tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: gadjetlar, o'smirlar, raqamli qaramlik, psixologik himoya, emotsional regulyatsiya.

Abstract: The article examines the impact of intensive use of digital gadgets on the psychological state of adolescents and the peculiarities of their defense mechanisms' functioning. The study was conducted within the framework of a modeled analysis involving 120 adolescents aged 13 to 17. Based on the modeled study, key psychological risks associated with digital addiction were identified, including emotional instability, a decrease in self-regulation, and the activation of defense mechanisms such as denial, projection, and rationalization. Special attention is given to the role of the family and school in forming stable psychological defenses and preventing addiction. The results of the modeled study showed that 68% of adolescents exhibit signs of moderate or pronounced gadget addiction. The most common psychological defenses are denial (43%), projection (27%), and rationalization (18%). Recommendations for practicing psychologists have been developed.

Key words: gadgets, adolescents, digital addiction, psychological defenses, emotional regulation.

ВВЕДЕНИЕ

Современная подростковая среда характеризуется высокой степенью цифровизации. Гаджеты становятся неотъемлемой частью жизни подростков, обеспечивая коммуникацию, обучение и досуг. Однако чрезмерное использование цифровых устройств приводит к формированию новых форм зависимости и оказывает влияние на психику, изменяя структуру психологических защит личности [1, с. 22].

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Проблема цифровой зависимости у подростков активно изучается в последние десятилетия. По данным отечественных и зарубежных исследователей (А. Е. Войскунский, 2019; S. Turkle, 2017; N. Kardaras, 2019), длительное использование гаджетов может вызывать нарушения сна, снижение когнитивной активности и формирование поверхностных социальных связей [1; 3; 4].

С психологической точки зрения, гаджет-зависимость рассматривается как форма психологического избегания, направленная на компенсацию дефицита эмоционального контакта в реальной среде [2]. Исследования показывают, что цифровая зависимость сопровождается усилением тревожности и активацией примитивных защитных механизмов, таких как отрицание, проекция и рационализация [5].

Цель и задачи исследования

Цель исследования — выявить особенности влияния интенсивного использования гаджетов на формирование и проявление психологических защит у подростков.

Задачи исследования включают:

- определить основные формы зависимости от гаджетов у подростков;
- исследовать преобладающие защитные механизмы личности;
- выявить взаимосвязь между уровнем цифровой вовлечённости и типом психологической защиты

[6].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в рамках моделированного анализа с участием 120 подростков в возрасте от 13 до 17 лет. Были использованы методы анкетирования, наблюдения и тестирования с применением методики Р. Плутчика «Индекс жизненного стиля» (LSI), направленной на выявление типов защитных механизмов [2]. Полученные данные подвергались сравнительному и корреляционному анализу с использованием стандартных статистических процедур.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты моделированного исследования показали, что 68 % подростков демонстрируют признаки умеренной или выраженной зависимости от гаджетов. Наиболее распространёнными психологическими защитами являются отрицание (43 %), проекция (27 %) и рационализация (18 %) [2].

Эти механизмы направлены на снижение внутреннего конфликта, возникающего при осознании чрезмерного использования гаджетов. Подростки склонны оправдывать длительное пребывание онлайн необходимостью «общения» или «учёбы», что указывает на искажение реальной мотивации поведения [3].

Обнаружена корреляция между уровнем тревожности и частотой использования гаджетов ($r = 0,61$; $p < 0,05$). Чем выше вовлечённость в цифровую среду, тем чаще активируются примитивные защиты — вытеснение, проекция, отрицание [2; 5]. Это свидетельствует о снижении зрелости механизмов психологической саморегуляции [6].

Выводы

1. Интенсивное использование гаджетов оказывает существенное влияние на эмоциональное состояние и поведенческую регуляцию подростков [1; 3].

2. При цифровой зависимости чаще активируются защитные механизмы отрицания, проекции и рационализации [2; 5].

3. Цифровая зависимость снижает уровень личностной ответственности и усиливает тревожность [4].

4. Необходима психологическая и педагогическая профилактика чрезмерного цифрового взаимодействия, направленная на развитие осознанности, эмпатии и самоконтроля [7].

Рекомендации для практикующих психологов

- Проводить психопросветительские занятия для родителей о рисках цифровой зависимости [1].

- Формировать у подростков навыки саморегуляции и цифровой гигиены.
- Разрабатывать групповые программы по развитию эмоционального интеллекта и навыков офлайн-коммуникации [4].
- Использовать игровые и арт-терапевтические методы для коррекции защитных механизмов [2; 5].

Список литературы

1. Войскунский А. Е. Психология зависимости от интернета. – М.: Наука, 2019.
2. Плутчик Р., Келлерман Г. Индекс жизненного стиля. – СПб.: Питер, 2018.
3. Kardaras N. Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids. – New York: St. Martin's Press, 2019.
4. Turkle S. Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. – Penguin Books, 2017.
5. Черниговская Т. В. Человек и технологии: когнитивные риски цифровой эпохи. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2020.
6. Ломов Б. Ф. Методологические проблемы психологии. – М.: Наука, 2016.
7. Маклюэн М. Понимание медиа: внешние расширения человека. – М.: Академический проект, 2021.

ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHIDA OMMAVIY AXBOROT VOSITALARINING TA’SIRI

Abdinazarova Bibixonim Rashid qizi

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
Magistratura talabasi

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi o‘rta maktab o‘quvchilari orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning psixologik salomatlikka ta’siri o‘rganilgan. Tadqiqot 10–11-sinflarda tahsil olayotgan o‘quvchilar ishtirokida o‘tkazilib, ularning ijtimoiy tarmoqlarga bo‘lgan qiziqish darajasi, foydalanish chastotasi hamda ruhiy holat ko‘rsatkichlari o‘zaro taqqoslandi. So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, ijtimoiy tarmoqlardan kuniga 3 soatdan ortiq foydalanadigan o‘quvchilar orasida tashvish, e’tiborning tarqoqligi va o‘zini past baholash holatlari yuqoriligi aniqlandi. Shu bilan birga, tarmoqlardan maqsadli va me’yorida foydalanadigan o‘quvchilar o‘zaro muloqotda faolroq bo‘lib, o‘qishga nisbatan ijobiy munosabat bildirganliklari kuzatildi. Tadqiqot natijalari o‘quvchi yoshlarning axborot iste’molini ongli boshqarish zarurligini hamda o‘qituvchi va psixologlar tomonidan raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish dolzarb vazifa ekanini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, raqamli gigiyena, tashvish darajasi, o‘zini baholash, yoshlar ruhiy salomatligi.

Abstract: This thesis explores the impact of social media use on the psychological well-being of secondary school students. The study involved students in grades 10–11 and compared their interest in social media, frequency of use, and psychological condition indicators. According to the survey results, students who spend more than three hours daily on social media show higher levels of anxiety, attention distraction, and lower self-esteem. In contrast, those who use social media purposefully and in moderation tend to be more communicative and maintain a positive attitude toward learning. The findings emphasize the importance of conscious information consumption among students and the need for teachers and school psychologists to promote digital hygiene awareness and culture.

Key words: social media, digital hygiene, anxiety level, self-esteem, mental health of youth.

Аннотация: В данном тезисе изучается влияние использования социальных сетей на психологическое здоровье учащихся средних школ. Исследование проводилось среди учеников 10–11-х классов, где были сравнены интерес к социальным сетям, частота использования и показатели психологического состояния. По результатам опроса установлено, что учащиеся, проводящие в социальных сетях более трёх часов в день, демонстрируют более высокий уровень тревожности, рассеянности внимания и низкой самооценки. Вместе с тем учащиеся, пользующиеся социальными сетями умеренно и целенаправленно, проявляют большую коммуникабельность и позитивное отношение к обучению. Результаты исследования подтверждают необходимость осознанного контроля потребления информации учащимися, а также важность проведения тренингов по развитию культуры цифровой гигиены со стороны педагогов и школьных психологов.

Ключевые слова: социальные сети, цифровая гигиена, уровень тревожности, самооценка, психологическое здоровье молодежи.

KIRISH

Raqamli asrda axborot iste’moli manbalari tubdan o‘zgarib, yosh avlod, ayniqsa o‘quvchilar, yangiliklarni asosan ijtimoiy tarmoqlar orqali qabul qilmoqda. Bu holat axborotni idrok etish tezligi bilan bir qatorda, uning psixologik ta’sir shakllarini ham o‘zgartirmoqda. So‘nggi yillardagi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda tarqatilayotgan yangiliklar inson ruhiyatida xavotir, emotsional zo‘riqish va axborotdan charchash (information fatigue) holatlarini kuchaytiradi, holbuki an’anaviy ommaviy axborot vositalari (OAV) bu borada nisbatan barqaror va neytral ta’sir ko‘rsatadi [1].

Shu nuqtai nazardan, o‘quvchilarning turli axborot manbalaridan foydalanishidagi psixologik farqlarni tahlil qilish bugungi kunda muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqotning maqsadi — ijtimoiy tarmoqlar va an’anaviy OAV yangiliklarining 10–11-sinf o‘quvchilarining psixologik holatiga, emotsional reaktivligiga va axborot qabul qilish madaniyatiga ko‘rsatadigan ta’sirini taqqoslab o‘rganishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. O'quvchilarning axborot manbalaridan foydalanish chastotasi va afzalliklarini aniqlash;
2. Turli axborot manbalari orqali olingan yangiliklarga nisbatan emotsional munosabatni baholash;
3. Yangilik iste'moli bilan tashvish, ruhiy barqarorlik va o'zini baholash ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilish.

Natijada ushbu tadqiqot o'quvchilarning raqamli muhitdagi axborot iste'molini psixologik jihatdan boshqarish zarurati, shuningdek, raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish ehtiyojini aniqlashga qaratiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Adabiyotlarda ommaviy axborot vositalarining shaxs rivojlanishiga ta'siri ko'plab tiklanishlarga ega. Masalan, NK Kh “Mechanisms of the Influence of Mass Media on Personality Development” maqolasida media vositalari shaxsiyatga ta'sir qilishning mezonlari, o'zgarish jarayonlari aniqlangan.

Shuningdek, “The Influence of Media on Personality Development” (2024) maqolasida yoshlar — ayniqsa o'smirlar — kontekstida media vositalarining ijobiy va salbiy ta'sirlari ko'rib chiqilgan. Ushbu asarlar asosida bir nechta nazariy model va konsepsiyalar ajratiladi:

- Cultivation theory: uzoq vaqt mobaynida ommaviy media iste'moli shaxsning olamni idrok etish uslubini, qadriyatlarini shakllantiradi.
- Agendasetting theory: media qaysi mavzularni ko'proq chiqartirsa, tomoshabinlar ham aynan shu masalalarni muhim deb bilishi ehtimoli oshadi.
- Uses and gratifications theory: shaxs media vositalaridan foydalanishda faollik qiladi va ulardan ma'lum ehtiyojlarini qondirish uchun foydalanadi — bu esa media ta'sirini tushunishda muhim.

Bu nazariyalar zamonaviy shaxs rivojlanishida media vositalarining o'rne va mexanizmlarini tushunishga yordam beradi.

2. Ommaviy axborot vositalarining shaxs rivojlanishiga ta'siri: ijobiy va salbiy jihatlar

Adabiyotlar ijobiy hamda salbiy ta'sirlarni ajratib ko'rsatadi:

- Ijobiy ta'siri: media yoshga yangiliklar, bilim, dunyoqarashni kengaytirish imkonini beradi. Masalan, o'smirlar media orqali jahoniy voqealar, madaniyat, ijtimoiy muammolar bilan tanishadi.
- Salbiy ta'siri: media vositalarining ayrim holatlarda shaxsiyat rivojlanishiga zarar etkazishi mumkin — stereotiplar, haddan tashqari iste'mol, axborot bosimi, real vaqtdan chetga chiqish kabi. Masalan:
 - o “The Influence of Media on Personality Development” maqolasida media va shaxsiyat o'rtasida ijobiy-salbiy bog'liqlik aniqlangan.
 - o “Role of Mass Media in Personality Development” (N. Gul) tadqiqotida media vositalaridan faol foydalanuvchilarda tarbiyaviy jihatdan ijobiy ko'nikmalar shakllanayotganligi, biroq neurotiklik va salbiy xususiyatlar ham ko'proq kuzatilganligi qayd etilgan.

Shuningdek, media vositalari shaxsning dunyoqarash, qadriyatlar, o'z-o'zini tushunishida tasir qilishi mumkin, ayniqsa rivojlanayotgan yoshlar kontekstida.

3. Empirik tadqiqotlar va media-ta'sir tahlillari

Ko'plab tadqiqotlar media vositalarining shaxsga ta'siri borligini empirik jihatdan ko'rsatgan:

- “The Impact of Mass-media upon Personality Development of Pupils from Primary School” – bu tadqiqot o'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda media vositalarining shaxsiyatga ta'sirini qadriyatlardan boshlab psixologik holatgacha tahlil qilgan.
- Bundan tashqari, media vositalarining ruhiy holat, stres, tashvish va depressiya darajasi bilan bog'liqligi ham o'rganilgan (media iste'moli yuqori bo'lganlar orasida yoqimsiz psixologik holatlar ko'proq).

Ushbu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nafaqat an'anaviy media, balki raqamli va ijtimoiy media vositalari ham shaxsning rivojlanish kontekstida katta ahamiyatga ega.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot Qashqadaryo viloyatidagi 10-11-sinf o'quvchilari (N = 80) o'rtasida anonim so'rovnomasida o'tkazildi. So'rovnomasining mazmuni o'quvchilarning yangilik manbalaridan foydalanish chastotasi, yangiliklarga bo'lgan hissiy munosabati hamda ularning psixologik holatiga ta'sir darajasini aniqlashga qaratilgan edi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, respondentlarning 72 foizi yangiliklarni ijtimoiy tarmoqlar orqali, 19 foizi esa an'anaviy ommaviy axborot vositalari (televideniye, gazeta, radio) orqali qabul qilishini bildirgan. Qolgan qismi esa har ikki manbadan birgalikda foydalanishini ta'kidlagan.

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan tez-tez foydalanadigan o'quvchilarda yangiliklarni iste'mol qilgandan so'ng hissiy charchoq, diqqatni jamlay olmaslik, tashvish holati va xavotir sindromi kabi belgilar ko'proq uchraydi [2]. Ayniqsa, fojeaviy, siyosiy yoki keskin mazmundagi yangiliklar o'quvchilarda hissiy regulatsiya buzilishlari, ya'ni kayfiyat tebranishi va ichki beqarorlik holatlarini kuchaytirgani kuzatildi.

Bu holat psixologiyada “axborot bosimi” (information overload) deb ataladi — ya’ni inson ongiga ortiqcha ma’lumotlar oqimi tushishi natijasida u mantiqiy tahlil o’rniga hissiy reaksiya bilan javob bera boshlaydi [3].

Boshqa tomondan, an’anaviy OAV (gazeta, radio, televideniye) dan foydalanadigan o’quvchilar yangiliklarni tahliliy, hissiy jihatdan barqaror tarzda qabul qilganliklarini ko’rsatdilar. Ular axborotni solishtirish, faktlarni tekshirish va voqelarga nisbatan xolis yondashuv namoyon etish qobiliyatiga ega bo’lgan [4].

An’anaviy OAVning tahririy nazorati, xabarlarining muvozanatli yoritilishi va axborot oqimining me’yorlashtirilganligi o’quvchilarda ruhiy barqarorlik, kognitiv muvozanat va axborotni filtrlash ko’nikmalarini shakllantirgan [5].

Psixologik tahlil shuni ko’rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardagi tezkor yangiliklar oqimi insonda doimiy uyg’oqlik hissi (constant alertness)ni faollashtiradi. Bu holat natijasida stress gormonlari (kortizol) darajasi ortadi, diqqatning charchashi va hissiy zo’riqish kuchayadi [6].

Tadqiqot davomida o’quvchilar orasida quyidagi psixologik belgilar aniqlangan:

- hissiy charchoq va diqqatni jamlay olmaslik;
- voqelarga haddan tashqari hissiy javob berish;
- ijtimoiy taqqoslash va o’zini past baholash holatlari;
- yangiliklarni tekshirmasdan ulashish yoki izohsiz baham ko’rish odati [7].

Ushbu kuzatuvlar “raqamli gigiyena” (digital hygiene) va “axborot immuniteti” tushunchalarining yoshlar ongida shakllanishi zarurligini ko’rsatadi [8]. Yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda ma’lumotni iste’mol qilishda hissiy o’zini boshqarish, axborotni tahlil qilish, soxta yangiliklarni ajratish ko’nikmalarini rivojlantirishlari muhim.

Shu bilan birga, an’anaviy OAV manbalaridan foydalanish o’quvchilarda tanqidiy fikrlash, sokin kuzatuvchanlik va psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishiga yordam beradi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, ijtimoiy tarmoqlarda yangilik iste’moli yosh avlod psixikasiga sezilarli darajada ta’sir ko’rsatadi. Shu sababli, axborot oqimining sifat jihatdan nazorat qilinishi, raqamli madaniyat va psixologik gigiyena ko’nikmalarining shakllanishi shaxsning ruhiy salomatligini saqlashda muhim omil bo’lib xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari shuni ko’rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardagi yangiliklar o’quvchilarda hissiy beqarorlik, tashvish va stress darajasini oshiradi, an’anaviy ommaviy axborot vositalari esa, aksincha, barqaror ruhiy holatni saqlashga yordam beradi. Shu bois, o’quvchilar orasida axborotni tanqidiy tahlil qilish, raqamli gigiyena va emotsional savodxonlik ko’nikmalarini rivojlantirish ta’lim jarayonining ajralmas tarkibiy qismi sifatida yo’lga qo’yilishi zarur.

Olingan natijalar maktab psixologlari, ota-onalar hamda ta’lim tizimi mutaxassisleri uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish, shuningdek, o’quvchi yoshlarning raqamli muhitda ruhiy salomatligini qo’llab-quvvatlash bo’yicha dasturlar yaratishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxat

1. Newman, N., Fletcher, R., Schulz, A., Andi, S., & Nielsen, R. K. (2023). *Reuters Institute Digital News Report 2023*. Oxford: Reuters Institute for the Study of Journalism.
2. Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). *The Concept of Information Overload: A Review of the Literature*. *The Information Society*, 20(5), 325–344.
3. Dhir, A., Kaur, P., Chen, S., & Pallesen, S. (2019). *Antecedents and consequences of social media fatigue*. *Computers in Human Behavior*, 104, 106–114.
4. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013; review 2021). *Differential Susceptibility to Media Effects Model; Social Media Effects on Adolescents*.
5. Livingstone, S., & Helsper, E. (2010). *Balancing opportunities and risks in teenagers’ use of the internet: The role of online skills and internet self-efficacy*. *New Media & Society*, 12(2), 309–329.
6. Ostic, D. et al. (2021). *Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model*. *Frontiers in Psychology*.
7. Rayimqulov B.F. va Turkbenbayeva D.E. — “Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta’siri”.
8. Raqamli gigiyena va milliy ommaviy axborot manbalari (In-Academy, UZA, konferensiya materiallari).

INKLYUZIV TA'LIM TIZIMIDA O'QUVCHILARNING PSIXOLOGIK MOSLASHUV JARAYONINI QO'LLAB-QUVVATLASH: SAMARALI PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Abdullayeva Yulduz Muftillo qizi

Navoiy davlat universitet San'at va sport fakulteti
Pedagogika fakulteti Maxsus pedagogika:
Logopediya yo'nalishi o'qituvchi

Giyazova Zuhro Sattorovna

Navoiy davlat universitet San'at va sport fakulteti
Pedagogika fakulteti Maxsus pedagogika:
Logopediya yo'nalishi 4-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada inklyuziv uzluksiz ta'lim muhitida o'quvchilarning psixologik moslashuvini ta'minlashning pedagogik-psixologik asoslari tahlil qilingan. Psixologik moslashuv tushunchasi, uning o'quv jarayonidagi ahamiyati, shuningdek, samarali yondashuvlar, xalqaro tajribalar asosida ko'rib chiqilgan. Shuningdek, O'zbekiston tajribasi ham tahlil qilinib, ta'lim ishtirokchilarining psixologik farovonligini ta'minlash bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: inklyuziv ta'lim, psixologik moslashuv, uzluksiz ta'lim, pedagogik yondashuv, xalqaro tajriba.

Abstract: This article analyzes the pedagogical and psychological foundations of ensuring students' psychological adaptation in an inclusive lifelong learning environment. The concept of psychological adaptation, its importance in the learning process, effective strategies, and international practices are examined. The experience of Uzbekistan is also reviewed, with recommendations provided for ensuring the psychological well-being of all educational participants.

Key words: inclusive education, psychological adaptation, lifelong learning, pedagogical approaches, international experience.

Аннотация: В данной статье проанализированы психолого-педагогические основы обеспечения психологической адаптации учащихся в инклюзивной непрерывной образовательной среде. Рассматриваются понятие психологической адаптации, её значение в образовательном процессе, а также эффективные подходы и международный опыт. Также изучен опыт Узбекистана и даны рекомендации по обеспечению психологического благополучия участников образовательного процесса.

Ключевые слова: инклюзивное образование, психологическая адаптация, непрерывное образование, педагогические подходы, международный опыт.

KIRISH

Hozirgi ta'lim tizimida asosiy ustuvor yo'nalishlardan biri — bu inklyuziv ta'limni keng joriy etish orqali ta'limning uzluksizligini va universalligini ta'minlashdir. Inklyuziv ta'lim ijtimoiy tenglik, ta'limga erkin kirish va har bir shaxsning imkoniyatlarini inobatga olgan holda rivojlantirishni ko'zda tutadi. Shu bilan birga, bu jarayon ta'lim ishtirokchilarining, ayniqsa o'qituvchi va o'quvchilarning psixologik moslashuviga yuqori talablar qo'yadi. XXI asrda ta'lim tizimi inson huquqlari va teng imkoniyatlar tamoyiliga asoslangan holda shakllanmoqda. Xususan, inklyuziv ta'lim konsepsiyasi barcha bolalarga — shu jumladan, jismoniy, aqliy yoki ijtimoiy cheklavlarga ega bo'lgan bolalarga — teng sharoitda ta'lim olish imkonini beradi. Ammo bu tizimda o'quvchilarning psixologik moslashuviga jiddiy e'tibor qaratish zarur. Psixologik moslashuv bu bolaning o'zini yangi muhitda erkin tutishi, o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qilishi va ijtimoiylashuvi bilan bevosita bog'liqdir.

Inklyuziv ta'lim tushunchasi va uning uzluksiz ta'limdagi o'rni

Inklyuziv ta'lim — bu nogironligi bor, ijtimoiy noqulay sharoitda yashovchi yoki o'ziga xos ehtiyojlarga ega bo'lgan bolalarni umumiy ta'lim muassasalarida ta'lim olishini ta'minlashga qaratilgan tizimdir. UNESCO (2009) ta'rifiga ko'ra, inklyuziv ta'lim bu “barqaror, adolatli va sifatli ta'limga barcha uchun imkon yaratadigan tizimdir.” Uzluksiz ta'lim esa insonning butun hayoti davomida ta'lim olishini, bilim, ko'nikma va kompetensiyalarni izchil rivojlantirishini anglatadi. Inklyuziv ta'lim bu tizimda shaxsiylashtirilgan yondashuv va har bir shaxsning o'ziga xos psixologik ehtiyojlarini qondirish orqali uzluksizlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

O'quvchilarning psixologik moslashuvi — bu o'quv jarayoniga, sinf jamoasiga, pedagogik talablar va kommunikatsion muhitga muvofiqlashuvi jarayonidir. Bu ayniqsa, inklyuziv muhitda ta'lim olayotgan o'quvchilar uchun muhim, chunki ular ko'pincha turli ijtimoiy-pedagogik muammolarga duch keladilar.

Rossiyalik psixolog L. V. Vygotskiy tomonidan ilgari surilgan proksimal rivojlanish zonasi nazariyasi inklyuziv ta'limda o'quvchilarga ko'rsatmalar va ijtimoiy yordam asosida o'z potensialiga erishish imkonini beradi. Shu tarzda o'quvchilar nafaqat bilimlarni o'zlashtiradi, balki ijtimoiy-psixologik jihatdan moslashadi.

Pedagogik-psixologik yondashuvlarning samaradorligi quyidagilardan iborat:

1. Individual yondashuv. Har bir o'quvchining psixologik va pedagogik xususiyatlariga mos keladigan ta'lim strategiyalarini ishlab chiqish samaradorlikni oshiradi. Bu yondashuv Gollandiyada keng qo'llaniladi, u yerda har bir inklyuziv o'quvchiga “ta'lim murabbiyi” birlashtiriladi.

2. Kognitiv-emotsional qo'llab-quvvatlash. O'quvchilarda o'ziga ishonch, motivatsiya va ijtimoiy faollikni shakllantirishga qaratilgan psixologik dasturlar samarali natijalar beradi. Finlyandiyada bu borada “KiVa” dasturi ijobiy natijalar ko'rsatgan.

3. Hamkorlik muhitini yaratish. Oila, maktab va jamiyat o'rtasida uzviy hamkorlik orqali ijtimoiy qo'llab-quvvatlov mexanizmini shakllantirish. Kanadadagi Toronto maktab kengashlarida bu model muvaffaqiyatli tatbiq etilgan.

Chet el tajribalarini ham bilish muhim hisoblanadi. Bu imkoniyati cheklangan bolalarning psixologik xususiyatlarini o'rganish uchun ham muhimdir.

- Finlyandiya. Inson salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan tizim. Har bir bolaning psixologik holati doimiy kuzatuvda bo'ladi. Psixologlar va ijtimoiy pedagoglar maktab jamoasining muhim a'zolari sifatida qatnashadilar. Finlyandiya ta'lim tizimi inklyuzivlikda yetakchi hisoblanadi. Bu yerda ta'lim dasturlari moslashuvchan bo'lib, har bir bola uchun individual rivojlanish rejasi ishlab chiqiladi.

- Germaniya. “Integratsion sinflar” orqali nogiron bolalar umumiy sinflarda tahsil oladi, ammo ular uchun maxsus psixologlar va logopedlar faoliyat yuritadi.

- AQSh. IDEA (Individuals with Disabilities Education Act) qonuni orqali har bir nogiron bolaga moslashtirilgan ta'lim rejalari tuziladi. Bu rejalarda bolalarning psixologik holati va ijtimoiy moslashuvi asosiy o'rin egallaydi.

- Yaponiya. Har bir bolaning ehtiyojini hisobga olgan holda sinf ichidagi “sinf do'sti” tizimi joriy qilingan bo'lib, bu orqali ijtimoiy adaptatsiya muammolari kamaytiriladi.

Yurtimiz davlat rahbarining 2020-yil 4-dekabrda PQ-4910-sonli qaroriga muvofiq, inklyuziv ta'lim tizimini rivojlantirish bo'yicha huquqiy asoslar yaratildi. Maktablarda psixolog shatlarining joriy etilishi, logoped va defektologlar bilan ta'minlash orqali o'quvchilarning psixologik holatini nazorat qilish kuchaymoqda.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Inklyuziv uzluksiz ta'limda o'quvchilarning psixologik moslashuvini ta'minlash — bu nafaqat pedagogik, balki murakkab psixologik jarayondir. Uni samarali tashkil etish uchun quyidagi omillar muhim ahamiyatga ega:

- Pedagoglarning psixologik tayyorgarligini oshirish;
- Inklyuziv guruhlar uchun maxsus diagnostika va monitoring tizimlarini joriy etish;
- Ota-onalar va jamoatchilik bilan hamkorlikni kuchaytirish;
- Xalqaro tajribalarni mahalliy sharoitga moslashtirish.

Inklyuzivlik — bu faqat nogiron bolalarni ta'lim jarayoniga qo'shish emas, balki har bir bola o'zini tushunilgan va qadrlangan his qiladigan muhitni yaratishdir. Aynan shunday muhit o'quvchilarning psixologik moslashuvi va ta'lim samaradorligining kaliti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. UNESCO. (2009). Policy Guidelines on Inclusion in Education. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
2. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.
3. Booth, T., & Ainscow, M. (2011). The Index for Inclusion: Developing Learning and Participation in Schools. Bristol: Centre for Studies on Inclusive Education (CSIE).

4. Finnish National Board of Education. (2020). Inclusive Education in Finland. Helsinki: FNBE Publications.
5. United States Congress. (2004). Individuals with Disabilities Education Act (IDEA). Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2020). PQ–4910-sonli qaror — Inklyuziv ta'lim tizimini rivojlantirish to'g'risida. Toshkent: Lex.uz.
7. Toronto District School Board. (2020). Reports on Inclusive Education Practices. Toronto: TDSB Publications.
8. Yaponiya Ta'lim vazirligi. (2020). Ta'lim tizimida inklyuziv yondashuvlar bo'yicha hisobotlar. Tokio: MEXT.
9. Norqobilova, M. (2022). Inklyuziv ta'lim psixologiyasi. Toshkent: TDPU nashriyoti.

ZAMONAVIY BOSHQARUV TIZIMLARIDA QAROR QABUL QILISH SAMARADORLIGI

Umarova Navbahor Shokirovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti, p.f.d., professor

Artikov Samandar Arzikulovich

Toshkent shahridagi Puchon universiteti magistri

Annotatsiya: Maqolada boshqaruv qarorlarini qabul qilish jarayonida individual va guruh psixologik omillarning o'zaro ta'siri tahlil qilingan. Tahlilarda rahbar shaxsining kognitiv, emotsional va motivatsion xususiyatlari, shuningdek, jamoaviy qaror qabul qilish jarayoniga guruh dinamikasi, konformizm, liderlik va kommunikativ muhitning ta'siri yoritilgan. madaniyatining psixologik tahlili asosida amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: boshqaruv qarori, individual psixologik omillar, guruh psixologiyasi, rahbarlik uslubi, konformizm, liderlik, emotsional intellekt, qaror qabul qilish samaradorligi.

Abstract: The article explores the impact of individual and group psychological factors on the process of managerial decision-making. It analyzes the cognitive, emotional, and motivational characteristics of leaders, as well as the role of group dynamics, conformity, leadership style, and communication climate in collective decision-making.

Key words: managerial decision, individual psychological factors, group psychology, leadership style, conformity, emotional intelligence, group dynamics, decision-making effectiveness.

Аннотация: В статье рассматривается влияние индивидуальных и групповых психологических факторов на процесс принятия управленческих решений. Проанализированы когнитивные, эмоциональные и мотивационные особенности личности руководителя, а также роль групповой динамики, конформизма, лидерства и коммуникационной среды в процессе коллективного принятия решений.

Ключевые слова: управленческое решение, индивидуальные психологические факторы, групповая психология, стиль руководства, конформизм, лидерство, эмоциональный интеллект, эффективность принятия решений.

KIRISH

Zamonaviy boshqaruv tizimlarida qaror qabul qilish samaradorligi ko'p jihatdan inson omiliga – rahbar va jamoaning psixologik xususiyatlariga bog'liq. Har qanday boshqaruv qarori nafaqat iqtisodiy yoki tashkiliy omillar, balki shaxsning emotsional holati, kognitiv uslubi, qadriyatlari va ijtimoiy munosabatlari bilan ham belgilanadi. Shu bilan birga, jamoaviy qarorlar jarayonida guruh psixologiyasi – konformizm, ijtimoiy ta'sir, liderlik uslubi, kommunikativ muhit kabi omillar muhim rol o'ynaydi.

Bugungi kunda boshqaruv qarorlarining sifatini oshirish, ularning insonparvarlik tamoyillariga asoslanishini ta'minlash uchun psixologik omillarni chuqur tahlil qilish zaruriyati ortib bormoqda. Ayniqsa, raqamli transformatsiya, tez o'zgaruvchan ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarda rahbar shaxsining psixologik tayyorgarligi va jamoaviy qarorlar muvofiqlashtiruvchi dolzarb masalaga aylangan.

Dunyo bo'yicha: rahbarlar qaror qabul qilishga katta vaqt ajratadi, qaror jarayonida individual kognitiv va emotsional omillar katta rol o'ynaydi.

O'zbekistonda: xususiy sektor tadqiqotlari ko'p, biroq psixologik omillar jihatidan statistik ma'lumotlar yetarli emas - demak, sizning yo'nalishingiz ushbu bo'shliqni to'ldirishga xizmat qiladi. Shu bois: mavzu ham ilmiy jihatdan, ham amaliy jihatdan juda dolzarb - boshqaruv samaradorligini oshirish, qaror sifatini yaxshilash va jamoadagi psixologik sog'lom muhitni yaratish uchun.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot ilmiy bilishning tizimli, shaxsga yo'naltirilgan va faoliyat yondashuvlariga tayanadi. Bu yondashuvlar boshqaruv qarorlarini o'rganishda psixologik omillarni kompleks tarzda tahlil qilish imkonini beradi.

Tizimli yondashuv - boshqaruv qarorini ijtimoiy-psixologik tizim sifatida ko'rib chiqadi, bunda rahbar shaxsining, jamoaning, tashkiliy madaniyatning va tashqi muhitning o'zaro ta'siri tahlil qilinadi.

Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv - qaror qabul qiluvchi shaxsning individual psixologik xususiyatlari (temperament, xarakter, kognitiv uslub, stressga chidamlilik, motivatsiya)ni o'rganishga asoslanadi.

Faoliyat yondashuvi - qaror qabul qilishni rahbarlik faoliyatining asosiy komponenti sifatida tahlil qiladi, bu jarayonning maqsad, vazifa, vosita va natija jihatlarini ochib beradi.

Sotsiopsixologik yondashuv — guruhdagi ijtimoiy munosabatlar, liderlik, kommunikativ iqlim, konformizm va jamoaviy fikr shakllanishi jarayonlarini tahlil qiladi.

1-jadval. Tadqiqot uchun zarur klassik va zamonaviy psixologik nazariyalar

Yo'nalish	Nazariya yoki muallif	Asosiy g'oya
Guruh psixologiyasi	K. Levin – “Guruh dinamikasi”	Guruh ichidagi o'zaro ta'sir qaror sifatini belgilaydi
Kognitiv psixologiya	H. Saymon – “Cheklangan ratsionallik”	Inson qaror qabul qilishda barcha ma'lumotni tahlil qilolmaydi, u subyektiv filtrlardan o'tadi
Xulq-atvor iqtisodiyoti	D. Kaneman, A. Tverskiy	Qarorlar irratsional omillar (biaslar, evristikalar) ta'sirida qabul qilinadi
Liderlik psixologiyasi	K. Levin, R. Likert, J. Adair	Rahbarning uslubi va shaxsiy fazilatlari guruh qaroriga ta'sir ko'rsatadi
Motivatsiya nazariyasi	A. Maslou, F. Gersberg	Ichki va tashqi motivlar qaror samaradorligini belgilaydi

TAHLIL VA NATIJALAR

Boshqaruv qarorlarini qabul qilish - bu rahbar yoki jamoa tomonidan mavjud muammoni tahlil qilish, variantlarni solishtirish va eng maqbul yechimni tanlashga yo'naltirilgan kognitiv va emotsional faoliyat jarayonidir. Psixologik nuqtai nazardan, qaror qabul qilish inson ongining murakkab mexanizmlarini o'z ichiga oladi - idrok, tafakkur, xotira, sezgi, emotsiya va motivatsiya kabi jarayonlar birgalikda ishlaydi.

H. Saymon (1978) ta'kidlaganidek, inson qaror qabul qilishda “cheklangan ratsionallik” (bounded rationality) doirasida harakat qiladi. Ya'ni, inson barcha variantlarni to'liq tahlil qila olmaydi, balki mavjud ma'lumot, tajriba va hissiy holat asosida tanlov qiladi. Shuning uchun ham boshqaruv qarorlari mutlaq mantiqiy emas, balki psixologik omillar bilan cheklangan bo'ladi.

Qaror qabul qilish jarayoniga individual psixologik omillarning ta'sirini quyidagi

1. Shaxsiy kognitiv xususiyatlar

Har bir rahbar qaror qabul qilishda o'zining fikrlash uslubi, aqliy moslashuvchanlik darajasi va intuitiv qobiliyatiga tayangan holda harakat qiladi.

2. Emotsional holat va stress

Stress ostida qaror qabul qilish insonning diqqat va xotira resurslarini qisqartiradi. Neyropsixologik tadqiqotlar ko'rsatishicha, kuchli emotsiyalar (xususan, qo'rquv yoki g'azab) qarorlarning obyektivligini pasaytiradi, lekin ba'zan tezkor qarorlarni tezlashtiradi (Kaneman, 2011).

3. Motivatsiya va qadriyatlar.

Rahbarning qaror qabul qilishdagi ustuvor maqsadi - muvaffaqiyatga erishish, xavfdan qochish yoki ijtimoiy maqomni saqlab qolish - tanlov strategiyasini belgilaydi.

4. Tajriba va kasbiy kompetensiya.

Tajriba qaror qabul qilish tezligini oshiradi, ammo yangilikka yopiq bo'lish xavfini ham kuchaytiradi. Bu paradoks “tajriba–moslashuv–inertsia” qonuniyati bilan tushuntiriladi.

K. Levin ta'kidlaganidek, guruh - bu o'zaro ta'sir qiluvchi shaxslar tizimi bo'lib, undagi har bir a'zo boshqalar bilan emotsional va kognitiv aloqada bo'ladi. Guruh qarorlarida eng ko'p uchraydigan psixologik hodisa - konformizm (A. Ash tajribalari asosida). Bu holatda shaxs o'z fikridan voz kechib, guruh fikriga moslashadi.

Guruh qarorlarining sifati liderlik uslubiga bevosita bog'liq. Avtoritar rahbar tez qaror qabul qiladi, lekin ijodiy fikrlarni bostiradi. Demokratik rahbar muhokamaga imkon beradi, lekin vaqt sarfi ko'proq bo'ladi. Partisipativ (ishtirokchi) rahbar qaror qabul qilishga jamoani jalb etadi - bu usul psixologik iqlimni yaxshilaydi va motivatsiyani oshiradi.

Qaror qabul qilish samaradorligi jamoada axborot oqimining ochiqligi va ishonch darajasiga bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ochiq muloqot mavjud jamoalarda qarorlar 15–20 % tezroq va 30 % kamroq xato bilan qabul qilinadi (McKinsey Report, 2022).

XULOSA VA TAKLIFLAR

Zamonaviy boshqaruv tizimlarida qaror qabul qilish samaradorligi tashkilotning raqobatbardoshligi, barqaror rivojlanishi va strategik maqsadlariga erishish jarayonida hal qiluvchi o‘rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, boshqaruv subyektining axborotga egalik darajasi, rahbarning kompetensiyasi, jamoaviy fikrlash madaniyati, shuningdek, analitik va innovatsion yondashuvlar qaror sifatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Zamonaviy boshqaruvda raqamli texnologiyalar, axborot tizimlari va sun‘iy intellektga asoslangan tahliliy vositalarning qo‘llanilishi qaror qabul qilish jarayonini tezlashtiradi, xatoliklar ehtimolini kamaytiradi va jarayonning shaffofligini oshiradi.

Bundan tashqari, qarorlarni ishlab chiqishda inson omilining – liderlik, kommunikatsiya, motivatsiya va jamoaviy mas‘uliyatning – roli yuqori ekanini aniqlanadi. Strategik samaradorlikni ta‘minlash uchun rahbarlar muqobil variantlarni chuqur tahlil qilishi, risklarni baholashi, manfaatdor tomonlar bilan konstruktiv muloqot olib borishi zarur. Bu esa boshqaruv jarayonida adaptivlik, moslashuvchan rejalashtirish va ilg‘or menejment texnologiyalaridan foydalanishni talab qiladi.

Umuman olganda, zamonaviy boshqaruv tizimlarida samarali qaror qabul qilish — ilmiy asoslangan tahlil, raqamli imkoniyatlar, jamoaviy boshqaruv va strategik fikrlashning uyg‘unlashuvi natijasi bo‘lib, u tashkilotning ijtimoiy-iqtisodiy samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and Giroux.
2. Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). Organizational Behavior. 18th Edition. Pearson Education.
3. Drucker, P. F. (2008). The Essential Drucker. HarperCollins Publishers.

IJTIMOY PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA OILA VA OILAVIY QADRIYATLARNING O'RGANILGANLIK HOLATI

Abibullaeva Perdegul Ongarbaevna

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti,
assistent o'qituvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilaviy qadriyatlarning o'rnini, ularning yosh avlod tarbiyasidagi ahamiyati hamda jamiyatning kelajagiga ta'siri tahlil qilingan. Maqolada, shuningdek, oilaviy qadriyatlarni asrab-avaylash va ularni kelajak avlodga etkazish masalasiga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: oila, qadriyat, jamiyat, tarbiya, kelajak avlod.

Abstract: This article analyzes the role of family values, their importance in the upbringing of the younger generation, and their influence on the future of society. Special attention is given to preserving family values and transmitting them to future generations.

Key words: family, values, society, education, future generation.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль семейных ценностей, их значение в воспитании молодого поколения, а также их влияние на будущее общества. Особое внимание уделяется сохранению семейных ценностей и их передаче будущим поколениям.

Ключевые слова: семья, ценности, общество, образование, будущее поколение.

KIRISH

Insonning eng pok tuyg'ulari hamda dastlabki hayotiy bilim va tasavvurlari oilada — ota-onaning mehr-muhabbati, shirin so'zi orqali shakllanadi va qadrlanadi. Prezidentimiz ta'kidlaganidek: *“Biz uchun muqaddas bo'lgan oila asoslarini yanada mustahkamlash, xonadonlarda tinchlik-xotirjamlik, ahillik va o'zaro hurmat muhitini yaratish, ma'naviy-ma'rifiy ishlarni aniq mazmun bilan to'ldirish zarur.”*

Haqiqatan ham, oila eng ulug' qadriyat bo'lib, kelajak avlodning qanday inson bo'lib shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan tarbiya maskanidir. Bolaning shaxs sifatidagi xususiyatlari — ezigulik, olijanoblik, mehr-oqibat, or-nomus kabi insoniy fazilatlar aynan oila muhitida shakllanadi.

Oila bir butun daraxt kabidir, uning tomirlari esa qadriyatlar zahirida mustahkamlanadi. Qadriyatlar negizida oilaviy an'analar paydo bo'ladi va ularni avloddan-avlodga etkazishda oila muhim ahamiyat kasb etadi. Oila va oilaviy qadriyatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular bir-birini to'ldirib, rivojlantirib, takomillashtirib boradi. Yer yuzidagi hech bir xalq o'zligini anglamasdan, milliy qadriyatlari va madaniyatini asrab-avaylamasdan turib yuksaklikka chiqa olmaydi. Shu bois, har bir xalqning ma'naviyatini shakllantirish va yuksaltirishda oilaning o'rnini beqiyosdir.

Qadriyat — bu insoniyat uchun zarur bo'lgan erkinlik, tinchlik, adolat, ijtimoiy tenglik, ma'rifat, haqiqat, yaxshilik, go'zallik, moddiy va ma'naviy boyliklar, urf-odat va an'analarni o'zida mujassamlashtirgan tushunchadir. Oiladagi ma'naviy muhit va ota-onaning tarbiyasi oilaviy qadriyatlarning asosini tashkil etadi. Bola tarbiyasiga oilaviy qadriyatlarni singdirish va unga bo'lgan ijobiy munosabatni rivojlantirish — oila negizida amalga oshiriladigan eng muhim jarayonlardan biridir.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

A.A. G'aybullayevning tadqiqotlarida yoshlar orasida milliy qadriyatlar bilan bir qatorda zamonaviy qadriyatlar haqidagi tasavvurlar o'rganilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, respondentlarning 66 foizi mazkur savolga javob bera olmagan. Bu esa yoshlarning oilaviy qadriyatlar va tarbiya masalasiga nisbatan sust munosabatda ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, o'rganishlar natijasida yosh ota-onalarning o'z farzandlariga milliy qadriyatlarni o'rgatmayotganligi aniqlangan. Natijada, yoshlarimiz orasida milliy qadriyatlarni hurmat qilish hissi susayib, aksincha, “ommaviy madaniyat”ni zamonaviylik belgisi sifatida qabul qilish holatlari ortib bormoqda.

Bundan ko‘rinib turibdiki, bugungi kunda jadal rivojlanib borayotgan jamiyatimizda milliy qadriyatlarni asrab-avaylash va ularni kelajak avlodga etkazish global ahamiyat kasb etayotgan masalalardan biridir.

Sh.D. Ismoilovning “Oila va qadriyat” maqolasida esa oilaviy qadriyatlarimizning yo‘qolish sabablari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, bugungi kunda nafaqat yoshlar, balki ayrim kattalar ham oilaviy qadriyatlarning mohiyati va ahamiyatini to‘liq anglab etmayapti. Ijtimoiy tarmoqlarda esa oilaviy qadriyatlarimizga yot bo‘lgan g‘oyalar va xatti-harakatlar ustunlik qilmoqda. Shu bois oilaviy va milliy qadriyatlar, urf-odatlar hamda an‘analar mazmun-mohiyatini yosh avlod ongiga chuqur singdirish jarayoni etarli darajada olib borilmayotgani aniqlangan.

Buning asosiy sababi sifatida internet tarmoqlarining keng imkoniyatlari bilan birga, uning jamiyatimiz yoshlariga g‘oyaviy va axloqiy jihatdan salbiy ta‘sir ko‘rsatayotgani ko‘rsatiladi. Natijada insoniylik, mehr-oqibat, odob va muomala madaniyati kabi qadriyatlar asta-sekin zaiflashib bormoqda.

TAHLIL VA NATIJALAR

Ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oila va oilaviy qadriyatlar masalasi bugungi jamiyat hayotida eng muhim ijtimoiy-psixologik omillardan biri sifatida qaralmoqda. Tadqiqotlar davomida oila shaxsning shakllanishi, ijtimoiylashuvi va ma‘naviy etuklik darajasiga bevosita ta‘sir etuvchi asosiy muhit ekani aniqlangan. Oila muhitida insonning axloqiy, emotsional, kommunikativ va ijtimoiy kompetensiyalari shakllanadi.

A.A. G‘aybullayev olib borgan tadqiqotlar tahliliga ko‘ra, yoshlarning 66 foizi “milliy va zamonaviy qadriyat” tushunchalarini farqlay olmasligi, ularning aksariyati oilaviy qadriyatlarning mazmun-mohiyatini etarlicha anglab etmaganini ko‘rsatadi. Ushbu natija yoshlar orasida milliy qadriyatlarni o‘rganish va ularga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishda oilaviy tarbiya tizimida muayyan bo‘shliqlar mavjudligini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida yosh ota-onalarning farzandlariga milliy qadriyatlarni singdirishdagi sustligi ham aniqlangan bo‘lib, bu holat “ommaviy madaniyat”ning kuchayishiga sabab bo‘layotgani qayd etilgan.

Shuningdek, Sh.D. Ismoilovning “Oila va qadriyat” mavzusidagi tahliliy ishlari natijalariga ko‘ra, bugungi kunda yoshlarning katta qismi oilaviy qadriyatlarning mazmuni, ahamiyati va tarbiyaviy jihatlaridan etarlicha xabardor emas. Ijtimoiy tarmoqlardagi begona madaniy oqimlar, xorijiy hayot tarzi va yot qadriyatlarning targ‘iboti natijasida oila institutining ma‘naviy poydevori zaiflashib borayotgani aniqlangan.

So‘rovnoma va kuzatuv natijalari shuni ko‘rsatadiki, oilaviy qadriyatlarning yoshlar ongidagi aks etishi ko‘proq ota-ona namunasi, oiladagi ruhiy muhit va ijtimoiy sharoit bilan bog‘liq. Sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitga ega oilalarda farzandlarning ijtimoiy faolligi, mas‘uliyat hissi va insoniy fazilatlarini yuqori darajada shakllanadi. Aksincha, oilaviy ziddiyatlar, ma‘naviy beparvolik va e‘tiborsizlik mavjud oilalarda esa qadriyatlarga nisbatan befarqlik kuchayadi.

Umuman olganda, o‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy qadriyatlarni asrab-avaylash va ularni yoshlar ongiga chuqur singdirish nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy-psixologik zaruratdir. Oila muhitida milliy va umuminsoniy qadriyatlarni uyg‘unlashtirish, ota-onalarning psixologik madaniyatini oshirish hamda ijtimoiy tarmoqlarning ta‘sirini tahlil asosida boshqarish – sog‘lom, ma‘naviy etuk avlodni tarbiyalashning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, yurtimizda inson shaxsining shakllanishida oilaning o‘rni beqiyosdir. Oila nafaqat tarbiya maskani, balki insonning ma‘naviy dunyosi, axloqiy qadriyatlari, odob-axloqi va hayotiy qarashlarini belgilovchi asosiy ijtimoiy institutdir. Undagi qadriyatlar, turmush tarzi va tarbiyaviy muhit insonning jamiyatdagi o‘rnini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu boisdan, oila va oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash, ularni yoshlar ongiga chuqur singdirish, milliy an‘analarimizni asrab-avaylash va ularni zamonaviy hayot bilan uyg‘unlashtirish bugungi kunning dolzarb vazifasidir. Mahalla, oila, jamoat va tarbiyaviy muassasalar hamkorligida olib boriladigan ma‘naviy-ma‘rifiy ishlar yosh avlodni milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Zero, bugun amalga oshirilayotgan har bir ezgu ish, qadriyatlarimizni asrash va ularni yoshlar qalbiga singdirish yo‘lidagi sa‘y-harakatlar ertangi kunimiz — farovon va ma‘naviy barkamol jamiyatimiz poydevorini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Values in the Development of Society in Scientific Research of Foreign. Education and Innovative Research, 2023, pp. 112–117.
2. G‘aybullayev, A.A. (2024). Zamonaviy yoshlarni milliy qadriyatlar yordamida oilaviy munosabatlarga tayyorlashning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Общественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования, 3(8), pp. 27–28.
3. Ismoilov, Sh.D. (2022). Oila va qadriyat. Academic Research in Educational Sciences, pp. 998–1003.

OILAVIY JANJALLAR NATIJASIDA YUZAGA KELUVCHI STRESS VA DEPRESSIV HOLATLARNING PSIXODIAGNOSTIKASI

Boboyeva Feruza Azimjonovna

Navoiy Innovatsiyalar Universiteti

Ijtimoiy gumanitar fanlar kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada oilaviy janjallar natijasida yuzaga keluvchi stress va depressiv holatlarning psixologik mexanizmlari hamda ularni psixodiagnostika usullari orqali aniqlash yo'llari yoritilgan. Tadqiqotda oilaviy nizolar shaxsning emotsional holatiga, o'zini anglashiga va ijtimoiy faoliyatiga qanday salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy asosda tahlil qilinadi. Shuningdek, stress va depressiyaning bosqichlari, simptomatik ko'rinishlari hamda ularni o'Ichashda qo'llaniladigan diagnostik metodlar — Bek depressiya shkalasi (BDI), Spielbergerning shaxsiy va reaktiv tashvish testi, Holms-Ray stress omillari shkalasi kabi psixometrik vositalarning amaliy ahamiyati ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: oilaviy janjal; stress; depressiya; psixodiagnostika; emotsional zo'riqish; tashvish darajasi; Bek depressiya shkalasi; Spielberger testi; ruhiy salomatlik; psixologik korreksiya; o'zini anglash; hissiy beqarorlik.

Abstract: The article explores the psychological mechanisms of stress and depressive states arising as a result of family conflicts, as well as the ways to identify them through psychodiagnostic methods. The study analyzes the negative impact of family quarrels on an individual's emotional state, self-awareness, and social functioning. Particular attention is given to the stages and symptoms of stress and depression, along with diagnostic tools such as the Beck Depression Inventory (BDI), Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI), and the Holmes and Rahe Stress Scale. The practical significance of these psychometric instruments in assessing mental health, emotional instability, and in developing effective psychological interventions is emphasized.

Key words: family conflict; stress; depression; psychodiagnostics; emotional tension; anxiety level; Beck Depression Inventory; Spielberger test; mental health; psychological correction; self-awareness; emotional instability.

Аннотация: В статье рассматриваются психологические механизмы возникновения стресса и депрессивных состояний, возникающих в результате семейных конфликтов, а также пути их выявления с помощью методов психодиагностики. В исследовании анализируется влияние семейных ссор на эмоциональное состояние личности, её самосознание и социальную активность. Особое внимание уделено этапам развития стресса и депрессии, их симптоматическим проявлениям, а также диагностическим инструментам, применяемым в психологии: шкала депрессии Бека (BDI), тест личностной и реактивной тревожности Спилбергера, шкала стрессовых факторов Холмса и Рея. В статье показано практическое значение данных методов для оценки психического состояния личности и профилактики эмоциональных нарушений.

Ключевые слова: семейный конфликт; стресс; депрессия; психодиагностика; эмоциональное напряжение; уровень тревожности; шкала Бека; тест Спилбергера; психическое здоровье; психологическая коррекция; самосознание; эмоциональная неустойчивость.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda oilaviy munosabatlar inson ruhiy salomatligi va ijtimoiy farovonligining eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Oila — bu nafaqat ijtimoiy birlik, balki shaxsning emotsional barqarorligi, o'zini anglash jarayoni va ijtimoiy moslashuvining markaziy muhitidir. Ammo turmush sharoitining murakkablashuvi, iqtisodiy bosim, qadriyatlar tizimidagi o'zgarishlar va shaxslararo kommunikatsiya muammolari natijasida oilaviy janjallar soni ortib bormoqda. Bunday janjallar nafaqat ijtimoiy muhitni, balki insonning psixologik holatini ham bevosita izdan chiqaradi.

Oilaviy nizolar natijasida paydo bo'ladigan stress va depressiv holatlar insonning emotsional, fiziologik va kognitiv tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy ruhiy bosim ostida yashash, o'zaro ishonchning yo'qolishi, sevgi va hurmatning susayishi shaxsda hissiy charchoq, befarqlik, xavotir, o'ziga ishonchsizlik va hayotiy motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Shu bois, oilaviy janjallar oqibatidagi psixologik holatni chuqur o'rganish va psixodiagnostika usullari orqali erta aniqlash bugungi psixologik amaliyotda nihoyatda muhim masalalardan biridir.

Psixodiagnostik yondashuvlar insonning ruhiy holatini, stress darajasini, tashvish va depressiyaning chuqurligini o'lchash imkonini beradi. Bek depressiya shkalasi (BDI), Spielbergerning tashvish testi, Holms-Ray stress omillari shkalasi kabi metodlar bu jarayonda muhim diagnostik vosita sifatida qo'llaniladi. Ularning yordamida shaxsning stressga chidamlilik darajasi, emotsional beqarorlik ko'lami va psixologik muvozanatni tiklash ehtiyoji aniqlanadi.

Shunday qilib, ushbu maqola oilaviy janjallar oqibatida yuzaga keluvchi stress va depressiv holatlarning psixologik mexanizmlarini tahlil qilish, ularni psixodiagnostika usullari orqali aniqlash hamda amaliy psixologiyada ularni korreksiya qilish yo'llarini asoslashga qaratilgan. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u inson ruhiy salomatligini saqlash va oilaviy barqarorlikni ta'minlashda psixologik yordam tizimining ahamiyatini yoritadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Oilaviy janjallar natijasida yuzaga keladigan stress va depressiv holatlar masalasi psixologiya, klinik psixologiya va sotsial psixologiya yo'nalishlarida chuqur o'rganilgan dolzarb muammolardan biridir. Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, oilaviy ziddiyatlar insonning hissiy holatini bevosita o'zgartiradi, bu esa stress, xavotir va depressiv reaksiyalar ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Stress tushunchasi ilk bor G. Selye (1936) tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u stressni “tashqi yoki ichki og'ir ta'sirotlarga organizmning umumiy moslashuv reaksiyasi” sifatida izohlagan. Selyening “Umumiy adaptatsiya sindromi” nazariyasiga ko'ra, har qanday stressor (konflikt, janjal, yo'qotish) insonning fiziologik va psixologik tizimida uch bosqichli javob (tashvish, qarshilik, holdan toyish) keltirib chiqaradi. Keyinchalik, L. Lazarus (1966) stressni sub'ektiv baholash bilan bog'liq psixologik jarayon sifatida talqin etib, kognitiv baholash nazariyasini ilgari surdi.

Depressiya muammosi esa A. Bek (1967) tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv model asosida tahlil qilinadi. U depressiyaning shaxsning o'zi, atrof-muhit va kelajak haqidagi salbiy fikrlar tizimi sifatida izohlagan va “Bek depressiya shkalasi (BDI)”ni ishlab chiqqan. Bu shkaladan klinik psixologiya va oilaviy psixodiagnostikada keng foydalaniladi.

Tadqiqotchilar R. Lazarus (1984), J. Holmes va R. Rahe (1967) oilaviy mojarolarni stressning eng kuchli omillari sifatida ko'rsatgan. Ularning “Stressli hayotiy voqealar shkalasi”da oila bilan bog'liq stressorlar — turmushdagi kelishmovchiliklar, ajralish, moliyaviy tanglik va hissiy sovuqlik — inson ruhiy beqarorligining asosiy sabablari sifatida qayd etilgan.

Shuningdek, G. Brown (1987) depressiyaning ijtimoiy qo'llab-quvvatlovning yetishmasligi bilan bog'lab, oilaviy nizolar insonda psixologik izolyatsiya va umidsizlik hissining kuchaytirishini aniqlagan.

Oilaviy stress va depressiv holatlarni baholashda psixodiagnostika muhim o'rin tutadi.

- Bek depressiya shkalasi (BDI) — shaxsda depressiv simptomlarning chuqurligini aniqlaydi.
- Spielbergerning reaktiv va shaxsiy tashvish testi (STAI) — tashvishning vaqtinchalik va barqaror shakllarini o'lchaydi.

- Holms-Ray stress shkalasi — stress keltiruvchi hayotiy hodisalarni miqdoriy baholaydi.

Bu metodlar yordamida oila a'zolarining ruhiy holati, stress darajasi, hissiy beqarorlik va depressiv moyillik aniqlanadi.

O'zbekistonlik psixolog olimlari S. Jo'rayeva (2019), M. Raxmatova (2021) va G. Nurmatova (2023) o'z ishlarida oilaviy nizolarning stress holatlariga ta'sirini tahlil qilib, o'zaro muloqotning buzilishi, hissiy sovuqlik va empatiyaning yetishmasligi ruhiy bosimni kuchaytirishini qayd etganlar. Ular psixodiagnostika natijalariga asoslanib, oilaviy psixoterapiya, autogen mashqlar, hamkorlikda murosa mashg'ulotlarini tavsiya qilganlar.

Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy janjallar shaxsning stressga chidamlilik darajasini pasaytiradi, depressiv reaksiyalarni kuchaytiradi va emotsional beqarorlikni yuzaga keltiradi. Psixodiagnostika vositalari esa bu holatlarni erta aniqlash va korreksiya qilish imkonini beradi. Diagnostik natijalar asosida individual va oilaviy terapiya usullarini tanlash ruhiy salomatlikni tiklashda yuqori samaradorlik beradi.

Shunday qilib, oilaviy ziddiyatlarning oqibatlarini psixodiagnostika orqali o'rganish — insonning emotsional barqarorligini saqlash, depressiyaning oldini olish va sog'lom oilaviy munosabatlarni tiklashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Oilaviy janjallar natijasida yuzaga keluvchi stress va depressiv holatlar inson ruhiy salomatligining eng nozik sohalaridan biri hisoblanadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy muhitda kechadigan hissiy to'qnashuvlar shaxsning emotsional holatiga bevosita ta'sir etadi va bu jarayon asta-sekin stressdan depressiv bosqichga o'tishi mumkin.

G. Selye (1936) stressni tashqi bosimlarga organizmning tabiiy javobi deb ta'riflagan bo'lsa, oilaviy psixologiyada bu tushuncha hissiy va kommunikativ bosim shaklida namoyon bo'ladi. Er-xotin o'rtasidagi ziddiyatlar, bolalarning tarbiyasi bilan bog'liq nizolar yoki iqtisodiy muammolar shaxsda uzoq davom etuvchi ichki zo'riqishni keltirib chiqaradi. Bunday holatda odamlar ko'pincha jismoniy charchoq, uyqusizlik, diqqatni jamlay olmaslik va befarqlikni boshdan kechiradilar.

Stress holatining davomiyligi shaxsning hissiy barqarorligini susaytiradi va bu, o'z navbatida, depressiv holatlarning shakllanishiga zamin yaratadi. Oilaviy stress odatda “yashirin konflikt” sifatida kechadi — tashqi tomondan sokinlik ko'rinsa-da, ichki emotsional bosim kuchayib boradi.

A. Bek (1967) tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv modelga ko'ra, depressiya shaxsning o'zi, hayot va kelajak haqidagi salbiy fikrlar tizimi natijasida shakllanadi. Oilaviy janjallar natijasida inson o'zini qadrsiz, tushunilmagan yoki yakkalangan deb his qilishi mumkin. Bu esa “psixologik izolyatsiya” jarayonini kuchaytirib, passivlik va umidsizlikni keltirib chiqaradi.

Depressiv reaksiyalar ko'pincha ayollarda yuqori darajada namoyon bo'ladi, chunki ular oilaviy hissiy muvozanatni saqlashga ko'proq mas'uliyatli yondashadilar. Ammo erkaklarda bunday holatlar yashirin shaklda kechadi — ularni asabiylik, tajovuzkorlik yoki muloqotdan qochish orqali kuzatish mumkin.

Oilaviy janjallar oqibatidagi stress va depressiyani aniqlashda psixodiagnostika vositalari muhim o'rin tutadi.

- Bek depressiya shkalasi (BDI) — shaxsning depressiv simptomlarini erta bosqichda aniqlashga yordam beradi.

- Spielberger testi — tashvishning reaktiv (vaziyatli) va shaxsiy (doimiy) shakllarini o'lchab, emotsional zo'riqish darajasini baholaydi.

- Holms-Ray shkalasi — oilaviy hayotdagi stressorlarni (ajralish, nizolar, oila a'zosi yo'qotilishi, moliyaviy bosim) aniqlashda qo'llaniladi.

Mazkur testlar psixologik maslahat jarayonida diagnostik va profilaktik maqsadlarda ishlatiladi. Ular yordamida stress va depressiya darajasiga qarab mos korreksion dasturlar tuziladi.

Psixologik korreksiya jarayonida empatiyaga asoslangan suhbat, stressni kamaytiruvchi autogen mashqlar, nafasni boshqarish texnikalari hamda kognitiv-restrukturizatsiya usullari samarali natija beradi. Oilaviy terapiyada “tinglash va javob” texnikasi, “murosa modeli” va “emotsional reaksiya qayta ishlash” mashg'ulotlari stressni kamaytiradi va depressiyani bartaraf etadi.

Bundan tashqari, oilaviy muhitda ijobiy kommunikatsiya, o'zaro qo'llab-quvvatlash va hissiy anglashni kuchaytirish shaxsning psixologik himoya mexanizmlarini mustahkamlaydi.

Muhokama natijalariga ko'ra, oilaviy janjallar inson ruhiyatiga kuchli stressor ta'siri o'tkazadi, agar bu holat erta aniqlanmasa, depressiv sindromga olib keladi. Shu sababli psixodiagnostika vositalaridan tizimli foydalanish, emotsional salomatlik monitoringini yuritish va oilaviy psixoterapiya amaliyotini kengaytirish dolzarb zarurat hisoblanadi.

Oila ichidagi muloqot madaniyatini rivojlantirish, empatik tinglashni o'rgatish va o'zaro ishonch muhitini tiklash orqali oilaviy stressni kamaytirish hamda depressiyani oldini olish mumkin. Shunday qilib, psixodiagnostika — bu nafaqat ruhiy buzilishlarni aniqlovchi vosita, balki psixologik profilaktikaning eng samarali mexanizmidir.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oilaviy janjallar shaxsning psixologik muvozanatini izdan chiqaruvchi eng kuchli stressor omillardan biridir. Bunday vaziyatlarda insonning hissiy tizimi zo'riqadi, bu esa fiziologik va ruhiy darajada o'z aksini topadi. Stress holati uzoq davom etganda depressiv reaksiyalar kuchayadi, inson o'z hayotiy motivatsiyasini yo'qotadi, muloqotdan qochish, o'zini yakkalash, uyqusizlik va emotsional beqarorlik belgilari paydo bo'ladi.

Oilaviy ziddiyatlar oqibatida yuzaga keluvchi stress va depressiv holatlarni erta bosqichda aniqlash uchun psixodiagnostik metodlardan foydalanish juda muhimdir. Xususan, Bek depressiya shkalasi (BDI), Spielberger tashvish testi, Holms-Ray stress shkalasi kabi vositalar shaxsning emotsional holatini obyektiv baholashga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Selye, H. (1936). *A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents*. Nature, 138, 32–35.
2. Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
3. Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*. New York: Harper & Row.
4. Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (1967). *The Social Readjustment Rating Scale*. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213–218.
5. Spielberger, C.D. (1983). *State-Trait Anxiety Inventory (STAI): Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
6. Brown, G.W. (1987). *Social Support, Life Events and Depression*. Oxford: Oxford University Press.
7. Goleman, D. (1998). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
8. Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.
9. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

ZAMONAVIY O‘SMIR SHAXSINING EMOTSIONAL INTELLEKTI RIVOJLANISHIDA IJTIMOIY OMILLARNING ROLI

Ergashev Dilshod Tirkash o‘g‘li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti 2-kurs magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy o‘smir shaxsining emotsional intellekti rivojlanish jarayonida ijtimoiy omillarning o‘rni va ta‘siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda oilaviy muhit, tengdoshlar guruhi, ta‘lim tizimi hamda ommaviy axborot vositalarining o‘smirlarning emotsional yetukligi va o‘zini anglash jarayoniga ta‘siri yoritilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smir, shaxs rivojlanishi, emotsional intellekt, ijtimoiy omillar, empatiya, o‘zini anglash.

Abstract: This article examines the role and influence of social factors in the development of emotional intelligence among modern adolescents. The study analyzes how the family environment, peer groups, the education system, and mass media affect adolescents’ emotional maturity and self-awareness.

Key words: adolescent, personality development, emotional intelligence, social factors, empathy, self-awareness.

Аннотация: В данной статье рассматриваются роль и влияние социальных факторов в процессе развития эмоционального интеллекта современного подростка. В исследовании анализируется воздействие семейной среды, группы сверстников, образовательной системы и средств массовой информации на эмоциональную зрелость и самопонимание подростков.

Ключевые слова: подросток, развитие личности, эмоциональный интеллект, социальные факторы, эмпатия, самопознание.

KIRISH

Bugungi globallashuv, raqamli kommunikatsiya va axborot oqimi sharoitida o‘smir shaxsining psixologik rivojlanish jarayonida emotsional intellekt (EI) tushunchasi markaziy o‘rinni egallamoqda. Emotsional intellekt — bu insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, shuningdek, boshqalarning emotsional holatini tushunish va unga mos ravishda harakat qilish qobiliyatidir [1].

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan shaxslar o‘zaro muloqotda samaraliroq, stressli holatlarda barqarorroq va ijtimoiy jihatdan moslashuvchan bo‘ladilar [2].

Asosiy qism

O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari

O‘smirlik — bu shaxsning o‘z “men”ini anglash, mustaqil fikrlash, o‘z-o‘zini boshqarish va ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etish davridir [3]. Ushbu bosqichda emotsional sohaning shakllanishi shaxsning keyingi ijtimoiy hayotiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

O‘smirlikning eng muhim xususiyatlaridan biri — “Men” kontseptsiyasining shakllanishidir. O‘smir o‘zining kimligi, qobiliyati, ijtimoiy roli haqida o‘ylay boshlaydi. U “men kimman?”, “hayotimning ma‘nosi nimada?” kabi savollarga javob izlaydi. Masalan, 14 yoshli o‘smir o‘zini sportchi sifatida tasavvur qilib, shunga mos xatti-harakatlar ko‘rsata boshlaydi, ammo vaqt o‘tishi bilan bu roldan voz kechib, musiqaga yoki texnologiyaga qiziqishi mumkin. Bu identifikatsiya inqirozi — shaxs shakllanishining tabiiy bosqichidir [4].

O‘smirlar ko‘pincha tez o‘zgaruvchan hissiyotlarga ega bo‘ladilar. Kichik sabablar tufayli quvonchdan g‘azabga, umiddan tushkunlikka o‘tish hollari tez-tez kuzatiladi. Bu holat fiziologik o‘zgarishlar, gormonal faollikning ortishi hamda ijtimoiy bosimlar bilan bog‘liq. Masalan, sinfdoshi tomonidan tanqid eshitgan o‘smir kun bo‘yi o‘zini yomon his qilishi mumkin. Bu esa emotsional yetuklik jarayonining bosqichma-bosqich shakllanishini ko‘rsatadi [5].

O‘smirlar mustaqil qaror qabul qilishni xohlashadi, ammo bu jarayonda ular hali tajriba va mas‘uliyatni to‘liq his eta olmaydilar. Shu sababli ota-onalar, o‘qituvchilar bilan avtoritetga qarshi chiqish, “men o‘zim bilaman” degan holatlar yuz beradi. Bu ziddiyatlar aslida o‘smirning ijtimoiy yetilish ehtiyojidan dalolat beradi [6].

Oila muhitining roli

Oila o'smirning birlamchi ijtimoiylashuv makoni bo'lib, undagi munosabatlar tizimi emotsional intellekt shakllanishining eng muhim determinanti hisoblanadi [7]. Ota-onalarning mehr-muhabbati, hissiy qo'llab-quvvatlashi, o'zaro muloqot madaniyati — o'smirda o'z hislarini tan olish, boshqalar hissiyotini tushunish va empatiya ko'rsatish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Masalan, A. V. Petrova (2020) tadqiqotida emotsional jihatdan iliq oilaviy munosabatlar o'smirlarning o'z hislarini konstruktiv ifoda etishiga yordam berishi isbotlangan [8].

Oila — inson shaxsining dastlabki va eng muhim ijtimoiylashuv muhiti bo'lib, o'smirning emotsional intellekti shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bolaning ilk yillaridanoq ota-onaning hissiy munosabati, muloqot uslubi va psixologik qo'llab-quvvatlashi uning kelajakdagi emotsional tajribasiga asos yaratadi. O'smirlik davrida esa bu omillar yanada dolzarb ahamiyat kasb etadi, chunki aynan shu bosqichda shaxsiy “men”ni anglash, mustaqillik va o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyati shakllanadi [9].

Ota-onalarning mehr, e'tibor va ishonchga asoslangan munosabati o'smirning o'z his-tuyg'ularini ifoda etish va boshqalar hissiyotini anglash ko'nikmasini rivojlantiradi.

Masalan, ota-onasi bolani his-tuyg'ularini tan olishga o'rgatadigan oilalarda o'smirlar o'z emotsiyalarini ochiq ifoda etishdan cho'chimaydilar. Bunday farzandlar tengdoshlari bilan muloqotda ijobiy, muvozanatli va empatik yondashuv ko'rsatadilar [10].

Aksincha, emotsional befarqlik yoki haddan tashqari tanqidchilik mavjud bo'lgan oilalarda ulg'aygan o'smirlar o'z hislarini yashirish, tajovuzkorlik yoki past o'z-o'zini baholash kabi holatlarni namoyon etadilar [11].

Ota-onaning farzand bilan qanday muloqot qilishi emotsional intellekt rivojlanishining markaziy omillaridan biridir.

Demokratik uslubdagi oilalarda o'smirlar o'z fikrini erkin bildirish, his-tuyg'ularini to'g'ri ifoda etish va boshqalar nuqtayi nazarini tushunishga o'rganadilar.

Avtoritar yoki befarq oilalarda esa bolalar ko'proq qo'rquv, ishonchsizlik va emotsional beqarorlikni boshdan kechiradilar [12].

Masalan, ota-ona farzandining “men xafa bo'ldim” degan hissiyotiga e'tibor bilan yondashib, sababini muhokama qilsa, bu o'smirda o'z emotsiyalarini tahlil qilishni o'rgatadi. Aksincha, “bo'ldi endi, mayda gap” tarzidagi befarq javoblar emotsional o'sishni cheklaydi [13].

Ta'lim muhitining o'rni

Maktab va o'quv muhitida o'qituvchi—o'quvchi o'rtasidagi ijobiy emotsional aloqa o'smirlarning o'zini baholashini oshiradi va ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi. Zamonaviy ta'lim tizimida emotsional savodxonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan treninglar, “soft skills” mashg'ulotlari va reflektiv faoliyatlar bu borada samarali vositalar hisoblanadi [14].

Raqamli muhit va axborot ta'siri

Raqamli kommunikatsiya platformalari (ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar) o'smirlarning emotsional tajribasini kengaytiradi, lekin ularning hissiy barqarorligiga ham tahdid solishi mumkin [15]. Virtual muloqot real hissiy aloqalarni kamaytiradi, o'zini solishtirish hissinı kuchaytiradi va emotsional izolyatsiyaga olib keladi [16]. Shu bois, o'smirlar uchun raqamli madaniyatni shakllantirish ham emotsional intellekt rivojlanishining zarur shartidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
2. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
3. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
4. Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
5. Papalia, D. & Feldman, R. (2012). *Human Development*. McGraw-Hill Education.
6. Elkonin, D.B. (1989). *Psixologiya razvitiya shkol'nika*. Moskva: Prosveshchenie.
7. Сорокина, И. В. (2018). Социальные факторы формирования эмоционального интеллекта у подростков. *Психологическая наука и образование*.
8. Petrova, A. V. (2020). The influence of family relations on adolescents' emotional competence. *Journal of Psychology and Education*.
9. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
10. Gottman, J., Katz, L., & Hooven, C. (1997). *Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
11. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
12. Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*.
13. Denham, S. (2007). *Dealing with Feelings: How Children Learn to Recognize, Understand, and Manage Emotions*. Early Childhood Education Journal.
14. Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*, 18.
15. Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, and More Unhappy*. Simon & Schuster.
16. Karimova, G. N. (2023). *Raqamli kommunikatsiya va o'smirlar psixologiyasi*. T.: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DIGITAL INFORMATION USE THAT CONTRIBUTE TO THE EROSION OF SOCIAL NORMS IN THE MINDS OF YOUNG PEOPLE

Ganiev Maksudjon Najimovich

Lecturer, Department of Applied Psychology
National Pedagogical University of Uzbekistan

Abstract: This paper examines the psychological impact of digital information consumption on the consciousness of young people, emphasizing how it provokes shifts and distortions in social and moral norms. The article explores the mechanisms through which cognitive dissonance, identity crisis, and the dominance of virtual standards influence the emergence of deviant and maladaptive behaviors among youth. Special attention is given to psycho-preventive and educational strategies designed to mitigate these effects and foster healthier patterns of digital interaction.

Key words: digital media, youth psychology, deviant behavior, socio-normative distortion, cognitive dissonance, virtual norms, identity crisis, media influence, psychoprevention, social networks.

Annotatsiya: Ushbu maqola raqamli axborot iste'molining yoshlar ongiga psixologik ta'sirini o'rganadi, uning ijtimoiy va axloqiy normalarda o'zgarishlar va buzilishlarni keltirib chiqarishini ta'kidlaydi. Maqolada kognitiv dissonans, identifikatsiya inqirozi va virtual standartlarning ustunligi yoshlar orasida deviant va moslashmagan xatti-harakatlarning paydo bo'lishiga qanday ta'sir qilishi mexanizmlari o'rganiladi. Ushbu ta'sirlarni yumshatish va raqamli o'zaro ta'sirning sog'lomroq shakllarini rivojlantirishga qaratilgan psixoprofilaktik va ta'lim strategiyalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: raqamli media, yoshlar psixologiyasi, deviant xulq-atvor, ijtimoiy-normativ buzilish, kognitiv dissonans, virtual normalar, identifikatsiya inqirozi, ommaviy axborot vositalarining ta'siri, psixoprofilaktika, ijtimoiy tarmoqlar.

Аннотация: В данной статье рассматривается психологическое воздействие потребления цифровой информации на сознание молодёжи, с акцентом на том, как оно провоцирует сдвиги и искажения социальных и моральных норм. В статье рассматриваются механизмы, посредством которых когнитивный диссонанс, кризис идентичности и доминирование виртуальных стандартов влияют на возникновение девиантного и дезадаптивного поведения среди молодёжи. Особое внимание уделяется психопрофилактическим и образовательным стратегиям, направленным на смягчение этих последствий и формирование более здоровых моделей цифрового взаимодействия.

Ключевые слова: цифровые медиа, психология молодёжи, девиантное поведение, социально-нормативные искажения, когнитивный диссонанс, виртуальные нормы, кризис идентичности, влияние медиа, психопрофилактика, социальные сети.

INTRODUCTION

In recent years, the rapid advancement of digital technologies has penetrated almost every aspect of human life. The Internet, social networks, and various forms of mass communication have become for young people not only a means of interaction but also a crucial space for self-expression, knowledge acquisition, and the construction of social identity.

However, this digital integration has brought about a range of new psychological and social challenges. Of particular concern is the increasing prevalence of deviant behavioral tendencies among youth in the virtual environment, which has drawn growing attention from researchers and mental health professionals.

Traditionally, deviant behavior is understood as a departure from the moral and legal norms accepted by society. The inclination of young people toward such behaviors in online contexts can be explained by several interrelated factors.

The boundless nature of cyberspace, the possibility of anonymity, and the relative absence of social control create conditions in which young individuals perceive themselves as “experimental personalities.”

Consequently, actions that might be socially condemned or difficult to realize in real life can be easily enacted in the digital world. Phenomena such as cyberbullying, verbal aggression in online communication, the dissemination of provocative content, and the expression of extremist ideas have become increasingly common manifestations of this tendency.

From a psychological perspective, these behaviors often stem from unmet internal needs and complex interactions between the individual and their social environment. The digital sphere plays a significant role in shaping personal identity. During adolescence and early adulthood, the search for one's sense of self and the desire to establish a place in society are accompanied by intense psychological crises. Within this developmental context, the virtual environment serves as a double-edged factor — capable of both facilitating and complicating the process of identity formation.

On the one hand, the digital environment provides vast opportunities for discovering positive role models, engaging in creative expression, and developing social competence. On the other hand, the continuous flow of destructive content and distorted moral standards can have a detrimental effect on the psychological development of young individuals.

A particularly widespread phenomenon in this context is cognitive dissonance.

When young users encounter online content that contradicts their personal beliefs or moral values, they often experience inner conflict and emotional discomfort. Over time, this may lead to confusion regarding accepted social norms and a gradual weakening of their internalized moral boundaries.

Another critical aspect is the formation of virtual norms. Within certain online communities, aggressive or even unlawful behavior can be normalized or presented as socially acceptable. This fosters the development of a “secondary social reality” among youth—one that often contradicts the ethical and legal principles of the real world.

The family environment also plays a decisive role in this process. Insufficient parental control, emotional neglect, or the lack of supportive communication frequently push young people to seek validation and belonging in the digital space—where positive models are not always prevalent. As many psychologists note, attempts to compensate for emotional emptiness can result in involvement with radical, extremist, or high-risk online communities.

At the societal level, the issue is further amplified by the low level of digital literacy, ineffective monitoring of online information flows, and educational practices that fail to account for the psychological characteristics of modern youth.

These conditions collectively reinforce the spread of deviant behavioral patterns in the digital environment. This article explores the psychological factors through which digital environments influence deviant behavior among youth.

Special attention is given to phenomena such as cognitive dissonance, identity crises, and the formation of virtual norms.

Furthermore, the study examines psycho-preventive strategies designed to safeguard young individuals from the adverse effects of digital media. The relevance of this topic is underscored by several factors: first, digital environments have become an integral part of daily life for modern youth; second, the rise of deviant behavior poses significant risks to social stability and safety; and third, the psychological understanding of these phenomena remains insufficiently developed within the scientific community.

The findings of this study may serve as both a theoretical and practical foundation for deepening insights into youth behavior in digital spaces, as well as for developing effective guidance and prevention mechanisms.

Main Body

The digital social environment now occupies a central role in the everyday lives of young people. The Internet, social networks, and media content have become essential tools for shaping worldviews, values, and social roles. However, the influence of this environment is not uniformly positive; in many cases, it contributes to the development of deviant behaviors.

Deviant actions are characterized as deviations from the moral and legal norms accepted in society, posing threats both to individual psychological development and to broader social stability. The content consumed daily by youth helps form new—and sometimes distorted—perceptions of social norms and values.

The normative standards emerging in digital spaces often differ significantly from those established in the offline social context. Internet “trends,” viral challenges, and content that romanticizes violence or deviant behavior spread rapidly among young people. These dynamics have a direct impact on processes of self-awareness, the perception of social expectations, and moral decision-making.

From a psychological perspective, these processes exert considerable pressure on cognitive functioning, emotional responses, and the ongoing construction of personal identity. Key factors include cognitive dissonance, adaptation to virtual norms, social imitation, and the pursuit of recognition. Together, these influences may

prompt young people to make decisions that conflict with the norms of offline life. In many cases, virtual sociality is rooted in external approval and visibility, which can undermine an individual's internal value system.

Adolescence and early youth represent critical periods for identity formation, during which individuals strive to establish a coherent sense of self. Digital environments provide opportunities to experiment with various roles and behavioral models.

However, elements such as anonymity, limited oversight, and rapid modes of online communication can also stimulate aggressive, provocative, or antisocial behaviors. The phenomenon of cognitive dissonance warrants particular attention. Youth often encounter content that contradicts their personal beliefs and values, generating internal conflicts. In navigating these conflicts, some young people may reject existing social norms or engage in norm-violating behaviors.

Another risk factor is the development of virtual norms: in certain online communities, aggression or the dissemination of harmful content may be perceived as “normal” or acceptable conduct. The emergence of deviant behavior is influenced by an interplay of personal, familial, and social factors.

Personal vulnerabilities include low self-esteem, emotional instability, and a pronounced need for social recognition. At the family level, insufficient parental oversight and lack of emotional support serve as additional risk factors.

At the societal level, key challenges include low digital literacy and inadequate content regulation mechanisms on social media platforms.

Addressing these issues requires the implementation of psycho-preventive and psychocorrective strategies. Enhancing youth digital literacy, promoting active involvement of parents and educators, and employing cognitive-behavioral interventions and group training sessions to resolve internal conflicts can yield positive outcomes.

Additionally, increasing the visibility of positive role models on social media and supporting creative engagement among young people serve as crucial protective measures against the negative influence of digital environments.

RESULTS AND DISCUSSION

Research indicates that the digital information flow profoundly reshapes young people's perceptions of social norms and moral values.

In online spaces, individuals often experience greater freedom in constructing and displaying their identities than in offline settings.

However, this perceived freedom frequently manifests as boundlessness, evasion of responsibility, and norm violations [1].

Trendy content, algorithmic promotion of popularity, and evaluation systems based on view counts reinforce in youth a tendency to seek attention not through adherence to moral and social values, but through provocation, sensationalism, and radical ideas [2].

Under these conditions, deviant behaviors—defined as actions that contravene accepted societal rules—cease to be viewed as marginal and instead become associated with what is “modern” or “exciting.”

Analysis further shows that youth most commonly encounter deviant behaviors in contexts of cognitive dissonance: they are simultaneously aware of societal moral expectations and pressured to adapt to the “new norms” of digital culture. This tension often triggers behaviors that challenge traditional standards while aligning with perceived digital norms [3].

Among adolescents with a pronounced need for social recognition, these dynamics often create challenges in self-identification, giving rise to a state of “psychological duality” between offline and virtual values.

Moreover, the digital information stream is frequently unfiltered, uncontrolled, and manipulative, exerting negative effects on the cognitive evaluation system of youth and promoting impulsive, emotionally charged, and socially inappropriate behaviors.

Research findings indicate that several psychological mechanisms are particularly active in shaping deviant behavior among young people: social imitation, digital identification, violation of personal norms, conformity to social pressure, and the anonymity effect. High levels of deviant manifestations are especially prevalent among youth experiencing weak parental supervision or limited real-life social connections [4].

The expansion of digital social environments significantly influences socialization processes, moral values, and modes of self-expression. Virtual platforms have become integral to contemporary youth life, shaping communication skills, self-assessment processes, and attitudes toward societal norms.

Thus, explaining deviant behavior in digital settings solely by external social conditions or technological changes is insufficient. This phenomenon is closely intertwined with individual psychological needs, emotional states, motivational systems, and awareness of social roles.

Deviant behaviors among youth often stem from a desire for recognition, attention-seeking, and the acceleration of personal identity formation. The “anonymity effect” in virtual environments allows adolescents to experiment with roles, transgress social norms, and express themselves through antisocial forms of behavior.

At the same time, research indicates that preventive efforts against deviant behavior are more effective when they focus on the development of digital literacy, the cultivation of media-psychological resilience, and critical thinking skills, rather than relying solely on prohibitive measures.

Psychological defense mechanisms play a crucial role, as young people often seek to compensate for unmet needs in real life by engaging in virtual environments [5].

Consequently, this compensatory behavior can amplify manifestations of aggression, cyberbullying, susceptibility to extremist ideologies, or interest in online gambling. The continuous influence of digital media contributes to the relativization of social norms and values, weakening moral orientation and increasing the likelihood of deviant conduct among youth.

Adolescents from families with low levels of parental supervision and insufficient emotional support are particularly susceptible to deviant behaviors. From a psychological perspective, such behaviors can be understood as compensatory mechanisms aimed at addressing socio-psychological deficits. It is important to emphasize, however, that the digital environment itself is not inherently a source of risk.

When approached with sound psychological guidance and educational oversight, digital technologies can significantly enhance youth creativity, facilitate self-expression, expand social capital, and support knowledge acquisition.

Therefore, the primary challenge lies not in the technologies themselves but in the culture of their use and the conscious psychological engagement of young people with these tools [6].

CONCLUSION

The analysis of deviant behavior among youth in digital social environments must consider the interplay of factors at the individual, group, and societal levels. The development of effective psychological preventive and corrective programs requires attention to the needs, motivations, and emotional development of adolescents. Collaboration among parents, educators, and psychologists, coupled with improvements in digital literacy and strengthening of social support systems, is essential.

Consequently, the digital environment should be viewed not as a risk factor but as a space of opportunities for the psychological development of youth.

Achieving this requires a shared responsibility among all societal stakeholders—families, educational institutions, the state, and civil society organizations—to guide youth behavior in digital spaces toward constructive and beneficial outcomes.

References

1. Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
2. Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
3. Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
4. Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. W. W. Norton & Company.
5. Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). *Digital Youth: The Role of Media in Development*. Springer.
6. Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). “Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide.” *New Media & Society*, 9(4), 671–696.

ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

Gulnazar Abdullayeva

Amaliy psixologiya yoʻnalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Globallashuv davrida talabalarning ruhiy salomatligi masalasi dolzarb muammolardan biriga aylandi. Texnologiyaning jadal rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlarning taʼsiri, oʻquv jarayonidagi raqobat va maʼnaviy bosim talabalarda ruhiy zoʻriqish, tashvish hamda hissiy beqarorlikni kuchaytirmoqda. Ushbu maqolada globallashuv sharoitida talabalarning ruhiy salomatligiga taʼsir etuvchi omillar tahlil qilinib, ularning oqibatlari hamda oldini olish boʻyicha samarali yechimlar taklif etilgan. Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda psixologik taʼlim, emotsional intellektni rivojlantirish va universitetlarda maslahat markazlarini tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, ruhiy barqarorlik – talabalarning shaxsiy va akademik muvaffaqiyatining eng muhim omillaridan biridir.

Kalit soʻzlar: globallashuv, talaba, ruhiy salomatlik, stress, moslashuv, psixologik yordam, taʼlim.

Abstract: In the era of globalization, the issue of students' mental health has become one of the most pressing problems. Rapid technological development, the influence of social media, competition in the educational process, and moral pressure increase students' mental tension, anxiety, and emotional instability. This article analyzes the factors affecting students' mental health under globalization, examines their consequences, and proposes effective preventive solutions. Psychological education, the development of emotional intelligence, and the establishment of counseling centers in universities play a crucial role in strengthening mental well-being. The research results show that psychological stability is one of the key factors for students' personal and academic success.

Key words: globalization, student, mental health, stress, adaptation, psychological support, education.

Аннотация: В эпоху глобализации проблема психического здоровья студентов становится одной из наиболее актуальных. Быстрое развитие технологий, влияние социальных сетей, конкуренция в учебном процессе и духовное давление усиливают у студентов психическое напряжение, тревожность и эмоциональную нестабильность. В данной статье анализируются факторы, влияющие на психическое здоровье студентов в условиях глобализации, рассматриваются их последствия и предлагаются эффективные пути профилактики. В укреплении психического здоровья особое значение имеют психологическое образование, развитие эмоционального интеллекта и организация консультационных центров в университетах. Результаты исследования показывают, что психологическая устойчивость является одним из важнейших факторов личного и академического успеха студентов.

Ключевые слова: глобализация, студент, психическое здоровье, стресс, адаптация, психологическая помощь, образование.

KIRISH

Globallashuv jarayoni bugungi kunda inson hayotining barcha sohalariga, jumladan, taʼlim tizimiga ham chuqur taʼsir koʻrsatmoqda. Talabalar xalqaro standartlarga moslashish, yuqori natijalarga erishish va turli madaniy muhitga moslashish jarayonida katta ruhiy bosimni boshdan kechirmoqda. Talabalarning ruhiy salomatligiga salbiy taʼsir etayotgan eng asosiy omillardan biri – stressdir. Tadqiqotlarga koʻra, stress motivatsiyaning pasayishiga, eʼtiborning buzilishiga va oʻziga boʻlgan ishonchning kamayishiga olib keladi. Virtual muhitda ortiqcha vaqt oʻtkazish esa real hayotdagi munosabatlarning zaiflashishiga sabab boʻladi.

Globallashuvning ijobiy jihatlari bilan bir qatorda, u ruhiy salomatlikka salbiy taʼsir koʻrsatishi ham mumkin. Raqobat, axborot bosimi, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, stress, depressiv holatlar – bularning barchasi talabalarda psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shu bois, globallashuv sharoitida talabalar ruhiy salomatligini saqlash masalasi bugungi psixologik tadqiqotlarning eng dolzarb yoʻnalishlaridan biriga aylanmoqda.

Globallashuv — bu insoniyat tarixidagi eng keng qamrovli jarayonlardan biri boʻlib, u iqtisodiy, siyosiy, madaniy va axborot sohalaridagi oʻzaro integratsiyani ifodalaydi. Ingliz sotsiologi Entoni Giddens globallashuvni “dunyoning turli qismlarida sodir boʻlayotgan voqealarning oʻzaro bogʻlanib ketishi jarayoni” deb taʼriflaydi. Unga koʻra, inson hayotining deyarli barcha jihatlari — kundalik madaniy xulqdan tortib, global iqtisodiy aloqalargacha — bir-biri bilan uzviy bogʻliq boʻlib bormoqda [1].

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Mazkur jarayon natijasida axborot almashinuvi tezlashib, madaniy chegaralar yo'qolmoqda. Ammo bu o'zgarishlar inson ruhiyatiga, ayniqsa, yoshlar ongiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Talabalar zamonaviy axborot oqimi, texnologik yangiliklar va turli madaniy qadriyatlarning to'qnashuvi ichida yashamoqda. Bu holat bir tomondan dunyoqarashni kengaytirsa, ikkinchi tomondan shaxsiy identifikatsiya, qadriyatlar tizimi va o'zini anglash jarayonlarida muvozanatning buzilishiga olib keladi.

Amerikalik psixolog A. Maslou o'zining mashhur “Motivatsiya va shaxsiyat” asarida inson ehtiyojlarini iyerarxik tizimda tasvirlaydi. Uning fikricha, ruhiy barqarorlik va ichki tinchlik shaxsning o'zini ro'yobga chiqarish darajasiga bevosita bog'liq. Biroq globallashuv davrida shaxsning bu jarayoni ko'plab tashqi ta'sirlar — ommaviy madaniyat, internetdagi ideal obrazlar, raqamli taqqoslash va ijtimoiy bosimlar ostida murakkablashmoqda. Talabalar orasida shaxsiy identifikatsiya muammosi, ya'ni “Men kimman?”, “Mening qadriyatlarim qanday?” kabi savollar tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Ular ko'pincha g'arbona qadriyatlar va milliy qadriyatlar o'rtasida ichki ziddiyatni boshdan kechiradi. Bu esa ruhiy dissonans, tashvish va o'z-o'zidan norozilik holatlarini kuchaytiradi [2].

Z. Nishonova o'z tadqiqotida ta'kidlaganidek, “axborot oqimining cheksizligi yoshlarning diqqatini parchalab, stress va tashvish holatlariga olib kelmoqda.” Haqiqatan ham, axborotning haddan ziyod ko'pligi inson ongida “kognitiv charchoq”ni yuzaga keltiradi. Bu holat talabalarda diqqatni jamlay olmaslik, o'qishga bo'lgan motivatsiyaning pasayishi, hissiy beqarorlik va o'zini anglash qobiliyatining susayishiga sabab bo'ladi [3].

Globallashuvning yana bir muhim jihati — ijtimoiy solishtirish hodisasidir. Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ravishda boshqalarning muvaffaqiyatini kuzatish talabalarda o'zini past baholash, o'z hayotidan norozilik va hatto depressiv holatlarning kuchayishiga olib keladi. Bu holat psixologiyada “ijtimoiy taqqoslash” deb yuritiladi. Bugungi kunda ushbu hodisa raqamli muhitda yanada keskin shaklda namoyon bo'lyapti.

Globallashuv sharoitida ruhiy salomatlikni saqlash uchun shaxsda axborotni tahlil qilish, filtrlash, vaqtni to'g'ri boshqarish va hissiy muvozanatni nazorat qilish ko'nikmalari muhim o'rin tutadi. O'zini anglash, ichki barqarorlik va qadriyatlar tizimini mustahkamlash globallashuv bosimlariga qarshi psixologik immunitet sifatida namoyon bo'ladi.

Globallashuv davrida talabalar orasida kuzatilayotgan asosiy psixologik muammolar quyidagilardir:

1. Stress va tashvish holatlari – ta'lim jarayonidagi raqobat va moliyaviy bosimlar natijasida.
2. Ijtimoiy izolyatsiya – internet va virtual muloqot tufayli real ijtimoiy aloqalarning kamayishi.
3. O'ziga past baho berish – ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirishlar ta'sirida.
4. Motivatsiyaning pasayishi – haddan ortiq axborot oqimi diqqatni susaytiradi.

K. G'. Yo'ldoshev “Talabalarning ruhiy salomatligi – bu ularning ijtimoiy muhitdagi faolligini, bilim olishga bo'lgan ichki ehtiyojini belgilovchi asosiy omil”, deb ta'kidlaydi. Ta'lim jarayonida faqat bilim emas, balki psixologik barqarorlikni ham rivojlantirish talab etiladi [4].

G'. Shoumarov esa o'z tadqiqotida “yoshlarning ruhiy salomatligi nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy omillar bilan ham bog'liq”ligini qayd etadi. Bu o'rinda oilaviy muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va do'stlik munosabatlari muhim rol o'ynaydi [5].

TAHLIL VA NATIJALAR

Globallashuv sharoitida talabalar ruhiy salomatligini mustahkamlash uchun bir nechta psixologik yondashuvlardan foydalanish mumkin:

1. Kognitiv-behavioral yondashuv – bu yo'nalish inson fikrlarini o'zgartirish orqali his-tuyg'ular va xatti-harakatlarni boshqarishga yordam beradi.
2. Humanistik yondashuv – shaxsning o'zini anglash va rivojlanish imkoniyatlarini qo'llab-quvvatlaydi. Maslou va Rojers nazariyalari bu borada asosiy o'rin tutadi.
3. Milliy-psixologik yondashuv – o'zbek xalqining mentaliteti, qadriyatlari va ijobiy an'analariga tayanadi. M. S. To'xliyev fikricha, “Talaba shaxsini ruhiy sog'lom tarbiyalashda milliy qadriyatlarni zamonaviy psixologiya bilan uyg'unlashtirish eng samarali yo'l hisoblanadi.”
4. Amaliy psixologik qo'llab-quvvatlash – ruhiy salomatlikni mustahkamlashda universitetlarda psixologik treninglar, stressni boshqarish bo'yicha mashg'ulotlar, motivatsion seminarlar va individual maslahatlar tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega.

Globallashuv sharoitida talabalar ruhiy salomatligini saqlash — nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ega jarayondir. Globallashuv insoniyat tarixidagi eng murakkab, ammo eng muhim bosqichlardan biri bo'lib, uning ijobiy tomonlari qatorida iqtisodiy va madaniy taraqqiyot, axborot almashinuvi tezligi hamda texnologik rivojlanish kabi omillarni ko'rsatish mumkin. Biroq bu jarayon bilan birga, inson ruhiy olamiga salbiy ta'sir etuvchi omillar ham paydo bo'lmoqda.

Ayniqsa, talabalik davrida — ya'ni shaxsning ijtimoiy-psixologik jihatdan shakllanish bosqichida — bu jarayon o'z ifodasini yaqqol ko'rsatadi. Globallashuv sharoitida talaba yoshlarning ruhiy salomatligiga axborotning ortiqcha oqimi, raqobat muhiti, ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirish, madaniy ziddiyatlar hamda o'zini anglashdagi muammolar kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Yoshlar bir vaqtning o'zida turli madaniy qadriyatlar, turli hayotiy yo'nalishlar va “ideal” hayot obrazlari bilan to'qnash keladi.

Bu esa, o'z navbatida, identifikatsiya inqirozi, stress, tashvish, o'zini past baholash va ijtimoiy ajralish holatlariga olib kelishi mumkin. Maslou ta'kidlaganidek, inson o'zini ro'yobga chiqarish ehtiyojiga ega, ammo bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ruhiy barqarorlik zarur. Globallashuv esa bu barqarorlikni buzuvchi tashqi ta'sirlar — tez o'zgaruvchi madaniyat, ma'lumotlar oqimi va taqqoslash tendensiyasi — bilan to'lib-toshgan.

Shuning uchun bugungi talaba o'z ichki muvozanatini topish uchun psixologik madaniyat va emotsional intellekt darajasini oshirishi zarur. Globallashuv jarayonini to'xtatib bo'lmaydi, ammo unga moslashgan holda ruhiy barqarorlikni ta'minlash — bu har bir talaba va jamiyatning umumiy mas'uliyatidir.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Zamonaviy shaxs rivojlanishi jarayoni globallashuv, raqamli transformatsiya va axborot oqimining keskin ortishi sharoitida kechmoqda. Ushbu omillar inson hayotining barcha sohalariga, xususan, yoshlarning psixologik holati va shaxsiy shakllanishiga chuqur ta'sir ko'rsatmoqda. Shaxsning ijtimoiy-psixologik rivojlanishida stress, tashvish, o'zini anglashdagi muammolar, ijtimoiy solishtirish va identifikatsiya inqirozi kabi holatlar tobora kuchayib bormoqda.

Zamonaviy shaxsning muvozanatli rivojlanishi uchun faqat bilim va kasbiy kompetensiyalar emas, balki ruhiy barqarorlik, emotsional intellekt, psixologik madaniyat va ijtimoiy moslashuvchanlik kabi sifatlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Globallashuv sharoitida milliy va umuminsoniy qadriyatlar uyg'unligini saqlash, o'z “men”ini anglash, axborot oqimini ongli ravishda boshqarish shaxsni ruhiy inqirozlardan himoya qiladi.

Shunday qilib, zamonaviy shaxs rivojlanishining ijtimoiy-psixologik muammolarini hal etish — bu ta'lim muassasalari, oilalar, jamiyat va psixologik xizmatlarning hamkorlikdagi sa'y-harakatlarini talab etuvchi jarayondir. Har bir insonning ichki barqarorligi, o'zini anglash darajasi va ijobiy ijtimoiy munosabatlari — sog'lom, har tomonlama yetuk shaxs shakllanishining asosiy garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Giddens A. (2000). Runaway World: How Globalization is Reshaping Our Lives. London: Routledge. — 21–25 bet.
2. Maslow A. (1943). Motivation and Personality. New York: Harper & Row. — 34–47 bet.
3. Nishonova Z. (2021). Axborot oqimi sharoitida yoshlarning psixologik himoyasi. Toshkent: Universitet nashriyoti. — 53–67-bet.
4. Yo'ldoshev K. G'. (2019). Psixologik barqarorlik va yoshlar ruhiy salomatligi. Toshkent: Fan nashriyoti. — 47–112-bet.
5. Shoumarov G'. (2016). Yoshlarning psixologik muammolari va ularni hal etish yo'llari. Toshkent: Ma'naviyat. — 74–85-bet.

RUHIY SALOMATLIKNI SAQLASHDA PSIXOLOGIK OMILLARNING AHAMIYATI

Hasanova Dilshoda Avazbek qizi

Andijon viloyati, Buloqboshi tumani
“Inson” ijtimoiy xizmatlar markazi, psixolog
E-mail: dilshodaxon@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tezisda shaxsning ruhiy salomatligini taʼminlash va uni mustahkamlashda psixologik omillarning oʻrni tahlil qilinadi. Jamiyatda kechayotgan ijtimoiy oʻzgarishlar inson ruhiyatiga bevosita taʼsir koʻrsatmoqda. Shu bois, ruhiy salomatlikni saqlashning ilmiy asoslarini ishlab chiqish va psixoprofilaktika tizimini rivojlantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Kalit soʻzlar: ruhiy salomatlik, psixologik omillar, stress, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash, motivatsiya, refleksiya, psixoprofilaktika, psixologik madaniyat.

Abstract: This thesis analyzes the role of psychological factors in maintaining and strengthening an individual's mental health. The social changes taking place in society directly affect human psychology. Therefore, developing scientific foundations for mental health preservation and improving the system of psychoprophylaxis are among the urgent issues of today.

Key words: mental health, psychological factors, stress, social support, motivation, reflection, psychoprophylaxis, psychological culture.

Аннотация: В данной тезисе анализируется роль психологических факторов в обеспечении и укреплении психического здоровья личности. Социальные изменения, происходящие в обществе, напрямую влияют на психику человека. Поэтому разработка научных основ сохранения психического здоровья и развитие системы психопрофилактики являются актуальными задачами современности.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологические факторы, стресс, социальная поддержка, мотивация, рефлексия, психопрофилактика, психологическая культура.

KIRISH

Ruhiy salomatlik inson hayotining eng muhim jihatlari­dan biri boʻlib, u nafaqat shaxsiy farovonlik, balki jamiyatning ijtimoiy barqarorligi va taraqqiyotida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Insonning ruhiy holati uning qaror qabul qilish jarayoni, munosabatlar sifati, mehnat samaradorligi va hayotdan qoniqish darajasini belgilaydi.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, bugungi kunda dunyo boʻyicha har toʻrt kishidan biri hayotining maʼlum bir bosqichida ruhiy buzilish yoki stress bilan bogʻliq muammolarga duch keladi. Bu koʻrsatkich jamiyatning psixologik farovonligini taʼminlash masalasini global muammolardan biriga aylantirmoqda.

Oʻzbekiston Respublikasida soʻnggi yillarda aholining ruhiy salomatligini mustahkamlash borasida qator davlat dasturlari va huquqiy hujjatlar qabul qilindi. Jumladan, 2023-yil 3-iyuldagi PQ-200-son qarorda aholiga psixologik yordam koʻrsatish tizimini takomillashtirish, ijtimoiy xizmatlarda psixologlar faoliyatini kengaytirish belgilab berilgan. Shuningdek, 2024-yil 27-dekabrda­gi 490-sonli buyruq 2025-yilda oʻtkaziladigan ilmiy-amaliy tadbirlar rejasida psixologik tadqiqotlar va amaliyotlarni rivojlantirishni koʻzda tutadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Shunday qilib, ruhiy salomatlik masalasi bugungi kunda nafaqat individual, balki davlat va jamiyat darajasida ham dolzarb masalaga aylangan.

1. Ruhiy salomatlik tushunchasi va mohiyati

Ruhiy salomatlik — bu insonning hissiy, aqliy va ijtimoiy jihatdan uyg'un rivojlanish holatidir. Bu holatda shaxs o'z hayotidan qoniqadi, maqsad sari intiladi va jamiyat bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadi.

Psixolog olim R.S. Lazarus ta'kidlashicha, “insonning ruhiy salomatligi – bu stress holatlariga moslashish va hissiy muvozanatni saqlab qolish qobiliyatidir” [3]. Ruhiy barqarorlik shaxsga hayotdagi muammolarga konstruktiv yondashish, ijobiy fikrlash va o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etish imkonini beradi.

O'zbekiston sharoitida ruhiy salomatlikning asosiy ko'rsatkichlari sifatida oilaviy muhit, diniy va milliy qadriyatlarga sodiqlik, ijtimoiy birdamlik, mehr-oqibat va o'zaro yordam qadriyatlari alohida ahamiyatga ega. Bu omillar milliy mentalitet asosida shakllangan psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

2. Ruhiy salomatlikni belgilovchi psixologik omillar

Ruhiy salomatlikka ta'sir ko'rsatuvchi asosiy psixologik omillar quyidagilardir:

a) Stressni boshqarish va emotsional barqarorlik

Stress — hayotdagi tabiiy reaksiya bo'lib, insonni o'zgarishlarga tayyorlaydi. Ammo ortiqcha yoki surunkali stress salbiy oqibatlariga olib keladi. Shuning uchun shaxs stressni boshqarish ko'nikmalariga ega bo'lishi zarur. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) usullari stressni kamaytirishda yuqori natija beradi [3].

Shaxsda stressga qarshi psixologik immunitetni rivojlantirish uchun ijobiy fikrlash, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, nafas mashqlari va meditatsiya amaliyotlari samarali hisoblanadi.

b) Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi

Ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi eng kuchli omillardan biri — bu ijtimoiy aloqalar. Oila, do'stlar, hamkasblar va jamoaning yordam berishi insonda xavfsizlik hissinı uyg'otadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi yuqori bo'lgan shaxslar stress, tashvish va depressiyaga kamroq duch keladi.

Ijtimoiy aloqalarni kuchaytirish, oila institutini mustahkamlash, jamoaviy faoliyatni rag'batlantirish ruhiy farovonlikni oshirishda muhim rol o'ynaydi.

c) O'zini anglash va refleksiya

Refleksiya — bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini, xatti-harakatlarini tahlil qilishi jarayonidir. Bu jarayon insonni o'zini tushunishga, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishga va hissiy barqarorlikni saqlashga o'rgatadi.

Refleksiya orqali shaxs o'z kamchiliklarini anglaydi, ularni bartaraf etish strategiyalarini ishlab chiqadi va bu orqali o'z rivojlanish darajasini oshiradi.

d) Motivatsion barqarorlik

Motivatsiya ruhiy salomatlikning psixologik tayanchidir. Ichki motivatsiya kuchli bo'lgan inson maqsad sari qat'iy harakat qiladi, muvaffaqiyatsizliklardan qo'rqmaydi va o'z hayotidan mamnun bo'ladi. Psixolog M. Seligman o'zining “Flourish” asarida baxt va ruhiy salomatlikning bevosita motivatsiya bilan bog'liqligini asoslab beradi [5].

3. Ruhiy salomatlikni ta'minlashda zamonaviy yondashuvlar

Bugungi kunda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda quyidagi ilmiy yondashuvlar samarali hisoblanadi:

1. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) — salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirish orqali shaxsda stressni kamaytiradi.

2. Mindfulness (ongli kuzatish) — insonni hozirgi onga e'tibor qaratishga, emotsiyalarini boshqarishga o'rgatadi (Kabat-Zinn, 1990).

3. Psixoprofilaktika dasturlari — o'quv muassasalari, korxonalar va jamoalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlashga yo'naltirilgan amaliy mashg'ulotlardir.

4. Psixologik madaniyatni oshirish — aholining keng qatlamlari uchun psixologik maslahat markazlari, onlayn treninglar va ommaviy axborot vositalari orqali ma'lumot berish ruhiy salomatlik madaniyatini kengaytiradi.

4. O'zbekiston va xalqaro tajriba tahlili

O'zbekiston tajribasida ruhiy salomatlikni saqlash masalasi so'nggi yillarda davlat siyosatining ajralmas qismi sifatida shakllandi. “Inson qadri uchun” tamoyili asosida psixologik xizmat tarmoqlari kengaytirilmoqda. Maktablarda psixolog lavozimlari joriy etilgan, “Inson” ijtimoiy xizmat markazlari aholiga psixologik va ijtimoiy yordam ko'rsatmoqda.

Jahon amaliyotida esa ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda “community-based” (jamoaga asoslangan) yondashuv samarali natija bermoqda. Masalan, Skandinaviya mamlakatlarida ruhiy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha dasturlar maktabgacha ta'lim tizimidan boshlab joriy etilgan.

Bu tajribalar O'zbekiston uchun ham muhim o'rnak bo'lib, aholining psixologik savodxonligini oshirish, profilaktik dasturlarni kengaytirish zarurligini ko'rsatadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ruhiy salomatlik — insonning ichki barqarorligi, emotsional uyg'unligi va hayotiy maqsadlarga intilishida namoyon bo'ladigan psixologik holatdir. Ruhiiy salomatlikni mustahkamlash uchun quyidagi yo'nalishlarda tizimli ishlarni amalga oshirish zarur:

1. Ta'lim tizimida psixogigiyena madaniyatini shakllantirish, o'quvchilarda stressni boshqarish va ijobiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish.

2. Ijtimoiy xizmatlarda psixologik yordam tizimini kengaytirish, ayniqsa yoshlar va ayollar orasida psixoprofilaktika ishlarini kuchaytirish.

3. Psixologik madaniyatni oshirish, OAV va internet tarmoqlari orqali ruhiy salomatlik haqida targ'ibot olib borish.

4. Milliy qadriyatlar va diniy-ma'naviy asoslardan foydalanish, chunki ular ruhiy barqarorlikning tabiiy manbai hisoblanadi.

Ruhiy salomatlikni saqlash orqali inson o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etadi, jamiyat esa ijtimoiy barqarorlik va farovonlik sari dadil qadam tashlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-200-son qarori, 2023-yil 3-iyul.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 490-sonli buyrug'i, 2024-yil 27-dekabr.
3. Lazarus, R. S. (1999). Stress and Emotion: A New Synthesis. Springer Publishing.
4. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. New York: Dell.
5. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.
6. World Health Organization (2022). Mental health: strengthening our response.

EMOTIONAL INTELEKT - ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHINING IJTIMOIIY – PSIXOLOGIK MUAMMOSI SIFATIDA

Ismailova Nilufar Baxadirovna

nismailova088@gmail.com

Urganch Ranch texnologiya universiteti o'qituvchi-stajyori

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsional intellekt tushunchasining mohiyati, uning zamonaviy shaxs rivojlanishidagi o'rnini va ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda emotsional intellektning tarkibiy qismlari — o'zini anglash, empatiya, o'zini boshqarish, motivatsiya va ijtimoiy ko'nikmalar — shaxsning psixologik yetukligiga ta'siri jihatidan yoritiladi. Shuningdek, jamiyatda insonlar o'rtasidagi munosabatlarda emotsional intellektning pasayishi yoki yetarlicha rivojlanmagani turli ijtimoiy-psixologik muammolarni keltirib chiqarishi ta'kidlanadi. Natijada, emotsional intellektni rivojlantirish zamonaviy shaxsning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvi va ruhiy barqarorligini ta'minlovchi muhim omil sifatida qaraladi.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, shaxs rivojlanishi, ijtimoiy-psixologik muammo, empatiya, o'zini anglash, ruhiy barqarorlik.

Abstract: This article analyzes the essence of the concept of emotional intelligence, as well as its role and significance in the development of the modern individual. The study highlights the components of emotional intelligence — self-awareness, empathy, self-regulation, motivation, and social skills — in terms of their impact on an individual's psychological maturity. It is also emphasized that a decrease in emotional intelligence or its insufficient development in interpersonal relationships within society can lead to various socio-psychological problems. Consequently, the development of emotional intelligence is considered an important factor ensuring the successful socialization and psychological stability of the modern individual.

Key words: emotional intelligence, personal development, socio-psychological problem, empathy, self-awareness, psychological stability.

Аннотация: В данной статье анализируется сущность понятия эмоционального интеллекта, его роль и значение в развитии современной личности. В исследовании рассматриваются составные компоненты эмоционального интеллекта — самосознание, эмпатия, саморегуляция, мотивация и социальные навыки — с точки зрения их влияния на психологическую зрелость личности. Также подчеркивается, что снижение уровня эмоционального интеллекта или его недостаточное развитие в отношениях между людьми в обществе может привести к различным социально-психологическим проблемам. В итоге развитие эмоционального интеллекта рассматривается как важный фактор, обеспечивающий успешную социализацию и психологическую устойчивость современной личности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, развитие личности, социально-психологическая проблема, эмпатия, самосознание, психологическая устойчивость.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda inson muvaffaqiyati nafaqat intellektual salohiyat bilan, balki emotsional intellekt darajasi bilan ham belgilanadi. Emotsional intellekt (EI) – bu insonning o'z va boshqalar hissiyotlarini anglash, boshqarish va ulardan ijtimoiy munosabatlarda samarali foydalanish qobiliyatidir (Salovey & Mayer, 1990). XXI asrda texnologik taraqqiyot, axborot oqimining tezlashuvi, ijtimoiy aloqalarning murakkablashuvi shaxsdan nafaqat bilim, balki emotsional barqarorlikni ham talab qilmoqda.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda yoshlar va kattalar orasida stress, ijtimoiy izolyatsiya va kommunikativ muammolar ko'payib bormoqda. Bunday holatda emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning ruhiy farovonligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ta'minlovchi muhim omil sifatida qaraladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O'zbekiston olimlaridan Umarov B.M. va Murotmusaev K.B. Emotional intellekt uning tarkibiy qismlari va shaxsning emotsional hamda ijtimoiy rivojlanishidagi roli tahlil qilingan.

Ishmatova Maftuna Emotsional intellektning shaxslararo munosabatlar, stress boshqaruvi va ijtimoiy muvozanatga ta'sirini o'rganib chiqqan.

Sh.K.Sat'yev sportchilarda texnik-taktik mahoratni emotsional holatlarga bog'liqligini o'rgangan.

Rus olimi Plujnikov Ilya Valerevich o'z tadqiqotlarida erkak va ayollarda Affektiv buzilishlarda emotsional intellektni o'rgangan.

Yevropa olimlaridan Goleman, Mayer, Salovey, Bar-On kabi olimlarning EI haqidagi ilmiy konsepsiyalari o'rgandilar va 18–30 yoshdagi 120 nafar talaba va yosh mutaxassislar o'rtasida emotsional intellekt darajasini aniqlash uchun D. Goleman metodikasi asosida test o'tkazildi. Olingan natijalar respondentlarning ijtimoiy faoliyat va stressga bardoshlilik ko'rsatkichlari bilan solishtirildi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Zamonaviy jamiyatda insonning muvaffaqiyati nafaqat intellektual salohiyati, balki emotsional yetukligi bilan ham belgilanadi. Shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish hamda boshqalar hissiyotini tushunish qobiliyati — emotsional intellekt deb ataladi. Bugungi globallashuv, tezkor axborot almashinuvi va ijtimoiy bosim sharoitida emotsional intellekt inson ruhiy barqarorligini saqlash va ijtimoiy moslashuvni ta'minlashda muhim omilga aylanmoqda.

Emotsional intellektning yuqori darajasi shaxsga ijobiy muloqot o'rnatish, mojarolardan oqilona chiqish, stressni boshqarish va o'zini motivatsiya qilish imkonini beradi. Shu jihatdan u zamonaviy shaxsning psixologik barkamolligi va hayot sifati bilan chambarchas bog'liqdir. Aksincha, emotsional intellektning yetishmasligi insonlararo ziddiyatlar, tushkunlik holatlari va ijtimoiy ajralish kabi muammolarga sabab bo'lishi mumkin.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

- Yuqori emotsional intellektga ega shaxslar ijtimoiy aloqalarda faol, stressga bardoshli va konfliktlarni konstruktiv hal etishga moyil.
- Past EI darajasiga ega respondentlarda o'z his-tuyg'ularini ifoda etishda qiynalish, boshqalarning hissiyotlarini noto'g'ri talqin qilish holatlari kuzatildi.
- Empatiya va o'zini anglash komponentlari shaxsning ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

1-jadva. Tadqiqot natijalari

El darajasi	Respondentlar ulushi	Ijtimoiy moslashuv darajasi
Yuqori	35%	Yuqori
O'rta	45%	O'rta
Past	20%	Past

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt shaxsning ijtimoiy va psixologik barqarorligining asosiy omillaridan biridir. Goleman (1995) ta'kidlaganidek, inson muvaffaqiyatining 80 foizi emotsional intellektga bog'liq bo'lib, intellektual ko'rsatkichlar (IQ) faqatgina 20 foizni tashkil etadi.

Emotsional intellektni rivojlantirish — bu o'z his-tuyg'ularini boshqarish, empatiya ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy muloqot madaniyatini oshirish orqali amalga oshiriladi. Ta'lim tizimi, oilaviy tarbiya va ish muhitida Elga e'tibor qaratish zamonaviy shaxs rivojlanishida muhim psixologik ehtiyojga aylanmoqda.

Karabushenka N.B. turli yoshdagi ayollarning emotsional intellektining yoshga oid xususiyatlari N. Xoll va D.V. Lyusin metodikalari yordamida olingan erta va o'rta yoshdagi ayollarning emotsional intellekt ko'rsatkichlarini solishtirma tahlil natijalari o'zaro mos kelishini ta'kidlash mumkin.

Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, o'rta yoshdagi ayollarda emotsional intellektning tarkibiy qismlari erta yoshdagilarga nisbatan yanada yuqori darajada namoyon bo'ladi.

Ayollarning turli yosh davrlarida emotsional intellekt (EI) xususiyatlarini o'rganish va uning rivojlanishi muammosi zamonaviy jamiyat uchun dolzarb hisoblanadi.

Ayolning turli ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlarga jalbetilishi undan tashabbuskorlik, maqsadgayo'naltirilganlik, yaxshi moslashuvchanlik, o'zini boshqara bilish, muvozanatlilik va stressga bardoshlilik kabi sifatlarni talab etadi. Emotsional intellektning rivojlanishi ayolga hayotning turli yosh bosqichlarida paydo bo'ladigan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

O'tkazilgan empirik tadqiqot shuni ko'rsatdiki, emotsional intellektning barcha tarkibiy qismlari bo'yicha o'rta yoshdagi ayollarda rivojlanish darajasi erta voyaga yetgan ayollarnikiga qaraganda yuqoriroqdir. Bu

shundan dalolat beradiki, yosh o'tgan sari emotsional intellekt rivojlanadi, ayol o'z his-tuyg'ularini va boshqalar his-tuyg'ularini yaxshiroq tushunishni, ularni boshqarishni hamda boshqalarga hamdardlik bildirishni o'rganadi. Tadqiqot davomida olingan natijalar tadqiqot gipotezasining tasdiqlanganligini ko'rsatadi — ayollarda emotsional intellektning yoshga bog'liq dinamikasi aniqlangan. Emotsional intellekt erta voyaga yetish davridan o'rta yoshgacha bo'lgan davrda rivojlanadi, bu esa ayolning o'z va boshqalarning hissiyotlarini tushunish hamda ularni boshqarish borasidagi hayotiy tajriba to'plashi bilan bog'liqdir.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Emotsional intellekt – shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvchanligi, ruhiy salomatligi va hayotiy muvaffaqiyatini ta'minlaydigan muhim ko'rsatkichdir. Zamonaviy shaxs rivojlanishining ijtimoiy-psixologik muammolarini hal etishda EI konsepsiyasini chuqur o'rganish va amaliyotga joriy etish zarur. Emotsional intellektning rivojlanishi hayotning turli yosh bosqichlarida paydo bo'ladigan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Haydarov, F. I., & Khalilova, N. (2009). Umumiy psixologiya. Fan va texnologiyalar markazining bosmaxonasi.
2. Andreeva, I. N. (2011). Emotsional'nyy intellekt kak fenomen sovremennoy psikhologii [Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology]. Novopolotsk: PGU.
3. Drigas, A. S., & Papoutsis, C. (2018). A new layered model on emotional intelligence. Behavioral Sciences, 8(5), 45. <https://doi.org/10.3390/bs8050045>
4. Pluzhnikov, I. V. (2010). Emotsional'nyy intellekt pri affektivnykh rasstroystvakh [Emotional intelligence in affective disorders] (Doctoral dissertation abstract). Moscow.
5. Emotional Intelligence as a Psychological Category. (2023). Diversity Research: Journal of Analysis and Trends.
6. Lyusin, D. V. (2004). Modern ideas about emotional intelligence. In D. V. Ushakov & D. V. Lyusin (Eds.), Social intelligence: Theory, measurement, research (pp. 176). Institute of Psychology RAS.
7. Goleman, D. (1998). What makes a leader? Harvard Business Review, 76(6), 82–91.
8. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) user's manual. Multi-Health Systems Inc.
9. Bar-On, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Multi-Health Systems.

OILALARDA INTERNETGA TOBELIKNING BUGUNGI KUNDAGI HOLATI

Kushakova Nargiza Islambayevna

Nizomiy nomidagi O'zMPU
Amaliy psixologiya kafedrası (PhD)Dotsenti v.b.

Ergasheva Sarvinov Shavqiddin qizi

Nizomiy nomidagi O'zMPU
Amaliy psixologiya kafedrası magistranti

Annotatsiya: Zamonaviy dunyoda internet va raqamli texnologiyalar hayotning ajralmas qismiga aylangan. Ular ta'lim, aloqa va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishda muhim rol o'ynasa-da, ularning oilaviy hayotga ta'siri, ayniqsa internetga tobelik muammosi jiddiy e'tibor talab qiladi. Raqamli platformalardan ortiqcha foydalanish oila a'zolari o'rtasidagi muloqotning susayishi, hissiy uzoqlashuv, farzandlar tarbiyasiga e'tiborning kamayishi va ijtimoiy ajralish kabi salbiy oqibatlariga olib keladi. Ushbu maqolada internetga qaramlikning oilaviy munosabatlarga ta'siri, psixologik mexanizmlari va oldini olish strategiyalari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: internet, telefonlar, YouTube, Telegram, Instagram, Facebook, raqamli texnologiyalar, internetga qaramlik, oilaviy munosabatlar.

Abstract: In the modern world, the Internet and digital technologies have become an integral part of everyday life. Although they play an important role in education, communication, and social interaction, their impact on family life—particularly the issue of internet addiction—raises serious concern. Excessive use of digital platforms can lead to decreased family communication, emotional distancing, reduced parental engagement, and social isolation. This article examines the effects of internet addiction on family relationships, its psychological mechanisms, and preventive strategies.

Key words: internet, smartphones, YouTube, Telegram, Instagram, Facebook, digital technologies, internet addiction, family relationships.

Аннотация: В современном мире интернет и цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни. Несмотря на их положительное влияние на образование, коммуникацию и социальные связи, воздействие интернета на семейную жизнь, особенно проблема интернет-зависимости, требует серьезного внимания. Чрезмерное использование цифровых платформ приводит к снижению качества семейного общения, эмоциональному отчуждению, уменьшению родительского контроля и социальной изоляции. В статье анализируются влияние интернет-зависимости на семейные отношения, её психологические механизмы и меры профилактики.

Ключевые слова: интернет, смартфоны, YouTube, Telegram, Instagram, Facebook, цифровые технологии, интернет-зависимость, семейные отношения.

KIRISH

Oilalar ichidagi munosabatlar, ma'naviy-axloqiy muhit va an'anaviy qadriyatlarining saqlanishi bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar va virtual platformalarning haddan ziyod ko'p ishlatilishi tufayli xavf ostida qolmoqda. Telefonlar, YouTube, Telegram, Instagram va Facebook kabi platformalar oila a'zolarining o'zaro muloqotiga sezilarli ta'sir ko'rsatib, ko'pincha yuzma-yuz munosabatlarni kamaytirib, hissiy aloqalarni zaiflashtirmoqda.

Internetga tobelikning dolzarbligi nafaqat oilaviy munosabatlarning sifatiga, balki yosh avlodning tarbiyasi va psixologik salomatligiga ham bevosita ta'sir qilishi bilan izohlanadi. O'zbekiston kabi an'anaviy oilaviy qadriyatlar muhim o'rin tutadigan jamiyatlarda ushbu muammoning oqibatlari yanada chuqur sezilmoqda. Masalan, oila a'zolarining ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadigan vaqti ko'payishi natijasida ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi muloqot vaqtining qisqarishi, oilaviy mas'uliyatlarning e'tiborsiz qolishi kabi holatlar kuzatilmoqda. Shu bilan birga, iqtisodiy omillar, masalan, moddiy yetishmovchilik yoki mehnat migratsiyasi tufayli oila a'zolarining bir-biridan uzoqlashishi internetga tobelik muammosini yanada kuchaytiradi, chunki virtual olam ko'pincha hissiy bo'shliqni to'ldirish vositasi sifatida qaralmoqda.

Ushbu muammoning dolzarbligi global miqyosda ham e'tirof etilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, internetga tobelik psixologik va ijtimoiy muammolar, jumladan, depressiya, tashvish va

oilaviy nizolarni keltirib chiqaruvchi omil sifatida qaralmoqda. O'zbekistonda oilani mustahkamlash va ma'naviy-axloqiy muhitni yaxshilash bo'yicha olib borilayotgan fundamental va amaliy tadqiqotlar ushbu muammoning oldini olish va oilaviy qadriyatlarning saqlanishini ta'minlashga qaratilgan.

Asosiy qism

Ushbu maqolada oilalarda internetga tobeklikning bugungi kundagi holatini tahlil qilish, uning oilaviy munosabatlar va yosh avlod tarbiyasiga ta'sirini o'rganish hamda bu muammoning oldini olish bo'yicha takliflar ishlab chiqish maqsad qilib qo'yilgan. Tadqiqot natijalari nafaqat oilaviy hayot sifatini oshirishga, balki jamiyatda an'anaviy qadriyatlarning targ'ib qilinishiga ham xizmat qiladi.

Muhtaram Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev 2017-yil 15-iyundagi “Ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash, muqaddas dinimizning sofligini asrash – davr talabi” mavzusidagi anjumanda so'zlagan nutqida jamiyatimiz hayotida, xalqimiz orasida uchrab turadigan, ayniqsa oila va nikoh sohasida duch kelinayotgan o'ta dolzarb, og'riqli va o'tkir muammolar to'g'risida gapirib o'tgan edilar.

Xususan, turmush qurgan yoshlar orasida hayotni yengil-yelpi tasavvur qilish, oila muqaddasligini tushunib yetmaslik holatlari uchrab turayotgani, yosh oilalar orasida arimas sabablar bilan ajralishlar ko'payib borayotgani, begunoh bolalar yetim bo'lib, mehr va e'tiborga eng tashna paytda ota-ona tarbiyasidan chetda qolayotganligi haqida to'xtalib, shunday degan edilar:

“...Oilalarda nosog'lom munosabatlar, qaynona-kelin, er-xotin o'rtasidagi janjallar, xotin-qizlarimiz orasida o'z joniga qasd qilish holatlari borligi shaxsni meni qattiq iztirobga solmoqda.”

Darhaqiqat, jamiyat va davlat uchun oila, nikoh, onalik, otalik va bolalik ijtimoiy jihatdan nihoyatda muhim ahamiyatga ega. Zero, ushbu tushunchalar jamiyat va davlat shakllanishini ta'minlovchi muhim omillar hisoblanadi.

Shu sababli oila va nikoh masalalariga, uchrayotgan muammolarga ijtimoiy-siyosiy, ilmiy hamda oddiy turmush nuqtai nazaridan yondoshish, mazkur munosabatlarni qonun doirasida tartibga solish, mavjud qonun hujjatlarini real voqelikdan kelib chiqqan holda takomillashtirib borish, ularning mazmun-mohiyatini keng xalq ommasiga tushuntirish, oilaning har bir a'zosi va nikohga kiruvchi shaxslarning haq-huquqlarini qat'iy himoya qilish talab etiladi.

Oila qo'rg'onining poydevori, uning mustahkam qal'asi, er-xotinni mahkam bog'lovchi rishtasi — bu nikohdir. Oila rivojiga nafaqat unda yashovchi shaxslarning o'rni, balki unga ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy omillar ham mavjud. Shulardan biri — internet hisoblanadi.

Virtual olam orqali insonlar boshqa bir shaxs bilan tanishib, do'stona munosabat o'rnatishi natijasida o'z oilasidan uzoqlashib, sovuqlik yuzaga kelishi, yoki hatto oila buzilishiga olib keluvchi munosabatlar shakllanishi mumkin. Ayniqsa, bu tanishuvlar ba'zan shaxsni mukkasidan ketkazib, ajrimlarga olib kelmoqda. Virtual olamdagi muloqot psixologiyasining o'ziga xos jihati shundaki, u ko'rinmagan shaxs bilan yuzma-yuz bo'lmagan holda, turli mavzularda bemalol suhbat qurish imkonini beradi. Bu yashirin muloqot qiziqarli tuyulishi, shaxsning qiziqishini uyg'otishi mumkin. Bunday munosabatlar qisqa muddatli yoki uzoq davom etuvchi bo'lishi mumkin.

Afsuski, bu muammo jamiyatimizdagi har uchta oilaning birida kuzatilmoqda.

Ajrimlarning asosiy sababi sifatida internet, xususan, mobil telefonlar va ular orqali kiriladigan “Telegram”, “Instagram” va “Facebook” kabi ijtimoiy tarmoqlarda yangi tanishuvlar orttirilishi ko'rsatilmoqda. Bu esa oiladagi munosabatlarning buzilishi, er-xotin va farzandlar o'rtasida nizolar ko'payishiga olib kelmoqda. Buning asosiy sababi — shaxslar o'rtasida muloqot yetishmasligi yoki oiladagi shaxslararo kommunikativ muloqotning sustligidir.

Mazkur muammoning farzandlarda, ayniqsa o'smirlik davrida ham namoyon bo'layotganini ko'rishimiz mumkin. Farzandlarimizning qarovsiz qolishi, qiziqarli virtual o'yinlarga mukkasidan ketishi, ularning asosiy e'tiborini elektron o'yinlar egallashi ularni real hayotdan yiroqlashtirmoqda.

Biz ushbu muammoni internet bilan bog'lab, yechimini izlashga harakat qilmoqdamiz. Muammoning negizini aniqlash — ya'ni, shaxsning internetga qaramligini aniqlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish yo'llarini izlash zarur.

Oilada farzand tarbiyasi, oila a'zolarining o'zaro munosabati va turmushning chiroyli hamda mazmunli kechishi — barchamizning qo'limizda. Xususan, oilani mustahkamlash va rivojlantirish, oilalarda ma'naviy-axloqiy muhitni yaxshilash, jamiyatda eng ibratli oilaviy an'analarni saqlab qolish hamda targ'ibot qilish masalalari bo'yicha hududlarda qator fundamental, amaliy va innovatsion tadqiqotlar olib borilayotir. Misol uchun, zamonaviy muvaffaqiyatli oila mezonlari qanday bo'lishi kerak, degan mavzuda respublikamizning turli viloyatlarida 800 dan ortiq oilalarda ijtimoiy so'rovlar o'tkazilib, yakuniy natijalar bo'yicha zamonaviy oilaning modeli ishlab chiqildi. Tadqiqot o'tkazilgan oilalar vakillarining fikrlariga ko'ra, oiladagi sog'lom va barqaror, osoyishta psixologik muhit; yuksak ma'naviy-axloqiy tarbiya; yetarli darajadagi iqtisodiy va maishiy sharoitlar; oila a'zolarining ta'lim yo'nalishida oliy ma'lumotlilik darajasi; sihat-salomatlikka alohida e'tibor qaratish zamonaviy namunalil oilaning asosiy mezonlari qatoriga kiradi. Shu o'rinda har qancha achchiq bo'lmasin, ochiq aytish kerak, tadqiqotlarimizning ko'rsatishicha, keyingi paytlarda xalqimizga xos bo'lmagan ayrim illatlar

— oilaviy ajrashishlar, internet tobeligi, turli nizoli vaziyatlar, ishsizlik, oiladagi nosog'lom muhit, ma'naviy tushkunlik, ehtiyojmandlik, jinoyatga qo'l urish holatlari kabi omillar notinch, noqobil, kemtik oilalar va qator ijtimoiy-ma'naviy muammolarni paydo qilmoqda. Ayniqsa, ajrashishlar sonining kamaymayotgani kishida jiddiy tashvish uyg'otadi. Respublikamizning uchta viloyatida olib borgan tadqiqotlarimizdan ma'lum bo'ldiki, oilalar barbod bo'lishiga quyidagi omillar asosiy sabab bo'lmoqda: Psixologik omil — oiladagi og'ir psixologik muhit, o'zaro tushunishning yo'qligi, oiladagi doimiy nizolar, ota-onalarning yosh er-xotin hayotiga aralashishlari, yosh er-xotinlarni begonalashtirib qo'yish, bir-biriga befarqlik; Ijtimoiy omil — ichkilikbozlik, farzandsizlik, er yoki xotinning salomatligi yaxshi emasligi; internet tobeligi; Ma'naviy-axloqiy omil — er-xotindan birining uzoq vaqt davomidagi nikohdan tashqari aloqalari; Iqtisodiy omil — turar joy sharoitlarining qoniqarli emasligi, moddiy yetishmovchilik, ishsizlik, erining oilani ta'minlamasligi, mehnat migranti sifatida chet elga ketgan er-xotindan birining oilasi bilan aloqasi uzilishi, qarzlarni to'lay olmaslik.

XULOSA VA TAKLIFLAR

E'tirof etish lozim, hozirgi kunga qadar 11 800 dan ortiq nizoli oilalarning ishi sudga yetib bormasdan, FHDYO organi va sudga ajrashish uchun ariza bergan 3100 dan ziyod oilalarni esa hamkor tashkilotlar bilan birgalikda yarashtirishga erishildi. Umuman, buzilib ketish arafasida turgan 14 645 ta oila saqlab qolindi. Olib borilgan tadqiqotlarimiz xulosalariga tayanib, ajralishlarning oldini olish va oilalarni mustahkamlashga qaratilgan qator takliflar ishlab chiqildi.

Avvalo, mahalla fuqarolar yig'inlari huzuridagi Yarashtirish komissiyalari hamda “Ota-onalar universiteti” tuzilmalari uchun malakali kadrlar tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish zarur, deb hisoblaymiz.

Shuningdek, oila qurayotgan fuqarolarning huquqiy savodxonligini oshirish lozim. Bunda mavjud qonunchilik asosida er-xotinning huquq va majburiyatlari, ayniqsa nikoh shartnomasini tuzish tartibi, shart-sharoitlari hamda huquqiy oqibatlarini to'g'risida tushunchalar berilishi muhimdir.

Mazkur yo'nalishda keng qamrovli targ'ibot va tushuntirish ishlarini olib borish, shuningdek, tegishli uslubiy qo'llanmalar va metodik tavsiyalarni ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir. Umumta'lim maktablaridan tortib, oliy o'quv yurtlarining dasturlarigacha oila saboqlarini o'rgatuvchi dars mashg'ulotlarini kiritish foydadan xoli bo'lmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Gatchin Yu.A., Sukhostat V.V. Theory of information security and methodology of information protection. - SPb.: SPbGU ITMO, 2010.
2. Dotsenko E.L. Psychology of manipulation: phenomena, mechanisms, and protection. - Moscow: Rech, 2004.
3. Do'stmuhammad X. Globallashuv davri va axborot makoni // O'zbekiston matbuoti, 2007 yil 3-son.
4. Zakharova Yu.B. On models of psychological defense at the level of intergroup interaction // Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology. - 1991. - No. 3.
5. Samarov R. Axborotning psixologik xavfsizligini ta'minlash mexanizmi / uslubiy qo'llanma. - Toshkent: Universitet, 2015.
6. <https://ecoohtnadzor31.ru/uz/vliyanie-internet-zavisimosti-na-razvitie-lichnosti.html>

AKADEMIK PROKRASTINATSIYANI O‘RGANISH BO‘YICHA XORIJIY OLIMLAR TAHLILI

Mardiyeva Shaxnoza Amirovna

SamDCHTI, Pedagogika va psixologiya

kafedrası dotsenti, Ps.f.f.d (PhD)

shaxnozamardiyeva123@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda akademik prokrastinatsiya jarayonini o‘rganishga bag‘ishlangan xorijiy tadqiqotlarning ayrim natijalari chuqur tahlil qilinadi. Akademik prokrastinatsiya tushunchasining mazmun-mohiyati, uning shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar, ichki va tashqi motivlar hamda o‘zini o‘zi boshqarish darajasining roli ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, talabalarda kechiktirish xatti-harakatining o‘quv faoliyatiga, akademik samaradorlikka va hayot sifati ko‘rsatkichlariga salbiy ta’siri ochib beriladi.

Kalit so‘zlar: akademik prokrastinatsiya; o‘zini o‘zi boshqarish; akademik o‘ziga ishonch; hayotdan qoniqish; umid; mas’uliyat. Talabalarning ta’lim salohiyatini cheklaydigan jiddiy psixologik muammolardan biri – bu akademik kechiktirish xatti-harakatidir.

Abstract: This article provides an in-depth analysis of selected international studies examining academic procrastination among university students. The conceptual meaning of academic procrastination, its underlying psychological factors, internal and external motivational determinants, and the role of self-regulation are thoroughly discussed. The article also highlights the negative impact of procrastinatory behavior on students’ learning performance, academic achievement, and overall life satisfaction.

Key words: academic procrastination; self-regulation; academic self-efficacy; life satisfaction; hope; responsibility. Academic procrastination is one of the major psychological barriers limiting students’ educational potential.

Аннотация: В статье представлен углублённый анализ отдельных исследований зарубежных учёных, посвящённых изучению академической прокрастинации среди студентов. Раскрывается сущность понятия «академическая прокрастинация», рассматриваются её причины, психологические детерминанты, роль саморегуляции, мотивационных факторов и академической уверенности. Также показано, какое негативное влияние прокрастинация оказывает на учебную деятельность, академическую успешность и общее качество жизни студентов.

Ключевые слова: академическая прокрастинация; саморегуляция; академическая самоэффективность; удовлетворённость жизнью; надежда; ответственность. Одной из серьёзных проблем, ограничивающих образовательный потенциал студентов, является поведение академической прокрастинации.

KIRISH

Mamlakatimizda yoshlarning ta’lim olishi va ularning psixologik farovonligi davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Talabalar-ning o‘z vaqtida vazifalarni bajarishiga to‘sqinlik qiladigan psixologik omillarni aniqlash va ularga psixologik yordam ko‘rsatish orqali ularning akademik muvaffaqiyatlarini oshirish va ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin.

Talabalik davri shaxsiy va akademik o‘sish uchun muhim bosqich hisobla-nadi. Biroq, ko‘plab talabalar o‘z o‘qish jarayonida prokrastinatsiya, ya’ni vazifalarni bajarishni doimiy ravishda keyinga surish muammosiga duch kelishadi. Prokrastinatsiya nafaqat akademik natijalarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi, balki talabalarning ruhiy holatini yomonlashtiradi, stress va tashvish darajasini oshiradi [1]. Bugun texnika va texnologiya rivojlanayotgan shiddatli bir davrda talaba yoshlarni axborot oqimining haddan ziyod ko‘pligi, ularda ma’lumotlarni tahlil qilish va muhim axborotlarni farqlay olishga bilim va ko‘nikmalari yetishmayot-ganligini, mehnat faoliyatimiz jarayonida ko‘p marotaba duch kelmoqdamiz. Aynan axborotlarni juda ham tezkorligi va yengil yelpi, qisqa muddatli vedio va shoularga qiziqish natijasida, yoshlarda dangasalik, vazifani o‘z vaqtida bajarmaslik, yoki kechikib bajarishlari

oddiy holga aylanib bormoqda. Talabalar o'rtasida ya'ni akademik prokratsinatsiya jarayonining kelib chiqishiga sabab va ijtimoiy psixologik omillarni ko'rib chiqamiz.

Asosiy qism: Prokratsinatsiya (kechiktirish, keyinga qoldirish) - bu salbiy oqibatlariga olib kelishini bilgan holda biror narsani keraksiz va ixtiyoriy ravishda kechiktirish yoki keyinga qoldirish harakatidir. Bu so'z lotincha procrastina-tus so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'zi ham “oldinga” ma'nosini bildiruvchi pro-prefiksi va “ertaga” degan ma'noni anglatuvchi crastinus so'zlaridan kelib chiqqan [1]. Ko'pincha, bu [odatiy](#) odamning xatti-harakati. Bu kundalik ishlarda kechikish yoki hatto uchrashuvga borish, ish hisoboti yoki akademik topshiriqni topshirish yoki sherik bilan stressli masalani muhokama qilish kabi muhim vazifalarni kechiktirish bilan bog'liq bo'lgan odatiy inson tajribasidir.

Odatda [depressiya](#), [o'zini past baholash](#), aybdorlik va yetishmovchilik bilan bog'liq bo'lgan mahsuldorlikka to'sqinlik qiladigan salbiy xususiyat sifatida qabul qilingan bo'lsa-da, bu xavfli yoki salbiy natijalarni keltirib chiqaradigan ba'zi talablarga dono javob sifatida ham ko'rib chiqilishi mumkin. Madaniy va ijtimoiy [nuqtai nazardan](#), G'arb va g'arbiy bo'lmagan madaniyat talabalar akademik sustkashlikni namoyon qiladilar, ammo turli sabablarga ko'ra. G'arb madaniyati talabalar ilgari qilganidan ko'ra yomonroq ish qilmaslik yoki kerak bo'lgan darajada o'rganmaslik uchun kechiktirishga moyil bo'ladilar, g'arblilik bo'lmagan talabalar esa qobiliyatsiz ko'rinmaslik yoki undan qochish uchun kechiktirishga moyildirlar. [Vaqtning boshqarishining](#) turli madaniy istiqbollari kechik-tirishga qanday ta'sir qilishi mumkinligini ham hisobga olish kerak. Misol uchun, vaqtga ko'p faol nuqtai nazarga ega bo'lgan madaniyatlarda odamlar ishni tugatishdan oldin to'g'ri bajarilganligiga ishonch hosil qilish uchun ko'proq ahamiyat berishadi. Vaqtning chiziqli ko'rinishi bo'lgan madaniyatlarda odamlar vazifaga ma'lum vaqtning belgilashga moyil bo'lishadi va belgilangan vaqt tugagandan so'ng to'xtashadi.

Akademik kechiktirish akademik maqsadlarni optimal natijalarga erishish ehtimoli juda past bo'lgan darajaga kechiktirishni anglatadi (Ellis & Knaus, 1977). Solomon va Rothblum (1984) bakalavr talabalarining 46% kurs ishlarini yozishni kechiktirishini, 27,6% imtihonlarga tayyorgarlik ko'rayotganda va 30,1% haftalik topshiriqlarni o'qiyotganda buni qilishini aniqladilar. Onwuegbuzie (2004) bitiruv-chilarda akademik kechiktirishning yuqori darajasi haqida xabar berdi, mos ravishda 41,7%, 39,3% va 60,0% bir xil uchta vazifa bo'yicha. Shuning uchun, kechiktirish ko'plab oliy ta'lim talabalar uchun muammoli xatti-harakatlar bo'lib ko'rinadi [2].

Lazarus (1993) tomonidan ta'kidlanganidek, yengish “inson resurslarini og'irlashtiradigan yoki oshirib yuboradigan” talablarni bajarish uchun ham kognitiv, ham xulq-atvoriga urinishlarni o'z ichiga oladi (237-bet). Tadqiqotchilar yengish uslublari haqidagi kontseptsiyalarini turlicha ifodalashgan (sharh uchun Moos & Holahan, 2003ga qarang). Muammoga yo'naltirilgan yengish va hissiyotga yo'naltirilgan yengish o'rtasida farqlar aniqlangan (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), boshqalari esa (masalan, Moos & Holahan, 2003) yengish javoblarini yondashuvga yoki qochishga yo'naltirilgan deb keng tasniflashgan. Ushbu tadqiqotda yondashuv -qochish o'lchovi ifodalangan. Yondashuvga qarshi kurashish javoblari ijobiy qayta baholashni va stressorning sababini faol ravishda hal qilishni o'z ichiga oladi, qochishga qarshi kurashish esa inkor etish va boshqa qoniqish manbalarini topishni o'z ichiga oladi (Moos & Holahan, 2003, 1391-bet) [3]. Sushila Nilesning (1998) avstraliyalik talabalar va Shri-Lankalik talabalar bilan olib borgan tadqiqotlari bu farqlarni tasdiqladi va avstraliyalik talabalar ko'pincha shaxsiy maqsadlarga intilishlarini, Shri-Lankalik talabalar esa odatda ko'proq hamkorlik va ijtimoiy maqsadlarga intilishlarini ko'rsatdi.

Kuo-Shu Yang va An-Bang Yu (1987, 1988, 1990) tomonidan olib borilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ko'pchilik xitoylik va yaponiyalik talabalar shaxsiy yutuqlari shaxsiy yutuqlarga emas, balki o'zlarining oila tarmog'i oldidagi majburiyatlari va mas'uliyatini bajarish bilan o'lchanadi. Yang va Yu (1987) shuningdek, [kollektivizm](#) va [konfutsiylik](#) ko'plab g'arbiy bo'lmagan madaniyatlarda muvaffaqiyatga erishish uchun juda kuchli turtki ekanligini ko'rsatdi, chunki ular oila birligi va jamiyatdagi hamkorlikka urg'u beradi.

Ushbu madaniy qadriyatlardan kelib chiqqan holda, shaxs intuitiv ravishda uning muvaffaqiyatga yo'naltirilgan omilini farqlovchi bosim darajasini sezadi, deb ishoniladilar.

Brian O'leary “ish va hayot muvozanatini topish... aslida yanada samaraliroq bo'lish yo'llarini topishga yordam beradi” degan fikrni qo'llab-quvvatlaydi, chunki bo'sh vaqtning motivatsiya sifatida bag'ishlash vazifalarni bajarishda samaradorlikni oshirishi mumkin. Kechiktirish bir umrlik xususiyat emas, xavotirga tushishi mumkin bo'lganlar qo'yib yuborishni o'rganishlari mumkin, kechiktiradiganlar diqqatni jamlash va impulslardan qochish uchun turli usullar va strategiyalarni topishlari mumkin [4].

Perfeksionizm yuqori darajadagi stress va tashvishga olib keladi, bu esa prokratsinatsiyani yanada kuchaytiradi.

- O'ziga ishonchsizlik.
- Motivatsiyaning yetishmasligi
- Impulsivlik
- Diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar
- Stress va tashvish
- O'zini-o'zi boshqarish qobiliyatining pastligi

Kechiktirishni kamaytiradigan xatti-harakatlar

- Kechiktirishga olib keladigan odatlar va fikrlarni bilish.
- Qo'rquv, tashvish, diqqatni jamlashda qiyinchilik, vaqtni noto'g'ri boshqarish, qat'iysizlik va mukammallik kabi o'z-o'zini bartaraf etuvchi muammolar uchun yordam so'rash.
- Shaxsiy maqsadlar, kuchli tomonlar, zaif tomonlar va ustuvorliklarni adolatli baholash.
- Haqiqiy maqsadlar va vazifalar va aniq, mazmunli maqsadlar o'rtasidagi shaxsiy ijobiy aloqalar.
- Kundalik faoliyatning tuzilishi va tashkil etilishi.
- Yangi erishilgan istiqbol uchun atrof-muhitni o'zgartirish: shovqin yoki chalg'itishni yo'q qilish yoki minimallashtirish; tegishli masalalarga kuch sarflash; va tush ko'rishni to'xtatish.
- Ustuvorliklarni belgilash uchun o'zini tarbiyalash
- Qiziqarli faoliyat, muloqot va konstruktiv sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish.
- Bir vaqtning o'zida butun muammolarni hal qilishga urinib, qo'rqitish xavfi o'rniga, kichik bir muammolarni hal qilish.
- Qayta tiklanishning oldini olish uchun ehtiyojlar asosida oldindan belgilangan maqsadlarni mustahkamlang va bajarilgan vazifalar uchun o'zingizni muvozanatli tarzda mukofotlashga imkon bering.

XULOSA

Akademik kechikish xatti-harakati talabalar orasida juda keng tarqalgan. Talabalar o'quv jarayonlarida o'zlarining haqiqiy natijalarini ko'rsata olmaydilar va ular kechikish xatti-harakatlari tufayli muvaffaqiyatsizlikka uchraydilar. Ushbu xatti-harakatning sabablarini aniqlash talabalarning xatti-harakatlarini pasaytirishi va ularga o'z natijalarini ko'rsatishga yordam berishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolaning maqsadi akademik kechikish haqidagi tegishli adabiyotlarda tilga olingan o'zini o'zi boshqarish, o'ziga ishonch, hayotdan qoniqish, umid va boshqa tavsiflovchi o'zgaruvchilar regressiya modelida akademik kechikish xatti-harakatlarini qanday tushuntirishini aniqlashdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, (1984).
2. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual review of psychology*. Vol. 44:1-22 (Volume publication date February 1993). <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
3. Karen K. Kirst-Ashman. *Empowerment Series: Generalist Practice with Organizations and Communities*. Cengage Learning, 2016-67-bet. ISBN 978-1-305-94329-2.
4. Ferrari, Joseph (June 2018). "Delaying Disposing: Examining the Relationship between Procrastination and Clutter across Generations". *Current Psychology* (New Brunswick, N.J.) 37 (2) (2): 426–431. doi:10.1007/s12144-017-9679-4.
5. Duru, Erdinç; Balkis, Murat (June 2017). "Procrastination, Self -Esteem, Academic Performance, and Well-Being: A Moderated Mediation Model". *International Journal of Educational Psychology* 6 (2): 97–119. doi:10.17583/ijep.2017.2584.

STEAM TA'LIM VOSITASIDA O'QUVCHILARNING KREATIV QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI

Matkarimova Nilufar

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

<https://orcid.org/0000-0002-4017-1002>

nbmatkarimova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim va tarbiya jarayonidagi muammolarni tadqiq qilishda STEAM ta'lim vositasini qo'llashning dolzarbligi, bunda kreativ qobiliyatni rivojlantirishning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek qobiliyatning psixologik va pedagogik aspektlari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: qobiliyat, kreativ qobiliyat, STEAM, STEM, STEAM yondashuvi, STEAM ta'lim, STEAM texnologiyasi.

Abstract: This article discusses the relevance of using STEAM education tools in studying the problems of the teaching and educational process, as well as the importance of developing creative abilities in this context. In addition, the psychological and pedagogical aspects of ability and creativity are analyzed.

Key words: ability, creative ability, STEAM, STEM, STEAM approach, STEAM education, STEAM technology.

Аннотация: В данной статье рассматривается актуальность использования средств STEAM-образования в исследовании проблем учебно-воспитательного процесса, а также значение развития креативных способностей в этом контексте. Кроме того, раскрыты психологические и педагогические аспекты способности и креативности.

Ключевые слова: способность, креативная способность, STEAM, STEM, STEAM-подход, STEAM-образование, STEAM-технология.

KIRISH

Dunyoda shaxsga yo'naltirilgan ta'lim asosida o'quvchilarda kreativ qobiliyatni shakllantirish, kreativ tafakkur, kreativ salohiyatni tarkib toptirishning innovatsion modellarini ishlab chiqishga doir qator ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Ayniqsa, shaxsga yo'naltirilgan va media ta'lim imkoniyatlarini integratsiyalash orqali o'quvchilarda kreativ qobiliyatini rivojlantirishning pedagogik asoslarini aniqlashtirish, kreativ faollikni oshirishning pedagogik mexanizmlarini ishlab chiqish, akmeologik yondashuv asosida kreativ qobiliyatni rivojlantirishning didaktik tizimini takomillashtirish yanada dolzarblik kasb etadi. Shu bilan birga, o'quvchilarda innovatsion ta'lim sharoitida kreativ qobiliyatni rivojlantirish, akmeologik yondashuv asosida ta'lim jarayonini tizimli tashkil etishning pedagogik shart-sharoitlarini ishlab chiqish zaruriyatini yuzaga keltiradi.

Bugungi kunda modernizatsiyalashayotgan jamiyatning barcha sohalari qatori ta'lim sohasida ham jadal o'zgarishlar amalga oshmoqda. Mavjud muammolar va ularga beriladigan kreativ yechimlar ta'lim jarayonini yanada takomillashuviga va zamonaviy yoshlarning talab va ehtiyojlarga mos ta'limni tashkil etish zarurati mavjudligini ko'rsatmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Bugungi kunda “kreativlik” tushunchasi barcha sohalarda keng qo'llanilmoqda. Bu tushunchani shaxsning psixologik xususiyati sifatida psixologiya va pedagogikad fan tarmoqlarida ko'p bora etishganmiz va ilmiy manbalarda o'qiganmiz. Biroq, bu tushuncha hozirgi kunda qator sohalar, muhandislik, texnologiya, tabiiy fanlar, san'at va matematika va xatto robototexnika fanlarida ham juda keng qo'llanib bormoqda va o'ziga hos uslublarda fan tarmog'i sifatida amaliyotga foydalanilmoqda.

Respublikamiz olimlaridan A.A.Abduqodirov, T.Aliboyev, Z.T.Nishanova, M.Tilakova, Ch.T.Shokirova, M.M.Qulaxmetova, M.V.Mamatkulova G.N.Ibragimova, A.R.Aripjanova, Sh.S.Sharipovlarning ilmiy ishlarida ilmiy ishlarida o'quvchilar kreativ qobiliyatlarini uzluksiz rivojlantirish jarayonlarida namoyon bo'lish muammolari tadqiq qilinganligini ko'rishimiz mumkin.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan G.V.Mironova, A.S.Glinskiy, L.G.Gribenyuk, N.V.Kurbet, N.A.Nekrasova, V.P.Medvedev, A.V.Xutoroskiy, I.G.Pchelinseva, A.S.Kosogova, M.I.Meerovich, L.I.Shragina kabilar iqtidorlik, o'quvchilarda kreativ fikrlashni shakllantirish, kreativ qobiliyatlarning psixologik-pedagogik jihatlari iqtidorlik masalalarini tadqiq qilinganligini ko'rish mumkin.

TAHLIL VA NATIJALAR

Qobiliyatlar shaxsning o'ziga xos xususiyati bo'lib, bilim, ko'nikma, malakalar orttirish shu xususiyatlarga bevosita bog'liq bo'ladi, lekin bu xususiyatlarni namoyon bo'lishi, mazkur bilim, ko'nikma, malakalarga taalluqli bo'lmaydi. Qobiliyatlar bilim, ko'nikma, malakalarni egallashda namoyon bo'lsa ham, bilimlar va ko'nikmalarni egallash bilan bog'lanib qolmaydi [1].

Odatda qobiliyatlar insonga shaxsning barcha individual psixologik xususiyatlari kabi tabiat tomonidan tug'ma ravishda tayyor holda berilmaydi. Balki, hayot davomida va faoliyat jarayonida shakllanadi. Ilmiy manbalarda qobiliyatlarning tarkib topishining biologik, ijtimoiy omillarga bog'liq bo'lgan nazariyalari mavjud.

Qobiliyat – insonning individual salohiyati, imkoniyatlarining ifodasi bo'lib, u bevosita bilimdan keskin farqlanadi. Bilim – ilmiy faoliyat natijasi hisoblansa, qobiliyat shaxsning psixologik va fiziologik tuzilishining xususiyatidir.

Har qanday qobiliyat faoliyatning talablariga mutanosib bo'lgan xususiyatlar tizimini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ham qobiliyat shaxs faoliyati talablariga javob bera oladigan va yuqori natijalarga erishishni ta'minlashga imkoniyat beradigan xususiyatlar majmuidir.

Kreativ qobiliyat – bu yangilik yaratish zarurligi va mumkinligini tushunish, muammoni ifodalay olish, g'oya farazini ilgari surish uchun kerak bo'ladigan bilimlardan foydalanish, farazni nazariy va amaliy tasdiqlash, muammoni hal qilishni izlash hamda yechimini topish, natijada yangi original mahsulotlar yaratish (ilmiy kashfiyot, ixtiro, san'at asari, tavsifnoma va boshqalar) sifatlari majmuidir.

Shubhasiz, yuksak kreativ qobiliyatlar qandaydir yagona va hatto bir necha omilning emas balki, pedagogik-psixologik shart-sharoitlarning kattagina kompleksi mahsulidir. Biroq ushbu inkor etish qiyin bo'lgan mulohazani e'tirof qilish, birinchidan, ijodkorlikni rivojlantiruvchi bir qator omillarni sun'iy hosil qilishning iloji yo'q, degani emas. Ikkinchidan, psixik taraqqiyotning kompensatsiya qonuniga ko'ra, muayyan omilning yetishmayotgan ta'siri boshqa omillar bilan muayyan darajada qoplanishi mumkinligi ehtimoldan holi emas.

Xususan, bir qator tadqiqotlarda maxsus uyushtirilgan mashg'ulotlar yordamida shaxs kreativ qobiliyati taraqqiyotida ijobiy dinamikaga erishish mumkinligi isbotlanmoqda. Jumladan, o'quvchilar bilan art-terapiya va improvizatsiya usullari vositasida amaliy mashg'ulotlar o'tkazilganda ijodkorlikning qator ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli o'sishga erishish mumkinligini ko'rsatdi.

Bugungi kunda kreativ yoshlar bilan pedagogik faoliyatni tashkil etishda STEAM texnologiyasidan foydalanish zamon talabiga aylanib bormoqda. Ilmiy faoliyatni bevosita amaliy tajribalar bilan birgalikda olib borish, darsni loyihaviy shaklda tashkil etish, mavzuni boshqa fan elementlari bilan integratsion shaklda qo'llash dolzarblilik kasb etmoqda.

“STEM” atamasi esa birinchi marta 2001-yilda AQSh Milliy Ilmiy Jamg'armasi (NSF) ilmiy direktorlari tomonidan ishlatilgan. Shu paytdan boshlab to'rtta STEM blokining integratsiyasiga asoslangan barcha ta'lim dasturlari STEM ta'limi deb nomlandi. Bu esa o'z navbatida TIMSS (Trends in Mathematics and Science Study) va PISA (Dastur) kabi ta'limni xalqaro baholash dasturlari uchun ta'limda integrativ STEM yondashuvining keng qo'llanilishiga turtki bo'ldi [2].

Hozirgi kunda esa mazkur yo'nalishdan o'zining ilmiy-texnik elitasini o'stirishga qaratilgan mamlakatlarda STEAM yondashuvi davlat darajasida amalga oshirilmoqda.

“STEM” qisqartmasi “Science” – fan, “Technology” – texnologiya, “Engineering” – muhandislik yoki muhandislik san'ati, “Mathematics” – matematika degan ma'noni anglatadi. Ba'zan bu to'plamga “Art” so'ziga mos keladigan “A” harfi qo'shiladi¹.

Bugungi kunda o'qitishga yondashuv ham, o'quvchilar bilimiga qo'yiladigan talablar ham o'zgardi. Ta'lim muassasalarida o'quvchilarning tadqiqot va kashfiyotga bo'lgan tabiiy istagini uyg'otadigan amaliyotga yo'naltirilgan yechimlar paydo bo'ldi. Olimlar real hayotdan olingan aniq muammolarni hal qilish uchun fanlararo beshta ilmiy sohani yagona o'quv tizimiga integratsiyalashuviga asoslangan STEAM ta'lim amaliyotiga tobora ko'proq murojaat qilmoqda.

STEAM ta'limining asosi – davlat ta'lim standartida belgilangan tizimli faoliyat yondashuviga mos ravishda, o'quvchilarning mustaqil tadqiqot ishlarini tashkil etishdir. Bugungi kunda ta'lim muassasalarida STEAM ta'limi faol qo'llanilmoqda. Ba'zi hollarda mazkur ta'lim tizimi ta'lim muassasalari pedagog jamoalari tomonidan “o'quvchilarning loyihaviy faoliyati” singari boshqa atamalar bilan ham nomlanib kelinmoqda.

1 <https://www.scribd.com/document/944243219/N-Matkarimova-STEAM-ta-lim-jarayonidagi-innovatsion-texnologiya-sifatida>

STEAM ta'limi yordamida o'quvchilar turli sohalaridagi bilimlarni bir vaqtda qo'llash imkoniga ega bo'ladilar. Bunda bevosita matematika va boshqa aniq fanlar, muhandislik, dizayn, raqamli qurilmalar, texnologiyalardan foydalanish va mavzu doirasida belgilangan fan muammolariga kreativ yechimlar topish imkoniyati yuzaga kelishi nazarda tutiladi. Shu tariqa o'quvchilar loyihani yaratish va o'z ustida ishlash jarayoni haqida umumiy tushunchaga ega bo'ladilar.

STEAM – bu o'quvchilarga har qanday murakkablikdagi vazifalarni yengish imkonini beruvchi universal, amaliyotga yo'naltirilgan yondashuv.

Bunda o'quvchilar o'z bilimlarini amaliyotda qo'llaydilar. Har qanday ishlab chiqarish yoki kundalik muammolarni hal qilishda inson ko'p sohalaridan bilim to'plashga majbur bo'lmoqda. Shu kabi masalalardan kelib chiqqan holda ushbu yondashuv innovatsion ta'lim muassasalari uchun zaruriy omilga aylanayotgani tabiiy hol, albatta.

Asta-sekin, alohida fanlar doirasidagi ta'lim o'z ahamiyatini yo'qotib borayotgani ham bejiz emas. Kundan kunga ma'lumot uzatish shaklidagi o'qitish o'z ma'nosini yo'qotib bormoqda, chunki har qanday o'quvchi ijtimoiy tarmoqlar orqali o'rganish mavzusi bo'yicha kerakli bo'lgan ma'lumotlarni bema'lol topish va foydalanish imkoniyatiga ega bo'layotgani, ijtimoiy tarmoqlardan tadqiq etilayotgan mavzuga oid ma'lumotlarni matn, grafika, mediamahsulot hamda ovozi matn shaklida olish imkoniyatini tobora yaxshilanayotgani an'anaviy o'qitish shaklini ahamiyatligini kamaytirmoqda. O'quvchining mustaqil tadqiq etgan ilmiy ma'lumotlarini amaliyotda qo'llash, hayotiy jarayonlarda foydalanishi uchun zaruriy ko'nikmalar umumta'lim maktablarida o'rgatilishi hamda birlamchi IT ko'nikmalar shakllantirilishi kerak.

So'nggi o'n yil ichida butun jahon bo'ylab kreativ yoki intellektual ish bilan bog'liq bo'lgan sohalarida katta ahamiyatga ega bo'lgan ko'plab yangiliklar paydo bo'lmoqda. Dunyoning ko'plab mamlakatlarida davlat iqtisodiyotini rivojlantirishning asosiy omillaridan bo'lgan uchun axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va kreativlik tarmoqlari o'zgarmoqda. Bu esa o'z navbatida ushbu faoliyat sohasi bilan bog'liq mehnat lavozimlarini egallashga bo'lgan xohish istaklari yuqori bo'lgan yoshlar soni ortib borishiga sabab bo'lmoqda. Bu esa o'z navbatida tabiiy tendensiyalar ta'lim tizimining rivojlanishiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Bunga birgina misol sifatida – ilgari rivojlanishning asosiy yo'nalishlari matematika va muhandislik sohalar bilan bog'liq bo'lgan bo'lsa, endilikda ta'lim dasturiga badiiy va kreativ fanlarni kiritish kerakligi zaruriyatga aylanmoqda.

Hozirgi vaqtda STEAM eng ko'p talab qilinadigan sohalar qatoriga kirdi. STEAM texnologiyasi – texnika va tabiiy fanlar, muhandislik, matematika va san'atni bog'laydigan innovatsion o'qitish usuli hisoblanadi.

Birinci marta AQSHda STEAM texnologiyalarini ta'lim jarayoniga joriy etilganda ba'zi maktablarda bitiruvchilarining kreativlik qobiliyatiga asoslangan kasbiy yo'nalishlarini tanlash bo'yicha so'rovnoma o'tkazilgan. Avval mazkur yo'nalish tabiiy, matematika, texnologiya fanlari va muhandislik fanlarini birlashtirish asosida tashkil etilib, uni STEM ta'lim tizimi sifatida amaliyotga joriy etishgan. Keyinchalik mazkur tizimga yana bir yo'nalish qo'shib, "Art" (san'at) – ya'ni yangi STEAM texnologiyalari paydo bo'ldi.

Amerika maktablaridagi mazkur texnologiyalar o'qituvchilarning STEAM fanlar bo'yicha yetarlicha bilim, ko'nikma, malakalarga ega bo'lishiga, shuningdek o'quvchilarga professional mutaxassis bo'lishga yordam berishiga ishoniladi. Shu sababdan ham o'quvchilar STEAM ta'lim jarayonidagi yangi ma'lumotlarni olishga, bilimlarni mustahkamlashga intildilar. Ta'lim muassasalalarida o'quvchilar egallangan bilimlari asosida tajribas-inov ishlari, amaliyot jarayonlarini parallel ravishda olib borilib, egallangan bilimlar bo'yicha ko'nikmalarni mustahkamlanishiga imkoniyat yaratiladi.

Bugungi kunda ko'pgina mamlakatlarda STEAM texnologiyalarini ta'lim jarayonida qo'llashga bo'lgan talab ortib bormoqda. Buning sababi, tez orada jahon mamlakatlarining yuqori texnologiyali sohalarida mutaxassislarning keskin tanqisligi yuzaga kelishi prognoz qilinayotganligi bilan bog'liq. Hozirgi vaqtda tabiiy fanlar, texnologiya va muhandislik sohalar o'rtasida integratsiya amalga oshirilishi natijasida, ushbu fanlar integratsiyalashuvida qo'llaniladigan yangi mutaxassisliklar paydo bo'lmoqda. Bunga bionika hamda nanotexnologiyalar sohasidagi mutaxassislar, yirik ma'lumotlar muhandislari, dasturchilar faoliyatining yuzaga kelyotganligi yaqqol misol bo'la oladi. Ushbu kasblar zamonaviy mutaxassislarga zarur bo'lgan har tomonlama tayyorgarlik va bilimlarni olish imkonini beradi [3].

Hozirgi vaqtda yosh avlod uchun qo'shimcha ta'limning juda ko'p yo'nalishlari mavjud bo'lib, ularga dasturlash, robototexnika va modellash tashkil etish to'garaklarini misol qilib ko'rsatish mumkin. Olimlardan T.I.Anisimova, F.M.Sobirova, O.V.Shatunovalar texnika fanlarini boshqa fan sohalar bilan o'zaro aloqadorlikda qo'llash zarur deb hisoblaydilar. STEAM texnologiyalari esa ta'lim jarayonida qo'llanilganda turli mavzularni birlashtirish imkonini beradi [4].

An'anaviy maktab ta'limining asosiy maqsadi bilimlarni o'rgatish va uni tafakkur va kreativ jarayonda qo'llashga qaratilgan. STEAM ta'limi esa olingan bilimlarni haqiqiy ko'nikmalar bilan birlashtirish yondashuvini o'z ichiga oladi. Bunda o'quvchilarning g'oyalari nafaqat shakllantirilishi balki, g'oyani realizatsiya qilishga erishiladi. Amalda sinovdan o'tgan bilim esa eng qimmatli natija sifatida belgilanadi. [5]

XULOSA VA TAKLIFLAR

so'nggi yillarda STEAMda kreativ o'qitishni tahlil qiladigan tadqiqotlar soni ortib bormoqda. Ba'zilar STEMda loyihaga asoslangan ta'limdan (PBL) foydalanish va kreativlik hamda XXI-asrning muloqot va hamkorlik kabi boshqa ko'nikmalari o'rtasidagi munosabatni o'rganib chiqdilar. Boshqalar amaliy laboratoriya yoki o'z-o'zini o'rganish ish stantsiyasi kabi so'rovga asoslangan o'quv modullarining o'quvchilar motivatsiyasi va ijodiga ta'sirini o'rganishdan manfaatdor. Kreativ o'qitish STEAM ta'limi va kreativlikni chambarchas bog'lab, dunyoning turli burchaklaridagi tadqiqotchilarning butun dunyo e'tiborini tortdi. Shu sababdan ham bu yo'nalish kelajak ta'lim sohasi sifatida ham e'tirof etilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. <https://www.scribd.com/document/945853664/Akmeologik-Yondashuv-Asosida-o-Quvchilarning-Ijodiy-Qobiliyatini-Shakllantirish-compressed>
2. <https://www.scribd.com/document/944245005/N-Matkarimova-STEAM-texnologiyasining-qo-llash-usullari>
3. B.Xodjayev, N.Matkarimova “STEAM ta'lim texnologiyasi” monografiya ISBN 978-9910-80-416-8 T: 2025 19-23 b.
4. Анисимова Т.И. Подготовка педагогов для STEAM-образования / Т.И.Анисимова, Ф.М.Сабирова, О.В.Шатунова // высшее образование сегодня. - 2019. - с. 31 – 35
5. Иманова А.Н. STEAM - технологии: инновации в естественно-научном образовании / А.Н.Иманова, Р.Т.Самуратова // достижения науки и образования. - 2018. - с.35 - 37.

MAKTABGACHA YOSHDA BOLANING MUVAFFAQIYATLI IJTIMOIYLASHUVI MEZONLARI

Norbosheva Maqsuda Achilovna

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti
Pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolaning kelgusida o'zini muvaffaqiyatli namoyon qilishi uchun asos sifatida ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish masalasi yoritilgan. Unda maktabgacha yoshdagi bolalarni erta rivojlantirish sohasiga oid ilmiy tadqiqotlar olib borishning dolzarbligi, bolalar ijtimoiylashuviga ta'sir etuvchi omillar, shaxsning ijtimoiylashuv darajasi uning jamiyat hayotiga moslashuvda muhim mezon ekani ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, bola ijtimoiylashuvda sotsiumning roli, atrof-muhit omillarining ta'siri va ijtimoiy-emotsional tajribani shakllantirishga oid ilmiy mulohazalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiylashuv, bola, shaxs, muloqot, shakllanish, psixologiya, maktabgacha yosh, faoliyat, rivojlanish, sotsium.

Abstract: The article examines the development of social-emotional skills as a foundation for the future successful self-realization of preschool-aged children. It emphasizes the relevance of conducting scientific research in the field of early childhood development and analyzes the factors influencing children's socialization. The level of an individual's socialization is identified as an important indicator of adaptation to social life. The role of the social environment in the socialization of children, the impact of external factors, and the formation of social-emotional experience are also discussed.

Key words: socialization, child, personality, communication, formation, psychology, preschool age, activity, development, society.

Аннотация: В статье рассматривается развитие социально-эмоциональных навыков как основы успешной самореализации ребёнка дошкольного возраста в будущем. Подчёркивается актуальность научных исследований в области раннего развития детей дошкольного возраста, анализируются факторы социализации, а также то, что уровень социализации личности является важным показателем её адаптации к жизни в обществе. Особое внимание уделяется роли социума в социализации ребёнка, влиянию среды и формированию социально-эмоционального опыта.

Ключевые слова: социализация, ребёнок, личность, общение, формирование, психология, дошкольный возраст, деятельность, развитие, социум.

KIRISH

Respublikamizda so'nggi yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarmog'ini kengaytirishga yo'naltirilgan strategik vazifalar belgilanib, zarur me'yoriy asoslar yaratildi. "Bolaning kelgusida o'zini o'zi muvaffaqiyatli namoyon qilishi uchun asos sifatida ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish, maktabgacha yoshdagi bolalarni erta rivojlantirish sohasiga oid ilmiy tadqiqotlar olib borish" muhim vazifalar sifatida belgilanganligi alohida ahamiyat kasb etadi [1].

Maktabgacha yosh davridagi bolalarga ta'lim berish va tarbiyalashdan ko'zlangan maqsad — ularni qurshab turgan atrof-olamga, keng dunyoga kirish uchun yangi qadam qo'yishga tayyorlashdir. Bolalarning ijtimoiy moslashuvi jarayonlarini optimallashtirishda muhim rol maktabgacha ta'lim muassasalariga tegishli bo'lib, aynan shu muassasalarda shaxsning faol shakllanishi amalga oshadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Xorij olimlari W.Dammon, L.Harvey, Z.Freyd, G.Krayg, K.A.Kerns, M.H.Mallors, A.Maslow, A.Piz, J.Piajet, I.Thompson va boshqa olimlar ilmiy tadqiqotlarda bolaning tengdoshlari bilan munosabatlari muvaffaqiyati

maktabgacha yoshda shaxs rivojlanishining eng muhim shartlaridan biri hisoblanishi va bevosita shaxs psixologik tuzilmalari: hissiyotlar, motivlar, o'z-o'zini anglash, shaxsiy faoliyat va tashabbuskorlikni shakllantirish muammolari o'rganilgan.

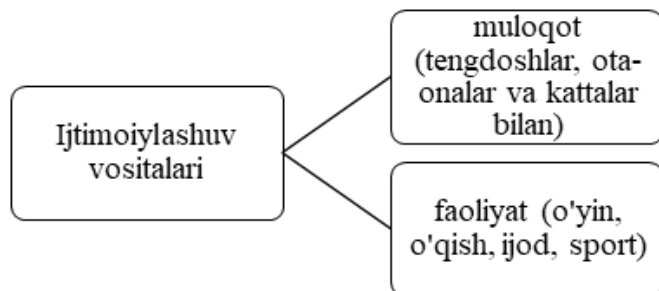
Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi olimlaridan K.A.Abulxanova-Slavskaya, B.G.Ananev, A.G.Asmolov, A.A.Bodalev, L.I.Bojovich, M.V.Gamezo, M.I.Lisina, V.V.Davidov, T.A.Dumitrashku, A.D.Kosheleva, V.S.Muxina, L.M. Orlova, G.B.Tagieva, R.J.Muxamedraximov va boshqalarning tadqiqotlarida maktabgacha yoshdagi psixik taraqqiyot davri bolada o'zligini anglash, ehtiyoj va motivlarni yuzaga kelishi va «Men» konsepsiyasi shakllanishining muhim bosqichi sifatida tadqiq etilgan.

Respublikamiz olimlaridan M.G.Davletshin, Sh.Dusmuxamedova, V.M.Karimova, L.Nazirova, M.Sh. Rasulova, R.I.Sunnatova, B.M.Umarov, O'B.Shamsiev, G'B.Shoumarov, E.G'.G'oziev va boshqalar tadqiqotlarida bola shaxsining shakllanishida ijtimoiy muhit, oila va oilaviy munosabatlar, shaxsning ijtimoiylashuvi masalalari, shaxs xulq-atvori shakllanishida ijtimoiy-psixologik omillar, shaxslararo munosabatlar ta'siri va kommunikativ qobiliyatlarning roli tadqiq etilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsining shakllanishi muammosi xorij va MDH davlatlari tadqiqotchilari L.I.Bojovich, B.G.Ananev, A.N.Leontev, D.B.Elkonin, Ye.T.Sokolova, A.B.Orlov, M.I.Lisina, V.S.Muxina, G.B.Tagieva, V.M.Sluskii, A.Ya.Varga, N.I.Nepomnyashaya, V.A.Petrovskiy, G.G.Filippova, Yu.B.Gippenreyter, Sh.Do'smuxamedova, A.D.Kosheleva tomonidan tadqiq etilgan bo'lib, ular maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsining shakllanishida psixologik omillarni xususan, bola shaxsining individual-psixologik va psixogenetik xususiyatlari, har bir bolaga nisbatan individual yondashish hamda o'ziga xos ta'lim jarayonini tashkillashtirish, va shu kabilarning o'rni va ahamiyati to'g'risida to'xtalib o'tadilar. Shaxsning ijtimoiylashuv darajasi uning jamiyatdagi hayotga moslashuvining muhim mezonidir. Psixolog olim L.S.Vigotskiy ta'biricha, psixikaning madaniy-tarixiy rivojlanishi nazariyasida rivojlanishning ijtimoiy holati ma'lum bir davrda rivojlanishda sodir bo'ladigan barcha dinamik o'zgarishlarning boshlang'ich nuqtasini anglatadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Inson shaxsining shakllanishi – juda murakkab jarayon. U tashqi ta'sirlar hamda ichki kuchlar ta'sirida sodir bo'ladi. Tashqi omillarga insonni o'rab to'rgan tabiiy va ijtimoiy muhit, shuningdek bolalarda muayyan hislatlarni shakllantirish bo'yicha maqsadga yo'naltirilgan faoliyat kiradi. Ichki omillarga esa biologik, irsiy omillar kiradi. Rivojlanish jarayonida bola faoliyatning har xil turlariga jalb qilinadi va muloqotga kiradi. Bunda u o'ziga xos bo'lgan faollikni namoyon etadi. Bu muayyan bir ijtimoiy tajribani egallashga yordam beradi. Bola rivojlanishining har bir davri uchun faoliyat turlaridan biri asosiysi, yetakchisi bo'ladi. Bir tur boshqasi bilan almashtiriladi, biroq har bir faoliyatning yangi turi oldingisining ichida yuzaga keladi.



1-rasm. Inson shaxsining ijtimoiylashuv vositalari

Bola tug'ilishidan boshlab normal rivojlanishi uchun muloqot muhim ahamiyatga ega. Faqatgina muloqot jarayonida bola inson nutqini o'zlashtirib olishi mumkin. Bu o'z navbatida bola faoliyatida va atrof-muhitni bilish va o'zlashtirishda yetakchi vazifani bajaradi. Shaxs rivojlanishi harakatlantiruvchi kuchlari bo'lib bola ehtiyoji va uni qoniqtirish imkoniyati o'rtasida yuzaga keladigan qarama-qarshiliklar hisoblanadi.

Insondagi biologik va ijtimoiy omillar – bu bir-biriga bog'liq bo'lmagan ikki parallel chiziqlar emas. Har bir shaxsda ular shunday chambarchas qo'shilib ketadiki, ularning farqlari shunday turli-tumanki, tadqiqotchilar bola rivojlanishi asosida ikki o'ta muhim bo'lgan omilni irsiyat va muhitni ajratadi. Ular (irsiyat va muhit) inson rivojlanishi manbalari va shartlari hisoblanadi.

Shaxs tug'ilganidan boshlab rivojlanadigan muhit sotsium yoki mikrosotsium deyiladi. Tashqi ijtimoiy omillardan tashqari ichki biologik omillar ham mavjud. Ularni bir-biridan mustaqil o'rganishning iloji yo'q. Zamonaviy ilmiy nazariyalarda shaxs rivojlanishining asosiy omillari sifatida biologik va ijtimoiy omillar ajratib ko'rsatiladi. Hozirgi paytda bola rivojlanishiga biologik, ya'ni irsiy omillar bilan birga, ekologik muhit, atmosferaning buzilishi kabi tashqi omillar ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida jismoniy nuqsonli bo'lib tug'ilayotgan bolalar

soni ko'paymoqda. Bunday bolalarning ijtimoiylashuvi, muomalaga kirishishi va faoliyat yuritishi nihoyatda og'ir kechadi. Shuning uchun bugungi kunda, inklyuziv ta'lim muhiti, o'qitishning yangi metodlari joriy qilinmoqda va bu metodlar ularning ijtimoiy-hissiy va kognitiv rivojlanishga erishishlariga yordam beradi. Jismoniy nuqsonli bolalar bilan maxsus pedagoglar shug'ullanishadi. Bu bolalar o'z tengqurlari bilan muomalaga kirishganlarida jiddiy muammolarga duch kelishadi. Bu esa ularning jamiyatga integratsiyalashuvlarini qiyinlashtiradi. Shuning uchun bunday bolalar bilan ijtimoiy xodim - psixolog alohida ish olib borishning asosiy maqsadi bolaga tashqi olam bilan aloqa qilish imkoniyatlarini ochishdir.

Ijtimoiy omillar. Insonning biologik mavjudotdan ijtimoiy sub'ektga aylanishi, uning ijtimoiylashuvi, jamiyatga integratsiyasi natijasida sodir bo'ladi. Bu jarayon shaxsning ijtimoiy ahamiyatga ega hislatlari asosida shakllanadigan qadriyat, ijtimoiy norma, xulq-atvor namunasi orqali amalga oshadi. Ijtimoiylashuv insonning butun hayoti davomida kechadigan ko'p qirrali jarayondir. U ayniqsa bolalik va yoshlik davrida nihoyatda jadallik bilan kechadi. Chunki aynan bolalikda asosiy ijtimoiy me'yorlar o'zlashtiriladi.

Bola ijtimoiylashuvida sotsium muhim ahamiyatga ega. Bu ijtimoiy muhitni bola asta-sekinlik bilan o'zlashtiradi. Agar bola tug'ilgandan keyin asosan oilada rivojlansa, uning keyingi rivojlanishi yangi va yangi muhitlar-maktabgacha ta'lim muassasalari, maktab, maktabdan tashqari tarbiya muassasalari, turli ko'ngilochar maskanlarda kechadi. Yosh ulg'aygan sari ijtimoiy muhit "hududi" kengayib boradi. Bola qanchalik ko'p muhitlarni o'zlashtirsa, u shunchalik keng doira hududini egallashga harakat qiladi. Agar bolani sotsiumga kiritishda sosializasiya va integrasiya jarayonlari orasida muvozanat belgilansa, ya'ni bola, bir tomondan, mazkur jamiyatda o'zlashtirilgan me'yor va qoidalarini o'zlashtirsa, boshqa tomondan unga o'z ahamiyatli "umumiy"ni individualligini qo'shsa, sotsiumda bolaning integratsiyasi sodir bo'ladi. Agar bolaning guruhga moslashish jarayoni sodir bo'lmasa, unda o'ziga ishonmaslik, tortinshoqlik, tashabbus yetishmasligi sodir bo'lishi mumkin, bu shaxsni jiddiy deformasiyaga olib kelishi mumkin [6].

Bola doimo o'zi uchun qulay bo'lgan uni yaxshi tushunadigan, unga hurmat bilan munosabatda bo'ladigan muhitni izlashga urinadi. Shuning uchun u bir muhitdan boshqa muhitga ko'chib yuradi. Muhit bolaning shakllantirishida, uning ijtimoiy tajriba to'plashida ijtimoiylashuv jarayoni uchun muhim ahamiyatga ega. Muhit tushunchasi turli fan vakillari - sotsiologlar, psixologlar, pedagoglarning o'rganish obyekti hisoblanadi. Ular muhitning bunyodkorlik salohiyati va bola shakllanishi, rivojlanishidagi ta'sirini o'rgandilar.

Shunday qilib, bola shaxsining ijtimoiylashuvi jarayonida muhitning o'rnini nihoyatda kattadir. Ijtimoiy psixologiyada jamiyat, ijtimoiy muhit avvalambor bolaning yangi muhitlarga integratsiyalashuvi nuqtai nazaridan o'rganiladi. Shu nuqtai nazardan inson va unga ta'sir qiluvchi tashqi omillarning jamiyatdagi o'zaro munosabati hamkorlik xarakteriga ega ekanligi muhimdir. Muhit-inson kirishishi, o'zini qulay sezishi uchun joylashuvinigina yetarli bilishi lozim bo'lgan ko'cha, uy va boshqa narsalar emas. Balki, muhit bu alohida o'zaro munosabatlar tizimi va qoidalari bilan xarakterlanadigan inson jamoalari hamdir. Shuning uchun inson muhitga yangilik kiritadi, muayyan darajada ta'sir qiladi hamda o'zgartiradi va o'z o'rnida muhit ham inson oldiga o'z talablarini qo'yadi. U insonni, uning xatti-harakatlarini qabul qilishi ham, inkor qilishi ham mumkin. Muhitning insonga munosabatini insonning yurish-turishi, uning talablariga qanchalik javob berishiga qarab aniqlasa bo'ladi. Insonning xulq-atvori uning jamiyatda tutgan o'rnini bilan belgilanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, bolaning xulq-atvor mexanizmlarini o'zlashtirishi unga ijtimoiy munosabatlarga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlaydi. Ijtimoiy moslashuv deganda shaxsning ijtimoiy muhit sharoitlariga ko'nikishi tushuniladi. Ijtimoiy moslashuv bolaning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvining sharti va natijasi hisoblanadi. Bu asosan uch yo'nalishda olib boriladi: faoliyat, muomala va anglash. Faoliyat sohasida bolada faoliyat turlarining kengayishi, faoliyatning zaruriy shakl va vositalarini qo'lga kiritishi, muomala sohasida muomala doirasining kengayishi, uning mazmunining chuqurlashishi, jamiyatda qabul qilingan xulq-atvor me'yorlarini o'zlashtirish sodir bo'ladi. Anglash sohasida o'z "men"i obrazini shakllantirish, o'zining ijtimoiy mansublik va ijtimoiy o'rnini anglash ro'y beradi. Bu jarayonlarning barchasini oilada ota-ona, ta'lim muassasasida tarbiyachi-pedagoglar tartibga soladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi. 10.05.2019 y
2. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. Darslik. Pedagogika oliygohlari talabalari uchun. -T.: Fan va texnologiyalar, 2008. -170 b.
3. Lisina M. I. Formirovaniye lichnosti rebenka v obshchenii. - SPb.: Piter, 2009. -320 s.
4. Sog'inov N.A., Qodirov U.D. Sog'lom bola shakllanishining ayrim ijtimoiy- psixologik jihatlari. -T.: ROIAM, 2014. -37-b. SHoumarov G'. va boshq. Oila psixologiyasi. - T.: SHarq. 2010. -296 b
5. Egamberdiyeva N.M. Ijtimoiy pedagogika. Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti. - Toshkent, 2009. -87b.
6. M.Norbosheva. Ijtimoiy va pedagogik psixologiya. O'quv qo'llanma. "Ilm ziyo zakovat" 2024

DEVIANT XULQ-ATVORLI O‘SMIR QIZLARDA HIMOYA MEXANIZMLARINING IJTIMOIYLASHUVGA TA’SIRI

Parpiyeva Shaxnoza

O‘zMPU Amaliy psixologiya kafedrasida katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada deviant xulq-atvorli o‘smir qizlarda himoya mexanizmlarining shakllanishi va ularning ijtimoiylashuv jarayoniga ta’siri chuqur psixologik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot psixanalitik, ijtimoiy-psixologik va madaniy-tarixiy yondashuvlar asosida olib borilgan. Nazariy tahlil va empirik ma’lumotlarga tayangan holda, destruktiv himoya mexanizmlarining (inkor, proyeksiya, regressiya) ustunligi ijtimoiy moslashuvni susaytirishi, konstruktiv himoya shakllarining (sublimatsiya, altruizm, ijobiy qayta baholash) esa ijtimoiy integratsiyani kuchaytirishi aniqlangan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, himoya mexanizmlari, deviant xulq, ijtimoiylashuv, shaxs, moslashuv, psixokorreksiya.

Abstract: The article provides an in-depth psychological analysis of the development of defense mechanisms in adolescent girls with deviant behavior and their impact on the process of socialization. The study is based on psychoanalytic, socio-psychological, and cultural-historical approaches. Theoretical analysis and empirical findings indicate that the predominance of destructive defense mechanisms (denial, projection, regression) reduces social adaptation, whereas constructive forms of defense (sublimation, altruism, positive reappraisal) enhance social integration.

Key words: adolescence, defense mechanisms, deviant behavior, socialization, personality, adaptation, psychocorrection.

Аннотация: В статье проведен глубокий психологический анализ формирования защитных механизмов у девочек-подростков с девиантным поведением и их влияния на процесс социализации. Исследование основано на психоаналитическом, социально-психологическом и культурно-историческом подходах. На основе теоретического анализа и эмпирических данных установлено, что преобладание деструктивных защитных механизмов (отрицание, проекция, регрессия) снижает уровень социальной адаптации, тогда как конструктивные формы защиты (сублимация, альтруизм, позитивная переоценка) способствуют усилению социальной интеграции.

Ключевые слова: подростковый возраст, защитные механизмы, девиантное поведение, социализация, личность, адаптация, психокоррекция.

KIRISH

Jahonda so‘nggi yillarda bolalar va o‘smirlar orasida agressiv xulq-atvorning oshib borishi keng ilmiy va amaliy e’tiborni tortmoqda. Bu muammo faqat psixologik emas, balki ijtimoiy, pedagogik va sog‘liqni saqlash sohalarida bilan chambarchas bog‘liqdir. Agressivlikni erta bosqichda aniqlash va oldini olish maqsadida turli mamlakatlarda qator profilaktik dasturlar ishlab chiqilgan va amaliyotga tadbiriq qilinmoqda. Xususan, AQShda “Positive Behavioral Interventions and Supports” dasturi orqali maktablarda salbiy xatti-harakatlarni kamaytirish, ijobiy muhit yaratish va bolalarda ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarni shakllantirishga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Finlyandiya “KiVa Koulu” dasturi maktab zo‘ravonligi va agressiv xatti-harakatlarning oldini olishga qaratilib, o‘quvchilarda empatiya, o‘z-o‘zini boshqarish va ijtimoiy mas’uliyatni rivojlantirishni nazarda tutadi. Shuningdek, Buyuk Britaniya “Social and Emotional Aspects of Learning” dasturi orqali o‘quvchilarning hissiy savodxonligini oshirish, stressni boshqarish va agressiv munosabatlarning oldini olish bo‘yicha ishlar yo‘lga qo‘yilgan.

Asosiy qism

O‘smirlik davri insonning psixologik shakllanishidagi eng nozik bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning ichki dunyosi, emotsional muvozanati hamda ijtimoiy munosabatlarga bo‘lgan munosabati tubdan o‘zgaradi [1]. O‘smirlikda yoshlarning o‘z “Men”ini shakllantirishi, mustaqil qaror qabul qilishi va ijtimoiy rollarni o‘zlashtirishi jarayoni faollashadi. Shu bilan birga, bu davrda ijtimoiy talablar bilan shaxsiy ehtiyojlar o‘rtasidagi ziddiyatlar kuchayadi.

Agar ushbu ziddiyatlar konstruktiv tarzda hal etilmasa, shaxs o‘zini himoya qilishning ongsiz strategiyalariga murojaat qiladi. Himoya mexanizmlarining xarakteri va kuchi o‘smirning ijtimoiylashuv samaradorligini belgilovchi asosiy psixologik omil hisoblanadi [2]. Deviant xulq-atvorli o‘smir qizlarda bu mexanizmlar ko‘pincha

noto'g'ri yo'nalishga ega bo'lib, konfliktlardan qochish, hissiy tajovuzni inkor etish yoki o'zini ayblash kabi shakllarda namoyon bo'ladi. Bu esa ijtimoiylashuv — jamiyat me'yorlari va qadriyatlarini o'zlashtirish jarayonini — murakkablashtiradi [3].

Z. Freyd (1926) himoya mexanizmlarini “Men” (Ego)ning ichki xavf va tashqi bosimlardan saqlanish uchun qo'llaniladigan ongsiz strategiyalari sifatida talqin qilgan [4]. A. Freyd (1936) esa ularni bolaning psixologik rivojlanish jarayonida shaxsni himoya qiluvchi tabiiy mexanizmlar sifatida baholagan. U inkor, proyeksiya, ratsionalizatsiya, regressiya, sublimatsiya kabi asosiy turlarni ajratib ko'rsatadi.

G. Vaillant (1992) himoya mexanizmlarini moslashuv darajasiga ko'ra to'rtta darajaga ajratadi:

1. Patologik himoyalar (psixoz, inkor, gallyutsinatsiya);
2. Infantil himoyalar (proyeksiya, passiv agressiya);
3. Nevrotik himoyalar (ratsionalizatsiya, intellektualizatsiya);
4. Yetuk himoyalar (sublimatsiya, altruizm, humor) [5].

Shu bois, o'smir qizlarda konstruktiv himoyalarning shakllanmaganligi ularning o'rnini destruktiv mexanizmlarning egallashiga olib keladi. Bu esa ijtimoiy chekinish, o'ziga ishonchsizlik va tajovuzkorlik kabi xulq shakllariga sabab bo'ladi [6].

Biheivoristik nazariya vakillari agressiyani kuzatiladigan, o'rganiladigan xatti-harakat sifatida talqin qiladilar. J. B. Vatson, B. F. Skinner va ayniqsa A. Bandura tajribalari bu yo'nalishda muhim ahamiyatga ega. Banduraning mashhur “Bobo doll” tajribasi bolalarning kattalarning tajovuzkor xatti-harakatlarini kuzatgach, ularni takrorlaganini ko'rsatgan. Bu natijalar agressiyaning ijtimoiy tajriba orqali o'rganilishini tasdiqlaydi.

Bandura fikriga ko'ra, agressiya tug'ma emas, balki muhit va ijtimoiy modellarning ta'siri orqali shakllanadi. Agar agressiv xulq mukofotlanib yoki ijtimoiy jihatdan mustahkamlanib borsa, u yanada kuchayadi.

G. Vaillant himoya mexanizmlarini “psixik immunitet tizimi” deb atab, ularga evolyutsion moslashuv vositasi sifatida qaraydi [5]. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi omillar — ota-onaning ishtiroki, o'qituvchi bilan ijobiy muloqot, emotsional barqarorlik — himoya tizimini adaptiv yo'nalishda shakllantiradi [12].

T. Millon (1990) himoya mexanizmlarining buzilishi shaxsda patologik moslashuv shakllari — reaktiv agressiya, izolyatsiya, passiv konformizm — rivojlanishiga olib kelishini ta'kidlagan.

Yevropa va AQSh tadqiqotlarida (Perry & Cooper, 2020; McWilliams, 2011) ham adaptiv himoya mexanizmlari ijtimoiy kompetensiya indeksini oshirishi qayd etilgan. O'zbekistonlik tadqiqotchi G'. Karimova (2019) o'smir qizlarda ijtimoiylashuv, o'zini baholash va oilaviy munosabatlar o'rtasida sezilarli korrelyatsiyani aniqlagan [12].

A. Bandura (1986) shaxsning ijtimoiylashuvini “ijtimoiy o'rganish” mexanizmlari orqali izohlaydi [7]. O'smirlar salbiy modelni kuzatganda destruktiv himoya shakllari faollashadi.

L. S. Vygotskiy esa ijtimoiylashuvni “madaniy vositalar orqali ongning shakllantirish” jarayoni sifatida ko'radi [8]. Konstruktiv muhit — ijobiy muloqot, qo'llab-quvvatlovchi oila — adaptiv himoyalarni kuchaytiradi.

Eriksonning psixosotsial rivojlanish konsepsiyasiga ko'ra, o'smirlar “identifikatsiya inqirozi” bosqichidir [9]. Bu inqiroz hal qilinmasa, o'smirda rol diffuziyasi yuzaga keladi.

A. Ellis va R. Lazarus himoya mexanizmlarini “kognitiv buzilish” yoki “emotsional qayta baholash” shakllari sifatida talqin qiladi [10]. Kognitiv qayta baholash ijtimoiy moslashuv uchun eng konstruktiv strategiyalardan biridir.

O'zbekistonda ham o'smirlarning moslashuviga oid tadqiqotlar olib borilgan. G'. Karimova (2019) ijtimoiy moslashuvning oilaviy barqarorlik bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatgan [12]. N. Abdullayeva (2020) esa destruktiv himoya turlarining ko'proq disfunktsional oilalarda uchrashini aniqlagan [13].

Himoya mexanizmlari — shaxsning ichki ziddiyatlar va tashqi bosimlarga moslashish vositalaridir. Ularning konstruktiv shakllari (sublimatsiya, altruizm, humor, reappraisal) ijtimoiy faollik va barqarorlikni oshiradi; destruktiv shakllar (inkor, proyeksiya, regressiya) esa ijtimoiy chekinish va deviant xulqni kuchaytiradi.

Tadqiqot natijalari xulqi og'ishgan o'smir qizlarda destruktiv himoya mexanizmlarining ustunligi ijtimoiy moslashuv bilan teskari bog'liq ekanini ko'rsatdi. Destruktiv himoya turlarida yuqori ball olgan ishtirokchilarda:

- ijtimoiy muloqotda chekinish,
 - tajovuzkorlik,
 - emotsional beqarorlik,
 - konfliktlardan qochish
- kabi xususiyatlar kuzatildi.

Psixanalitik nuqtai nazardan, “Ego” ichki bosimga bardosh bera olmay, tajovuzni boshqa obyektlarga proyeksiya qiladi yoki inkor etadi [4], [6].

Ijtimoiy-psixologik yondashuvga ko'ra, bunday o'smirlar “izolyatsiyalangan identifikatsiya” holatiga tushadilar — jamiyat me'yorlarini qisman qabul qilib, ichki qarshilikni saqlab qoladilar [7], [9].

Kognitiv yondashuvda esa o'smirlar salbiy tajribani “men yaramayman”, “menga hech kim ishonmaydi” kabi disfunktsional fikrlar orqali talqin qiladilar [10].

F. F. Ganjiyevning tadqiqotlarida oiladagi salbiy psixo-emotsional atmosfera ichki ziddiyat va agressiv xatti-harakatlarga olib kelishi ko'rsatilgan. Ota-ona bilan zaif muloqot, jazoga asoslangan tarbiya, befarqlik o'smirda rad etilganlik hissini kuchaytiradi, bu esa tajovuz orqali “o'zini eshittirish” mexanizmini yuzaga chiqaradi.

Tengdoshlar guruhi — o'smir uchun asosiy ijtimoiy maydon bo'lib, bullying yoki rad etilish holatlari qizlarda autoagressiya, o'g'il bolalarda esa tashqi agressiya shaklida namoyon bo'lishi mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Deviant xulq-atvorli o'smir qizlarda himoya mexanizmlarining shakllanishi va ularning ijtimoiylashuv jarayoniga ta'siri bo'yicha olib borilgan nazariy va empirik tahlillar shuni ko'rsatadiki, shaxsning psixologik himoya tizimi o'smirlik davrida ijtimoiy moslashuvning markaziy omillaridan biridir. Tadqiqot natijalari destruktiv himoya mexanizmlarining (inkor, proyeksiya, regressiya, ratsionalizatsiya) ustunligi o'smir qizlarda ijtimoiy muloqotdan chekinish, tajovuzkorlik, emotsional beqarorlik va o'zini past baholash kabi salbiy holatlarni kuchaytirishini ko'rsatdi. Bu esa ularning jamoadagi o'rnini aniqlash, ijtimoiy me'yorlarni o'zlashtirish va konstruktiv rollarni egallash jarayonini sezilarli darajada murakkablashtiradi.

Aksincha, konstruktiv himoya shakllari (sublimatsiya, altruizm, humor, ijobiy qayta baholash) rivojlangan o'smir qizlarda ijtimoiy integratsiya samaraliroq kechadi. Bunday himoya mexanizmlari stressli vaziyatlarni boshqarish, hissiy barqarorlikni saqlash va ijtimoiy vaziyatlarni adekvat talqin etishga yordam beradi.

Oila, maktab va tengdoshlar guruhi bilan bo'lgan munosabatlarning sifati himoya mexanizmlarining qaysi yo'nalishda shakllanishini belgilovchi asosiy ijtimoiy omillar sifatida maydonga chiqdi. Disfunktsional oilaviy muhit, avtoritar yoki befarq tarbiya, bullying, psixologik bosim va kommunikativ qo'llab-quvvatlovning yetishmasligi destruktiv himoyalarni kuchaytirs, aksincha, ijobiy emosional aloqa, qo'llab-quvvatlovchi pedagogik muhit va sog'lom tengdoshlar bilan muloqot konstruktiv himoyalarni rivojlantiradi.

Umuman olganda, o'smir qizlarda himoya mexanizmlarining ijtimoiylashuvga ta'siri murakkab va ko'p omilli jarayon bo'lib, u psixoanalitik, ijtimoiy-psixologik va kognitiv yondashuvlar integratsiyasida izohlanadi. Tadqiqotlar shuni anglatadiki, deviant xulqli o'smirlarda himoya mexanizmlarini konstruktiv shakllarga yo'naltirish psixokorreksion ishlarning asosiy maqsadi bo'lishi zarur. Shu bilan birga, oila, maktab va jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlov ularning sog'lom ijtimoiylashuvini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. — Москва: Прогресс, 1996. — 384 с.
2. Хорни К. Невроз и личностный рост. — Санкт-Петербург: Питер, 2005. — 288 с.
3. Кон И. С. Психология ранней юности. — Москва: Просвещение, 1989. — 255 с.
4. Freud, Z. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. — New York: Norton, 1959. — 340 p.
5. Vaillant, G. E. Adaptation to Life. — Boston: Harvard University Press, 1992. — 416 p.
6. Freud, A. The Ego and the Mechanisms of Defense. — London: Hogarth Press, 1936. — 220 p.
7. Bandura, A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. — 617 p.
8. Выготский Л. С. Мышление и речь. — Москва: Педагогика, 1982. — 320 с.
9. Lazarus, R. S. Emotion and Adaptation. — Oxford: Oxford University Press, 1991. — 352 p.
10. Ellis, A. Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach. — New York: McGraw-Hill, 1973. — 220 p.
11. Karimova, G'. Psixologik moslashuv va shaxs rivojlanishi. — Toshkent: TDPU, 2019. — 198 b.
12. Abdullayeva, N. O'smirlik davrida ijtimoiylashuvning psixologik asoslari. — Toshkent: Fan, 2020. — 180 b.
13. McWilliams, N. Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process. — New York: Guilford Press, 2011. — 456 p.
14. Nurjaxon Zuxuriddinova Ismoilova. O'quvchi va talabalarda stressga barqarorlikni oshirishda lokus nazorat shakllari va shaxs hayotiy pozitsiyalarining o'rni.// psixologiya. 2025, № 1. C- 69-73
15. RR Ashurov Xarakter aksentuatsiyasi tushunchasining ijtimoiy-psixologik tahlili Science and Education, 2022 3 Science and Education 663-674.

PSIXOLOGIYADA O‘ZINI O‘ZI FAOLLASHTIRISH FENOMENIGA NISBATAN ILMIY YONDASHUVLAR

Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o‘g‘li

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti,
“Amaliy psixologiya” kafedrası dotsenti
Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Istamburiyev Muhammadali Abdulazizovich

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti
Psixologiya (amaliy psixologiya) yo‘nalishi, 4-kurs talabasi

Annotatsiya: Maqolada o‘zini o‘zi faollashtirish fenomeni psixologiyadagi gumanistik yo‘nalishning asosiy tarkibiy elementi sifatida tahlil qilingan. Xorijiy olimlar qarashlari asosida o‘zini o‘zi faollashtirishning mohiyati, inson hayotidagi ahamiyati hamda shaxsiy rivojlanish jarayonidagi roli yoritilgan. Shuningdek, o‘zini o‘zi faollashtirish insonning ichki imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarish, o‘zini anglash va o‘z hayotini ongli ravishda boshqarishga intilish jarayoni sifatida talqin etiladi.

Kalit so‘zlar: o‘zini o‘zi faollashtirish, gumanistik psixologiya, shaxsiy rivojlanish, ijodkorlik, motivatsiya.

Abstract: The article analyzes the phenomenon of self-actualization as a core component of the humanistic approach in psychology. Based on the perspectives of foreign scholars, the essence of self-actualization, its significance in human life, and its role in the process of personal development are discussed. Furthermore, self-actualization is interpreted as a process of fully realizing one’s inner potential, achieving self-awareness, and striving for conscious self-regulation of life.

Key words: self-actualization, humanistic psychology, personal development, creativity, motivation.

Аннотация: В статье рассматривается феномен самоактуализации как основной компонент гуманистического направления в психологии. На основе взглядов зарубежных учёных раскрываются сущность самоактуализации, её значение в жизни человека и роль в процессе личностного развития. Кроме того, самоактуализация трактуется как процесс полного раскрытия внутренних возможностей человека, самопознания и стремления к осознанному управлению собственной жизнью.

Ключевые слова: самоактуализация, гуманистическая психология, личностное развитие, творчество, мотивация.

KIRISH

Inson shaxsining ichki imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish, o‘zini anglash va hayotda o‘z o‘rnini topish masalasi zamonaviy psixologiyaning eng muhim va markaziy muammolaridan biri hisoblanadi. Shaxsning o‘z hayot faoliyatiga ongli munosabatda bo‘lishi, o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishga intilishi — ushbu jarayonning psixologik asosi sifatida o‘zini o‘zi faollashtirish tushunchasi bilan izohlanadi. Mazkur hodisa insonning shaxs sifatida o‘sishi, ijodiy salohiyatini ro‘yobga chiqarishi hamda hayotini mazmunli tarzda tashkil etishida muhim ahamiyat kasb etadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O‘zini o‘zi faollashtirishga erishish uchun quyidagi yo‘nalishlar muhim ahamiyat kasb etadi:

- o‘ziga va o‘zini o‘zi bilishga befarq bo‘lmaslik;

- o'zining ichki olami bilan “o'zini o'zi tuzata olish”;
- o'zini o'zi boshqarish qobiliyatiga ega bo'lish — ya'ni o'zini boshqara bilish;
- hayot yo'lini to'g'ri tanlay olish;
- o'z hayot yo'li va tabiiy shakllanishi uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga ola bilish;
- o'zini o'zi qaror toptirishga hayotiy dunyoqarash va shaxsiy qadriyat sifatida munosabat bildirish.

Demak, o'zini o'zi faollashtirish — bu insonning o'z ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish yo'lida o'z ustida muntazam ishlash jarayonidir.

Gumanistik psixologiyaning yetakchi vakillaridan biri K. Rodgers butun inson xulq-atvorini “o'zini qaror toptirishga intilish” bilan izohlaydi. Uning fikricha, inson xulq-atvori qandaydir ichki motiv bilan ruhlantiriladi va boshqariladi. Rodgers bu jarayonni “shaxsni saqlash va rivojlantirish uchun o'z qobiliyatlarini rivojlantirishga tananing tabiiy intilishi” sifatida ta'riflaydi [7].

K. Rodgers nazariyasining asosiy mazmuniga ko'ra, o'zini o'zi faollashtirishga intilish — bu insonning butun hayoti davomida to'laqonli ishlay oladigan shaxsga aylanish maqsadida o'zining yashirin imkoniyatlarini amalga oshirish jarayonidir. Bunday holatga erishishga urinayotgan inson hayoti mohiyat, izlanish va hayajonlarga boy bo'ladi.

Amerikalik psixolog G. Ollport nazariyasiga ko'ra, shaxs o'zida “yadrosi insonning ‘Men’i bo'lgan, rivojlanib boruvchi ochiq psixofiziologik tizimni” namoyon etadi [5]. Bu tizimning asosiy xususiyati — shaxsning o'z hayotiy imkoniyatlarini yuzaga chiqarishga va o'zini o'zi faollashtirishga intilishidir.

Ollport fikricha, inson faoliyatida biologik motivlardan ko'ra ijtimoiy motivlar ustunlik qiladi. U turli tipdagi insonlarning yo'nalishlarini, ularni boshqaruvchi madaniy qadriyatlarning tadrijiy rivojlanishini eksperimental tarzda o'rgangan. Shuningdek, olimning ta'kidlashicha, dastlab biologik asosda paydo bo'ladigan motivlar keyinchalik ularning kelib chiqish sabablaridan mustaqil bo'lib, avtonom motivlar sifatida faoliyat yurita boshlaydi [5].

Rus psixologi B.S. Bratus shaxsdagi o'zini o'zi faollashtirishga intilishni “inson psixikasining yaratuvchan ijodiy faolligi, uning ham ijtimoiy jamoaviy jarayonlarga, ham o'zini rivojlantirishga xayoliy ta'siri” sifatida talqin etadi [4]. Unga ko'ra, o'zini o'zi faollashtirish insonning shaxsiy o'sishi, ijtimoiy foydalilik darajasi va ma'naviy kamoloti bilan uzviy bog'liqdir.

Zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida A.G. Asmolov, P.I. Pidkasistiy, V.I. Slobodchikov, L.M. Fridman va boshqa olimlar o'zini o'zi faollashtirish nazariyasini yanada rivojlantirganlar.

V.I. Slobodchikov va Y.I. Isayev falsafiy-antropologik yondashuv asosida inson shaxsini personallashtirish mavjudot sifatida — ya'ni “boshqalar orasida, boshqalar uchun va shu holatda o'zini o'zi anglay oladigan mavjudot” sifatida ko'radilar.

Bu ma'noda o'zini o'zi faollashtirish insonning o'z hayotiy faoliyatining sub'yektiv aylanish jarayoni sifatida talqin etiladi. U jamiyatda birgalikda yashashni ta'minlovchi insoniy faoliyat me'yorlari, ijtimoiy qadriyatlar, umumiy hayotiy qoidalar va ma'naviy mazmunlarni o'zlashtirishni talab qiladi.

Shaxs o'zligini haqiqiy, to'liq ma'noda anglaganida, u real olamda o'zining ideal va anglangan hayotiy zaruriyatini ko'ra oladi. Ana shunday ma'naviy reallikni anglashgina insonni o'zini sub'yektiv tarzda ro'yobga chiqarish, ya'ni o'zligini namoyon etish imkoniga ega qiladi [6].

TAHLIL VA NATIJALAR

O'zini o'zi faollashtirish psixologiyadagi gumanistik yo'nalishning asosiy elementlaridan biri hisoblanadi. Ushbu fenomenning tabiati, uning inson hayoti va faoliyati davomida namoyon bo'lish xususiyatlari turli falsafiy hamda psixologik maktablar vakillarining qarashlarida turlicha talqin etilgan bo'lsa-da, ularning mazmuni umumiy jihatdan bir-biriga yaqin. Xususan, bu boradagi fikrlar K. Goldshteyn, A. Maslou, K. Rodgers, J.-P. Sartr, V. Frankl, G. Ollport va boshqa xorijiy olimlarning ilmiy qarashlarida o'z ifodasini topgan.

Xorijiy psixologiyada shaxsning o'zini o'zi faollashtirish haqidagi g'oyalarga ko'ra, har bir inson o'ziga xos va betakror mavjudotdir. Uning betakrorligi har bir vaqt momentida o'zining o'ziga xosligini anglash qobiliyati bilan belgilanadi. Inson hech qachon mutlaqo barqaror emas — u doimiy ravishda shakllanish va o'sish jarayonida bo'ladi.

Insonni o'rganishning asosi — bu sub'yektiv tajriba, chunki nazariy tuzilma yoki tashqi xulq-atvor insonning bevosita kechirmalariga nisbatan ikkilamchi o'rinda turadi. Inson mohiyatining o'zi uni doimiy ravishda shaxsiy rivojlanish, ijodkorlik va o'zidan qoniqish sari harakatlantiradi. Shu nuqtai nazardan, inson o'z hayotining faol yaratuvchisi sifatida namoyon bo'ladi.

“O'zini o'zi faollashtirish” atamasi ilmiy muomalaga birinchi bor K. Goldshteyn (1939) tomonidan kiritilgan. U o'zining kognitiv reabilitatsiya nazariyasi doirasida bemor shaxsini tahlil qilish jarayonida “o'zini o'zi faollashtirish” va “o'zini o'zi namoyon qilish” tushunchalarini ilmiy kategoriya sifatida taklif etgan. Olim miya jarohatlari bilan og'riq bemorlarning xulqidagi o'zgarishlarni aynan shu tushunchalar orqali izohlagan.

K. Goldshteynga ko'ra, o'zini o'zi faollashtirish — bu tananing jarohat ta'siri ostida o'zini qayta tiklash va moslashtirish qobiliyatidir [1]. Unga ko'ra, o'zini o'zi faollashtirish butun organizmning asosiy motivi bo'lib, u insonning o'zini ro'yobga chiqarish, rivojlantirish, o'zini kamol toptirish va ijodiy intilishining manbai sifatida xizmat qiladi.

A. Maslou gumanistik psixologiyada o'zini o'zi faollashtirishni insonning “bo'lishi mumkin bo'lgan eng mukammal shaxsga aylanish jarayoni” sifatida talqin etadi. Uning fikricha, o'zini o'zi faollashtirish — bu insonning iste'dod va qobiliyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishi, ichki ijodiy imkoniyatlarini namoyon etishi hamda shaxsiy o'sish yo'lidagi eng oliy bosqichdir [3].

Maslou ta'kidlashicha, har bir inson tabiatan ma'lum bir qobiliyat va iste'dodga ega bo'lib, uni amalga oshirishga intilish orqali o'zini o'zi faollashtirish bosqichiga erishadi.

O'zini o'zi faollashtirgan shaxslarning asosiy xususiyatlariga quyidagilar kiradi:

- o'zining yashirin ijodiy imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga intilish;
- ezgulik va insonparvarlik hissi;
- falsafiy, do'stona hazil-mutoyibaga moyillik;
- o'zini real baholay olish;
- chuqur ichki kechinmalarni boshdan kechira olish.

O'zini o'zi faollashtirishni o'rganishdagi eng yangi yondashuvlar tadqiqotchilarning e'tiborini insonning muammoli yoki ziddiyatli hayotiy vaziyatlarda o'zini anglash, mavjud stereotip xulqdan chiqish va yangi adaptiv yo'llarni izlash jarayonlariga qaratgan.

O'zini o'zi faollashtirish, aslida, insonning ichki, yashirin imkoniyatlarini muntazam ochib borish jarayonidir. Bu shaxsning o'z qobiliyatlari, tafakkuri va aqlini faoliyatga yo'naltirib, “o'zi bajarishni istagan ishni eng yaxshi tarzda amalga oshirish”ga intilishini anglatadi [2].

Maslou ta'kidlaganidek, insonning o'zini o'zi faollashtirish jarayoni butun hayoti davomida amalga oshadi. Har bir hayotiy tanlov shaxsni rivojlanish yoki turg'unlik yo'nalishida harakatlantiradi. Shu ma'noda, o'zini o'zi faollashtirish — bu insonning shaxsiy rivojlanish yo'nalishida ongli tanlovlar qilishi natijasida shakllanadigan dinamik jarayondir.

Maslou bu borada shunday deydi:

“O'zini o'zi faollashtirish — bu jarayon. Har safar tanlov qilayotganda, biz halollikni yolg'ondan, adolatni nohaqlikdan ustun qo'yganimiz sari, biz o'z shaxsiy rivojlanishimiz foydasiga harakat qilamiz” [3].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Shunday qilib, o'zini o'zi faollashtirishni shaxsning o'zini o'zi rivojlantirish, uning “ichkaridan” shaxsiy o'sishi jarayoni, insonning hayot strategiyasini, qadriyatlar tadrijiyligini qurish, hayot mohiyatini anglashga qaratilgan o'z shaxsiy hayotiy faoliyati sub'yektiga aylanish jarayoni sifatida ta'riflash mumkin. Bu esa o'z navbatida shaxs o'z hayot yo'li va kasbiy faoliyatida oqilona yo'lni tanlash, rejalashtira olish malakasini rivojlanishiga olib keladi. Shu bois, shaxs har qanday faoliyatda bo'lishidan qat'i nazar doimiy ravishda o'zini o'zi faollashtirib borishi zarurligini his qilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. /А.Н Леонтьев - М.: Академия, 2004 - 121с.
2. Лопатин Е.А. Педагогические аспекты самоактуализации студентов в вузе: Дис. канд. пед. наук: 13.00.01 - Рязань, 2009. - 278 с.
3. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. - СПб.: Евразия, 2001. - 475 с
4. Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высш.пед.учеб.заведений. В 3-х кн-х. Кн.1 Общие основы психологии/ Р.С. Немов. -М.: ВЛАДОС, 2006. -573с
5. Олпорт, Г. Становление личности: избранные труды/Г. Олпорт - М: Смысл, 2002. - 464 с.
6. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А.Петровский. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. - 512 с
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. / К. Роджерс- М.: Прогресс, 1998, 480 с.

VELOSIPED SPORT TURI BILAN SHUG’ULLANUVCHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Raxmonova Go’zal Bobir qizi

gozalraxmonova70@gmail.com

O’zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi

Jismoniy tarbiya va sport bo’yicha mutaxassislarni

qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti doktoranati

Annotatsiya: Mazkur tezisda velosiped sporti bilan muntazam shug’ullanuvchi sportchilarning psixologik xususiyatlari kompleks tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchilarning irodaviy sifatleri, stressga bardoshlilik darajasi, diqqatni jamlash qobiliyati, o’zini-o’zi boshqarish ko’nikmalari hamda motivatsion holatining shakllanish mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, ushbu psixologik omillarning sport natijalariga ko’rsatadigan bevosita ta’siri ilmiy asosda ochib beriladi.

Kalit so’zlar: velosport, psixologik xususiyatlar, iroda, motivatsiya, stressga chidamlilik, o’zini-o’zi boshqarish.

Abstract: This thesis provides a comprehensive analysis of the psychological characteristics of athletes engaged in cycling. It examines their volitional qualities, stress tolerance, attention-concentration abilities, self-regulation skills, and motivational states. Furthermore, the study highlights the direct impact of these psychological factors on athletic performance.

Key words: cycling, psychological characteristics, willpower, motivation, stress tolerance, self-regulation.

Аннотация: В данном тезисе проводится комплексный анализ психологических особенностей спортсменов, регулярно занимающихся велоспортом. Рассматриваются волевые качества, уровень стрессоустойчивости, способности к концентрации внимания, навыки саморегуляции и мотивационное состояние спортсменов. Кроме того, раскрывается непосредственное влияние данных психологических факторов на спортивные результаты.

Ключевые слова: велоспорт, психологические особенности, воля, мотивация, стрессоустойчивость, саморегуляция.

KIRISH

Mustaqil O’zbekistonning hozirgi zamon rivojlanish bosqichida inson omilini faollashtirishga katta e’tibor qaratilayotgan bir paytda o’sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalash tizimini rivojlantirish hamda takomillashtirish masalalari yanada chuqurroq ahamiyat kasb etmoqda. Respublika mustaqilligi mobaynida mamlakatimiz sport harakatida muhim voqealar ro’y berdi. O’zbekiston birinchilardan bo’lib “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi Qonunni qabul qildi. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining “O’zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to’g’risida”gi, “O’zbekistonbolalar sporti jamg’armasini tashkil qilish to’g’risida” gi Farmonlari Vazirlar Mahkamasining Qarorlari jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo’ldi. To’laqonli mehnat va Vatan mudofaasiga tayyor bo’lgan, har tomonlama rivojlangan hamda ijtimoiy faol barkamol avlodni shakllantirishga qaratilgan hukumatimiz dasturiy hujjatlarini amalga oshirishda aholining, ayniqsa bolalar va o’smirlarning jismoniy tayyorgarligini jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida yaxshilash masalalari muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu muhim masalalarni hal etish maqsadlaridan biri yosh sportchilarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish muammosining hozirgi holatiga ta’sir berish hamda velosipedchilarni tayyorlashning ilmiy-metodik yo’nalishlariga doir hali yetarlicha o’rganilmagan ayrim masalalarni ajratib olish zarur bo’ladi. Siklik sport turlarida sport tayyorgarligini ifodalovchi jismoniy sifatlaning rivojlanishiga oid muammolar shular jumlasidandir.

Velosport — yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, kuchli iroda va psixologik barqarorlikni talab qiluvchi sport turidir. Musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun faqatgina jismoniy emas, balki ruhiy tayyorgarlik ham muhim ahamiyatga ega.

Velosiped sporti deganda yer yuzidan mushak kuchi yordamida qozg'aladigan texnik transport vositasi bo'lgan (so'z. velociped - velociped, lot. so'z. velox – tezkor vapes-oyoq) yordamida bir manzildan keyingisigacha yetib borish tushuniladi. Velosiped sporti asosiy jismoniy sifatleri bo'lgan: tezlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun imkoniyat yaratadi. Yuqorida tilga olingan sifatlarni rivojlantirmasdan velosportning hech bir turida muvaffaqiyatlarga erishib bo'lmaydi. Bunda albatta, sportchining o'zi bilan birgalikda unga sport trenerining ham albatta yordami katta bo'ladi. Agar sport murabbiyi tajribali va o'z kasbini fidokori bo'lsa, havaskor sportchidan professional sportchigacha birgalikda olib borishi mumkin. Sportchi albatta tanlagan sport turi o'tkaziladigan hudud va maydonlarni yaxshi bilishi va unga moslashishi lozim. Velosiped sportida esa albatta yo'l, tog' va shu bilan birgalikda velomaydon ya'ni velotrek bilan albatta tanishishi kerak. Bu maydan tayyorgarlik va musobaqa paytida foydalaniladigan maydon hisoblanadi. Bu maydan bilan esa sportchini sport murabbiyi tanishtiradi.

Velosiped sportidagi moddiy-texnik bazasiga doir bo'lgan maxsus (velotrek) maydoni loyihalashtirish, qurish, ta'mirlash va velosipedni (exnik ko'rikdan o'tkazishga yo'naltirilgan ma'lumotlarni berish, velosipedchining texnik bilimlari va malakasini oshiradi.

Har bir farzand ham ota-onasiga o'z qiziqishlari va qobiliyatlari haqida ochiq aytib bera olmaydi. Shunday vaziyatda ular farzandining qaysi sohaga qiziqishini bilishi va unda bu soha bo'yicha iqtidorini ko'rib, yo'naltirilsa albatta natijalar ham yuqori darajada o'sadi. Farzandlarimiz bilishi kerakki, albatta, har bir sohada muvaffaqiyatli bo'lish uchun faqatgina qiziqishning o'zi kamlik qiladi. Buyuk natijalar uchun mehnat va iroda zarur. Ayniqsa sport faoliyatida yuksak marralarni egallash borasida bu jihatlarga alohida e'tibor qaratish kerak. Velosportchi bo'lish uchun faqat jismoniy emas, avvalo psixologik va ruhiy holatimiz ham tayyorgarlik ko'rish lozim. Quyida sportchi umuman velosport bilan shug'ullanmoqchi bo'lganlar o'zlarida ushbu sifatlarni kamol toptirishlari foydadan holi bo'lmaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, velosportchilarga quyidagi psixologik xususiyatlar xosdir:

1. Iroda kuchi va sabr-toqat: Uzoq masofalarni bosib o'tishda sportchilar bardoshlilik, qat'iyatlilik va sabrni namoyon etishlari kerak. Bundan tashqari, turli ob-havo sharoitida ham doim tayyor bo'lishi, sabr va toqat bilan harakat qilishi lozim.

2. Stressga chidamlilik: Musobaqa bosimi, mashg'ulotlar zo'riqligi va raqobat muhitiga qarshi psixologik barqarorlik talab etiladi. Bu xususiyat har bir insonga lozim, ayniqsa sportchi shaxsi diom kurash va musobaqa sharoitida mehnat qiladi. Bu jarayonda duch kelgan qiyinchilikda stressga berilsa, albatta samaradorlik tushib ketib, mag'lubiyat uchun yo'l ochiladi. Bunday holatlarni oldini olish uchun sportchida stressga chidamlilik yuqori bo'lishi kerak.

3. Motivatsiya: Ichki motivatsiya darajasi yuqori bo'lgan sportchilar muntazam mashg'ulotlarga qatnashib, o'z ustida ishlashda faol bo'ladi. Bunday sportchilarda g'alabaga chanqoqlik yuqori darajada shakllanadi va samaradorlikni kuchaytiradi.

4. E'tibor va diqqatni jamlay olish: Harakat koordinatsiyasi va tezlikni boshqarish diqqatni to'liq jamlashni talab etadi. Sportchida bu xususiyat eng muhimlaridan biri hisobladi. Diqqat kuchli jamlansa marra uniki. Bordini chalg'isangiz yo'lni yo'qotasiz. Bu holatda jamoaga qayta qo'shilish juda qiyin bo'lishi mumkin.

5. O'zini-o'zi boshqarish: Mashg'ulot jarayonida o'z his-tuyg'ularini, charchoqlarini va xatti-harakatlarini nazorat qila olish muvaffaqiyat kalitidir. Emotsiyalarni boshqarolmaslik bu katta xatolarga olib keladi.

Bular umumiy psixologik xususiyatlar bo'lsa, shaxsning o'zida quyidagi xususiyatlar bo'lishi kerak:

1. Shaxsiy xususiyatlar va temperament:

Velosportchilarda quyidagi shaxsiy va temperament xususiyatlar kuzatiladi:

a) Ekstraversiya: Guruhda harakat qilish, raqobatga tayyorlik, tashqi muhit bilan faol aloqa.

b) Nevrotizm darajasi past bo'lishi: Emotsional barqarorlik, xavotirni boshqarish.

c) Psixologik chidamlilik: Og'ir vaziyatlarda ham optimizmni yo'qotmaslik.

2. Psixologik tayyorgarlik usullari:

Velosportchilar uchun ishlatiladigan asosiy psixologik tayyorgarlik shakllari:

a) Vizualizatsiya: Musobaqa jarayonini oldindan tasavvur qilish orqali o'ziga ishonchni oshirish.

b) O'z-o'zini ruhlantrish (autosugessiya): “Men uddalayman”, “Men kuchliman” kabi ijobiy gaplarni takrorlash.

c) Meditatsiya va nafas mashqlari: Stressni kamaytirish va diqqatni jamlash uchun.

3. Kognitiv-behavioral yondashuv:

a) Salbiy fikrlarni ijobiylariga almashtirish orqali motivatsiyani oshirish;

b) Ba'zi velosportchilar duch keladigan psixologik muammolar;

c) Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv;

d) Motivatsiyaning pasayishi;

e) Jismoniy zo'riqlash tufayli psixik charchoq (burnout);

f) Musobaqa oldi stressi;

4. Gender farqlari:

a) Ayol va erkak velosportchilar orasida psixologik xususiyatlar farqlanishi mumkin;

b) Ayollarda emotsional sezuvchanlik yuqori bo'lishi mumkin;

c) Erkaklarda esa raqobatbardoshlik va agressivlik nisbatan kuchliroq bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ayollar o'z hissiyatlarini ifoda etishga moyil bo'lsa, erkaklar ularni yashirishga harakat qilishadi.

Albatta bunday yuqoridagi psixologik xususiyatlarni yaxshi va yomonga ajratib bo'lmaydi. Shunchaki bu holatlar barcha insonlarda turli xil vaziyatda, turli xil namoyon bo'ladi xolos. Uni borligicha qabul qilib, kamchiliklarni to'g'rilash va shakllantirish; ustun tomonlarni esa yanada rivojlantirish kerak. Masalan quyidagi ishlarni amalga oshirsa sportchi uchun maqbul yo'l hisoblanadi:

1. Har bir sportchi uchun individual psixologik portret tuzish lozim.

2. Psixolog tomonidan psixodiagnostik testlar o'tkazilishi samaradorlikni oshiradi.

3. Murabbiylar sportchilar bilan psixologik treninglar tashkil qilishi kerak.

Velosportchilar shaxsida psixologik xususiyatlarning rivojlanganligi ularning sportdagi muvaffaqiyatlarini bevosita belgilaydi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham tizimli ravishda amalga oshirilishi zarur. Sportchilarni faqatgina jismoniy yuklamalar asosida tayyorlash ularning psixologik salohiyatini to'liq namoyon eta olmaydi. Shu bois ularning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatiga e'tibor qaratish lozim. Velosportchilar uchun individual psixologik yondashuvlar, treninglar va maslahatlar orqali ichki imkoniyatlarni ochish va motivatsiyani doimiy yuqori darajada ushlab turish mumkin.

Murabbiy va sport psixologi o'rtasidagi hamkorlik sportchining holatini chuqur tahlil qilish va uning psixologik resurslarini to'g'ri yo'naltirishga xizmat qiladi. Bu esa sportchining musobaqadagi natijalarini yaxshilaydi. Velosportda muvaffaqiyatga erishish uchun jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda psixik tayyorgarlik ham uzviy ravishda rivojlanishi shart. Velosportchilar uchun psixologik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik qadar muhimdir. Sportchilarning psixologik holati va ularning shaxsiy xususiyatlarini chuqur o'rganish, individual psixologik treninglar joriy etish ularning natijalarini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Chernikova Ye.N, Karimov I.I, Xolmurotov O.Yu “Velosport nazariyasi va uslubi” darslik. T.: «Barkamol fayz media», 2017. - 320 bet. 3-4 bet.
2. Abduraxmanova, M.M. (2020). “Sportchilar psixologik tayyorgarligining samaradorligi”. Ilmiy-amaliy jurnali: Sport va Psixologiya, №4, 45–50.
3. Internet ma'lumotlari.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF CYBERBULLYING ON ADOLESCENTS' INTERPERSONAL COMMUNICATION

Salomov Shamsiddin Sabokhiddin ugli

Lecturer, National Pedagogical University of Uzbekistan

Department of Applied Psychology.

sh.salomov@npuu.uz

Abstract: This article is devoted to the theoretical study of the socio-psychological consequences of cyberbullying in adolescents' interpersonal communication. Cyberbullying refers to the repeated humiliation, mockery, or dissemination of false information through the Internet and mobile technologies, and it negatively affects adolescents' social skills and mental well-being [1,2]. The article examines the concept and forms of cyberbullying, its impact on adolescents' interpersonal communication, the decrease in empathy and social trust, as well as its psychological consequences, based on academic resources. The research identifies the socio-psychological outcomes of cyberbullying through theoretical analysis and comparison of existing scientific literature, and proposes preventive strategies.

Key words: adolescent, cyberbullying, interpersonal communication, socio-psychological consequences, empathy, social networks.

Annotatsiya: Ushbu maqola o'smirlarning shaxslararo muloqotida kiberbullingning ijtimoiy-psixologik oqibatlarini nazariy o'rganishga bag'ishlangan. Kiberbulling internet va mobil texnologiyalar orqali yolg'on ma'lumotlarni takroriy tahqirlash, masxara qilish yoki tarqatishni anglatadi va u o'smirlarning ijtimoiy ko'nikmalari va ruhiy farovonligiga salbiy ta'sir qiladi [1,2]. Maqolada akademik resurslarga asoslanib, kiberbulling tushunchasi va shakllari, uning o'smirlarning shaxslararo muloqotiga ta'siri, empatiya va ijtimoiy ishonchning pasayishi, shuningdek, uning psixologik oqibatlari o'rganiladi. Tadqiqotda kiberbullingning ijtimoiy-psixologik natijalari nazariy tahlil va mavjud ilmiy adabiyotlarni taqqoslash orqali aniqlanadi va profilaktika strategiyalari taklif etiladi.

Kalit so'zlar: o'smir, kiberbulling, shaxslararo muloqot, ijtimoiy-psixologik oqibatlar, empatiya, ijtimoiy tarmoqlar.

Аннотация: Статья посвящена теоретическому исследованию социально-психологических последствий кибербуллинга в межличностном общении подростков. Кибербуллинг – это систематическое унижение, насмешки или распространение ложной информации через Интернет и мобильные технологии, что негативно влияет на социальные навыки и психическое благополучие подростков [1,2]. В статье рассматриваются понятие и формы кибербуллинга, его влияние на межличностное общение подростков, снижение эмпатии и социального доверия, а также его психологические последствия на основе академических источников. В исследовании выявляются социально-психологические последствия кибербуллинга посредством теоретического анализа и сравнения существующей научной литературы, а также предлагаются превентивные стратегии.

Ключевые слова: подросток, кибербуллинг, межличностное общение, социально-психологические последствия, эмпатия, социальные сети.

INTRODUCTION

In recent decades, the Internet and social networks have begun to play a central role in the daily lives of adolescents. They are used as a means of online communication, collaboration in the educational process, entertainment activities, and social support. However, along with these advantages, the Internet and social networks also have negative consequences, one of the most dangerous of which is cyberbullying. [2].

Cyberbullying is defined as the act of repeatedly humiliating, mocking, spreading false information, or harassing an individual through the Internet and mobile technologies [3]. This phenomenon significantly undermines adolescents' mental well-being and interpersonal communication. The rapid prevalence of cyberbullying among adolescents may lead to social isolation, a decline in empathy, and a decrease in self-esteem [1,4].

Adolescence is a developmental period during which personal identity, social skills, and emotional stability are formed. Therefore, examining the socio-psychological consequences of cyberbullying among individuals in this age group is particularly relevant and important [5].

The aim of this article is to theoretically analyze the socio-psychological impact of cyberbullying on adolescents' interpersonal communication and to develop recommendations for its prevention.

The research objectives are as follows:

1. To explain the concept, types, and characteristics of cyberbullying;
2. To analyze the socio-psychological processes involved in adolescents' interpersonal communication;
3. To theoretically assess the effects of cyberbullying on empathy, social trust, and mental well-being;
4. To develop preventive recommendations based on scientific literature.

THEORETICAL BACKGROUND

The term cyberbullying was first examined by Olweus (2010), who defined it as the repeated harassment or humiliation of an individual in an online environment [4].

Since cyberbullying can manifest in various forms, researchers classify it into several types:

1. Mockery and Humiliation: sharing offensive posts, images, or videos on social media;
2. Spreading False Information: disseminating distorted or false information about a person to the public;
3. Threats and Intimidation: sending threatening or harassing messages online;
4. Social Exclusion: removing an individual from group chats or social networks and cutting off communication with peers [5].

The online nature, anonymity, and wide reach of cyberbullying make it more dangerous than traditional in-school bullying. For example, the internet and social media allow continuous harassment, verbal aggression, mockery, and the spread of harmful content targeting adolescents. These characteristics make cyberbullying a “inescapable” experience for its victims, as the abuse can follow them not only at school but also at home, at night, and at any moment of the day [6].

Empirical research indicates that 20–40% of adolescents have experienced cyberbullying on social media platforms. This range is based on Tokunaga's (2010) comprehensive meta-analytic review, in which he examined multiple empirical studies conducted in different countries and evaluated the prevalence of cyberbullying among youth. Tokunaga emphasizes that persistent online harassment not only affects adolescents' interpersonal communication, but also has a significant negative impact on their psychological well-being [6].

Recent studies show that the widespread use of social networking sites significantly increases the likelihood of cyberbullying involvement among adolescents, as online interactions often reduce emotional feedback and face-to-face accountability [9].

Adolescence is considered a critical developmental period during which personal identity and social skills are formed [7]. During this stage, interpersonal communication performs the following key functions:

- Emotional support: adolescents share their feelings with their friends;
- Learning social norms: they acquire social rules through interactions within the group;
- Empathy development: understanding others' emotions and responding appropriately;
- Formation of social trust: adolescents learn to trust others [6,7].

Cyberbullying fundamentally disrupts adolescents' interpersonal communication processes and negatively affects their social and psychological development. Research indicates that adolescents who experience cyberbullying tend to socially isolate themselves, which significantly limits their interactions with peers [1,3].

The psychological consequences of cyberbullying include:

- ❖ Social isolation;
- ❖ Decreased empathy and trust;
- ❖ Negative impact on mental health;
- ❖ Violation of social norms [2,5].

Social isolation – one of the most common consequences of cyberbullying – occurs when adolescents targeted by online attacks withdraw from face-to-face or online interactions, reduce their participation in social events, and avoid forming new social connections. This, in turn, weakens their social support networks and increases feelings of discomfort in social environments. Prolonged isolation can hinder the development of adolescents' personal identity and their social adaptability.

Decreased empathy and trust – as a result of cyberbullying, adolescents' ability to understand others' emotions and respond appropriately diminishes. Victimized adolescents often become distrustful toward others and tend to adopt passive or defensive behaviors in social situations. Consequently, their levels of interpersonal trust and empathy decline, disrupting long-term social relationships and group integration [1,3].

According to Wright (2020), adolescents who experience cyberbullying tend to show decreased emotional sensitivity in future interactions, which can disrupt the development of interpersonal trust [8]. This process contributes to emotional detachment and increases vulnerability to psychological stress.

Negative impact on mental health – cyberbullying significantly undermines adolescents' psychological well-being. It can exacerbate stress, anxiety, and depressive symptoms, as well as lead to low self-esteem

and feelings of worthlessness. Research shows that continuous exposure to online harassment and negative comments puts adolescents' mental health at risk and limits their social functioning [2,5].

Violation of social norms – cyberbullying may cause adolescents to adopt inappropriate behaviors. They may come to perceive aggressive or harmful behaviors as normal, which disrupts the development of social and moral standards. As a result, instead of effectively resisting online harassment, adolescents sometimes engage in negative communication strategies themselves [2,5].

Academic studies indicate that online harassment also alters adolescents' coping strategies. Barlett and Chamberlin (2022) found that adolescents exposed to persistent cyberbullying are more likely to adopt maladaptive coping strategies, such as avoidance or retaliatory aggression, which further complicates their interpersonal communication patterns and emotional regulation [10]. Victimized youths are more likely to adopt passive or aggressive communication approaches. Passive strategies involve withdrawal and concealment of problems, whereas aggressive strategies manifest as strong or hostile responses to bullying. In this way, cyberbullying negatively affects not only social and psychological well-being but also adolescents' conflict resolution skills and flexibility in communication [6].

ANALYSIS AND DISCUSSION

Theoretical analysis indicates that cyberbullying negatively affects adolescents' interpersonal communication in two main ways: socially and psychologically.

Socially, cyberbullying leads to social isolation among adolescents. Victimized youths tend to withdraw from face-to-face interactions with friends, reduce participation in group activities, and are unable to fully perform their social roles [3]. For example, adolescents repeatedly exposed to harassment and ridicule on social networks often remain passive during group tasks, limit their relationships with peers, and struggle to establish new social connections. This situation not only makes it harder to adapt to the current social environment but also restricts opportunities for self-expression within the group.

Furthermore, cyberbullying weakens adolescents' social support systems. Reduced communication with friends and peers, coupled with feelings of loneliness and isolation, diminishes self-confidence and impairs relationships with others. When prolonged, this process negatively impacts the development of social skills, decreases social adaptability, and disrupts the ability to accept and follow social norms.

Psychologically, cyberbullying significantly harms adolescents' mental well-being. Continuous harassment, ridicule, and intimidation increase stress, anxiety, and depressive symptoms [5,7]. Adolescents often experience low self-esteem, lack of confidence, and emotional discomfort due to online bullying. These effects reduce empathy and interpersonal trust, impairing their ability to communicate with others, seek social support, and resolve conflicts.

From a psychological perspective, cyberbullying consistently heightens mental stress, which can further disrupt sleep quality, reduce concentration, and decrease interest in academic activities. Additionally, adolescents' coping strategies change: they are more likely to adopt passive or aggressive behaviors. Passive strategies emerge as attempts to avoid stress and harassment, while aggressive strategies manifest as retaliatory actions or repetition of bullying behaviors.

CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

Theoretical analysis indicates that cyberbullying has profound and multifaceted social-psychological effects on adolescents' interpersonal communication. It not only leads to social isolation but also reduces empathy and mutual trust, while weakening mental well-being and increasing stress, anxiety, and depressive symptoms. Additionally, cyberbullying alters adolescents' coping strategies, forcing them to adopt more passive or aggressive behaviors. As a result, social support systems weaken, communication with peers and participation in group activities decrease, and academic as well as interpersonal development processes slow down.

To mitigate these social-psychological threats, restore adolescents' interpersonal communication, and support their mental stability, a set of strategic recommendations should be implemented:

1. Conduct training on online safety and social communication culture in schools: Regular training sessions should be organized for adolescents, their parents, and teachers on the risks of cyberbullying, online safety rules, and healthy communication practices. This will help protect youths from online harassment and threats and promote a safe internet environment.

2. Establish psychological counseling and support groups for adolescents: Individual and group sessions led by psychologists, counseling, and support systems serve to strengthen adolescents' mental health and reduce stress.

3. Implement group activities to develop empathy and social skills: School-based sessions aimed at enhancing adolescents' ability to communicate effectively, demonstrate empathy, resolve social conflicts, and build constructive peer relationships should be conducted regularly.

4. Raise awareness among parents and teachers about signs and consequences of cyberbullying: Parents and educators should monitor adolescents' online activities, identify early signs of cyberbullying, and implement timely interventions. This helps maintain adolescents' social and psychological well-being.

Moreover, these recommended measures should be systematic and continuous. To increase their effectiveness, collaboration among schools, psychologists, and parents is essential. Such an integrated approach can reduce the negative consequences of cyberbullying while restoring adolescents' interpersonal communication, empathy, and social trust, and actively engaging them in social and academic development processes.

References

1. Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the digital age*. Wiley-Blackwell.
2. Olweus, D. (2010). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Wiley-Blackwell.
3. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2014). *Cyberbullying research summary: Cyberbullying and adolescent mental health*. Cyberbullying Research Center.
4. Olweus Questionnaire of cyberbullying (2010). Oslo: University of Bergen.
5. Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). *Cyberbullying: An update and synthesis of the research*.
6. Tokunaga, R. S. (2010). *Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization*. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287.
7. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Company.
8. Wright, M. F. (2020). Cyberbullying victimization through social networking sites and adjustment difficulties: The role of social support. *Journal of Psychosocial Research*, 15(2), 145–160.
9. Navarro, R., Yubero, S., & Larrañaga, E. (2021). Cyberbullying and empathy in adolescence: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100134.
10. Barlett, C. P., & Chamberlin, K. (2022). Exploring adolescents' coping strategies in response to cyberbullying. *Journal of School Psychology*, 90, 45–59.

RUHIY SALOMATLIKNI QO‘LLAB-QUVVATLASH ORQALI BO‘LAJAK LOGOPEDLARNING INKLYUZIV FAOLIYATGA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Sharifova Maxliyo Zarif qizi

Buxoro innovatsiyalar universiteti

Pedagogika, psixologiya va sport kafedrası o‘qituvchisi

Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (Phd)

e-mail: maxliyosharipova@bui.uz

Annotatsiya: Ushbu maqolada bo‘lajak logopedlarning inklyuziv faoliyatga psixologik tayyorgarligini oshirishda ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashning o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Inklyuziv ta‘lim jarayonida mutaxassislarning emotsional barqarorligi, stressga bardoshlilik va psixologik moslashuvchanligi o‘quvchilarning rivojlanishiga va ta‘lim samaradorligiga bevosita ta‘sir qiladi. Shu bois, logopedlarni tayyorlashda salomatlik psixologiyasi asoslarini o‘quv dasturlariga kiritish, psixologik treninglar, reflektiv mashg‘ulotlar va shaxsiy rivojlanish dasturlarini joriy etish zarur. Maqolada shuningdek, ruhiy salomatlikni saqlashning innovatsion metodlari hamda logopedlarning kasbiy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan samarali yondashuvlar tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: bo‘lajak logopedlar, ruhiy salomatlik, psixologik tayyorgarlik, inklyuziv ta‘lim, salomatlik psixologiyasi, emotsional barqarorlik, stressga bardoshlilik, innovatsion metodlar, psixoprofilaktika, refleksiya, shaxsiy rivojlanish, pedagogik qo‘llab-quvvatlash.

Abstract: This article highlights the role and importance of supporting mental health in enhancing the psychological readiness of future speech therapists for inclusive practice. In inclusive education, specialists’ emotional stability, stress resilience, and psychological flexibility directly affect children’s development and the effectiveness of the learning process. Therefore, training programs for speech therapists should integrate health psychology, psychological training, reflective exercises, and personal development programs. The article also analyzes innovative methods for maintaining mental health and effective approaches aimed at strengthening the professional preparation of future speech therapists.

Key words: future speech therapists, mental health, psychological readiness, inclusive education, health psychology, emotional stability, stress resilience, innovative methods, psychoprophylaxis, reflection, personal development, pedagogical support.

Аннотация: В данной статье раскрывается роль и значение поддержки психического здоровья в повышении психологической готовности будущих логопедов к инклюзивной деятельности. В условиях инклюзивного образования эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость и психологическая гибкость специалистов напрямую влияют на развитие детей и эффективность учебного процесса. Поэтому в подготовке логопедов необходимо включать основы психологии здоровья в учебные программы, проводить психологические тренинги, рефлексивные занятия и программы личностного развития. В статье также анализируются инновационные методы поддержания психического здоровья и эффективные подходы, направленные на повышение профессиональной подготовки будущих логопедов.

Ключевые слова: будущие логопеды, психическое здоровье, психологическая готовность, инклюзивное образование, психология здоровья, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, инновационные методы, психопрофилактика, рефлексия, личностное развитие, педагогическая поддержка.

KIRISH

Bugungi kunda ta‘lim tizimida inklyuziv yondashuvning dolzarbligi ortib bormoqda. Jamiyatda har bir insonning imkoniyatlaridan qat‘iy nazar, teng huquqli ishtirokini ta‘minlash, ayniqsa ta‘lim muassasalarida alohida e‘tibor talab etadi. Shu nuqtayi nazardan, bo‘lajak logopedlarning inklyuziv faoliyatga psixologik tayyorgarligini shakllantirish masalasi muhim ahamiyat kasb etadi. Logoped mutaxassis nafaqat nutq nuqsonlarini tuzatish bilan, balki bolalarning ruhiy holatini qo‘llab-quvvatlash, ularni jamiyat hayotiga moslashtirish bilan ham shug‘ullanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash logopedning kasbiy kompetensiyasining ajralmas qismi hisoblanadi. Bo'lajak logopedlarda bu yo'nalishda bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish ularning kelajakdagi samarali faoliyatiga zamin yaratadi. Psixologik tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan mutaxassis inklyuziv muhitda ishlashda bolalarning individual ehtiyojlarini hisobga olib, ularni ijobiy ruhiy holatda saqlab turishga, o'ziga ishonchni mustahkamlashga yordam bera oladi. [3, 59]

Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida logoped kadrlar tayyorlash jarayonida ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga oid psixologik yondashuvlarni tatbiq etish muhim metodik yo'nalish sifatida qaralmoqda. Mazkur tadqiqot bo'lajak logopedlarning inklyuziv faoliyatga psixologik tayyorgarligini oshirishda ruhiy salomatlikni mustahkamlash mexanizmlarini aniqlash, samarali metod va texnologiyalarni ishlab chiqishga qaratilgan.

Tadqiqot natijalari logopedik ta'lim jarayonini takomillashtirish, inklyuziv pedagogika amaliyotiga innovatsion yondashuvlarni joriy etish hamda bo'lajak mutaxassislarning kasbiy kompetensiyasini oshirishga xizmat qiladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Hozirgi davrda ta'lim tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biri — inklyuziv muhitda ishlay oladigan, ruhiy jihatdan barqaror va psixologik tayyor mutaxassislarni tayyorlashdan iborat. Ayniqsa, logopediya sohasida bu masala alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki logoped nafaqat nutq nuqsonlarini bartaraf etuvchi mutaxassis, balki bolaning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlovchi, uni ijtimoiy hayotga moslashtiruvchi shaxsdir. Shu boisdan bo'lajak logopedlarning inklyuziv faoliyatga psixologik tayyorgarligini oshirishda ruhiy salomatlikni mustahkamlash jarayoni markaziy o'rinni egallaydi. Ruhiy salomatlik insonning o'zini anglash, hissiyotlarini boshqarish, stressli vaziyatlarga bardosh bera olish va ijobiy munosabatlarni shakllantirish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Shaxsning ruhiy salomatligi qanchalik barqaror bo'lsa, u kasbiy faoliyatda shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, bo'lajak logopedlarda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash nafaqat ularning individual farovonligi, balki ular bilan ishlaydigan bolalarning ijtimoiy-psixologik rivojlanishi uchun ham muhim omildir.

Inklyuziv ta'lim muhitida faoliyat yurituvchi logopedning ish jarayoni ko'plab murakkab psixologik omillar bilan bog'liq. U o'z faoliyatida turli darajadagi nutq nuqsoniga ega, hissiy jihatdan nozik, ayrim hollarda psixologik travma olgan bolalar bilan ishlaydi. Shunday sharoitda logoped o'z hissiyotlarini boshqara olmasa, stressni yenga olmasa, u nafaqat samarali natijalarga erisha olmaydi, balki bolaning rivojlanish jarayoniga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, logoped tayyorlov jarayonida ruhiy barqarorlik, ijobiy fikrlash, empatiya, stressni boshqarish ko'nikmalari shakllantirilishi zarur. Psixologik tayyorgarlik jarayonida bu ko'nikmalarni mustahkamlash uchun psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, art-terapiya, musiqa terapiyasi va meditatsiya kabi zamonaviy yondashuvlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.[5, 40]

XULOSA VA TAKLIFLAR

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, bo'lajak logopedlarning inklyuziv faoliyatga psixologik tayyorgarligini oshirishda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash muhim omil hisoblanadi. Ruhiy barqarorlik, emotsional muvozanat va stressni boshqarish ko'nikmalari logopedning samarali faoliyat yuritishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Oliy ta'lim jarayonida talabalarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan maxsus psixologik treninglar, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlovchi mashg'ulotlar, shuningdek, ijtimoiy-psixologik yordam dasturlarini joriy etish zarur. Bu esa nafaqat bo'lajak mutaxassislarning kasbiy kompetensiyasini oshiradi, balki ularning shaxsiy o'sishiga ham zamin yaratadi.

Ruhiy salomatligi mustahkam bo'lgan logoped inklyuziv ta'lim muhitida bolalar bilan samarali muloqot o'rnatadi, ularning hissiy holatini to'g'ri baholay oladi va individual ehtiyojlariga mos yondashuvni tanlaydi. Shu boisdan, pedagogik ta'lim tizimida ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga oid innovatsion metodlarni tatbiq etish, psixologik madaniyatni rivojlantirish va sog'lom ruhiy muhit yaratish dolzarb vazifa bo'lib qoladi. Natijada, inklyuziv faoliyatda faol, mas'uliyatli va empatik logoped kadrlar shakllanadi.

Foydalalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Nogironligi bo'lgan shaxslar uchun inklyuziv ta'limni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ–4860-sonli qarori. – Toshkent, 2021-yil.
2. G'oziyev E. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019. – 384 b.
3. Mahmudova D. Inson ruhiy salomatligi va uni ta'minlash omillari. // Psixologiya va pedagogika muammolari jurnali. – Toshkent, 2022. – №4. – B. 45–50.
4. To'xtayeva Z. Shaxsning emotsional holatini boshqarish va stressga bardoshlilikni rivojlantirish. – Toshkent: Fan va innovatsiya, 2021. – 220 b.
5. Sattorova G. Inklyuziv ta'lim tizimida logopedlarning psixologik tayyorgarligi. // Ta'lim va innovatsiya. – 2023. – №2. – B. 37–42.

6. RR Ashurov [Xarakter aksentuatsiyasi tushunchasining ijtimoiy-psixologik tahlili](#) Science and Education, 2022 3 Science and Education 663-674.
7. AR Ramazonovich [Development Of Cognitive Processes In Students as An Important Factor of Intellect Formation](#) - Jurnal Psikologi, 2025 2, 1-6
8. Hamidova N. Pedagogik psixologiya: o'quv qo'llanma. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020. – 280 b.

TALABALARDA TA'LIM JARAYONIGA MOSLASHISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Ubaydullayev Nuriddin Toxir o'g'li

Oriental universiteti “Uzluksiz ta’lim pedagogikasi” kafedrası dotsent v.b.,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

nuriddin_psixolog@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarining oliy ta'lim muassasalariga moslashish jarayonining ijtimoiy-psixologik jihatlarini chuqur tahlil qilinadi. Moslashuv murakkab, ko'p qirrali jarayon bo'lib, shaxsning psixologik xususiyatlari, ijtimoiy muloqot ko'nikmalari va ta'lim muhitining o'ziga xos talablarining o'zaro ta'sirida amalga oshadi. Tadqiqot natijalari talabalar moslashuvini samarali tashkil etish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: moslashuv, talabalar, akademik adaptatsiya, shaxsiy rivojlanish, ta'lim muhiti, psixologik resurslar, ijtimoiy integratsiya.

Abstract: This article provides an in-depth analysis of the socio-psychological aspects of the process of adaptation of students to higher education institutions. Adaptation is a complex, multifaceted process that occurs under the interaction of the psychological characteristics of the individual, social communication skills and the specific requirements of the educational environment. The results of the study are of great importance in developing practical recommendations for the effective organization of student adaptation.

Key words: adaptation, students, academic adaptation, personal development, educational environment, psychological resources, social integration.

Аннотация: В статье представлен глубокий анализ социально-психологических аспектов процесса адаптации студентов к вузам. Адаптация – сложный, многогранный процесс, протекающий под влиянием психологических особенностей личности, навыков социального общения и специфики требований образовательной среды. Результаты исследования имеют важное значение для разработки практических рекомендаций по эффективной организации адаптации студентов.

Ключевые слова: адаптация, студенты, академическая адаптация, личностное развитие, образовательная среда, психологические ресурсы, социальная интеграция.

KIRISH

Oliy ta'limga o'tish har bir yosh inson hayotida muhim bosqich bo'lib, u nafaqat yangi bilimlarni egallash, balki butunlay yangi ijtimoiy va psixologik sharoitlarga moslashishni talab etadi. Zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlari talabalarining ta'lim jarayoniga moslashishini ko'p omilli, dinamik jarayon sifatida qaraydi, bunda shaxsning ichki psixologik resurslari va tashqi ijtimoiy omillar o'zaro ta'sir ko'rsatadi. Moslashuv jarayoni talabalarining shaxsiy xususiyatlari, oldingi ta'lim tajribasi, oilaviy muhit, ijtimoiy-iqtisodiy holat va ta'lim muassasasining o'ziga xos talablari singari ko'plab omillar ta'sirida shakllanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Psixologik adabiyotlarda moslashuvning uch asosiy yo'nalishi ajratiladi: akademik moslashuv, ijtimoiy moslashuv va shaxsiy-emosional moslashuv [1.23]. Tadqiqotchilarning fikricha, moslashuv jarayonining muvaffaqiyati talabalarining stressga chidamlilik darajasi, muammolarni hal qilish strategiyalari, o'z-o'zini tartibga solish qobiliyati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ega bo'lish kabi shaxsiy xususiyatlariga bog'liq [2.45-47].

Talabalarining oliy ta'lim muassasalariga moslashuvi murakkab, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, psixologik tadqiqotlarda bu masala turli nazariy yondashuvlar doirasida o'rganilgan. Shaxsning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, talabalar o'smirlilik va yoshlik davri o'rtasidagi o'tish davrida bo'lib, ular o'z identifikatsiyasini shakllantirish va ijtimoiy rollarni o'zlashtirish jarayonida bo'ladi [1.89-92]. Bu davr shaxsning kelajakdagi hayoti uchun muhim qarorlar qabul qilish, o'z imkoniyatlari va qiziqishlarini anglash davrida amalga oshadi. Oliy

ta'limga o'tish aynan shu kritik davrga to'g'ri keladi va talabalar nafaqat akademik bilimlarni, balki mustaqil hayot ko'nikmalarini, professional identifikatsiyani va ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishlari kerak bo'ladi. Stress va unga qarshi kurash strategiyalari nazariyasiga ko'ra, moslashuv jarayoni shaxsning stressli vaziyatlarni baholashi va ularni bartaraf etish usullarini tanlashiga bog'liq [2.141-180]. Talabalar uchun stressning asosiy manbalari qatoriga akademik yuklamaning oshishi, yangi ijtimoiy muhitga integratsiya qilish zaruriyati, oiladan uzoqda bo'lish va moliyaviy qiyinchiliklar kiradi.

Akademik moslashuvning o'ziga xos jihatlari talabalarning o'quv faoliyatiga bo'lgan munosabati, o'rganish motivatsiyasi va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari bilan chambarchas bog'liq. Talabalarning universitetdan ketishi va akademik muvaffaqiyat modeli ijtimoiy va akademik integratsiyaning ahamiyatini ta'kidlaydi [3.112-134]. Talabalarning akademik muvaffaqiyati nafaqat ularning intellektual qobiliyatlariga, balki universitetning akademik va ijtimoiy tizimlariga qanchalik integratsiyalashganligiga ham bog'liq. Ijtimoiy moslashuvning psixologik jihatlari talabalarning yangi ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topishi, do'stona munosabatlar o'rnatishi va turli ijtimoiy guruhlariga qo'shilishini o'z ichiga oladi. Ijtimoiy-kognitiv nazariyada shaxsning o'z-o'ziga ishonchi va ijtimoiy samaradorlik hissi moslashuv jarayonida muhim rol o'ynashini ta'kidlanadi [4.67-89]. Yuqori ijtimoiy samaradorlikka ega bo'lgan talabalar yangi odamlar bilan tezroq muloqot o'rnatadilar, ijtimoiy faoliyatlarda faol ishtirok etadilar va stressli vaziyatlarda yanada moslashuvchan bo'ladilar. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi, jumladan, oilaviy qo'llab-quvvatlash, do'stlar doirasi va universitetning institutsional qo'llab-quvvatlashi moslashuv jarayonining muhim resurslari hisoblanadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Shaxsiy-emotsional moslashuvning xususiyatlari talabalarning emotsional intellekti, o'z-o'zini anglashi va shaxsiy o'sish motivatsiyasi bilan belgilanadi [5.234-256]. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan talabalar stressli vaziyatlarda o'z emotsiyalarini samarali boshqaradilar, ijtimoiy munosabatlarda empatiya namoyon etadilar va akademik qiyinchiliklarni yengishda barqarorroq bo'ladilar. Moslashuvga ta'sir etuvchi shaxsiy omillar orasida talabaning temperament xususiyatlari, tashqi va ichki motivatsiya turlari, o'z-o'zini tartibga solish qobiliyati va moslashuvchanlik darajasi muhim ahamiyatga ega [6.78-95]. Ekstravert talabalar odatda ijtimoiy moslashuvda yuqori natijalarga erishadilar, chunki ular yangi odamlar bilan oson muloqot o'rnatadilar va ijtimoiy faoliyatlarda faol ishtirok etadilar.

Ta'lim muhitining xususiyatlari ham talabalar moslashuvida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Universitetning akademik atmosferasi, o'qitish sifati, professor-o'qituvchilarning talabalar bilan munosabati, infrastruktura imkoniyatlari va psixologik qo'llab-quvvatlash xizmatlari moslashuv jarayoniga bevosita ta'sir qiladi [7.156-178]. Madaniy va ijtimoiy-iqtisodiy omillar ham talabalar moslashuvida muhim ahamiyatga ega [8.201-223]. Turli madaniy va ijtimoiy muhitdan kelgan talabalar moslashuv jarayonida turlicha qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Qishloq joylardan kelgan talabalar shahar muhitiga, katta talabalar kontingenti bo'lgan universitetlarga moslashishda qo'shimcha qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Kam ta'minlangan oilalardan kelgan talabalar moliyaviy stressni boshdan kechirishlari va ish bilan o'qishni birlashtirishlari kerak bo'lishi mumkin, bu esa moslashuv jarayonini murakkablashtiradi. Shuning uchun, samarali moslashuv dasturlari talabalarning turli xil ehtiyojlari va xususiyatlarini hisobga olishi kerak. Zamonaviy yondashuv inklyuziv ta'lim muhitini yaratishni, barcha talabalar uchun teng imkoniyatlar yaratishni va individual qo'llab-quvvatlash choralari amalga oshirishni nazarda tutadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Talabalarning oliy ta'lim jarayoniga moslashuvi ko'p qirrali, dinamik jarayon bo'lib, u akademik, ijtimoiy va shaxsiy-emotsional komponentlarni o'z ichiga oladi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatli moslashuv uchun talabaning shaxsiy resurslari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi va ta'lim muassasasining institutsional imkoniyatlari o'rtasida muvozanatli o'zaro ta'sir zarur. Ijtimoiy omillar, jumladan, oilaviy qo'llab-quvvatlash, tengdoshlar bilan munosabatlar va institutsional yordam ham talabalarning yangi ta'lim muhitiga integratsiyasida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, birinchi kurs talabalarining moslashuv jarayoni ayniqsa kritik ahamiyatga ega, chunki bu davrdagi tajribalar keyingi yillardagi akademik muvaffaqiyat va shaxsiy rivojlanishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, oliy ta'lim muassasalari talabalar moslashuvini qo'llab-quvvatlash uchun kompleks dasturlar ishlab chiqishi va amalga oshirishi zarur. Bu dasturlar akademik qo'llab-quvvatlash, psixologik maslahat xizmatlari, ijtimoiy integratsiya tadbirlari va shaxsiy rivojlanish dasturlarini o'z ichiga olishi kerak. Zamonaviy yondashuv talabalarning individual xususiyatlarini, madaniy kelib chiqishini va o'ziga xos ehtiyojlarini hisobga oluvchi moslashtirilgan qo'llab-quvvatlash choralari amalga oshirishni talab etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: W.W. Norton & Company.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
3. Tinto, V. (1993). Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition (2nd ed.). Chicago: University of Chicago Press.
4. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.
5. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
6. Маклаков, А. Г. (2001). Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*, 22(1), 16-24.
7. Ubaydullayevna, D. A. (2023). Establishing a relationship between a mother and a teenage child. *Frontline social sciences and history journal*, 3(02), 18-26.
8. Абдуллаева, Д. (2023). Оилавий тарбия бола шахси ривожланишини белгиловчи омил сифатида. Педагогика и психологии в современном образовании. <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8963>.
9. Реан, А. А., & Кудашев, А. Р. (1990). Адаптация личности в условиях социально-психологического кризиса. *Социально-психологические проблемы психической службы*, 34-42.
10. Абдуллаева, М. М. (2019). Талабаларнинг ижтимоий-психологик мослашуви муаммолари. *Педагогика ва психология журна*ли, 3(2), 45-52.

PEDAGOGIK JAMOALARDA PROJECT MANAGEMENT METODLARINING JAMOAVIY MOTIVATSIYAGA TA’SIRI

Umarova Navbahor Shokirovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti, p.f.d., professor

Ashurov Muhammad Zokir o’g’li

Toshkent shahridagi Puchon universiteti magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada ta’lim muassasalarida Project Management metodlaridan foydalanishning psixologik, tashkiliy va boshqaruv samaradorligi tahlil etilgan. Tadqiqotda pedagogik jamoalarda motivatsiya, yetakchilik, hamkorlik va o’zaro ishonchni shakllantirishda loyiha boshqaruvi konsepsiyalarining o’rni chuqur o’rganilgan. Empirik kuzatuvlar maktab sharoitida o’tkazilib, o’qituvchilarning jamoaviy faoliyatidagi o’zgarishlar miqdoriy ko’rsatkichlar orqali ifodalangan.

Kalit so’zlar: pedagogik jamoa, Project Management, motivatsiya, kommunikatsiya, ta’lim menejmenti, samaradorlik.

Abstract: This article analyzes the psychological, organizational, and managerial effectiveness of applying Project Management methods in educational institutions. The study examines in depth the role of project management concepts in fostering motivation, leadership, collaboration, and mutual trust among teaching staff. Empirical observations were conducted in a school setting, and changes in teachers’ teamwork dynamics were expressed through quantitative indicators.

Key words: teaching staff, Project Management, motivation, communication, educational management, effectiveness.

Аннотация: В данной статье проанализирована психологическая, организационная и управленческая эффективность использования методов Project Management в образовательных учреждениях. В исследовании подробно рассматривается роль концепций управления проектами в формировании мотивации, лидерства, сотрудничества и взаимного доверия в педагогических коллективах. Эмпирические наблюдения проводились в условиях школы, а изменения в командной деятельности учителей представлены с помощью количественных показателей.

Ключевые слова: педагогический коллектив, Project Management, мотивация, коммуникация, управление образованием, эффективность.

KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimi o’qituvchidan faqat bilim beruvchi emas, balki jamoa a’zosi, loyiha boshqaruvchisi, kommunikator va yetakchi sifatida faoliyat yuritishni talab etmoqda. Maktab muhitida samarali boshqaruv va motivatsion iqlimni shakllantirishda Project Management metodologiyasi muhim o’rin tutadi. Loyiha asosida tashkil etilgan boshqaruv tizimi jamoaviy mas’uliyat, o’zaro yordam, va maqsad sari yo’naltirilganlikni kuchaytiradi. Shuningdek, u ta’lim tizimidagi byurokratik yondashuv o’rnini natijaga yo’naltirilgan menejment madaniyati bilan almashtiradi.

Maktabdagi pedagogik jamoalar ko’pincha o’z faoliyatida motivatsion turg’unlik, kommunikatsiya uzilishlari yoki individual yondashuv yetishmovchiligi bilan to’qnashadi. Shu sababli, o’qituvchilarning professional faolligini oshirish, ularni jamoaviy natijaga jalb etish va psixologik barqarorlikni ta’minlash uchun Project Management usullarini qo’llash zaruriy ehtiyojga aylandi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Project Management nazariyasi asosan P. Drucker (1954), H. Mintzberg (1973), va J. Kotter (1996)larning boshqaruv paradigmaları asosida shakllangan. Ularning fikriga ko’ra, jamoaning samaradorligi aniq maqsad, ishonchli kommunikatsiya va shaffof natija baholash tizimi orqali ta’minlanadi. Ta’lim menejmenti kontekstida bu yondashuvlar har bir o’qituvchi o’z faoliyatining umumiy natijaga qo’shayotgan hissasini aniq anglashini ta’minlaydi.

Psixologik nuqtayi nazardan, Project Management metodlari motivatsiya nazariyalariga (Maslow, Herzberg, McClelland, Deci & Ryan) tayanadi. Masalan, Herzbergning ikki omil nazariyasiga ko'ra, o'qituvchining ish qoniqishiga sabab bo'luvchi motivatorlar (e'tirof, mas'uliyat, yutuq) jamoaviy muhitda kuchayadi, holbuki, demotivatorlar (byurokratik bosim, noaniqlik, yetakchilikning sustligi) kamayadi. Bu esa o'z navbatida, Project Managementning o'ziga xos psixologik afzalligini ko'rsatadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot Toshkent shahridagi 4 ta umumta'lim maktabida 60 nafar o'qituvchi ishtirokida o'tkazildi. Tajriba 3 oy davom etib, Project Management metodlarining (xususan, Scrum) joriy etilishi natijasida jamoaviy motivatsiyadagi o'zgarishlar tahlil qilindi. Tajriba davomida pedagoglar haftalik “sprint” majlislarda qatnashib, o'z faoliyat natijalarini taqdim etdilar, o'zaro fikr almashish (feedback) amaliyoti yo'lga qo'yildi.

Dastlabki so'rovnoma natijalariga ko'ra, o'qituvchilarning 58 foizi o'zlarini jamoaning faol ishtirokchisi deb hisoblasa, loyiha yakunida bu ko'rsatkich 88 foizga yetgan. Kasbiy qoniqish indeksi esa 0,71 dan 0,93 gacha o'sdi. Eng sezilarli o'zgarish kommunikatsiya sifati va tashabbuskorlik darajasida kuzatildi. “Retrospektiva” yig'ilishlarida pedagoglar 72 foiz hollarda hamkasblarining yordamini “rag'batlantiruvchi” deb baholagan.

Psixologik diagnostika sifatida Herzberg va Deci-Ryan metodikalari asosida motivatsion o'lchov amalga oshirildi. Tahlil shuni ko'rsatdiki, ichki motivatsiya (kasbiy o'sish, ijodiylik, ijtimoiy tan olinishi) ko'rsatkichlari o'rtacha 27 foizga oshgan, tashqi motivatsiya (ma'muriy talab, nazorat, mukofot) esa 8 foizga kamaygan. Bu esa Project Management metodlarining motivatsiyani ichki omillar orqali mustahkamlash xususiyatini isbotlaydi.

Shuningdek, rahbarlik uslubining o'zgarishi ham muhim natija sifatida qayd etildi. Direktor va o'rinbosarlar o'qituvchilarni nazorat qilishdan ko'ra, ularni yo'naltirish va qo'llab-quvvatlash funksiyasiga e'tibor qaratdilar. Natijada, maktabda rahbar-xodim o'rtasidagi psixologik masofa qisqardi, ishonch darajasi oshdi, va qarorlar tezroq qabul qilina boshlandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Amaliy kuzatuvlar davomida bir qator muammolar ham aniqlandi. Birinchidan, o'qituvchilarning barchasi zamonaviy boshqaruv metodologiyalari haqida yetarlicha bilimga ega emasligi sababli dastlabki bosqichlarda sust ishtirok kuzatildi. Ikkinchidan, ayrim rahbarlar hali ham an'anaviy buyruqbozlik uslubini saqlab qolganligi, jamoada ochiq muloqotni cheklab qo'ydi. Uchinchidan, motivatsiya tizimi hali ham moddiy mukofotlarga tayanmoqda, bu esa ichki motivatsiyani cheklab qo'yadi.

Shu sababli, quyidagi takliflarni ilgari surish mumkin:

1. Maktab rahbarlari uchun Agile va Project Management asoslari bo'yicha qisqa treninglar tashkil etish.
2. O'qituvchilar o'rtasida muntazam loyiha jamoalari shakllantirish va ularni ijtimoiy tan olish mexanizmini kuchaytirish.
3. O'quv jarayonida refleksiya (self-assessment) va jamoaviy tahlil amaliyotlarini yo'lga qo'yish.
4. Motivatsiyani oshirish uchun moddiy rag'batdan tashqari psixologik e'tirof va ijtimoiy baholash tizimlarini joriy etish.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, Project Management metodologiyalarini pedagogik jamoalarda qo'llash o'qituvchilarning kasbiy motivatsiyasini oshirish, rahbar-xodim o'rtasidagi ishonchni kuchaytirish va jamoaviy mas'uliyatni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv nafaqat boshqaruv samaradorligini, balki maktabdagi psixologik iqlimni ham yaxshilaydi. Shunday qilib, Project Management metodlarini ta'lim menejmentiga integratsiya qilish — pedagogik jamoalarning o'zini rivojlantirish, innovatsion fikrlash va kasbiy birdamlikni ta'minlovchi dolzarb yo'nalishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Drucker, P. (1954). The Practice of Management. Harper & Row.
2. Mintzberg, H. (1973). The Nature of Managerial Work. Harper & Row.
3. Kotter, J. (1996). Leading Change. Harvard Business Review Press.
4. Deci, E. & Ryan, R. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. American Psychologist.
5. Herzberg, F. (1987). One More Time: How Do You Motivate Employees? Harvard Business Review.
6. Mahmudova D.A. (2020). Psixologik motivatsiya tizimlari va jamoaviy boshqaruv madaniyati. Toshkent.
7. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi (2022). Ta'lim tizimida boshqaruv va innovatsiyalar strategiyasi.
8. Atabayeva N.B. (2013). Uyushmagan yoshlarning ijtimoiy-psixologik moslashganligining o'ziga xos xususiyatlari. Science and World.
9. Умарова Н. Ш. Концепция экономической социализации: в контексте молодёж Узбекистана //European journal of education and applied psychology. – 2023. – №. 2. – С. 56-62.

AYOLLARDA KASB VA OILA MUVOZANATINI TA'MINLASHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Zuxra Mansurxonova

Nizomiy nomidagi O'zMPU tadqiqotchisi.

E-mail: zuhraabaxtiyorovna@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqola ayollarda ish va oila o'rtasidagi muvozanatni ta'minlashga ta'sir etuvchi psixologik omillarni tahlil qilishga bag'ishlangan. Tadqiqotning asosiy maqsadi — ishlaydigan ayollarning shaxs xususiyatlari, oilaviy struktura va ijtimoiy omillarning ish–oila muvozanatiga ta'sirini aniqlashdir. Natijalar shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, shaxsning o'zini anglash darajasi va qadriyat tizimi ayollar ruhiy barqarorligining asosiy omillari hisoblanadi. Ish–oila muvozanatini ta'minlash strategiyalari sifatida vaqtini rejalashtirish, relaksatsiya mashqlari, oilaviy muloqot modeli va psixologik yordam tizimlari taklif etilgan.

Kalit so'zlar: ayollar psixologiyasi, ish–oila muvozanati, stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, shaxs tipi, gender psixologiyasi.

Abstract: This article examines the psychological factors influencing women's ability to maintain a balance between work and family life. The main aim of the study is to identify how personality traits, family structure, and social factors affect the work–family balance of employed women. The findings indicate that stress resilience, social support, self-awareness, and value systems are key determinants of women's psychological stability. Time management, relaxation techniques, effective family communication, and psychological support systems are proposed as strategies to enhance work–family balance.

Key words: women's psychology, work–family balance, stress, social support, personality type, gender psychology.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические факторы, влияющие на поддержание баланса между работой и семьёй у женщин. Основная цель исследования — выявить влияние личностных особенностей работающих женщин, семейной структуры и социальных факторов на их способность сохранять гармонию в системе «работа–семья». Результаты показывают, что стрессоустойчивость, социальная поддержка, уровень самосознания и система ценностей являются ключевыми факторами эмоциональной стабильности женщин. В качестве стратегий обеспечения баланса предлагаются планирование времени, релаксационные упражнения, эффективная семейная коммуникация и системы психологической поддержки.

Ключевые слова: психология женщин, баланс работа–семья, стресс, социальная поддержка, тип личности, гендерная психология.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda ayollar ijtimoiy-iqtisodiy hayotning barcha sohalarida faol ishtirok etmoqda. Biroq professional faoliyat va oilaviy majburiyatlarni uyg'unlashtirish masalasi ko'plab psixologik muammolarni yuzaga keltirmoqda. O'zbekiston sharoitida an'anaviy qadriyatlar bilan gender tenglik tamoyillarini uyg'unlashtirish dolzarb ijtimoiy masala bo'lib qolmoqda.

Ayollar bugungi kunda iqtisodiy va ijtimoiy jihatdan faol bo'lishmoqda, bu esa “kasb” va “oila” rollari orasidagi muvozanat masalasini dolzarb qiladi. Masalan, o'rganishlarda ayollar ish va oila rolini muvozanatlashtirish jarayonida yuqori stress, zo'riqish holatlari uchrayotgani qayd etilgan.

Ish–oila muvozanati buzilganda nafaqat ayollarning ruhiy salomatligi zarar ko'rishi mumkin, balki oila a'zolari va ish tashkilotlari uchun ham salbiy oqibatlari bor — masalan, ish unumdorligi pasayishi, psixologik charchoq kuchayishi.

Ayollarning ish va oilaviy xizmatlar (masalan, bolaga qarash, uy ishlarini bajarish) bilan bir vaqtda shug'ullanishi “ikkinchi smena” (double burden) fenomenini keltirib chiqaradi va bu holat ijtimoiy adolat, gender tengligi masalalarini ham qo'zg'aydi. Masalan, “mental load” (uy-oila ishlarini tashkil qilish va psixologik yuk) haqida tadqiqotlar mavjud.

Shu sababli kasb va oila muvozanatini ta'minlash nafaqat individual darajada, balki tashkilot va davlat darajasida ham muhim strategik vazifa hisoblanadi. Masalan, ish beruvchilarning moslashuvchan ish tartiblari, oila qo'llab-quvvatlash tizimlari, gender siyosati bu sohada katta ahamiyatga ega.

Bu mavzu bugungi kunda nafaqat psixologiya yoki ijtimoiy soha uchun, balki siyosat va tashkiliy boshqaruv uchun ham muhimdir. Ayollarning kasb-oila muvozanatini qo'llab-quvvatlash orqali ruhiy salomatlik, ish unumdorligi va oila barqarorligi yaxshilanishi mumkin.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ko'pchilik tadqiqotlar kesishma (cross-sectional) dizaynida bo'lib, ma'lumot bir vaqtda yig'ilgan. Masalan, Promoting Women's Well-Being: A Systematic Review of Protective Factors for Work–Family Conflict tadqiqotida 13 ta avvalgi tadqiqot tahlil qilingan. Ba'zilar esa moderatsiya/mediatsiya modellari yordamida — masalan, Work–Family Conflict, Overwork and Mental Health of Female Career Women tadqiqoti “ish-oila to'qnashuvi → emotsional charchoq → ruhiy salomatlik” kabi bog'lanishlarni tekshirgan.

Shuningdek, sifatli tadqiqotlar yoki aralash (mixed methods) yondashuvlardan ham foydalanilgan. Masalan, Psychological Capital and Personality Traits in Balancing Work–Life Balance Among Female Bankers tadqiqotida onlayn so'rov va suhbatlar o'tkazilgan.

O'rganilgan asosiy omillar:

- ish-oila to'qnashuvi (WFC),
- ish hajmi (overwork),
- uy-oila majburiyatlari,
- ish joyidagi qo'llab-quvvatlash (flexible hours, family-friendly policies),
- psixologik resurslar (self-efficacy, optimizm, chidamlilik).

Natija o'zgaruvchilari:

- ruhiy salomatlik (stress, emotsional charchoq),
- ishga qoniqish,
- oila bilan qoniqish,
- ish unumdorligi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning asosiy maqsadi — ayollarda kasb va oila o'rtasidagi muvozanatni ta'minlashga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlashdir.

Tadqiqot vazifalari: Ayollar shaxs tiplari va ularning muvozanatga ta'sirini o'rganish.

1. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va stress darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilish.
2. Samarali muvozanat strategiyalarini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari: Adlarning shaxs tipologiyasi — dominant, moslashuvchan, ijodiy tiplar va ularning muvozanatga ta'siri.

1. MBTI tipologiyasi — ekstraversiya, intuitivlik, qaror qabul qilish, hissiyotlar.
2. So'rovnoma — ayollarning ish-oila muvozanati darajasi.
3. Intervyu — turli oilaviy tuzilmalardagi ayollar tajribasi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Natijalar shuni ko'rsatdiki:

- O'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan ayollar muvozanatni samarali saqlay oladi.
- Stressning asosiy manbalari — vaqt tanqisligi, oila a'zolarining yuqori kutishlari, ijtimoiy bosim.
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan ayollar ruhiy barqarorroq bo'ladi va ishda yuqori motivatsiya ko'rsatadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ayollarning ish va oila o'rtasidagi muvozanatini ta'minlash:

- shaxsning ruhiy sog'lomligi,
- ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi,
- davlat siyosati

uyg'unligiga bog'liq. Muvozanatni ta'minlay olgan ayol — barqaror jamiyatning psixologik asosidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
2. Allen, T. D., et al. (2020). Work-family balance: Current research and future directions. *Annual Review of Organizational Psychology*.
3. “Gender tenglik to'g'risida”gi Qonun. (2023). O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to'plami.

4. Begum V, Anwer Arshi T, Said Arman A, Saleem Butt A, Latheef S. A study on work-family life imbalance among women administrators in UAE higher education institutions. *Heliyon*. 2024 Mar 16;10(6):e28286. doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e28286. PMID: 38533041; PMCID: PMC10963610.
5. Ma Jun , Xu Laixi , Zhang Xuehe Work–family conflict, overwork and mental health of female employees in China. *JOURNAL=Frontiers in Public Health*. Volume 13 – 2025. 2025. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1483746>. DOI=10.3389/fpubh.2025.1483746. ISSN=2296-2565
6. Barigozzi F. et al. Beyond Time: Unveiling the Invisible Burden of Mental Load. – 2025.
7. Medina-Garrido J. A., Biedma-Ferrer J. M., Sánchez-Ortiz J. I can't go to work tomorrow! Work-family policies, well-being and absenteeism //Sustainability. – 2020. – T. 12. – №. 14. – C. 5519.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ВЫЯВЛЕНИЯ КРИМИНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Пардаева Умида Мухтар кизи

Стажер-преподаватель кафедры общей психологии

Abstract: В статье рассматриваются психологические методы и диагностические подходы, направленные на выявление криминального поведения у подростков. Особое внимание уделяется роли личностных, эмоциональных и мотивационных факторов, влияющих на формирование девиантных и делинквентных тенденций. Показано, что своевременная психологическая диагностика позволяет определить уровень агрессии, тревожности, самооценки и социальной адаптации подростков. Анализируются возможности использования проективных методик, наблюдения и психометрических тестов для раннего выявления склонности к противоправным действиям. Подчеркивается значимость комплексного подхода в профилактике и коррекции девиантного поведения в образовательной и семейной среде.

Key words: подростковый возраст, криминальное поведение, диагностика, девиантность, делинквентность, психологические методы, профилактика, личность.

Annotatsiya: Maqolada o'smirlar orasida jinoyatkorona xulq-atvorni aniqlashga qaratilgan psixologik usullar va diagnostik yondashuvlar yoritiladi. Shaxsiy, emotsional va motivatsion omillarning delinkvent hamda deviant xatti-harakatlar shakllanishiga ta'siri tahlil qilinadi. O'z vaqtida o'tkazilgan psixologik diagnostika o'smirlarning tajovuzkorlik, xavotir, o'z-o'zini baholash va ijtimoiy moslashuv darajasini aniqlash imkonini berishi qayd etiladi. Proyektiv metodlar, kuzatuv va psixometrik testlardan foydalanishning afzalliklari ko'rsatiladi. Maqolada ta'lim va oilaviy muhitda deviant xulqni oldini olish hamda tuzatishning kompleks yondashuvi muhimligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: o'smirlilik davri, jinoyatkorona xulq, diagnostika, deviantlik, delinkventlik, psixologik usullar, profilaktika, shaxs.

Аннотация: The article explores psychological methods and diagnostic approaches aimed at identifying criminal behavior among adolescents. Special attention is given to the role of personal, emotional, and motivational factors influencing the development of deviant and delinquent tendencies. It is emphasized that timely psychological diagnostics helps determine the levels of aggression, anxiety, self-esteem, and social adaptation in adolescents. The study analyzes the use of projective techniques, behavioral observation, and psychometric testing for early detection of antisocial tendencies. The importance of an integrated approach to prevention and correction of deviant behavior within educational and family environments is underlined.

Ключевые слова: adolescence, criminal behavior, diagnostics, deviance, delinquency, psychological methods, prevention, personality.

ВВЕДЕНИЕ

В целях системной защиты прав ребёнка и предотвращения подростковой преступности в стране приняты ключевые Законы и Указы. Закон Республики Узбекистан «О профилактике безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних» от 29 сентября 2010 года № ЗРУ-263 устанавливает меры по выявлению и устранению условий, способствующих безнадзорности и правонарушениям. Закон «О защите детей от всех форм насилия», подписанный 14 ноября 2024 года, вводит понятия психологического насилия и буллинга, включая онлайн-формы, а также предусматривает правовые инструменты защиты и меры вмешательства. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы обеспечения гарантий прав ребёнка» от 12 августа 2021 года направлен на усиление законодательной и институциональной защиты детей, реализацию международных обязательств и профилактику правонарушений.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ

Понятие «подростковый возраст» в современной научной литературе рассматривается как переходный этап от детства к зрелости, характеризующийся ускорённым физическим, психологическим и социальным развитием и чаще всего охватывающий возрастной промежуток примерно от 10 до 19 лет (в отдельных исследованиях расширяется до 24 лет). В этот период происходит становление самосознания, ценностных ориентиров и поведенческих стратегий, что делает подростков особенно уязвимыми к риску девиантного поведения. (см. обзорные материалы по подростковому здоровью и психологическому благополучию).

Термин «криминальное поведение» (делинквентность) трактуется как совокупность действий, прямо противоречащих действующему законодательству и наносящих вред личности либо обществу; в психологической литературе делинквентность часто рассматривают как результат социальной дезадаптации, сочетания личностных особенностей и неблагоприятных внешних условий. Классические теории подчеркивают разные детерминанты: биопсихологические и личностные (импульсивность, низкая фрустрационная толерантность), социологические (недостаток социальных связей, напряжённость целей и средств) и ситуативные (групповое давление, возможности совершения правонарушений). Среди признанных авторов — А.Е. Личко по типологии акцентуаций и психопатий у подростков и Т. Хирши с теорией социальной привязанности.

Классические и эмпирические психологические исследования дают методологическую опору для психодиагностики делинквентности. Монографии Личко подробно описывают типы акцентуаций характера и психопатий, связанные с ранней деструктивным поведением в подростковом возрасте, что важно при отборе индивидуализированных диагностических методик. Теория социальной привязанности Хирши подчёркивает роль крепости семейных и школьных связей как детерминанты профилактики девиантности; эмпирически это подтверждается исследованиями, где слабые связи с родителями и учебным процессом коррелируют с более высоким риском правонарушений. На практике это означает, что инструменты выявления должны охватывать не только личностные шкалы (агрессия, импульсивность, эмпатия), но и индикаторы семейной среды, школьной адаптации и социальных связей подростка.

Анализ применения психологических методов в прикладных исследованиях показывает, что наилучшие результаты даёт комбинирование методов: стандартизированные опросники и шкалы (для оценки агрессии, тревожности, самоконтроля и склонности к риску), проективные методики (для выявления скрытой мотивации и внутренних конфликтов), систематическое наблюдение в школе и семье, а также сбор биографических и криминологических данных. Важен многоуровневый скрининг — от массовых анкетных исследований до углублённой индивидуальной диагностики и последующей направленной коррекционной работы. Междисциплинарные программы, интегрирующие психологию, педагогическую работу, социальную поддержку и правовые механизмы, в литературе оцениваются как наиболее перспективные для снижения уровня подростковой делинквентности.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для более глубокого понимания психологических особенностей формирования криминального поведения подростков было проведено анкетирование десяти учащихся в возрасте от 14 до 17 лет. Целью исследования стало выявление социальных и семейных факторов, способствующих формированию склонности к противоправным действиям. Анкета включала вопросы, направленные на изучение условий воспитания, эмоционального климата семьи, межличностных отношений и характера окружения подростков.

Результаты показали, что 6 подростков выросли в полных семьях, где присутствовали оба родителя, 3 подростка воспитывались в неполных семьях, а 1 подросток проживал у родственников. Несмотря на то, что большинство респондентов воспитывались в относительно благополучных условиях, часть из них отметила эмоциональную холодность и дефицит доверительных отношений с родителями. Эти данные подтверждают, что даже при внешне стабильной семейной структуре возможна внутренняя дезорганизация эмоциональных связей, способствующая формированию чувства одиночества и отчуждения.

Анализ ответов также показал, что подростки из неполных семей чаще сталкиваются с трудностями адаптации, имеют меньше возможностей для конструктивного общения с взрослыми и чаще ориентируются на мнение сверстников. Это повышает риск участия в асоциальных группах, что согласуется с выводами отечественных психологов о значимости микросоциальной среды и эмоционально-волевой сферы в формировании делинквентного поведения.

Таким образом, анкетирование подтвердило, что решающую роль в предупреждении криминального поведения играет благоприятная семейная атмосфера, основанная на любви, взаимопонимании и моральной поддержке. Для повышения эффективности профилактики необходима системная работа школьного психолога с семьями группы риска, а также развитие программ социально-психологической диагностики.

Таблица 1. Оценочная таблица

Показатель (Критерий)	Высокий уровень (3 балла)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)
Полнота семьи	Полная семья, стабильные отношения	Неполная семья, но эмоциональная поддержка	Отсутствие родителей, воспитание у родственников
Эмоциональный климат в семье	Тёплые, доверительные отношения	Периодические конфликты, но сохранено уважение	Постоянные ссоры, отчуждённость
Вовлечённость родителей в жизнь подростка	Активное участие, совместный досуг	Эпизодическое участие	Полное отсутствие интереса
Материально-бытовые условия	Благополучные, стабильные	Средние, периодические трудности	Постоянные материальные проблемы
Наличие позитивного социального окружения	Преимущественно конструктивное	Смешанное окружение	Асоциальное, рискованное окружение
Склонность к агрессии и импульсивности	Контролируемая, редкая	Эпизодическая	Частая, неконтролируемая

Результаты опроса показали, что большинство подростков (60%) выросли в полных семьях, где присутствовали оба родителя. 30% участников воспитывались в неполных семьях, а 10% — у родственников. Однако даже среди воспитанников полных семей были отмечены случаи эмоциональной отчуждённости и недостатка взаимопонимания.

Около половины респондентов указали, что их родители редко интересуются их кругом общения и личными проблемами, что может свидетельствовать о низком уровне эмоционального контакта в семье. Почти треть подростков отметили периодические материальные трудности, которые, по мнению специалистов, могут усиливать чувство неуверенности, тревожности и повышать риск вовлечения в асоциальные формы поведения.

Подростки из неполных семей чаще сообщали о конфликтах, недостатке поддержки и ориентации на мнение сверстников, что нередко становится одним из факторов делинквентности. Результаты подтверждают теоретические положения о ведущей роли семьи, эмоционально-волевой сферы и ближайшего окружения в формировании склонности к противоправным действиям.

Таблица 2. Обобщённые результаты анкетирования (n = 10)

№	Показатель исследования	Количество подростков	Процент (%)	Краткая характеристика
1	Воспитание в полной семье	6	60%	Благоприятные, но не всегда тёплые отношения
2	Воспитание в неполной семье	3	30%	Эмоциональные трудности, конфликты
3	Воспитание у родственников	1	10%	Отсутствие постоянного родительского контроля
4	Родительский интерес к личным делам подростка	5	50%	Умеренный, преимущественно эпизодический
5	Материальные трудности в семье	3	30%	Периодические, вызывают тревожность
6	Конфликты и ссоры в семье	4	40%	Связаны с непониманием и стрессом

7	Наличие доверительных отношений с родителями	6	60%	Поддержка присутствует, но не у всех
8	Влияние сверстников на поведение	4	40%	Повышенная внушаемость и зависимость
9	Позитивное социальное окружение	5	50%	Смешанные тенденции: есть риск влияния
10	Осознание значимости семейного благополучия	8	80%	Считают, что семья влияет на профилактику правонарушений

В целом исследование показало, что для профилактики криминального поведения необходима систематическая психологическая диагностика в школах, активное взаимодействие педагогов с родителями и проведение тренингов, направленных на развитие у подростков самоконтроля, эмпатии и ответственности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование подтвердило, что склонность подростков к криминальному поведению в значительной степени зависит от социально-психологических условий их воспитания. Основными детерминантами являются неблагоприятная семейная атмосфера, низкий уровень родительского контроля и эмоциональной поддержки, а также негативное влияние сверстников. Своевременная психологическая диагностика позволяет выявить группы риска и предотвратить развитие девиантных тенденций. Эффективная профилактика требует тесного взаимодействия семьи, школы и психологической службы, направленного на формирование у подростков нравственных ценностей, ответственности и устойчивости к деструктивному влиянию среды.

Список использованной литературы

1. Закон Республики Узбекистан «О профилактике безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних». — Ташкент: Национальное информационное агентство, 2010. — С. 1–18.
2. Закон Республики Узбекистан «О защите детей от всех форм насилия». — Ташкент: Народное слово, 2024. — С. 2–25.
3. Бельский А.И., Ягодин Р.С. Криминологическая характеристика личности несовершеннолетнего преступника // Российский следователь. 2015. № 15. С. 48–50.
4. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. — Санкт-Петербург: Речь, 2010. — С. 45–98.
5. Хирши Т. Причины делинквентности. — Москва: ИНФРА-М, 2016. — С. 21–73.
6. Мертон Р. Социальная структура и аномия. — Москва: АСТ, 2018. — С. 110–155.
7. Останов Ш. М. Психологические факторы формирования девиантного поведения у подростков. — Бухара: Бухарский государственный университет, 2021. — С. 24–67.
8. Бандура А. Агрессия: социально-когнитивная теория. — Санкт-Петербург: Питер, 2009. — С. 58–96.
9. Рахматуллаева Д. А. Социально-психологические аспекты профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. — Ташкент: ТГПУ им. Низами, 2022. — С. 30–75.
10. Мирзаев Н. Ш. Психологические механизмы формирования девиантного поведения подростков в условиях образовательных учреждений. // Вестник психологии и педагогики Узбекистана, №4 (45). — Ташкент, 2023. — С. 54–63.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE LIFE POSITION OF UNORGANIZED YOUTH

Atabayeva Nargis Batirovna

Doctor of Psychology (DSc), Associate Professor

Alimjonova Durdona Yunusjon qizi

3rd year student of Psychology

National pedagogical university of Uzbekistan

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of unorganized youth and their life positions. It highlights the significance of optimistic and pessimistic perspectives in enhancing social activity among young individuals. Special attention is given to identifying the factors that influence the self-activation of unorganized youth through their life positions.

Key words: unorganized youth, social activity, altruism, life position, active optimist, negativist, realist, passive pessimist, optimist, egoism, targeted psychological service, value, motive, morality.

Annotatsiya: Mazkur maqolada uyushmagan yoshlar va ularning hayotiy pozitsiyasi masalasi keng qamrovda tahlil qilingan. Xususan, optimistik va pessimistik qarashlarning shaxsning ijtimoiy faolligini oshirishdagi ahamiyati yoritilgan. Ayniqsa, uyushmagan yoshlarning hayotiy pozitsiyalari orqali o'zini faollashtirishiga ta'sir etuvchi omillar ochib berilgan.

Kalit so'zlar: uyushmagan yoshlar, ijtimoiy faollik, altruizm, hayotiy pozitsiya, faol optimist, negativist, realist, passiv pessimist, optimist, egoizm, maqsadli psixologik xizmat, qadriyat, motiv, axloq.

Аннотация: В статье всесторонне рассматривается проблема неорганизованной молодёжи и её жизненных позиций. Подчёркивается значение оптимистических и пессимистических взглядов в повышении социальной активности личности. Особое внимание уделено раскрытию факторов, влияющих на самоактивацию неорганизованной молодёжи через её жизненные позиции.

Ключевые слова: неорганизованная молодёжь, социальная активность, альтруизм, жизненная позиция, активный оптимист, негативист, реалист, пассивный пессимист, оптимист, эгоизм, адресная психологическая помощь, ценность, мотив, нравственность.

INTRODUCTION

Currently, globalization necessitates the implementation of certain measures to ensure the integration of youth into the socio-economic, scientific-educational, and political life of the country. When discussing the concept of «youth,» it is important to note that according to Article 3 of the «State Policy on Youth» of the Republic of Uzbekistan dated September 14, 2016, youth are legally defined as individuals aged fourteen to twenty-nine, constituting 58.8% of the population who have not reached the age of thirty [2]. In recent years, in line with the concept of «Educating Youth for the Fate of the Motherland,» the necessary legal and regulatory frameworks have been established based on the conceptual goals of nurturing the New Uzbekistan youth in creativity, knowledge, and education, with a focus on fostering values of patriotism, citizenship, resilience, and respect for national and universal values, aiming to cultivate firm beliefs and outlooks on life [1]. It should be emphasized that uninvolved youth are also present alongside those actively contributing to societal cohesion and progress. The term «uninvolved youth» refers to individuals who have not engaged in societal activities that contribute to its development. This term is formed by combining «uninvolved» with «youth.» The word «uninvolved» denotes the opposite of «involved,» meaning «not engaged, inexperienced, not united for a specific purpose,» while the term «youth» refers to «a group of people or organizations united for a common purpose» according to the explanatory dictionary of the Uzbek language [6]. Therefore, logically speaking, the word «uninvolved» acts as an antonym to «involved» or «unity,» signifying «not engaged, inexperienced, not united for a specific purpose.» Working with uninvolved youth and improving the system of providing social and psychological services to them is one of the pressing issues of today.

LITERATURE REVIEW

This longstanding issue of dealing with young people and their upbringing indicates a persistent challenge. For instance, according to a tale attributed to Luqman the Wise, he was asked, “Your advice is often aimed at young people, but the younger they are, the less they listen. Why is that?” To which Luqman the Wise replied: “If you soften the soil, remove the thorns from around it, cleanse it from harmful weeds, and water it at the right time, the tree will grow quickly, become fruitful, and flourish. Similarly, if a child is brought up well from a young age, instilled with good manners and ethics, they will not only bring happiness and success to themselves but also become useful and necessary individuals for society” [5].

Thus, working with and supporting young people, who are the backbone of society and the basis of development as well as progress of society, is crucial for shaping the foundation of societal development.

Researching the issues of youth, especially those who are not integrated into society, began in the 19th-20th centuries. According to I.S. Kon’s definition, when referring to the youth audience, “youth is a socio-demographic group characterized by youth traits, social status, and socio-psychological characteristics” [3]. This group plays a significant role in societal development. However, as emphasized earlier, there are also youth who are not integrated into society. According to American sociologist Talcott Parsons, the increase in the number of “alienated individuals” among young people is due to both objective and subjective factors. These factors contribute to the emergence of the “non-integrated” state among youth. For example, objective factors are related to the social environment, while subjective factors are associated with the individual psychological characteristics of young people. Thus, analyzing the factors contributing to the formation of the “non-integrated” youth group and addressing them are crucial.

In our research efforts, we aim to explain the unique aspects of subjective and objective factors related to youth characteristics. In our legal framework, individuals aged 14-30 have been highlighted as youth. Now, if we consider the psychological gradation of this youth period, it encompasses adolescence, youth, and young adulthood. These stages are significant in a person’s ontogenetic development as they come with their own transitions. These transitions have a significant impact on a person’s developmental trajectory. The most common of these transitions include:

- Aspects related to adaptation to society;
- Having a social status;
- Dynamic processes in parent-child relationships;
- Instilling values specific to a certain social-cultural stratum in youth;
- Combining forces against authoritarianism of elders

Psychological sources elaborate on these indicated states, which contribute to the distinct manifestation of “youth-related transitions” in personal development. Negative upbringing in the family, uncomfortable conditions in educational institutions lead to entry into the group of “non-integrated” individuals. Consequently, the socio-psychological characteristics of youth also contribute to their formation as a group of “non-integrated youth.” These socio-psychological characteristics include:

- Internal conflict;
- Psychological instability;
- A significant display of impatience;
- Tendency towards adopting subcultures

According to D. Martian, based on the socio-psychological characteristics of youth, it is possible to classify them into the following four groups:

We can observe that the first and third groups corresponding to these socio-psychological characteristics lead to the formation of the following layers of unorganized youth:

- Temporarily unemployed youth (those who have not developed clear professional aspirations, do not understand their suitability and abilities).
- Delinquent youth (deviant, criminal-prone individuals, those who have committed suicidal attempts, whose socio-legal competence is low).
- Socially passive youth (those whose ideas about themselves are not sufficiently evident, who have a need for self-improvement but are passive).

Overall, working with each category of non-integrated youth is important for increasing their social activity. Developing altruistic motives is crucial in enhancing the social activity of non-integrated youth. Altruism is an active behavior aimed at benefiting others without expecting a reward [4]. This concept, introduced by I. Kant, emphasizes the individual’s willingness to prioritize the interests of others, particularly society’s interests, over their own.

In conclusion, developing altruistic motives is essential in enhancing the social activity of non-integrated youth. By achieving altruistic motives in youth, aligning their interests with societal benefits, and transitioning

from a “passive lifestyle” to an “actively engaged” lifestyle, they can change their orientation towards societal benefits.

RESEARCH OUTCOME

Life position of a person determines his way of life and relationship with others. For this reason, we set ourselves the task of researching the life positions of 112 unorganized youths living in Tashkent and temporarily unemployed. With this, we tried to reveal the psychological essence of the social passivity of the temporarily unemployed layer of unorganized youth. To identify the socio-psychological characteristics of unorganized youth, we selected 112 respondents and conducted a survey using the “Methodology for Studying Personal Life Positions” proposed by I.S. Shuller and A.L. Komunian, as well as the modified version by N. Vodopyanova and M. Shteyn, and the “Altruism Motivation” questionnaire by S.K. Nortova-Bochaver. The results are presented in the table below.

Table-1. Social and psychological characteristics of unorganized youth

Criteria	Low level of altruistic motives	Medium level of altruism motives	High level of altruistic motives
Realist	0,02	0,04	0,55**
Active optimist	0,12	0,56**	0,16
Passive optimist	0,42**	0,09	0,11
Negativist	0,34*	-0,02	0,03
Pessimist	0,48**	-0,04	0,15

Explanation: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

According to the presented statistical analysis, it is evident that the egoistic motives of unorganized youths are apparent in their life positions. Specifically, the egoistic views of unorganized youths who are passive optimists indicate their tendency towards passivity in various situations that require decision-making or action, leading to the development of passivity in situations where conflict or decision-making is demanded. These youths tend to avoid taking responsibility. They exhibit passive positions, waiting for favorable conditions for their own benefit in life situations. Often, such youths lack a sense of social involvement, independent decision-making, and independent thinking ability. Consequently, these types of unorganized youths tend to delegate important decisions to others.

According to the presented statistical analysis, it is evident that the egoistic motives of unorganized youths are apparent in their life positions. Specifically, the egoistic views of unorganized youths who are passive optimists indicate their tendency towards passivity in various situations that require decision-making or action, leading to the development of passivity in situations where conflict or decision-making is demanded. These youths tend to avoid taking responsibility. They exhibit passive positions, waiting for favorable conditions for their own benefit in life situations. Often, such youths lack a sense of social involvement, independent decision-making, and independent thinking ability. Consequently, these types of unorganized youths tend to delegate important decisions to others.

In pessimists, there is also a high prevalence of egoistic motives, which correlates with a lower level of altruism. Individuals in this group tend to not attempt to improve their situation due to the pessimistic belief that “even if I try, I won’t be able to escape from this problem.” Notably, pessimists often tend to avoid social interactions, withdraw from eating, and even turn off their phones, wanting to be left alone in their “unemployment” situation. The most dangerous aspect is that in such individuals, an increase in suicidal tendencies is observed as a result of the transition from one stressful situation to another and, depending on the person’s position, excessive emphasis on pessimistic thoughts.

Taking into account the above research findings, it is evident that unorganized youths exhibit egoistic motives in their life positions due to their inability to align their interests with societal benefits, increasing materialism, and insufficient development of legal-social consciousness, resulting in the visibility of egoistic motives in their life positions. This situation may be attributed to the transition of youths from individualism to collectivism in their life positions.

In summary, the life positions of unorganized youths directly influence the manifestation of altruism, which is the motivational basis for their social activity. Specifically, the dominance of egoistic views in negativists, passive optimists, and pessimists inhibits their social activity, while realists and active optimists among unorganized youths demonstrate movement towards activating altruistic motives by recognizing their problems and actively seeking solutions.

CONCLUSION

Based on the above analytical data and our scientific research, we can formulate the following conclusions:

- Unorganized youths constitute a diverse layer with varying values, worldviews, attitudes, and activity levels. It has been identified that the degree of expression of altruistic motives and life positions is an important socio-psychological characteristic influencing their social activity enhancement.

- In unorganized youths, a higher prevalence of passive optimistic, negative, and pessimistic life positions correlates with a lower expression of altruistic motives, indicating a predominant presence of egoistic motives.

- Furthermore, individuals with negative or pessimistic life positions exhibit lower levels of social activity, indicating the importance of stabilizing personal characteristics and developing emotional attitudes through influencing their motivational sphere to enhance altruistic motives.

- To develop altruistic motives in unorganized youths, it is essential to establish psychological mechanisms that influence cognitive, reflexive, emotional, social, and motivational areas of character development.

In general, supporting and empowering unorganized youths today entails the refinement of psychological technologies that influence their values, activities, and empathy by enhancing altruistic motives, which is of crucial importance.

References:

1. Law of the Republic of Uzbekistan “On State Youth Policy” dated September 14, 2016, No. ORQ-406. Available at: <http://lex.uz>
2. Speech by President of the Republic of Uzbekistan Shavkat Mirziyoyev at the Extraordinary Session of the Khorezm Regional Council of People’s Deputies. Available at: <http://www.press-service.uz/uz/lists/view/1147> (Accessed on 14.10.2017).
3. Kon, I.S. In Search of Oneself: Personality and Self-Consciousness. Moscow: Politizdat, 1987. p. 366.
4. Nusratova, M.B. Socio-Psychological Characteristics of Developing Altruistic Behavior Motives in Future Psychologists. Bukhara: Bukhara State University, 2023. p. 60.
5. Sobitaliev, M. 565 Sayings and Aphorisms of Luqman Hakim. Tashkent: Literature Sparks, 2017. p. 128.
6. Explanatory Dictionary of the Uzbek Language: Over 80,000 Words and Phrases. Vol. IV. Tashkent: Institute of Language and Literature, Academy of Sciences of the Republic of Uzbekistan, edited by T. Mirzayev (Chair) et al. Tashkent, 2008. 608 p.

YOSHLARNI OTA-ONALIK MAS’ULIYATIGA TAYYORLASH - PSIXOLOGIYANING DOLZARB MUAMMOSI SIFATIDA

Bilolova Zamira Baxtiyarovna

“ALFRAGANUS UNIVERSITY”

Pedagogika va psixologiya”kafedrası dotsenti,
psixologiya fanlari falsafa doktori Phd

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlarda ota-onalik mas’uliyatini oshirish, ularni ota-onalikka tayyorlash bo’yicha G’arb va Sharq olimlarining ilmiy qarashlari, O’zbekistonda yoshlarni ota-onalik mas’uliyatiga tayyorlashga doir amalga oshirilgan tadqiqot natijalari tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada muallifning xulosalari va amaliy tavsiyalari keltirilgan.

Kalit so’zlar: ota-onalik mas’uliyati, ota-onalikka tayyorlash, oilaning tarbiyaviy funksiyasi.

Abstract: This article analyzes the scientific perspectives of Western and Eastern scholars on enhancing parental responsibility among young people and preparing them for parenthood. It also presents the results of studies conducted in Uzbekistan on preparing youth for parental responsibility, along with the author’s conclusions and practical recommendations.

Key words: parental responsibility, preparation for parenthood, educational function of the family.

Аннотация: В данной статье анализируются научные взгляды западных и восточных исследователей на повышение родительской ответственности у молодежи и подготовку их к родительству. Приводятся результаты исследований, проведенных в Узбекистане по подготовке молодых людей к ответственности родителя, а также представлены выводы и практические рекомендации автора.

Ключевые слова: родительская ответственность, подготовка к родительству, воспитательная функция семьи.

O’zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining yangi tahriridagi, 2023-yil 30-aprelda umumxalq Referendumi orqali qabul qilingan variantida ota-onalarga bolaning ta’limi, sog’lom va to’laqonli kamol topishi haqida qayg’urish majburiyatining qo’shilgani mamlakat kelajagini o’ylashning oliy namunasi sifatida baholanishi o’rinlidir [1].

Jahonda otalik yoki onalik maqomiga ega bo’lishning noan’anaviy ko’rinishlarining ko’payishi, oila-nikoh munosabatlarining transformatsiyasi, yosh oilalarda tarbiyaviy funksiyaga nisbatan e’tiborsizlik holatlarining jamiyatga salbiy ta’siri sababli oilani mustahkamlash masalalariga alohida e’tibor qaratish tobora dolzarb bo’lib bormoqda. «...Bunday tendensiyalar, jumladan oilani ijtimoiy institut sifatida qayta qurish bilan bog’liq bo’lib, bu shaxs rivojlanishi uchun yangi ijtimoiy vaziyatni keltirib chiqaradi...»

Bu borada ota-ona mas’uliyati va farzandlar tarbiyasi o’rtasidagi uzviy bog’liqlikni saqlab qolish, oila muhitida kelajak avlod shakllanishini e’tiborga olish, turmush qurmagan yigit-qizlarda oila muqaddasligi va oilaviy munosabatlarga mas’uliyat bilan yondashish psixologiyasini shakllantirish hamda ularning nikohgacha bo’lgan ijtimoiy tasavvurlarini prognozlash masalalari dolzarb muammolar qatoriga kiradi. Bo’lajak onalar — hozirgi kunning yosh qizlaridir.

Qomusiy allomalarimizdan biri Abu Abdulloh Rudakiyning: “Qaysi bir millatni yakson qilmoqchi bo’lsangiz, ularning qizlarini — bo’lajak onalarni tarbiyadan chiqaring; qaysi bir millatni yuksaltirmoqchi bo’lsangiz, ularning qizlarini — bo’lajak onalarni chiroyli tarbiyaga, go’zal axloqqa o’rgating”, — degan fikri bugungi kun uchun ham g’oyat dolzarbdir. Millatning qizlari ilmiy, tarbiyali, aqlli, oilaviy hayotga tayyor bo’lsa, oiladagi muhit ham sog’lom bo’ladi, farzandlar yetuk insonlar bo’lib voyaga yetadilar. Demak, qizlarning oilaviy hayotga va onalikka ma’naviy-psixologik tayyorgarligi, psixologik yetukligi muhim ahamiyatga ega [2,7].

Ma’lumki, o’zbek oilasining etnopsixologik xususiyati oilada otaning yetakchi mavqeini belgilaydi. O’g’il bola tarbiyasida ota o’rni alohida ahamiyatga ega. Unda erkaklik (maskulinlik), yigitlik sifatleri otaning shaxsiy namunasi orqali shakllanadi. O’g’il otadan muomala, yurish-turish, ijtimoiy xulq-atvor andozalarini o’rganadi. Bola xarakterida salbiy illatlar shakllanishida ota-onaning o’zaro munosabatlari, oilaga, jamiyatga, atrof-muhitga

nisbatan qarashlari, ma'naviy-axloqiy tutumi, uy-ro'zg'or yuritishdagi tartib-intizomi bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ota-onaning bir-biriga nisbatan munosabatini kuzatib ulg'aygan o'g'il bola kelgusida o'z oilasida ham shunga o'xshash modelni takrorlashga moyil bo'ladi [2,8,9,10].

Oilani mustahkamlashda yigitlar ongida oilaviy munosabatlarga adekvat qarashlarni shakllantirish borasida muammolar ko'p uchramoqda. Yil sayin ajrimlarning ko'payishi, farzandsiz qolayotgan oilalar, yolg'iz ona tarbiyalayotgan bolalarning ijtimoiy himoyasi, yigitlar orasida jinoyatchilikning kuchayib borishi — bularning barchasi yigitlarni oilaviy hayotga tayyorlashda muayyan kamchiliklar mavjudligini ko'rsatadi. Afsuski, bugungi kunda erkaklarning oila va jamiyatdagi rolga nisbatan munosabat asta-sekin o'zgarib bormoqda. Yosh oilalarda ajrimlar sonining ortishi o'g'il bolalarni tarbiyalashda muammolar mavjudligidan darak beradi. Tadqiqotlarga ko'ra, ajrimdan so'ng 86% bola onasi qaramog'ida qoladi. Otasiz o'sgan bolalar ko'pincha agressiv bo'ladilar, o'zini kamsitilgandek his qiladilar, natijada o'smirlar o'rtasida jinoyatchilik, ichkilikbozlik va boshqa salbiy ijtimoiy hodisalar kuchayadi [3].

Xorij psixologiyasida bola shaxsining shakllanishida biologik va ijtimoiy omillarning nisbati borasidagi «tabiat» va «tarbiya» munozarasi kuchaygan bir paytda, Z. Freyd ta'limotlari asosida yangi yondashuvlar shakllandi. Z. Freyd jamiyatdagi jinoyatlarning aksariyati bolaligida nosog'lom psixologik muhitda, ota-ona mehridan benasib qolib tarbiyalangan shaxslarga xos ekanini asoslab bergan. U ota-ona va farzand munosabatlarning maqsadga muvofiq tashkil etilishi nafaqat shaxs kamoloti, balki jamiyat taraqqiyoti va insoniy daxlsizlikni ta'minlashda ham muhimligini ta'kidlagan [3].

Freydning izdoshi — neofreydist E. Fromm ota-ona va bola munosabatlarning ijtimoiy xarakterga ega turlarini o'rganib, bu munosabatlar rivojlanishining madaniy-ijtimoiy qonuniyatlarini va bolaning ijtimoiylashuv mexanizmlarini asoslab berdi [4]. Uning yondashuvining afzalligi shundaki, bola tarbiyasi va avlodlararo munosabatlarni differensial yondashuv asosida tahlil qiladi hamda proektiv testlar, biografik metod, tushlar va fantaziyalarni psixologik talqin qilish kabi metodlarni boyitdi.

O'zbek oilalarining asosiy vazifalaridan biri — farzandni tarbiyalash bo'lib, bu qadriyat darajasiga ko'tarilgan. G'.B. Shoumarov tadqiqotlarida oila, uning turlari, er-xotin, qaynona-kelin, ota-ona va farzand o'rtasidagi munosabatlarda yuzaga keladigan muammolar o'rganilgan. Olim nikoh oldi va yosh oilalarda nomutanosiblikni yuzaga keltiruvchi omillarni tahlil qilib, ziddiyatlarning asosiy sababi ota-ona oilasida shakllangan noto'g'ri er-xotin rollari ekanini ta'kidlaydi [6].

Ushbu masalalardan kelib chiqib, O'zbekiston yoshlarini mustahkam oilaviy munosabatlarga va ota-onalikka tayyorlashning ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganish maqsadida ijtimoiy-psixologik so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnomada barcha viloyatlardan 1400 nafarga yaqin 16 yoshdan oshgan qizlar va 18–24 yoshdagi yigitlar ishtirok etdi. Qizlarga: “Siz o'zingizni oila qurgandan so'ng onalik mas'uliyatiga tayyor deb hisoblaysizmi?” degan savol berilganda, 88% qizlar bilim va tasavvurlarining yetarli emasligini, bu borada chuqurroq bilim olish istagida ekanliklarini bildirdilar. Bu holat qizlarda reproduktiv salomatlik, onalik mas'uliyati, farzand tarbiyasi, yosh xususiyatlarini hisobga olish, ma'naviy-psixologik tayyorgarlikni shakllantirish bo'yicha chora-tadbirlar ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Yigitlarning 44% esa oilaning tarbiyaviy funksiyasi faqat ayollar mas'uliyatidagi vazifa deb hisoblaydi. Bu otalik mas'uliyatini anglash darajasi pastligini ko'rsatadi. Mutaxassislar fikricha, oilada otaning rolining sustlashuvi katta ijtimoiy xavf tug'diradi, chunki oilaning ichki tartibi, intizomi va o'z-o'zini boshqarish tizimi izdan chiqadi.

Tadqiqot natijalari yigitlarda otalik mas'uliyatini oshirish, oilada erkakning ijtimoiy rolini anglatish bo'yicha pedagogik-psixologik ishlarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

O'zbek oilalarida ota-onalarning ota-onalik rolga munosabatini o'rganish yigit-qizlarni ota-onalikka tayyorlashda muhim omil bo'lib, hozirgi ota-onalar tasavvurlarida farzandga o'ta g'amxo'rlik, haddan tashqari qo'rquv, tobelikni rag'batlantirish, tajovuzkorlikni bostirish kabi xususiyatlar, shuningdek, muloqotdan qochish, qattiqqo'llik, yuqori talabchanlik ko'zga tashlanadi. Otalarning tarbiyadagi ishtiroki ko'pincha past baholanadi, bolaga ko'proq ona mas'ul deb qaraladi.

Oiladagi ziddiyatlarning oldini olish uchun bo'lajak ota-onalarda farzand tarbiyasi va psixologiyasiga oid bilimlarni kengaytirish talab etiladi.

Yakuniy tavsiyalar:

1. Yigit-qizlarni ota-onalikka tayyorlashda ularning ota-onalarini asosiy model sifatida inobatga olib, ajrimlarning oldini olish, noto'liq oilalar sonining oshishiga yo'l qo'ymaslik va ota-onalik mas'uliyatini targ'ib qilish zarur.
2. Yigitlarda otalik rolga ijobiy munosabatni shakllantirish uchun iroda, mas'uliyat, rollarni anglash kabi sifatarni rivojlantirishga qaratilgan psixopedagogik ishlar olib borish lozim.
3. Amaliy psixologlar uchun ota-onalik mas'uliyatiga bag'ishlangan ilmiy-metodik qo'llanmalar yaratish va targ'ib qilish maqsadga muvofiq.

4. O'zbekiston oilalarini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi bo'lgan bir paytda, AKT imkoniyatlaridan foydalanib, axborot saytlari, portal, hujjatli va badiiy filmlar, ijtimoiy roliklar va mobil ilovalar yaratishni qo'llab-quvvatlash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining 2023 yil 1-maydagi O'RQ-837-son «O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi to'g'risida» Qonuni, Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 01.05.2023-y., 03/23/837/0241-son
2. Bilolova Z.B. Turmush qurish yoshidagi yigit-qizlarni ota-onalikka tayyorlashning ijtimoiy-psixologik jihatlar: psix.fan. falsafa doktori(RhD) dissertatsiyasi: 19.00.05.– T.: TDPU, 2023.– 152 b
3. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции.- СПб.: Питер, 2007.-384 с
4. Э.Фромм. Искусство любви. Исслед. природы любви Пер. с англ. Л.А.Чернышевой. - Минск: Полифакт;1990.–79с
5. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi: Akademik litsey va kasb- hunar kollejlari o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma. G'.B. Shoumarov tahriri ostida - Toshkent: "Sharq", 2008. - 296 b.
6. Bilolova Z.B. Socio-psychological aspects of preparing youth of marriage age for parentity. Central asian journal of mathematical theory and computer sciences <https://cajmtcs.centralasianstudies.org>
7. Bilolova Z.B. Socio-Psychological Representations of Youth on Parental Role in the Family American Journal of Science and Learning for Development Volume 1 | No 2 | Dec-2022 <https://inter-publishing.com/index.php/IJISE> Published
8. Билолова З.Б. Турмуш қуриш ёшидаги қизларни оналикка тайёрлашнинг ижтимоий-психологик жиҳатлари // Toshkent davlat pedagogika universiteti ILMIY AXBOROTLARI ilmiy-nazariy jurnal. 2022/8-son. B.456-463. (19.00.00. № 15).
9. Билолова З.Б. Турмуш қуриш ёшидаги йигитларни оталикка тайёрлашнинг ижтимоий-психологик жиҳатлари // Toshkent davlat pedagogika universiteti ILMIY AXBOROTLARI ilmiy-nazariy jurnal. 2022/9-son. B.237-244. (19.00.00. № 15)

OTA-ONA VA FARZAND MUNOSABATLARINI TADQIQ ETISHNING NAZARIY JIHATLARI

D.U.Abdullayeva

O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti
Amaliy psixologiya kafedrası professori
psixologiya fanlari doktori (DSc)

I.X.Panjiyeva

O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti talabasi

Annotatsiya: Maqolada ona va farzand o'rtasidagi munosabatlarni tadqiq etishning nazariy jihatlari yoritilgan. Xorijiy psixolog olimlarning ona–bola munosabatlarini o'rganishga qaratilgan ilmiy izlanishlari tahlil qilingan. Ushbu munosabatlarning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar, psixologik mexanizmlar va oilaviy muhitning roli ilmiy asosda ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: oila, oilaviy munosabat, ota-ona, o'smir farzand, ona–bola munosabatlari.

Abstract: The article highlights the theoretical aspects of studying mother–child relationships. It analyzes the scientific research of foreign psychologists focused on the development and characteristics of maternal–child interactions. The study examines the factors influencing these relationships, underlying psychological mechanisms, and the role of the family environment.

Key words: family, family relations, parents, adolescent child, mother–child relationship.

Аннотация: В статье раскрыты теоретические аспекты изучения взаимоотношений между матерью и ребёнком. Проанализированы научные исследования зарубежных психологов, посвящённые изучению особенностей материнско-детских отношений. Рассматриваются факторы формирования данных отношений, психологические механизмы и влияние семейной среды.

Ключевые слова: семья, семейные отношения, родители, подросток, отношения мать–ребёнок.

Insoniyat tarixini hozirgi bosqichida oila instituti o'z zimmasidagi vazifalarni qanchalik to'liq va mukammal bajarishi davlat va jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti hamda xavfsizligining asosiy shartlaridan biri sifatida gavdalanmoqda. Avvalo shuning uchun va qolaversa, zamonaviy dunyoda oilaga qadriyat sifatida munosabat o'zgarib borayotgani ayrim o'rinlarda uning qadrsizlanib qolayotgani, butun-butun xalqlar hayotida ushbu ijtimoiylashuv institutining inqirozidek xavfli hodisa kuzatilayotgani oila muammolari sohasidagi ilmiy tadqiqotlarning dolzarbligini oshirmoqda. Bugungi kunda ota-ona va farzand o'rtasidagi munosabatlarda sog'lom muhitni ta'minlash, ota-onalarda bolani hissiy-emotsional qabul qilishga, uni psixologik qo'llab-quvvatlashga asoslangan muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish uchun keng ko'lamdagi dasturiy chora-tadbirlar tadbir etilgan.

Ota-ona va o'smir farzand munosabatlari muammolari psixolog olimlarning ko'plab tadqiqotlari predmeti bo'lgan. Uzoq va yaqin xorij davlatlarida o'tkazilgan bir qator tadqiqotlarda ota-ona va farzand munosabatlaridagi buzilish o'smirlar agressivligining rivojlanishiga sababchi omil sifatida o'rganilgan.

Jumladan, N.S.Kurmanova ota-ona va farzand munosabatlari psixologik korreksiya orqali o'smirlik davridagi ijtimoiy - pedagogik qarovsizlik darajasining pasayishi mumkinligini, ayni vaqtda o'zaro munosabatda ota-onada avtoritar, gipersotsializatsiya uslubiga xos yondashuv ustunlik qilishi muvaffaqiyatli korreksiya ishiga jiddiy to'sqinlik qilishini tasdiqlovchi dalillarni keltirgan.

I.N. Raxmanina tomonidan ota-ona bilan munosabat o'smir ijtimoiy- psixologik moslashuvchanligida qanday aks etishi tekshirilgan. Uning tadqiqotidan ma'lum bo'lishicha, bir tomondan, umuman oiladagi shaxslararo munosabatlar, ikkinchi tomondan, ota-onaning farzandlarga nisbatan tanlanma munosabati o'smirlar ijtimoiy-psixologik moslashuvchanligiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotda ota-ona bilan bo'lgan munosabat xususiyatlari tug'ilish ketma-ketligidan ko'ra o'smir farzand ijtimoiy-psixologik adaptatsiyasini ko'proq belgilab berishi isbotlandi.

Demak, umuman olganda bugungi kunga kelib, fanda ota-ona va farzand munosabatlarining xususiyatlari bola psixik rivojlanishida, shu jumladan, o'smirlik davridagi rivojlanishida qanday aks etishini ko'rsatuvchi katta hajmdagi ilmiy ma'lumot to'plangan.

Yuqorida qisqacha tavsifi keltirilgan bu kabi ilmiy ishlarning tanqidiy tahlili shuni ko'rsatadiki, birinchidan, ota-ona va farzand o'rtasidagi salbiy munosabatning bola taraqqiyotidagi og'ir oqibatlariga katta e'tibor qaratilgan ko'pchilik tadqiqotlarda ushbu salbiy munosabatning o'zi ayni vaqtda nimaning oqibatida yuzaga kelgani haqidagi masala e'tibordan chetda qolib kelmoqda, ikkinchidan, “ota-ona va farzand” munosabatlari tizimi sohasidagi buzilishlarning sabablarini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlarda esa determinanta omillar avvalo, ota-ona va bola shaxsiga xos xususiyatlar qatoridan qidirilib, kognitiv soha bunday sabablar manbai sifatida tadqiqotchilar diqqat markazidan chetdadir. Qolaversa, o'smirlik davri psixologiyasi muammolarini o'rganishga bag'ishlangan ko'pchilik tadqiqotlarda alohida ota yoki onaning bola bilan munosabati xususiyatlari emas, balki umumiy tarzda ota-onaning munosabati tadqiqot predmetiga aylantiriladi.

Ushbu yo'nalishdagi nisbatan oz sonli tadqiqotlarda bevosita onaning o'smir farzand bilan munosabati muammolari o'rganilgan. Ushbu tadqiqotlarda, asosan, ona munosabatining ota munosabatidan farqi, ushbu munosabatlarga xos xususiyatlarning bola psixik rivojlanishidagi ahamiyati, maxsus yordamga muhtoj o'smirlarning ona bilan munosabatlari muammolari, farzandini turmush o'rtog'isiz tarbiyalayotgan onalarning o'smir farzand bilan munosabatiga xos xususiyatlar tadqiq etilgan.

N.A.Yefremovanning aniqlashicha, ayollarning o'zini ona sifatida va shaxs sifatida baholashida ahamiyatli tafovutlar qayd etilsa, erkaklarda bu ikki yo'nalishdagi baho sust darajada differensiallashadi. Tadqiqotda ayollar onalik roli ularga o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish borasida ahamiyatliroq soha ekanini erkaklarning otalik roliga munosabatidan ko'ra yuqori darajada qayd etadilar. Qolaversa I.A.Yefremova tomonidan oliy ma'lumotli va bunday ma'lumotga ega bo'lmagan onalarning “ideal ota-ona” haqidagi tasavvurlari o'zaro farqlanishi aniqlangan. Ma'lum bo'lishicha, oliy ma'lumotli onalarning “ideal ota-ona” haqidagi tasavvurlarida bolaga o'zaro munosabat subyekti sifatida yondashish ko'proq xos bo'lishi ifodalansa, oliy ma'lumotga ega bo'lmagan onalar mukammal ota-onani kuchli nazorat o'rnata olishi, ya'ni bolani tarbiyaviy ta'sir obyekti sifatida ko'rishi bilan farqlaydilar [3].

Shuningdek, xorijlik tadqiqotchilar tomonidan onaning ma'lumot darajasi va bolaning emotsional muammolari, tengdoshlar bilan munosabat xususiyatlari o'rtasida aloqadorlik aniqlangan. Qolaversa, bir qator tadqiqotlar ota-onasidan qo'pol va tartibsiz munosabat ko'rgan bolalar kelgusida o'zini emotsional boshqarishda muammolarga ega, jahl, dushmanlik, depressiya, bezovtalikka moyilligi yuqori, aksincha, kelajakda ularning o'ziga ishonchi past bo'lishi haqida ma'lumotlar keltiriladi.

A.A.Voronova turmush qurmagan onalarning o'z farzandlariga bo'lgan munosabati va bunda ayollarning o'z imkoniyatlarini namoyon etish ehtiyoji darajasining ahamiyatini tadqiq etadi. Ma'lum bo'lishicha, bu toifa onalarning turmush qurgan ayollarga nisbatan farzandga munosabatida infantillashtiruvchi harakatlar (doim uning oldida bo'lishga, uni turli ko'ngilsizliklardan chegaralashga intilishi), bola qobiliyatlarini yuqori baholash, uning tashabbuskorligi va mustaqilligini rag'batlantirishga moyillik ko'proq kuzatiladi [2]. Biroq tadqiqot natijalari ushbu toifa ayollar guruhining o'zida ham ma'lum tafovutlar mavjudligini ko'rsatmoqda: yolg'iz onaning o'z salohiyatini ro'yobga chiqarish ehtiyoji qanchalik yuqori bo'lsa, uning bolani infantillashtirishga intilish darajasi shunchalik past bo'lar ekan. Boshqacha aytganda, turmush qurmagan onalar guruhida farzandga nisbatan infantillashtiruvchi munosabat ustuvor bo'lsa ham, o'z imkoniyatlarini namoyon etish ehtiyoji yuqori onalarda bunday munosabat sustroq ifodalanadi. Tadqiqotchining fikricha, bir toifa ayollarning farzandga munosabatdagi bunday farqli holatning sababi shundaki, o'z imkoniyatlari va salohiyatini namoyon etish ehtiyoji yuqori onalar bu xususiyati sust onalarga qaraganda farzandni shartli qabul qilishga moyil bo'ladilar. Farzandga munosabatda uni shartsiz qabul qilish esa ko'proq o'z imkoniyatlarini namoyon etish ehtiyoji yuqori bo'lmagan ayollarga xosdir [2].

Oilaviy munosabatlar muammolari doirasida ota-ona gender tasavvurlarining farzand o'z-o'ziga beradigan bahosiga, oiladagi mikro- muhit xususiyatlarining o'smirlarda jins bilan bog'liq rollar haqidagi tasavvurlar rivojlanishiga ta'siri, oilaviy vazifalar haqidagi tasavvurlarning kasbiy faoliyat va undagi yutuqlar to'g'risidagi tasavvurlar bilan aloqasi o'rganilgan. Yolg'iz onalar tarbiyalayotgan qizlarning qarama-qarshi jins vakillari haqidagi tasavvurlari, ota-onalik huquqidan mahrum etilgan ota-onalar o'smir farzandlarining o'zi haqidagi tasavvurlarini o'rganish nuqtai nazaridan munosabat subyektlarining tasavvurlari mazmuni tadqiq qilingan.

A.A.Petrova o'z tadqiqotlarida onaning bola individual-psixologik xususiyatlari haqidagi tasavvurlari qanchalik adekvat bo'lsa, ularning o'zaro munosabati emotsional ijobiy, bolaning qabul qilinish darajasi yuqori bo'lishini isbotladi. Aniqlanishicha, bolaning individual-psixologik xususiyatlari haqida noadekvat tasavvurga ega onalar orasida bola obrazini buzuq idrok etishning eng keng tarqalgan varianti uning ideallashtirilishidir [4].

Ona-bola munosabatlari psixologiyasini o'rganishga yo'naltirilgan tadqiqot ishlari orasida ushbu hodisani bevosita tasavvurlar bilan bog'lab tadqiq etishga qaratilgan tadqiqotlar ham mavjud. Onalarga xos bo'lgan tasavvurlar muammosi bevosita bola bilan munosabatlar nuqtai nazaridan asosan, turli narsa-hodisalar haqida

ikkala tomonning tasavvurlari naqadar bir biriga mosligi, bunda qanday omillar rol o'ynashi ko'rib chiqiladi. Masalan, van Doorn, Marleen M. E. M.; Bodden, Denise; Jansen, Mélou; Rapee, Ronald M.; Granic, Isabela xavotirli vaziyatlar haqida ona va bolaning tasavvurlari bir biriga qanchalik o'xshashligini tekshirishgan [9]. Albatta, bu kabi tadqiqotlar ona va bola o'rtasidagi munosabatlar ularning turli masalalarda o'xshash va yaqin tasavvurga egaligiga qanchalik bog'liqligini tushunishda yordam beradi. Ammo o'sha tasavvurlarning o'xshash yoki o'xshamas ekanligi, ya'ni tasavvurlardagi differentsiatsiyaning sabablari ko'p hollarda noaniq qolayapti. Qolaversa, nima haqida tasavvurlardagi o'xshashlik munosabatlarga, ayniqsa, kuchli ta'sir qilishi, qanday masalalardagi tasavvurlar umumiyliги nisbatan kuchsiz ta'sir qilishi aniqlashtirilmayapti.

Bu yo'nalishda ota-ona va bola munosabatlarida kattalarning tasavvurlari o'zini qanday namoyon etishi ham alohida o'rganilgan. Xususan, hamkorlik strategiyasi asosida bola bilan munosabat qurishga intiluvchi ota-onalarning real va ideal farzand haqidagi tasavvurlarida uyg'unlik mavjudligi qayd etilgan. Aksincha, bola bilan munosabat uchun nazorat uslubini tanlangan ota-onalar bolaning obrazida ko'proq “ko'ngilchan”, “bo'shang”, “diqqat-e'tiborsiz”, aqlli va maqsadga intiluvchan bolani ko'radilar. Mazkur tadqiqotda biz o'rganayotgan muammoga ma'lum ma'noda yaqinlik mavjud, ya'ni bu yerda ham ota-ona va farzand munosabatlarida kattalarning tasavvurlari muhim omil sifatida o'rganilgan. Ammo bu yerda ota-onaning bola haqidagi tasavvurlari o'rganilib, ularning o'zi haqidagi tasavvurlari farzand bilan munosabatga qanday ta'sir ko'rsatishi diqqatdan chetda qolgan.

Umumiy ravishda, “ona-bola” tizimidagi munosabatlar, shu jumladan, onaning o'smir farzand bilan munosabatlari xususiyatlarini o'rganish bo'yicha xorijiy tadqiqotchilar tomonidan keng qamrovli tadqiqotlar o'tkazilganini e'tirof etish o'rindir. Ushbu tadqiqotlar mazmuni va natijalari bilan tanishish, ularni nazariy- tanqidiy tahlil etish quyidagi xulosalarni chiqarish uchun asos bo'lishi mumkin, deb hisoblaymiz: Bevosita onaning bola bilan munosabatlari muammolarini o'rganishga qaratilgan xorijiy izlanuvchilar tadqiqotlarida ko'proq nosoz, ayanchli hayotiy vaziyatlarda ona-farzand o'zaro ta'sirlashuvi xususiyatlari, onaning bunday sharoitda bolaga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lishi qanday individual va ijtimoiy-psixologik omillarga bog'liqligi hamda eng muhimi, shunday yondashuvning bola taraqqiyoti uchun qanchalik ahamiyatli ekanligi tekshirilgan. Ona-bola munosabatlari umuman, oilaviy munosabatlar muammolari doirasida individual va ijtimoiy tasavvurlar, ularning turlicha oilaviy muhit sharoitida, har xil toifa onalar va bolalarda vujudga kelishi hamda ifodalanishi xorijiy tadqiqotchilar tadqiqotlarida predmet sifatida ko'rilgan bo'lsa ham, bunday tasavvurlarning o'zaro munosabat jarayonida tutgan o'rni maxsus o'rganilmagan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Воронова А.А. Особенности родительского отношения незамужних матерей к своим детям: Автореф дис..к.психол.н. – М: МГУ, 2008. – 25 с.
2. Ефремова Н.А. Психологическое содержание Я-концепция родителя: Автореф дис..к.психол.н. – Омск: ОГУ, 2004. – 23 с.
3. Петрова А.А. Материнские представления об индивидуально-психологических особенностях ребенка как фактор детско - родительского эмоционального взаимодействия: Автореф. дис... к. психол. н. – М.: МГПУ, 2001. – 24 с.
4. Абдуллаева, Д. У. (2018). ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ ДЕТЕЙ. In Развитие интеллектуально-творческого потенциала молодежи: из прошлого в современность (pp. 335-336).
5. Абдуллаева, Д. (2021). Оилада ота-она ва фарзанд муносабатларининг ўзига хослиги. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(Special issue), 226-232.
6. Ubaydullayevna, D. A. (2023). Establishing a relationship between a mother and a teenage child. Frontline social sciences and history journal, 3(02), 18-26.
7. Ubaydullayevna, A. D. (2023). APPEARANCE OF ETHNOPSCHOLOGICAL FACTORS IN THE RELATIONSHIP OF MOTHER AND CHILD IN THE UZBEK FAMILY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 170-175.
8. Ubaydullaevna, A. D. (2024, February). THE RELATIONSHIP OF SOCIAL PERCEPTIONS WITH PERCEPTIONS ABOUT FAMILY LIFE. In International Scientific and Current Research Conferences (pp. 120-123).

SHAXS IJTIMOY MOSLASHUVIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLARNING O'ZIGA XOSLIGI

Dusboyev Asliddin Turgunovich

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

“Psixologiya” yo'nalish 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsning ijtimoiy moslashuv jarayoniga ta'sir ko'rsatuvchi psixologik omillarning xususiyatlari keng yoritilgan. Ichki va tashqi psixologik omillarning shaxs xulq-atvori, stressga chidamliligi, adaptatsiya jarayoni hamda ijtimoiy muhitga moslasha olish qobiliyatiga ta'siri ilmiy tahlil qilinadi. Shuningdek, moslashuvda emotsional holat, xissiyotlar boshqaruvi, kasbiy faoliyat va treninglarning ahamiyati ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: shaxs, ijtimoiy moslashuv, ichki omillar, tashqi omillar, stress, adaptatsiya, xulq-atvor, deviant xatti-harakat, kasbiy rivojlanish, trening.

Abstract: This article provides a detailed analysis of psychological factors influencing an individual's social adaptation. It examines the characteristics of internal and external psychological factors and their impact on behavior, emotional regulation, stress resilience, and the overall adaptation process within a social environment. The importance of emotional states, professional activity, and training programs in enhancing social adaptability is also highlighted.

Key words: personality, social adaptation, internal factors, external factors, stress, adaptation, behavior, deviant behavior, professional development, training.

Аннотация: В данной статье подробно раскрываются особенности психологических факторов, влияющих на процесс социальной адаптации личности. Анализируются внутренние и внешние психологические факторы, их влияние на поведение, эмоциональное состояние, стрессоустойчивость и способность индивида адаптироваться к социальной среде. Кроме того, рассматривается роль эмоций, профессиональной деятельности и тренингов в успешной социальной адаптации.

Ключевые слова: личность, социальная адаптация, внутренние факторы, внешние факторы, стресс, адаптация, поведение, девиантность, профессиональное развитие, тренинг.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda yuz berayotgan shiddatli ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy o'zgarishlar har bir insondan yangi sharoitlarga tez va samarali moslashishni talab etmoqda. Jamiyat a'zosi sifatida shaxsning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi, o'z maqsadlariga erishishi va psixologik salomatligini saqlashi ko'p jihatdan uning ijtimoiy moslashuv (adaptatsiya) darajasiga bog'liqdir.

Ijtimoiy moslashuv — bu individning atrofda ijtimoiy muhit me'yorlari, qadriyatlari va talablarini anglab, qabul qilishi hamda ularga muvofiq ravishda o'z xatti-harakatini o'zgartirish jarayoni va natijasidir [1. 26–27].

Bugungi kunda ta'lim, mehnat, oila va boshqa ijtimoiy guruhlariga kirib borishdagi qiyinchiliklar, shuningdek, globallashuv va axborot xurujlari natijasida kelib chiqayotgan stress holatlari ijtimoiy moslashuv muammosining naqadar dolzarb ekanligini ko'rsatadi. Mazkur jarayonning muvaffaqiyatli kechishi faqat tashqi omillarga emas, balki shaxsning ichki psixologik resurslari va mexanizmlariga ham bevosita bog'liq. Aynan shu psixologik omillar insonning o'z-o'zini anglashi, hissiy barqarorligi va muloqot mahoratini belgilab, uning yangi sharoitlarga moslashuvchanligini oshiradi yoki aksincha, qiyinlashtiradi.

Shu nuqtai nazardan ushbu maqolada ijtimoiy moslashuvga ta'sir etuvchi psixologik omillarning o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish, ularning mohiyati va o'zaro bog'liqligini o'rganish asosiy ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shaxsning ijtimoiy-psixologik holatini yaxshilash, moslashuv jarayonidagi muammolarning oldini olish va psixologik yordam ko'rsatish yo'nalishlarini aniqlashda nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Ijtimoiy moslashuvga ta'sir etuvchi psixologik omillarning xususiyatlari juda keng va murakkab bo'lib, ular shaxsning jamiyatdagi hayoti, munosabatlari va muvaffaqiyatini belgilaydi. Bugungi zamonaviy jamiyatda

insonlarning ijtimoiy moslashuviga psixologik ta'sir ko'rsatuvchi omillar ko'pligi bilan alohida ahamiyat kasb etadi. Shundan kelib chiqib asosiy psixologik omillar sifatida bir nechtasini misol tariqasida keltirish mumkin.

Asosiy psixologik omillarning xususiyatlari

1. Kognitiv mexanizmlar (bilish jarayonlari). Shaxsning atrof-muhit, ijtimoiy normalar, qadriyatlar va vaziyatlarni qanday anglash (tushunish) va qayta ishlashi bilan bog'liqdir [1. 32–35].

Misollar:

- Mantiqiy fikrlash va qaror qabul qilish: yangi ijtimoiy vaziyatlarda to'g'ri xulosa chiqarish;
- Ijtimoiy idrok: boshqalarning hissiyotlari va niyatlarini to'g'ri tushunish;
- “Men” obrazi: adekvat o'z-o'zini baholash.

2. Emotsional-irodaviy mexanizmlar. Shaxsning hissiy holati, stressga chidamliligi va hissiyotlarni boshqara olish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Misollar:

- Emotsional barqarorlik;
- Stress va xavotirning past darajasi;
- Moslashuvchanlik (adaptivlik);
- Qat'iyatlilik va irodaning rivojlanganligi.

3. Shaxsiy xususiyatlar va ko'nikmalar. Bu shaxsning ichki tuzilmasi va jamiyatda muloqot hamda hamkorlik qilish qobiliyatidir.

Misollar:

- Muloqot ko'nikmalari (kommunikativ kompetentlik);
- Ijtimoiy rollarni o'zlashtirish;
- O'z-o'zini anglash.

4. Motivatsion omillar. Shaxsning ijtimoiy muhitga kirib borishga bo'lgan ichki intilishi.

Misollar:

- Faollik va intilish;
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyoj.

Ichki psixologik omillar

Ichki omillar — bu shaxsning ichki dunyosi va ong faoliyati bilan bog'liq psixologik xususiyatlar. Asosiy ichki omillar:

- temperament va xarakter;
- emotsional barqarorlik;
- motivatsiya va ichki ehtiyojlar;
- o'z-o'zini baholash;
- irodaviy sifatlar.

Temperament turlari (sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik) va ularning moslashuvga ta'siri batafsil ilmiy mezonlarga tayangan holda tushuntiriladi.

Emotsional barqarorlik — shaxsning stressli vaziyatlarda o'zini boshqara olishi. Motivatsiya — yangi sharoitni “imkoniyat” sifatida qabul qilishga yordam beruvchi ichki kuch. O'z-o'zini baholash — ijtimoiy faollikning asosiy omillaridan biri. Irodaviy sifatlar — sabr, qat'iyat va bardoshlilik moslashuv muvaffaqiyatini belgilaydi.

Tashqi psixologik omillar

Tashqi omillar — bu inson yashab turgan jamiyat va muhit ta'siridir [7]. Ularga quyidagilar kiradi:

- ijtimoiy muhit va jamoaning munosabati;
- oila muhiti va tarbiya;
- iqtisodiy va madaniy sharoitlar;
- qo'llab-quvvatlash tizimi;
- muloqot muhiti va axborot makoni.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lsa, shaxs tezroq va barqaror moslashadi; salbiy munosabat esa yopiqlik va izolyatsiyaga olib keladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ijtimoiy moslashuv — shaxsning ichki ruhiy dunyosi bilan tashqi muhit ta'sirining uyg'unligi asosida shakllanadigan murakkab jarayondir. Ichki omillar shaxsning individual xususiyatlarini, tashqi omillar esa uning ijtimoiy tajribasini belgilaydi. Moslashuv samaradorligini oshirish uchun ushbu omillar o'rtasida muvozanat bo'lishi muhim. Psixologik omillarni rivojlantirish orqali shaxsning moslashuvchanligi, ijtimoiy faolligi, ishonchi va hayotdan qoniqishi sezilarli darajada ortadi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. Sirliyev B.N va boshqalar. Ijtimoiy psixologiya. Ma'ruzalar kursi / B.N.Sirliyev, R.X.Dushanov, I.X.Kalonov. T.: O'R IIV Akademiyasi, 2019. – 633 b.
2. Safarova, L.I. Oila tipologiyasi va bolalarning ijtimoiy moslashuvi xususiyatlari. Zamonaviy pedagogikaning dolzarb muammolari. Ilmiy maqolalar to'plami. Toshkent, 2023. – B. 120–122.
3. Jo'rayev T.S. Jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhitni o'rganish metodikasi. Uslubiy qo'llanma. Termiz. Termizlat universiteti, 2011. – 216 b.
4. Abdullayeva, N. A., Ismoilov, R. T. Ijtimoiy pedagogika. O'quv qo'llanma. Toshkent: Fan va texnologiyalar nashriyoti, 2022. – 350 b.
5. Bandura, A. Teoriya sotsialnogo naucheniya. Sankt-Peterburg: Yevraziya, 2000. – 320 b.
6. Kazanskaya, V. Podrostok: sotsialnaya adaptatsiya. Kniga dlya psixologov, pedagogov i roditeley. Sankt-Peterburg: Yevraziya, 2000. – 320 b.
7. https://uz.wikipedia.org/wiki/Ijtimoiy_moslashuv. Murojaat sanasi – 22.00., 12.10.2025 y.

PSYCHOLINGUISTIC FOUNDATIONS OF SOCIOLINGUISTIC COMPETENCE AND ITS STRUCTURAL COMPONENTS

G.A.Valiyeva

PhD Student of the Institute for Retraining and Professional
Development of Specialists in Physical Education and Sports
under the Uzbekistan State Academy of Sports

Abstract: The article examines the psycholinguistic foundations of sociolinguistic competence and its structural components. It demonstrates that the development of this competence is closely linked with cognitive functions such as attention, working memory, and social cognition. The main elements of sociolinguistic competence—cultural-social knowledge, communicative and psychological adaptation, and analysis of language context—are analyzed.

Key words: sociolinguistic competence, psycholinguistics, cognitive functions, communicative adaptation, cultural-social knowledge, language context.

Annotatsiya: Maqolada sotsiolingvistik kompetensiyaning psixolingvistik asoslari va uning tarkibiy komponentlari ko'rib chiqiladi. Ushbu kompetensiyaning rivojlanishi e'tibor, ishchi xotira va ijtimoiy kognitsiya kabi kognitiv funksiyalar bilan chambarchas bog'liq ekanligi ko'rsatiladi. Sotsiolingvistik kompetensiyaning asosiy elementlari — madaniy-ijtimoiy bilimlar, kommunikativ va psixologik moslashuv, til konteksti tahlili — tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: sotsiolingvistik kompetensiya, psixolingvistika, kognitiv funksiyalar, kommunikativ moslashuv, madaniy-ijtimoiy bilimlar, til konteksti.

Аннотация: В статье рассматриваются психолингвистические основы социолингвистической компетенции и её структурные компоненты. Показано, что развитие данной компетенции тесно связано с когнитивными функциями, такими как внимание, рабочая память и социальное познание. Анализируются основные элементы социолингвистической компетенции: культурно-социальные знания, коммуникативная и психологическая адаптация, анализ языкового контекста.

Ключевые слова: социолингвистическая компетенция, психолингвистика, когнитивные функции, коммуникативная адаптация, культурно-социальные знания, языковой контекст.

INTRODUCTION

Recent research in modern linguistics and psycholinguistics demonstrates that the development of sociolinguistic competence is significantly shaped by an individual's psychological capacities particularly cognitive functions such as attention, working memory, and social cognition [7.210]. These cognitive processes play a crucial role in how language learners perceive social signals in speech, respond appropriately within a given context, and adapt their own speech accordingly. Consequently, the development of sociolinguistic competence is closely interrelated with the psycholinguistic processes that occur during language acquisition, necessitating effective integration between these two domains. The interdisciplinary connection between linguistics and psychology is especially important for understanding the psychological mechanisms that underpin the use of language in social contexts.

This research focuses on a scientific analysis of the psycholinguistic foundations of sociolinguistic competence, namely, the psychological and cognitive components involved in its development. Within the scope of this study, sociolinguistic and psycholinguistic theories, along with contemporary research, are examined to explore the interrelation and integration between these fields, with the goal of identifying the key components of sociolinguistic competence.

METHODOLOGY

This study employs a systematic literature review methodology to analyze the psycholinguistic foundations of sociolinguistic competence and its constituent components. The collected materials were examined using an analytical approach, allowing for the comparison and synthesis of diverse theoretical frameworks, empirical findings, and conceptual insights presented across scholarly sources. The methodology provided a comprehensive, objective, and academically grounded perspective, enabling the integration of knowledge from both the fields of linguistics and psycholinguistics. This approach contributed to the development of new insights concerning the intersection of these disciplines and informed the identification of promising directions for future research.

RESULTS

Sociolinguistic competence refers to the ability to use language effectively and appropriately in social contexts [4.25]. This competence encompasses not only knowledge of linguistic rules, but also the harmonious functioning of an individual's cognitive and emotional processes. Nguyen and Lantolf emphasize that “Sociolinguistic competence development is deeply intertwined with cognitive mechanisms such as attention, working memory, and social cognition” [7. 210]. Similarly, Ellis highlights the psycholinguistic mechanisms involved in second language acquisition: “Attention regulates what linguistic input is processed and stored, while motivation drives the persistence and quality of language use” [3.58]. This suggests that attention plays a key role in the intake, analysis, and retention of linguistic information, while motivation encourages sustained and quality language use. Therefore, both psychological states and cognitive resources are essential to the development of sociolinguistic competence alongside linguistic knowledge. The literature commonly identifies several key components of sociolinguistic competence. According to Tarone, [9.45] these include:

- Cultural and social knowledge: This entails understanding cultural values, social norms, and behavioral rules, as well as the nuanced use of language across different cultural contexts. Such knowledge is central to sociolinguistic competence and includes both explicit awareness of cultural expectations and implicit sensitivity to communicative subtleties [2.25]. For example, in English, the word “please” is often used to soften requests, whereas in some other cultures, such politeness markers serve different social functions. In Uzbek, politeness might be expressed through alternative verbal forms or gestures. This demonstrates the importance of adjusting speech to culturally appropriate norms.
- Communicative adaptation: This is the ability to adjust speech style, language units, and communication strategies to fit the social situation, audience, and context [5.63]. For instance, professional settings demand formal language and limit informal expressions or abbreviations. In contrast, casual conversations among friends permit informal vocabulary and humor. Such flexibility helps minimize miscommunication and enhances interactional effectiveness.
- Psychological adaptability: This includes functions such as self-regulation, attention control, emotion management, and understanding one's social role. It reflects an individual's ability to align their cognitive and emotional states with the communicative context [8.345]. For example, in a formal presentation, speakers need to regulate their emotions to communicate clearly and confidently. Stress or discomfort may hinder performance. Inappropriately expressing emotions—such as joking during a serious discussion may lead to misunderstanding or discomfort.
- Contextual analysis: This refers to the ability to recognize the situation and audience, and to generate appropriate communicative responses accordingly [6.269]. For example, in a formal meeting, a speaker must avoid excessive informality or humor, which may be interpreted as unprofessional. Conversely, using a highly formal tone among friends may appear unnatural or forced. Hence, constant analysis of the context and adaptation of speech strategies is required for effective communication.

Each of these components is closely linked to psycholinguistic processes. Cultural and social knowledge is consciously acquired and stored in memory; communicative and psychological adaptability is directly influenced by cognitive and emotional states [7.210], [9.45].

DISCUSSION

In traditional language teaching and acquisition theories, sociolinguistic competence is often viewed merely as the ability to use language appropriately in social contexts. This perspective typically emphasizes grammar, vocabulary, and speech rules, as taught and learned by language instructors and learners [4.30]. However, recent research has demonstrated that effective and meaningful language use involves not only linguistic knowledge, but also psychological factors such as motivation, attention, self-perception, personal experience, and emotional states [3.58].

A speaker's failure to accurately interpret their social role and the communicative situation and to make the corresponding psychological adjustments can lead to inappropriate or contextually misaligned language use. For instance, using overly informal or personal language in a professional setting may reduce communicative effectiveness and disrupt social interaction. Therefore, the development of sociolinguistic competence should be seen as a synchronous process between linguistic and psychological systems, which must operate in a complementary and integrated manner [7.205].

Furthermore, language instruction should go beyond grammar rules and vocabulary enrichment. It must also attend to learners' psychological and cultural readiness. To increase motivation, for example, educational processes should incorporate interactive methods that emphasize social communication and intercultural experiences [1.45]. These approaches foster learners' self-confidence, engage cognitive resources such as attention and memory, and ultimately contribute to the development of sociolinguistic competence.

Conclusion. This article explored the psycholinguistic foundations of sociolinguistic competence and its key components. Findings show that sociolinguistic competence involves not only effective language use in social contexts but also cognitive, psychological, and emotional processes. Core elements like cultural knowledge, communicative and psychological adaptation, and context analysis are closely linked and essential for successful communication. Future research should focus on empirical studies of psychological traits and cultural contexts.

References:

1. Dörnyei, Z. (2009) *The Psychology of Second Language Acquisition*. Oxford: Oxford University Press.
2. Duranti, A. (1997) *Linguistic Anthropology*. Cambridge: Cambridge University Press.
3. Ellis, R. (2015) *Understanding Second Language Acquisition*, 2nd edn. Oxford: Oxford University Press, p. 58.
4. Fought, C. (2013) *Sociolinguistic Competence*. Cambridge: Cambridge University Press.
5. Gumperz, J. J. (1982) *Discourse Strategies*. Cambridge: Cambridge University Press.
6. Hymes, D. (1972) 'On communicative competence', in Pride, J. B. and Holmes, J. (eds.) *Sociolinguistics*. Harmondsworth: Penguin, pp. 269–293.
7. Nguyen, V. and Lantolf, J. P. (2020) 'Sociolinguistic competence and cognitive mechanisms in language learning', *Journal of Psycholinguistic Research*, 49(2), pp. 205–220. doi:10.1007/s10936-019-09645-7, p. 210.
8. Schnell, S. (2003) 'Psychological Adaptation in Language Use', *Language and Communication*, 23(4), pp. 345–360.
9. Tarone, E. (2018) 'Sociolinguistic competence in language learning: Components and processes', *Applied Linguistics Review*, 9(1), pp. 45–67.

YOSH OILALARNING MUSTAHKAMLIGIGA ZAMONAVIY AXBOROT VOSITALARIDAN FOYDALANISHNING TA'SIRI

Kushakova Nargiza Islambaevna

Nizomiy nomidagi TDPU

“Amaliy psixologiya” kafedrası Dotsent v.b.

E-mail: nargiza.kushakova@inbox.ru

Annotatsiya: Maqolada yosh oilalarning mustahkamligiga internet va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri masalalari ochib berilgan. Shuningdek, internetning ijobiy va salbiy tomonlari haqida ma'lumotlar keltirilgan. Ayniqsa, hozirgi zamonda internet tarmog'i orqali tarqatilayotgan yosh oila vakillari ongiga salbiy ta'sir etuvchi ma'lumotlar, turli g'oyalar, ijtimoiy normalarga zid bo'lgan materiallar, yoshlar xulq-atvorida og'ishishga sabab bo'luvchi omillar borasida ilmiy-nazariy ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Yosh oila, globallashuv, internetga tobelik, ijtimoiylashuv, ijtimoiy tarmoqlar, g'oyaviy-mafkuraviy immunitet, axborot, zamonaviy vositalar, psixologik ta'sir.

Abstract: The article discusses the impact of the Internet and social networks on the strength of young families. It also provides information on the pros and cons of the Internet. In particular, there is scientific and theoretical information about the negative impact on the minds of young families, various ideas and materials that contradict social norms, and the factors that lead to deviations in the behavior of young people.

Key words: Young family, globalization, Internet addiction, socialization, social networks, ideological immunity, information, modern media, psychological influence.

Аннотация: В статье рассматривается влияние интернета и социальных сетей на стабильность молодых семей. Также представлена информация о положительных и отрицательных сторонах интернета. В частности, имеются научно-теоретические сведения о негативном влиянии на сознание молодых семей различных представлений, материалов, противоречащих общественным нормам, а также факторов, приводящих к отклонениям в поведении молодежи.

Ключевые слова: Молодая семья, глобализация, интернет-зависимость, социализация, социальные сети, идеологический иммунитет, информация, современные СМИ, психологическое воздействие.

KIRISH

XXI asrda axborot bo'roni barcha insoniyatni o'z domiga tortib bormoqda. Shu sababli bugungi kunda tashqi olamdan kelayotgan axborotlar oqimiga nisbatan yoshlarda kuchli immunitetni shakllantirish va uning yangi etnopsixologik yo'llarini kashf etish zamonaviy psixologiyaning eng asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Ijtimoiy makon – bu ayni vaqtda axborot makoni hamdir. Globallashuv sharoitida axborot hajmining kattaligi, ularning zamonaviy tezkor vositalari orqali tarqatilayotgan axborot sohasining ijtimoiy makonning boshqa shakllaridan tubdan farq qilishini ta'minlamoqda. Xususan, zamonaviy ommaviy axborot vositalari (ayniqsa, Internet tizimi) orqali tarqatilayotgan xabar va ma'lumotlarga turli siyosiy taqiqlar, davlat chegaralari to'siq bo'la olmaydi. Shunday ekan, jamiyatning asosiy bo'g'ini bo'lgan oilalar va undagi turli avlod vakillarining ijtimoiy-psixologik rivojlanishiga har tomonlama ta'sir qiluvchi internet tarmoqlarini tadqiq qilish va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarning oldini olish bugungi kunning dolzarb masalasidir.

Darhaqiqat, yosh oilalar jamiyatning har tomonlama rivojlanishiga ta'sir qilib, ularning mustahkam bo'lishi millatning ertangi kunini belgilab berishi isbot talab qilmaydigan haqiqatdir. Yosh oila a'zolari tezkor axborot vositasi hisoblangan internetdan muntazam ravishda foydalanib kelishini zamonaviy hayotning bir ko'rinishi sifatida baholash mumkin. Ammo mazkur axborot vositalaridan to'g'ri foydalanish, ularda keltirilgan turli ma'lumotlarni tahlil qila olish va uni amalda qo'llash eng murakkab jarayon hisoblanadi. Bundan tashqari,

bunday axborot vositalariga ma'lumotlarni joylash va tarqatishda shaxsga nihoyatda katta mas'uliyat yuklanishini ko'pgina yoshlar tushunib yetmasligi natijasida, oilaviy munosabatlar darz ketishiga olib kelishi mumkin.

Asosiy qism

Aksariyat hollarda yosh oila vakillari internet olamiga turli maqsadlarda, xususan, oilaviy munosabatlarni yaxshilash, oilaviy byudjetni rejalashtirish yoki shunga o'xshash biror faoliyat haqida ma'lumot olish uchun kiradi. Lekin bunday vaziyatlarda asosiy maqsaddan chalg'ituvchi, inson psixikasiga salbiy ta'sir etuvchi axborotlar domiga tushib qolish ehtimoli mavjud bo'lib, go'yo o'zlari uchun qiziqarli, ammo tashqaridan qaraganda xavfli ma'lumotlarni muntazam ravishda kuzatib borish orqali asta-sekin internetga tobelik muammosiga duch kelishi mumkin.

Yuqorida tilga olingan holatlar, ayniqsa, yosh oilalarda dunyoqarashi tor yoki ma'lum bir soha bo'yicha chuqur bilimga ega bo'lmagan insonlar turli o'yinlarga yoki kinofilmlarga nisbatan tobelikning yuzaga kelishiga sababchi ekanligini va ana shunday ko'ngilochar tarmoqlar asta-sekin targ'ibot manbayiga aylanib borishini tushunib yetmaydilar. Mazkur turdagi targ'ibot ishlari, avvalo, inson tafakkuri, ong-u shuurida, so'ngra esa dunyoqarashida katta o'zgarishlarni yuzaga keltiradi.

Psixolog olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlarida internetga tobelik masalalarining ilmiy-nazariya asoslari ochib berilgan. Jumladan, rossiyalik olimlar V.L. Maligin, N.S. Xomeriki va E.A. Smirnova izlanishlariga ko'ra, internetga tobelik o'smirlar guruhida tajovuzkorlik, xavotirlanishga moyillik, emotsional va kommunikativ sohadagi buzilishlarga olib kelishi mumkin [6].

J. Markof va K. Xefnerning “Xakerlar” kitobida va shu kabi boshqa asarlarida xakerlarning portretlari, ularning umumiy sifatleri, ayrim psixologik xususiyatlarini kuzatish mumkin. Xususan, ko'pchilik xakerlar juda yuqori darajadagi aql sohibi bo'lishadi. Buning boisi shundaki, xakerlar uchun masofaviy kompyuterlarga muvaffaqiyatli kirish, telefon va boshqa texnika tizimlari haqida kerakli bilimlarga ega bo'lish jarayonida yuqori kognitiv qobiliyatlar talab etiladi [6].

Shu o'rinda ta'kidlash joizki, axborotlar turli ijtimoiy qatlamlar, professional va milliy guruhlar vakillariga har xil ta'sir qilish barobarida, uni suiiste'mol qilish amaliyoti turli guruhlarda bir-biridan keskin farq qilishi mumkin. Bu eng avvalo, axborot manbai minimal (televidenie, radio), ayrimlarda esa keng (internet, yangi telekommunikatsiyalar tizimi) bo'lishi mumkin. Mutaxassislar fikriga ko'ra, bugungi kunda jamiyatda aynan axborotni olish, unga yo'l topish sohasida keskin bo'linish, tabaqalashuv sodir bo'lmoqda [5; 189-b].

Yoshlar o'zining harakatchanligi va yangilikka intiluvchanligi hamda bo'sh vaqt resursiga egaligi tufayli yuqori darajada kommunikativ faollik ko'rsatishadi. Boshqa guruhlarda esa nisbatan passivlik kuzatiladi. Ularga xos bunday xususiyatlar salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Bu birinchi guruh uchun tobora faollashayotgan agressiv siyosiy ta'sirga berilib ketish xavfining mavjudligida, ikkinchi guruhning esa pozitiv mazmunga ega axborotlar ta'siridan tashqarida qolishi bilan belgilanadi [3; 155-b].

Uchinchisi, iqtisodiy, siyosiy, madaniy-ma'rifiy va boshqa sohalaridagi axborotlar ta'sirlashuvi ijtimoiy hayotning mazmunan boyishi, takomillashuvining muhim omili hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, bugungi kunda axborot almashinuvi insoniyat taraqqiyotining muhim shartiga aylandi, deyish mumkin.

Axborot tarmoqlarining yo'nalganligi mohiyatiga e'tibor qaratilsa, uni mantiqiy tahlil asosida ikki guruhga ajratish mumkin:

- ijobiy (ilmiy asosga va mantiqiy tasdiqqa ega) tarmoqlar;
- salbiy (ilmiy va mantiqiy tasdiqqa ega bo'lmagan) tarmoqlar.

Har ikki tarmoqlar axborot tizimiga joylashtiruvchilarning o'z oldilariga qo'ygan maqsadlariga bog'liq bo'lib, mazkur maqsadlarga mos keladigan axborotlarni turli ko'rinishda tarqatish imkonini beradi.

Ijobiy (ilmiy asos va mantiqiy tasdiqqa ega) tarmoqlarga xalqimiz tarixi, qadriyatlarimizga mos ma'lumotlar va umumbashariy ilmiy manbalar hamda shu kabi asosli axborotlarni qamrab olgan vositalarni kiritish mumkin. Misol uchun, yosh tadqiqotchi olimlar tomonidan oilalar farovonligini ta'minlaydigan ijobiy tarmoqlarni yaratish bo'yicha olib borilayotgan izlanishlar jamiyat a'zolari uchun katta imkoniyatlarni taqdim etadi. Qolaversa, bugungi kunda yosh uy bekalari xonadon yumushlarini bajarishda yengillik berayotgan, “yaxshi maslahatchi” vazifasini bajaruvchi internet tarmoqlari ham mavjudki, undan unumli foydalanish kundalik hayotdagi vazifalarni amalga oshirish jarayonini soddalashtiradi.

Internet tarmoqlaridan to'g'ri foydalanish yosh oila vakillarining oilada yuzaga keladigan turli muammoli vaziyatlarning oldini olib, mavjud muammolarni bartaraf etishda ijobiy natijalarga olib kelishi bilan bir qatorda, oilani mustahkamlashga ham xizmat qiladi. Buning uchun yoshlarni internet tarmoqlaridan to'g'ri foydalanish malakalarini takomillashtirib borish lozim.

Axborot iste'moli, aniqrog'i, ma'naviy ehtiyojlarni qondirishga qaratilgan hodisadir. Axborot iste'moli xizmatlar iste'molining o'ziga xos shakli hisoblanadi. Ma'lumki, har qanday xizmatni iste'mol qilishdan avval uning sifati, narxi, foydasi, qulayligi va boshqa shu xususiyatlari ham inobatga olinadi. Masalan, taklifi kamayib ketgan xizmatlarning iste'mol darajasi yuqori bo'lib, ularga talab kuchayadi. Mazkur xususiyatlar axborot iste'moli jarayoniga ham xosdir. Biroq ma'naviy ne'mat bo'lgan axborotni iste'mol qilish o'ziga xos tomonlari

bilan ham ajralib turishini ta'kidlash joiz. Xususan, axborot konkret shaxs, ijtimoiy guruh, millat, jamiyat va davlat tomonidan iste'mol qilinadi-ki, mazkur darajalarda iste'mol jarayonlari bir-biridan farq qiladi. Masalan, biron shaxs uchun qiziqarli bo'lgan ma'lumot, muayyan ijtimoiy qatlam yoki guruh uchun ahamiyatsiz bo'lishi mumkin. Shuningdek, axborot makon va zamon xususiyatlariga ham ega. Chunonchi, G'arbda o'ta ommabop bo'lgan axborotlar, Sharq xalqlari tomonidan kam iste'mol qilinishi mumkin. Bundan tashqari, ma'lum bir tarixiy davrda katta qiziqish bilan kutib olingan ma'lumotlar vaqt o'tishi bilan odatiy holga aylanishi va ijtimoiy hayotda bu tarzda in'ikos etmasligi mumkin [1; 258-b].

Axborot iste'moli, kim tomonidan iste'mol qilinishidan qat'i nazar, qabul qilish, tushunish, talqin etish kabi bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan bosqichlarda amalga oshadi.

Bugungi kunda axborot iste'moli jarayoni ham o'ziga xos madaniyatni taqozo etmoqda-ki, madaniyatning bunday shakli insoniyat ma'naviy madaniyatining tarkibiy qismiga aylanishi zarur.

Axborot iste'moli madaniyati globallashtirish jarayonlarining xarakterli xususiyatlaridan biri bo'lgan Internet tarmog'i jadal rivojlanib borayotgan hozirgi sharoitda ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun hozirgi davr yoshlari oldida axborot tanlash imkoniyati shu qadar yuqoriki, uning talabini qondira olmaydigan ma'lumotlar bir zumda qimmatini yo'qotishi aniq. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, hozirgi davrda axborot iste'moli avvalgilardan tubdan farq qiladi.

Oliy ta'limda bilim olish, ishlab chiqarishning biror sohasida faoliyat ko'rsatish kabi faoliyatlarda internet manbalaridan to'g'ri foydalanish davr talabiga aylanib bormoqda. Mazkur holatlarni inobatga olgan holda, yoshlarni internetdan ilmiy maqsadlarda foydalanish madaniyatini har tomonlama takomillashtirish uchun maxsus kurslarni yo'lga qo'yish maqsadga muvofiq.

Fan-texnika taraqqiyoti shiddat bilan rivojlanib borayotgan bir davrda, aksariyat yoshlar (ayniqsa, yosh bolali talaba ayollar) soatlab kutubxonalarda ishlash imkoniyatiga ega emas. Mana shunday holatlarning yechimi sifatida internetdan unumli foydalanish, unda keltirilgan elektron axborot resurslaridan kerakli ilmiy ma'lumotlarni olish kabi amallarni keltirish mumkin. Internet tarmoqlaridan to'g'ri foydalanish yosh oilalarning mustahkamligini ta'minlash bilan bir qatorda, ularda o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirib, fan sohasida yangidan yangi bilimlarni o'zlashtirish orqali ilmiy ishlanishlariga keng yo'l ochib beradi [3; 155-b].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash mumkinki, inson asosan axborot ta'siri va muhitida dunyoni kashf etadi, hayot va faoliyatining yo'nalishini belgilab oladi. Axborot o'zining mazmuni va xilma-xilligi bilan farqlanib turadi. Biroq u qanday bo'lmasin, yoshlar ongi, kayfiyati, hissiyotlariga ijobiy yoki salbiy ta'sir etuvchi vositadir. Internet va boshqa vositalar orqali axborot tarqalishini tartibga solishda nafaqat vakolatli davlat organlari, balki nodavlat tashkilotlar, fuqarolik jamiyati institutlari ham faol ishtirok etishlari maqsadga muvofiqdir. Shunday ekan, axborot xurujlari avj olgan globallashtirish sharoitida har bir mas'ul xodim, mafkurachi, tarbiyachi va rahbar o'z ish usulini o'zgartirishi, muloqot qobiliyatini takomillashtirishi lozim. Undan tashqari, dunyo bo'yicha ommaviy axborot vositalari orqali ta'sir kuchaygan sharoitda, yoshlarning ma'naviy jihatdan tarbiyalanganligi o'ta dolzarb bo'lgan bir sharoitda yoshlar ongini psixologik himoya qilishga alohida e'tibor qaratish va bunda psixologik holatlar va hodisalarni bilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Гатчин Ю.А., Сухостат В.В. Теория информационной безопасности и методология защиты информации. — СПб.: СПбГУ ИТМО, 2010.
2. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. — М.: Речь, 2004.
3. Do'stmuhammad X. Globallashtirish davri va axborot makoni // O'zbekiston matbuoti, 2007, 3-son.
4. Захарова Ю.Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. — 1991. — № 3.
5. Samarov R. Axborotning psixologik xavfsizligini ta'minlash mexanizmi. Uslubiy qo'llanma. — Toshkent: Universitet, 2015.
6. Vliyanie internet-zavisimosti na razvitie lichnosti. <https://ecoohotnadzor31.ru/uz/vliyanie-internet-zavisimosti-na-razvitie-lichnosti.html>

TALABALARDA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK KOMPETENTLIK SHAKLLANISHINING DINAMIK XUSUSIYATLARI

Nazarova Malohat Axmedovna

O'zbekiston milliy pedagogika universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarda ijtimoiy-psixologik kompetentlikning shakllanish dinamikasi keng qamrovda yoritilgan. Xususan, ushbu kompetentlikni rivojlantirishning amaliy imkoniyatlari tahlil qilingan. Ayniqsa, talabalarda o'zini o'zi faollashtirish, shaxslararo munosabatlarda emotsional barqarorlikka erishish ko'nikmasining shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar ilmiy asosda ochib berilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy-psixologik kompetentlik, talabalar, dinamik xususiyatlar, refleksiv sifatlar, emotsional barqarorlik, tolerant munosabat.

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the dynamic characteristics of the formation of social-psychological competence among students. Practical opportunities for developing this competence are examined. Special attention is given to the factors influencing the development of students' self-activation skills and their ability to achieve emotional stability in interpersonal relationships.

Key words: social-psychological competence, students, dynamic features, reflective qualities, emotional stability, tolerant attitude.

Аннотация: В данной статье всесторонне раскрыты динамические особенности формирования социально-психологической компетентности у студентов. Проанализированы практические возможности развития данной компетентности. Особое внимание уделено факторам, влияющим на формирование навыков самоактивизации и достижение эмоциональной стабильности в межличностных отношениях у студентов.

Ключевые слова: социально-психологическая компетентность, студенты, динамические особенности, рефлексивные качества, эмоциональная стабильность, толерантные отношения.

KIRISH

Bugungi globallashuv jarayonlarida yoshlarning ijtimoiy hayotdagi o'rni va ularning jamiyat taraqqiyotiga qo'shayotgan hissasi alohida ilmiy e'tiborni talab etmoqda. Ayniqsa, talabalar yoshlarining ijtimoiy guruh sifatida shakllanishi, muammolari va rivojlanish dinamikasini chuqur o'rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biridir. Talabalik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan bo'lib, aynan ushbu davrda shaxsning professional, ma'naviy, kommunikativ va ijtimoiy tajribasi shakllanadi. Mazkur jarayonning muvaffaqiyatli kechishi esa talabalarda ijtimoiy-psixologik kompetentlikning qay darajada rivojlanganligiga bog'liqdir.

Ijtimoiy-psixologik kompetentlik — bu shaxsning o'z-o'zini anglash, shaxslararo munosabatlarni samarali tashkil etish, emotsional barqarorlikni saqlash, ziddiyatlarni konstruktiv hal etish hamda ijtimoiy vaziyatlarga moslashish qobiliyatini o'z ichiga oluvchi murakkab psixologik tuzilmadir. Talabalarining ushbu kompetentligi rivojlangan bo'lsa, ular nafaqat ta'lim jarayonida, balki kelajakdagi kasbiy faoliyatda ham yuqori samaradorlikka erisha oladi. Aksincha, kompetentlikning past darajada bo'lishi kommunikativ qiyinchiliklar, moslashuv jarayonidagi muammolar, emotsional zo'riqish va ijtimoiy izolyatsiya kabi noxush holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Zamonaviy ta'lim tizimida talabalar o'rtasida ijtimoiy-psixologik kompetentlikni shakllantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Respublikamizda olib borilayotgan islohotlar, kompetensiyaga asoslangan yondashuvning joriy etilishi, ta'limda innovatsion texnologiyalarning qo'llanilishi mazkur kompetentlikni rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Shaxslararo munosabatlarda tolerantlik, emotsional barqarorlik, muloqot madaniyati, refleksiv ko'nikmalar va jamoada ishlash malakasini rivojlantirish bugungi talabaniing asosiy sifatlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Shu boisdan, talabalarda ijtimoiy-psixologik kompetentlikning shakllanish jarayoni, uning tarkibiy komponentlari, dinamik xususiyatlari hamda rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni chuqur ilmiy tahlil qilish

katta amaliy ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqot aynan shu jarayonni ilmiy asosda yoritishga qaratilgan bo'lib, talabalarda kompetentlikni rivojlantirishning samarali mexanizmlarini aniqlashni maqsad qilgan.

Asosiy qism

Tadqiqotning obyekti — talabalarda ijtimoiy-psixologik kompetentlikning shakllanish dinamikasidir. Nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, shaxslararo munosabatlarda atrofdagilarning individual-psixologik xususiyatlarini to'g'ri tushunish, idrok qilish va anglash uchun refleksiv sifatlarni rivojlantirish zarur. Shuningdek, kasbiy faoliyat bilan bog'liq qarorlarni qabul qilish jarayonida emotsional barqarorlikka erishish ko'nikmasini shakllantirishning ahamiyati asoslab berilgan.

Tadqiqot natijasida talabalarining ijtimoiy-psixologik kompetentligini rivojlantirishga qaratilgan psixokorreksion dastur ishlab chiqildi hamda uning amaliyotda qo'llash imkoniyatlari aniqlab berildi.

Dissertatsion tadqiqot yakunlari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Talabalarining ijtimoiy-psixologik kompetentligini oshirishga yo'naltirilgan treninglar ko'lamini kengaytirish;
- Jamoada shaxslararo munosabatlarni samarali yo'lga qo'yish uchun atrofdagilarning individual-psixologik xususiyatlarini to'g'ri tushunish, idrok etish va anglashga yordam beruvchi refleksiv sifatlarni rivojlantirish;
- Shaxslararo munosabatlar hamda kasbiy faoliyat bilan bog'liq qarorlarni qabul qilishda emotsional barqarorlikka erishish, atrofdagilarga nisbatan tolerant munosabatni shakllantirish bo'yicha ko'nikmalarni mustahkamlash;
- Talabalarining ijtimoiy-psixologik kompetentligi, uning namoyon bo'lishi, omillari, mexanizmlari hamda rivojlantirish usullari haqida seminar-treninglar, davra suhbatlarini muntazam ravishda tashkil etib borish.

Olib borilgan dissertatsion tadqiqot natijalari talabalarda ijtimoiy-psixologik kompetentlikning shakllanish dinamikasini chuqur ilmiy tahlil qilishga imkon berdi. Tadqiqot jarayonida quyidagi asosiy ilmiy-amaliy natijalarga erishildi:

1. Talabalarda ijtimoiy-psixologik kompetentlikning tarkibiy tuzilmasi va dinamik xususiyatlari aniqlab berildi. Kompetentlikning rivojlanish jarayoni shaxsning refleksiv sifati, emotsional barqarorligi va shaxslararo muloqotdagi faolligi bilan uzviy bog'liqligi ilmiy asoslandi.
2. Shaxslararo munosabatlarda individual-psixologik xususiyatlarni to'g'ri idrok qilish va anglashning zarurligi nazariy jihatdan asoslab berildi. Refleksiv kompetensiyaning rivoji talabalarda muloqot samaradorligini oshirishi va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirishi aniqlangan.
3. Kasbiy faoliyat bilan bog'liq qarorlar qabul qilish jarayonida emotsional barqarorlikning ahamiyati ilmiy asoslandi. Emotsional o'zini boshqarish ko'nikmasi talabalarining kasbiy va shaxslararo vaziyatlarda to'g'ri, oqilona va muvozanatli qaror qabul qilish imkonini berishi isbotlandi.
4. Talabalarining ijtimoiy-psixologik kompetentligini oshirishga mo'ljallangan psixokorreksion dastur ishlab chiqildi. Mazkur dasturda refleksiv ko'nikmalarni rivojlantirish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash va tolerant munosabatni shakllantirishga yo'naltirilgan metodik yondashuvlar taklif qilindi.
5. Mazkur kompetentlikni rivojlantirishga ta'sir etuvchi omillar tizimli tahlil qilindi. Psixologik, shaxsiy, ijtimoiy va kommunikativ omillarning birgalikdagi ta'siri talabalarining ijtimoiy-psixologik yetukligida muhim rol o'ynashi aniqlangan.
6. Tadqiqot asosida amaliy-tavsiyaviy yo'nalishlar ishlab chiqildi. Jumladan:
 - o ijtimoiy-psixologik kompetentlikni oshirishga qaratilgan trening dasturlarini kengaytirish;
 - o shaxslararo munosabatlarda individual farqlarni to'g'ri tushunishga yordam beruvchi refleksiv mexanizmlarni rivojlantirish;
 - o talabalarda emotsional barqarorlik va tolerantlikni shakllantirish bo'yicha metodik tavsiyalar;
 - o ijtimoiy-psixologik kompetentlik bo'yicha seminar, trening va davra suhbatlarini muntazam tashkil etish.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, talabalarda ijtimoiy-psixologik kompetentlikni samarali rivojlantirish uchun nafaqat trening ishlarining ko'lamini kengaytirish, balki refleksiv sifatlarni, emotsional barqarorlik va tolerant munosabat kabi asosiy shaxsiy sifatlarni maqsadli ravishda shakllantirish muhimdir. Ushbu jihatlariga qaratilgan sa'y-harakatlar bo'lajak mutaxassislarining muvaffaqiyatli ijtimoiy adaptatsiyasi va kasbiy shakllanishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Vasileiadis, I. "The development of social competence in students with ..." *NASEN Journals*, 2024. nasenjournals.onlinelibrary.wiley.com
2. Ma, H.K. "Social Competence as a Positive Youth Development ..." *PMC*, 2012. [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
3. Sokolova, N.L. "Formation of students' social competence in the context of additional vocational education." *Propósitos y Representaciones*, 2021. dialnet.unirioja.es
4. Pardo, V.M., De La Ossa, S., Noreña, M. "Socio-emotional and personal development competencies ..." *Frontiers in Psychology*, 2025.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF CYBERBULLYING ON ADOLESCENTS' INTERPERSONAL COMMUNICATION

Salomov Shamsiddin Sabokhiddin ugli

Lecturer, National Pedagogical University of Uzbekistan

Department of Applied Psychology.

sh.salomov@npuu.uz

Abstract: This article is devoted to the theoretical study of the socio-psychological consequences of cyberbullying in adolescents' interpersonal communication. Cyberbullying refers to the repeated humiliation, mockery, or dissemination of false information through the Internet and mobile technologies, and it negatively affects adolescents' social skills and mental well-being [1,2]. The article examines the concept and forms of cyberbullying, its impact on adolescents' interpersonal communication, the decrease in empathy and social trust, as well as its psychological consequences, based on academic resources. The research identifies the socio-psychological outcomes of cyberbullying through theoretical analysis and comparison of existing scientific literature, and proposes preventive strategies.

Key words: adolescent, cyberbullying, interpersonal communication, socio-psychological consequences, empathy, social networks.

Annotatsiya: This article is devoted to the theoretical study of the socio-psychological consequences of cyberbullying in adolescents' interpersonal communication. Cyberbullying refers to the repeated humiliation, mockery, or dissemination of false information through the Internet and mobile technologies, and it negatively affects adolescents' social skills and mental well-being [1,2]. The article examines the concept and forms of cyberbullying, its impact on adolescents' interpersonal communication, the decrease in empathy and social trust, as well as its psychological consequences, based on academic resources. The research identifies the socio-psychological outcomes of cyberbullying through theoretical analysis and comparison of existing scientific literature, and proposes preventive strategies.

Kalit so'zlar: adolescent, cyberbullying, interpersonal communication, socio-psychological consequences, empathy, social networks.

Аннотация: Статья посвящена теоретическому исследованию социально-психологических последствий кибербуллинга в межличностном общении подростков. Кибербуллинг – это систематическое унижение, насмешки или распространение ложной информации через Интернет и мобильные технологии, что негативно влияет на социальные навыки и психическое благополучие подростков [1,2]. В статье рассматриваются понятие и формы кибербуллинга, его влияние на межличностное общение подростков, снижение эмпатии и социального доверия, а также его психологические последствия на основе академических источников. В исследовании выявляются социально-психологические последствия кибербуллинга посредством теоретического анализа и сравнения существующей научной литературы, а также предлагаются превентивные стратегии.

Ключевые слова: подросток, кибербуллинг, межличностное общение, социально-психологические последствия, эмпатия, социальные сети.

INTRODUCTION

In recent decades, the Internet and social networks have begun to play a central role in the daily lives of adolescents. They are used as a means of online communication, collaboration in the educational process, entertainment activities, and social support. However, along with these advantages, the Internet and social networks also have negative consequences, one of the most dangerous of which is cyberbullying. [2].

Cyberbullying is defined as the act of repeatedly humiliating, mocking, spreading false information, or harassing an individual through the Internet and mobile technologies [3]. This phenomenon significantly undermines adolescents' mental well-being and interpersonal communication. The rapid prevalence of cyberbullying among adolescents may lead to social isolation, a decline in empathy, and a decrease in self-esteem [1,4].

Adolescence is a developmental period during which personal identity, social skills, and emotional stability are formed. Therefore, examining the socio-psychological consequences of cyberbullying among individuals in this age group is particularly relevant and important [5].

The aim of this article is to theoretically analyze the socio-psychological impact of cyberbullying on adolescents' interpersonal communication and to develop recommendations for its prevention.

The research objectives are as follows:

1. To explain the concept, types, and characteristics of cyberbullying;
2. To analyze the socio-psychological processes involved in adolescents' interpersonal communication;
3. To theoretically assess the effects of cyberbullying on empathy, social trust, and mental well-being;
4. To develop preventive recommendations based on scientific literature.

Theoretical Background. The term cyberbullying was first examined by Olweus (2010), who defined it as the repeated harassment or humiliation of an individual in an online environment [4].

Since cyberbullying can manifest in various forms, researchers classify it into several types:

1. Mockery and Humiliation: sharing offensive posts, images, or videos on social media;
2. Spreading False Information: disseminating distorted or false information about a person to the public;
3. Threats and Intimidation: sending threatening or harassing messages online;
4. Social Exclusion: removing an individual from group chats or social networks and cutting off communication with peers [5].

The online nature, anonymity, and wide reach of cyberbullying make it more dangerous than traditional in-school bullying. For example, the internet and social media allow continuous harassment, verbal aggression, mockery, and the spread of harmful content targeting adolescents. These characteristics make cyberbullying a “inescapable” experience for its victims, as the abuse can follow them not only at school but also at home, at night, and at any moment of the day [6].

Empirical research indicates that 20–40% of adolescents have experienced cyberbullying on social media platforms. This range is based on Tokunaga's (2010) comprehensive meta-analytic review, in which he examined multiple empirical studies conducted in different countries and evaluated the prevalence of cyberbullying among youth. Tokunaga emphasizes that persistent online harassment not only affects adolescents' interpersonal communication, but also has a significant negative impact on their psychological well-being [6].

Recent studies show that the widespread use of social networking sites significantly increases the likelihood of cyberbullying involvement among adolescents, as online interactions often reduce emotional feedback and face-to-face accountability [9].

Adolescence is considered a critical developmental period during which personal identity and social skills are formed [7]. During this stage, interpersonal communication performs the following key functions:

- Emotional support: adolescents share their feelings with their friends;
- Learning social norms: they acquire social rules through interactions within the group;
- Empathy development: understanding others' emotions and responding appropriately;
- Formation of social trust: adolescents learn to trust others [6,7].

Cyberbullying fundamentally disrupts adolescents' interpersonal communication processes and negatively affects their social and psychological development. Research indicates that adolescents who experience cyberbullying tend to socially isolate themselves, which significantly limits their interactions with peers [1,3].

The psychological consequences of cyberbullying include:

- ❖ Social isolation;
- ❖ Decreased empathy and trust;
- ❖ Negative impact on mental health;
- ❖ Violation of social norms [2,5].

Social isolation – one of the most common consequences of cyberbullying – occurs when adolescents targeted by online attacks withdraw from face-to-face or online interactions, reduce their participation in social events, and avoid forming new social connections. This, in turn, weakens their social support networks and increases feelings of discomfort in social environments. Prolonged isolation can hinder the development of adolescents' personal identity and their social adaptability.

Decreased empathy and trust – as a result of cyberbullying, adolescents' ability to understand others' emotions and respond appropriately diminishes. Victimized adolescents often become distrustful toward others and tend to adopt passive or defensive behaviors in social situations. Consequently, their levels of interpersonal trust and empathy decline, disrupting long-term social relationships and group integration [1,3].

According to Wright (2020), adolescents who experience cyberbullying tend to show decreased emotional sensitivity in future interactions, which can disrupt the development of interpersonal trust [8]. This process contributes to emotional detachment and increases vulnerability to psychological stress.

Negative impact on mental health – cyberbullying significantly undermines adolescents' psychological well-being. It can exacerbate stress, anxiety, and depressive symptoms, as well as lead to low self-esteem and feelings of worthlessness. Research shows that continuous exposure to online harassment and negative comments puts adolescents' mental health at risk and limits their social functioning [2,5].

Violation of social norms – cyberbullying may cause adolescents to adopt inappropriate behaviors. They may come to perceive aggressive or harmful behaviors as normal, which disrupts the development of social and moral standards. As a result, instead of effectively resisting online harassment, adolescents sometimes engage in negative communication strategies themselves [2,5].

Academic studies indicate that online harassment also alters adolescents' coping strategies. Barlett and Chamberlin (2022) found that adolescents exposed to persistent cyberbullying are more likely to adopt maladaptive coping strategies, such as avoidance or retaliatory aggression, which further complicates their interpersonal communication patterns and emotional regulation [10]. Victimized youths are more likely to adopt passive or aggressive communication approaches. Passive strategies involve withdrawal and concealment of problems, whereas aggressive strategies manifest as strong or hostile responses to bullying. In this way, cyberbullying negatively affects not only social and psychological well-being but also adolescents' conflict resolution skills and flexibility in communication [6].

ANALYSIS AND DISCUSSION

Theoretical analysis indicates that cyberbullying negatively affects adolescents' interpersonal communication in two main ways: socially and psychologically.

Socially, cyberbullying leads to social isolation among adolescents. Victimized youths tend to withdraw from face-to-face interactions with friends, reduce participation in group activities, and are unable to fully perform their social roles [3]. For example, adolescents repeatedly exposed to harassment and ridicule on social networks often remain passive during group tasks, limit their relationships with peers, and struggle to establish new social connections. This situation not only makes it harder to adapt to the current social environment but also restricts opportunities for self-expression within the group.

Furthermore, cyberbullying weakens adolescents' social support systems. Reduced communication with friends and peers, coupled with feelings of loneliness and isolation, diminishes self-confidence and impairs relationships with others. When prolonged, this process negatively impacts the development of social skills, decreases social adaptability, and disrupts the ability to accept and follow social norms.

Psychologically, cyberbullying significantly harms adolescents' mental well-being. Continuous harassment, ridicule, and intimidation increase stress, anxiety, and depressive symptoms [5,7]. Adolescents often experience low self-esteem, lack of confidence, and emotional discomfort due to online bullying. These effects reduce empathy and interpersonal trust, impairing their ability to communicate with others, seek social support, and resolve conflicts.

From a psychological perspective, cyberbullying consistently heightens mental stress, which can further disrupt sleep quality, reduce concentration, and decrease interest in academic activities. Additionally, adolescents' coping strategies change: they are more likely to adopt passive or aggressive behaviors. Passive strategies emerge as attempts to avoid stress and harassment, while aggressive strategies manifest as retaliatory actions or repetition of bullying behaviors.

CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

Theoretical analysis indicates that cyberbullying has profound and multifaceted social-psychological effects on adolescents' interpersonal communication. It not only leads to social isolation but also reduces empathy and mutual trust, while weakening mental well-being and increasing stress, anxiety, and depressive symptoms. Additionally, cyberbullying alters adolescents' coping strategies, forcing them to adopt more passive or aggressive behaviors. As a result, social support systems weaken, communication with peers and participation in group activities decrease, and academic as well as interpersonal development processes slow down.

To mitigate these social-psychological threats, restore adolescents' interpersonal communication, and support their mental stability, a set of strategic recommendations should be implemented:

1. Conduct training on online safety and social communication culture in schools: Regular training sessions should be organized for adolescents, their parents, and teachers on the risks of cyberbullying, online safety rules, and healthy communication practices. This will help protect youths from online harassment and threats and promote a safe internet environment.

2. Establish psychological counseling and support groups for adolescents: Individual and group sessions led by psychologists, counseling, and support systems serve to strengthen adolescents' mental health and reduce stress.

3. Implement group activities to develop empathy and social skills: School-based sessions aimed at enhancing adolescents' ability to communicate effectively, demonstrate empathy, resolve social conflicts, and build constructive peer relationships should be conducted regularly.

4. Raise awareness among parents and teachers about signs and consequences of cyberbullying: Parents and educators should monitor adolescents' online activities, identify early signs of cyberbullying, and implement timely interventions. This helps maintain adolescents' social and psychological well-being.

Moreover, these recommended measures should be systematic and continuous. To increase their effectiveness, collaboration among schools, psychologists, and parents is essential. Such an integrated approach can reduce the negative consequences of cyberbullying while restoring adolescents' interpersonal communication, empathy, and social trust, and actively engaging them in social and academic development processes.

References:

1. Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the digital age*. Wiley-Blackwell.
2. Olweus, D. (2010). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Wiley-Blackwell.
3. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2014). *Cyberbullying research summary: Cyberbullying and adolescent mental health*. Cyberbullying Research Center.
4. Olweus Kiberbullying So'rovnomasi (2010). Oslo: University of Bergen.
5. Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). *Cyberbullying: An update and synthesis of the research*.
6. Tokunaga, R. S. (2010). *Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization*. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287.
7. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Company.
8. Wright, M. F. (2020). Cyberbullying victimization through social networking sites and adjustment difficulties: The role of social support. *Journal of Psychosocial Research*, 15(2), 145–160.
9. Navarro, R., Yubero, S., & Larrañaga, E. (2021). Cyberbullying and empathy in adolescence: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100134.
10. Barlett, C. P., & Chamberlin, K. (2022). Exploring adolescents' coping strategies in response to cyberbullying. *Journal of School Psychology*, 90, 45–59.

OTA-ONA VA FARZAND MUNOSABATLARINI BARQARORLASHTIRISHDA AFILIATSIYA MOTIVINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Samatova Sevara G'ayratovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot ota-ona va farzand o'rtasidagi munosabatlarni barqaror qilish jarayonida affiliatsiya motivining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Affiliatsiya motivi — insonning boshqalar bilan iliq, do'stona, qo'llab-quvvatlovchi aloqalarni o'rnatish, saqlash va tiklashga bo'lgan intilishi. Tadqiqot doirasida ota-ona va farzand o'rtasida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, hissiy yaqinlik, e'tirof va qabul qilinish ehtiyojlari orqali munosabatlarning barqarorlashtirilishi tahlil qilinadi. Ishning maqsadi ota-ona-farzand munosabatida affiliatsiya motivini kuchaytirish orqali barqaror va sog'lom oila muhitini shakllantirish bo'lsa, vazifalar sifatida motivning psixologik mazmuni, ota-ona-farzand munosabatlarida affiliatsiya motivining roli va uni amaliy jihatdan rivojlantirish usullarini aniqlash belgilangan. Mazkur tadqiqot obyekti — ota-ona va farzandlar o'rtasidagi munosabatlar, predmeti — munosabatlarni barqarorlashtirish jarayonida affiliatsiya motivining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Ish yakunida ota-ona va farzand o'rtasida affiliatsiya motiviga asoslangan kommunikatsiya va qo'llab-quvvatlash modelini taklif etish rejalashtirilgan.

Kalit so'zlar: affiliatsiya motivi, ota-ona-farzand munosabatlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, hissiy yaqinlik, e'tirof, oila barqarorligi.

Abstract: This study addresses the socio-psychological characteristics of the affiliation motive in the stabilization of parent-child relationships. The affiliation motive refers to a person's drive to establish, maintain and restore warm, friendly and supportive interpersonal connections. Within the parent-child relationship context, the research examines elements such as social support, emotional closeness, recognition and acceptance, and how these contribute to forming a stable and healthy family environment. The object of the study is the parent-child relationship; the subject is the socio-psychological characteristics of the affiliation motive in the process of stabilizing these relationships. The aim is to identify the role of the affiliation motive in reinforcing parent-child relationships and to propose practical recommendations. The tasks include: exploring the psychological essence of the affiliation motive; investigating its influence on parent-child relations; developing practical means for its enhancement.

Key words: affiliation motive, parent-child relationship, social support, emotional closeness, recognition, family stability.

Аннотация: В данном исследовании рассматриваются социально-психологические особенности мотива аффилиации при стабилизации отношений между родителями и ребёнком. Мотива аффилиации — это стремление человека устанавливать, поддерживать и восстанавливать тёплые, дружеские и поддерживающие межличностные связи. В контексте родительско-детских отношений анализируются такие компоненты, как социальная поддержка, эмоциональная близость, признание и принятие, и их роль в установлении стабильной и здоровой семейной среды. Объект исследования — отношения между родителями и детьми; предмет — социально-психологические особенности мотива аффилиации в процессе стабилизации этих отношений. Цель работы — выявить роль мотива аффилиации в укреплении родительско-детских отношений и предложить практические рекомендации. Задачи включают: изучение психологического содержания мотива аффилиации; исследование его влияния на отношения между родителями и ребёнком; разработка практических путей его активизации.

Ключевые слова: мотива аффилиации, родитель-ребёнок отношения, социальная поддержка, эмоциональная близость, признание, стабильность семьи.

KIRISH

Biz tadqiqotimizda ota-ona va o'smir farzand munosabatlarini barqarorlashtirishda affiliatsiya motivining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari nazariy jihatdan tadqiq qildik. Mazkur o'rganishlar davomida masala bo'yicha nazariy tamoyillar va konsepsilar ham mavjudligi aniqlandi. Affiliatsiya motivi - bu insonning ijtimoiy aloqalarni o'rnatish, guruhga qo'shilish, yaqin munosabatlarni rivojlantirish va boshqalar bilan hissiy jihatdan bog'lanishga bo'lgan ichki ehtiyojini ifodalovchi motivatsion jarayon ekan [1]. Ushbu motiv insonning ijtimoiylashuvida va emosional farovonligini ta'minlashda muhim rol o'ynar ekan.

Inson psixikasida bir qator motivlar mavjud bo'lib, ulardan biri — affiliatsiya motivi (yoki a'zo bo'lish, qo'shilish ehtiyoji). Bu motiv insonni boshqalar bilan iliq, yaqin va do'stona aloqalar o'rnatishga, guruh tarkibiga kirishga, boshqa insonlar tomonidan qabul qilinishga va e'tirof etilishiga undaydi. Ilmiy adabiyotlarda bu motiv “need for affiliation” (“qo'shilish/tegishlilik ehtiyoji”) sifatida tanilgan.

Ota-ona va farzand o'rtasidagi munosabat esa oila ichidagi eng muhim ijtimoiy-psixologik jarayonlardan biridir. Barqaror, sog'lom ota-ona-farzand munosabatlari bolaning shaxsiy, ijtimoiy va hissiy rivojlanishiga, o'zini qadr-qimmatga ega his qilishiga, xavfsizlik tuyg'usiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bois, ota-ona va farzand o'rtasida affiliatsiya motivini yaqqol tushunish va uni qo'llash munosabatlarni mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

Affiliatsiya motivi — bu boshqa odamlarga yaqin bo'lish, iliq va ishonchli munosabatlar o'rnatish va saqlashga bo'lgan intilishdir. Bu motivning asosiy xususiyatlari quyidagilardir:

- Ijoby aloqa orqali o'zini tanitish va qabul qilinish ehtiyoji: insonga boshqa insonlar bilan muloqot qilish, tushunilishni his qilish, mehr-oqibatni qabul qilish muhim.
- Hissiy yaqinlik va qo'llab-quvvatlashga intilish: affiliatsiya motiviga ega shaxslar ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlaydi, yordam so'raydi yoki taklif qiladi; yolg'izlik yoki qaytarilmaslik holatlari motivni zaiflashtirishi mumkin.
- Qabul qilinmaslikdan qo'rqish: affiliatsiya ehtiyoji kuchli bo'lganlarda boshqa odamlar tomonidan rad etilish, tashlab qo'yilish xavfi yuqori bo'lishi mumkin.
- Guruhga tegishlilik hissi: motiv shaxsni o'zini guruh tarkibida his qilish, biror ijtimoiy birlik bilan aloqada bo'lishga undaydi.
- Ushbu xususiyatlar ota-ona-farzand munosabatida aks etganida, munosabatlarning hissiy-psixologik jihatdan barqaror bo'lishi uchun muhim zamin yaratadi.

Ota-ona va farzand munosabatlarida affiliatsiya motivining roli. Ota-ona va farzand munosabatlari bir tomondan ota-onaning farzandga bo'lgan mehr-e'tibori, qo'llab-quvvatlashi, his-tuyg'ularini ifoda etishi bilan belgilanadi; boshqa tomondan farzandning ota-onadan emotsional bog'liqligi, ishonchi, qabul qilinishini his qilishi bilan chambarchas bog'liq. Agar ota-ona va farzand o'zaro affiliatsiya motiviga mos ravishda yaqinlik, hurmat, mehr-oqibat muhitida bo'lsa, munosabatlar barqaror va o'zaro ishonchli bo'lish ehtimoli ortadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-ona ruhiy jihatdan yaqin bo'lishi, farzand bilan muloqot qilishi va hissiy aloqani saqlashi bilan farzandning ijtimoiy-emosional rivojlanishida, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash his qilishida ijobiy natijalarga erishiladi. Affiliatsiya motivi bu jarayonda “yaqinlik + qo'llab-quvvatlash + qabul qilinish” shaklida ishlaydi. Misol uchun, ota-onada yuqori affiliatsiya motivi bo'lsa, ular farzand bilan ko'p muloqot qiladi, hissiy jihatdan unga ochiq bo'ladi, uning fikri va his-tuyg'ularini inobatga oladi.

Shuningdek, farzand tomondan qaralganda, agar u ota-ona bilan yaqin va ishonchli aloqada bo'lsa, o'zini qadrli his qiladi, yolg'izlik va rad etilishni kamroq boshdan kechiradi, bu esa munosabatlarning barqaror bo'lishiga xizmat qiladi.

Ota-ona va farzand munosabatlarini barqarorlashtirishda quyidagi amaliy tavsiyalar affiliatsiya motivini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin:

Hissiy yaqinlikni oshirish: ota-ona farzand bilan mehr bilan muloqot qilishi, uning his-tuyg'ularini tinglashi va hurmat bilan qabul qilishi lozim. Bu farzandda “men qadrli ekanman” tuyg'usini uyg'otadi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini qurish: oila ichida ochiq suhbatlar, erkin fikr almashish muhitini shakllantirish. Farzandning ehtiyojiga sezgir bo'lish, unga psixologik tayanch bo'lish.

Qabul qilinish va e'tirof: ota-ona farzandning ijobiy xatti-harakatlarini tan olishi, uning muvaffaqiyatlarini va his-tuyg'ularini qadriga yetishi muhim. Bu affiliatsiya motivini qo'llab-quvvatlaydi.

Guruh hissini mustahkamlash (oilada): birga bajariladigan faoliyatlar (oilaviy suhbat, o'yin, sayr) orqali o'zaro bog'liqlikni kuchaytirish. Farzand oila a'zosi ekanini his qilishi kerak.

Rad etilish qo'rquvini kamaytirish: ota-ona farzandga nisbatan rad etuvchi emas, balki tushunuvchi va yordamchi pozitsiyada bo'lishi lozim. Farzandning xato qilishi jarayonida ham qo'llab-quvvatlash ko'rsatish.

Tadqiqotning ahamiyati va yangi yo'nalishlar. Bu mavzu — nafaqat nazariy jihatdan muhim, balki amaliy psixologik pedagogik ishlar uchun ham katta ahamiyatga ega. Ota-ona va farzand munosabatlarida affiliatsiya

motivini hisobga olish, motivga mos yondashuvlar yordamida oila ichidagi ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilash, hissiy barqarorlik va farzandning ijtimoiy-emosional salomatligini qo'llab-quvvatlash imkonini beradi.

Affiliatsiya motivini adabiyotlarda o'rganilishi bo'yicha quyidagicha manbalar aniqlandi. Jumladan, psixologiyada affiliatsiya motivi ko'plab tadqiqotlarda o'rganilgan bo'lib, u turli yondashuvlar orqali tushuntirilgan:

1. David Mak Klellandning motivatsiya nazariyasi. Bunda Mak Klelland motivatsiyani uch asosiy ehtiyoj orqali tushuntiradi: muvaffaqiyatga erishish, hokimiyat va affiliatsiya. Uning fikricha, affiliatsiya motiviga ega shaxslar odatda boshqalar bilan yaqin munosabatlarni qadrlaydi, ijtimoiy aloqalarni barqaror saqlashga intiladi va ko'pincha qo'llab-quvvatlashni talab qiladi [2].

2. Maslou ehtiyojlar iyerarxiyasi. Mazkur konsepsiyada Abram Maslou o'z piramidasida ijtimoiy ehtiyojlarni (sevgi, do'stlik, tegishlilik hissi) asosiy psixologik ehtiyojlardan biri sifatida ko'rsatgan. Affiliatsiya motivi bu ierarxiyaning uchinchi darajasiga to'g'ri keladi va insonning xavfsizlik va fiziologik ehtiyojlari qondirilgandan keyin paydo bo'ladi.

3. Tilqud va Byronning biologik yondashuvi. Ushbu yondashuvda affiliatsiya motivining evolyutsion asoslari o'rganiladi. Olimlar odamlarning ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojini omon qolish va reproduktiv muvaffaqiyatni ta'minlovchi omil sifatida ko'radi. Guruh bilan birga yashash xavfsizlikni oshirgan va resurslarni taqsimlashni osonlashtirgan.

4. Affiliatsiya motivi bo'yicha shaxsiylik psixologiyasi. Bu konsepsiyada affiliatsiya motivi shaxsning individuallik xususiyatlariga bog'liq. Ba'zi odamlar ijtimoiy aloqalarga ko'proq intilsa, boshqalar mustaqillikni afzal ko'rish mumkin. Affiliatsiya ehtiyojining intensivligi shaxsiy hayotiy tajribalarga va ijtimoiy muhitga bog'liq.

5. Affiliatsiya va stress. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, odamlar stress holatida ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlashadi. Affiliatsiya motivi stressni yengish strategiyalaridan biri sifatida qaraladi. Lazarus va Folkmaning stress nazariyasida ijtimoiy yordam stressni kamaytirishda muhim vosita sifatida ta'kidlanadi.

Affiliatsiya motivi ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlaydi. Affiliatsiya motivi guruhlardagi dinamika, jamoaviy ish va ijtimoiy liderlikni tushinishda qo'llaniladi. Tarbiyaviy psixologiyada affiliatsiya motivi juda muhim psixologik mexanizm hisoblanadi. Bunda bolalarda ijtimoiy ehtiyojlarni rivojlantirish va ular uchun sog'lom ijtimoiy muhit yaratish uchun muhim.

Shunday qilib, affiliatsiya motivi odamlarning ijtimoiy xatti-harakatlarini va shaxsiy munosabatlarini tushinishda markaziy ahamiyatga ega ekan.

Masalani adabiyotlarda o'rganilishi affilatsiya motivi insonning boshqalarga yaqin bo'lish, ijobiy munosabatlarni o'rnatish va saqlash istagini ifodalaydi. Bu motiv oila muhitida o'zaro ishonchni shakllantiradi, emotsional yaqinlikni rivojlantiradi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlashga yordam beradi [3].

Tadqiqotimiz davomida ota-ona va o'smir farzand munosabatlarida affilatsiya motivining o'rnini ham o'rgandik. Bunda emotsional yaqinlikni oshirish masalashida, ya'ni affilatsiya motivi ota-ona va farzand o'rtasida emotsional yaqinlikni mustahkamlashga xizmat qilar ekan. Bu o'smirning o'zini xavfsiz his qilishida va ijtimoiy o'zini anglashida muhim rol o'ynar ekan.

Shuningdek munosabatlarda ochiqlikni ta'minlashi, ya'ni ota-onaning mehribon va qo'llab-quvvatlovchi munosabati o'smirning ichki dunyosini yaxshiroq tushunishiga imkon berar ekan. Affilatsiya motivining kuchayishi o'smirning ota-onasiga ishonchli munosabat bilan murojaat qilishiga sabab bo'lar ekan.

Konfliktlarni bartaraf etish husiyatini kasb etr ekan, ya'ni affilatsiya motivi ijtimoiy-psixologik moslashuvchanlikni oshirib, ota-ona va farzand o'rtasida yuzaga keladigan nizolarni yumshatishga yordam berar ekan.

Affiliatsiya motivi bo'yicha adabiyotlardagi tahlillarimiz uni oiladagi ijtimoiy muhitni barqarorligini ham ta'minlashi mumkinligini ham ko'rsatdi. Shunindek affiliatsiya motivini shakllanishi quyidagicha jihatlarni shakllantirar ekan:

- hamkorlik muhitini yaratish: Ota-ona va o'smirning birgalikdagi faoliyatlari (masalan, oila tadbirlari, birgalikda muhim qarorlar qabul qilish) affilatsiya motivini kuchaytiradi;

- o'smirning shaxsiy chegaralarini hurmat qilish: Uning fikrlari va tanlovlariga hurmat bilan yondashish orqali, ota-ona uning mustaqilligini qo'llab-quvvatlashi mumkin;

- kommunikatsiyani rivojlantirish: To'g'ri muloqot usullarini qo'llash va emotsional ehtiyojlarga e'tibor qaratish muhim;

- jamoaviy ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi: Ijtimoiy guruhlar yoki dasturlar orqali ota-ona va o'smir birlarini yaxshiroq tushunishga o'rganishi mumkin ekan.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Shunday qilib, affiliatsiya motivi ota-ona va farzand munosabatlarini barqarorlashtirishda muhim ijtimoiy-psixologik omil hisoblanadi. Ota-ona va farzand o'rtasida hissiy yaqinlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, qabul qilinish va e'tirof muhitini yaratish, motivni faollashtirish orqali munosabatlarni yanada mustahkamlash mumkin. Ushbu yondashuv, oila ichidagi sog'lom psychosotsial muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Norqulova N.T. “Affiliatsiya motivi - talabalar ma'naviy qiyofasini shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omil” Psixol. F.f.d. (PhD) dis. – T.: O'zMU, 2016. – 351 b.
2. Юрковская С.С. Формирование мотивации аффилиации и мотивации достижения у студентов в процессе обучения иностранному языку: Дис. канд. пед.наук.- Калининград: КГУ, 2004.- 169 с.
3. S.G'. Samatova. Affiliatsiya motivi ijtimoiy-psixologik kategoriya sifatida. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. ISSN 2992-9024 (online) 2024, № 8 B.448-454

GENDER STEREOTIPLARI - QABUL QILINGAN ME'YOR VA QOIDALARGA XULQ-ATVORINI MOSLASHTIRISH

Saribayeva Umida Sattarovna
TAFU Psixologiya kafedrası dotsenti

Annotatsiya: Maqolada gender stereotiplari mohiyatiga ko'ra gender tasavvurlarimizda erkaklar va ayollarning gender rollarini tanlanishi, farqlanishi, amal qilinishini belgilaydigan turli ijtimoiy munosabatlar, ijtimoiy normalardan iboratligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: gender, stereotip, tasavvur, erkak, ayol, rol, ijtimoiy, munosabat, norma.

Abstract: The article highlights various social relations and social norms that, depending on the nature of gender stereotypes, determine the choice, differentiation, and fulfillment of gender roles of men and women in our gender perceptions.

Key words: gender, stereotype, perception, man, woman, role, social, relations, norm.

Аннотация: В статье освещены различные социальные отношения и социальные нормы, которые, в зависимости от сути гендерных стереотипов, определяют выбор, различие и выполнение гендерных ролей мужчин и женщин в наших гендерных представлениях.

Ключевые слова: гендер, стереотип, представление, мужчина, женщина, роль, социальный, отношения, норма.

KIRISH

Gender stereotiplari B.M.Шон izlanishlarida, jumladan, N.J. Cobb va uning hamkor tadqiqotchilari J. Stevens-Long va S. Goldstein ishlarida o'rganilgan, shaxsning ommaviy axborot vositalarini kuzatishi ta'sirida gender stereotiplari ijobiy korrelyatsiya, idrok, munosabat namunalarining xulq-atvorga singib ketishi natijasida stereotipning paydo bo'lishi aniqlangan va stereotiplarning shakllanishida ommaviy axborot vositalari ta'siri katta ekanligi qayd etilgan. M. Sadker va D. Sadker (1982) tadqiqotlari natijasida Amerika ta'lim tizimidagi kabi aksariyat jamiyatlarda qizlarni o'qish, fan va ishlab chiqarishda martabalarini oshirish uchun yo'l ochadigan sohalaridan uzoqlashtirilgani va an'anaviy ayollar ishlariga yo'naltirilgani bayon etilgan hamda ayol-qizlar passivligi uchun mukofotlanib, qat'iyliklari uchun jazolanishi odatga aylangani, bu kabi ijtimoiy munosabatlar gender stereotiplarini shakllantirgani ko'rsatilgan [5].

ASOSIY QISM

A.H. Yeagly va hamkasblari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda erkak va ayollarning gender mansubliklariga xos stereotiplari va harakatlarini yaqinlari orasida emas, balki aksariyat hollarda jamoatchilik oldida ko'proq namoyon etishlari kuzatilgan. “Bir-birlariga yon berish”lari bu axborot bosimidan qutilishga intilish hisoblanib, erkak va ayollar gender xususiyatlarini jamoat joylarida, odamlar nazoratida bo'lgan vaziyatlarda buzmaslikka harakat qilishlari gender stereotiplarning shakllanganligidan dalolat beradi. Ijtimoiy rollar nazariyasi (social roles theory) A.H. Yeagly tomonidan ishlab chiqilgan konsepsiya hisoblanadi. A.H. Yeaglyning ushbu nazariyasiga ko'ra, erkaklar va ayollarning gender stereotiplari, gender rollarining tanlanishi va amal qilinishi turli xil ijtimoiy munosabatlar, ta'limiy vaziyatlar va jarayonlar mahsulidir.

Gender stereotiplari — mohiyatiga ko'ra ijtimoiy normalardan iborat bo'lib, gender tasavvurlarimizda erkaklarda erkakka xos xususiyatlar, xatti-harakat me'yorlari va ayollarda ayollarga xos fazilatlar, xatti-harakatlarning gender farqlarini xarakterlovchi g'oyalar to'plamidir.

Gender me'yorlarga harakatlar, munosabatlarni moslashtirish (attitude), ichki barqaror istak tarzida munosabatda bo'lish, jamiyat tomonidan qaysi gender xatti-harakatining ma'qullanishiga qarab taqlid qilish har bir erkakning erkakligini va ayolning ayolligini belgilab beradigan ijtimoiy-madaniy talablardir.

D. Barry [1] (1991) ta'kidlaganidek, ayollar asosan erkaklardan ehtirosli, hissiy-emotsional munosabat kutishadi, bu esa imkonsiz bo'lib, erkaklar tajribasida bunday his-tuyg'ular mavjud emasligi qayd etilgan. Aksariyat ayollarda bu haqda asosli bilim va tushuncha shakllanmaganligi sababli erkaklarning psixoemotsional holatini tushunishlari qiyin kechishi gender tengsizlikning psixoemotsional omillari sanaladi.

Ko'pgina zamonaviy ijtimoiy standartlar, me'yorlar va qadriyatlar yanada moslashuvchan bo'lishiga qaramay, jinsiy munosabatlarning mustahkamlanishi hozirgi kunga qadar ularning asosiy xususiyatlaridan biridir; jamiyat ko'pincha o'tmish stereotiplarini qat'iy ravishda takrorlaydi. Shu munosabat bilan gender stereotiplarini tashxislash va o'rganish zarur.

Katta izohli ijtimoiy lug'atga ko'ra, stereotip guruh a'zolarini toifalarga ajratish va ularni shablon sifatida qabul qilish imkonini beradigan, bir guruh shaxslar haqida soddalashtirilgan umumlashmalarning jamiyatidir. Shunday qilib, turli guruhlarga, jumladan jinsga oid stereotiplar, asossiz va noto'g'ri fikrlarga ko'ra, shaxslarni idrok etishga olib keladi.

I.S. Kletsina [2] (1998) ta'kidlaydi: gender stereotiplari — “erkaklarga xos” va “ayollarga xos” tushunchalarga mos keluvchi xulq-atvor modellari va xarakter xususiyatlari to'g'risidagi andazalashtirilgan tasavvurlar. Demak, tadqiqotchilar fikrini xulosalasak, gender stereotiplar — mazkur jamiyat uchun aynan shu tarixiy davrdagi erkaklar va ayollar o'rtasidagi farqliklar to'g'risidagi shakllangan tasavvurlardir.

A.V. Merenkov [3] (2001) ta'kidlashicha, gender stereotipi — “qabul qilish xususiyati, maqsadga intiluvchanlik, mazkur madaniyatda qabul qilingan muayyan jins vakili turmushi va faoliyatidagi me'yor va qoidalarni hisobga olgan holda inson xulq-atvorining dasturiy anglashilishidir”. Ya'ni, muallifning fikricha, gender stereotipi inson yashayotgan ijtimoiy jamiyat madaniy hayotida qabul qilingan me'yor va qoidalarga xulq-atvorni moslashtirishdir.

Barcha gender stereotiplarni uch guruhga taqsimlash mumkin.

Birinchisi — maskulinlik va feminlik stereotiplari, ya'ni erkaklarga xos, ayollarga xos andazalar. Dastavval, maskulinlik — mardlik va feminlik — latofatlik tushunchalari I.S. Kon (2001) tomonidan taqdim etilgan. “Maskulinlik” atamasi ma'nosini tahlil qilishga asoslanib, feminlik va maskulinlik tushunchalarining mazmuni quyidagicha ifodalanadi: I. Konning ta'kidlashicha, maskulinlik va feminlik tushunchalari erkaklarga maskulinlik yoki ayollarga feminlik “xolisona xos bo'lgan” ruhiy va xulq-atvoriy xususiyatlarni aks ettiradi. Aynan I.S. Kon qarashlarida ideal erkak va ideal ayolning me'yoriy qoliplari o'z ifodasini topganligi ahamiyatlidir.

Maskulinlik va feminlik tushunchalari genderni xos turli sifatlar borasidagi ijtimoiy tasavvurlarni o'z ichiga oladi; erkaklar va ayollarning qanday bo'lishi, ularga qaysi xususiyatlar maqbul ekani haqidagi qarashlar gender stereotiplarini shakllantiradi.

Gender stereotiplarning ikkinchi guruhi oilaviy, professional va boshqa sohalarda muayyan ijtimoiy rollarni mustahkamlash bilan bog'liq bo'lib, ayollarga asosan oilaviy rollar, erkaklarga esa professional rollar belgilangani kuzatiladi.

Bugungi kunda esa aksariyat oilalarda erkak ham, ayol ham “oilani moddiy ta'minlovchisi” rolini bajarayotganligi, oilada reja va maqsadlarni hamjihatlikda belgilash zarurati mavjudligi, erkak va ayollarning vazifasi haqidagi an'anaviy tasavvurlar o'zgarib borayotgani gender tenglik munosabatlarida ham o'ziga xos o'zgarishlar bo'layotganini ko'rsatadi.

Gender andazalarning uchinchi guruhi — erkaklar va ayollar o'rtasidagi farqlikni mehnatning muayyan turlari bilan shug'ullanish jarayonida ifodalaydi. Jumladan, erkaklarga odatda ijodiy va yaratuvchanlik xarakteriga ega instrumental soha kasblari, ayollarga esa bajaruvchi va xizmat ko'rsatuvchi xarakterdagi ekspressiv sohalarda xos deb hisoblangan. Shuning uchun “erkaklarga xos” va “ayollarga xos” kasblar mavjudligi haqidagi fikr keng tarqalgan. A. Mishel' [4] (1991) ma'lumotlariga ko'ra, erkaklar va ayollarga xos kasblar, rollarning andazaviy ro'yxati ijtimoiy stereotiplar ko'rinishiga ega.

Gender stereotiplarning qayd etilgan guruhlari orasida birinchi guruh andazalari universal (maskulinlik, feminlik stereotiplari), ikkinchi va uchinchi guruh andazalari esa ko'proq shaxsiy xarakterga ega bo'lib, oilaviy va professional sohalarni qamrab oladi.

Aksariyat adabiyotlar tahlili natijasida ijtimoiy-madaniy kontekstda erkaklar ayollardan aqlli qilib namoyish etilgani, buning gender stereotiplar shakllanishiga xizmat qilgani aniqlandi. Shu asosda mazkur stereotiplarning bugungi kundagi holatini empirik aniqlash vazifasi qo'yildi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa tarzida shuni aytish kerakki, “gender stereotiplari” tushunchasiga:

- birinchidan, erkaklar va ayollarni odatda ifodalovchi xususiyat va ta'riflar kiradi;
- ikkinchidan, gender stereotiplarida erkak va ayollarning jinsiga an'anaviy tarzda xos bo'lgan me'yoriy xulq-atvor namunalari mavjud bo'ladi;

- uchinchidan, gender stereotiplar insonlarning erkak va ayollar qanday farqlanishi to'g'risidagi umumlashgan fikri va tushunchalarida namoyon bo'ladi;

- to'rtinchidan, gender stereotiplarning shakllanishi mavjud bo'lgan ijtimoiy-madaniy muhit bilan chambarchas bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Barry, D. (1991). Dave Barry talks back. New York: Crown.
2. Клецина И.С. Гендерная социализация. Учебное пособие. Санкт-Петербург, изд-во РРПУ им. А.И.Персена, 1998. - С.19.
3. Меренков А.В. Социология стереотипов. - Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2001, С. 161.
4. Мишел У. Долой стереотипы! Преодоление сексизма в школьных учебниках; Париж; ЮНЕСКО, 1991. - С.115.
5. Шон Б.М. Гендерная социализация. //Гендерная психология. Учебное пособие – СПб.: Москва. 1990., 1993. – С. 30. – 120 с.

DINIY MUTAASSIBLIK, EKSTREMIZM VA TERRORCHILIKNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Sobirov Jamoliddin

O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi
Psixologiya (din sotsiopsixologiyasi)
ta'lim yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar:

Nazarov A.S.

Din psixologiyasi va pedagogika
kafedrası dotsenti, PhD

Islom dini shaxs, guruh yoki mol-mulkka nisbatan manfaat ko'zlab qilinadigan mutaassiblik, adovat va firqalarga bo'linishni ma'qullamaydi. Dinlararo muloqotga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillardan biri diniy mutaassiblik bo'lib, u ko'pincha noto'g'ri ravishda faqat islom dini bilan bog'lanadi. Aslida esa, mutaassiblik hodisasi turli din va konfessiyalarga e'tiqod qiluvchilar orasida ham uchraydi. Mohiyat e'tibori bilan diniy mutaassiblik jamiyat taraqqiyoti va zamonaviy ijtimoiy talablarni inkor etish, qadimiy diniy aqidalarni mutlaqlashtirishga intilish bilan bog'liq ijtimoiy-psixologik jarayondir.

Vaqt o'tishi bilan diniy-ma'rifiy qarashlar jamiyat ehtiyojlariga mos ravishda izchil takomillashib boradi. Mutaassib guruhlar esa, aksincha, diniy ko'rsatmalarni o'zgarmas holatda saqlashga intilib, diniy matnlarni literal yoki kontekstdan uzilgan talqinlar asosida sharhlashga moyildirlar. Mutaassiblik tushunchasi lug'aviy jihatdan bir fikrga ortiqcha bog'lanish, ko'r-ko'rona tarafkashlik, mavjud dalillarga qaramay o'z pozitsiyasida qat'iy turish ma'nolarini anglatadi. “Kashshofu istilohotil-funun” asarida esa mutaassiblik “dalil aniq bo'lsa ham, bir tomonga moyillik tufayli haqiqatni rad etish” deb izohlanadi.

Diniy mutaassiblik — diniy ta'limot va qoidalarining mazmuni yoki maqsadiga zid holda ularni biryozlama talqin qilish, diniy tushunchalarni tor doirada sharhlash va boshqalarni ushbu talqinga ergashtirishga urinishni bildiradi. Diniy mutaassiblik ikki shaklda namoyon bo'ladi:

1. boshqa dinlarga nisbatan intolerant yondashuv;
2. o'z dini doirasida murosasiz, qat'iy va tor talqinlarga asoslangan amaliyotlar.

Diniy mutaassiblikning shakllanishi ko'pincha diniy bilimning yetishmasligi, ijtimoiy izolyatsiya, notinch muhit yoki psixologik omillar bilan izohlanadi. Bu jarayonda insonlar murakkab voqelikni soddalashtirilgan “qat'iy haqiqatlar” orqali tushunishga urinishi kuzatiladi.

Terrorchilik — jamiyatda xavotir va beqarorlikni kuchaytirishga qaratilgan zo'rvonlik shaklidir. Terrorchilikning ildizlari mafkuraviy bo'lishi mumkin bo'lsa-da, ko'plab tadqiqotlar uning psixologik omillar bilan ham bog'liqligini ko'rsatadi. Bunday hodisalarga moyillik ayrim shaxslarning ijtimoiy-psixologik beqarorligi, travmalar, past o'zini qadrlash yoki emotsional qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi bilan izohlanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ekstremistik g'oyalar, diniy mutaassiblik va zo'rvonlikni oqlovchi ideologiyalar ko'pincha yoshlar orasida identitet izlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovga ehtiyoj, qadriyatlar inqirozi yoki psixologik noaniqlik davrida kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Diniy mutaassiblik, ekstremizm va terrorchilik — ijtimoiy, madaniy va psixologik omillar kesishgan murakkab hodisalardir. Ularni faqat jazolash mexanizmlari orqali emas, balki ilmiy asoslangan profilaktika choralari, ma'rifat, ijtimoiy integratsiya, sog'lom diniy tushunchalarni rivojlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash orqali kamaytirish mumkin. Bag'rikenglik, ijtimoiy ishonch va konstruktiv muloqotning kuchayishi radikal qarashlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Jo'rayev M., Usmonov A. “Ekstremizm va terrorizmga qarshi kurashning huquqiy asoslari”. – Toshkent: Adolat, 2019.
2. Abdurahmonov Q.X. “Ijtimoiy psixologiya asoslari”. – Toshkent: O'zbekiston, 2016.
3. “Diniy ekstremizm va terrorizmga qarshi kurashishda yoshlarning faolligini oshirish” (maqolalar to'plami). – Toshkent: Ma'naviyat, 2021.

O'QUVCHI YOSHLARNING O'ZARO MUNOSABATLARDA TEAM BUILDING TA'SIRI VA AHAMIYATI

Turayev Nurmuhhammad Alibek

Nizomiy nomidagi O'zMPU

Pedagogika-psixologiya va inkyuziv ta'lim fakulteti

“Amaliy psixologiya” kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchi yoshlarning o'zaro munosabat jarayonlarida team building (jamoá shakllantirish) texnologiyalarining psixologik ta'siri va ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, o'quvchi yoshlar orasida hamjihatlik, o'zaro ishonch, ijobiy kommunikatsiya va ijtimoiy faoliyatni rivojlantirishda jamoaviy treninglarning roli tahlil qilinadi. Maqolada o'qituvchi va psixologlarning bu jarayondagi funksiyasi ham amaliy misollar asosida ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: o'quvchi yoshlar, team building, jamoa, ijtimoiy-psixologik muhit, hamkorlik, kommunikatsiya.

Abstract: This article explores the psychological impact and importance of team building technologies in the interpersonal relations of students. It emphasizes the development of cohesion, trust, positive communication, and social engagement among young people. The article also highlights the role of teachers and psychologists in facilitating and guiding team-based activities.

Key words: students, team building, teamwork, social-psychological environment, cooperation, communication.

Аннотация: В статье рассматривается психологическое влияние и значение технологий team building в процессе межличностных отношений учащихся. Особое внимание уделено развитию сплоченности, доверия, позитивной коммуникации и социальной активности среди молодежи. Также анализируется роль педагогов и психологов в организации и проведении командных тренингов.

Ключевые слова: учащиеся, тимбилдинг, команда, социально-психологическая среда, сотрудничество, коммуникация.

KIRISH

Bugungi globallashuv davrida ta'lim tizimi nafaqat bilim berish, balki o'quvchi shaxsini har tomonlama shakllantirish, ijtimoiy-psixologik moslashuvchanlikni oshirish, hamkorlikda ishlashni o'rgatish vazifasini ham bajaradi. Shu nuqtai nazardan, team building — jamoa ruhini shakllantirish va o'zaro ishonch muhitini yaratishning eng samarali vositalaridan biridir.

Team building dastlab korporativ psixologiyada shakllangan bo'lsa-da, hozirda maktab va o'quv muassasalarida ham keng qo'llanilmoqda. O'quvchi yoshlar orasida jamoaviy faoliyatni rivojlantirish, o'zaro muloqot madaniyatini oshirish, shuningdek, ziddiyatlarni bartaraf etish ko'nikmalarini shakllantirishda team building mashg'ulotlarining ahamiyati katta.

Asosiy qism

Team building (inglizcha team — jamoa, building — qurish) — bu jamoa ichida o'zaro ishonch, hamkorlik, muloqot va mas'uliyatni shakllantiruvchi psixologik va pedagogik jarayonlar majmuasidir. O'quvchi yoshlar orasida team building mashg'ulotlari odatda interfaol o'yinlar, guruhiy topshiriqlar, muammoli vaziyatlar va psixologik treninglar orqali amalga oshiriladi.

Psixologik nuqtai nazardan, team building jarayonida quyidagi komponentlar shakllanadi:

- Emotsional birdamlik – o'quvchilar bir-birining his-tuyg'ulariga sezgir bo'ladi;
- Kommunikativ ochiqlik – o'z fikrini erkin ifodalash ko'nikmasi rivojlanadi;
- Ijtimoiy moslashuvchanlik – yangi guruh sharoitlariga moslashish osonlashadi;
- Liderlik va javobgarlik – guruh ichidagi tabiiy rollar shakllanadi.

O'quvchi yoshlarning o'zaro munosabatlari asosan emotsional, kommunikativ va ijtimoiy tajriba asosida shakllanadi. Bu yoshda shaxslar o'z-o'zini anglash, o'z o'rnini topish va tengdoshlar fikriga ahamiyat berish bosqichidan o'tadi. Shu sababli, jamoa faoliyatida o'zaro hurmat va ishonchni mustahkamlovchi psixologik mashg'ulotlar muhim rol o'ynaydi.

Team building mashg'ulotlari quyidagi ijobiy natijalarni beradi:

1. Ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantiradi.
2. Ziddiyatlarni bartaraf etish madaniyatini shakllantiradi.
3. Jamoaviy qaror qabul qilishni o'rgatadi.
4. Motivatsiyani oshiradi.

Team building mashg'ulotlarining amaliy shakllari

Shaxslararo o'zaro munosabatlar jamoaviylikka asoslangan bo'lib, guruh bo'lib shakllanish jarayonida ma'lum statuslar vujudga keladi. Jamoada esa emotsional, aqliy va jismoniy empatiya shakllanadi. Bu jamoaviylikning eng asosiy sabablaridan biridir. Shaxsning to'liq shakllanishida oila, qarindoshlar, mahalla, atrof-muhit kabi omillar jamoaviy muhitni yaratishga asos bo'lib xizmat qiladi. Hayotiy ko'nikmalar shaxs yondashuvida umumiy jamoaviylikni tashkil etib, o'zaro do'stlik, qo'llab-quvvatlash, empatik his-tuyg'u almashinuvi, rollarning anglanishi kabi jarayonlarni shakllantiradi.

Quyida o'quvchi yoshlar uchun TEAM BUILDING mashg'ulotlaridan misollar keltiriladi:

- Psixologik o'yinlar: “Ishonch ko'prigi”, “Do'stimni top”, “Ko'r-ko'rona yetakchi”;
- Guruhiy loyihalar: umumiy maqsadga qaratilgan kreativ topshiriqlar;
- Refleksiya doiralari: o'z his-tuyg'ularini tahlil qilish va baham ko'rish;
- Rol o'yinlari: muloqotdagi rollarni sinovdan o'tkazish orqali o'zini anglash.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, team building mashg'ulotlari o'quvchilar o'rtasidagi ijtimoiy-psixologik muhitni barqarorlashtiradi. O'quvchilar o'zaro yordam, hamjihatlik va birdamlikni his qilgan jamoalarda o'zlarini xavfsiz va qadrlangan deb bilishadi.

Xulosa qilib aytganda, team building — o'quvchi yoshlar o'rtasida o'zaro munosabatlarni mustahkamlash, jamoaviy ruhni shakllantirish va ijtimoiy-psixologik muvozanatni yaratishda samarali vositadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'aniyeva, N. Jamoa psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti, 2021.
2. Belbin, R. M. Management Teams: Why They Succeed or Fail. – Oxford: Butterworth-Heinemann, 2010.
3. Dyer, W. G. Team Building: Proven Strategies for Improving Team Performance. – San Francisco: Jossey-Bass, 2013.
4. Johnson, D. W., & Johnson, R. T. Joining Together: Group Theory and Group Skills. – Pearson, 2017.
5. Robbins, S. P., & Judge, T. Organizational Behavior. – Pearson, 2019.
6. Salas, E., et al. “Team Training Essentials: A Research-Based Guide.” Routledge, 2015.
7. G'ulomov, A. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2019.
8. Corey, M. S., & Corey, G. Groups: Process and Practice. – Cengage, 2018.
9. LaFasto, F., & Larson, C. When Teams Work Best. – Sage Publications, 2001.

O'SMIRLARDA DEVIANT XULQNING KONATIV ASPEKTLARI BO'YICHA PSIXODIAGNOSTIK TAHLIL (HUDUDIIY VA GENDER FARQLARI MISOLIDA)

Turayeva Gulchehra Urayimovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlarning deviant xulqini belgilovchi konativ omillar psixodiagnostik tahlil orqali o'rganilgan. Tadqiqot Toshkent, Namangan va Buxoro viloyatlarida o'tkazilib, hududiy hamda gender farqlari aniqlangan. Tadqiqotda Lozovaya (2019) metodikasi asosida deviant xulqning konativ komponentlari – irodaviy barqarorlik, motivatsion yo'nalganlik va o'z-o'zini nazorat qilish darajalari tahlil qilindi. Maqola natijalarida hududiy ijtimoiy muhit va jins omillarining deviant xulqqa ta'siri empirik asosda isbotlangan.

Kalit so'zlar: deviant xulq, konativ aspekt, o'smir, psixodiagnostika, irodaviy xususiyat, motivatsion yo'nalganlik, hududiy farqlar, gender tahlil.

Abstract: This article presents a psychodiagnostic analysis of the conative components of deviant behavior among adolescents. The study was conducted in the regions of Tashkent, Namangan, and Bukhara, identifying both regional and gender differences. Based on the methodology of Lozovaya (2019), levels of volitional stability, motivational orientation, and self-control were evaluated. The results confirm that adolescent deviant behavior arises from the interaction between social environmental factors and personal conative characteristics.

Key words: deviant behavior, conative aspect, adolescence, psychodiagnostics, volitional stability, motivation, gender, regional differences.

Аннотация: В статье проведён психодиагностический анализ конативных компонентов девиантного поведения подростков. Исследование проводилось в Ташкентской, Наманганской и Бухарской областях, где выявлены гендерные и региональные различия. На основе методики Лозовой (2019) оценены уровни волевой устойчивости, мотивационной направленности и самоконтроля. Результаты показали, что девиантное поведение подростков формируется под влиянием взаимодействия социальной среды и личностных конативных особенностей.

Ключевые слова: девиантное поведение, конативный аспект, подросток, психодиагностика, волевая устойчивость, мотивация, гендер, региональные различия.

KIRISH

Bugungi globallashuv jarayonida o'smirlarning ijtimoiylashuvi murakkablashib bormoqda. Axborot oqimining ortishi, ijtimoiy tarmoqlarda shaxslararo munosabatlarning o'zgarishi, oilaviy nazoratning zaiflashuvi natijasida yoshlar xulqida ijtimoiy me'yorlardan og'ishish holatlari tez-tez kuzatilmoqda. Bunday holatlar psixologiyada deviant xulq tushunchasi bilan ifodalanadi. Deviant xulq — bu jamiyatda qabul qilingan me'yor va qadriyatlarga zid bo'lgan, shaxsning o'zini ham, atrofdagilarni ham salbiy oqibatlariga olib boruvchi xulq shaklidir (Bafayev, 2023) [2] Ushbu xulqning shakllanishida turli determinantlar — biologik, ijtimoiy, psixologik va konativ omillar o'zaro ta'sirda bo'ladi. O'smirlik davrida shaxsning irodaviy va motivatsion tizimi shakllanadi. Shu sababli deviant xulqning konativ aspektlarini tahlil qilish, ya'ni irodaviy boshqaruv, motivatsion yo'nalganlik va o'zini nazorat qilish mexanizmlarini aniqlash, yoshlar psixologiyasini chuqur tushunishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi — o'smirlarda deviant xulqning konativ komponentlarini psixodiagnostik metodlar asosida o'rganish, hududiy (Toshkent, Namangan, Buxoro) va gender farqlarini aniqlash hamda natijalarni ilmiy tahlil qilishdan iboratdir.

Asosiy qism

Konativ aspektlar shaxsning xulqini boshqaruvchi irodaviy mexanizmlar va ongli harakatlarni amalga oshirish jarayonlarini qamrab oladi. Ushbu sohada klassik va zamonaviy psixologlarning qarashlari mavjud. Freyd

(1923) shaxsning xulqi “Id”, “Ego” va “Super-Ego” tizimlari oʻrtasidagi dinamik ziddiyat natijasida shakllanishini taʼkidlaydi. “Id”ning kuchayishi ijtimoiy meʼyorlardan chekinishga olib keladi [4]. Bu jarayon ayniqsa oʻsmirlik davrida keskin namoyon boʻladi. Bandura (1986) ijtimoiy oʻrganish nazariyasida xulq modellarini kuzatish va taqlid qilish orqali oʻzlashtirilishini koʻrsatadi [3]. Shu bois, oʻsmir deviant xulqqa moyil guruhlarga kirsa, ularning xatti-harakatini model sifatida qabul qiladi. Merton (1938) esa “Anomiya nazariyasi”da deviantlikni jamiyatdagi ijtimoiy tengsizlik va meʼyoriy ziddiyatlar natijasi sifatida izohlaydi [6]. Oʻsmirlar jamiyat tomonidan qoʻyilgan maqsadlarga erishish imkoniyatiga ega boʻlmaganda, ular “muqobil yoʻllar”ni tanlaydi — bu esa deviant xulqqa olib keladi. Unga koʻra, oʻsmir shaxsining irodaviy resurslari past boʻlsa, ijtimoiy bosim va stress omillari deviant xulqni kuchaytiradi. Abdumajidova (2022) esa oʻsmirlarning ijtimoiy moslashuv jarayonida irodaviy barqarorlik va oʻzini boshqarish koʻnikmalari asosiy himoya mexanizmlari sifatida shakllanishini taʼkidlaydi [1]. Biologik jihatdan, oʻsmirlik davri gormonal oʻzgarishlar, emotsional labillik va impulsivlik bilan tavsiflanadi. Bu esa irodaviy nazoratning vaqtincha zaiflashishiga sabab boʻladi (Bafayev, 2023) [2]. Mazkur nazariy manbalar tahlili shuni koʻrsatadiki, deviant xulqning konativ komponenti shaxsning biologik energiyasi bilan ijtimoiy muhit oʻrtasidagi psixologik muvozanat darajasiga bogʻliq. Shunday qilib, irodaviy boshqaruv — deviant xulqni oldini olishning asosiy ichki omilidir.

Nazariy tahlil shuni koʻrsatadiki, deviant xulqni shakllantiruvchi konativ omillar quyidagi uch yoʻnalishda namoyon boʻladi:

Irodaviy boshqaruv — shaxsning oʻz xulqini ongli nazorat qilish qobiliyati;

Motivatsion tizim — shaxsning maqsadga yoʻnaltirilgan faoliyatini ragʻbatlantiruvchi omillar;

Oʻzini nazorat qilish — oʻz xatti-harakatlarini baholash, xatolarni tuzatish va meʼyorga qaytish mexanizmi.

Bu komponentlarning birortasi zaiflashsa, shaxsda ijtimoiy meʼyorlardan chekinish, yaʼni deviant xulq ehtimoli ortadi. Shu sababli tadqiqotda ushbu uch komponentni psixodagnostik testlar orqali oʻlchash va tahlil qilish zarur hisoblanadi.

TADQIQOT METODIKASI

Mazkur tadqiqot oʻsmirlarda deviant xulqning konativ komponentlarini aniqlashga qaratilgan boʻlib, u Lozovaya V.G. (2019) tomonidan ishlab chiqilgan “Addiktiv xulqni aniqlash metodikasi” asosida tashkil etildi [5]. Tadqiqotning umumiy maqsadi — oʻsmirlarning deviant xatti-harakatlariga taʼsir etuvchi konativ omillarni (irodaviy nazorat, motivatsion yoʻnalganlik, oʻzini tuta bilish darajasi) aniqlash hamda hududiy va gender farqlarini tahlil qilishdir.

Metodik vositalar tarkibiga quyidagi psixologik testlar kiritildi:

“Addiktiv xulq koʻrsatkichi” (Lozovaya, 2019) — oʻsmirning meʼyordan ogʻuvchi xatti-harakatlarga moyilligini aniqlaydi [5].

“Motivatsion barqarorlik shkalasi” — shaxsning irodaviy resursi va maqsadga yoʻnalganligini baholaydi.

“Oʻzini boshqarish darajasi” testi (Abdumajidova, 2022) — oʻz xulqini nazorat qilish, impulsivlikni jilovlash qobiliyatini aniqlaydi [1].

Har bir respondentga testlar individual shaklda, 45 daqiqa davomida oʻtkazilgan. Natijalar ball tizimi asosida baholandi (maksimal 50 ball), bunda yuqori ball — irodaviy barqarorlikning yuqori darajasini, past ball esa deviant moyillik kuchayganini anglatadi.

Respondentlar tarkibi

Tadqiqotda jami 180 nafar oʻsmir (14–17 yosh oraligʻida) ishtirok etdi. Ular uchta hududdan tanlab olindi:

Hudud	Oʻgʻil bolalar	Qiz bolalar	Jami
Toshkent	30	30	60
Namangan	30	30	60
Buxoro	30	30	60
Jami:	90	90	180

Respondentlar tanlovi tasodifiy (random sampling) asosida amalga oshirildi, barcha ishtirokchilarning test natijalari anonimlik asosida qayd etildi. Tadqiqot jarayoni davomida etik meʼyorlarga amal qilindi.

Olingan natijalar deskriptiv statistika yordamida tahlil qilindi (oʻrtacha arifmetik qiymat, foiz, dispersiya). Bundan tashqari, hududiy va gender farqlarini aniqlash uchun Student t kriteriyasi - va χ^2 (chi-square) mezonlari qoʻllanildi.

Barcha hisob-kitoblar “SPSS 26.0” statistik dasturi yordamida bajarildi.

1-jadval. O'smirlarda deviant xulqning konativ ko'rsatkichlari (gender kesimida)

Ko'rsatkich	O'g'il bolalar (n=90)	Qiz bolalar (n=90)	Farq (Δ)	P-qiyamat
Irodaviy barqarorlik	31.8 $\pm$ 4.6	34.9 $\pm$ 4.2	3.1	0.03*
Motivatsion yo'nalganlik	32.5 $\pm$ 5.0	35.2 $\pm$ 4.4	2.7	0.04*
O'zini nazorat qilish	30.9 $\pm$ 5.3	33.7 $\pm$ 4.9	2.8	0.02*
Umumiy konativ indeksi	31.7 $\pm$ 4.9	34.6 $\pm$ 4.5	2.9	0.03*

Izoh: $p < 0.05$ darajada statistik ahamiyatli farq mavjud.

Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki, barcha konativ ko'rsatkichlar bo'yicha qiz o'smirlar o'g'il bolalarga nisbatan yuqoriroq natija ko'rsatgan. Bu shuni anglatadiki, qizlarda o'zini tuta bilish, ijtimoiy me'yorlarga rioya etish va maqsadga yo'nalganlik ko'nikmalari kuchliroq. O'g'il o'smirlar esa yuqori emotsional reaktivlik va tashqi omillarga sezuvchanlik sababli irodaviy barqarorlikda pastroq ball to'plashgan. Ushbu natija Abdumajidova (2022) tomonidan ilgari surilgan “o'smir o'g'il bolalar psixik energiyasi ko'proq tashqi faoliyatga yo'naltirilgan” degan fikrni tasdiqlaydi [1]. Shuningdek, o'g'il o'smirlar orasida deviant moyillikning biroz yuqoriligi ijtimoiy muhitdagi rol kutishlari (gender stereotiplari) bilan izohlanadi: ya'ni jamiyatda erkak jins vakillaridan jasorat, raqobatbardoshlik va mustaqillik kutiladi, bu esa ba'zida xulqni ijtimoiy me'yorlardan chetga olib chiqadi.

Dastlabki tahlil natijasi

Ushbu bosqichda aniqlanishicha:

Qiz o'smirlar deviant xulqqa nisbatan ko'proq ijtimoiy moslashuvchan;

O'g'il o'smirlar esa impulsivlik va tashqi ta'sirlarga tez berilish bilan tavsiflanadi;

Farqlar statistik jihatdan ishonchli ($p < 0.05$) darajada ahamiyatlidir.

Bu esa shuni ko'rsatadiki, gender — deviant xulqning konativ komponentlariga sezilarli ta'sir ko'rsatuvchi omil hisoblanadi.

Hududiy tahlilning metodik asosi

Hududiy omillar o'smirlarning deviant xulqiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy-iqtisodiy muhit, oila tuzilmasi, ta'lim sifati va madaniy qadriyatlar o'smirning motivatsion tizimi va irodaviy barqarorligini shakllantiradi.[1] Shu bois, Toshkent, Namangan va Buxoro hududlarida o'tkazilgan tadqiqot natijalari alohida tahlil qilindi.

2-jadval. O'smirlarda deviant xulqning konativ ko'rsatkichlari (hududiy farqlar)

Hudud	Irodaviy barqarorlik ($M \pm \sigma$)	Motivatsion yo'nalganlik ($M \pm \sigma$)	O'zini nazorat qilish ($M \pm \sigma$)	Umumiy konativ indeks	P-qiyamat
Toshkent (n=60)	34.2 $\pm$ 4.5	35.1 $\pm$ 4.3	33.6 $\pm$ 4.8	34.3 $\pm$ 4.5	—
Namangan (n=60)	31.8 $\pm$ 4.9	32.5 $\pm$ 5.2	30.9 $\pm$ 5.0	31.7 $\pm$ 5.0	0.02*
Buxoro (n=60)	33.0 $\pm$ 4.4	33.7 $\pm$ 4.6	32.4 $\pm$ 4.7	33.0 $\pm$ 4.6	0.04*

Izoh: $p < 0.05$ — statistik jihatdan ahamiyatli farq mavjud.

Jadval ma'lumotlariga ko'ra, Toshkent shahridagi o'smirlar konativ ko'rsatkichlar bo'yicha eng yuqori natijani qayd etgan. Bu holat, avvalo, ta'lim muhitining rivojlanganligi, psixologik xizmatlar mavjudligi va otionalarning ma'lumot darajasi yuqoriligi bilan bog'liq.

Namangan viloyatidagi o'smirlar esa eng past ko'rsatkichni namoyon qilgan. Buning sababi, mahalliy madaniyatda ijtimoiy nazorat kuchli bo'lishiga qaramay, psixologik yordam tizimining yetarli emasligi va otionalarning migratsiya sababli uzoqlashuvi natijasida o'smirlar emotsional qo'llovdan mahrum qolishidir.

Buxoro viloyatidagi ishtirokchilar o'rtacha darajani tashkil etadi. Bu yerda an'anaviy oila qadriyatlari saqlanib qolgan bo'lsa-da, zamonaviy ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri kuchayib borayotgani natijalarda aks etgan.

NATIJALAR MUHOKAMASI

Tahlil natijalari deviant xulqning konativ komponentlari hududiy muhit bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatdi. Quyidagi omillar muhim ahamiyatga ega bo'ldi:

Ijtimoiy-iqtisodiy sharoit: iqtisodiy barqarorlik yuqori bo'lgan hududlarda (Toshkent) o'smirlarning irodaviy barqarorligi kuchliroq.

Oila tuzilmasi: ota-onaning bandligi yoki migratsiyada bo'lishi (Namangan) o'zini nazorat qilish mexanizmlarini zaiflashtiradi.

Ta'lim va madaniyat: rivojlangan muhit (Toshkent) o'smirlarni ijtimoiy mas'uliyat va maqsadga yo'nalganlikka undaydi.

Axborot maydoni: Buxoro o'smirlari orasida internetdagi ijtimoiy model (blogger, “ko'chadagi” stereotiplar) ta'siri ortib borayotganligi kuzatildi.

Bandura (1986) ning “ijtimoiy o'rganish nazariyasi” bilan hamohang: o'smirlar o'z atrofidagi modellarga taqlid qiladi. Toshkent shahrida ijobiy roli modellar ko'proq bo'lgani sababli, o'smirlar ijtimoiy me'yorlarga yaqinlashadi. [3] Shuningdek, Merton (1938) ning “anomiyasi” konsepsiyasiga ko'ra, jamiyatdagi ijtimoiy tengsizlik o'smirlar ongida stress va norozilik keltirib chiqaradi.[6] Namangan hududidagi natijalar ushbu nazariyani tasdiqlaydi — bu yerda ijtimoiy resurslarning chegaralanganligi deviant xulqqa zamin yaratadi. Konativ barqarorlik past bo'lgan o'smirlar “tez rag'bat”, “tez natija” izlaydi, bu esa o'z-o'zini nazorat qilish mexanizmini zaiflashtiradi. Bizning tahlillar ham aynan shu holatni isbotladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'smirlarning deviant xulqida konativ komponent (irodaviy va motivatsion tizim) asosiy nazorat mexanizmi hisoblanadi.

Qizlarda konativ barqarorlik yuqoriroq, bu ularning ijtimoiy moslashuvchanligi bilan bog'liq.

Toshkent o'smirlari eng yuqori, Namangan o'smirlari eng past, Buxoro o'smirlari o'rta natijani ko'rsatgan.

Hududiy farqlar ijtimoiy-iqtisodiy sharoit, ta'lim sifati va oilaviy muhit bilan bevosita bog'liq.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, deviantlikni kamaytirishda psixokorreksion dasturlarda irodaviy mashg'ulotlar, motivatsion treninglar va o'zini nazorat qilishni kuchaytiruvchi mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning deviant xulqini kamaytirishda faqat ijtimoiy chora-tadbirlar emas, balki konativ mexanizmlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik yondashuv zarur.

Amaliy tavsiyalar:

Maktablarda irodaviy tarbiya mashg'ulotlarini joriy etish;

Psixologlar tomonidan motivatsion treninglar o'tkazish;

Ota-onalarga psixologik savodxonlik seminarlarini yo'lga qo'yish;

Har bir hududda yoshlar uchun psixoprofilaktik markazlar tashkil etish;

Ijtimoiy tarmoqlarda ijobiy rol modellarini targ'ib qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdumajidova, D.R. O'smirlarning ijtimoiy moslashuvi psixologiyasi. Toshkent, 2022.
2. Bafayev M.M. Deviant xulq-atvor psixologiyasi. O'UM. Toshkent, 2023.
3. Bandura, A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986..
4. Freyd, Z. The Ego and the Id. Vienna, 1923.
5. Lozovaya, V.G. Additiv xulqni aniqlash metodikasi. Moskva, 2019.
6. Merton, R. Social Structure and Anomie. American Sociological Review, 1938.

TALABALAR IJTIMOY FAOLLIGINI OSHIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK JIHATLARI

Umarov Saidnemat Burxanovich

Nizomiy nomidagi O'MPU “Pedagogika” kafedrası professori v.b

E-mail: umarovsaidnemat@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada talabalar ijtimoiy faolligini oshirishga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilingan. Ta'lim muhiti, guruhdagi munosabatlar va shaxsiy motivatsiyaning ijtimoiy ishtirok faoliyatiga ta'siri yoritilgan. Empirik tadqiqot natijalari asosida talabalar ijtimoiy faolligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy faollik, talabalar, motivatsiya, ijtimoiy muhit, psixologik qo'llab-quvvatlash, muloqot, faol fuqarolik pozitsiyasi.

Abstract: The article examines the socio-psychological factors that contribute to increasing students' social activity. It highlights the role of motivation, social environment, and interpersonal communication in shaping civic engagement. Based on an empirical study, practical recommendations are proposed to strengthen students' social responsibility and leadership through training, mentoring, and volunteer programs.

Key words: social activity, students, motivation, social environment, leadership, psychological support, civic engagement.

Аннотация: В статье рассматриваются социально-психологические аспекты повышения социальной активности студентов. Раскрываются ключевые детерминанты формирования активной гражданской позиции личности, такие как социальная среда, межличностные отношения, уровень психологической поддержки и мотивации. Проанализированы результаты эмпирического исследования, направленного на определение взаимосвязи между социально-психологическими условиями образовательного процесса и степенью вовлеченности студентов в общественную жизнь. На основе полученных данных предложены практические рекомендации по развитию социальной активности студентов через тренинги, наставничество и вовлечение в волонтерские инициативы.

Ключевые слова: социальная активность, студенты, мотивация, социальная среда, психологическая поддержка, лидерство, коммуникация.

KIRISH

O'zbekistonda ta'lim tizimini modernizatsiya qilish va yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Prezident Sh.M. Mirziyoevning “Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi 2022–2026 yillar” (PF-60, 2022 yil 28 yanvar) hamda “Yoshlar masalalari bo'yicha davlat siyosatini yanada takomillashtirish to'g'risida”gi qarorlarida (PK-174, 2022 yil 27 may) yoshlarning ijtimoiy hayotda faol ishtirokini ta'minlash ustuvor yo'nalish sifatida belgilab berilgan.

Shuningdek, “Ta'lim to'g'risida”gi Qonun (2020 yil, yangi tahrir) hamda “Yoshlar ittifoqi to'g'risida”gi Nizom talabalarining ijtimoiy faolligini oshirishda ta'lim muassasalarining mas'uliyatini belgilaydi.

Asosiy qism

Ijtimoiy faollik psixologiyada shaxsning jamiyatdagi pozitsiyasi, munosabatlari va ijtimoiy ehtiyojlarini namoyon etish darajasi sifatida izohlanadi. Bu holat shaxsning o'zini anglashi, faol ishtirok etishi va mas'uliyatni his etishi bilan chambarchas bog'liq.

Tadqiqot jarayonida qo'llanilgan usullar:

- Anketalash va sotsiologik so'rov — talabalar ijtimoiy faolligi darajasini o'lchash uchun;
- Psixologik testlash (R. Kettell, E. Fromm shkalalari) — shaxsiy faollik va ijtimoiy motivatsiyani aniqlash uchun;
- Sotsiometriya va kontent tahlil — guruh ichidagi munosabatlar tizimini va liderlik rollarini o'rganish uchun.

Ma'lumotlar SPSS Statistics 25 dasturi yordamida korrelyatsion tahlil asosida qayta ishlandi.

Tadqiqot natijalari shundan dalolat berdiki:

- 67% talabalar o'zlarini “faol jamiyat a'zosi” deb hisoblasa-da, ularning faolligi asosan akademik va onlayn platformalar bilan cheklangan;
- Faqat 23% talabalar volontyorlik yoki talabalar kengashi faoliyatida ishtirok etadi;
- Ijtimoiy faol talabalarning psixologik profilida ichki motivatsiya ($r=0.62$) va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissi ($r=0.58$) yuqori darajada kuzatildi;
- Passiv guruhlarda esa ijtimoiy izolyatsiya va past muloqot qobiliyati asosiy to'siq sifatida qayd etildi.

Olingan ma'lumotlar E. Erikson, A. Maslou va D. MakKlelland nazariyalari bilan uyg'un natijalar berdi. Unga ko'ra, ijtimoiy faollik shaxsning “o'zini ro'yobga chiqarish ehtiyoji” bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ijtimoiy muhit va emotsional qo'llab-quvvatlash faol pozitsiyani shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Shu bois ta'lim muassasalarida quyidagi mexanizmlar samarali bo'lib chiqdi:

1. Liderlik va jamoaviy muloqot treninglari – shaxslararo ishonch va ijtimoiy ta'sir qobiliyatini oshiradi;
2. Volontyorlik faoliyati – ijtimoiy mas'uliyat va faol fuqarolik tuyg'usini kuchaytiradi;
3. Mentorlik tizimi – katta kurs talabalari tomonidan yordam ko'rsatish orqali ijtimoiy empatiya rivojlanadi;
4. Interaktiv ta'lim muhiti – psixologik xavfsizlik va faol ishtirokni rag'batlantiradi.

Bu omillar birgalikda talabalar ijtimoiy faolligining psixologik poydevorini yaratadi va ularni faol fuqarolik pozitsiyasiga tayyorlaydi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Talabalar ijtimoiy faolligini oshirish — faqat ta'limiy emas, balki ijtimoiy-psixologik jarayon bo'lib, quyidagi yo'nalishlarda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq:

- Psixologik xizmatlar orqali talabalarning motivatsion resursini qo'llab-quvvatlash;
- Trening va vorkshoplar orqali muloqot, empatiya va faollikni rivojlantirish;
- Universitet hayotida ijtimoiy loyihalar va volontyorlik faoliyatini integratsiya qilish;
- Ta'lim muhitida emotsional xavfsizlik va hamkorlik madaniyatini yaratish.

Bunday tizimli yondashuv natijasida talabalar ijtimoiy mas'uliyatli, tashabbuskor va jamiyat taraqqiyotida faol ishtirok etuvchi shaxs sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmoni PF-60 “Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi 2022–2026 yillar.”
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori PK-174 “Yoshlar siyosati sohasini takomillashtirish to'g'risida.”
3. “Ta'lim to'g'risida”gi Qonun (yangi tahrir, 2020 yil).
4. Nishonova Z. (2020). “O'smirlarda ijtimoiy faollikning rivojlanishi.” Psixologiya jurnali, №3.
5. Raximova B. (2022). “Talabalar ijtimoiy faolligining motivatsion asoslari.” TDPU ilmiy axboroti.
6. Maslow, A. (1954). Motivation and Personality. Harper & Row.
7. Erikson, E. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: Norton.
8. McClelland, D. (1987). Human Motivation. Cambridge University Press.

O'SMIRLIK DAVRIDA DEVIANT XULQ-ATVOR NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Umarova Navbahor Shakirovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti,
“Amaliy psixologiya” kafedrası professori

Xalilova Sarvinoz Qodirali qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida deviant xulq-atvor shakllanishining psixologik xususiyatlari, ularning ijtimoiy va pedagogik ildizlari chuqur tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi — o'smirlar orasida ko'rinadigan tajovuzkorlik, intizomsizlik, yolg'onchilik, darsni qoldirish va boshqa deviant xatti-harakatlarning asosiy psixologik sabablari va oqibatlarini aniqlash, shuningdek, ularning oldini olishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir. Maqolada nazariy asoslar, diagnostika va monitoring vositalari hamda amaliy intervensiya modellari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: deviant xulq-atvor, o'smirlik davri, psixologik omillar, profilaktika, pedagogik yondashuv, ijtimoiy muhit.

Abstract: This article provides an in-depth analysis of the psychological characteristics of the formation of deviant behavior during adolescence, as well as its social and pedagogical roots. The purpose of the study is to identify the main psychological causes and consequences of such forms of deviant behavior as aggressiveness, indiscipline, lying, skipping classes, and other manifestations, and to develop practical recommendations aimed at their prevention. The article presents theoretical foundations, diagnostic and monitoring tools, as well as practical intervention models.

Key words: deviant behavior, adolescence, psychological factors, prevention, pedagogical approach, social environment.

Аннотация: В данной статье глубоко анализируются психологические особенности формирования девиантного поведения в подростковом возрасте, а также его социальные и педагогические корни. Цель исследования — определить основные психологические причины и последствия таких форм девиантного поведения, как агрессивность, недисциплинированность, ложь, пропуски занятий и другие проявления, а также разработать практические рекомендации, направленные на их профилактику. В статье изложены теоретические основы, методы диагностики и мониторинга, а также модели практической интервенции.

Ключевые слова: девиантное поведение, подростковый возраст, психологические факторы, профилактика, педагогический подход, социальная среда.

KIRISH

Bugungi kunda jamiyatimizda yoshlar, ayniqsa, o'smirlar orasida uchrayotgan turli ijtimoiy va psixologik muammolar, ularning xulq-atvorida ko'zga tashlanayotgan o'zgarishlar dolzarb mavzulardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Har bir inson hayotida o'smirlik davri alohida o'rin tutadi. Chunki bu davrda shaxs jismoniy, ruhiy, aqliy va ijtimoiy jihatdan katta o'zgarishlarni boshdan kechiradi. Shu bois o'smirlik yoshi inson hayotidagi eng nozik, eng muhim davrlardan biri hisoblanadi. Aynan shu bosqichda bola o'zining kimligi, qadriyati, jamiyatdagi o'ri haqida fikr yurita boshlaydi, o'z yo'lini izlaydi.

O'smirlik davrida yuzaga keladigan shaxsiy, hissiy va ijtimoiy o'zgarishlar natijasida ba'zi hollarda o'smirlar turli me'yorlardan chetga chiqadigan xatti-harakatlarni sodir etadilar. Bunday holatlar psixologiya va pedagogika fanlarida “deviant xulq-atvor” deb ataladi. Deviant xulq-atvor — bu jamiyat tomonidan qabul qilingan me'yor va qoidalarga zid bo'lgan, salbiy oqibatlariga olib keluvchi xatti-harakatlar tizimidir. Masalan, o'quvchi darslarga qatnashmasligi, yolg'on gapirishi, o'g'rilik yoki janjalga aralashishi, tajovuzkor yoki befarq munosabat ko'rsatishi — bularning barchasi deviant xulq-atvor namunalari hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan yoshlarga oid siyosatda alohida e'tibor yosh avlodni sog'lom, bilimli, vatanparvar va mas'uliyatli qilib tarbiyalashga qaratilgan. Shunday sharoitda o'smirlarning deviant xulq-atvori nafaqat ularning o'ziga, balki oila, maktab, mahalla va jamiyat hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli bu muammoni o'rganish, sabablari va oqibatlarini tahlil qilish, hamda samarali profilaktika choralarini ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

O'smirlilik davrida deviant xulq-atvor muammosi zamonaviy psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlarining dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Bu davr inson hayotining murakkab bosqichi bo'lib, unda shaxsning ijtimoiylashuvi, o'z “men”ini anglash jarayoni kuchayadi. Shu sababli, o'smirlar xatti-harakatlarida turli ijtimoiy me'yordan chetga chiqish holatlari tez-tez kuzatiladi.

Deviant xulq-atvor tushunchasi birinchi bor g'arb sotsiologlaridan biri — E. Dyurkgeym tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u bunday xatti-harakatlarni jamiyatdagi me'yor va qadriyatlarining buzilishi natijasi deb izohlagan. Keyinchalik R. Merton “Anomiya nazariyasi” orqali deviant xulq-atvorning sabablari sifatida jamiyatdagi qadriyatlar tizimining izdan chiqishini, maqsad va vositalar o'rtasidagi nomutanosiblikni ko'rsatgan.

Rus olimlari orasida A. E. Lichko, L. S. Vygotskiy, B. G. Anan'ev va V. N. Myasishchevlarning ishlarida o'smirlilik davrining psixologik xususiyatlari, temperament, xarakter va emotsional holatlarning shaxs xulq-atvoriga ta'siri chuqur o'rganilgan. Xususan, Lichko deviant xatti-harakatlarni o'smir shaxsining “aksentuatsiyalangan xarakter xususiyatlari” bilan bog'laydi.

O'zbekistonlik olimlardan N. Abdurahmonova, Z. Jalilova, M. Xasanboyevalarning ilmiy ishlari o'smirlarning deviant xulq-atvorini ijtimoiy muhit, oila tarbiyasi va maktab muhitidagi o'zaro munosabatlar bilan bog'liq holda tahlil qiladi. Ularning fikricha, deviant xatti-harakatlar ko'pincha beqaror oilaviy muhit, yetarli e'tibor va mehr yetishmasligi, shuningdek, noto'g'ri pedagogik yondashuv natijasida shakllanadi.

Chet el psixologlaridan Z. Freyd, E. Erikson, K. Levin va A. Banduralarning asarlari deviant xulq-atvorning psixodinamik va ijtimoiy o'rganish nazariyalari asosida tushuntiriladi. Masalan, Banduraning “ijtimoiy o'rganish nazariyasi”ga ko'ra, o'smirlar ko'p hollarda tajovuzkorlik yoki intizomsizlikni kattalarning yoki do'stlarining namunalaridan o'rganadilar. Zamonaviy tadqiqotlarda o'smirlilik davrida deviant xulq-atvorning oldini olishda maktab psixologi, sinf rahbari va ota-onaning hamkorligi alohida ahamiyatga ega ekani ta'kidlanadi. Profilaktik chora-tadbirlar orasida psixologik treninglar, shaxsiy suhbatlar, ijtimoiy loyihalar va “muvozanatli tarbiya” tizimi samarali natija beradi.

O'smirlilik davrida deviant xulq-atvorning shakllanishi murakkab psixologik va ijtimoiy jarayon hisoblanadi. Ushbu davrda shaxs o'z mustaqilligini his eta boshlaydi, o'z fikrini bildirishga, kattalar nazoratidan chiqishga, tengdoshlari orasida o'z o'rnini topishga harakat qiladi. Shu bilan birga, bu jarayon davomida hissiy beqarorlik, impulsivlik, o'zini namoyon qilishga bo'lgan kuchli ehtiyoj kuzatiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, deviant xulq-atvorning kelib chiqishida uchta asosiy omil — psixologik, ijtimoiy va pedagogik omillar o'zaro chambarchas bog'liqdir. Psixologik omillar qatoriga hissiy noturg'unlik, past o'zini baholash, stressga beriluvchanlik, o'zini namoyon qilishga bo'lgan kuchli ehtiyoj kiradi. Bunday bolalar ko'pincha e'tibor markazida bo'lishni, kuchliroq shaxs sifatida tan olinishni istaydilar.

Pedagogik omillar ham muhim o'rin tutadi. Maktabda o'qituvchilar tomonidan bolaga nisbatan e'tiborsizlik, noto'g'ri pedagogik yondashuv, qattiqqo'llik yoki adolatsizlik o'smirning o'qishga va jamiyatga nisbatan salbiy munosabatini kuchaytiradi. Shu sababli, har bir pedagog o'smirlarning psixologik holatini chuqur bilishi, individual yondashuvni qo'llashi zarur.

Deviant xulq-atvor tushunchasi sotsiologiya va psixologiya fanlarida keng tadqiq etilgan. Sotsiologik yondashuvda (E. Durkheim, R. Merton) deviantlik jamiyat me'yorlarining buzilishi yoki ijtimoiy struktura bilan bog'liq anomiyalar natijasida paydo bo'lishi ta'kidlanadi. Mertonning “anomiya” tushunchasi shaxsning ijtimoiy maqsadga erishish usullari va jamiyatning taqdim etgan imkoniyatlari o'rtasidagi nomutanosiblikni deviant xatti-harakatlarning sababi deb biladi.

Psixologik nazariyalarda Z. Freydning psixoanalitik yondashuvi ichki psixologik konfliktlar, id-ego-super-ego o'rtasidagi ziddiyatlarni deviant xulqning ildizi sifatida ko'rsatadi. E. Erikson esa o'smirlilik davrini “identitet krizi” davri deb atab, bu bosqichdagi identitet izlanishlari va o'z-o'zini anglashdagi muammolar deviant xatti-harakatlarga olib kelishi mumkinligini ta'kidlaydi.

XULOSA

Deviant xulq-atvor o'smirlilik davrida ko'plab omillar ta'sirida paydo bo'ladigan murakkab hodisa hisoblanadi. Uning ildizi psixologik (o'z-o'zini baholash, emotsional boshqaruv), ijtimoiy (oilal, tengdoshlar, iqtisodiy sharoit) va pedagogik (maktab iqlimi, o'qituvchi munosabati) omillar bilan bog'liq. Shu sababli, profilaktika va remedial chora-tadbirlar ham kompleks bo'lishi lozim — maktab, oila va jamiyat darajasida hamkorlik va integratsiyalashgan yondashuv talab etiladi. Maktablarda ijtimoiy-emotsional o'qitish (SEL), psixologik monitoring va o'qituvchilarning malakasini oshirish orqali deviant xulq kamaytirilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimova V.M. Yosh davrlar psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2019.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2017.
3. Jo'rayev M. O'smirlik davrida shaxs shakllanishi va deviant xulq-atvor muammolari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. Raximova N. Pedagogik psixologiya: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti, 2018.
5. Akers, R.L. Social Learning and Social Structure: A General Theory of Crime and Deviance. – Boston: Northeastern University Press, 1998.
6. Moffitt, T.E. Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: A developmental taxonomy. – Psychological Review, 1993.

TA'LIM MUASSASALARIDA BOSHQARISHDA KOGNITIV MENEJMENT YANGI MODEL SIFATIDA

Umarova Navbahor Shokirovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti, p.f.d., professor

Sadinova Marjona Akmal qizi

Toshkent shahridagi Puchon universiteti 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Bu maqola ta'lim menejmenti va ta'lim muassasasi rahbarlari uchun boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishning muhimligini yoritadi. Bu, ta'lim muassasalarida ta'lim tizimining boshqarilishi va rivojlanishi bilan bog'liq muammolarni yechish uchun nazariy va amaliy masalalar haqida yozilgan maqoladir. Kognitiv faoliyat kompetensiyaviy yondoshuv haqida berilgan.

Kalit so'zlar: menejmenti, rahbarlik qobiliyatlari, boshqaruv kompetensiyasi, ta'lim sifati, kompetensiya, kognitiv kompetensiya, ta'lim muassasalarini boshqarish.

Abstract: This article highlights the importance of developing management competencies for educational management and heads of educational institutions. This is an article written about theoretical and practical issues for solving problems related to the management and development of the education system in educational institutions. Cognitive activity is given about the competency-based approach.

Key words: management, leadership skills, management competencies, quality of education, competence, cognitive competencies, management of educational institutions.

Аннотация: В статье подчеркивается важность развития управленческих компетенций у руководителей образовательных учреждений и специалистов сферы образования. В статье рассматриваются теоретические и практические вопросы, связанные с решением задач управления и развития системы образования в образовательных учреждениях. В статье рассматривается когнитивная деятельность, основанная на компетентностном подходе.

Ключевые слова: управление, лидерские качества, управленческие компетенции, качество образования, компетентность, когнитивные компетенции, управление образовательными учреждениями.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim muassasalarida boshqaruv tizimi menejmentlik tushunchasi kognitiv sohalarga katta e'tibor berilmoqda. Kognitiv pedagogika atamasi o'tgan XX-asrning ikkinchi yarmidan qo'llanila boshlandi. Bugungi kunda kognitiv pedagogikani rivojlantirishga kuchli ehtiyoj sezilmoqda. Kognitiv pedagogik pedagogikaning eng yosh istiqboli tarmog'i bo'lganligi uchun ham o'zining shakllanish, rivojlanish tarixi va takomillashish tendensiyalariga ega. Kognitiv pedagogika kognitiv psixologiyaga tayanadi. Kognitiv pedagogika kognitiv o'qitish muammolarini o'rganadi. Pedagogika ensiklopediyasida "kognitiv", "kognitiv ta'lim" tushunchalariga quyidagicha ta'rif berilgan: kognitiv – shaxsning mustaqil ijodiy fikrlash jarayonini ifodalovchi atama. Kognitiv ta'lim – atrof olam haqidagi bilim doirasini kengaytirish, differensiallovchi tafakkurni shakllantirish, bilish ehtiyojlarni rivojlantirish ta'limi, psixologik tadqiqot sohalaridan hamda pedagogikaning yo'nalishlaridan biri. Ta'lim oluvchilarning tafakkuri va xotirasida bilimlarning shakllanishi va muntazam rivojlanishiga asos bo'ladi. Har bir shaxsda shakllantiriladigan kognitiv faoliyat uning mantiqiy, tanqidiy, kreativ fikrlashi va ijodiy faoliyat ko'rstishiga asos bo'ladi. Chunki kognitiv pedagogika shaxs faoliyatiga xos bo'lgan barcha bilimlarni o'zida mujassamlashtirgan pedagogika sifatida namoyon bo'lmoqda. Kognitiv pedagogikaning etakchi metodlaridan biri retrospektiv tahlil metodidir. Chunki kognitiv pedagogika shaxsning bilish faoliyatini tahlil va tadqiq qiladi. Insonning bilish faoliyati esa psixik jarayonlarning tizimli tarzda namoyon bo'lishini ifodalaydi. Bu ta'lim oluvchilarning bilimlarni idrok etishi, xotirasida saqlab qolishi, eslab qolishi, qayta ishlashi, interpretatsiyalashida o'z ifodasini topadi. Ta'limda mazkur jarayonlarni faollashtiruvchi, mahsuldor usullar va metodlar o'tgan asrning oxirlaridayoq mutaxassislar tomonidan tizimli tarzda o'rganila boshlangan. Kognitiv pedagogikada ta'lim oluvchilarni faollashtirish, ularda o'quv faoliyatiga nisbatan ijodiy munosabatni shakllantirish asosiy masalalardan biriga aylanmoqda.

Ta'lim muassasalarida jarayonini boshqarishga bag'ishlangan bir qancha ko'rsatmalar chop etilgan, ammo bu ko'rsatmalarda ta'lim muassasasi rahbarlarining boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishga qaratilgan. Bu, rahbarlar uchun kerakli qobiliyatlar va bilimlarni rivojlantirishga qaratilgan. Tadqiqot metodologiyasi: Ta'lim tizimining hozirgi kunlardagi rivojlanish bosqichi, bozor munosabatlarining jamiyat hayotida mustahkam o'rin olishi boshqaruvning ma'muriy-buyruqbozlik tizimida demokratik, iqtisodiy shakllariga o'tish bilan tavsiflanadigan ta'lim tizimi boshqarish mexanizmining o'zgartirilishi zaruratini shart qilib qo'yimoqda. Bu nafaqat boshqaruv muammosini oldinga surib chiqaradi, balki boshqaruv subyektlari tomonidan uni amalga oshirish usullarini takomillashtirish, turli bo'g'inlardagi rahbarlarning boshqaruv faoliyatidagi mahsuldor faoliyati xususiyatlarni bashorat qilish va shakllantirish kabi muammolarni ham olg'a suradi.

Nazariy tahlil. Ta'lim tizimining hozirgi kunlardagi rivojlanish bosqichi, bozor munosabatlarining jamiyat hayotida mustahkam o'rin olishi boshqaruvning ma'muriy-buyruqbozlik tizimida demokratik, iqtisodiy shakllariga o'tish bilan tavsiflanadigan ta'lim tizimi boshqarish mexanizmining o'zgartirilishi zaruratini shart qilib qo'yimoqda. Bu nafaqat boshqaruv muammosini oldinga surib chiqaradi, balki boshqaruv subyektlari tomonidan uni amalga oshirish usullarini takomillashtirish, turli bo'g'inlardagi rahbarlarning boshqaruv faoliyatidagi mahsuldor faoliyati xususiyatlarni bashorat qilish va shakllantirish kabi muammolarni ham olg'a suradi.

1. V.Dalning izohli lug'atida boshqaruv jarayoni quyidagicha ta'riflanadi: “Boshqarish – bu olg'a siljishga yo'l, yo'nalishni ko'rsatgan holda hukmronlik qilish, biron narsaga egalik qilish, boshlab borish, xo'jayinlik qilish, uning taqsimlovchisi bo'lish”.

2. A.I.Kitovning ta'rificha: “Boshqaruv –bu kishilarga rahbarlik qilish, ular bilan ishlashdir”. Zamonaviy amaliyotda boshqaruv kishilar xulq-atvorini tartibga solish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat sifatida ta'riflanadi.

3. Majburlashga asoslanadigan boshqaruv (rahbar o'z qo'l ostidagi xodimlarga jazo berish ehtimoli orqali ta'sir ko'rsatadi);

4. Rag'batlantirishga asoslanadigan boshqaruv (moddiy va ma'naviy rag'batlantirish);

5. Ekspertli boshqaruv (bo'ysunuvdagi xodimlar rahbarning kasbiy kompetentligini yuqori darajada baholaydilar);

6. Namuna ko'rsatish (bo'ysunuvdagi xodimlar rahbari shaxs hamda mutaxassis sifatida hurmat qiladilar va unga o'xshashga intiladilar);

7. Qonuniy yoki an'anaviy boshqaruv (rahbarning yuqori rasmiy maqomi unga buyruq berish huquqini beradi). Tashkilotchilik funksiyasi. Mehnat jamoasi oldiga qo'yilgan vazifa jamoa faoliyatini tashkil etish masalasining hal qilinishini talab qiladi.

Ta'lim muassasasini boshqarish haqida gapirganda, menejment tizimini yodda tutish kerak, ya'ni boshqaruv faoliyatini nazariy tushunishga tizimli yondashuvni qo'llash kerak. Boshqaruv tizimi deganda tashkilotning muhim maqsadiga erishishga qaratilgan muvofiqlashtirilgan, o'zaro bog'liq tadbirlar majmui tushuniladi. Bunday faoliyatga boshqaruv funktsiyalari, printsiplarni amalga oshirish va yaxshi boshqaruv amaliyotini qo'llash kiradi. Boshqaruvning asosiy funktsiyalari boshqaruv faoliyatining nisbatan alohida yo'nalishlari hisoblanadi. Menejmentning funktsional aloqalari maxsus mustaqil turlari sifatida qaraladi. To'liq tarkibi yagona boshqaruv tsiklini tashkil etadigan ketma-ket o'zaro bog'liq bosqichlardir. Shunday qilib, boshqariladigan tizimning yuqori sifatli holatlariga o'tish ta'minlanadi.

Pedagogika fanining bugungi taraqqiyoti o'quv jarayoniga innovatsion nuqtai nazardan yondashish hamda ta'lim oluvchilarning kognitiv va shaxsiy tarkibini yangicha tushunishni taqozo etmoqda. Shu ma'noda pedagogikaning yangi tarmog'i kognitiv pedagogika nazariyasi vujudga keldi va o'zining rivojlanish bosqichiga kirdi. Kognitiv pedagogikada pedagogik psixologiyaga tayangan holda insonni biluvchi tizim sifatida talqin etish g'oyasiga ustuvor o'rin ajratilmoqda. Kognitiv pedagogika ta'lim oluvchilar olamni qanday va nima vositasida tadqiq etishlari, o'z faoliyatlarini tashkil qilish hamda o'z hayot tarzini amalga oshirishi haqidagi ilmiy yondashuvlarni ilgari surmoqda.

Kognitiv yo'nalishdagi pedagogik texnologiyalarni tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, bo'sh boshqariladigan jarayonlarni o'rganish va takomillashtirish pedagogik faoliyatning asosiy maqsadi hisoblanadi. Bu jarayonda ta'lim oluvchilarning kognitiv shakllanishini takomillashtirishga alohida e'tibor qaratiladi. O'quvchi va o'qituvchining kommunikativ jihatdan rivojlanishi, ularning shaxsiyati pedagogik jarayonning markaziga qo'yiladi. Ta'lim oluvchilarning rivojlanishi va o'z o'zini rivojlantirish g'oyasi rivojlanish pedagogikasida aksariyat hollarda ikkinchi planga o'tib qoladi. Ushbu masala ta'lim oluvchilar tomonidan foydalaniladigan bilish instrumenti sifatida ularning konstruksiyalashgan faolligi darajasida muhim ahamiyat kasb etishi lozim.

Kompetensiyaviy yondashuv o'qituvchi va o'quvchilarning topshiriqlarni echishning eng samarali usullardan foydalanishlarini ta'minlaydi. Biroq bu pedagogik nazariya bilan amaliyotni o'zaro qarama qarshi qo'yyuvchi eng bo'sh, etarlicha asoslanmagan dalillardan biri hisoblanadi. Kognitiv yondashuv pedagogik muhitning instrumental jihatlariga alohida e'tibor qaratishni talab qiladi. Kognitiv yondashuv doirasida ta'limning nafaqat jismoniy balki ijtimoiy omillari ham tushuniladi. Ta'lim oluvchilarning ichki faolligi esa topshiriqlarning echishi metainstrumentariysi hisoblanadi. Metainstrumentlar esa dinamik, psixik struktura hisoblanadi. U shaxsning

muayyan vazifalarni bajarishga yo’naltirilgan psixofiziologik strukturasi sifatida namoyon bo’ladi. Ular universal, barqaror xarakterdagi kognitiv instrumentlar bilan uyg’unlashishi lozim. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, metainstrumentlar inson instrumentining u yoki bu kognitiv layoqatini ifodalaydi. Bunda har bir daqiqada inson instrumentini baholash jarayoni amalga oshadi.

Kognitiv pedagogikaning turli paradigmatlari ta’lim oluvchilarni biluvchi tizim sifatida baholab, uzluksiz tarzda vujudga keladigan va modifikatsiya qilinadigan tizim ekanligini e’tirof etadi. Ta’lim oluvchilarning kognitiv hamda shaxsiy-insoniy imkoniyatlarini muntazam kengaytiruvchi va rivojlantiruvchi hodisa sifatida kognitiv pedagogika vujudga keldi. Kognitiv pedagogika ta’lim oluvchilar shaxsiga olamni bilishga intiluvchi, o’zaro munosabatga kirishuvchi, maxsus tashkil etilgan va tashkil etiladigan kognitiv tizim sifatida yondashish g’oyasiga tayanadi. U kognitiv psixologiya nazariyasi, metodologiyasi va instrumentariysiga asoslanadi. Uning asosiy maqsadi ta’lim oluvchilarni ijtimoiy, pedagogik jihatdan moslashtirish, o’quv jarayonining samaradorligini ta’minlashdan iborat. Ushbu tizimda o’qituvchining roli ta’lim oluvchilarning rivojlanishi, ularda alohida kognitiv layoqatlarning tarkib topishi hamda bilish instrumentariysining takomillashuvi uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, kognitiv pedagogikaning axborotli modeli bugungi kunda o’quv muhitining jozibadorligini ta’minlashga xizmat qilmoqda. Bu bevosita axborot texnologiyalarining rivojlanishi bilan bog’liq.

Natijalar tahlili. Kreativ fikrlash ta’lim oluvchilarda tizimli pedagogik jarayonlarda shakllantiriladi. Va rivojlantiriladi. Bu jarayonda ta’lim oluvchilar narsa-buyumlar, voqea-hodisalarning tabiatini bilib, ularga ijodiy yondashish usullarini egallaydilar. Taniqli mutaxassis S.L. Rubinshteynning ta’biri bilan aytganda ta’lim oluvchilarning tahliliy faoliyati ularda kreativ fikrlashning shakllanishiga asos bo’ladi.¹ Mazkur vaziyatlarda ta’lim oluvchilarning kreativ fikrlash faoliyati ularni muvaffaqiyatga undovchi asosiy omil bo’lib xizmat qiladi. Ushbu maqsadga yo’naltirilgan pedagogik jarayonda ta’lim oluvchilarda shakllangan tanqidiy hamda kreativ fikrlash mas’uliyatlilik, ishchanlik, faollik, voqea-hodisalarga ijodiy yondashish ko’nikmalarining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Kognitiv pedagogikada o’z yechimini topadigan asosiy masalalar sirasiga nima yordamida ta’lim oluvchilar olamni samarali o’zlashtirishi, o’z faoliyatini tashkil etishi, o’z hayotining munosib tarixini amalga oshiruvchi shaxs sifatida namoyon bo’lishini o’rganadi. Ta’lim oluvchilarning samarali kognitiv tizimini qanday qilib rivojlantirish mumkinligini aniqlash kognitiv pedagogikaning asosiy masalalaridan biri hisoblanadi. Kognitiv pedagogika doirasida o’quv jarayonining asosiy vazifasi ta’lim oluvchilarning bilish layoqatlarini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratish hamda ularning kognitiv jihatdan o’z faoliyatini samarali tashkil etishi, hayotiy vazifalarni echish uchun zarur bo’lgan instrumentini yoritishdan iborat. Kognitiv pedagogikada xulq-atvor yo’nalishtan farqli tarzda ta’lim oluvchilarning bilish strukturasi, uning instrumentiga e’tibor qaratiladi. Ta’lim oluvchilar faoliyatini tashkil etish va ularni rivojlantirish kommunikatsiya vositasida amalga oshiriladi. Kognitiv pedagogikaning mavjud variantlari tahlili shuni ko’rsatmoqdaki, ularning barchasi muayyan darajada deklarativ xarakterga ega bo’lib, ta’lim oluvchilar faoliyatini kognitiv tashkil etishga oid klassik nuqtai nazarlar va jarayonlarni o’rganishdan iborat. Bu o’z navbatida ta’lim oluvchilarning psixik strukturasi rivojlanishi haqidagi biologik hamda fiziologik tasavvurlar bilan bevosita bog’liq. Bunday yondashuvlarda kommunikatsiya jarayonida o’qituvchilar hamda o’quvchilar orasidagi turli tuman xarakterdagi birgalikdagi harakatlarning samaradorligi hisobga olinmagan.

Xulosa qilib aytganda, ta’lim muassasalarida kognitiv faoliyat ichki menejmentning pedagogik asoslari talabalarning yuqori sifatli ta’lim olishlarini ta’minlash uchun juda muhimdir. O’quvchilarga yo’naltirilgan ta’lim, dalillarga asoslangan amaliyot va o’qituvchilar malakasini oshirishga ustuvor ahamiyat berish orqali davlat ta’lim muassasalari akademik muvaffaqiyatlarga yordam beradigan va talabalarni zamonaviy dunyo muammolariga tayyorlaydigan o’quv muhitini yaratishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Avlaev Orif Umirovich, & Abduljalilova Shoir Abdumajitovna. (2020). Shaxs yetukligida ijtimoiy intellektning roli. Xalqaro psixososyal reabilitatsiya jurnali, 24 (4), 3983-3991.
2. Tojiboeva, G. R. (2020). Integratsiyaviy ta’limning ijtimoiy muammolari va istiqbollari. Ilmiy va amaliy tadqiqotlar jurnali, 1, 54-55.
3. Mamadaliyev, K. R., Jabborova, O. M., Umarova, Z. A., & Abdullayeva, B. P. (2020). Adabiyot o’qitishning yangi avlodini yaratish-zamonaviylik talabi. Xalqaro psixososyal reabilitatsiya jurnali, 24, 612-619.
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Рубинштейн,_Сергей_Леонидович.
5. Umarova Navbahor Shokirovna, G’aniyeva Gulshoda Yahyo Qizi. Kasbiy shakllanishda jaraёnida gender tenglik muammosining nazariy tahlillari // CARJIS. 2022. №Special Issue 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kasbiy-shakllanishda-zharayonida-gender-tenglik-muammosining-nazariy-ta-lillari> (дата обращения: 09.11.2025).

SPORTCHILAR OILASIDAGI SIBLINGLAR MUNOSABATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

G.H.Usmonova

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta
tayyorlash va malakasini oshirish instituti

19.00.05-Ijtimoiy psixologiya. Etnopsixologiya ixtisosligi tayanch doktoranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport sohasida sibling (aka-uka, opa-singil) maqomiga asoslangan munosabatlarning rivojlanish xususiyatlari hamda ularning shakllanish jarayonlari ilmiy tahlil qilingan. Shuningdek, sibling maqomining sportchi shaxsining rivojlanishi va shakllanishiga ta'siri atroflicha yoritilgan.

Kalit so'zlar: sport, siblinglar munosabatlari, sibling maqomi, deprivatsiya, egoizm, siblinglar raqobati.

Abstract: This article focuses on the study and analysis of the developmental characteristics and formation processes of sibling-based status relationships in sports. It also examines in detail the influence of sibling status on the development and personality formation of athletes.

Key words: sports, sibling relationships, sibling status, deprivation, egoism, sibling rivalry.

Аннотация: В данной статье основное внимание уделяется изучению и анализу особенностей развития и процессов формирования статусных отношений между братьями и сестрами (sibling) в спортивной сфере. Подробно раскрывается влияние статуса братьев и сестер на развитие и формирование личности спортсмена.

Ключевые слова: спорт, отношения между братьями и сестрами, sibling-статус, депривация, эгоизм, соперничество между братьями и сестрами.

KIRISH

Mamlakatni dunyoga tez tanitadigan sohalardan biri — bu sportdir. Sport millat va irq tanlamaydi, u barchani o'z atrofida birlashtiradi. Sport nafaqat aholi salomatligini mustahkamlaydi, balki sog'lom avlodni tarbiyalashning asosiy mezonlaridan biri sanaladi. Mamlakatimizda so'nggi yillarda sport infratuzilmasini rivojlantirish, xususan qishloq va chekka hududlarda sport obyektlarini ko'paytirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sport bilan shug'ullanishni ommalashtirish bo'yicha izchil islohotlar amalga oshirildi. Sportchilar uchun keng imkoniyatlar yaratildi. Sport sohasini yanada rivojlantirish borasida olimlar tomonidan ham qator ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda.

Bugungi kunda sport va sibling masalalari, ya'ni sportda farzandlar o'rtasidagi munosabatlarning shaxs taraqqiyotiga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar ham ko'plab uchramoqda. Zero, sportchining shakllanishi va kelajagini belgilashda uning oilasidagi muhit, shaxslararo munosabatlar, ya'ni bolaning ota-onasi va siblinglari bilan aloqalari muhim omillardan biridir.

Siblinglar — aka-uka va opa-singillar o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xosligi, sport jarayonida farzandlarning bir-birini tushunishi, ba'zan tortishuvi, ba'zan do'stona munosabati sport faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, sportchilarning o'zaro munosabatlariga ta'sir etuvchi omillar orasida sibling maqomining ahamiyatini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb masalalardan biridir. Bolaning sibling maqomi va u bilan bog'liq shaxsiy ko'rsatkichlarni aniqlash ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar uchun muhim yo'nalish hisoblanadi.

Siblinglar raqobati fenomeni G.T. Xomentauskas tomonidan fanga kiritilgan bo'lib, unda bolalarning o'zaro munosabatlari, qachon raqiblik, qachon esa birlashish holatlari kuzatilishi o'rganilgan. Masalan, oilaviy inqirozlar, ota-onaning vafoti yoki kasalligi davrida farzandlarning bir-biriga mehr-muruvvat ko'rsatishi va jipslashishi kuzatiladi. Aksariyat holatlarda, ayniqsa rivojlangan mamlakatlarda, bitta ota-onaning farzandlari o'rtasida tarang munosabatlar kuzatilishi mumkin. Bu o'sha jamiyatlarda shaxsiy avtonomiya tamoyillari ustuvorligi bilan bog'liq: har bir inson erta yoshdan boshlab o'z manfaatlarini himoya qilishga intiladi. Bunday sharoitda sibling munosabatlarning faqat ijobiy yo'nalishda shakllanishiga erishish mushkul.

Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onalar ko'pincha avval katta farzandlarini sportga yo'naltiradilar. Agar bu yo'nalish muvaffaqiyatli kechsa, keyingi farzandlar ham shu yo'lni tanlashga moyil bo'ladi. Bu esa ular o'rtasida tabiiy raqobatning kuchayishiga olib keladi. Aka-uka va opa-singillar hayotning turli jabhalarida tabiiy ravishda bir-birlari bilan bellashadilar; ular ota-onaning e'tibori, maqtovi uchun kurashadilar, “yaxshiroq o'quvchi” yoki “yaxshiroq sportchi” sifatida tan olinishi uchun intiladilar. Sport esa bu raqobatni yanada kuchaytirishi mumkin. Ba'zi holatlarda birodarlar bir-biriga hasad qiladi, gina saqlaydi; boshqalar esa aksincha, bir-birini qo'llab-quvvatlaydi.

Qarindoshlar o'rtasidagi raqobat tabiiy bo'lishi mumkin. U bolalarga mojarolarni hal qilish, hamkorlik qilish, aggressiyani nazorat qilish va empatiya ko'rsatishni o'rgatadi. Farzandlar o'rtasidagi nizolarni mustaqil hal qilish orqali muammolarni bartaraf etish ko'nikmalarini egallashadi. Biroq, ota-onalar nizolarni hal qilishda janjal yoki bosim usullaridan foydalanmasliklari zarur.

Ota-onalar sportda sibling raqobatini qanday sog'lom rivojlantira oladi?

Ota-onalar uchun sog'lom raqobatni rag'batlantirishga doir ba'zi ilmiy asoslangan tavsiyalar:

Sportdagi muvaffaqiyatni haddan tashqari ta'kidlamaslik.

Chunki farzandlar sportda turlicha qobiliyatga ega bo'lishi tabiiy. Muvaffaqiyatni ortiqcha targ'ib qilish ba'zi bolalarda umidsizlik, o'ziga ishonchsizlik yoki rashk paydo qilishi mumkin.

Harakatni maqtash.

Ota-onalar farzandning natijasidan qat'i nazar, ko'rsatgan mehnati va harakatini qadrlashlari kerak. Bu bolada motivatsiya va o'zini nazorat qilish hissini kuchaytiradi.

Sportdan tashqari mashg'ulotlarni qo'llab-quvvatlash.

Bola sportdan tashqari sohalarda ham muvaffaqiyatga erishishi, qiziqishlari bo'yicha rag'bat olishi lozim. Bu uni o'zining noyobligini his qilishga yordam beradi.

Raqobat faqat sport maydonida qolishi kerak.

Ota-onalar uy sharoitida raqobatbardoshlikni kuchaytiruvchi holatlardan saqlanishlari, uyda mehr-muruvvat va qo'llab-quvvatlov muhitini yaratishlari zarur.

Farzandlarni taqqoslashdan tiyilish.

Taqqoslash bolalarning o'zini qadrsiz his qilishiga, insonlararo keskinlikning ortishiga va o'z-o'zini baholashning pasayishiga olib keladi.

XULOSA

Sportdagi raqobat — musobaqaning tabiiy tarkibiy qismidir. Ota-onalar mazkur tavsiyalarni qo'llagan holda, aka-uka va opa-singillar o'rtasidagi raqobatni ijobiy yo'nalishda boshqarishlari, farzandlar o'rtasidagi mehr-muhabbat va sog'lom psixologik muhitni mustahkamlashlari mumkin. Sog'lom oilaviy muhit mavjud bo'lgan taqdirda, farzandlarning sportdagi muvaffaqiyatlari ham yuqori bo'lishi tabiiydir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova V.M. Oila psixologiyasi : darslik. — Toshkent : Fan va texnologiya, 2008. — 256 b.
2. Oila psixologiyasi / tahrir ostida G'.B. Shoumarov. — Toshkent : Sharq, 2009. — 312 b.
3. Six Tips for Dealing With Sibling Rivalry in Sports // Kids' Sports Psychology. — URL: <https://kidssportspsychology.com>
4. Cicirelli V.G. Sibling relationships over the life course // 49th Annual Scientific Meeting of the Gerontological Society of America : conference paper. — Atlanta, 1994.
5. Umarova N.Sh. Sportchilarni psixologik tayyorlash jarayonida iroda kuchining namoyon bo'lishining temperamental xususiyatlari // Fan-Sportga. — 2020.
6. Шарафитдинов А. и др. Проблема застенчивости у ребенка и ее устранение // Образование и воспитание. — 2020. — № 2. — С. 64–66.
7. Шарафитдинов А. и др. Формирование у учеников чувства общности // Образование и воспитание. — 2020. — № 2. — С. 66–67.
8. Маджидов Дж.Б., Маджидова В., Шарофиддинов А. Социальный интеллект как совокупность способностей, обеспечивающих адаптацию личности в обществе // Актуальные вопросы современной психологии : материалы международной научной конференции. — 2017. — С. 22–24.

YOSHLAR PSIXOLOGIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA QADRIYATLAR TIZIMI VA IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARNING O'ZARO TA'SIRI: NAZARIY ASOSLAR VA EMPIRIK TAHLIL

X.A. Bobanov

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya: Maqolada yoshlar psixologik madaniyatining shakllanishi nazariy manbalar va 138 nafar yoshlar ishtirokidagi empirik tadqiqot asosida tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari yoshlar qadriyatlarining ma'naviy yo'nalganligi yuqori ekanini, biroq altruizm va kommunikativ ko'nikmalar yetarlicha rivojlanmaganini ko'rsatadi. Maqola psixologik madaniyatni mustahkamlashda qadriyatlar tizimi, refleksiya va ijtimoiy muloqotni kuchaytirish muhimligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: psixologik madaniyat, yoshlar, qadriyatlar tizimi, ijtimoiy-psixologik mexanizmlar, shaxsiy rivojlanish, ma'naviy intellekt, refleksiya, altruizm, kommunikativ ko'nikmalar.

Abstract: The article analyzes the formation of psychological culture among young people based on theoretical sources and an empirical study conducted with 138 participants. The findings indicate that while the spiritual and moral orientation of youths' values is relatively high, their levels of altruism and communication skills remain insufficient. The article substantiates the need to strengthen psychological culture through the development of value systems, reflection, and constructive social interaction.

Key words: psychological culture, youth, value system, socio-psychological mechanisms, self skills, spiritual intelligence, reflection, altruism, communication skills.

Аннотация: В статье анализируется формирование психологической культуры молодежи на основе теоретических источников и эмпирического исследования, проведенного среди 138 молодых людей. Результаты показывают, что духовно-нравственная направленность ценностей у молодежи выражена достаточно высоко, однако уровень альтруизма и коммуникативных навыков остается недостаточным. В статье обосновывается необходимость укрепления психологической культуры посредством развития системы ценностей, рефлексии и конструктивного социального взаимодействия.

Ключевые слова: психологическая культура, молодежь, ценностная система, социально-психологические механизмы, навыки саморазвития, духовный интеллект, рефлексия, альтруизм, коммуникативные навыки.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda yoshlarning psixologik madaniyati darajasi ularning psixologik barqarorligi, ijtimoiy faolligi, shaxslararo munosabatlari va kasbiy o'zini anglash jarayonining asosiy ko'rsatkichiga aylangan bir sharoitda, ushbu fenomenni shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni chuqur o'rganish alohida ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy tadqiqotlar yoshlar muhitida agressivlik, ma'naviy bo'shliq, emotsional beqarorlik va kommunikativ qiyinchiliklar kuchayib borayotganini ko'rsatmoqda. Shuning uchun yoshlarning psixologik madaniyatini rivojlantirish, spiritual intelligencega asoslangan ma'naviy-intellektual resurslarni faollashtirish, shuningdek, refleksiya, empatiya, muloqot madaniyati va ichki nazorat kabi mexanizmlarni takomillashtirish bugungi kunda dolzarb ilmiy masala bo'lib, shaxs rivojlanishidagi buzilishlarni oldini olishning muhim sharti hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

N.G.Kamilova (2015) tomonidan, o'spirinlarda psixologik madaniyatni shakllantirish shaxs rivojlanishidagi buzilishlarni oldini olishning muhim ijtimoiy-psixologik mexanizmi sifatida tadqiq etilgan. Muallif bolalar va o'smirlar muhitida tajovuzkorlik, madaniy tanazzul hamda ma'naviy bo'shliq kuchayib borayotganini ta'kidlab, ta'lim psixologiyasining asosiy vazifasi sifatida har bir bola va bolalar jamoasi muammolariga yo'naltirilgan maqsadli psixologik yordamni ko'rsatish zarurligini asoslaydi. Psixologik yordamning bosh maqsadi o'smirlarda ruhiy yadroni topish, psixologik sog'likni saqlash va o'zini o'zi rivojlantirish qobiliyatini qaror toptirishdan iborat.

Tadqiqotda “psixologik madaniyat” shaxsning psixologik farovonligini ta'minlovchi asosiy mexanizm sifatida namoyon bo'lishi, uning o'zlashtirilishi natijasida o'smirlarda shaxsiy identifikatsiyaning ijobiy hissi, emotsional barqarorlik, mustaqillik, o'zini va boshqalarni qabul qilish qobiliyatining yuksalishi hamda xavotir darajasining pasayishi ilmiy asosda yoritilgan. Muallif psixologik madaniyatni insonning ichki olamini anglash, hayot yo'lini ongli tanlash va hayotdan ma'naviy qoniqish topish imkonini beruvchi maxsus psixologik faoliyat sifatida tavsiflaydi.

Empirik ma'lumotlar o'smirlarda psixologik madaniyat darajasining pastligi ulardagi agressivlik, xavotir, past frustratsiyaga chidamsizlik va o'zini nazorat qilish qobiliyatining sustligi bilan bog'liq ekanligini ko'rsatgan. Shu bois ta'lim muassasalari sharoitida psixologik madaniyatni rivojlantirish uchun samarali psixotexnologiyalarni joriy etish zarurligi ta'kidlanadi. Muallifning fikricha, o'smirlarda refleksiyani rivojlantirish, ichki lokus nazoratini shakllantirish, ijtimoiy qadr hissini mustahkamlash hamda kommunikativ ko'nikmalarni takomillashtirish psixologik madaniyatni shakllantirishning asosiy yo'nalishlaridir [1].

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot natijalari o'smirlarda psixologik madaniyatni shakllantirish shaxsiy rivojlanish, “Men-konsepsiya”ning ijobiy dinamikasi, qadriyatlar tizimining insonparvarlikka yo'nalishi va shaxsiy resurslarning faollashuviga xizmat qilishini ko'rsatadi.

G.A.Alidjanova (2018) tomonidan yozilgan maqolada, psixologik madaniyat tushunchasining nazariy-metodologik asoslari yoritilib, madaniyat fenomeni insonning ruhiy hayoti, shaxsiy o'sishi va jamiyatdagi o'zaro munosabatlari bilan uzviy bog'liq ekani tadqiq etilgan. Muallif, psixologik madaniyatni falsafiy, antropologik va sotsiologik paradigmalar yorituvda tahlil qilgan hamda madaniyat inson ongi, ongli xatti-harakatlari va ijtimoiy tajribasini shakllantiruvchi asosiy psixologik mexanizm sifatida qaralishi zarurligini ta'kidlaydi.

Muallif asosiy g'oya sifatida psixologik madaniyat insonning ichki ruhiy tartibi, ong darajasi va ijtimoiy munosabatlarini muvofiqlashtiruvchi kompleks tizim ekanini ko'rsatadi. U Gerder, Kant, Gegel, Freyd, Yung, Adler, Roxeym, Maslou kabi klassik va zamonaviy olimlar fikrlariga tayanadi. Muallifning fikricha, madaniyat shaxsning hayotiy tajribalari, psixologik himoya mexanizmlari, ong va ong osti jarayonlari, ijtimoiy inqirozlarga munosabati orqali shakllanadigan dinamik tuzilmadir. Shuningdek, muallif madaniyatni faqat ijtimoiy hodisa sifatida emas, balki shaxsning psixik olami, qadriyatlari va xulq-atvori bilan bog'liq psixik konstrukt sifatida ham izohlaydi. Shu nuqtai nazardan psixologik madaniyat insonning o'zini anglashi, o'zini o'zi tartibga solishi va jamiyatda konstruktiv munosabatlar qurish qobiliyatini ta'minlovchi mezon sifatida tushuniladi.

Tadqiqotchi izlanishlari yakunida psixologik madaniyatni muhim ijtimoiy-psixologik kategoriya sifatida baholab, uning inson kamoloti, shaxsiy barqarorlik, ijtimoiy faollik va sog'lom muloqotni ta'minlashdagi o'rnini belgilaydi. Muallifning xulosalashicha, psixologik madaniyat faqat falsafiy tushuncha emas, balki shaxsning barcha psixik funksiyalari, jamiyatdagi roli va munosabatlarga ta'sir etuvchi kompleks tizim bo'lib, u tarix, ijtimoiy muhit, tarbiya, jamiyatning madaniy darajasi va shaxsning psixoloik tajribalari bilan birgalikda shakllanadi. Tadqiqotdan ma'lum bo'lishicha, psixologik madaniyatni o'rganish zamonaviy psixologiyada o'ta dolzarb sanalib, uning fanlararo tabiati – ijtimoiy psixologiya, etnopsixologiya, pedagogika hamda sotsiologiyadagi muammolar kontekstida yanada ahamiyat kasb etadi [2].

Y.D.Botirova (2025) tomonidan olib borilgan tadqiqotda, talabalik davri shaxsning intellektual, ijtimoiy va emotsional rivojlanishidagi eng muhim bosqich sifatida talqin qilinib, psixologik madaniyatning shakllanishi shu jarayonning markaziy omillaridan biri ekanligini asoslaydi. Uning tadqiqotini dolzarbligi talabalarning psixologik madaniyat darajasini baholash, ularning kasbiy o'zini anglashini, psixik barqarorligini va muloqot madaniyatini aniqlash zamonaviy oliy ta'lim jarayonida muhim diagnostik vazifa hisoblanayotganligida ko'rinadi.

Muallifning asosiy g'oyasi – psixologik madaniyat talaba shaxsining o'zini anglash, emotsional-intellektual barqarorlik, ijtimoiy munosabatlar sifati va mas'uliyat darajasiga bevosita ta'sir etuvchi ko'p qirrali psixologik konstrukt ekanligida namoyon bo'ladi. Ushbu g'oya Matsumoto, Petrovsky, Rubinshteyn, Rahmatov va boshqalarning nazariyalari asosida maxsus ishlab chiqilgan mualliflik so'rovnomasi orqali empirik jihatdan asoslangan. Tadqiqotda uchta oliy ta'lim muassasasining 310 nafar talabalari ishtirok etgan bo'lib, diagnostik ko'rsatkichlar orqali talabalarning hissiyotlarni anglash, o'zini boshqarish, o'zini o'zi rivojlantirishga moyillik va psixologik yordamga munosabati kabi komponentlar baholangan. Statistik tahlillar natijasida uchta OTM talabalari orasida psixologik madaniyat nuqtai nazaridan sezilarli farqlar mavjud emasligi aniqlangan.

Tadqiqot yakunida, muallif, psixologik madaniyat talabalarining o'zini o'zi idrok etishi, o'ziga munosabati va emotsional barqarorligi bilan chambarchas bog'liqligini ta'kidlaydi. Tahlillarga ko'ra, talabalar umumiy tarzda o'zini ijobiy baholagan bo'lsalar-da, ichki ziddiyatlar, o'zini anglash va o'zini boshqarish darajalarida individual farqlar sezilarli darajada mavjud. Muallifning fikricha, psixologik madaniyatni muntazam o'rganish va rivojlantirish bo'yicha psixokorreksion, ta'limiy va tarbiyaviy dasturlarni ishlab chiqish oliy ta'lim tizimida shaxsiy rivojlanishni (self skellsni) qo'llab-quvvatlashning muhim sharti hisoblanadi. Tadqiqot natijalari talabalarda psixologik madaniyatning shakllanishi kasbiy o'zini anglash jarayonida bevosita ahamiyat kasb etishini ko'rsatib, mazkur mavzuning ilmiy-amaliy ahamiyatini yanada oshiradi [3].

NATIJALAR

M.Rokeach tomonidan ishlab chiqilgan “Qadriyatlar yo'nalishi” metodikasini [4] qo'llashdan maqsad – yoshlarning shaxsiy rivojlanishi va psixologik madaniyatini belgilovchi asosiy ma'naviy-me'yoriy ko'rsatkichlarni aniqlash, ularning terminal va instrumental qadriyatlar orqali hayotiy pozitsiyasi, ichki motivatsiyasi, ijtimoiy yo'nalganligi va shaxsiy o'zini o'zi anglash jarayonidagi psixologik mexanizmlarni baholashdan iborat. Ushbu metodika yoshlarda “spiritual intelligence” darajasini, ya'ni psixologik madaniyatning ma'naviy intellektual asosini qadriyat yordamida ochib berib, tadqiqot doirasida ularning ijtimoiy-psixologik yetukligi va shaxsiy barqarorligi haqida ishonchli diagnostik ma'lumot olish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari 138 nafar yoshlar orasida qadriyatlar tizimi asosan ma'naviy-ijtimoiy yo'nalish bilan tavsiflanishini ko'rsatdi. Eng yuqori ko'rsatkichning oilaviy hayot ($M=74.6$) va kasbiy o'zini namoyon qilish ($M=71.4$) qadriyatlariga to'g'ri kelgani yoshlarda psixologik madaniyatning mazmuni – ya'ni yaqin munosabatlar, barqarorlik, o'zini rivojlantirish va hayot mazmunini anglash bilan bog'liq ichki motivatsiyalar ustuvor ekanini anglatadi. Bu qadriyatlar shaxsning ma'naviy barqarorlik, mas'uliyat, hayotiy yo'nalishni ongli tanlash kabi psixik funksiyalar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, yoshlar psixologik madaniyatining markaziy yadrosini tashkil etadi.

Tahlil natijalari qizlarda (jami respondentlarning 54%i) shaxsiy rivojlanganlik (self skells), o'zini o'zi baholash va altruizm qadriyatlar yuqoriroq, yigitlarda (jami respondentlarning 46%i) esa moddiy mustaqillik va tashabbuskorlikni ifodalovchi qadriyatlar ustun ekanini ko'rsatdi. Bu farqlar yoshlarning ijtimoiy rollarni anglash jarayonidagi genderga xos ijtimoiy-psixologik xususiyatlar bilan izohlanadi, ya'ni qizlarda emotsional sezgirlik, ijtimoiy yaqinlik va yordamga moyillik kuchli namoyon bo'lsa, yigitlarda ijtimoiy mavqe, iqtisodiy mustaqillik va tashqi faoliyatga yo'nalganlik ustuvor bo'lib chiqdi. Shaxslararo munosabatlar qadriyati ($M=66.1$) o'rtacha darajada bo'lgani yoshlar o'rtasida muloqot madaniyatni yanada mustahkamlash zarurligini ko'rsatadi.

Umumiy holatda olingan ko'rsatkichlar yoshlarning psixologik madaniyatini shakllantiruvchi asosiy mexanizmlar – qadriyatlar tizimi, ichki motivatsiya, refleksiya va shaxslararo munosabatlar sifati orqali namoyon bo'lishini tasdiqlaydi. Ma'naviy qadriyatlarning moddiy qadriyatlardan ustunligi yoshlar ongida hayot mazmuni, o'zini anglash va ma'naviy o'sishga qaratilgan ichki ehtiyojlar shakllanganini anglatadi. Shu bilan birga, altruizm va kommunikativ qadriyatlarning o'rtacha darajasi yoshlar psixologik madaniyatida emotsional barqarorlik, empatiya va ijtimoiy faollikni rivojlantirish bo'yicha ijtimoiy-psixologik ta'sir zarurligidan dalolat beradi. Natijalar psixologik madaniyatning rivojlanishi individual qadriyatlar, ijtimoiy tajriba va ma'naviy yo'nalganlikning o'zaro ta'siri asosida shakllanishini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

MUHOKAMA

138 nafar yoshlar o'rtasida o'tkazilgan tadqiqot natijalari negizida muhokamaga chiqarilishi mumkin bo'lgan asosiy masala, fikrimizcha, “spiritual intelligence (ma'naviy intellekt)”ga asoslangan ham ma'naviy, ham ijtimoiy qadriyatlarning yuqoriligiga qaramay, shaxslararo munosabatlar va altruistik yo'nalishlarning nisbatan past darajada namoyon bo'lishidir. Bu holat yoshlarda shaxsiy va kasbiy rivojlanishga intilish kuchli bo'lsa-da, ularning ijtimoiy hamkorlik, empatiya va samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik mexanizmlar yetarlicha rivojlanmaganini ko'rsatadi. Shu bois, yoshlarning qadriyat tizimi hamda ijtimoiy-psixologik kompetensiyalari o'rtasidagi ushbu muvozanatsizlik (disbalans)ni muhokama mavzusi sifatida belgilash, psixologik madaniyatni shakllantirish jarayoniga chuqur, ilmiy asoslangan yondashuvni ta'minlaydi.

XULOSA

1. Psixologik madaniyat – shaxsning ruhiy barqarorligi, o'zini boshqarishi va ijtimoiy moslashuvini ta'minlovchi asosiy psixologik mexanizmdir. N.Kamilova, G.Aldjanova va Yo.Botirova tadqiqotlariga ko'ra, u o'smirlikdan talabalikgacha bo'lgan davrlarda identifikatsiya, emotsional muvozanat, konstruktiv xulq-atvor va “Men-konsepsiya”ning ijobiy rivojlanishiga xizmat qiladi.

2. Psixologik madaniyatning shakllanishi – shaxsning emotsional tajribasi, refleksiyasi, ijtimoiy muloqoti va qadriyatlar tizimi integratsiyasi asosida kechadigan ko'p omilli jarayondir. Tadqiqotchilar ta'kidlaganidek, uni rivojlantirish psixotexnologiyalar, psixokorreksion dasturlar va ta'lim muhiti orqali samarali qo'llab-quvvatlanadi.

3. Tadqiqot natijalari yoshlar orasida ma'naviy-ijtimoiy qadriyatlar yuqori bo'lsa-da, altruizm va shaxslararo munosabatlar darajasi pastroq ekanini ko'rsatdi. Bu holat psixologik madaniyatning ichki ma'naviy asoslari shakllangan bo'lsa ham, ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni rivojlantirish ehtiyoji yuqoriligini anglatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Камилова Н.Г. Формирование психологической культуры у подростков – важный механизм профилактики нарушений в развитии личности // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. – 2015. – Т. 2. – № 13. – С. 464–466.
2. Альджанова Г.А. Психологиялык мәненият концепциясы негізлери // Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университети Ахборотномаси. – 2018. – № 1 (38). – Б. 53–56.
3. Botirova Yo.D. Talabalik davrida psixologik madaniyatni shakllantirish // Science and Culture: Innovations of the 21st Century. – 2025. – Т. 1, № 2. – В. 75–78.
4. Каримова В.М., Ҳайитов О.Э. Маъмурий бошқарув органлари раҳбарларининг лавозимга лойиқлигини баҳолашга оид тест ва методикалар тўплами. Методик қўлланма. // Проф. В.М.Каримованинг умумий таҳрири остида. – Тошкент: «Fan va texnologiya» нашриёти, 2008. – 64 б.

KIBERIJTIMOIYLASHUV IJTIMOY PSIXOLOGIK HODISA SIFATIDA

Yuldashev S.R.

PhD, dotsent

Muhiddinova M.N

O'zMPU 2-bosqich magistr talabasi

Annotatsiya: Ushbu tezisda kiberijtimoiylashuv (kibersotsializatsiya) jarayoni zamonaviy jamiyatda insonning ijtimoiylashuvi, o'zini anglash va raqamli shaxsiyatini shakllantirishdagi o'rni nuqtai nazaridan tahlil qilinadi. Tadqiqotda V.A. Pleshakov, G.U. Soldatova va xorijiy olimlarning qarashlari asosida kiberijtimoiylashuvning turlari, psixologik xususiyatlari hamda yoshlar ongiga ta'siri yoritilgan.

Kalit so'zlar: kiberijtimoiylashuv, raqamli shaxsiyat, internet, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn muloqot, psixologik moslashuv, yoshlar.

Abstract: This article examines the process of cyber-socialization in the context of modern society, focusing on its impact on human socialization, self-awareness, and the formation of digital identity. Based on the ideas of V.A. Pleshakov, G.U. Soldatova, and foreign scholars, the study analyzes the types and psychological aspects of cyber-socialization, as well as its influence on youth consciousness.

Key words: cyber-socialization, digital identity, internet, social networks, online communication, psychological adaptation, youth.

Аннотация: В статье рассматривается процесс киберсоциализации (киберсоциализация) в контексте современного общества, его влияние на социализацию личности, формирование цифровой идентичности и самоосознание. На основе идей В.А. Плешакова, Г.У. Солдатовой и зарубежных исследователей проанализированы типы и психологические особенности киберсоциализации, а также ее влияние на сознание молодежи.

Ключевые слова: киберсоциализация, цифровая личность, интернет, социальные сети, онлайн-коммуникация, психологическая адаптация, молодежь.

KIRISH

XXI asrda insoniyat hayoti raqamli texnologiyalar, axborot tizimlari va internet tarmoqlarining tezkor rivojlanishi ta'sirida tubdan o'zgarmoqda. Bugungi kunda insonning ijtimoiylashuvi — ya'ni jamiyatga moslashuvi, o'z o'rnini topishi va ijtimoiy rollarni egallashi — nafaqat real muhitda, balki virtual makonda ham kechmoqda. Shu sababli, inson hayotidagi an'anaviy sotsializatsiya shakllari o'rnini asta-sekin kiberijtimoiylashuv deb ataluvchi yangi jarayon egallamoqda.

Raqamli texnologiyalar hayotimizning har bir sohasiga kirib borgan: ta'lim, kasbiy faoliyat, muloqot, hatto shaxsiy o'zini anglash va hissiy tajriba ham internet muhitida shakllanmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, onlayn platformalar va virtual hamjamiyatlar orqali insonlar yangi aloqalar o'rnatadi, o'z fikrlarini ifodalaydi, tajriba almashadi va o'ziga xos "raqamli shaxsiyat"ni yaratadi.

Shu bilan birga, bu jarayon faqat texnologik yoki kommunikativ hodisa emas, balki chuqur psixologik va madaniy mazmunga ega. Insonning fikrlashi, hissiy kechinmalari, qadriyatlari, motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuv mexanizmlari raqamli makon ta'sirida o'zgarib bormoqda. Ayniqsa, yosh avlod kibermakonda ijtimoiylashuvni tabiiy jarayon sifatida qabul qiladi. Ular uchun internet nafaqat axborot manbai, balki o'zini ifodalash, do'stlik o'rnatish, ijtimoiy mavqeni shakllantirish va o'z shaxsiy "men"ini izlash maydonidir.

Ammo kiberijtimoiylashuv faqat ijobiy imkoniyatlarni emas, balki bir qator xavflarni ham keltirib chiqarmoqda. Virtual olamda o'zini yo'qotish, yolg'on identifikatsiya yaratish, internet qaramligi, hissiy izolyatsiya va empatiya darajasining pasayishi kabi muammolar yoshlarning psixologik holatiga bevosita ta'sir qilmoqda. Shu sababli, bu jarayonni chuqur o'rganish, uning ijtimoiy va psixologik mexanizmlarini tahlil qilish bugungi kun ilm-fani oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir.

Mazkur tadqiqotda kiberijtimoiylashuvning mohiyati, turlari, ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, shuningdek, uning yoshlar ongiga, qadriyatlariga va raqamli shaxsiyat shakllanishiga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotning

ilmiy yangiligi shundaki, unda insonning onlayn va oflayn hayoti o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'liqlik ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan yoritilgan. Metodologiya. Tadqiqotda tahliliy va taqqoslovchi metodlardan foydalanildi. Asosiy manbalar sifatida V.A. Pleshakov, G.U. Soldatova hamda xorijiy psixologlarning ishlari tahlil qilindi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn muloqot platformalarida kuzatilgan ijtimoiy xatti-harakatlar psixologik tahlil asosida baholandi.

NATIJALAR

Kiberijtimoiylashuv insonning onlayn va oflayn hayotida yangi ijtimoiy rollarni shakllantirib, raqamli shaxsiyatni rivojlantiruvchi omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Internet muhitida shakllanayotgan ijtimoiy aloqalar va muloqot shakllari insonning kommunikativ madaniyatiga, o'zini ifodalash uslubiga hamda o'z-o'zini baholash tizimiga ta'sir qiladi. Bu jarayon natijasida shaxsda yangi axborot madaniyati, tezkor fikrlash, hamkorlik va moslashuvchanlik ko'nikmalari paydo bo'ladi.

Biroq bu jarayon bir yoqlama emas: kibermakon ijobiy imkoniyatlar bilan bir qatorda, shaxsiy va ijtimoiy xavflarni ham yuzaga keltiradi. Masalan, internetdagi ortiqcha vaqt sarfi, virtual qaramlik, ijtimoiy izolyatsiya, soxta identifikatsiya va hissiy befarqlik holatlari shaxsning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, kiberijtimoiylashuv jarayonini tahlil qilishda nafaqat ijobiy natijalar, balki uning psixologik, madaniy va axloqiy oqibatlarini ham hisobga olish zarur.

MUHOKAMA

Kiberijtimoiylashuv jarayoni zamonaviy yoshlarning dunyoqarashi, o'zini ifodalash uslubi va ijtimoiy faolligini shakllantiruvchi asosiy omillardan biri sifatida e'tirof etiladi. Yoshlar internet orqali o'z fikrini erkin bildirish, yangi g'oyalar almashish va global madaniy makonning faol ishtirokchisiga aylanish imkoniga ega bo'ladilar. Shu bilan birga, ular raqamli muloqotda yangi ijtimoiy me'yorlar, qadriyatlar va xatti-harakat modellarini o'zlashtiradilar.

An'anaviy sotsializatsiya agentlaridan — oila, maktab va jamoadan — farqli ravishda, kibermakonda ijtimoiy me'yorlar tez o'zgaradi va doimiy yangilanib boradi. Bu esa shaxsning moslashuv mexanizmlariga bevosita ta'sir etadi: ayrim hollarda u ijtimoiy faollikni oshirsa, boshqa hollarda esa shaxsiy izolyatsiya, o'zini yo'qotish yoki o'z-o'zini noto'g'ri baholash holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.

Demak, kiberijtimoiylashuvning ijobiy tomoni — yoshlarning raqamli tafakkurini rivojlantirishi va dunyoqarashini kengaytirishida bo'lsa, salbiy tomoni — ularning shaxsiy barqarorlik va real ijtimoiy munosabatlarga moslashuvini susaytirishida namoyon bo'ladi.

XULOSA

Kiberijtimoiylashuv — bu insonning raqamli davrda ijtimoiylashuvining yangi shakli bo'lib, u shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy qadriyatlar va madaniyatlararo aloqalarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Uni o'rganish zamonaviy psixologiya uchun muhim ilmiy yo'nalish hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. To'xtayeva, M. (2022). Raqamli makonda yoshlarning ijtimoiylashuvi jarayonining psixologik xususiyatlari. — Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 176 b.
2. Karimova, N. (2021). Axborot texnologiyalari davrida shaxsning sotsiallasuvi. Toshkent: Innovatsion ta'lim markazi, 152 b.
3. Ziyayeva, S. & Sodiqov, A. (2023). Internet madaniyati va yoshlar psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 198 b.
4. Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory of Mass Communication. — Media Psychology, 3(3), 265–299.
5. Castells, M. (2010). The Rise of the Network Society. — Oxford: Blackwell Publishing, pp. 1–550.
6. Turkle, S. (2011). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. — New York: Basic Books, pp. 15–370.
7. Bauman, Z. (2013). Liquid Modernity. — Cambridge: Polity Press, pp. 21–245.
8. Чернышов, И. В. (2020). Киберсоциализация личности в условиях цифрового общества. — Москва: Институт психологии РАН, 230 с.
9. Петрова, Е. А. (2019). Психологические особенности социализации подростков в интернет-среде. — Санкт-Петербург: СПбГУ издательство, 187 с.
10. Jenkins, H. (2006). Convergence Culture: Where Old and New Media Collide. New York: New York University Press, pp. 12–282.

MILLIY VA DINIY URF-ODAT VA AN'ANALARDA AXLOQ NORMALARINING MUJASSAMLASHGANLIGI

D.Sh.Yuldashova

Nizomiy nomidagi O'zMPU

“Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta'lim” fakulteti “Amaliy psixologiya”

ps.f.b.f.d.(PhD) v.b dots

**Miraliyeva Zulayxo Abdurauf qizi,
Xidirova Gulhayo Muhiddin qizi**

“Amaliy psixologiya” yo'nalishi
105-guruh talabalari

Annotatsiya: Mazkur maqolada milliy urf - odat va an'analar inson psixologiyasiga qanday ta'sir ko'rsatishi, Sharq va G'arb olimlarining milliy qadriyat va an'alarimiz haqidagi qarashlari asosida urf-odatlarining shaxs shakllanishidagi o'rni tahlil qilingan. Shuningdek, milliy qadriyatlarning ijtimoiy me'yorlar, identifikatsiya, ruhiy barqarorlik, stressni kamaytirish va jamiyatdagi birdamlik kabi jihatlarga ta'siri, xalq an'analari va psixologik barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlik, milliy ma'daniyatning inson ongiga ta'siri, ijtimoiylashuv jarayonida urf-odatlarining roli ilmiy yondashuv bilan yoritilgan.

Kalit so'zlar: axloq, an'ana, qadriyat, urf-odat, psixologik qarashlar va ularning uyg'unligi, ong va tasavvurda urf-odat va an'analar.

Abstract: This article analyzes how national customs and traditions affect human psychology, the role of customs in the formation of personality based on the views of Eastern and Western scientists on our national values and traditions. Also, the impact of national values on aspects such as social norms, identification, mental stability, stress reduction and solidarity in society, the relationship between folk traditions and psychological stability, the impact of national culture on the human mind, and the role of customs in the process of socialization are covered with a scientific approach.

Key words: morality, tradition, value, custom, psychological views and their harmony, customs and traditions in consciousness and imagination.

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние национальных традиций и обычаев на психологию человека, а также анализируется роль обычаев в формировании личности на основе взглядов восточных и западных ученых на национальные ценности и традиции. Кроме того, научный подход используется для освещения взаимосвязи между национальными ценностями и социальными нормами, идентификацией, психологической устойчивостью, снижением стресса и общественной сплоченностью, а также влиянием народных традиций на сознание человека и ролью обычаев в процессе социализации.

Ключевые слова: нравственность, традиция, ценность, обычай, психологические взгляды и их гармония, традиции и обычаи в сознании и представлении.

KIRISH

Har bir xalqning o'ziga yarasha o'zligini anglatuvchi milliy qadriyatlari bor. Bu qadriyatlarning shakllanishida insonlarning yillar mobaynida bir-biridan o'tib kelayotgan an'alarining o'zaro bog'liq tomonlari judayam ko'p hisoblanadi. O'zbek milliy qadriyatlarining shakllanishi Miloddan avvalgi II asr oxirlaridan boshlangan Buyuk ipak yo'li bilan bog'liq hisoblanadi. Bu o'zoro iqtisodiy va savdo-sotiq almashinuvini bog'lab bergan bu yo'l madaniy sohani ham chetlab o'tmagan. Xalqlar orasida o'zoro qadriyatlarining shakllanishida ham o'rni juda katta. Buyuk ipak yo'li orqali ilmiy almanishuvlar ham amalga oshirilgan. O'zbek oilasining eng muhim xususiyatlari bu mehmondo'stlik va qariyalarga an'anaviy ravishda hurmat bilan qarashdir. O'zbek oilasi bir necha avloddan iborat bo'lgan katta oilada yashaydi. Bunday oilada bolalarning o'zaro ajdodlardan ta'lim tarbiyani olishi orqali qadriyatlar avloddan-avlodga o'tib kelmoqda. Oddiygina misol qilib olganda o'zbekning mehmondo'stligi ham meros qadriyat hisoblanadi. Bunday mehmondo'stlik fazilati faqatgina o'zbek xalqiga xos

xislat hisoblanadi. Bulardan tashqari milliy bayramlarimiz, o'yinlarimiz, bahoriy urf-odatlarimizdan “Sumalak” sayllari, viloyatlarimizni o'ziga xos laparlari, to'y marosimlari o'zbek xalqini mazmunini tashkil qiladi desak mubolag'a bo'lmaydi. Bunday bayramlar, urf-odatlarimizni ma'naviy hayotimizdagi ahamiyati juda katta. Avloddan-avlodga o'tib kelayotgan bu urf-odatlarimiz yosh avlodni ma'naviy shallanishida hissassi juda katta hisoblanadi.

Asosiy qism. Milliy urf-odat va an'analarimizning uyg'unlashuvida axloq tushunchasiga alohida to'xtalishimiz zarur. Axloq (arabcha xulqning ko'pligi; lotincha moralis – xulq-atvor) – ma'naviy hayot hodisasi, ijtimoiy ong shakllaridan biri, ma'naviyat sohasiga oid tushuncha [1.72-74]. Kishilarning tarixan tarkib topgan xulq-atvori, yurish-turishi, ijtimoiy va shaxsiy hayotdagi o'zaro munosabat, shuningdek jamiyatga bo'lgan munosabatlarini tartibga solib turadigan barqaror, muayyan me'yor va qoidalar yig'indisi. Axloq – bu avvalo insof va adolat tuyg'usi, iymon, halollik degani. Qadimgi ajdodlarimiz komil inson haqida butun bir axloqiy talablar majmuini, zamonaviy tilda aytib, sharqona axloq kodeksini ishlab chiqqanlar. Kishi qalbida haromdan hazar, nopoklikka, adolatsizlikka nisbatan murosasiz isyon bo'lishi kerak. Shunday odamgina lafzini saqlaydi, birovning haqiga xiyonat qilmaydi, sadoqatli bo'ladi, vatani, xalqi uchun jonini fido etishga ham o'zini ayamaydi. Axloq talablari kishilarning fe'l-atvori va faoliyatida o'z ifodasini topadi. Bunda ba'zi xatti - harakat va xulq-atvorlar axloqiy, ba'zilari axloqsizlik deb baholanadi.

Axloq – ijtimoiy ongning eng qadimiy shakllaridan biri. Davr o'zgara borgani sari har qanday hodisa kabi axloq ham o'zgaradi, rivojlanib, takomillashib, ma'naviy ma'daniyatning ko'rinishlaridan biriga aylanib boradi. Axloqni alohida falsafiy fan – “Etika” va “Axloqshunoslik” o'rganadi. Uning axloq bilan aloqador “burch”, “vijdon”, “or-nomus” kabi qator kategoriyalari mavjud. Axloq hodisa sifatida ijtimoiy faoliyatni tartibga solishning boshqa shakllaridan o'z talablarining asoslanishi va amalga oshirilishi bilan farq qiladi. Axloq me'yorlari hamma uchun barobardir, lekin ular hech kimning buyrug'i bilan joriy etilmagan burch, majburiyat tarzida namoyon bo'ladi. Ijtimoiy hayotning turli sohalarida axloqning o'ziga xos me'yor va qoidalari (mehnat axloqi, xizmat ko'rsatish axloqi, kasbiy, tadbirkorlik, diplomatiya etikasi, maishiy turmush, oila axloqi) mavjud va ular axloqning nisbatan mustaqil sohalarini tashkil etadi. Axloq ijtimoiy ong shakllaridan biri hisoblanib, har bir kishining jamiyat va oiladagi yurish-turishi, tartib-qoidalarining yig'indisi sifatida gavdalanadi. Demak, jamiyatga, oilaga, mehnatga bo'lgan munosabatda axloq belgilari namoyon bo'ladi. Inson xatti-harakati va xulqidagi yo'nalishlar, mujassamlashib, shaxs faoliyatida, uning kamol topishida axloqning asosi bo'lib xizmat qiladi. Xalqimiz axloqiy tafakkur bobida boy merosga ega.

Milliy urf-odatlar – millatning turmush - tarziga singib ketgan, uning shakllanishi va rivojiga xizmat qiladigan ijtimoiy ma'daniy hayotida o'z aksini topgan, doim takrorlanib turadigan xatti - harakat, ko'pchilik tomonidan qabul qilingan xulq - atvor qoidalari va ko'nikmalar ko'rinishidir [2.32-45]. Milliy urf - odatlar bizning xalqimizda o'ziga xos o'zbekona tarixiy xususiyatlarga ega bo'lib, an'anaviy va zamonaviy ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Milliy urf-odatlar alohida olingan shaxs va millat doirasida shakllanib boradi. Masalan, o'zbeklarda kichiklarning kattalarga salom berishi, erta turib uy hovlini supurib - sidirib, mehmonlarga alohida izzat - ikrom ko'rsatish, bayram arafasida betob va qiynalganlar, yordamga muhtojlar, qariyalar holidan xabar olish shular jumlasidandir. Mustabid tuzum davrida ko'plab urf-odatlarimiz eskilik sarqiti deb poymol qilindi, bu esa yoshlar ta'lim-tarbiyasiga milliy o'zlikni asrab-avaylashga va shu orqali o'zbek millatining ma'naviy rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Milliy urf-odatlar millat va elatning tarixi, an'analari, xalq og'zaki ijodi, san'at va adabiyoti, turmush tarzi va boshqa omillar ta'sirida shakllanib, takomillashib boradi.

An'ana — o'tmishdan kelajak-ka meros qoladigan, avloddan avlodga o'tadigan, jamiyat hayotining turli sohalarida namoyon bo'ladigan moddiy va ma'naviy qadriyat. Milliy, madaniy, maishiy, ijtimoiy-siyosiy, diniy va boshqa an'analar bor [3.62-65]. An'analar xalqlarning tarixiy rivojlanishi jarayonida shakllanadi. Odamlarning turmush tarzi, moddiy sharoitlari turli an'analarning shakllanishiga ta'sir qiladi. Muayyan ijtimoiy tartib-qoidalar, axloq me'yorlari, urf-odat, marosimlar sifatida namoyon bo'ladi. An'analarni: a) ijtimoiy-tarixiy hodisa; b) jamiyat hayotidagi jarayonlarning tarkibiy qismi; v) kishilar hayoti va faoliyatini belgilash mezon; g) jamiyat va odamlarni boshqarishning ma'naviy omillaridan biri sifatida tavsiflash mumkin. An'analar yoshlarni tarbiyalash, ularni keksa avlod tajribalariga o'rgatish vositasi hamdir.

Har bir davrning o'z an'analari bo'lib, vaqt o'tishi bilan o'zgarib, mazmunan boyib boradi, ba'zilari yo'qoladi, yangilari vujudga keladi. Shuningdek, bir zamonning an'analari ikkinchi zamonga mos kelmasligi mumkin. Davr talabiga javob bermaydigan an'analar unutiladi. Har bir xalqning an'analari o'sha xalqning turmush tarzi, madaniy kamolot darajasi, milliy ong va qiyofasi ham aks etadi. Bir hudud aholisi yoki xalqiga xos an'analarga har xil mafkuraviy, partiyaviy nuqtai nazardan yondoshish, boshqa hudud yoki xalq nuqtai nazaridan baholash noto'g'ri. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng sobiq sho'rolar tuzumida joriy etilgan bayram va tantanali kunlarning ko'plari o'z ahamiyatini yo'qotdi. O'zbek xalqining qadimdan tarkib topgan, hozir ham keng amal qilinadigan an'analari bor. Bular jumlasiga keksalarga hurmat, qarindosh-urug', mahalla-ko'y bilan oqibatli, yaqin aloqada bo'lish, el-yurtga sadoqat, hashar, mehmondo'stlik, nonni e'zozlash va boshqa kiradi. O'zbekistonda Navro'z, Mustaqillik kuni, Konstitutsiya kuni, Ro'za hayiti, Qurbon hayiti va boshqa xalq bayramlari yaxshi an'analar sifatida hayotga singib ketdi.

Milliy urf-odat va an’analar psixologik jarayonlarga qanday ta’sir qilishini bir qancha olimlar o’rganib chiqqan. Ularning fikrlari quyidagicha:

1. Lev Vygotskiy – Madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasi. Vygotskiy madaniyat va ijtimoiy muhit inson psixikasining shakllanishida asosiy rol o’ynashini ta’kidlagan. Unga ko’ra, inson tafakkuri va xulq-atvori urf-odatlar, an’analar va jamiyatdagi ijtimoiy munosabatlar orqali rivojlanadi. Masalan, o’zbek oilalaridagi mehr-oqibat va hurmat qadriyatlari bolalarning ijtimoiy ongini shakllantirishda muhim omil bo’ladi [4.48-52].

2. Bronfenbrenner – Ekologik tizim nazariyasi. Bronfenbrenner inson psixologiyasi jamiyat va madaniyat bilan chambarchas bog’liqligini ta’kidlaydi. U ijtimoiy va madaniy muhit shaxsni shakllantirishini aytgan. Milliy an’analar va urf-odatlar insonning mikrosistema (oilalar, maktab), mezosistema (mahalla, jamiyat), ekzosistema (milliy madaniyat) va makrosistema (umumiy dunyoqarash) orqali shakllanishiga ta’sir qiladi [5.53-58].

3. Emil Dyurkgeym – Ijtimoiy birdamlik va an’analar. Sotsiologiya va psixologiyaning uyg’unligi haqida fikr yuritgan Dyurkgeymga ko’ra, an’analar jamiyatni birlashtiruvchi va insonlarga ma’naviy tayanch beruvchi muhim omildir. U marosimlar va kollektiv urf-odatlar ijtimoiy birdamlikni saqlash va shaxsni ijtimoiylashtirishda muhim rol o’ynashini qayd etgan.

4. Zigmund Freyd – Madaniyat va shaxs rivojlanishi. Freyd inson ruhiyatini tushuntirishda madaniyat va an’analarning ahamiyatiga e’tibor qaratgan. Unga ko’ra, milliy urf-odatlar insonning ijtimoiy id (ongosti istaklari) va superego (axloqiy me’yorlari) o’rtasida muvozanat yaratishiga yordam beradi. Masalan, an’anaviy oilaviy tarbiya kishining ma’naviy qadriyatlarini mustahkamlaydi.

5. Erik Erikson – Identifikatsiya va an’analar. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko’ra, an’analar va milliy qadriyatlar insonning identifikatsiya jarayonida muhim rol o’ynaydi. O’smirlik davrida shaxs o’z jamiyatining madaniy qadriyatlarini qabul qilish yoki ularga qarshi chiqish orqali o’zini anglaydi. Masalan, yoshlar o’zbek an’alariga muvofiq o’z hayot yo’lini belgilashda katta avlodning maslahatlariga suyanadilar.

XULOSA

Psixologiya olimlari milliy urf-odat va an’analar inson psixologiyasiga ijobiy ta’sir ko’rsatishini ta’kidlaydi. Ular insonning ijtimoiylashuvi, ruhiy barqarorligi, axloqiy rivojlanishi va identifikatsiyasida muhim rol o’ynaydi. Shu sababli, an’analarni asrab-avaylash nafaqat madaniy merosni saqlash, balki psixologik salomatlikni ta’minlash uchun ham ahamiyatlidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. G’oziyev E Umumiy psixologiya - Toshkent, “O’qituvchi” **2003. 72-74 b.**
2. Jabborov, U. Etnopsixologiya va milliy ong. Toshkent: Fan nashriyoti, 2018. 32-45 b.
3. Saidov M. Psixologiya va an’analar: Oilalar va jamiyatning psixologik asoslari. Toshkent: O’zbekiston Fanlar akademiyasi nashriyoti, 2018. 62-65 b.
4. Абдурахманов Р.А. *Этнопсихология: Учебное пособие*. - Москва: Академический проект, 2015. С 48-52.
5. Брунер, Дж. *Культура образования*. - Москва: Просвещение, 2006. С 53-58.

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

АскарOVA Гулрух

доктор философии (Phd) по психологическим наукам
и.о. доцент кафедры «Практическая психология»
НПУУз им Низами

Ашурова Анастасия

Студентка 4-курса по направлению
практическая психология
НПУУз им Низами

Аннотация: В статье рассматриваются особенности формирования и развития коммуникативных навыков у студентов-психологов в условиях современного общества. Подчеркивается, что владение эффективными навыками общения является важнейшей профессиональной компетенцией будущего психолога и оказывает влияние на успешность его профессиональной деятельности. Анализируются современные образовательные технологии, тренинги и интерактивные методы, направленные на совершенствование коммуникативных умений студентов.

Ключевые слова: Коммуникативные навыки, коммуникативная компетентность, общение, студенты-психологи, учебный процесс, высшее образование.

Annotatsiya: Ushbu maqola bugungi jamiyatda psixologiya talabalarida muloqot ko'nikmalarining rivojlanishini o'rganadi. Unda samarali muloqot ko'nikmalari kelajakdagi psixologlar uchun muhim professional kompetensiya ekanligi va ularning professional faoliyatidagi muvaffaqiyatlariga ta'sir qilishi ta'kidlangan. Talabalarning muloqot ko'nikmalarini oshirishga qaratilgan zamonaviy ta'lim texnologiyalari, treninglar va interaktiv usullar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Muloqot ko'nikmalari, muloqot kompetensiyasi, muloqot, psixologiya talabarlari, ta'lim jarayoni, oliy ta'lim.

Abstract: This article examines the development of communication skills in psychology students in today's society. It emphasizes that effective communication skills are a crucial professional competency for future psychologists and influence their success in their professional careers. Modern educational technologies, trainings, and interactive methods aimed at improving students' communication skills are analyzed.

Key words: Communication skills, communication competence, communication, psychology students, educational process, higher education.

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество характеризуется быстрыми изменениями, активным развитием цифровых технологий и ростом требований к уровню профессиональной компетентности специалистов. Для студентов-психологов коммуникативные навыки являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки, так как эффективность их будущей деятельности во многом зависит от умения устанавливать контакт, понимать собеседника и выстраивать конструктивное взаимодействие.

Коммуникативные навыки — это именно то, что необходимо молодым людям и студентам для успешного самоопределения в мире труда, непрерывного образования и межличностных социальных отношений. Коммуникативные навыки — это способность человека налаживать контакты и поддерживать связь с людьми из разных социальных групп. Они включают в себя умение выражать свои мысли и чувства чётко и понятно, активное слушание и понимание точек зрения других людей. Коммуникативная компетентность — умение успешно общаться с людьми, важнейшее качество, необходимое человеку практически во всех жизненных ситуациях.

Коммуникация (от лат. communication, commu-nicare — делать общим, связывать, общаться) -1) передача информации (идей, образов, оценок, установок) от лица к лицу, от одной культурной единицы

к другой; 2) линия или канал, соединяющие участников обмена информацией; 3) взаимодействие, с помощью которого информация передается и принимается; процесс передачи и приема информации.

Коммуникативные навыки — это характеристика особенностей человека в коммуникационных процессах, отражающая степень адекватности понимания им интенциональности (основных смысловых доминант) коммуникатора [1].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Многие учёные уделяли внимание исследованию коммуникативных навыков и особенностей межличностного взаимодействия. Среди российских исследователей можно отметить А. А. Леонтьева, Б. Ф. Ломова, Г. М. Андрееву, В. Н. Панферова, А. В. Петровского, которые рассматривали общение как важную форму деятельности человека и условие его личностного развития. Среди зарубежных авторов значительный вклад внесли К. Роджерс, А. Маслоу, Э. Берн, П. Вацлавик, И. Альберт, изучавшие механизмы эффективной коммуникации, эмпатию, а также влияние межличностных отношений на психологическое состояние личности.

Социальная психология внесла вклад в развитие теории и практики формирования коммуникативной компетентности. Представители общения (А.А. Бодалев, Ю.Н. Емельянов, Ю.М. Жуков, В.Н. Куницына, Л.А. Петровская, К. Данцигер) различных школ и направлений единодушно включают коммуникативную компетентность в структуру эффективного общения.

Коммуникативная компетентность относится к группе ключевых компетентностей, т. е. имеющих особую значимость в жизни человека, поэтому ее формированию следует уделять пристальное внимание. Значение коммуникативной компетентности учащегося в образовательном процессе следующее:

- она влияет на учебную успешность;
- от коммуникативной компетентности во многом зависит процесс адаптации учащегося, в частности его эмоциональное благополучие в коллективе;
- коммуникативная компетентность учащихся может рассматриваться в образовательном процессе не только как условие сегодняшней эффективности и его благополучия, но и как ресурс эффективности и благополучия его будущей взрослой жизни [5].

Методология. А. А. Леонтьев рассматривал общение как особый вид деятельности, имеющий собственную структуру, мотивы и цели. Он выделял три стороны общения — коммуникативную, интерактивную и перцептивную, которые обеспечивают обмен информацией, взаимодействие и взаимопонимание между людьми. Учёный подчеркивал, что развитие коммуникативных навыков тесно связано с личностным ростом и социализацией человека [6].

В. Н. Панферов исследовал психологию общения и межличностных отношений, уделяя внимание механизмам восприятия партнёра, взаимопониманию и эмпатии. Он рассматривал общение как многоплановый процесс, включающий когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Учёный подчёркивал значение общения для формирования личности, развития профессиональных и коммуникативных навыков [7].

Г. М. Андреева разработала социально-психологическую теорию общения, в которой рассматривала общение как сложный процесс взаимодействия между людьми, включающий обмен информацией, восприятие и понимание партнёра, а также организацию совместной деятельности. Она выделяла три стороны общения — коммуникативную, интерактивную и перцептивную. Особое внимание учёный уделяла проблеме социального восприятия и формированию образа партнёра в процессе коммуникации [3].

Л.А. Петровская отмечает, что коммуникативная компетентность (компетентность в общении) предполагает готовность и умение строить контакт на разной психологической дистанции — и отстранённой, и близкой. Трудности порой могут быть связаны с владением какой-либо одной из них и её реализацией повсеместно, независимо от характера партнёра и своеобразия ситуации. Автор считает, что именно гибкость в адекватной смене психологических позиций является одним из существенных показателей компетентного общения [8].

Как справедливо отмечает И.Н. Зотова, в современном образовательном пространстве особую значимость приобретают социально-психологические проблемы, касающиеся процесса общения, в особенности его коммуникативной стороны. Важнейшей качественной характеристикой, позволяющей развивающейся личности реализовать свои потребности в социальном принятии, признании, уважении и определяющей успешность процесса социализации выступает коммуникативная компетентность. Она выражается не только в готовности и способности осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, но и в готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ

Особенностью формирования коммуникативных навыков у студентов-психологов является сочетание теоретического изучения психологии общения и активной практической деятельности. В процессе обучения важную роль играют тренинги, деловые игры, дискуссии, моделирование профессиональных ситуаций, где будущие психологи учатся проявлять эмпатию, слушать, задавать уточняющие вопросы и управлять собственными эмоциональными состояниями.

Развитие коммуникативных умений также зависит от личностных особенностей студентов, уровня их самосознания и мотивации к профессиональному росту. Современная образовательная среда должна способствовать не только освоению теоретических знаний, но и созданию условий для рефлексии, самопознания и взаимодействия в группе.

Для развития коммуникативных навыков у студентов в учебном процессе особое внимание надо уделять решению следующих задач:

- оснастить и наполнить психолого-педагогические дисциплины коммуникативным содержанием;
- использовать формы, методы и приемы, активизирующие развитие коммуникативных способностей и умений студентов;
- разработать и внедрить курсы по выбору;
- реализовать систему коммуникативно-развивающих профессионально-значимых заданий в процессе учебной и педагогической практики;
- организовать учебно-исследовательскую работу студентов по психологическому аспекту обеспечения коммуникативной компетентности [2].

Таким образом, формирование коммуникативных навыков у студентов-психологов — это динамичный процесс, который требует комплексного подхода, включающего личностное развитие, практическую подготовку и использование инновационных педагогических технологий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие коммуникативных навыков у студентов-психологов требует использования активных и интерактивных методов обучения, которые направлены не только на усвоение теоретических знаний, но и на формирование практических умений эффективного взаимодействия. В процессе профессиональной подготовки будущих психологов особое значение приобретают тренинговые и ситуационные формы работы.

Одним из наиболее действенных методов является тренинг общения, позволяющий студентам развивать навыки активного слушания, эмпатии, уверенного поведения и самопрезентации. В ходе таких занятий участники получают обратную связь, учатся понимать эмоции других людей и корректировать собственные коммуникативные ошибки.

Большие возможности для формирования коммуникативной компетентности предоставляет использование ролевых и деловых игр. Они моделируют профессиональные ситуации — консультирование клиента, работу в команде, разрешение конфликта, проведение переговоров. Это способствует развитию гибкости мышления и способности к конструктивному взаимодействию.

Эффективным инструментом также выступает метод кейсов, предполагающий анализ конкретных профессиональных ситуаций. Работа с кейсами формирует аналитическое мышление, умение аргументировать свои суждения и искать оптимальные решения в сложных коммуникативных условиях.

Групповые дискуссии и дебаты развивают критическое мышление, толерантность и культуру речевого поведения, помогают студентам вырабатывать собственную позицию и уважительно воспринимать мнение других.

Не менее важным направлением является рефлексивная работа, которая способствует осознанию собственных особенностей общения, эмоциональных реакций и стратегий поведения. Это помогает студентам формировать профессиональную саморефлексию и психологическую устойчивость.

Современное общество требует включения в процесс обучения интерактивных технологий — мультимедийных средств, онлайн-тренингов, виртуальных форумов и видеопрактикумов. Они развивают навыки дистанционного взаимодействия и цифровую грамотность, что особенно актуально для современного поколения специалистов.

Таким образом, применение разнообразных методов и технологий позволяет обеспечить комплексное развитие коммуникативных навыков у студентов-психологов, способствует их профессиональному и личностному росту, а также успешной адаптации к требованиям современного общества.

Список использованной литературы:

1. Адамьянц Т. З. Социальная коммуникация: учебное пособие. — М.: ИС РАН, 2005. — 152 с.
2. Алифанова Е. М. Формирование коммуникативной компетенции детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами театрализованных игр: автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Волгоград, 2001. — 24 с.
3. Андреева Г. М. Социальная психология. — М.: Аспект Пресс, 2008. — 363 с.
4. Зотова И. Н. Характеристика коммуникативной компетентности // Известия ТРГУ. Тематический выпуск «Психология и педагогика». — № 13(68). — Таганрог, 2006. — С. 225–227.
5. Иванов В. Д. Социально-перцептивно-коммуникативный тренинг как эффективный фактор формирования коммуникативной компетентности студентов вуза. — Челябинск: ЮУГУ, 2003.
6. Леонтьев А. А. Психология общения. — М.: Смысл, 2003. — 287 с.
7. Панферов В. Н. Психология общения. — СПб.: Питер, 2006. — 320 с.
8. Петровская Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. — М.: Смысл, 2001. — 288 с..

КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Аскарова Гулрух

доктор философии (Phd) по психологическим наукам
и.о. доцент кафедры «Практическая психология»
факультета «Педагогика-психологии и
инклюзивного образования»
НПУУз им Низами

Рахимова Робиябону

Студентка 2-курса магистратуры
по направлению психология
НПУУз им Низами

Аннотация: В статье рассматривается значение коммуникативной компетентности как ключевого фактора профессионального становления педагога-психолога. Раскрывается сущность понятия «коммуникативная компетентность». Результаты теоретического анализа позволяют утверждать, что развитие коммуникативной компетентности является неотъемлемой частью профессионального роста будущего педагога-психолога и служит основой его успешной адаптации, самореализации и эффективной деятельности в системе образования.

Ключевые слова: Коммуникативная компетентность, учебный процесс, общение, студент, высшее образование.

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim psixologlarining kasbiy rivojlanishida asosiy omil sifatida kommunikativ kompetensiyaning ahamiyati o'rganiladi. Unda «kommunikativ kompetensiya» tushunchasining mohiyati o'rganiladi. Nazariy tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish kelajakdagi ta'lim psixologlarining kasbiy o'sishining ajralmas qismi bo'lib, ularning ta'lim tizimida muvaffaqiyatli moslashishi, o'zini o'zi anglashi va samarali ishlashi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Kommunikativ kompetensiya, ta'lim jarayoni, muloqot, talaba, oliy ta'lim.

Abstract: This article examines the importance of communicative competence as a key factor in the professional development of educational psychologists. It explores the essence of the concept of «communicative competence.» The results of the theoretical analysis suggest that the development of communicative competence is an integral part of the professional growth of future educational psychologists and serves as the foundation for their successful adaptation, self-realization, and effective performance in the education system.

Key words: Communicative competence, educational process, communication, student, higher education.

ВВЕДЕНИЕ

Современная система образования предъявляет всё более высокие требования к профессиональной и личностной подготовке педагога-психолога. От специалиста этой сферы требуется не только высокий уровень теоретических знаний и практических умений, но и развитая способность к эффективному взаимодействию с учащимися, родителями, коллегами и социальным окружением. В этих условиях особое значение приобретает развитие коммуникативной компетентности, которая выступает важнейшим фактором успешного профессионального становления педагога-психолога.

Коммуникативная компетентность обеспечивает возможность продуктивного общения, взаимопонимания и сотрудничества между участниками образовательного процесса. Она отражает готовность специалиста осознанно выстраивать межличностные отношения, адекватно воспринимать эмоциональные состояния других, гибко реагировать на изменяющиеся социально-психологические ситуации. От уровня развития коммуникативных навыков во многом зависит эффективность психологической помощи, консультирования, профилактической и коррекционной работы.

Актуальность темы обусловлена необходимостью формирования у будущих педагогов-психологов устойчивых профессионально-коммуникативных качеств, способствующих успешной адаптации в профессиональной среде и предупреждению профессионального выгорания. Развитие коммуникативной компетентности является одной из приоритетных задач современного психолого-педагогического образования, так как именно она обеспечивает целостное взаимодействие когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов личности специалиста.

Основная часть. Коммуникативная компетентность представляет собой одно из важнейших качеств личности, обеспечивающее успешное взаимодействие человека с окружающими в самых разных жизненных ситуациях. В отечественной психологии данный термин нередко используется как синоним понятия «компетентность в общении» и обозначает способность эффективно устанавливать, поддерживать и развивать социальные контакты.

Активное научное изучение феномена коммуникативной компетентности началось в середине 1980-х годов. Впервые этот термин был введен А.А. Бодалевым в контексте социальной психологии. Учёный определял коммуникативную компетентность как способность человека устанавливать и поддерживать эффективные взаимоотношения с другими людьми, опираясь на собственные внутренние ресурсы — знания, умения и личностные качества.

Значительный вклад в разработку структуры и содержания коммуникативной компетентности внесла Л.А. Петровская. Она выделяет три стороны компетентности в общении — коммуникативную, интерактивную и перцептивную, каждая из которых отражает определённый уровень адекватности взаимодействия между партнёрами. По мнению исследовательницы, коммуникативная компетентность предполагает не только наличие знаний и навыков общения, но и готовность выстраивать контакт на разных психологических дистанциях — как на близких, так и на отстранённых. Трудности в общении, по её мнению, часто связаны с неспособностью гибко менять психологические позиции в зависимости от ситуации и особенностей партнёра. Следовательно, гибкость и адекватность поведения являются важнейшими показателями компетентного общения [5].

Социальная психология внесла значительный вклад в развитие теории и практики формирования коммуникативной компетентности. Представители различных научных школ — А.А. Бодалев, Ю.Н. Емельянов, Ю.М. Жуков, В.Н. Куницына, Л.А. Петровская, К. Данцигер и другие — едины во мнении, что коммуникативная компетентность является неотъемлемой частью структуры эффективного общения (Бодалев, 1996; Емельянов, 1999; Жуков, 1991; Куницына, 2001; Петровская, 1989; Danziger, 1976).

Коммуникативная компетентность относится к числу ключевых компетенций личности, обеспечивающих успешность не только профессиональной, но и социальной адаптации человека. В образовательной среде её развитие приобретает особую значимость, так как:

- она напрямую влияет на учебную успешность и познавательную активность студентов;
- определяет характер социальной адаптации и эмоциональное благополучие в коллективе;
- выступает ресурсом личностного и профессионального саморазвития, способствуя успешной социализации и будущей самореализации в профессии [4].

Таким образом, коммуникативная компетентность является базовым элементом профессионального и личностного становления будущего педагога-психолога, обеспечивая эффективность его взаимодействия с людьми, эмоциональную устойчивость и способность к конструктивному разрешению трудных ситуаций.

МЕТОДОЛОГИЯ

И.Н. Зотова отмечает, что в современном образовательном пространстве особую значимость приобретают социально-психологические проблемы, касающиеся процесса общения, в особенности его коммуникативной стороны. Важнейшей качественной характеристикой, позволяющей развивающейся личности реализовать свои потребности в социальном принятии, признании, уважении и определяющей успешность процесса социализации выступает коммуникативная компетентность. Она выражается не только в готовности и способности осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, но и в готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания [3].

Изучение структуры коммуникативной компетентности приобретает особый практический смысл для студентов и педагогического труда, т. к. общение выполняет в нем как одна из форм деятельности. Накоплено немало фактов, свидетельствующих о том, как много значит для студента общение не только с преподавателями, но и со сверстниками.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Развитие коммуникативной компетентности у студентов является одной из наиболее актуальных и активно разрабатываемых проблем современной педагогической психологии, психолог в своей профессиональной деятельности может использовать широкий спектр методов, направленных на совершенствование коммуникативных умений и личностного роста обучающихся. Для развития коммуникативной компетентности у студентов в процессе обучения необходимо уделять особое внимание решению следующих задач:

- насыщению психолого-педагогических дисциплин коммуникативным содержанием;
- использованию активных форм, методов и приёмов, способствующих развитию коммуникативных способностей и умений студентов;
- разработке и внедрению курсов по выбору, направленных на формирование коммуникативной компетентности;
- реализации системы коммуникативно-развивающих и профессионально-значимых заданий в процессе учебной и педагогической практики;
- организации учебно-исследовательской работы студентов, посвящённой изучению психологических аспектов развития коммуникативной компетентности [1].

Одним из наиболее эффективных методов формирования коммуникативной компетентности студентов является социально-психологический тренинг. Основы тренинга коммуникативной компетентности подробно описаны в работах Г.М. Андреевой (1998), Ю.Н. Емельянова (1985), Л.А. Петровской (1989) и других исследователей. Авторы отмечают, что развитие коммуникативной компетентности в рамках социально-психологического тренинга происходит не спонтанно, а посредством специально организованных приёмов и методических техник, включающих создание особых ситуаций межличностного взаимодействия. Такие ситуации моделируют реальные условия общения и позволяют участникам осознанно анализировать собственное поведение, корректировать неэффективные коммуникативные стратегии и развивать навыки конструктивного взаимодействия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В тренинг по развитию коммуникативной компетентности могут быть включены различные упражнения, направленные на совершенствование коммуникативных навыков и личностное развитие участников. Основными целями таких упражнений являются: снятие мышечных зажимов и напряжений, формирование телесной и эмоциональной свободы в процессе общения, овладение навыками психофизиологической саморегуляции, развитие произвольного внимания и наблюдательности, а также совершенствование умений невербального взаимодействия и управления вниманием партнёров по общению.

Таким образом, психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, применяемых как в клинической психотерапии, так и в работе со здоровыми людьми, испытывающими трудности в общении или личностном развитии. Основная цель тренинга — оказание психологической помощи, содействие личностному росту и развитию коммуникативных умений.

Анализ научной литературы по проблеме развития коммуникативной компетентности студентов позволяет сделать следующие выводы:

- Коммуникативная компетентность большинством исследователей рассматривается как система внутренних ресурсов личности, необходимых для построения эффективного взаимодействия в различных ситуациях общения. В её структуру включаются когнитивные компоненты (ориентированность, психологические знания, перцептивные способности) и исполнительские компоненты (социальные установки, опыт, система межличностных отношений).
- Источниками формирования коммуникативной компетентности выступают врождённые особенности личности, семейное и школьное воспитание, жизненный опыт, уровень общей культуры и специальные методы обучения. Наиболее высокий эффект в развитии коммуникативных навыков демонстрируют группы социально-психологического тренинга.
- Тренинг коммуникативной компетентности является одним из наиболее эффективных методов её развития, поскольку сочетает в себе элементы обучения, самопознания и практической отработки коммуникативных умений. Результаты многочисленных исследований подтверждают, что участие в тренинговых программах способствует повышению уровня коммуникативной компетентности, развитию эмпатии, уверенности в общении и гибкости поведения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алифанова Е.М. Формирование коммуникативной компетенции детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами театрализованных игр: автореф. дисс. канд. психол. наук – Волгоград, 2001. – 24 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высш. учеб. Заведений / Г.М. Андреева. – М.: Аспект-пресс, 1998. – 376 с.
3. Зотова И.Н. Характеристика коммуникативной компетентности// Известия ТРГУ. Тематический выпуск «Психология и педагогика» №13(68), Таганрог: 2006, 225-227 с.
4. Иванов В.Д. Социально-перцептивно-коммуникативный тренинг как эффективный фактор формирования коммуникативной компетентности студентов ВУЗа - Челябинск: ЮУГУ, 2003.
5. Петровская, Л. А. [Компетентность в общении: социально-психологический тренинг](#). — М.: Смысл, 2001. — 288 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗА «Я» У ПОДРОСТКОВ

Махмудова Диларом Ахмадовна

доктор философии (Phd) по психологическим наукам
доцент кафедры «Практическая психология»
факультета «Педагогика-психологии и
инклюзивного образования»
НПУУз им Низами

Сафаев Музаффар Зафар угли

Студент 2-курса магистратуры
по направлению психология
НПУУз им Низами

Аннотация: В статье рассматриваются психологические особенности формирования образа «Я» у подростков как ключевого компонента их личностного развития. Подростковый возраст описывается как чувствительный период, в котором происходит интенсивное становление самосознания и формирование устойчивой системы самооценок. Рассматривается, что образ «Я» в этот возрастной период отличается противоречивостью, повышенной чувствительностью к оценкам окружающих и стремлением к самопознанию и самоутверждению.

Ключевые слова: образ «Я», подростковый возраст, самосознание, самооценка, идентичность, личностное развитие.

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlarda shaxsiy rivojlanishining asosiy komponenti sifatida o'z-o'zini anglash imidjini shakllantirishning psixologik xususiyatlari o'rganiladi. O'smirlik o'z-o'zini anglash intensiv rivojlanadigan va o'zini baholashning barqaror tizimi shakllanadigan sezgir davr sifatida ta'riflanadi. Bu yosh davridagi o'z-o'zini anglash nomuvofiqlik, boshqalarning baholariga yuqori sezgirlik va o'zini bilish va o'zini tasdiqlash istagi bilan tavsiflanadi, deb ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini anglash, o'smirlik, o'zini anglash, o'ziga hurmat, o'ziga xoslik, shaxsiy rivojlanish.

Abstract: This article examines the psychological characteristics of self-image formation in adolescents as a key component of their personal development. Adolescence is described as a sensitive period during which self-awareness is intensively developed and a stable system of self-assessments is formed. It is argued that the self-image during this age period is characterized by inconsistency, heightened sensitivity to the assessments of others, and a desire for self-knowledge and self-affirmation.

Key words: self-image, adolescence, self-awareness, self-esteem, identity, personal development.

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст — это важный этап развития, когда у ребёнка активно формируется представление о самом себе. В этот период подросток начинает по-новому осознавать свои возможности, качества, интересы и место среди других людей. Поэтому формирование образа «Я» становится центральным психологическим процессом данного возраста.

Современные условия жизни, быстрые изменения в обществе и постоянное информационное воздействие создают новые требования к подросткам. Это делает изучение формирования образа «Я» особенно актуальным, поскольку от того, насколько адекватно и позитивно подросток воспринимает себя, зависят его уверенность, эмоциональное состояние, отношения с окружающими и успешность в будущем. Проблема формирования образа «Я» у подростков имеет большое значение для современной психологии, поскольку именно в этот период закладываются основы будущего личностного

и профессионального развития, определяются стратегии поведения, уровень психологической устойчивости и успешность социализации. Теоретическое изучение данного феномена позволяет глубже понять механизмы самосознания подростков, выявить факторы, оказывающие влияние на становление их личности, а также определить условия, способствующие формированию позитивного и гармоничного образа «Я».

Образ «Я» включает убеждения, такие как «Я умный» или «Я застенчивый», и формируется через когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Я-концепция — более широкая структура, включающая образ «Я» и самооценку. В подростковом возрасте Я-концепция становится устойчивой, позволяя человеку понимать себя и свои цели. Подростковый возраст характеризуется физическими (половое созревание), социальными (влияние сверстников) и психологическими (развитие рефлексии) изменениями, которые формируют образ «Я».

Основная часть. Образ «Я» (или Я-концепция) рассматривается как производное самосознания, то есть результат процесса рефлексии и осознания себя. Однако он выполняет не только пассивную роль отражения, но и активно влияет на поведение человека. Образ «Я» — это внутриличностное образование, которое во многом определяет направление деятельности человека, его реакции в ситуациях выбора, стиль общения и взаимодействия с другими людьми. Например, человек, воспринимающий себя как уверенного и компетентного, скорее всего, будет проявлять инициативу в профессиональной или социальной сфере. Напротив, негативный образ «Я» (например, «Я неуспешен») может приводить к нерешительности или избеганию социальных контактов. Таким образом, образ «Я» выступает как ключевой фактор, формирующий жизненные стратегии и поведение. Проблема «Я-концепции» является одной из ключевых в зарубежной психологии и изучается уже более ста лет. В начале XX века такие исследователи, как Чарльз Кули и Джордж Мид, рассматривали «Я-концепцию» с позиции социологии, развивая теорию «зеркального Я» и утверждая, что общество формирует как развитие, так и содержание «Я». Подростковый возраст представляет собой уникальный этап перехода от детства к взрослой жизни, отличающийся физическими, психологическими и социальными изменениями.

Согласно Л.И. Божович, подростковый возраст сопровождается значительными изменениями в отношении подростка к окружающему миру и к самому себе, а также активным развитием процессов самосознания и самоопределения. Центральным психологическим новообразованием этого периода является чувство взрослости, которое отражает субъективное восприятие себя как человека, принадлежащего к миру взрослых. Формирование образа «Я» и самопознание становятся ключевыми направлениями развития, обеспечивая подростку возможность осознать свою индивидуальность и место в обществе [2].

МЕТОДОЛОГИЯ

Вот укороченный вариант текста — смысл сохранён, ссылки оставлены без изменений:

Подростковый возраст является ключевым периодом формирования самооценки, самосознания и личной идентичности, что отмечали Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, К. Роджерс, А. Маслоу, Э. Эриксон, Ж. Пиаже и др. На становление образа «Я» влияют как внутренние особенности подростка, так и социальная среда (семья, школа, сверстники, интернет).

Методологическую основу исследования составляют личностный, гуманистический, когнитивный, социально-психологический и возрастно-психологический подходы.

Личностный подход (С. Л. Рубинштейн, К. Роджерс, Г. Олпорт) рассматривает подростка как активного субъекта, формирующего отношение к себе и миру. С. Л. Рубинштейн подчёркивал роль деятельности и общения в развитии образа «Я» [9]. К. Роджерс связывал его формирование с принятием и поддержкой значимых взрослых [8]. Г. Олпорт отмечал важность осознания собственного опыта и формирования индивидуальных целей [5].

Гуманистический подход (К. Роджерс, А. Маслоу) трактует развитие образа «Я» как процесс самоактуализации. А. Маслоу указывал, что значимую роль играют потребности в уважении и признании, особенно актуальные в подростковом возрасте [4].

Когнитивный подход (Ж. Пиаже, А. Бек, У. Джеймс) объясняет формирование образа «Я» через переработку информации о себе. Ж. Пиаже связывал это с развитием формально-операционального мышления [6]. А. Бек подчёркивал влияние когнитивных схем, определяющих интерпретацию событий и самооценку подростка [1].

Социально-психологический подход (Г. Мид, Э. Эриксон, К. Левин) акцентирует роль взаимодействия со сверстниками и взрослыми в формировании самооценки и идентичности [10].

Возрастно-психологический подход раскрывает специфику подросткового периода как этапа активного развития самосознания и личностной идентичности.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Проведённый теоретический анализ позволяет выделить ключевые особенности формирования образа «Я» у подростков.

Во-первых, образ «Я» представляет собой многокомпонентное образование, включающее представления о себе, отношение к себе и формы самопрезентации. Подростковый возраст является периодом их активного развития.

Во-вторых, формирование Я-концепции связано с ростом рефлексии, становлением самооценки, потребностью в самостоятельности и поиском идентичности. По Э. Эриксону и Ж. Пиаже, подросток стремится к целостному пониманию самого себя и своих возможностей.

В-третьих, установлено, что развитие образа «Я» опирается на социальные влияния: семью, сверстников, педагогическое окружение и цифровую среду. Они формируют внешние оценки, задают ориентиры сравнения и определяют условия самоутверждения.

В-четвёртых, определены основные психологические механизмы: интериоризация оценок, социальное сравнение, когнитивная переработка информации о себе, развитие рефлексии и эмоциональное осмысление опыта.

В-пятых, рассмотренные подходы показывают:

- личностный подход подчёркивает активность подростка;
- гуманистический — стремление к самоактуализации;
- когнитивный — роль самовосприятия и когнитивных схем;
- социально-психологический — влияние межличностных отношений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённый теоретический анализ проблемы формирования образа «Я» у подростков позволяет сделать следующие выводы.

Образ «Я» является центральным компонентом личностного развития подростка, определяющим особенности его самовосприятия, самооценки, отношения к себе и стратегии поведения. В отличие от предыдущих возрастных этапов, в подростковом возрасте происходит его интенсивная перестройка и активное развитие.

Подростковый возраст представляет собой сензитивный период для становления Я-концепции, поскольку характеризуется развитием рефлексии, повышением интереса к собственным возможностям, формированием личностной идентичности и стремлением к самостоятельности.

Формирование образа «Я» носит социально обусловленный характер. Определяющее влияние оказывают семья, сверстники, педагогическое окружение и цифровая среда. Именно через взаимодействие с социальными институтами подросток получает оценки, обратную связь и образцы для сравнения, что становится основой формирования самооценки и самопринятия.

Формирование гармоничного образа «Я» возможно при сочетании положительных социальных условий: эмоциональной поддержки семьи, конструктивного общения со сверстниками, успешной учебной деятельности, адекватной самооценки и развитых навыков саморегуляции.

Таким образом, образ «Я» подростка является динамичным и многокомпонентным психологическим образованием, формирующимся под влиянием комплекса социальных, когнитивных и личностных факторов. Его изучение имеет важное значение для разработки эффективных профилактических и развивающих программ, направленных на поддержку подростков в период их личностного становления.

Список использованной литературы:

1. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. — М.: Эксмо, 2018.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1968.
3. Джеймс У. Психология. — СПб.: Питер, 2019.
4. Маслоу А. Мотивация и личность. — СПб.: Питер, 2011.
5. Олпорт Г. Личность в психологии. — М.: Апрель Пресс, 2002.
6. Пиаже Ж. Психология интеллекта. — М.: Институт психологии РАН, 2003.
7. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. — СПб.: Питер, 2000.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Прогресс, 1994.
9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2002.
10. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. — М.: Прогресс, 1996.

СЕМЕЙНАЯ СИНЕРГИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ “Я-КОНЦЕПЦИИ” В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Одилова Наира Гулямовна

Национальный университет Узбекистана,
доктор философии по психологическим наукам (PhD), доцент

Аннотация: В статье анализируется влияние семейной синергии как ключевого фактора развития «Я-концепции» в подростковом возрасте. Под семейной синергией понимается гармоничное и согласованное взаимодействие членов семьи, основанное на общих ценностях, эмоциональной близости, уважении и взаимной ответственности. Особое внимание уделяется роли родителей в формировании самооценки, мотивации, саморегуляции и общего самовосприятия подростка. Результаты эмпирического исследования, проведённого среди родителей учащихся 8–9 классов, показывают, что поддержка, принятие и кооперация в семье способствуют становлению зрелой и позитивной «Я-концепции». Напротив, авторитарность и эмоциональное отвержение отрицательно влияют на психологическое благополучие подростков. Полученные данные подчёркивают значимость создания в семье атмосферы доверия, сотрудничества и эмоциональной поддержки как условия личностного развития подростка и формирования устойчивого позитивного образа «Я».

Ключевые слова: семейная синергия, Я-концепция, подростковый возраст, родительское принятие, кооперация, эмоциональная близость, самооценка, психологический климат, авторитаризм, саморегуляция.

Annotatsiya: Maqolada o'smirlik davrida “Men-konsepsiyasi”ning shakllanishiga oilaviy sinergiyaning ta'siri asosiy omil sifatida tahlil qilinadi. Oilaviy sinergiya umumiy qadriyatlar, o'zaro hurmat, hissiy yaqinlik va mas'uliyatga asoslangan uyg'un hamkorlik jarayoni sifatida izohlanadi. Tadqiqotda ota-onalarning o'smirning o'zini anglashi, o'z-o'zini baholashi, motivatsiyasi va o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishdagi roli alohida yoritiladi. 8–9-sinf o'quvchilari ota-onalari o'rtasida o'tkazilgan empirik tadqiqot natijalari oilada qo'llab-quvvatlash, qabul qilish va hamkorlikning yuqori darajada bo'lishi o'smirning yetuk va ijobiy “Men-konsepsiyasi” shakllanishiga xizmat qilishini ko'rsatadi. Aksincha, haddan tashqari avtoritar munosabat va hissiy rad etish o'smirning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Olingan natijalar oilada o'zaro ishonch, birdamlik va hissiy qo'llab-quvvatlash muhitini shakllantirish o'smir shaxsiy rivojlanishi hamda barqaror, ijobiy “Men” obrazini yaratishda muhim ahamiyatga ega ekanini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: oilaviy sinergiya, Men-konsepsiyasi, o'smirlik davri, ota-ona munosabati, kooperatsiya, hissiy yaqinlik, o'zini-o'zi baholash, psixologik muhit, avtoritarizm, o'zini-o'zi boshqarish.

Abstract: The article examines the influence of family synergy as a key factor in the development of adolescents' self-concept. Family synergy is defined as a harmonious and coordinated interaction among family members, based on shared values, mutual respect, emotional closeness, and responsibility. The study highlights the role of parents in shaping adolescents' self-perception, self-esteem, motivation, and self-regulation skills. Empirical research conducted among parents of 8th–9th grade students shows that high levels of support, acceptance, and cooperation within the family contribute to the formation of a mature and positive self-concept in adolescents. Conversely, excessive authoritarian attitudes and emotional rejection negatively affect their psychological well-being. The findings emphasize the importance of creating an atmosphere of trust, unity, and emotional support within the family as a crucial condition for adolescents' personal development and the formation of a stable, positive self-image.

Key words: family synergy, «I»-concept, adolescence, parental acceptance, cooperation, emotional closeness, self-esteem, psychological climate, authoritarianism, self-regulation.

ВВЕДЕНИЕ

Институт семейных отношений, включая детско-родительские взаимодействия, издавна рассматривается как центральный элемент социальной структуры. В условиях развития общества его значение становится ещё более значимым. Это объясняется тем, что именно в системе детско-

родительских отношений наиболее полно усваиваются достижения человечества как звена между социальными институтами, а традиции передаются из поколения в поколение как духовное наследие. Таким образом, будущее любого общества, народа и нации во многом зависит от состояния семейных отношений. Для этого необходима здоровая и духовно крепкая семейная атмосфера. В достижении такой атмосферы важную роль играет синергия [1,45-46].

Синергия подразумевает, что в результате взаимодействия отдельных частей возникает нечто новое - дополнительное качество или структура. В контексте семьи таким качеством является характер и глубина отношений между её членами. Синергия рождается во взаимодействии между мужем и женой, между родителями и детьми. Именно в таких взаимодействиях формируются творческие идеи, появляются новые возможности и альтернативные решения.

Эту дополнительную часть можно образно представить, как «третье лицо». Когда между двумя людьми возникает чувство «мы», они становятся не просто двумя, а как бы тремя - сама связь между ними приобретает отдельное, самостоятельное значение. Это также справедливо и в отношениях между родителями и детьми. Такое «третье лицо», возникающее на основе взаимодействия, - это семейная культура, которая формируется на основе общей цели и системы ценностей, основанных на принципах.

Таким образом, синергия - это не просто взаимная открытость, а формирование совместных ценностей, целей и ответственного подхода к их соблюдению. Она формирует моральный закон внутри семейной культуры, побуждая к честности, открытости и смелости в решении сложных вопросов, а не к уходу от них или избеганию общения.

Это «третье лицо» становится своеобразным высшим моральным авторитетом, воплощением коллективной совести, общих целей и традиций семьи. Оно удерживает членов семьи от аморальных поступков, от злоупотребления властью или авторитетом. Пока семья живёт в соответствии с этим внутренним авторитетом, её члены осознают, что положение, власть, деньги и статус - не собственность, а доверенное управление, предназначенное для служения другим. Но когда человек нарушает согласие с этим моральным центром и становится «законом сам для себя», связь распадается. Люди отдаляются, сосредотачиваются на себе и своих интересах, и чувство общего исчезает. В результате семейная культура трансформируется из культуры взаимозависимости в культуру независимости, и чудо синергии исчезает.

МЕТОДЫ

Наше исследование основано на научной гипотезе о том, что на формирование «Я-концепции» у подростков может влиять психологическая среда в семье и межличностных отношениях, отношение родителей к ребёнку, то есть уровень его принятия и здорового психологического сотрудничества. В исследовании приняли участие родители учащихся 8–9 классов общеобразовательных школ. Всего было опрошено 80 респондентов.

Хорошо известно, что личность родителей оказывает важное влияние на формирование самосознания человека. Именно поэтому основным инструментом в данном случае является тест-опросник, разработанный А.Я.Варгой и В.В.Столиным. Этот опросник представляет собой психодиагностический метод, предназначенный для определения отношения родителей к своим детям.

Как известно из законов возрастной психологии, отношение родителей к ребёнку проявляется уже в первые месяцы его раннего детства, а иногда - даже в младенчестве. Согласно понятию «комплекс оживления», первые признаки социализации у ребёнка появляются уже в возрасте 1,5 месяцев - это проявление улыбки на лице и соответствующее выражение положительных эмоций в голосе. Однако объект нашего исследования требует анализа ситуаций, происходящих на более высоком уровне социального влияния, направленного на изучение воздействия семейных отношений на социальное восприятие подростков.

Под отношением родителей к детям понимается система различных чувств и поведенческих проявлений взрослых по отношению к детям. С психологической точки зрения, это педагогическая социальная установка, включающая в себя рациональные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Эти компоненты оцениваются с помощью специального опросника, который и составляет основу данной методики. Использование определённых терминов Р.С.Немова повлекло за собой некоторые изменения в обработке и интерпретации полученных результатов. Методика состоит из 61 вопроса, распределённых по 5 шкалам, отражающим отношение родителей к своим детям:

1. «Принятие – отвержение». Отражает эмоционально положительное (принятие) или отрицательное (отвержение) отношение к ребёнку.
2. «Кооперация». Оценивает стремление родителей к взаимодействию с ребёнком, интерес к его деятельности, участие в ней.

3. «Симбиоз» - Отражает межличностную дистанцию в общении с ребёнком. Родитель ощущает себя единым с ребёнком, стремится удовлетворить все его потребности, оградить от жизненных трудностей. Родитель испытывает тревогу, когда ребёнок начинает стремиться к самостоятельности, так как сам не готов предоставить ему автономию.

4. «Авторитарная гиперсоциализация» - Отражает форму и степень контроля над поведением ребёнка. Показывает, строятся ли отношения в демократичном или авторитарном стиле.

5. «Маленький неудачник» - отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. Эта последняя шкала показывает, как взрослые реагируют на сильные и слабые стороны способностей ребенка, на его успехи и неудачи.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты методики представлены ниже:

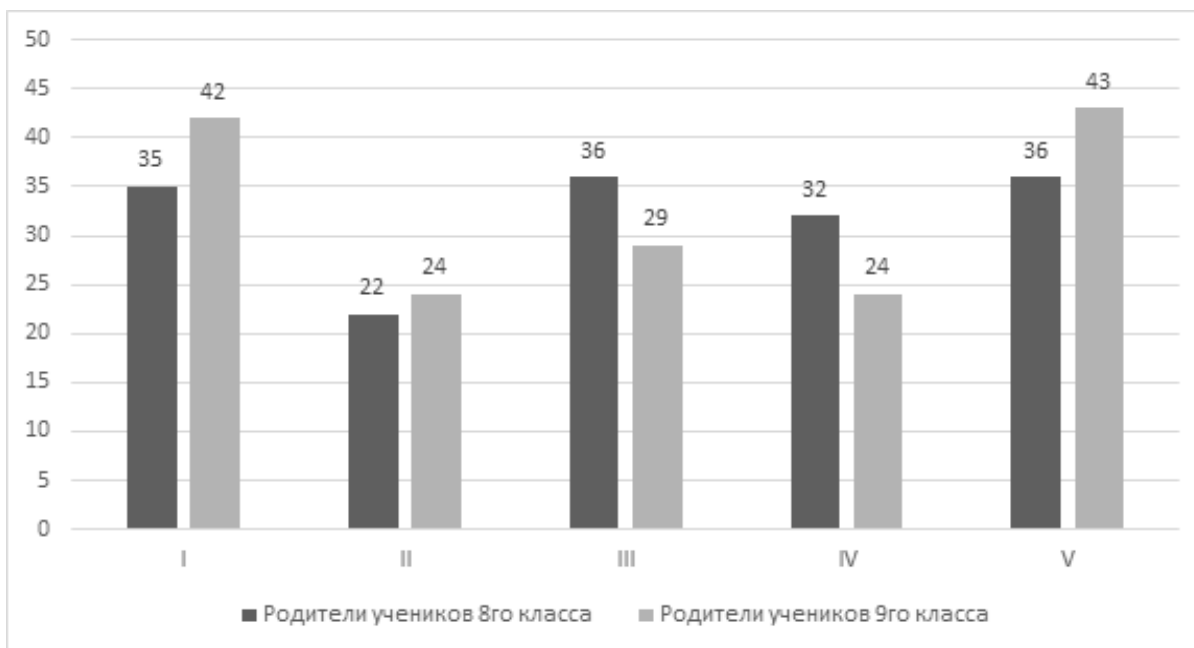


Рис. 1. Результаты методики диагностики отношения родителей к детям (n=80)

Примечание: I - «Принятие – отвержение»; II - «Кооперация»; III - «Симбиоз»; IV - «Авторитарная гиперсоциализация», V - «Маленький неудачник».

Установлено, что все группы испытуемых по шкале «принятие – отвержение» показывают высокие баллы. Это свидетельствует о ярко выраженном положительном отношении к ребёнку. Взрослый принимает ребёнка таким, какой он есть, признаёт и уважает его индивидуальность, поддерживает его интересы, уделяет ему много времени и не сожалеет об этом. На среднем уровне родители демонстрируют желание быть с детьми - это больше желание, чем практическая необходимость. Низкие баллы означают, что родители плохо понимают детей, обижаются на них и не способны оказывать им практическую поддержку.

Высокие результаты по шкале «кооперация» показывают, что взрослые проявляют живой интерес к увлечениям ребёнка, ценят его способности, поощряют инициативу и самостоятельность, переживают за его успехи. Родители интересуются деятельностью ребёнка, реализацией его планов и мечт, радуются его достижениям и стремятся развивать его интеллектуальные и творческие способности. Однако часть родителей ограничивается лишь мечтами, не имея чёткого плана действий.

Родители учеников 8-х классов показали высокие баллы по шкале «симбиоз». Это говорит о том, что они не устанавливают психологическую дистанцию между собой и ребёнком, стараются быть как можно ближе, удовлетворять его основные потребности, защищать от возможных трудностей. В то время как родители 9-классников показали низкие баллы — это свидетельствует о резкой психологической дистанции и низком уровне заботы. Такие родители не могут выступать в роли хороших воспитателей.

По шкале «авторитарная гиперсоциализация» во всех группах наблюдаются высокие показатели. Это означает, что взрослые требуют от детей беспрекословного подчинения, не учитывают их мнение, доминирует авторитарный контроль. Устанавливаются строгие правила, исключаются обсуждения, ребёнку предоставляется минимум самостоятельности.

Анализируя результаты по шкале «маленький неудачник», можно сказать, что родители воспринимают ребёнка как неудачника. Для него увлечения, мысли и чувства кажутся незначительными. Это отношение отражается на психологическом состоянии подростка: понижается самооценка, не формируется система саморегуляции, снижается мотивация к познанию, избегается ответственность. Эмоциональный контакт между родителями и детьми является необходимым условием психически здорового развития ребёнка. Если родители не умеют управлять своими эмоциями и не понимают чувств детей, то, несмотря на все усилия, они не добьются результата. Дети особенно нуждаются в эффективном эмоциональном контакте с родителями. Отношения между родителями и детьми напрямую влияют на их эмоциональное развитие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Согласно результатам нашего исследования, чрезмерная эмоциональная дистанция проявляется следующим образом: взрослые ожидают от детей только социально одобряемого поведения, полного подчинения и беспрекословного исполнения инструкций. Непослушание и отстаивание ребёнком своей позиции вызывает у взрослых раздражение и излишнюю строгость.

Таким образом, можно сделать вывод: самосознание личности во многом зависит от психологического климата в семье и личного примера родителей. Формирование «Я-концепции» у подростка связано с его положением в родительской системе и характером семейных отношений. Родительская роль и статус напрямую влияют на зрелость личности подростка.

Учитывая, что нарушение психологического климата в семье формирует негативные черты поведения у ребёнка, родителям рекомендуется стремиться к созданию атмосферы сотрудничества в семье.

Список литературы:

1. Бурменская Г.В. Карабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование: проблемы психического развития детей. М.: Изд-во МГУ, 1990.
2. Джайнотт Х.Дж. Родители и дети / Пер. с англ. – М.: Знание. 1986.
3. Жванский Д.С. Эффект синергии в групповой работе с подростками. // Современные проблемы науки и образования. - 2009. – №3. – С. 123-126
4. Смирнова Е.О., Соколова М.В. Структура и динамика родительского отношения в онтогенезе ребенка // Вопр. Психол. 2007. №2.
5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Методы семейной диагностики и психотерапии. М.; СПб., 1996.

3-SHO'BA

Yosh va pedagogik psixologiya:
ta'lim-tarbiya jarayonidagi muammolar

ТА’ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ПСИХОЛОГИК КОНТРАКТНИ МУСТАHKАМЛАШ UCHUN TASHKILIIY-ПСИХОЛОГИК ИНТЕРВЕНСИЯЛАР

Umarova Navbahor Shokirovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti, p.f.d., professor

Bayzaqova Madina Ibragimovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti magistranti

Аннотатсия: Ushbu maqolada ta’lim muassasalarida kadrlar bilan munosabatlarni boshqarishda psixologik kontrakt nazariyasining o’rni va ahamiyati tizimli tarzda tahlil qilinadi. Psixologik kontrakt — bu norasmiy, sub’ektiv kutilmalar, kasbiy majburiyatlar hamda o’zaro ishonchga asoslangan ijtimoiy-psixologik kelishuvlar majmuasi sifatida ta’riflanadi [3]. Maqolada ta’lim muassasalarida psixologik kontraktning buzilishiga olib keluvchi asosiy omillar, jumladan, kommunikatsiya muammolari, adolatli rag’batlantirishning yetishmasligi va psixologik xavfsizlikning zaifligi aniqlanadi. Shuningdek, psixologik kontraktni mustahkamlashga qaratilgan tashkiliy-psixologik intervensiyalar konseptual modeli taklif etiladi. Intervensiyalar jarayonida shaffof kommunikatsiya, adolatli rag’batlantirish, xodimlar uchun psixologik xavfsizlik muhitini yaratish hamda professional qo’llab-quvvatlovchi jamoa tizimini shakllantirishning strategik ahamiyati ta’kidlanadi [1, 2]. Ushbu yondashuv ta’lim muassasalarida xodimlarning motivatsiyasini oshirish, ishga sadoqatni kuchaytirish va institutsional barqarorlikni ta’minlashga xizmat qiladi.

Kalit so’zlar: psixologik kontrakt, ta’lim muassasalari, kadrlar bilan munosabatlar, tashkiliy-psixologik intervensiyalar, kommunikatsiya, psixologik xavfsizlik.

Abstract: This article provides a systematic analysis of the role and significance of psychological contract theory in managing personnel relations in educational institutions. A psychological contract is defined as a set of informal, subjective expectations, professional obligations, and socio-psychological agreements based on mutual trust [3]. The article identifies the main factors leading to the violation of psychological contracts in educational organizations, including communication problems, lack of fair incentives, and weak psychological safety. A conceptual model of organizational-psychological interventions aimed at strengthening the psychological contract is also proposed. The interventions emphasize the strategic importance of transparent communication, fair incentives, creating a psychologically safe environment for staff, and forming a professional support team [1,2]. This approach enhances employee motivation, strengthens commitment to work, and ensures institutional stability.

Key words: psychological contract, educational institutions, personnel relations, organizational-psychological interventions, communication, psychological safety.

Аннотация: В данной статье системно анализируется роль и значение теории психологического контракта в управлении отношениями с персоналом в образовательных учреждениях. Психологический контракт определяется как совокупность неформальных, субъективных ожиданий, профессиональных обязанностей и социально-психологических соглашений, основанных на взаимном доверии [3]. В статье выявлены основные факторы, приводящие к нарушению психологического контракта в образовательных организациях, включая проблемы коммуникации, недостаток справедливого стимулирования и низкий уровень психологической безопасности. Также предложена концептуальная модель организационно-психологических интервенций для укрепления психологического контракта. В ходе интервенций подчеркивается стратегическая важность прозрачной коммуникации, справедливого стимулирования, создания среды психологической безопасности для сотрудников и формирования профессиональной поддерживающей команды [1,2]. Данный подход способствует повышению мотивации сотрудников, укреплению приверженности работе и обеспечению институциональной стабильности.

Ключевые слова: психологический контракт, образовательные учреждения, отношения с персоналом, организационно-психологические интервенции, коммуникация, психологическая безопасность.

KIRISH

Kadrlar bilan munosabatlarni boshqarish ta'lim tizimida strategik va kompleks jarayon sifatida qaraladi, chunki u nafaqat rasmiy mehnat munosabatlarini, balki psixologik xarakterdagi norasmiy o'zaro kutilmalarni ham qamrab oladi. Ushbu jarayonning samarali amalga oshirilishi ta'lim muassasasining ichki barqarorligi, xodimlarning motivatsiyasi va professional rivojlanish darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik kontrakt deganda, o'qituvchi va tashkilot o'rtasidagi “sukutdagi kelishuv”, ya'ni tomonlarning bir-biridan kutgan kasbiy, ijtimoiy va ma'naviy obligatsiyalar majmui tushuniladi [3].

Psixologik kontrakt barqaror va ikki tomonlama ishonchga asoslangan bo'lsa, o'qituvchi o'z faoliyatini mazmunli va samarali deb baholaydi, tashkiliy sadoqat kuchayadi, shuningdek, kasbiy so'nish (burnout) sindromi va motivatsiya yo'qolishining oldi olinadi [1]. Aksincha, psixologik kontrakt buzilganida, xodimlarda demotivatsiya, norozilik, stress va jamoaviy ishonchsizlikning kuchayishi kuzatiladi, bu esa institut ichidagi ijtimoiy-psixologik muhitga salbiy ta'sir qiladi [2; 5].

Ta'lim tizimida psixologik kontraktning zaiflashishiga olib keluvchi asosiy omillar qatoriga quyidagilar kiradi:

- rahbarlik uslubining avtoritar bo'lishi;
- kommunikatsiya shaffofligining pastligi;
- adolatsiz rag'batlantirish tizimi;
- kasbiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi [4; 6; 7].

Bu omillar o'z navbatida xodimlarning ishga sadoqatsizligi, motivatsiya pasayishi va professional o'sishning sekinlashishiga olib keladi.

Shu bois, psixologik kontraktni mustahkamlashga qaratilgan tashkiliy-psixologik kompleks yondashuvlar dolzarb bo'lib, u nafaqat xodimlarning psixologik barqarorligini ta'minlash, balki ta'lim muassasasining strategik maqsadlariga erishishda ham muhim ahamiyat kasb etadi [3; 1; 2].

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Psixologik kontrakt konsepsiyasi dastlab Kris Argris tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u norasmiy kutilmalar tizimi ish samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan [3]. Keyinchalik Denis Russau psixologik kontrakt shaxs ongida shakllanuvchi kognitiv model sifatida talqin qiladi — ya'ni kontrakt sub'ektiv va psixologik xarakterga ega bo'lib, xodim va tashkilot o'rtasidagi norasmiy majburiyatlarni tushunish va kutilmalarni boshqarish orqali ish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi [3; 1].

Richard Levinson esa psixologik kontrakt tashkilotning xodimdan kutgan sadoqatini ta'minlash mexanizmi sifatida qaraydi — bu xodimning ishga bo'lgan yondashuvi, motivatsiyasi va professional sadoqatini mustahkamlashga yordam beradi [2]. Sandra L. Robinson va Rene Morrison esa kontrakt buzilishining oqibatlarini tadqiq etib, uning jamoa ichidagi ishonchning pasayishiga, demotivatsiya va stressning ortishiga olib kelishini aniqlagan [2; 5].

Rus olimlari A. Balashov va E. Jukova ta'lim muassasalarida psixologik kontraktning kasbiy identifikatsiya, muloqot madaniyati va tashkilot ichidagi ijtimoiypsixologik muhit bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatgan [6; 7]. Bu tadqiqotlar ta'lim tizimida kontraktning mustahkamligi xodimlarning professional rivojlanishi, motivatsiyasi va jamoaviy ish faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini isbotlaydi.

Yaqin yillarda xorijiy tadqiqotlar psixologik kontrakt boshqarishda tashkilotdagi madaniy atmosfera va psixologik xavfsizlik muhitining hal qiluvchi rolini alohida ta'kidlamogda. Shu bilan birga, shaffof kommunikatsiya, adolatli rag'batlantirish va professional qo'llabquvvatlovchi jamoa tizimi psixologik kontrakt mustahkamlashda muhim strategik omillar sifatida ko'riladi [1; 4].

Shu bilan birga, so'nggi yillarda 2020yildan keyingi tadqiqotlar ham kontrakt tushunchasini yangi kontekstlarda — masalan, ta'lim muassasalari, onlayn ta'lim, ruhiy-salomatlik va xodimlarni saqlab qolish (staff retention) jarayonlarida chuqurlashtirib o'rganilmoqda. Masalan, Itzkovich (2021) onlayn ta'lim jarayonida talabalar psixologik kontrakt buzilishi masalasini tadqiq etdi; Ababneh (2022) esa maktab ma'muriyati va o'qituvchilar o'rtasidagi o'zaro psixologik kontrakt tahlil qildi. Sniman & Ferreira (2023) Janubiy Afrika oliy ta'lim xodimlari orasida psixologik kontrakt va xodimlarni saqlab qolish o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib chiqdi. Bu yangicha tadqiqotlar psixologik kontrakt faqat ish joyidagi sharoit bilan emas, balki ta'lim muassasalari va ularning xodimlari, masalan, o'qituvchilar, boshqaruv xodimlari, talabalar o'rtasidagi munosabatlar yuki bilan bog'laydi. Shunday qilib, ta'lim muassasalarida psixologik kontrakt mustahkamlash va uning ijobiy oqibatlarini kuchaytirish uchun ushbu kengaytirilgan nazariy bazani inobatga olish muhimdir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqot nazariy metodologik tahlil usuliga asoslanadi. Tadqiqot jarayonida psixologik kontrakt nazariyasi bo'yicha zamonaviy ilmiy manbalar, shuningdek, 2020yildan keyingi xorijiy va rus tadqiqotlari

qiyosiy tahlil qilindi. Manbalarni solishtirish orqali ta'lim muassasalarida psixologik kontraktning shakllanish mexanizmlari, uning buzilishiga olib keluvchi asosiy omillar hamda bu jarayonning tashkiliy va ijtimoiy-psixologik oqibatlari aniqlangan [3; 1; 2; 5; 7].

Psixologik kontraktning mustahkamlashga qaratilgan intervensiyalar konseptual modeli bir qator strategik tamoyillarga asoslanadi:

- ❖ Shaffof kommunikatsiya: qarorlar qabul qilish jarayonining oshkoraligi, xodimlar bilan muntazam fikr almashinuvi va mulohaza bildirish mexanizmlarini ta'minlash [1]. Bu tamoyil kontraktning norasmiy majburiyatlari va kutilmalarini aniqlash, shuningdek, xodimlar o'rtasida tushunmovchiliklarni kamaytirishga xizmat qiladi.

- ❖ Tashkiliy adolat: ish yuklamasi va rag'bat mezonlarining ochiq va adolatli belgilanishi, shuningdek, rag'batlantirishning shaffofligi xodimlarning motivatsiyasi va ishga sadoqatini mustahkamlashga yordam beradi [4].

- ❖ Psixologik xavfsizlik: tanqid va xatoliklarni konstruktiv tarzda qabul qilish, qo'llabquvvatlovchi muhit yaratish orqali xodimlarda xavfsiz ishlash hissi hosil qilinadi. Bu, o'z navbatida, kontrakt buzilishining oldini olish va ish jarayonida ishonch kapitalini oshirishga xizmat qiladi [2; 5].

- ❖ Mentorlik modeli: yangi o'qituvchilar va kadrlar uchun psixologik moslashuv tizimini shakllantirish, ularning kasbiy rivojlanishi va tashkilotga integratsiyasini ta'minlash orqali kontraktning mustahkamlash [7].

- ❖ Jamoaviy hamkorlik: qaror qabul qilish jarayonlariga o'qituvchilarni jalb qilish, ularning fikrini inobatga olish va tashkilot ichida ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish. Bu tamoyil, shuningdek, kollektiv ishonch va ijtimoiy kapitalni oshirishga xizmat qiladi [6].

Mazkur intervensiyalar kombinatsiyasi ta'lim muassasasida psixologik kontraktning ijobiy dinamikasini mustahkamlash, xodimlar o'rtasida ishonch kapitalini shakllantirish va institut ichidagi ijtimoiy-psixologik barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan. Shu bilan birga, konseptual model psixologik kontraktning boshqarishning amaliy va strategik vositasi sifatida ham qaraladi, bu esa ta'lim muassasasining samarali faoliyati va xodimlarning kasbiy rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Psixologik kontrakt ta'lim muassasasida pedagoglarning kasbiy motivatsiyasi, sadoqati va emotsional barqarorligining asosiy psixologik determinantlaridan biri hisoblanadi [3; 1]. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kontraktning mustahkamligi birinchi navbatda rahbarlarning kommunikativ savodxonligi, adolat tamoyillariga rioya qilishi va tashkilot ichidagi psixologik xavfsizlik muhitini ta'minlash bilan bog'liq [2; 5; 7].

Tashkiliy-psixologik intervensiyalar tizimli ravishda tatbiq etilganda, ta'lim jamoasida ishonch kapitali oshadi, pedagoglarning kasbiy faolligi va motivatsiyasi kuchayadi hamda ish samaradorligi sezilarli darajada yaxshilanadi. Shu bilan birga, intervensiyalar xodimlarning ishga sadoqatini mustahkamlash va jamoaviy ijtimoiy-psixologik barqarorlikni ta'minlashning strategik vositasi sifatida xizmat qiladi [4; 6].

Tavsiyalar:

- Rahbarlar uchun “Psixologik kontraktning boshqarish” mavzusida muntazam treninglar va seminarlar joriy etish, bu orqali rahbarlar kommunikativ va psixologik savodxonligini oshiradi hamda kontraktning boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi [1].

- Pedagoglar uchun mentorlik va o'zaro yordam tizimini yo'lga qo'yish, yangi kadrlarni tezroq moslashtirish va kasbiy qo'llabquvvatlashni kuchaytirish [7].

- Rag'bat va baholash tizimlarini shaffof va adolatli mezonlar asosida ishlab chiqish, xodimlar motivatsiyasini oshirish va kontrakt buzilishining oldini olish [4].

- Ta'lim jamoasida psixologik xavfsizlik madaniyatini rivojlantirish, konstruktiv tanqidni rag'batlantirish va qo'llabquvvatlovchi muhit yaratish orqali jamoaviy ishonchni mustahkamlash [2; 5].

Ushbu yondashuvlar integratsiyalangan tarzda tatbiq etilganda, psixologik kontraktning mustahkamlash orqali ta'lim muassasalarining strategik barqarorligini oshirish va xodimlarning professional rivojlanishini rag'batlantirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Guest, D. E. (2017). Human resource management and employee well-being: Towards a new analytic framework. *Human Resource Management Journal*, 27(1), 22–38. <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12139>
2. Robinson, S. L. (1996). Trust and breach of the psychological contract. *Administrative Science Quarterly*, 41(4), 574–599. <https://doi.org/10.2307/2393868>.
3. Rousseau, D. M. (1995). *Psychological contracts in organizations: Understanding written and unwritten agreements*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781452231594>
4. Coyle-Shapiro, J. A., & Kessler, I. (2000). Consequences of the psychological contract for the employment relationship: A large scale survey. *Journal of Management Studies*, 37(7), 903–930. <https://doi.org/10.1111/1467-6486.00210>
5. Zhao, H., Wayne, S. J., Glibkowski, B. C., & Bravo, J. (2007). The impact of psychological contract breach on work-related outcomes: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 60(3), 647–680. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00087.x>

6. Балашов, А. В. (2018). Психологический контракт как фактор повышения эффективности управления персоналом. Психология управления, 4(2), 45–56. <https://doi.org/10.31249/rup/2018.04.05>
7. Жукова, Е. А. (2019). Организационно-психологические интервенции в образовательных учреждениях. Вестник психологии и педагогики, 7(3), 15–28. <https://doi.org/10.17223/19988654/7/3>

TA'LIM OLISH JARAYONIDA STRESSGA BARQARORLIK NAMOYON BO'LISHINING YOSH PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

N.Z.Ismoilova

Nizomiy nomidagi O'zMPU

“Amaliy psixologiya” kafedrası dotsenti, ps.f.d (DSc).

M.K.Ismoilova

Nizomiy nomidagi O'zMPU

Psixologiya ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada ta'lim olish jarayonida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining yosh psixologik xususiyatlariga oid ma'lumotlar tahlil etilgan. Bugungi kunda jamiyat hayotida stress va stressga barqarorlik muammosi zamonaviy psixologiyaning eng muhim muammolaridan biriga aylanib qoldi. Mazkur muammo XX asr boshlaridan buyon xorij hamda rus psixologiyasida keng doirada tadqiq etib kelingan va hozirda ham bu muammo o'z dolzarbligini yo'qotgani yo'q. Aksincha, falsafa, tibbiyot, biologiya, psixologiya, pedagogika, informatika kabi fan sohalarining tarmoqlararo o'rganish predmetiga aylanib bo'lgan. Mazkur maqolaning maqsadi ta'lim olish jarayonida turli yosh davrlaridagi o'quvchi va talabalarda stressga barqarorlikning yoshga doir differensial farqlari va ularning psixologik asoslarini yoritib berishdan iboratdir.

Kalit so'zlar: stress, stressga barqarorlik, yosh xususiyatlari, o'smir, ilk o'spirin, o'spirin, o'quvchi, talaba, predmet, differensial farq.

Abstract: This article analyzes data on the age-related psychological characteristics of stress resistance in the educational process. Today, the problem of stress and stress resistance in social life has become one of the most important problems of modern psychology. This problem has been widely studied in foreign and Russian psychology since the beginning of the 20th century, and this problem has not lost its relevance even now. On the contrary, it has become a subject of interdisciplinary study in such fields of science as philosophy, medicine, biology, psychology, pedagogy, and computer science. The purpose of this article is to shed light on the age-related differential differences in stress resistance in schoolchildren and students of different age periods in the educational process and their psychological foundations.

Key words: stress, stress resistance, age characteristics, adolescent, early adolescence, adolescent, student, student, subject, differential difference.

Аннотация: В статье анализируются данные возрастные психологические особенности стрессоустойчивости в образовательном процессе. Проблема стресса и стрессоустойчивости в обществе сегодня стала одной из важнейших проблем современной психологии. Данная проблема широко изучается в зарубежной и отечественной психологии с начала XX века и не утратила своей актуальности в настоящее время. Напротив, она стала предметом междисциплинарного изучения в таких областях науки, как философия, медицина, биология, психология, педагогика и информатика. Цель статьи – раскрыть возрастные различия в стрессоустойчивости студентов разных возрастных групп в образовательном процессе и их психологические основы.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, возрастные особенности, подросток, ранний подростковый возраст, подросток, студент, учащийся, субъект, дифференциальные различия.

KIRISH

Jahon ta'lim tizimida jamiyat kelajagi uchun mas'ul bo'lgan yoshlarning ruhiy va jismoniy salomatligini ta'minlash maqsadida ularning stressga barqarorligini oshirish masalasi borgan sayin dolzarb ahamiyat kasb etib bormoqda. BSSTning Ustavida qayd etilishicha: "...stress hozirgi davr maktab o'quvchilari va talabalarining salomatligi uchun katta zarar va agar yoshlar hozirgi stresslarni boshqarishning sog'lom usullarini o'rganmasalar, bu ularning sog'ligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin" ekanligi tufayli ushbu sohadagi ilmiy tadqiqotlar ko'lamini kengaytirishni taqazo etmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O'zbekiston psixolog olimlaridan D.D.Boymirzaeva, R.Yu.Ernazarova, J.Sh.Ostonov, G.V.Xrulnova va boshqalar stress muammosining yosh va shaxs individualligiga doir xususiyatlari, pedagogik-psixologik jihatlarini ilmiy tadqiq etishgan. Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari psixolog olimlaridan A.N.Akopyan, A.A.Andreeva, Ye.I.Bast, Ye.V.Zelichenko, T.L.Kryukova, T.V.Sereda, M.L. Xutornaya va boshqalar pedagogik sohadagi stress va stressga barqarorlik masallarini o'rganish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borishgan. Xorijiy psixolog olimlardan R.Lasarus, R.Thoits, E.Frydenberg, S.Folkman va boshqalar tomonidan stressga barqarorlik insondagi koping-xulqning namoyon bo'lishi doirasida tadqiq etilgan.

Rivojlanish psixologiyasi yo'nalishida faoliyat yuritgan o'zbek olimlar - M.G.Davletshin, E.G.G'oziev, Z.T.Nishonova, Sh.A.Do'stmuxamedovalarning yaratgan adabiyotlari tahliliga ko'ra, o'smirlar stress holatlariga yetuklik davridagi odamlarga nisbatan kuchliroq berilishini tahlil qilish mumkin. Ularga tabiiy va jismoniy stressorlardan tashqari baholash stressorlari ham ta'sir ko'rsatar ekan. Ayniqsa o'smirlardagi stressga turg'unlik xarakter aksentuasiyasi, vegetativ va jismoniy o'zgarishlar bilan birga kechganda stressga barqarorlikning keskin pasayib ketishi mumkinligi ta'kidlanadi [1, 2, 4].

TAHLIL VA NATIJALAR

O'quv faoliyati va kundalik hayotda uchraydigan stresslarga nisbatan barqarorlik ko'nikmasining yo'qligi bugungi yoshlarning nafaqat jismoniy va ruhiy salomatligiga, shuningdek ularning o'quv faoliyatiga ham jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan xavfli hisoblanadi, bu esa o'z navbatida mazkur muammoning dolzarbligini belgilab beradi. Mazkur muammoni o'rganish maqsadida N.P.Fetiskinning “Stressga barqarorlikni aniqlash” metodikasidan foydalandik. Olingan natijalar quyidagi jadvalda o'z aksini topgan (1-jadval).

1-jadval. Turli yosh davrlarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining differensial farqlari, n =467

Stressga barqarorlik darajalari	O'quvchilar		Talabalar
	O'smirlar (n=163)	Ilk o'spirinlar (n=140)	O'spirinlar (n=164)
Yuqori daraja	14,1%	18,5%	26,2%
O'rta daraja	52,8%	53,6%	53,1%
Past daraja	33,1%	27,9%	20,7%

1-jadvalda keltirilgan natijalarga ko'ra, stressga barqarorlikning past darajasi o'smirlar auditoriyasida (33,1%) dominantlik qilgan. Bu yosh davrining inqiroz davri bilan bog'liq o'zgarishlar asosida kechishi, ya'ni o'smir “o'z ichiga berkinishi” natijasi bo'lgan qaysarlik, serzardalik, emotsional ambivalentlik kabi holatlar uning tashqi olam bilan “kelisha olmaslik” ta'sirida paydo bo'ladigan tajovuzkorligi va nizolashuvchanligiga olib keladi va o'z navbatida bu holat o'smirlik davri uchun xos bo'lgan stressorlar ta'sirini yanada kuchaytiradi.

Ilk o'spirinlik davrida stressga barqarorlikning past ko'rsatkichi 27,9% o'quvchida kuzatilgan bo'lib, bu kechikkan o'smirlik namoyon bo'lishi bilan bog'liq holda ilk o'spirinning hali ham o'smir kabi harakatlanishi, ya'ni o'zidagi qaysarlik, serzardalik kabi salbiy sifatlarni yenga olmayotganligi, shuningdek o'zidan qoniqmaslikning kuchli namoyon bo'lishi ta'sirida o'zini va o'z emotsiyalarini nazorat qilishning yetarli darajada shakllanmaganligi, shuningdek o'zi tanlagan sohada kutilgan natijalarga erisha olmaganligi bois ruhiyatida sodir bo'layotgan zo'riqishlar bilan izohlanishi mumkin.

Stressga barqarorlikning past ko'rsatkichi o'spirinlardagi izohini (20,7%) quyidagicha tahlil qilish mumkin: ayrim talaba yoshlarning hali ham o'z kundalik va o'quv faoliyatini rejalashtirish, mavjud informasiyalar oqimi bilan ishlash tajriba va ko'nikmasining yetarli emasligi ularning stressga barqarorligini pasaytirishda muhim asos hisoblanadi. Bundan tashqari, oliy ta'limdagi talablarga ijtimoiy moslashishning sustligi, talab qilinayotgan darajada o'qish uchun vaqtning yetishmasligi, kerakli informasiyalarning barchasini o'zlashtirib olishga ulgura olmayotganligi va ish bilan ko'mib tashlanganligini his qilish kabi omillar ham bu borada muhim hisoblanadi.

Shuningdek, talabalarda stressga barqarorlik darajasi past bo'lishining sabablaridan yana biri ularda egallayotgan nazariy bilimlarni amaliyotda qo'llay olmayotganligi, nazariyani amaliy hayot bilan moslashtira olmayotganligi, o'zlarida shu vaqtgacha mavjud fikrlar bilan endi shakllanayotgan fikrlardagi qarama-qarshiliklarning yuzaga kelishi bilan tavsiflash mumkin.

Sinaluvchilarning stressga barqarorlik ko'rsatkichining past darajasini umumiy holatda tahlil qiladigan bo'lsak, N.A.Sog'inovning fikriga ko'ra, “Keyingi yillarda aksariyat yoshlarda chet el musiqalari, kinofilmlari,

seriallari, internet ma'lumotlariga va bular oqibatida “evropacha madaniyat”ga mukkasidan ketish natijasida milliy qadriyatlarimizdan, o'zbekona muhitdan uzoqlashuv oqibatida yengil-yelpi yashashga bo'lgan intilishning kuchayayotganligi kuzatiladi” [3; 192-b]. Bunday yoshlarda yuqoridagi omillar ta'siri ostida shakllangan stressogen vaziyatlardan chiqib ketish ko'nikmasining yo'qligi ham ularda stressga barqarorlikning pasayib ketishiga olib keladi.

Stressga barqarorlikning o'rta darajasi bo'yicha barcha yosh guruhidagi respondentlar orasida aytarlik katta farq aniqlanmagan. Mazkur mezon bo'yicha o'smirlarning 52,8%i, ilk o'spirinlarning 53,6%i, talabalarning 53,1%i stressga barqarorlikning o'rta darajasini namoyon qilgan. Stressga barqarorlikning o'rta darajasi garchi xavfsizdek ko'rinsada va bu ko'rsatkichga ega bo'lgan sinaluvchilarimiz soni ko'p bo'lsada, biroq bu bexavotirlikka asos bo'la olmaydi, ya'ni ularning ma'lum bir qismi ayrim stressogen vaziyatlar ta'siriga tushib qolishi va stressga barqarorlikni past ko'rsatkichining ortishiga olib kelishi ham mumkin.

Talabalar orasida stressga barqarorligi yuqori darajada bo'lgan sinaluvchilar qolgan yosh guruhlarga nisbatan ko'proq foiz (26,2%)ni tashkil qilgan bo'lib, bu natijaga erishgan talabalarda stressga barqarorlik ularning o'quv faoliyatiga moslashganligi, fanlarga va kasbiy sohasiga oid tushuncha hamda tasavvurlarning kengayganligi hamda o'z vaqtini unumli rejalashtirishga o'rganganligi, psixologik bilim, ko'nikma, malakalar darajasining ortganligi, olinayotgan psixologik bilimlarni ko'nikma va malakalarga aylantirib, o'z o'rnida qo'llay boshlaganligi ta'sipida ratsional shaklda namoyon bo'la boshlashi bilan ham izohlanishi mumkin.

Ilk o'spirinlik davrida stressga barqarorlikning yuqori darajasi 18,5%ni ko'rsatgan. Bu davrda stressga barqarorlik ko'pincha ularning psixologik kayfiyati bilan bevosita bog'liq holda kechadi. Bu yosh davrida faoliyatda aniq natijalarga epishishga intilishning kuchayishi barobarida ilk o'spirinning stressogen voqealarni yengib o'tishga urinishi va oldinga qarab intilishi ortadi. Bu yoshda vaziyatni baholashga kognitiv yondashuvning ortishi va o'zining ulg'ayganini his qilishi natijasida ilk o'spirin o'zi bilan sodir bo'layotgan muammolarni o'zi hal etishga ko'proq urunadi, bu esa ularda o'ziga xos stressga barqarorlikni yuzaga keltiradi.

Stressga barqarorlikning yuqori darajasi o'smirlar auditoriyasida juda oz foiz (14,1%)ni ko'rsatgan. Bu ko'rsatkich o'smirlar orasida kam bo'lsada stressogen vaziyat ta'siriga berilmaydigan o'quvchilarning ham borligini bildiradi. Stressga barqaror o'smirlar uchun stressni yengib o'tishning konstruktiv usullarini qo'llash xarakterli bo'lib, ular mavjud vaziyatda o'zini qo'lga olishni va o'z emotsiyalarini boshqarishni yaxshi uddalaydilar va faoliyatdan uzilmagan holda o'qishni avvalgidek davom ettiraveradilar.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Umumiy xulosa qilinsa, stressga barqarorlikning yosh davrlar diskriminasiyasiga va dinamik xususiyatiga ko'ra o'sib borishini sinaluvchilardagi o'quv faoliyatiga nisbatan barqaror, moslashuvchan munosabat hamda kundalik hayotdagi va o'quv jarayonidagi muammolarni hal etishda o'ziga xos ko'nikma, malakalarning yuzaga kelganligi bilan asoslash mumkin.

Shuning uchun, ilmiy jamoatchilik oldida turgan muammolardan biri stressga barqarorligi past bo'lgan o'quvchi va talabalarda stressga barqarorlik ko'nikmalarini hosil qilish yoki oshirish borasida ko'mak berish chora-tadbirlarini ishlab chiqishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Davletshin, M. G., va boshq. (2004). Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. TDPU.
2. Nishonova, Z. T., & Do'stmuxamedova, Sh. A. (2013). Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. Toshkent.
3. Sog'inov, N. A. (2019). Psixologiya fani va yoshlar tarbiyasi. In O'quv-tarbiya jarayonlarini takomillashtirishning milliy psixologik asoslari: Vazirlik miqyosidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallari (18–19 aprel 2019) (pp. 193–194). Qarshi.
4. G'oziev, E. G. (2010). Ontogenez psixologiyasi. Noshir.

BOLALARDA AXBOROT TEKNOLOGIYALARINING PSIXOLOGIK TA’SIRI

Aliyeva Kamola Saidnegmatovna

UMFT, “Ijtimoiy fanlar” kafedrası v.b. dotsent, PhD

Tulqunova Barnooy Behzodjon qizi

UMFT 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada axborot texnologiyalarining bolalar psixologiyasiga ko’rsatadigan ijobiy va salbiy ta’sirlari har tomonlama tahlil qilinadi. Bolalarning emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanish jarayonida raqamli muhitning o’rni, internetga qaramlik, onlayn o’yinlar hamda ijtimoiy tarmoqlarning ruhiyatga ta’siri kabi muammolar yoritiladi. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglarning nazorati, psixologik himoya mexanizmlari hamda sog’lom raqamli muhitni shakllantirish yo’llari muhokama qilinadi.

Kalit so’zlar: bolalar psixologiyasi, axborot texnologiyalari, raqamli muhit, emotsional rivojlanish, internetga qaramlik, ijtimoiy tarmoq, raqamli savodxonlik.

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the positive and negative effects of information technologies on children’s psychology. It explores the role of the digital environment in children’s emotional, cognitive, and social development, as well as issues such as internet addiction, online games, and the impact of social networks on mental well-being. In addition, the paper discusses parental and teacher supervision, psychological protection mechanisms, and ways to create a healthy digital environment.

Key words: child psychology, information technology, digital environment, emotional development, internet addiction, social network, digital literacy.

Аннотация: В данной статье всесторонне анализируется положительное и отрицательное влияние информационных технологий на психологию детей. Рассматриваются вопросы роли цифровой среды в эмоциональном, когнитивном и социальном развитии детей, проблемы интернет-зависимости, онлайн-игр и влияния социальных сетей на психику. Также обсуждаются контроль со стороны родителей и педагогов, механизмы психологической защиты и пути формирования здоровой цифровой среды.

Ключевые слова: детская психология, информационные технологии, цифровая среда, эмоциональное развитие, интернет-зависимость, социальная сеть, цифровая грамотность.

KIRISH

Bugungi globallashuv va raqamlashtirish davrida axborot texnologiyalari inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bormoqda. Shu munosabat bilan, O’zbekiston Respublikasida raqamli psixologik muhitni shakllantirish, yosh avlodni sog’lom ma’naviy-axloqiy va intellektual ruhda tarbiyalash masalalari davlat siyosatining ustuvor yo’nalishlaridan biri etib belgilangan.

Xususan, O’zbekiston Respublikasi Prezidenti PF–60-sonli Farmoni (2022-yil 28-yanvar) –“Yangi O’zbekiston taraqqiyot strategiyasi 2022–2026-yillar”da yoshlarning raqamli savodxonligini oshirish, ularning psixologik salomatligini muhofaza qilish va ijtimoiy faolligini rivojlantirish zarurligi qayd etilgan.

Shuningdek, Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 22-martdagi 174-sonli qarori – “Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi qarorda bolalar bilan ishlovchi mutaxassislarning axborot texnologiyalaridan to’g’ri foydalanish bo’yicha psixoprofilaktik faoliyatini kuchaytirish belgilangan.

Mazkur hujjatlar asosida bolalarda axborot texnologiyalarining psixologik ta’sirini o’rganish, ularning emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga bo’lgan ta’sir mexanizmlarini tahlil etish dolzarb ilmiy masalaga aylangan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Axborot texnologiyalari bolalarning hayotida tobora muhim o’rin egallab bormoqda. Internet, smartfon, planshet va kompyuterlardan erta yoshda foydalanish ularga ta’lim olish, muloqot qilish, o’yin o’ynash va ijodiy

ifoda topish imkonini beradi. Shu bilan birga, bu holat bolalar ruhiy rivojlanishida yangi imkoniyatlarni yaratadi, ammo muayyan psixologik xavflarni ham keltirib chiqaradi.

Bolalik davri shaxs shakllanishining eng muhim bosqichidir. Shu sababli bolalarning ruhiy holati, emotsional barqarorligi va ijtimoiy munosabatlari ustidan doimiy nazorat muhim ahamiyat kasb etadi. Axborot texnologiyalaridan me'yorida foydalanish bolaning tafakkurini, idrokini va ijodkorligini rivojlantiradi, ammo ortiqcha yoki nazoratsiz foydalanish salbiy oqibatlariga olib keladi.

Axborot texnologiyalari bolalarda:

- tafakkur va bilish faoliyatini faollashtiradi;
- mustaqil o'rganish va ijodiy fikrlashni rivojlantiradi;
- turli madaniyat va tillar bilan tanishish imkonini beradi.

Masalan, “ABC Kids”, “Khan Academy Kids” kabi ta'limiy ilovalar bolalarda bilim olishga qiziqishni oshiradi, o'yin orqali o'rgatish vositasida idrok va xotira faoliyatini kuchaytiradi.

Ammo bu ijobiy ta'sirlar faqat ota-ona yoki pedagog nazorati ostida bo'lganda samarali natija beradi. Aks holda quyidagi salbiy holatlar kuzatiladi:

- diqqat va xotiraning pasayishi;
- muloqotdagi sustlik;
- hissiy beqarorlik;
- internetga qaramlik;
- uyqusizlik va charchoq.

Psixologlar ta'kidlashicha, bu holatlar bolaning miyada neyron faoliyatini izdan chiqaradi, ijtimoiy moslashuvini qiyinlashtiradi va hissiy rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois muntazam psixoprofilaktika, ota-ona nazorati va pedagogik ko'mak zarurdir.

Ota-onalar bolalarning internetdan foydalanish vaqtini belgilab, foydali kontentni tanlashlari lozim. Pedagoglar esa ta'lim jarayonida raqamli madaniyat, internet odobi va tanqidiy fikrlashni shakllantirishlari kerak. Maktab psixologlari tomonidan “Internet xavfsizligi” va “Raqamli muvozanat” mavzularida treninglar o'tkazish tavsiya etiladi.

Zamonaviy psixologiya bu jarayonga balansli yondashuvni taklif etadi: texnologiyani taqiqlash emas, balki uni ongli va mas'uliyatli tarzda ishlatishni o'rgatish to'g'ri yo'ldir. Mindfulness, emotsional intellektni rivojlantirish va o'zini nazorat qilish kabi mashqlar bolalarda ichki barqarorlikni shakllantiradi.

Ota-ona va bola o'rtasidagi ishonch, mehr va muloqot — texnologik muhitning salbiy ta'siriga qarshi eng kuchli psixologik himoya hisoblanadi.

Axborot texnologiyalari zamonaviy hayotning ajralmas qismidir. Ular bolalar psixologik rivojlanishida ijobiy hamda salbiy jihatlarni namoyon etadi. Asosiy vazifa — bu ta'sirni ongli boshqarishdir. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlar hamkorligida sog'lom raqamli muhitni yaratish, bolalarga internetdan mas'uliyatli foydalanishni o'rgatish — zamonaviy tarbiyaning muhim sharti hisoblanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi bolalarning ruhiy va ijtimoiy shakllanish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli muhit bolalarga bilim olish, dunyoqarashni kengaytirish va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish uchun katta imkoniyatlar yaratadi. Shu bilan birga, nazoratsiz foydalanish natijasida internetga qaramlik, emotsional beqarorlik, ijtimoiy izolyatsiya va diqqatning pasayishi kabi salbiy oqibatlar yuzaga kelishi mumkin.

Shu sababli ota-onalar va pedagoglar bolalarning raqamli faoliyatini nazorat ostida ushlashi, foydali kontent tanlashda yo'l-yo'riq berishi hamda raqamli gigiyena va psixologik xavfsizlik madaniyatini shakllantirishi zarur. Bolalarda axborot texnologiyalaridan ongli, maqsadga muvofiq va me'yorida foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish — ularning sog'lom psixologik rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvining muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni PF–60, 2022-yil 28-yanvar. “Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi 2022–2026-yillar”.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 174-sonli qarori, 2022-yil 22-mart. “Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida”.
3. Karimova V.M. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
4. Shoumarov G. Raqamli avlod psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2023.
5. Nurmatova D. Axborot texnologiyalarining bolalar rivojlanishiga ta'siri. – “Psixologiya va ta'lim” jurnali, 2024.
6. Turakulov A. Raqamli muhitda psixologik xavfsizlik. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.
7. American Psychological Association. Children and Media: Impact of Digital Technology. – 2022.
8. UNICEF Report. The State of the World's Children: Children in a Digital World. – 2021.
9. Anderson, C., & Dill, K. Video Games and Aggressive Behavior in Children. – Journal of Personality and Social Psychology, 2020.

PEDAGOGLARDA KASBIY STRESSNING NAMOYON BO‘LISH XUSUSIYATLARI

Boymirzayeva Nafisaxon Baxodir qizi

Namangan davlat universiteti

Psixologiya kafedrası tayanch doktoranti

Annotatsiya: Maqolada ta’lim-tarbiya jarayonidagi tizimli muammolar (o’quv yuklamasi, byurokratik hujjatlar, intizom va motivatsiya, ota-ona bilan muloqot, baholash mezonlari, resurslar cheklanganligi) fonida pedagoglarda kasbiy stressning namoyon bo’lish xususiyatlari tahlil qilinadi. Hayotiy pozitsiyaning (optimizm–faollik profili) stressni qabul qilish va yengishda determinant sifatidagi roli asoslanadi. Bugungi kundagi kasbiy stress natijasidagi yo’qotishlar talqin qilinadi. Burish konsepsiyasiga ko’ra kasbiy stress rivojlanish bosqichlari yoritiladi va xulosa va takliflar beriladi.

Kalit so’zlar: stress, kasbiy stress, hayotiy pozitsiya, ta’lim-tarbiya, motivatsiya, optimistik yo’nalish.

Abstract: The article analyzes the characteristics of professional stress manifestations among teachers against the backdrop of systemic issues in the educational process (teaching load, bureaucratic paperwork, student discipline and motivation, communication with parents, variability of assessment criteria, and limited resources). It substantiates the role of life position (the “optimism–activity” profile) as a determinant in the perception and coping of stress. The losses resulting from professional stress in today’s conditions are interpreted. In line with Burisch’s concept, the stages of professional stress development are outlined, followed by conclusions and practical recommendations.

Key words: stress; occupational stress; life position; education and upbringing; motivation; optimistic orientation.

Аннотация: В статье анализируются особенности проявления профессионального стресса у педагогов на фоне системных проблем в образовательно-воспитательном процессе (учебная нагрузка, бюрократическая отчётность и документооборот, дисциплина и мотивация учащихся, взаимодействие с родителями, изменчивость критериев оценивания, ограниченность ресурсов). Обосновывается роль жизненной позиции (профиля «оптимизм–активность») как детерминанты восприятия стресса и стратегий его преодоления. Рассматриваются потери, вызванные профессиональным стрессом в современных условиях. В рамках концепции Буриша освещаются стадии развития профессионального стресса, представлены выводы и практические рекомендации.

Ключевые слова: стресс; профессиональный стресс; жизненная позиция; обучение и воспитание; мотивация; оптимистическая направленность.

KIRISH

Bugungi ijtimoiy-iqtisodiy o’zgarishlar sharoitida ta’lim-tarbiya jarayoni murakkablashib, maktab va oliy ta’lim tizimi pedagoglari kundalik faoliyatida bir qator tizimli muammolar bilan yuzma-yuz kelmoqda. O’quv yuklamasining ortishi, byurokratik hisobdorlik va hujjatbozlik, o’quvchi intizomi va motivatsiyasidagi pasayish, ota-ona bilan muloqotdagi ziddiyatlar, qadriyatlar to’qnashuvi, baholash mezonlarining o’zgaruvchanligi, resurslar cheklanganligi va pedagogik jamoalardagi ichki munosabatlar sifatining yetarli emasligi – bularning barchasi o’qituvchi faoliyatida kasbiy stressning turli ko’rinishlarini keltirib chiqaradi. Mazkur stress faqat individual psixologik holat emas, balki ta’lim-tarbiya jarayonining sifatiga, sinfdagi iqlimga va tarbiyaviy ishlar samaradorligiga bevosita ta’sir ko’rsatuvchi pedagogik omildir.

Pedagoglarda stressning namoyon bo’lish darajasi va shakli ko’p jihatdan ularning hayotiy pozitsiyasi bilan belgilanadi. Mas’uliyatni o’z zimmasiga olish, muammoga yo’naltirilgan yondashuv, konstruktiv muloqot kabi faol optimistik yo’nalishlar ko’pincha tarbiyaviy vaziyatlarni yumshatishga va o’quvchi-ota-ona-o’qituvchi uchrashuvdagi hamkorlikni kuchaytirishga yordam beradi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

A.V. Karpov va V.A. Bodrovning tadqiqotlarida kasbiy stress faqatgina emotsional charchoq emas, balki shaxsning motivatsion, kognitiv, ijtimoiy va fiziologik tizimlarining izdan chiqishi natijasida yuzaga keladigan kompleks holat sifatida talqin etiladi. Bu holat uzoq davom etsa, pedagogda kasbiy “emotsional kuyish”

(burnout) sindromining rivojlanishiga olib keladi. D.G. Mirnaya (2005) tadqiqotlarida aytilishicha, maktab o'qituvchilari faoliyatida eng yuqori stress holati chorak yakunlari oldidan, baholarni qo'yish, hisobot topshirish kabi mas'uliyatlar ortishi davrida kuzatiladi. R.A. Malkina va T.M. Muravovanning izlanishlari esa maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyachilarida aynan bola bilan doimiy emotsional muloqot stressni kuchaytirishini ko'rsatgan. Lazarus va Folkman (1984) tomonidan taklif qilingan transaksion modelga ko'ra, stress holatlari individual baholash va unga nisbatan moslashuv strategiyalari orqali boshqariladi.

TADQIQOT METADOLOGIYASI

Ushbu maqolada ta'lim-tarbiya amaliyotida uchraydigan asosiy muammolar fonida turli hayotiy pozitsiyadagi pedagoglarda kasbiy stressning namoyon bo'lish xususiyatlari tahlil qilinadi. Xususan, o'qituvchilarning optimism-faollik profili, stress darajasi, yengish strategiyalari va psixologik bardoshlilik o'rtasidagi bog'liqliklar ko'rib chiqiladi. Sinf boshqaruvi, tarbiyaviy profilaktika, ota-ona bilan hamkorlik, baholash va intizom masalalarida stressning pedagogik oqibatlarini yoritiladi. Tadqiqot natijalari ta'lim-tarbiya jarayonida kasbiy stressni kamaytirish, o'qituvchilarning hayotiy pozitsiyasini konstruktiv yo'nalishga o'zgartirish va amaliy qo'llab-quvvatlov dasturlarini loyihalash uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi. Demak, ta'lim sifati va tarbiyaviy samaradorlikni oshirishda innovatsion choralar bilan bir qatorda, o'qituvchining hayotiy pozitsiyasi va stressni boshqarish madaniyatini kuchaytirish zaruriy shart hisoblanadi.

Stress (inglizcha: stress – “bosim”, “kuchlanish”, “tanglik”) – odam va hayvonlarda kuchli taasurotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylilik holati. Stress – bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan tananing o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi va asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi [1. 360 b]. “Stress” so'zi ingliz tilida ilk bor Robert Mannyn (R.Man) tomonidan XIV asr boshlarida ishlatilgan. U dastlab “qattiq bosim, qiynalish, siqilish” ma'nolarida qo'llagan. “Agar sen kimnidir shunchalik qattiq siqoq (stress) ostiga qo'ysang, uning ezguligi kamayib boradi...” Bu parchada “hard stresse” iborasi odamning ijtimoiy-axloqiy jihatdan kuchli bosim ostida qolishi ma'nosida qo'llangan. Demak, stress dastlab “qattiq siqilish, ruhiy bosim” tarzida ishlatilgan. Keyinchalik kanadalik olim Hans Selye (1936) bu atamani ilmiy psixologiya va tibbiyotda sistematik ravishda qo'llab, zamonaviy stress nazariyasini yaratdi. Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi. [2]

Kasbiy stress – bu ko'p qirrali hodisa bo'lib, insonning mehnat faoliyatiga kritik vaziyatlarga nisbatan psixik va jismoniy reaksiyalari orqali namoyon bo'ladi. Shuningdek, kasbiy stress tushunchasi bu xodimda kasbiy faoliyat bilan bog'liq bo'lgan, salbiy emotsional va ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan zo'riqish holatidir.

TADQIQOT NATIJALARI

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti kasbiy stressni “XXI asr kasalligi” deb ataydi. Bu turdagi stress dunyoning barcha kasblarida uchraydi va hozirda u “global epidemiyaga” aylangan. Tashkilot ma'lumotlariga ko'ra, Rossiyada har uchinchi xodim haftasiga kamida bir marta kuchli stress holatini boshdan kechiradi, 13 foizi esa deyarli har kuni stressni his qiladi.

Xalqaro mehnat tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, kasbiy stress oqibatidagi yo'qotishlar yiliga ikki yuz milliard AQSh dollaridan ortiqni tashkil qiladi. Bu summaga: xodimlarning kasallik ta'tili uchun to'lovlar, kasalxonaga yotqizish va ambulatorni davolanish xarajatlari, mehnat unumdorligining pasayishi bilan bog'liq zararlar va kasbiy malaka oshirish bilan bog'liq qo'shimcha xarajatlar kiradi. Xorijda ham holat ijobiy emas: masalan, AQShda 90 foizdan ortiq xodimlar o'zlarining psixologik holati ish natijalari bilan, ya'ni ichki resurslar bilan emas, balki mehnat sharoitlari va bosim darajasi bilan belgilanadi deb tan olganlar. Xodimlarning ahvoli yomonlashishdan tashqari stress ish beruvchiga ham zarar keltiradi. International Association for Human Values kompaniyasi ma'lumotlariga ko'ra kadrlar almashinaverishining 40 foizi stress tufayli sodir bo'ladi. Ishdagi baxtsiz hodisalarning 60-80 foiziga stress sabab bo'ladi. Ishga chiqmaslikning 60 foizi ham stress hisobiga to'g'ri keladi.

Kasbiy stressning yana bir muhim manbai bu yuqori darajadagi javobgarlik. Masalan bosh menejerning noto'g'ri qilgan qarori kompaniyaning inqiroziga uchrashi yoki xodimlarning ishsiz qolishiga, shifokorning noto'g'ri yozgan retsepti esa bemorning hayotdan ko'z yumishiga sabab bo'lishi mumkin. Psixologlar bunday vaziyatlarda ya'ni vaqt tanqisligi sharoitida mas'uliyatli qarorlar qabul qilish zaruratini ham kuchli stress keltiruvchi omil sifatida baholaydilar.

Kasbiy stressning eng keng tarqalgan shakllaridan biri bu psixik “kasbiy holdan toyish” sindromi hisoblanadi. Ushbu holatning asosi insonning doimiy ravishda boshqa odamlar bilan muloqot qilish zarurati tufayli paydo bo'ladigan bo'shashish va ichki bo'shliq hissidir. Germaniyalik olim M. Burish konsepsiyasiga ko'ra, “kasbiy holdan toyish” sindromi rivojlanish bosqichlari quyidagicha:

Ogohlantiruvchi faza
1. Haddan tashqari ishtirok:
· ortiqcha faollik, o319zingizni almashtirib bo319lmaydigan deb his qilish;
· ish bilan bog319liq bo319lmagan ehtiyojlardan voz kechish, muvaffaqiyatsizlik va ko319ngilsizliklarni siqib chiqarish;
· ijtimoiy aloqalarni cheklash.
2. Holdan toyish:
· Charchoq hissi, uyqusizlik, baxtsiz hodisalar xavfining ortishi.
Shaxsiy ishtirokning pasayishi.
1. Xodimlar, mijozlar, hamkorlar va boshqalarga nisbatan:
· hamkasblarni ijobiy qabul qilishni yo319qolishi;
· yordamdan nazorat va kuzatuvga o319tish;
· o319z omadsizliklari uchun aybni boshqalarga yuklash;
· xulq-atvorda stereotiplarga berilish odamlarga nisbatan salbiy yondashuv.
2. Atrofdagilarga nisbatan:
· empatiyaning yo319qligi, beparvolik, kinoya va sarkazm.
3. Kasbiy faoliyatga nisbatan:
· Majburiyatlarni bajarishni istamaslik;
· Tanaffuslarni suniy cho319zish, ishga kechikish, ishni erta tark etish;
· Ishga norozilik saqlangan holda moddiy tomonga urg319u berish.
4. Talablarning ortishi:
· Hayotiy idealning yo'qolishi, e'tiborning shaxsiy ehtiyojlarga ko'proq qaratilishi;
· boshqalar meni ishlatmoqda degan ichki kechinma, hasad.

Bundan tashqari doimiy aybdorlik hissi, ichki qo'rquvlar, o'zini past baholash, apatiya kabi depressiyalarga tushish hamda boshqalarni ayblash, atrofdagilar bilan nizolar, murosaga kela olmaslik, shubhalilik singari agressiyada bo'lish ham kasbiy stress rivojlanishining bosqichlaridan sanaladi. Buning natijasida insonda immunitet pasayishi, uyqusizlik, qon bosimining o'zgarishi, jinsiy hayotdagi tartibsizliklar, kofein, nikotin alkohol maxsulotlariga qaramliliklar kuchayib boradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda ta'lim-tarbiya jarayonidagi muammolar yuzasidan kelib chiqadigan kasbiy stressni yengish uchun kerakli chora-tadbirlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir. Buning uchun hamkasblar bilan samimiy muloqotni kuchaytirish, oilaviy davra suhbatlarida bo'lish, nafas mashqlari va kunlik uyqu rejimini nazorat qilish, kofein miqdorini kamaytirish uchun suv normasini bajarish hamda jismoniy faollikni oshirish tavsiya etiladi. Shu bilan bir qatorda kichik va aniq yutuqlar uchun minnatdorlik hissida bo'lish, maktab qadriyatlarini bilan o'qituvchi qadriyatlarini mosligini muhokamadan o'tkazish, baholash mezonlari va mehnat taqsimotini shaffof qilish kabi bir qator tavsiyalarni ham keltirib o'tishimiz mumkin.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi (2000-2005).
2. <https://uz.wikipedia.org>
3. Паточкина Н.А., Комелькова М.В., Цейликман О.Б., Лапшин М.С. Стресс: психологические, биохимические и психофизиологические аспекты учебное пособие челябинск 2017
4. Z. Ibodullayev. Tibbiyot psixologiyasi. Darslik., 3-nashr., T., 2019., 494 b.
5. Barabanshchikova V.V. Professionalnye deformatsii v professiyax innovatsionnoy sfery / avtor. Dis dock. Psixol n., M., 2016.- 36 p.
6. Е.Л. Марковец. Специфика профессионального стресса школьного учителя. Научная статья.

7. Bagnetova E.A Obraz jizni i pfessionalnve faktori riska zdorove pedagoga.RIO Sur GPU, 2017. - 6 p.
8. Логинова А. В. Профессиональный стресс и синдром профессионального выгорания в педагогической деятельности // Молодой ученый. 2015. No11.
9. Bodrov V. A. Psychological stress: development of learning and modern problems. M .: Izdvo «Institute of Psychology RAN». 1995.
10. Leonova, A.B. Psychoprophylaxis of stress / A.B. Leonova, A.S. Kuznetsova. - M .: MGU, 2003

O'ZBEKISTONDA STEAM TA'LIM TEKNOLOGIYASINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

G.M.Qurbonova

Nizomiy nomidagi O'zMPU Ped.f.d., professor
Choriyeva Mohira Hasan qizi
Nizomiy nomidagi O'zMPU magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada O'zbekistonda STEAM ta'lim texnologiyasini shakllantirishning pedagogik xususiyatlari yoritilgan. Maqolada STEAM ta'lim yondashuvining mohiyati, uning ta'lim jarayoniga integratsiyalash usullari va o'quvchilarning ijodkorlik hamda tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: STEAM ta'lim, pedagogik texnologiya, innovatsiya, integratsiya, ijodkorlik, tanqidiy fikrlash, ilm-fan, texnologiya.

Abstract: This article highlights the pedagogical features of developing STEAM education technologies in Uzbekistan. It explores the essence of the STEAM approach, methods of its integration into the educational process, and its role in fostering students' creativity and critical thinking skills.

Key words: STEAM education, pedagogical technology, innovation, integration, creativity, critical thinking, science, technology.

Аннотация: В данной статье раскрыты педагогические особенности формирования STEAM-образовательных технологий в Узбекистане. Рассматривается сущность подхода STEAM методы его интеграции в учебный процесс, а также значение в развитии творческих и критически мыслящих навыков учащихся.

Ключевые слова: STEAM-образование, педагогическая технология, инновация, интеграция, творчество, критическое мышление, наука, технология.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda ilm-fan va texnologiyalarning tez rivojlanishi ta'lim tizimidan innovatsion yondashuvlarni talab qilmoqda. STEAM ta'limi ana shunday yondashuvlardan biri bo'lib, u o'quvchilarning ilmiy, texnologik va ijodiy ko'nikmalarini rivojlantirish, ularni ijodiy qobiliyatga ega shaxs sifatida tarbiyalashni maqsad qiladi. STEAM ta'limi fanlararo yondashuv bo'lib, ilm-fan, texnologiya, muhandislik, san'at va matematika sohalarini birlashtiradi. U o'quvchilarda nafaqat nazariy bilimlar, balki amaliy ko'nikmalarni ham shakllantirishga qaratilgan va o'quvchilarni muammolarni hal qilishga yo'naltiradi. Tanqidiy fikrlashni rivojlantiradi va texnologik innovatsiyalardan samarali foydalanishga o'rgatadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-sentyabrdagi “Xalq ta'limi tizimiga yangi tamoyillarni joriy etish to'g'risida”gi PQ-3931-sonli qarorida o'quvchilarga STEAM ta'lim dasturi orqali o'qitish tizimiga bosqichma-bosqich o'tilishi ko'zda tutilgan. Biz o'z oldimizga mamlakatimizda uchinchi renessans poydevorini barpo etishdek ulug' maqsadni qo'ygan ekanmiz, buning uchun yangi Xorazmiylar, Beruniylar, Ibn Sinolar, Ulug'beklar, Navoiy va Boburlarni tarbiyalab beradigan muhit va sharoitlarni yaratishimiz kerak. Bunda, avvalo, ta'lim va tarbiyani rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, ilm-fan va innovatsiyalarni taraqqiy ettirish milliy g'oyamizning asosiy ustunlari bo'lib xizmat qilishi lozim [1; 4-b.].

Bugungi kunda Prezident maktablarida STEAM ta'lim dasturi asosida o'qitilish yo'lga qo'yilgan. STEAM ta'limi amaliy mashg'ulotlar yordamida ilmiy-texnik bilimlarni real hayotga qo'llay olishni talab etadi.

STEAM ta'limini muvaffaqiyatli joriy qilish uchun quyidagi pedagogik asoslarni hisobga olish lozim:

- Fanlararo integratsiya: fan va texnologiyalarni birlashtirgan holda o'quvchilarning umumiy bilim bazasini kengaytirish.

- Ijodkorlik va innovatsiya: har bir darsda ijodiy va amaliy yondashuvlarni qo'llash.

- Loyiha asosidagi ta'lim: o'quvchilarni real hayotdagi muammolarni hal qilishga yo'naltirilgan loyihalarda ishtirok ettirish.

- Hamkorlik va jamoaviy ish: o'quvchilarni jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga jalb qilish.

TAHLIL VA NATIJALAR

Mamlakatimizda ilk bor STEAM ta'limi umumta'lim maktablarida boshlang'ich sinflarda “Tabiiy fanlar”ning o'qitilishi joriy qilinmoqda. Har qanday yondashuv ta'lim sohasiga taqdim qilinganda quyidagilar nazarda olinishi lozim: birinchidan, taklif qilinayotgan, masalan, STEAM ta'limi modulida o'quvchining yoshi va uning psixologik xususiyatlari inobatga olinishi; ikkinchidan, uning tarkibiy qismida uzviylik ta'minlanishi; uchinchi, u ta'limiy natijani berishi, ya'ni o'quvchida bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalarni shakllantirishi lozim.

Kichik yoshdagi bolalarga STEAM ta'limini joriy qilishning psixologik–gigienik talablariga e'tibor qaratgan holda, o'quv jarayoni turli sarguzasht, o'yin va qiziqarli tajribalar bilan bog'liq tashkil etilishi boshlang'ich ta'limda muhim sanaladi. STEAM ta'limining ijobiy tomonlari – bu bolalarda tahliliy fikrlashni va aniq fanlarga qiziqishni rivojlantiradi, bolalarni nafaqat individual, balki jamoa bilan ishlashga o'rgatadi.

M. Sanders STEAM ta'limiga o'tishning muammolarini tahlil qilish jarayonida shunday ta'kidlaydi: “Endilikda mehnat bozori insondagi kuchli mushaklar, o'tkir ko'zlar, mustahkam iroda kabi sifatlar bilan baholanmaydi”, chunki zavod va fabrikalarda bu sifatlar talab qilinadigan barcha ishlarni robotlar, ya'ni sun'iy intellekt bajaradi. Endilikda insonlarga o'z o'rnini jamiyatda topishlari uchun ularga jamoa bilan ishlash, yaratuvchanlik, muhandislik va boshqa shunga o'xshash ko'nikmalar qo'yilmoqda. Uning g'oyasida yangi avlodni STEAM dasturi asosida o'qitish ularda intellektni rivojlantirishga, topqirlik orqali aniq masalalarni yechishni o'rganishda o'quvchilarni ko'proq savol berishga va ularning yechimlarini topishga qaratadi [3; 145-b.].

STEAM ta'lim modeli bugungi kunda zamonaviy ta'lim jarayonida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu yondashuv o'quvchilarning fanlararo bilimlarini uyg'unlashtirish, ijodiy va tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. O'z mohiyatiga ko'ra, STEAM nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan ta'lim yondashuvidir.

STEAM ta'limining mohiyati – tabiiy fanlar, texnologiya, muhandislik, san'at va matematikani integratsiyalashgan holda o'rgatishni maqsad qilgan. Bu ta'lim turi o'quvchilarda ilmiy-tadqiqot qobiliyatlarini rivojlantiradi, amaliy muammolarni hal qilishda ijodiy yondashuvni shakllantiradi. STEAM ta'limi zamonaviy yondashuvlardan biri bo'lib, u ilmiy, texnologik va ijodiy sohalarni integratsiya qilish orqali o'quvchilarning ijodiy va tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishni maqsad qiladi.

2010-yillar: STEAM modeli dunyo bo'ylab ommalasha boshladi. Bu davrda o'quvchilarni ijodiy fikrlash va fanlararo bog'liqlik orqali muammolarni hal qilishga o'rgatish asosiy maqsad qilib qo'yildi. STEAM ta'limi o'quvchilarni XXI asrda talab qilinadigan ko'nikmalar (ijodiylik, muhandislik qobiliyatlari, texnologik savodxonlik) bilan ta'minlash maqsadida rivojlantirildi. San'at STEAM modelida nafaqat ijodkorlikni rivojlantiradi, balki o'quvchilarning loyihalash va dizayn qilish qobiliyatlarini ham oshiradi.

Hozirda STEAM ta'limi:

- real muammolarni yechishda fanlararo yondashuvni qo'llaydi;
- ta'lim jarayonini interfaol va amaliy qilishga e'tibor qaratadi;
- har bir o'quvchining individual qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

STEAM ta'limining kelib chiqishi tabiiy fanlar va texnologiyaga asoslangan STEM modelidan boshlangan bo'lib, vaqt o'tishi bilan san'atning qo'shilishi orqali yanada boyitildi. Bu yondashuv hozirgi kunda zamonaviy ta'limda keng qo'llanilib, ijodkorlik, tanqidiy fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini shakllantirishning samarali vositasi sifatida xizmat qilmoqda.

STEAM ta'limining afzalliklari:

- Fanlararo integratsiya: STEAM fanlararo bog'liqlikni mustahkamlaydi, bu esa real hayotdagi muammolarni yaxlit yondashuv bilan hal qilish imkonini beradi.

- Ijodkorlikni rivojlantirish: san'atni ta'lim jarayoniga qo'shish ijodkorlikni oshiradi.
- Amaliyotga yo'naltirish: STEAM ta'limi nazariyani amaliyotga tatbiq etishni rag'batlantiradi.
- Texnologik ko'nikmalarni oshirish: STEAM modeli zamonaviy texnologiyalarni qo'llashni o'rgatadi.

STEAM ta'limini joriy qilishning pedagogik asoslari:

- Integratsiyalashuv tamoyili: turli fanlarning bir-biri bilan uzviy bog'liqligini ta'minlash;
- Amaliy yondashuv tamoyili: o'quvchilarning real muammolarni hal qilishga yo'naltirilgan faoliyatlari;
- Ijodiylik tamoyili: o'quvchilarning o'ziga xos fikrlar yaratishini rag'batlantirish;
- Moslashuvchanlik tamoyili: har bir o'quvchining individual qobiliyatlariga mos o'qitish usullarini qo'llash.

STEAM ta'limi o'quvchilarning ijodiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish, fanlararo bog'liqlikni shakllantirish va amaliy ko'nikmalarni mustahkamlash uchun samarali yondashuvdir. Olimlarning qarashlari ushbu modelning pedagogik asoslarini chuqur tushunish va uni muvaffaqiyatli joriy qilishda yo'l ko'rsatadi.

STEAM dasturida bolalar bilan tajribalar tashkil etish elementar faoliyatlar orqali amalga oshiriladi, oddiydan murakkabga qarab boradi. Shu tamoyilga amal qilinsa, bola qiyin tajribalarni tashkil etishda, laboratoriyada mustaqil ishlay olishda qiynalmaydi. Tarbiyalanuvchilarda STEAM ko'nikmalari shakllangach, bolaning borliq, bizni o'rab turgan dunyo bilan intellektual xarakterga ega bo'lgan bilimlar jamlanmasi tobora rivojlantiriladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Demak, integratsiyalashgan ta'limni joriy etishdan ko'zlangan maqsad - bu ta'lim, jamiyat, ish va dunyoni bir butun holda tasavvur etish va ular o'rtasida barqaror aloqa o'rnatishdan iborat ekan. STEAM ta'limi texnologiyasi - nazariya va amaliyotning birlashtirilgan natijasidir. Bu ta'limiy yondashuv umumiy o'rta maktablarida o'qitilayotgan texnologiya ta'limini o'qitish jarayoniga jalb qilishni ko'rib chiqamiz. Yuqorida ta'kidlaganidek, STEAM fanni integratsiyalash emas, mavzularni integratsiyalashni nazarda tutgan holda fan ichiga kirib, har bir mavzuni integratsiyalash kerak bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoyev Sh., “Xalq ta'limi tizimiga yangi tamoyillarni joriy etish to'g'risida”gi PQ-3931-sonli qarori. 5.09.2018.
2. Ergasheva G.B., Zamonaviy jamiyatda fan va ta'limning rivojlanishida innovatsion pedagogik texnologiyalarning o'rni // *Scientific Progress*, 2021.
3. Saloxitdinova N.M., STEAM yondashuv asosida fanlararo aloqadorlikning metodik asoslari // *Pedagogik Akmeologiya* (Buxoro davlat pedagogika instituti) №4(6), 2023, B. 141–145. ISSN 2181-3787, E-ISSN 2181-3795.
4. Saloxitdinova N.M., “Tabiiy fanlar” darslarida STEAM ta'limini joriy qilish // *Pedagogik Akmeologiya*, xalqaro ilmiy-metodik jurnal, 2.10.2024.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DIGITAL INFORMATION USE THAT CONTRIBUTE TO THE EROSION OF SOCIAL NORMS IN THE MINDS OF YOUNG PEOPLE

Ganiev Maksudjon Najimovich

Lecturer, Department of Applied Psychology
National Pedagogical University of Uzbekistan

Annotatsiya: This paper examines the psychological impact of digital information consumption on the consciousness of young people, emphasizing how it provokes shifts and distortions in social and moral norms. The article explores the mechanisms through which cognitive dissonance, identity crisis, and the dominance of virtual standards influence the emergence of deviant and maladaptive behaviors among youth. Special attention is given to psycho-preventive and educational strategies designed to mitigate these effects and foster healthier patterns of digital interaction.

Kalit so'zlar: digital media, youth psychology, deviant behavior, socio-normative distortion, cognitive dissonance, virtual norms, identity crisis, media influence, psychoprevention, social networks.

Abstract: Ushbu maqola raqamli axborot iste'molining yoshlar ongiga psixologik ta'sirini o'rganadi, uning ijtimoiy va axloqiy normalarda o'zgarishlar va buzilishlarni keltirib chiqarishini ta'kidlaydi. Maqolada kognitiv dissonans, identifikatsiya inqirozi va virtual standartlarning ustunligi yoshlar orasida deviant va moslashmagan xatti-harakatlarning paydo bo'lishiga qanday ta'sir qilishi mexanizmlari o'rganiladi. Ushbu ta'sirlarni yumshatish va raqamli o'zaro ta'sirning sog'lomroq shakllarini rivojlantirishga mo'ljallangan psixoprofilaktik va ta'lim strategiyalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Key words: raqamli media, yoshlar psixologiyasi, deviant xulq-atvor, ijtimoiy-normativ buzilish, kognitiv dissonans, virtual normalar, identifikatsiya inqirozi, ommaviy axborot vositalarining ta'siri, psixoprofilaktika, ijtimoiy tarmoqlar.

Аннотация: В данной статье рассматривается психологическое воздействие потребления цифровой информации на сознание молодёжи, особое внимание уделяется тому, как оно провоцирует сдвиги и искажения социальных и моральных норм. В статье рассматриваются механизмы, посредством которых когнитивный диссонанс, кризис идентичности и доминирование виртуальных стандартов влияют на возникновение девиантного и дезадаптивного поведения среди молодёжи. Особое внимание уделяется психопрофилактическим и образовательным стратегиям, направленным на смягчение этих последствий и формирование более здоровых моделей цифрового взаимодействия.

Ключевые слова: цифровые медиа, психология молодёжи, девиантное поведение, социально-нормативные искажения, когнитивный диссонанс, виртуальные нормы, кризис идентичности, влияние медиа, психопрофилактика, социальные сети.

INTRODUCTION

In recent years, the rapid advancement of digital technologies has penetrated almost every aspect of human life. The Internet, social networks, and various forms of mass communication have become for young people not only a means of interaction but also a crucial space for self-expression, knowledge acquisition, and the construction of social identity.

However, this digital integration has brought about a range of new psychological and social challenges. Of particular concern is the increasing prevalence of deviant behavioral tendencies among youth in the virtual environment, which has drawn growing attention from researchers and mental health professionals.

Traditionally, deviant behavior is understood as a departure from the moral and legal norms accepted by society. The inclination of young people toward such behaviors in online contexts can be explained by several interrelated factors.

The boundless nature of cyberspace, the possibility of anonymity, and the relative absence of social control create conditions in which young individuals perceive themselves as “experimental personalities.”

Consequently, actions that might be socially condemned or difficult to realize in real life can be easily enacted in the digital world. Phenomena such as cyberbullying, verbal aggression in online communication, the dissemination of provocative content, and the expression of extremist ideas have become increasingly common manifestations of this tendency.

From a psychological perspective, these behaviors often stem from unmet internal needs and complex interactions between the individual and their social environment. The digital sphere plays a significant role in shaping personal identity. During adolescence and early adulthood, the search for one's sense of self and the desire to establish a place in society are accompanied by intense psychological crises. Within this developmental context, the virtual environment serves as a double-edged factor — capable of both facilitating and complicating the process of identity formation.

On the one hand, the digital environment provides vast opportunities for discovering positive role models, engaging in creative expression, and developing social competence. On the other hand, the continuous flow of destructive content and distorted moral standards can have a detrimental effect on the psychological development of young individuals.

A particularly widespread phenomenon in this context is cognitive dissonance.

When young users encounter online content that contradicts their personal beliefs or moral values, they often experience inner conflict and emotional discomfort. Over time, this may lead to confusion regarding accepted social norms and a gradual weakening of their internalized moral boundaries.

Another critical aspect is the formation of virtual norms. Within certain online communities, aggressive or even unlawful behavior can be normalized or presented as socially acceptable. This fosters the development of a “secondary social reality” among youth—one that often contradicts the ethical and legal principles of the real world.

The family environment also plays a decisive role in this process. Insufficient parental control, emotional neglect, or the lack of supportive communication frequently push young people to seek validation and belonging in the digital space—where positive models are not always prevalent. As many psychologists note, attempts to compensate for emotional emptiness can result in involvement with radical, extremist, or high-risk online communities.

At the societal level, the issue is further amplified by the low level of digital literacy, ineffective monitoring of online information flows, and educational practices that fail to account for the psychological characteristics of modern youth.

These conditions collectively reinforce the spread of deviant behavioral patterns in the digital environment. This article explores the psychological factors through which digital environments influence deviant behavior among youth.

Special attention is given to phenomena such as cognitive dissonance, identity crises, and the formation of virtual norms.

Furthermore, the study examines psycho-preventive strategies designed to safeguard young individuals from the adverse effects of digital media. The relevance of this topic is underscored by several factors: first, digital environments have become an integral part of daily life for modern youth; second, the rise of deviant behavior poses significant risks to social stability and safety; and third, the psychological understanding of these phenomena remains insufficiently developed within the scientific community.

The findings of this study may serve as both a theoretical and practical foundation for deepening insights into youth behavior in digital spaces, as well as for developing effective guidance and prevention mechanisms.

Main Body

The digital social environment now occupies a central role in the everyday lives of young people. The Internet, social networks, and media content have become essential tools for shaping worldviews, values, and social roles. However, the influence of this environment is not uniformly positive; in many cases, it contributes to the development of deviant behaviors.

Deviant actions are characterized as deviations from the moral and legal norms accepted in society, posing threats both to individual psychological development and to broader social stability. The content consumed daily by youth helps form new—and sometimes distorted—perceptions of social norms and values.

The normative standards emerging in digital spaces often differ significantly from those established in the offline social context. Internet “trends,” viral challenges, and content that romanticizes violence or deviant behavior spread rapidly among young people. These dynamics have a direct impact on processes of self-awareness, the perception of social expectations, and moral decision-making.

From a psychological perspective, these processes exert considerable pressure on cognitive functioning, emotional responses, and the ongoing construction of personal identity. Key factors include cognitive dissonance, adaptation to virtual norms, social imitation, and the pursuit of recognition. Together, these influences may prompt young people to make decisions that conflict with the norms of offline life. In many cases, virtual sociality is rooted in external approval and visibility, which can undermine an individual's internal value system.

Adolescence and early youth represent critical periods for identity formation, during which individuals strive to establish a coherent sense of self. Digital environments provide opportunities to experiment with various roles and behavioral models.

However, elements such as anonymity, limited oversight, and rapid modes of online communication can also stimulate aggressive, provocative, or antisocial behaviors. The phenomenon of cognitive dissonance warrants particular attention. Youth often encounter content that contradicts their personal beliefs and values, generating internal conflicts. In navigating these conflicts, some young people may reject existing social norms or engage in norm-violating behaviors.

Another risk factor is the development of virtual norms: in certain online communities, aggression or the dissemination of harmful content may be perceived as “normal” or acceptable conduct. The emergence of deviant behavior is influenced by an interplay of personal, familial, and social factors.

Personal vulnerabilities include low self-esteem, emotional instability, and a pronounced need for social recognition. At the family level, insufficient parental oversight and lack of emotional support serve as additional risk factors.

At the societal level, key challenges include low digital literacy and inadequate content regulation mechanisms on social media platforms.

Addressing these issues requires the implementation of psycho-preventive and psychocorrective strategies. Enhancing youth digital literacy, promoting active involvement of parents and educators, and employing cognitive-behavioral interventions and group training sessions to resolve internal conflicts can yield positive outcomes.

Additionally, increasing the visibility of positive role models on social media and supporting creative engagement among young people serve as crucial protective measures against the negative influence of digital environments.

RESULTS AND DISCUSSION

Research indicates that the digital information flow profoundly reshapes young people’s perceptions of social norms and moral values.

In online spaces, individuals often experience greater freedom in constructing and displaying their identities than in offline settings.

However, this perceived freedom frequently manifests as boundlessness, evasion of responsibility, and norm violations [1].

Trendy content, algorithmic promotion of popularity, and evaluation systems based on view counts reinforce in youth a tendency to seek attention not through adherence to moral and social values, but through provocation, sensationalism, and radical ideas [2].

Under these conditions, deviant behaviors—defined as actions that contravene accepted societal rules—cease to be viewed as marginal and instead become associated with what is “modern” or “exciting.”

Analysis further shows that youth most commonly encounter deviant behaviors in contexts of cognitive dissonance: they are simultaneously aware of societal moral expectations and pressured to adapt to the “new norms” of digital culture. This tension often triggers behaviors that challenge traditional standards while aligning with perceived digital norms [3].

Among adolescents with a pronounced need for social recognition, these dynamics often create challenges in self-identification, giving rise to a state of “psychological duality” between offline and virtual values.

Moreover, the digital information stream is frequently unfiltered, uncontrolled, and manipulative, exerting negative effects on the cognitive evaluation system of youth and promoting impulsive, emotionally charged, and socially inappropriate behaviors.

Research findings indicate that several psychological mechanisms are particularly active in shaping deviant behavior among young people: social imitation, digital identification, violation of personal norms, conformity to social pressure, and the anonymity effect. High levels of deviant manifestations are especially prevalent among youth experiencing weak parental supervision or limited real-life social connections [4].

The expansion of digital social environments significantly influences socialization processes, moral values, and modes of self-expression. Virtual platforms have become integral to contemporary youth life, shaping communication skills, self-assessment processes, and attitudes toward societal norms.

Thus, explaining deviant behavior in digital settings solely by external social conditions or technological changes is insufficient. This phenomenon is closely intertwined with individual psychological needs, emotional states, motivational systems, and awareness of social roles.

Deviant behaviors among youth often stem from a desire for recognition, attention-seeking, and the acceleration of personal identity formation. The “anonymity effect” in virtual environments allows adolescents to

experiment with roles, transgress social norms, and express themselves through antisocial forms of behavior.

At the same time, research indicates that preventive efforts against deviant behavior are more effective when they focus on the development of digital literacy, the cultivation of media-psychological resilience, and critical thinking skills, rather than relying solely on prohibitive measures.

Psychological defense mechanisms play a crucial role, as young people often seek to compensate for unmet needs in real life by engaging in virtual environments [5].

Consequently, this compensatory behavior can amplify manifestations of aggression, cyberbullying, susceptibility to extremist ideologies, or interest in online gambling. The continuous influence of digital media contributes to the relativization of social norms and values, weakening moral orientation and increasing the likelihood of deviant conduct among youth.

Adolescents from families with low levels of parental supervision and insufficient emotional support are particularly susceptible to deviant behaviors. From a psychological perspective, such behaviors can be understood as compensatory mechanisms aimed at addressing socio-psychological deficits. It is important to emphasize, however, that the digital environment itself is not inherently a source of risk.

When approached with sound psychological guidance and educational oversight, digital technologies can significantly enhance youth creativity, facilitate self-expression, expand social capital, and support knowledge acquisition.

Therefore, the primary challenge lies not in the technologies themselves but in the culture of their use and the conscious psychological engagement of young people with these tools [6].

CONCLUSION

The analysis of deviant behavior among youth in digital social environments must consider the interplay of factors at the individual, group, and societal levels. The development of effective psychological preventive and corrective programs requires attention to the needs, motivations, and emotional development of adolescents. Collaboration among parents, educators, and psychologists, coupled with improvements in digital literacy and strengthening of social support systems, is essential.

Consequently, the digital environment should be viewed not as a risk factor but as a space of opportunities for the psychological development of youth.

Achieving this requires a shared responsibility among all societal stakeholders—families, educational institutions, the state, and civil society organizations—to guide youth behavior in digital spaces toward constructive and beneficial outcomes.

References

1. Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
2. Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
3. Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
4. Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. W. W. Norton & Company.
5. Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). *Digital Youth: The Role of Media in Development*. Springer.
6. Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). "Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide." *New Media & Society*, 9(4), 671–696.

TALABALARDA PROKRASTINATSIYA DARAJASINI KAMAYTIRISH VA OLDINI OLISHNING NAZARIY TAHLILI

Ismailov Sanjarbek Sherzod o'g'li

Abu Rayhon Beruniy nomidagi

Urganch davlat universiteti o'qituvchisi,

E-mail: sanjarbek.i@urdu.uz

Annotatsiya: Mazkur tezisda talabalarda uchraydigan prokrastinatsiya hodisasining nazariy tahlili yoritilgan. Ishda prokrastinatsiyaning sabablari, uning salbiy oqibatlari hamda prokrastinatsiya darajasini kamaytirish va oldini olishga qaratilgan tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: prokrastinatsiya, dangasalik, keyinga qoldirish, prokrastinatsiya sabablari.

Abstract: This thesis provides a theoretical analysis of the phenomenon of procrastination among students. The paper discusses the causes of procrastination, its negative consequences, and offers recommendations for reducing and preventing procrastination levels.

Key words: procrastination, laziness, postponement, causes of procrastination.

Аннотация: В данной диссертации представлен теоретический анализ феномена прокрастинации среди студентов. В работе рассмотрены причины прокрастинации, её негативные последствия, а также предложены рекомендации по снижению и профилактике уровня прокрастинации.

Ключевые слова: прокрастинация, лень, откладывание, причины прокрастинации.

KIRISH

Bugungi kunda dunyo tez sur'atlar bilan rivojlanmoqda. Biz kundalik hayotda “vaqtim yo'q”, “qilishim kerak edi”, “qilishim kerak”, “vaqt topa olmayapman” kabi iboralarni tez-tez uchratamiz. Zamonaviy hayot sharoitida vaqtning ahamiyati nihoyatda muhimdir.

Ko'pchilik insonlar kutishni yoqtirmaydi. Shu sababli ular imkon qadar tezroq natijaga erishishga intiladilar. Bugungi davrda har qanday topshiriqning sifatli bajarilishi bilan bir qatorda, uning tez bajarilishi ham muhim hisoblanadi. Har bir ishni bajarish uchun ma'lum vaqt chegarasi belgilanadi. Ammo bu muddatga rioya qilinmasligi, bajarilishi kerak bo'lgan ishni keyinga qoldirish holatlari tez-tez uchraydi.

Ishni kechiktirish yoki bajarishni doimiy ravishda orqaga surish holati deyarli har bir insonga tanishdir. Psixologiyada bu holat prokrastinatsiya deb ataladi.

Mavzu obyekti: Talabalar.

Mavzu predmeti: Talabalarda kuzatiladigan prokrastinatsiya hodisasi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, prokrastinatsiya eng ko'p talabalarda kuzatiladi. Tadqiqotlar natijasiga ko'ra, 80–95 foiz talabalar turli darajada prokrastinatsiyaga moyillik bildiradilar.

Mavzu maqsadi: Talabalarda prokrastinatsiya darajasini kamaytirish va uni oldini olishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqish.

Mavzu vazifalari:

- ❖ Talabalarda uchraydigan prokrastinatsiyaning eng keng tarqalgan sabablarini aniqlash;
- ❖ Prokrastinatsiya sabablarini ilmiy jihatdan tahlil qilish;
- ❖ Prokrastinatsiya darajasini kamaytirish va oldini olishga qaratilgan psixologik tavsiyalar ishlab chiqish.

TAHLIL VA NATIJALAR

Prokrastinatsiya so'zining lug'aviy ma'nosi pro — “oldinga”, crastinus — “ertangi kunga tegishli” degan ma'noni anglatadi [2, 9]. Birgalikda ushbu so'zlar “ertangi kunga qoldirish” degan ma'noni bildiradi.

Prokrastinatsiya tushunchasi dangasalik tushunchasidan farq qiladi. Prokrastinator nimanidir qilishni xohlaydi, ammo uni bajarishni keyinga qoldiradi. Dangasa esa shunchaki hech narsa qilishni xohlamaydi. Prokrastinator va dangasaning yana bir muhim farqi shundaki, ishni keyinga qoldirish natijasida prokrastinator psixologik bosimni his qilishi mumkin. Dangasalikda esa ishni keyinga qoldirish ortiqcha bezovtalikka sabab bo'lmisligi mumkin [4].

P. Steel prokrastinatsiyaga shunday ta'rif beradi:

“Prokrastinatsiya — zarur va muhim ishni, buning salbiy oqibatlarini ijobiy oqibatlariga qaraganda nisbatan ko'proq bo'lishini bilgan holda, ixtiyoriy ravishda keyinga qoldirishdir” [3].

Prokrastinatsiya — bu ixtiyoriy ravishda, ongli holda, salbiy oqibatlarini bilgan holda, sababsiz kerakli va muhim bo'lgan ishni keyinga qoldirishdir [5].

Yuqoridagi ta'riflardan shu narsa ma'lumki, prokrastinatsiyaning xarakteristik belgisi uning sababsizligi, muhim bo'lgan ishni keyinga qoldirilishi, bu jarayonning anglangan holda va ixtiyoriy sodir bo'lishidir.

Prokrastinatsiyaning bir qator salbiy oqibatlarini mavjud. Bular yurak kasalliklariga moyillikni oshiradi, ovqat hazm qilish tizimida muammolarni keltirib chiqaradi, immun tizimini zaiflashtiradi, uyqusizlik va depressiyaga sabab bo'lishi mumkin, boshqalar bilan munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi, o'ziga bo'lgan ishonchni kamaytiradi hamda talabalarda baholarning tushishiga sabab bo'ladi [8].

Prokrastinatsiyaning sabablari turlicha bo'lishi mumkin. So'rovnomada talabalardan prokrastinatsiya sabablarini keltirish so'ralganda eng ko'p quyidagi omillar qayd etilgan: vaqtning to'g'ri taqsimlanmaslik, dangasalik, shaxs xususiyatlari, topshiriqqa munosabat, charchoq, sog'liq, psixologik omillar, telefon [6]. Keltirilgan sabablar prokrastinatsiya darajasini kamaytirish va oldini olishda hisobga olinishi tavsiya qilinadi.

Shunday ekan, prokrastinatsiyani kamaytirishda vaqtning to'g'ri taqsimlash ko'nikmalarini shakllantirish, ijobiy shaxs xususiyatlarini rivojlantirish, topshiriqqa nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish, o'z vaqtida dam olish va sog'liq bilan bog'liq masalalarni o'z vaqtida hal etish muhim hisoblanadi.

Tadqiqotchilar tomonidan prokrastinatsiyani kamaytirish bo'yicha bir qator tavsiyalar ishlab chiqilgan. Bular quyidagilar:

- Aniq va alohida maqsadlarni qo'yish [8]. Maqsad qo'yishda aniq bir yo'nalish belgilash hamda uni amalga oshirish uchun kichik maqsadlarni shakllantirish muhimdir. Bu maqsadga erishishni osonlashtiradi.
- Vazifani kichikroq qismlarga ajratish [8]. Topshiriqni imkon qadar kichik qismlarga bo'lish murakkablikni kamaytiradi.
- Hozirgi topshiriqqa e'tiborni qaratish [8]. Topshiriqni bajarishda e'tiborni ayni damdagi holatga qaratish tavsiya etiladi.
- Jadval tuzish va unga amal qilish [8]. Inson xotirasi cheklanganligini hisobga olish muhimdir. Operativ xotira sig'imi o'rtacha 7 ± 2 birlik deb qaraladi [9]. Agar vazifalar soni 9 tadan oshsa, ayrimlari esdan chiqib qoladi, shu sababli vazifalarni yozib borish zarur.
- Har bir vazifa qancha vaqt olishini aniqlash [8]. Bir vazifaga keragidan ortiq vaqt ajratmaslik tavsiya etiladi. Bir topshiriqni mukammal bajarishdan ko'ra, bir nechta topshiriqni me'yorda bajarish samaraliroqdir. Talaba faqat bitta fandan emas, bir vaqtning o'zida 4–5 fandan imtihon topshiradi. Faqat bitta fanni mukammal bilish qolganlaridan ham muvaffaqiyatli o'tishni kafolatlamaydi.
- Realist bo'lish va o'z imkoniyatlarini bilish [8]. Vazifa qo'yishda o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholash juda muhim.
- Prokrastinatsiyani baholash [7]. Qayerda, qachon va qaysi topshiriqlarni keyinga qoldirish holatlari ko'proq uchrashini aniqlab borish lozim.
- Muhitni to'g'ri tashkil etish [7]. Ish joyini tartibga keltirish e'tiborni oshiradi.
- Chalg'ituvchi omillarni kamaytirish [7]. Diqqatning kamroq bo'linishi ish sifati va bajarish ehtimolini oshiradi. Masalan, telefonni boshqa xonaga olib chiqish yoki ovozsiz rejimga o'tkazish foydali bo'ladi.
- Muammolarni hal etish rejasini ishlab chiqish [7]. Bu jarayonda divergent va konvergent tafakkur muhim rol o'ynaydi: divergent tafakkurda ko'plab yechimlar ishlab chiqiladi, konvergent tafakkurda esa eng samaralisi tanlanadi. Motivatsiyani oshirish [7]. Ishni bajarishda eng asosiy omillardan biri motivatsiyadir. Vazifani bajarishning ijobiy tomonlarini ko'ra olish motivatsiyani oshiradi.
- Qo'rquvlarni aniqlash va ularni yo'naltirish [7]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarda prokrastinatsiyaga qo'rquv kabi psixologik omillar ham ta'sir ko'rsatadi. Qo'rquv sababini aniqlash va uni bartaraf etish muhimdir. Masalan, o'xshash holatda do'stingizga qanday maslahat bergan bo'ladingiz — shu tarzda o'zingizga ham yondashish foydali.
- O'zingizga bo'lgan ishonchni oshiring [7].
- Eng qiyin topshiriqdan boshlang [7].
- Prokrastinatsiya ildizida yotgan muammolarni hal qiling [7]. Bu holatlar sog'liq bilan bog'liq yoki psixologik sabablarga ega bo'lishi mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Prokrastinatsiya sabablarini tahlil qilish, uning darajasini kamaytirish va oldini olishda psixologiyaning barcha yo'nalishlari — psixoanaliz, bixeviorizm, geshtalt psixologiya, kognitiv psixologiya va gumanistik psixologiyaning o'z o'rnini mavjud. Shuningdek, prokrastinatsiya darajasini kamaytirish va oldini olishda biologik hamda ijtimoiy omillarni ham hisobga olish muhimdir.

Keltirilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, ishni keyinga qoldirish bir qator salbiy oqibatlarga olib keladi. Har bir inson individual ekanligini inobatga olib, prokrastinatsiya darajasini pasaytirish yoki uning oldini olishda kognitiv, xulq-atvor va emotsional jihatdan yondashish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova. “Umumiy psixologiya”. Toshkent. 2021.
2. Michael Tefula “Student procrastination”. Red Globe Press. UK. 2014.
3. P.Steel “Nature of procrastination”//Psychological Bulletin. January 2007. 133(1):6594
4. S.Ismailov “Prokrastinatsiya va dangasalik psixologik muammo sifatida”// JOURNAL OF UNIVERSAL SCIENCE RESEARCH.2023
5. S.Ismailov “Prokrastinatsiya hodisasini o'rganishning ayrim dolzarb masalalari”//Sciencebox.uz. 28.12.2024. Vol.22
6. S.Sh.Ismailov. “Subjective interpretation of the causes of procrastination in students”//ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ. 2025. Nashrdagi maqola (chop qilinmagan).
7. Solvingprocrastination.com
8. Procrastinus.com
9. Wikipediya.

O'SMIRLARDA DEVIANT XULQ SHAKLLANISHINING OTA-ONA MUNOSABATLARI BILAN BOG'LIQLIGI

Mo'minova Dilrabo Murodillayevna

University of Business and science

Pedagogika va psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi (PhD)

E-mail: dilrabomuminova2018@gmail.com

Annotatsiya: Olimlarning tadqiqotlarida shaxsning delinkvent xulq-atvori shakllanishida bola-ota-ona munosabatlarining salbiy shakllari, oilada o'smir istak va xohishlarining qondirilmaslari muhim omil sifatida ta'kidlanadi. Oilaviy nizolar, g'amxo'rlik yetishmasligi, zo'ravonlik va shafqatsizlik kabi holatlar o'smirning delinkvent xulqqa moyilligini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli delinkvent xulqning psixologik ildizlarini aniqlashda oilaning emotsional muhiti alohida e'tibor talab etadi.

Kalit so'zlar: gender, g'amxo'rlik, yaqinlik, qo'llab-quvvatlash, nizolar, zo'ravonlik, shafqatsizlik, stereotip, delinkvent, agressivlik.

Abstract: Research findings indicate that the development of delinquent behavior in adolescents is strongly influenced by negative patterns of parent-child relationships and the unmet emotional needs of the child within the family. Lack of care, emotional closeness, family conflicts, violence, and harsh parenting practices increase adolescents' susceptibility to delinquent and aggressive behavior. Therefore, examining the psychological roots of delinquency requires careful attention to the emotional climate of the family.

Key words: gender, care, closeness, support, conflicts, violence, cruelty, stereotype, delinquency, aggressiveness.

Аннотация: В исследованиях учёных подчёркивается, что формирование делинквентного поведения личности во многом связано с негативными формами детско-родительских отношений и неудовлетворённостью потребностей и желаний подростка в семье. Конфликты, недостаток заботы, эмоциональной близости, а также насилие и жестокость способны усиливать склонность подростка к делинквентному и агрессивному поведению. Поэтому при изучении причин девиантного поведения важное значение имеет эмоциональная среда семьи.

Ключевые слова: гендер, забота, близость, поддержка, конфликты, насилие, жестокость, стереотип, делинквентность, агрессивность.

KIRISH

Bugungi kunda ota-ona munosabatlari va tengdoshlarning o'ziga xos ta'sir doirasiga e'tibor qaratish orqali o'smirlarning delinkvent xulq-atvori bilan bog'liq xavf omillari haqidagi qarashlarimiz kengayib bormoqda. Ota-onalar va tengdoshlar o'rtasidagi munosabatlarning sifati (masalan, tushunish va qo'llab-quvvatlash) kabi ota-onalik amaliyoti tuzilmalari huquqbuzarlik xavfi bilan bog'langan.

Shaxs shakllanishida oilaviy tarbiyaning sustligi va ota-onalar nazoratining yetishmasligi, o'smir qizlarning tengdoshlar tomonidan huquqbuzarliklarga ta'sir qilishi mumkinligi haqida ba'zi dalillar mavjud, garchi bu ta'sirlar kamdan-kam hollarda jins omili nuqtayi nazaridan tekshirilganligini aytishimiz mumkin. Umuman olganda, o'smir qizlar, ota-onalar va tengdoshlar munosabatlarining o'zaro bog'liqligini aniqlash uchun ko'proq tadqiqotlar talab etiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O'smirlarda delinkvent xatti-harakatlarining prognozlarini o'rganish doirasida E.V. Zmanovskaya oilaning roli bilan bog'liq va shaxsning sotsializatsiyasini buzadigan omillarni qayd etadi. Eng muhimlari: “ota-onalarning funksiyalarini buzish (gender, g'amxo'rlik, yaqinlik, qo'llab-quvvatlash, talablar); oiladagi buzg'unchi nizolar; oilaviy zo'ravonlik; ota-onadan birining yo'qolishi”, — deb ta'kidlaydi [6].

Ota-onalar nazoratining ekstremal shakllari — haddan tashqari himoyalanişdan tortib, o'smirning e'tiborsiz qolishigacha bo'lgan holatlar — I.Yu. Kulagina ta'rifiga ko'ra, bola-ota-ona munosabatlarida qiyinchiliklar va

oilada nizolarni keltirib chiqaradi [7]. Ota-onalarning befarqligi va shafqatsizligi, o’smirlarga qo’yiladigan haddan tashqari talablar va hissiy sovuqlik oila a’zolari o’rtasidagi ishonchning yo’qolishiga olib keladi va muloqotda qiyinchiliklar yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, o’smirlarning sevgiga bo’lgan ehtiyoji kuchli bo’lib, shafqatsizlik ularda hissiy yetuklikning shakllanmasligiga sabab bo’ladi. Yu. B. Gippenreyterning fikriga ko’ra, muammoli, qiyin, ezilgan, baxtsiz o’smirlar doimo oilada noto’g’ri rivojlangan munosabatlar natijasidir [3].

S.I. Belyaeva tomonidan olib borilgan tadqiqotda empirik ravishda o’smirlik davrida inson xarakterini shakllantirishda muhim rol o’ynaydigan shaxs — ona ekanligi aniqlangan. Voyaga yetgan shaxsning boshqa odamlar bilan aloqa o’rnatish qobiliyati ko’pincha onaga bog’liq bo’ladi. “Onalik yordami va cheksiz mehr-muhabbat bo’lmasa, o’smir huquqbuzarlik xatti-harakatlarining paydo bo’lishiga yordam beradigan salbiy omillar ta’siriga nisbatan ‘psixologik immunitet’dan mahrum bo’ladi”, — deya ta’kidlaydi tadqiqotchi [2].

Amerikalik psixolog K. Bartol o’z izlanishlarida ona–bola munosabatlarining to’rt turini tavsiflagan: qo’llab-quvvatlovchi, moslashuvchi, nazorat qiluvchi va nomuvofiq. Uning fikricha, eng noqulay munosabat turi — bu onaning nomuvofiq tarbiya uslubi hisoblanadi [1].

O’smir shaxsini shakllantirishning ijtimoiy sharoitlarini o’rgangan V.S. Muxina o’smirni identifikatsiya qilish jarayonida (ayniqsa u otasiz tarbiyalangan bo’lsa) onaning ahamiyatini alohida ko’rsatadi. A.Ya. Varga esa ota-onalarning cheksiz mehr-muhabbati o’smirning sog’lom rivojlanishining zaruriy sharti ekanini ta’kidlaydi. Shu bilan birga, haddan tashqari g’amxo’rlik va ortiqcha hissiy yaqinlik o’smirda mustaqillikning yetishmasligiga, tengdoshlari bilan muloqotda qiyinchiliklar paydo bo’lishiga olib keladi. Tadqiqotlarga ko’ra, to’liq bo’lmagan oilalarda bu kabi holatlar ko’proq uchraydi va o’smir shaxsining rivojlanishiga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Psixologiya fanining turli nazariyalarida ona bilan munosabatlarning shaxs rivojlanishiga ta’siri muammosi faol o’rganilmoqda. Ona bilan munosabatlardagi turli xil bog’lanish turlari insonning kelajakdagi rivojlanishiga ta’sir qiladi. Ayniqsa, shaxsiy xususiyatlar shakllanishida inqiroz davri bo’lgan o’smirlik bosqichida onaning roli beqiyosdir [5].

A.B. Petrovaning fikricha, delinkvent xulqqa moyillik tug’ma sifat emas, balki inson hayotining ilk davrlaridanoq oiladagi hissiy munosabatlarga bog’liq holda shakllanadi.

Shuningdek, o’smirlarning xatti-harakatlaridagi og’ishlarning sabablarini aniqlashda olimlar faqat hozirgi oilaviy vaziyatni emas, balki ota-onalarning oilaviy tarixini, oilaviy qoidalar va stereotiplarni ham o’rganib, ota-onalarning shaxsiy muammolari va oilaviy o’zaro munosabatlarga alohida e’tibor qaratganlar [6].

E.G. Eydemiller ota-onalarning o’smir hisobidan hal qiladigan turli psixologik muammolariga ishora qiladi va bunday holatlarni ta’lim-tarbiya uslubidagi buzilishlarning asosiy sababi sifatida baholaydi. Bu buzilishlar “ota-onalik tuyg’ulari doirasining kengayishi, farzandda haddan tashqari itoatkorlikni afzal ko’rish, tarbiyadagi noaniqlik, bolani yo’qotishdan qo’rqish, o’zidagi nomaqbul fazilatlarni farzandida aks ettirish” kabi shakllarda namoyon bo’ladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Olimlarning tadqiqotlarida tashqi omillar bilan bog’liq shaxsning delinkvent xulq-atvorining shakllanishi, bolalarning g’amxo’rlik va mehrga bo’lgan ehtiyoji ota-ona tomonidan qondirilmaganligi bilan izohlanadi. E’tiborsiz ona yoki haddan tashqari zo’ravon ota bolaning erta travmatik tajribaga duchor bo’lishiga olib keladi. Jazolardan muntazam foydalanish va oiladagi jismoniy zo’ravonlik o’smirlik davrida shaxsning shakllanishiga salbiy ta’sir ko’rsatadi.

Bola–ota-ona munosabatlarining salbiy shakllari mavjud oilalarda, masalan, otaning yetarli ta’sirining bo’lmashligi yoki umuman yo’qligi, o’smirning istak va xohishlarining qondirilmashligi, ota-onalar talabchanligining yetishmasligi yoki ushbu talablarning nomuvofiqligi o’smirning delinkvent xulqqa moyilligining shakllanishiga sabab bo’ladi [4].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Shunday qilib, ota-ona ustanovkasida demokratik munosabatlarning yo’qligi farzandda agressivlikni orttiradi. Bunda ota-onalarning qizi bilan muloqotda tenglikdan voz kechishi, bolaga o’z fikrini aytish imkoniyatini bermaslik, faolligini rag’batlantirmaslik, ota-ona va bola o’rtasidagi o’rtoqlarcha munosabatdan voz kechishlar farzandda o’z navbatida agressivlikni ham kuchaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Бартол К. Психология криминального поведения. С.-П.: Питер. 2004. -148 с.
2. Беляева С.И. Личностные особенности матерей имеющих детей подросткового возраста с деликвентным поведением. <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-osobennosti-materey-imeyuschiy-detey-podrostkovogo-vozrasta-s-delinkventnym-povedeniem>
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Чувства и конфликты. <https://www.livelib.ru/author/7189/top-yuliy-gippenreyter>
4. Гилинский Л. И. Социология девиантного поведения. - Питер, 1993. -268 с.

5. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Практикум по психодиагностике девиантного поведения у трудных подростков. - СПб.: ПНИ, 2008. - 279 с.
6. Змановская Е. В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения). - М.: Академия, 2003. - 288 с.: // knigogid.ru/authors/163798-m-n-gernet/books
7. Кудрявцев В.Н. Социальные отклонения. -М.: Юридическое издательство Норма. 2016. <https://znanium.ru/catalog/document?id=59874>

O'SMIRLIK DAVRIDA PSIXIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

N.Z.Ismoilova

Nizomiy nomidagi O'zMPU

“Amaliy psixologiya” kafedrası dotsenti, ps.f.d (DSc)

S.S.Berdiyeva

Nizomiy nomidagi O'zMPU

Psixologiya ta'lim yo'nalishi 3-bosqich talabasi

H.T.Baxriddinova

Nizomiy nomidagi O'zMPU

Psixologiya ta'lim yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida inson psixikasining shakllanishi va rivojlanish jarayonlari yoritilgan. Insonning psixik rivojlanishi tug'ilishdan boshlab turli bosqichlarda kechadi va ayniqsa o'smirlik yoshi bu jarayonning eng faol va murakkab davrlaridan biri hisoblanadi. Maqolada o'smir shaxsida yuz beradigan biologik, emotsional, aqliy va ijtimoiy o'zgarishlar tahlil qilingan. Shuningdek, o'smirlik davrining psixologik muammolari, ularning sabab va oqibatlari, kattalar bilan munosabati hamda o'zini anglash jarayonlari ilmiy asosda yoritib berilgan. Tadqiqotda o'smirlik davrida muloqot, do'stlik, taqlid, mustaqillik hissi va o'z-o'zini anglash kabi omillarning shaxs kamolotidagi o'rni alohida e'tibor bilan ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, psixik rivojlanish, shaxs kamoloti, muloqot, mustaqillik, o'zini anglash, o'smirlik inqirozi, emotsional o'zgarishlar.

Abstract: This article discusses the formation and development of the human psyche during adolescence. Human psychological development occurs in various stages from birth, and adolescence is one of the most active and complex periods of this process. The article analyzes the biological, emotional, mental and social changes that occur in the adolescent. It also discusses the psychological problems of adolescence, their causes and consequences, relationships with adults and self-awareness processes on a scientific basis. The study focuses on the role of factors such as communication, friendship, imitation, a sense of independence and self-awareness in the development of personality during adolescence.

Key words: adolescence, psychological development, personal maturity, emotional changes.

Аннотация: В данной статье рассматривается формирование и развитие психики человека в подростковом возрасте. Психическое развитие человека происходит в различные этапы с рождения, и подростковый возраст является одним из самых активных и сложных периодов этого процесса. В статье анализируются биологические, эмоциональные, психические и социальные изменения, происходящие в организме подростка. Также на научной основе рассматриваются психологические проблемы подросткового возраста, их причины и последствия, взаимоотношения со взрослыми и процессы самосознания. В исследовании рассматривается роль таких факторов, как общение, дружба, подражание, чувство независимости и самосознание, в развитии личности в подростковом возрасте.

Ключевые слова: подростковый возраст, психологическое развитие, личностная зрелость, эмоциональные изменения.

KIRISH

Inson psixikasi tug'ilishdan boshlab umrining turli davrlarida rivojlanib, murakkablashib boradi. Har bir yosh davri o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo'lib, ayniqsa o'smirlik davri shaxsning shakllanishida muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda psixik rivojlanish jarayoni tez sur'atlarda kechadi va ichki hamda tashqi ziddiyatlar bilan bog'liq bo'ladi.

O'smir kamolotga erishgan sayin uning psixik dunyosida yangi fazilatlar va sifatlar paydo bo'la boshlaydi, psixikasida keskin qayta qurish sodir bo'ladi. O'zgarishlar uning oldiga yangi talablar qo'yadi, bu esa o'z navbatida ko'proq huquq va erk berilishini, eng avvalo mustaqil qarorga kelish va o'z xulq-atvorini maqbul deb hisoblab amalga oshirishni taqozo qiladi. Psixik takomillashish, kamolotga intilish, nisbiy barqarorlik o'smirlik davrining eng muhim xususiyatlari hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Adabiyotlar tahliliga tayanib aytish mumkinki, o'smirlik 10-11-yoshdan 14-15-yoshgacha bo'lgan davrni tashkil etadi. Zamonaviy o'smirlar o'z o'tmishdoshlariga nisbatan jismoniy, aqliy va siyosiy jihatdan birmuncha ustunlikka ega. Ularda jinsiy yetilish, ijtimoiylashuv jarayoni, psixik o'sish oldinroq namoyon bo'lmoqda [2; 162-b].

Ma'lumki, aksariyat hollarda o'smirlik yoshiga o'tish, asosan, 5-sinflardan boshlanadi. “Endi o'smir bola emas, biroq katta ham emas” [3; 322-b] ayni shu ta'rif o'smirlik davrining muhim xarakterini bildiradi. O'smirlik bolalikdan kattalikka o'tish davri bolib, fiziologik va psixologik jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli zararli qiziqishi, yangilikka intilishi ortadi, xarakteri shakllanadi, ma'naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi.

O'smirlik davrida ham o'yin faoliyati ma'lum vaqtgacha shaxsning kamolotida o'z ahamiyatini saqlab qoladi. Jamoa bo'lib amalga oshiriladigan o'yinlar va ularning keng ko'lamda o'tkazilishi o'tish davrida vujudga keladigan qiyinchiliklarni yengillashtirishga xizmat qiladi. O'yin faoliyati o'smirda yuksak axloqiy his-tuyg'ularni vujudga keltiradi, matonatlilik, jasurlik kabi fazilatlar shakllanishi uchun qulay sharoit yaratadi.

O'smirlik yoshida psixologik jihatdan eng muhim xislat voyaga yetish yoki kattalik hissining paydo bo'lishi alohida ahamiyatga ega. Kattalik hissi ijtimoiy-axloqiy sohada, aqliy faoliyatda, qiziqishda, munosabatda, ko'ngil ochish jarayonida, xulq-atvorning tashqishakllarida oz ifodasini topadi. O'smirda ro'y beradigan biologik o'zgarishlar natijasida uning psixik dunyosida tub burilish nuqtasi vujudga keladi.

Aslida o'smir yoshidagi bolalarning psixik holatlarini va psixik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish, psixik muammolarini erkin va to'g'ri yechishlari uchun yordam berish, ularga psixologik yondashish zarur: kichik o'smir yoshdagilar bilan ishlayotganda o'quvchining har bir tashqi va ichki reaksiyasi ortida uning o'z psixologik sabablari borligini bilish muhimdi.

Bu “madaniyatsiz”, “zararli”, “tushunib bo'lmaydigan” deb nom olgan xatti-harakatlar bir qarashda shunday baholanadi, lekin bu xatti-harakatlar shaxs qaror topishining maxsus bosqichi uchun xos xususiyatdir [1; 143-b].

Kichik o'smirda o'z-ozini hurmat qilish va o'zini anglashni shakllantirishning bir qancha yo'llari mavjud. Masalan, bu davrda kattalarga taqlid qilish yoki oilada o'z hurmatini talab qilish, o'z so'zini o'tkazish, o'zini hurmatli, obro'li katta yoshli kishining obraziga o'xshatib rivojlantirish kuchli bo'ladi. Ularga biror soz yoki tanbeh bilan murojaat qilinganda u o'zini mustaqil fikrlay olishi va biror ishni albatta uddasidan chiqa oladigandek ko'rsatadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

O'smirlik davri xususiyatlarini talqin qilgan olimlarning ta'kidlashicha, o'g'il va qizlarning bu yoshda o'rtoqlari bilan munosabatlarga intilishi, tengdoshlari jamoasining hayotiga qiziqishi yorqin namoyon bo'ladi. Ushbu o'zgarishlar ta'sirida bolalar jismoniy va aqliy imkoniyatlarini o'sib borish munosabati bilan o'zlariga ko'proq ishona boshlaydilar, ular endi oilaviy muammolar muhokamasida ham ishtirok eta boshlaydi [3; 89-b].

Bu holatni oddiy kuzatish yo'li bilan ham osongina ko'rish mumkin. O'smirlik davri “o'tish davri”, “krizis davr”, “qiyin davr” kabi nomlarni olgan psixologik ko'rinishlari bilan xarakterlanadi. Chunki bu yoshdagi o'smirlarning xatti-harakatida muqobil, yangi sharoitlarda o'z o'mini topa olmaganligidan psixik portlash hollari ham kuzatiladi.

O'z davrida L.S.Vigotskiy bunday holatni “psixik rivojlanishdagi inqiroz” deb nomlagan. Kichik maktab davridan so'ng bola alohida olingan shaxs sifatida o'z-o'ziga munosabatini shakllantirish jarayonida asosan ikki bosqichni boshidan kechiradi. Bu bosqichlar o'smirlik yosh davrga kichik o'smirlik davri va katta o'smirlik davrlariga to'g'ri keladi [1; 134-b].

Birinchi bosqichda o'smir o'zini “bola”lardan ajratib, endi o'zini kattalar olamiga mansubligini ta'kidlamogchidek bo'ladi. Kattalar hayotiga kirishga qiziqish o'smirlarning asosiy xarakteristikalarini hisoblanadi. Bu davr uchun kattalarning xatti-harakatlariga taqlid qilish va o'zining mana shu yarashmagan qiliqlariga tanqidiy baho bera olmaslik, uning katta yoshli kishilarga yaqin bo'lishi, yordam berayotgan bir guruh tengdoshlari bilan ortiq darajada bog'liq bolib qolishi va shu singari holatlar xarakterlidir. Ikkinchi bosqichda o'smir endi o'zining yosh bola emasligiga shubha qilmaydi va o'zligini aniqanglay boshlaydi, o'z shaxsini ulug'lab, o'ziga xos harakatlar qila boshlaydi. O'smirlarni o'z shaxslari hagidagi fikrlar ko'proq qiziqtiradi, ular o'zlarini bilishga, maqsadli rivojlantirishga, tarbiyalashga harakat qiladilar. O'smir yoshdagi bola uchun do'st tanlash juda katta

ahamiyatga ega. O'smirlik davrida do'stlik juda qadrlil hisoblanadi. Do'stlar doimiy ravishda ruhan, qalban yaqin bo'lishga ehtiyoj sezadilar. Bu ehtiyoj o'smir do'stlarning hol-ahvol so'rashishi va ko'rishishlarida (qo'l berib, quchoq ochib ko'rishish) birga o'tirish va birga yurishga harakat qilishlarida ko'rinadi [3].

TAHLIL VA NATIJALAR

O'smirlik davrida yetakchi faoliyat shaxsiy intim muloqotdir. Shunga ko'ra o'smirlik davridagi muloqotining asosiy vazifasi - do'stlik, o'rtoqlikdagi elementar normalarini aniqlash va egallashdan iborat bo'ladi. O'smirlar muloqotining asosiy xususiyati shundan iboratki, u to'la o'rtoqlik kodeksiga bo'ysunadi.

Jamoa hayoti bilan yashash, yaqin o'rtoqlar, do'stga ega bo'lish xohishi do'stlar tomonidan qabul qilingan, tan olingan, hurmat qilingan bo'lishdek kuchli xohishdir. Bu o'smirning muhim talabiga aylanib boradi.

Endi o'smirlar o'yin hamda damga kamroq vaqtlarini ajratgan holda ko'proq jiddiy ishlar bilan shug'ullana boshlaydilar va ularda bilish jarayonlari jadal rivojlanaboshlaydi.

Psixik rivojlanishning yangi bosqichi boshlanadi. Bilim o'rganish ehtiyojlari asosida asta-sekinlik bilan o'quv fanlariga nisbatan qat'iy ijobiy munosabat shakllanadi. Bu davrda o'qishning yangi motivlari yuzaga keladi. Bu motivlar o'smirning, hayotiy rejalari, kelajak kasbiga ideali bilan bog'liq bo'lgan holda bilish jarayonlari rivojlanish xarakteriga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

O'smirlik davrida juda qattiq charchash holatlari ham bo'ladi. Aynan 13-14 hamda 16 yoshlarda charchash chizig'i keskin ko'tariladi. Bunday holatlarda o'smir atrofdagi narsa va voqealarga to'liq diqqatini qaratmaydi.

O'smirlik yoshida bolalar o'qigan va o'rganganlarini so'zma-so'z yodlashdan voz kechib uning ma'nosiga ko'ra eslab qolishga harakat qiladilar. Unda deduktiv xulosalar chigarishga qobiliyati paydo bo'ladi. Maktabda o'qitiladigan fanlar o'smir uchun o'z taxminlarini yuzaga keltirish yoki tekshirish uchun sharoit bo'lib xizmat qiladi.

J.Piajening ta'kidlashicha, “litimoiy hayot uch narsaning ta'siri – til, mazmun, qoidalar asosida shakllantiriladi”. Bu borada o'zlashtirilgan ijtimoiy munosabatlar o'z-o'zidan tafakkurning yangi imkoniyatlarini yaratadi [4; 213-b].

Yuqoridagi tahlildan ko'rinib turibdiki, o'smirlik davri murakkab va inson hayotining eng muhim davri hisoblanadi va bu davrning qay darajada ijobiy o'tishi shaxsning keyingi hayotida ham muhim o'rin egallaydi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'smirlik davri inson psixik rivojlanishining eng murakkab va muhim bosqichlaridan biridir. Bu davrda shaxsda jismoniy, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar chuqur kechadi. O'smir o'zligini anglay boshlaydi, mustaqillikka intiladi, do'stlik, muloqot va o'z fikrini bildirish zaruriyatini his qiladi. Shuning uchun o'smirlar bilan ishlashda ularning ichki dunyosini to'g'ri anglash, ularni ruhiy qo'llab-quvvatlash, sog'lom muhit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Vygotsky, L. S. (2015). Psixologiya razvitiya cheloveka. Smysl.
2. Davletshin, M. G., va boshq. (2004). Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. TDPU.
3. Nishonova, Z. T., Kamilova, N. G., va boshq. (2018). Rivojlanish psixologiyasi. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati.
4. Piaget, J. (2016). Moral'noe suzhdenie u rebenka. Akademicheskij Proyekt.
5. G'oziyev, E. G'. (2020). Ontogenez psixologiyasi. NIF MSH.

ZO‘RAVONLIKKA UCHRAGAN O‘SMIRLAR ORASIDA COPING STRATEGIYALARINING SHAKLLANISHIGA IJTIMOIIY QO‘LLAB-QUVVATLASH OMILLARINING TA’SIRI

Nishanova Zamira Taskarayevna
Nizomiy nomidagi O‘zMPU professori

Komilova Komila Inomjon qizi
Nizomiy nomidagi O‘zMPU magistranti

Annotatsiya: Mazkur ilmiy ishda zo‘ravonlikka uchragan o‘smirlarning stressga qarshi kurashish (coping) strategiyalari qanday shakllanishi va bu jarayonga ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov omillari qanday ta’sir qilishi o‘rganiladi. Tadqiqotda oila, do‘stlar, pedagoglar va psixologik xizmatlar tomonidan ko‘rsatilgan ijtimoiy yordamning o‘smirlarning psixologik barqarorligiga va muammolarni hal qilishdagi yondashuvlariga ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, konstruktiv va destruktiv coping strategiyalari farqlanib, ularni shakllantiruvchi asosiy omillar aniqlanadi. Ushbu ish, zo‘ravonlik tajribasiga ega bo‘lgan o‘smirlarga samarali psixologik yordam ko‘rsatish tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: zo‘ravonlik, o‘smirlar, coping strategiyalari, stress, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, psixologik moslashuv, konstruktiv strategiyalar, destruktiv strategiyalar, oilaviy muhit, psixologik yordam.

Abstract: This research explores the development of coping strategies among adolescents who have experienced violence and examines the influence of social support factors on this process. The study analyzes the role of family, peers, educators, and psychological services in fostering adolescents’ psychological resilience and their approaches to problem-solving. It also distinguishes between constructive and destructive coping strategies and identifies the key determinants influencing their formation. The findings aim to contribute to improving psychological support systems for adolescents affected by violence.

Key words: violence, adolescents, coping strategies, stress, social support, psychological adaptation, constructive strategies, destructive strategies, family environment, psychological assistance.

Аннотация: В данном исследовании рассматривается процесс формирования стратегий совладания со стрессом (coping) у подростков, переживших насилие, и влияние на него факторов социальной поддержки. Анализируется роль семьи, друзей, педагогов и психологических служб в обеспечении устойчивости подростков к стрессу и выборе конструктивных способов преодоления трудностей. Также исследуются различия между конструктивными и деструктивными стратегиями coping и выявляются основные детерминанты их формирования. Работа направлена на совершенствование системы психологической помощи подросткам с опытом насилия.

Ключевые слова: насилие, подростки, стратегии совладания (coping), стресс, социальная поддержка, психологическая адаптация, конструктивные стратегии, деструктивные стратегии, семейная среда, психологическая помощь.

KIRISH

Hozirgi kunda o‘smirlar orasida psixologik zo‘ravonlik, jismoniy va emotsional bosim holatlari ko‘paymoqda. Bu holatlar o‘smirlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, ularda stressga qarshi turish (coping) strategiyalarining shakllanishini murakkablashtiradi. Shu nuqtai nazardan, o‘smirlarning bunday holatlarga qanday munosabatda bo‘lishi, qanday psixologik strategiyalarni tanlashi, va ayniqsa, ularning atrofidan (oilal, do‘stlar, maktab, mutaxassislar) qanday darajadagi ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovni olayotgani muhim ilmiy va amaliy masala hisoblanadi.

Asosiy qism

Tadqiqot Toshkent shahridagi umumta’lim maktablarida tahsil olayotgan 13–17 yoshdagi 80 nafar o‘smir ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda kvantitativ (anketalar) va kvalitatif (intervyu, kuzatuv) usullar qo‘llanildi. Zo‘ravonlik tajribasiga ega o‘smirlar tanlab olindi. Ularning coping strategiyalari “Coping Inventory for Stressful

Situations” (CISS) metodikasi orqali baholandi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi esa “Social Support Appraisals” shkalasi asosida aniqlanib, statistik tahlillar SPSS dasturida amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar orasida konstruktiv coping strategiyalari (masalan, muammo hal qilishga qaratilgan yondashuv, ijobiy fikrlash) ko'proq uchradi. Aksincha, ijtimoiy yordamdan cheklangan o'smirlarda destruktiv strategiyalar (masalan, o'zini ayblash, chekinish, tajovuzkorlik) ustunlik qildi. Shuningdek, ota-onaviy qo'llab-quvvatlovning mavjudligi o'smirlarning psixologik barqarorligida muhim omil bo'lib xizmat qilishi aniqlandi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, zo'ravonlik tajribasi o'smirlarning coping strategiyalariga sezilarli darajada ta'sir qiladi, biroq bu jarayon ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasiga bog'liq. Ota-ona, do'stlar va maktab muhitidan keladigan ijobiy munosabat o'smirlar ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlab, konstruktiv yo'llarni tanlashga undaydi. Bu esa ularning kelajakdagi psixik sog'lom rivojlanishi uchun muhimdir. Tadqiqot natijalari asosida o'smirlar bilan ishlaydigan psixologlar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, zo'ravonlikka uchragan o'smirlarning stressga qarshi kurashish (coping) strategiyalarining shakllanishida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillari muhim rol o'ynaydi. Oila, do'stlar va maktab muhitidan olinadigan ijobiy yordam o'smirlarning psixologik barqarorligini oshirib, ularda konstruktiv coping strategiyalarining rivojlanishiga yordam beradi. Aksincha, ijtimoiy yordam yetishmasligi destruktiv strategiyalarni kuchaytirib, psixologik muammolarni chuqurlashtiradi. Shu bois, zo'ravonlikka uchragan o'smirlar bilan samarali ishlash uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish va mustahkamlash zarur. Tadqiqot natijalari amaliy psixologik xizmatlarni takomillashtirish va ijtimoiy yordam tizimlarini yaratishda asos bo'la oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Lazarus, R.S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.
2. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 87–127.
3. Cohen, S., & Wills, T. A. [1985]. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 310–357.
4. Kazdin, A. E. Child, Adolescent, and Family Development and Psychopathology. Cambridge University Press.
5. Bobokulova, A., & Sharipova, M. Psychological aspects of social support and coping strategies among adolescents. *Journal of Uzbek Psychology*, 45-56.
6. Karimova, N. The role of family support in adolescent psychological resilience. *Central Asian Journal of Social Sciences*, 78-85.
7. Уотсон, Д. Психология подростков: теория и практика. Москва: Наука.
8. Хамроев, М. Социальная поддержка и её влияние на развитие копинг-стратегий у подростков. *Психология и Общество*, 15-29.

O'SMIRLARNI AGRESSIV XULQ-ATVOR FENOMENINI PSIXOLOGIK JIHATLARINI O'RGANISH

Norqulova Dildora Shavkat qizi

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti Samarqand filiali
Ijtimoiy psixologiya mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida kuzatiladigan agressiv xulq-atvor psixologik fenomen sifatida tahlil qilinadi. Agressiyaning shakllari, sabablari va uning ijtimoiy-psixologik omillari o'rganiladi. Shuningdek, o'smirlarning agressiv xulqini yumshatish va konstruktiv yo'naltirishga doir psixologik yondashuvlar keltiriladi.

Kalit so'zlar: agressivlik, o'smirlik, psixologik fenomen, emotsional holat, ijtimoiy omillar, nazorat mexanizmi.

Abstract: This article analyzes aggressive behavior observed in adolescence as a psychological phenomenon. The forms, causes of aggression and its socio-psychological factors are studied. Also, psychological approaches to mitigating and constructively directing the aggressive behavior of adolescents are presented.

Key words: aggression, adolescence, psychological phenomenon, emotional state, social factors, control mechanism.

Аннотация: В статье анализируется агрессивное поведение, наблюдаемое в подростковом возрасте, как психологический феномен. Изучаются формы, причины проявления агрессии и её социально-психологические факторы. Представлены психологические подходы к смягчению и конструктивному управлению агрессивным поведением подростков.

Ключевые слова: агрессия, подростковый возраст, психологический феномен, эмоциональное состояние, социальные факторы, механизмы контроля.

KIRISH

Bugungi kunda jahon miqyosida inson hayotida yuzaga keladigan ijtimoiy-psixologik muammolarning vujudga kelish mexanizmlarini tahlil qilish, ularni hal etish bo'yicha samarali choralarni belgilash, oqilona va asosli qarorlar qabul qilish bo'yicha izlanishlar keng quloq yoymoqda. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab bosqichlardan biridir. Bu davrda shaxsning o'zini anglash jarayoni kuchayadi, mustaqillikka intilish ortadi va hissiy beqarorlik namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, o'smirlar orasida agressiv xulq holatlari keng tarqalgan. Agressiya psixologiyada shunchaki tajovuzkorlik emas, balki ichki ziddiyat va emotsional disbalansning tashqi ifodasi sifatida talqin etiladi. Bugungi kunda jahon miqyosida inson hayotida yuzaga keladigan ijtimoiy-psixologik muammolarning vujudga kelish mexanizmlarini tahlil qilish, ularni hal etish bo'yicha samarali choralarni belgilash, oqilona va asosli qarorlar qabul qilish bo'yicha izlanishlar keng quloq yoymoqda.

Yurtimizda so'nggi yillarda olib borilayotgan islohotlar ham yosh avlod tarbiyasiga alohida e'tibor qaratishni nazarda tutmoqda. Jumladan, yoshlarning g'oyaviy immunitetini mustahkamlash, zararli axborot oqimlariga nisbatan tanqidiy munosabatda bo'lish, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sadoqatli bo'lgan, qat'iy irodali, vatanparvar shaxslar etib tarbiyalashga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bu jarayonda yoshlarning ta'lim jarayonidagi faolligini rag'batlantirish, ularning ijtimoiy moslashuvchanligini oshirish, axloqiy qarashlar va psixologik barqarorlikni shakllantirishga qaratilgan mexanizmlarni takomillashtirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Mazkur maqolada o'smirlarning agressiv xulqi psixologik fenomen sifatida tahlil qilinib, uning sabablari, ko'rinishlari va psixologik nazorat mexanizmlari yoritiladi.

Asosiy qism

Psixologik fenomen (yoki ruhiy hodisa) – bu insonning ruhiy faoliyati, ongi, xulq-atvori yoki hissiy kechinmalari bilan bog'liq bo'lgan, kuzatish va ilmiy o'rganish mumkin bo'lgan har qanday hodisa, jarayon yoki natijadir. Oddiy qilib aytganda, bu insonning ichki va tashqi dunyosida yuz beradigan va psixologiya fani tomonidan tahlil qilinadigan hamma narsa. Asosiy jihatlari: Kuzatiladigan hodisa: Psixologik fenomenlar bevosita kuzatish (xulq-atvor, harakat) yoki bilvosita (savol-javob, testlar orqali fikrlar, his-tuyg'ular) o'rganilishi mumkin bo'lgan

narsalardir. Miyada sodir bo'ladi: Ular miya faoliyati, kognitiv jarayonlar va hissiy holatlar bilan chambarchas bog'liq. O'smirlardagi agressiv xulq-atvor ham insonning ruhiy holati va ijtimoiy munosabatlari bilan bog'liq bo'lganligi sababli psixologik fenomen hisoblanadi. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari: O'smirlik 12–17 yosh oralig'idagi davr bo'lib, shaxsiy identifikatsiya, mustaqillik va o'zini namoyon qilish ehtiyoji kuchayadi. Hissiyotlar tez o'zgaruvchan bo'ladi, irodaviy nazorat to'liq shakllanmagan. Bu esa konfliktlarga tez kirishish va agressiv reaksiya berish ehtimolini oshiradi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim psixologik shakllanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu bosqichda shaxsning ichki dunyosi, o'z-o'zini anglash darajasi, mustaqil qaror qabul qilishga intilishi va ijtimoiy faolligi keskin o'zgarishga uchraydi. Aynan shu davrda ko'plab psixologik muammolar, jumladan, tajovuzkorlik (agressivlik) holatlari yaqqol namoyon bo'ladi. Agressiv xulq-atvorni o'rganishda psixologik omillar bilan bir qatorda ijtimoiy muhitning bevosita ta'siri alohida ahamiyatga ega. Zero, o'smirlarning harakatlari ko'p hollarda u yashayotgan jamiyatdagi ijtimoiy holat, oilaviy tarbiya va tengdoshlar guruhi bilan bog'liq bo'ladi. Agressiv xulq-atvorning kelib chiqish sabablari bo'yicha turli konsepsiyalar mavjud. Agressiv xulq-atvor tushunchasining psixologik mazmuni. Agressiv xulq-atvor — bu inson tomonidan boshqa shaxsga, jamiyatga yoki o'ziga nisbatan zarar yetkazish maqsadida amalga oshiriladigan ongli yoki ongsiz harakatlardir. Psixologiyada u motivatsion-emotsional holat sifatida baholanadi. Agressiv xulqning psixologik mohiyati, psixologiyada agressiya — bu boshqa shaxslarga yoki o'ziga qaratilgan zararli harakat bo'lib, u fiziologik (asabiylashish, jizzakilik) va ijtimoiy (haqorat, janjal, urushqoqlik) shakllarda namoyon bo'ladi. A.N. Leontyev, K. Lorens, Z. Freyd, A. Bandura va boshqa olimlar agressiyani biologik, ijtimoiy va kognitiv nuqtai nazardan izohlashgan. S. Freyd agressiyani inson tabiatidagi instinktiv kuch deb hisoblab, uni “Thanatos” — ya'ni, o'lim instinkti bilan bog'laydi. Uning fikricha, insonning ichki ziddiyatlari va repressiyalari tashqi muhit orqali agressiv shaklda namoyon bo'ladi. A. Bandura esa agressiyani ijtimoiy o'rganilgan xulq shakli deb talqin etadi. U “Bobo doll” tajribasi orqali bolalar kattalarning tajovuzkor xatti-harakatlarini kuzatish va taqlid qilish orqali o'rganishini ilmiy isbotlagan. E. Fromm agressiyani “insonning ijtimoiy va ekzistensial ehtiyojlari bilan bog'liq mudofaa reaksiyasi” sifatida talqin etadi. U “destruktiv agressiya” va “mudofaa agressiyasi”ni farqlab, ijtimoiy sharoitlarning bu jarayonga ta'sirini tahlil qilgan. K. Lorents esa biologik yondashuv tarafdori bo'lib, agressiyani “hayotiy energiyani saqlab qoluvchi tabiiy instinkt” deb atagan. O'smirlik davri (12–17 yosh)da agressiv xulqning shakllanishiga quyidagi omillar ta'sir ko'rsatadi: Ijtimoiy-psixologik omillar: oilaviy nizolar, zo'ravonlik tajribasi, o'qituvchi va sinfdoshlar bilan nizolar. Emotsional omillar: g'azab, rashk, tushkunlik, o'zini qadrsiz his qilish. Kognitiv omillar: voqelikni noto'g'ri talqin qilish, fikrlashda qattiqqo'llik, empatiya yetishmasligi. L.S. Vygotskiyga ko'ra, o'smirlik davrida shaxsning ichki nutqi va refleksiya jarayoni kuchayadi. Shu sababli, hissiy beqarorlik o'zini ifoda etish usuli sifatida agressiv harakatlarda namoyon bo'ladi. O'smirning agressiv xulqi ko'pincha o'z-o'zini anglash, ijtimoiy maqomni egallash va mustaqil “Men” konsepsiyasini shakllantirish jarayonida yuzaga keladi. Shuning uchun ham u psixologik fenomen sifatida inson ruhiyatining tabiiy, lekin boshqariladigan qismidir.

Agressiv xulq-atvor o'z-o'zidan shakllanmaydi. Unga zamin hozirlaydigan ijtimoiy sharoitlar, xususan, oiladagi befarqlik, maktabdagi psixologik bosim, atrof-muhitdagi adolatsizlik va tengsizlik, shuningdek, yetarli darajadagi emotsional qo'llab-quvvatlashning yo'qligi asosiy omillardan hisoblanadi. O'smir yoshdagi shaxslar odatda ta'sirchan bo'lib, ular ongli tanlov qilmasdan tashqi muhit ta'siriga beriluvchan bo'lishadi. Tashqi ijtimoiy bosim, ayniqsa, jinoiy faoliyatga moyil kattalar yoki o'ziga o'xshagan tajovuzkor do'stlar ta'siri ostida ular noto'g'ri yo'ldan yurishga moyillik bildiradilar. Ba'zida ular salbiy muhitda o'sib, oilada e'tibor yetishmaganligi sababli jamiyatda o'z o'rnini topish maqsadida o'zini dovyurak, qat'iyatli shaxs sifatida namoyon qilishga harakat qiladi. O'smirlar tajovuzkorlikni ko'pincha o'zlarini himoya qilish yoki jamiyatda o'z o'rnini mustahkamlash vositasi sifatida qo'llaydilar. Ayniqsa, o'zini jamiyatda rad etilgan, noto'g'ri tushunilgan yoki e'tibordan chetda qolgan deb hisoblovchi o'smirlar tajovuzkorlik orqali o'z hissiy og'riqlarini tashqi muhitga ko'chirishga urinadilar. Bu esa, o'z navbatida, ijtimoiy munosabatlarda muammolar, ijtimoiy ajralish va norozilik holatlarini kuchaytiradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'smirlik davrida agressiv xulq-atvorni psixologik fenomen sifatida o'rganish shuni ko'rsatadiki, bu holat insonning ichki emotsional, motivatsion va ijtimoiy muvozanatining buzilishi bilan bevosita bog'liq. Agressiya nafaqat destruktiv kuch, balki o'smir shaxsining o'zini anglash va ijtimoiy maqomini izlash jarayonidagi tabiiy psixik reaksiyadir. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning agressiv xulqi ko'p hollarda oilaviy muhit, ijtimoiy munosabatlar sifati, o'qituvchi va sinfdoshlar bilan bo'lgan psixologik aloqalar darajasi bilan chambarchas bog'liq. Shuning uchun agressiyani kamaytirishning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: o'smirlarning emotsional holatini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish; ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash; oilaviy munosabatlarda o'zaro hurmat va ishonch muhitini shakllantirish; maktab psixologi tomonidan muntazam psixokorreksion ishlarni yo'lga qo'yish. Shuningdek, agressiyani psixologik fenomen sifatida tahlil qilish uni faqat patologik hodisa emas, balki o'smirlikdagi shaxs shakllanishining bir bosqichi sifatida ko'rishga imkon

beradi. Bu esa zamonaviy psixologiyada shaxs taraqqiyotini yanada chuqurroq tushunish uchun yangi ilmiy yondashuvlarni ishlab chiqishga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 26-martdagi PQ-5040 son “Ma'naviy-ma'rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Qarori. Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 26.03.2021-y., 07/21/5040/0243-son.
2. Freud, S. (1920). Beyond the Pleasure Principle. London: Hogarth Press
3. Bandura, A. (1973). Aggression: A Social Learning Analysis. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
4. Fromm, E. (1973). The Anatomy of Human Destructiveness. New York: Holt, Rinehart and Winston.
5. Lorenz, K. (1966). On Aggression. New York: Harcourt, Brace & World.
6. Vygotsky, L.S. (1984). Collected Works in Psychology. Moscow: Pedagogika.

OLIY TALIM PEDAGOGLARDA FRUSTRATSION TOLERANTLIKNI NAMOYON BOLISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

Amaliy psixologiya kafedrası v.b dotsenti

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

E-mail: nurmatovnurhayot01@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada pedagoglarning ish faoliyati jarayonida yuzaga keladigan frustratsion vaziyatlar, ularning oqibatlari va unga nisbatan bildiriladigan reaksiyalarning psixologik mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, frustratsion vaziyatlarni bartaraf etish – frustratsion tolerantlik bilan bog'liq jihatlar ham ochib berilgan.

Kalit so'zlar: ekstrapunitiv, intrapunitiv, impunitiv, frustratsiya, tolerantlik, frustratsion tolerantlik, frustrator, frustratsion vaziyat.

Abstract: This article examines frustration situations that occur in the professional activities of educators, their consequences, and the psychological mechanisms underlying reactions to them. The aspects of overcoming frustration situations, related to frustration tolerance, are also highlighted.

Key words: extrapunitive, intrapunitive, impunitive, frustration, tolerance, frustration tolerance, frustrator, frustration situation.

Аннотация: В данной статье рассмотрены фрустрационные ситуации, возникающие в процессе профессиональной деятельности педагогов, их последствия и психологические механизмы реакций на них. Также раскрыты аспекты преодоления фрустрационных ситуаций, связанные с фрустрационной толерантностью.

Ключевые слова: экстрапунитивный, интрапунитивный, импунитивный, фрустрация, толерантность, фрустрационная толерантность, фрустрирующий фактор, фрустрационная ситуация.

KIRISH

Bugungi kunda pedagog kadrlarni tayyorlash tizimida mavjud muammolarni yechish va ularni bartaraf etish, ijobiy yechimlarni amalga oshirish, shu maqsadda psixologik bilimlardan foydalanish imkoniyatlarining ochilayotganligi ta'lim sohasidagi yangi islohatlar sanaladi. Bu islohatning oldiga qo'yilgan eng asosiy vazifa sifatli kadrlar, yetuk mutaxassislarni tayyorlash masalasidir. Oliy ta'lim muassasasiga kirgan har bir talaba ham o'zi egallamoqchi bo'lgan kasbi, mutaxassisligi va bu kasb-mutaxassislikni egallash jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar haqida to'liq ma'lumotga ega bo'ladi, deb ayta olmaymiz. Uning nazarida «o'qishga kirildi – bo'ldi, qolgan hammasi silliqqina ketaveradi» g'anday tuyuladi.

Ammo o'qish faoliyatining ijobiy jihatlari bilan bir qatorda o'ziga yarasha qiyinchiliklari, o'ziga xos muammolari ham mavjud bo'lib, ular ne-ne orzu-havaslar bilan o'qishga kirgan talabaning qarshisidan o'quv faoliyati jarayonida ketma-ket yoki birvarakayiga chiqaveradi. Demak, oliy ta'lim muassasasining 1-bosqichidagi har qanday talaba o'qishning dastlabki davridanoq talabalikning o'ziga xos “to'siq”lariga duch kela boshlaydi. To'siqlarning yuzaga kelishi esa aksariyat talabalarda, psixologik atama bilan aytilsa, frustratsion holatni yuzaga keltiradi.

Asosiy qism

“Frustratsiya” tushunchasi psixologik adabiyotlarda odatda ikki xil ma'noda qo'llaniladi. Bu borada ish olib borgan olimlardan biri Ye.P. Ilin [1] frustratsiyani ikki xil ma'noda izohlaydi:

1. Zarur va shaxs uchun e'tiborga ega bo'lgan maqsadga erishishga yo'naltirilgan xatti-harakatlarni to'xtatish (frustratsion vaziyat).

2. Insondagi biror-bir kuchli ehtiyojning qondirilmasligi, omadsizlik yoki shaxsning atrofidagi kimningdir ta'na-malomati ta'sirida kelib chiqadigan emosional holat. Lotincha «frustratio» umidlar, rejalar, o'ylarning barbod bo'lishini anglatadi.

Bunday vaziyatda shaxsda kuchli emosiyalar – xavotir, afsus-nadomat, g'azab, aybdorlik hissi, agressiv holatlar vujudga kelishi kuzatiladi. «Psixologik lug'at»da frustratsiyaga shunday ta'rif beriladi: «Frustratsiya – bu shaxsning ongi va faoliyatining tartibsiz psixologik holati bo'lib, shaxsning o'z maqsadiga erishishini juda ham istashi yo'lida engib bo'lmas va asossiz (yoki sub'yekt tomonidan shunday tushunilgan) ob'yektiv to'siq hisoblanadi» [4].

Demak, frustratsiya shaxsning ma'lum bir maqsadga erishishga harakati va shu harakat yo'lida yuzaga kelgan to'siqni engishdagi ob'yektiv imkoniyatlari o'rtasidagi ichki konfliktidir. Alohida ta'kidlash lozimki, maqsad yo'lida yuzaga keladigan har qanday qiyinchilik ham frustratsiyaga olib kelavermaydi. Frustratsiya inson noroziligi uning bardoshidan oshib ketgandagina, ya'ni frustratsiya ostonasidan o'tgandagina sodir bo'ladi.

S. Rozensveyg AQSHda frustratsiya muammosini keng o'rgangan olimlardan biri hisoblanadi. Rozensveyg frustratsiyani quyidagicha baholaydi: «Frustratsiya – organizm qandaydir hayotiy ehtiyojlarini qondirishi davomida uning yo'lida uchraydigan u yoki bu o'tib bo'lmas to'siqli holatlarda yuzaga keladi» [6].

Frustratsion vaziyatlar qurshovida qolgan insonning holati frustratsion zo'riqish deb ataladi. Bu atama ostida organizmning frustratsion vaziyatga psixofiziologik moslashuv mexanizmlarining namoyon bo'lish intensivligi tushuniladi. Haddan ziyod yuqori frustratsion zo'riqish adaptatsion buzilishlar sharoitida organizmning asab tizimi va gormonal (endokrin) tizimi funksiyalarining me'yordan ortiq kuchayishiga sabab bo'ladi, bu esa organizmning rezerv (zaxira) imkoniyatlarining yemirilishiga olib keladi [5].

Bu holat uch xil xulq-atvor shaklida namoyon bo'lishi mumkin:

- ekstrapunitiv shakl;
- intrapunitiv shakl;
- impunitiv shakl.

Ekstrapunitiv shakl shaxsda yuzaga keladigan agressiv reaksiyalar bilan bog'liq. Bunday holatda insonda jahldorlik, sabrsizlik va nima bo'lishidan qat'iy nazar belgilangan maqsadga erishish istagi paydo bo'ladi. Insonning xulq-atvori primitiv va noelastik bo'lib, frustratsiya ob'yektiga nisbatan shu paytgacha o'zlashtirilgan xatti-harakat namunalari qo'llanadi. Masalan, bolalik chog'ida ota-onaning bola tarbiyasi borasida o'zaro bir-birini ayblash holati bolalar ishtirokida sodir bo'lgan bo'lsa, bunday bolalarda aynan shunday reaksiya shakllanadi.

Bunday insonlar frustratsion to'siq yuzaga kelgan paytda buni vujudga kelgan vaziyatning ta'siri deb tushunadi va bu vaziyat va omadsizlikda o'zidan boshqa barchani ayblaydi, agressiv tarzda reaksiya bildiradi. Frustratsion holatda eng ko'p uchraydigan reaksiya – agressiv xulq-atvordir. Bu reaksiya shunchalik ko'p uchraydiki, AQSHdagi Yel universiteti professorlari shunga muvofiq ilmiy faraz ilgari surdilar: har qanday frustratsiya shaxsni agressiyaga undaydi.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, frustratsion vaziyatda kuchsiz asab tizimiga ega insonlarda intrapunitiv shakl, kuchli asab tizimiga ega insonlarda esa ekstrapunitiv shakl kuzatiladi. Bunda insonning tarbiyalanganlik darajasi va frustratsion holatga bo'lgan munosabati ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayni kunda talabalar oddiy kuzatish asosida tahlil qilinsa, ularning aksariyatida frustratsion vaziyatlarda o'zini tez yo'qotib qo'yish, muammoning yechimini topishga harakat qilmaslik va bu holatdan chiqish yo'llarini izlashda sustkashlik kuzatiladi.

Buni bir tomondan, ularning turli xil tashqi ta'sirlar natijasida engil yashashga o'rganib qolganligi va hayotiy qiyinchiliklarga bardosh berishdagi irodasizligi bilan bog'lash mumkin bo'lsa, ikkinchi tomondan, ularda bu boradagi psixologik bilim, ko'nikma va malakalarining yo'qligi bilan izohlash mumkin. Maqsadga erishish yo'lida paydo bo'lgan to'siqlarni noto'g'ri idrok qilish va ularni «yengib bo'lmas» deb tushunish talabani nafaqat ruhiy holatiga, balki uning o'quv faoliyatiga va fiziologik salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash muhimligi hisobga olinsa, bu muammoning dolzarbligi yana bir bor namoyon bo'ladi.

Shuni inobatga olgan holda, talabalarining bu boradagi psixologik savodxonligini oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Frustratsion vaziyatlarda pedagoglarning vaziyatdan chiqib ketishni bilmasliklari, yuzaga kelgan muammolarning yechimini topa olmasliklari ayrim talabalarining nojo'ya ta'sirlarga berilib ketishlariga olib kelishi mumkin.

Frustratsiyaga nisbatan beqaror munosabatning yana bir salbiy ta'siri shundaki, bunday shaxslar stressga nisbatan ham beqaror, ya'ni chidamsiz bo'ladi. Bunday hol shaxsning organizmiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu ilmiy asoslangan dalillardan kelib chiqib aytish mumkinki, talabalarining o'quv jarayonida yuzaga keladigan frustratsion holatlarga bo'lgan munosabati ularning stressga barqarorlik darajasining yuqori yoki past bo'lishiga asoslardan biri bo'ladi.

Shuning uchun talabalar ongida o'qish jarayoni davomida vujudga kelayotgan ijtimoiy va shaxsiy muammolarga nisbatan to'g'ri munosabat ko'rsatish ko'nikma-malakalarini shakllantirish lozim. Bu esa stressga barqarorlikni oshirishning eng yaxshi omillaridan biridir. Bunday ko'nikma va malakalarni shakllantirish uchun talabalarda frustratsion holatlarga nisbatan shaxsiy tolerantlikni oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Oliy ta'lim pedagoglarida frustratsion tolerantlik — bu ularning murakkab va to'siqli pedagogik vaziyatlarga psixologik moslashish qobiliyatining muhim ko'rsatkichidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pedagogning frustratsion tolerantligi uning o'quv jarayonidagi stressga barqarorligi, muammoli vaziyatlarda konstruktiv yondashuvi va shaxsiy hamda ijtimoiy samaradorligini belgilaydi.

Frustratsion tolerantlik shaxsning quyidagi xususiyatlariga bog'liq: emotsional barqarorlik, xulq-atvorning moslashuvchanligi, maqsadga erishishdagi chidamlilik, o'z-o'zini boshqarish qobiliyati va boshqalar bilan munosabatlarda sabr-toqat ko'rsatish. Frustratsion vaziyatlarda pedagoglar ekstrapunitiv, intrapunitiv yoki impunitiv reaksiyalar ko'rsatishi mumkin, ammo frustratsion tolerantlik yuqori bo'lgan shaxslar bu holatlarga adekvat javob qaytaradi va stressni konstruktiv tarzda boshqaradi.

Shuningdek, frustratsion tolerantlik pedagogning psixologik savodxonligi, tajribasi, shaxsiy motivatsiyasi va o'quv faoliyatida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengishdagi ko'nikmalariga bog'liq. Bunday ko'nikmalar pedagogning nafaqat professional rivojlanishiga, balki o'quv jarayonining samaradorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, oliy ta'lim pedagoglarida frustratsion tolerantlikni rivojlantirish ularning shaxsiy va professional barqarorligini oshirish, murakkab pedagogik vaziyatlarda stressni boshqarish hamda talabalarga yuqori sifatli pedagogik yordam ko'rsatish imkonini beradi. Shu sababli, pedagoglarni tayyorlash jarayonida frustratsion tolerantlikni shakllantirish va rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Илин Е.П., Молчанов Н.М., Замков М.А. и др. Изучение проявлений нервно-эмоционального напряжения у студентов во время сдачи экзаменов и зачетов. // «Современная высшая школа», Варшава, 1999, № 1. —С. 67.
2. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. // «Вопросы психологии», 1997, № 6. —С. 118–129.
3. Митина Л.М. О психологических состояниях человека. — М., 2006.
4. Психологический словарь. // Под ред. А.В.Петровского и М.Г. Ярашевского. — М., 1993.
5. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.
6. Розенсвейг С. Психодиагностика. — М., 2004.

TALABALAR O‘ZINI O‘ZI FAOLLASHTIRISHI MUAMMOSINING MAHALLIY MUHITDA TADQIQ ETILISHI

Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o‘g‘li

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” kafedrası dotsenti
Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Maqolada talabalik davrida o‘zini o‘zi faollashtirish xususiyatining mohiyati hamda o‘quv faoliyatida mazkur fenomenning zarur jihatlari keng yoritilgan.

Kalit so‘zlar: shaxs faolligi, shaxsning o‘zini o‘zi faollashtirishi, o‘quv faoliyati, bilish ehtiyoji, ijodkorlik, mustaqillik, o‘z-o‘zini tushunish, intiluvchanlik qobiliyati.

Abstract: The article describes the nature of self-activation during the student period and the necessary aspects of this phenomenon in educational activities.

Key words: personal activity, self-activation of a person, educational activity, need for knowledge, creativity, independence, self-understanding, ability to strive.

Аннотация: В статье описывается природа самоактивации в студенческий период и необходимые стороны этого явления в учебной деятельности.

Ключевые слова: личностная активность, самоактивация человека, учебная деятельность, потребность в знаниях, творчество, самостоятельность, самопонимание, способность к стремлению.

KIRISH

Ma‘lumki, talabalik davrida o‘quv faoliyatida o‘zini o‘zi faollashtirish muammosi hozirgi davr ta‘lim tizimi uchun dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o‘qitish jarayonida talabalarda mustaqil faoliyatni tashkil etish, o‘z individual imkoniyatlarini rivojlantirish talabi kuchaygan bir paytda, mazkur xususiyatning shaxsda shakllanishi zarur ekanligi barchamizga ayon.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Ta‘kidlash joizki, o‘zbek psixologlari tomonidan aynan shaxsning o‘zini o‘zi faollashtirish masalalari maxsus o‘rganilmagan bo‘lsa-da, unga yondosh bo‘lgan o‘zini o‘zi anglash, o‘zini o‘zi boshqarish, o‘zini o‘zi nazorat qilish, o‘quv-bilish faolligi va o‘quv motivatsiyasi muammolari borasida respublikamiz psixolog olimlari tomonidan chuqur ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ular qatoriga M. G. Davletshin, E. G‘. G‘oziyev, R.I. Sunnatova, Z.T. Nishonova, X.A. Ruxiyeva, A.A. Fayzullayev, F.I. Xaydarov, M.Hakimova, N.I. Xalilova va boshqalarni kiritish mumkin.

Professor M.G. Davletshin [2] tomonidan talabalik davrining psixologik xususiyatlari, xususan, bilish jarayonlari va individual psixologik xususiyatlarning rivojlanish muammolari yuzasidan bir qator tadqiqotlar olib borilgan. Olimning asarlarida shaxsda o‘zini o‘zi nazorat qilish, o‘zini o‘zi anglash, o‘zini tarbiyalash hamda o‘zini boshqarish jarayonlarining o‘zaro bog‘liqligi ko‘rsatib berilgan. Shuningdek, u o‘z ilmiy izlanishlarida o‘zini o‘zi nazorat qilishning yoshga oid rivojlanish xususiyatlari hamda shaxsning ta‘lim-tarbiyasidagi rolini atroflicha yoritib bergan.

Professor E.G‘. G‘oziyev [1] tadqiqotlarida o‘smir o‘quvchilarning o‘quv faoliyatini boshqarish xususiyatlari, o‘quv faoliyatini rejalashtirish, bunda o‘zini o‘zi nazorat qilish, o‘z oldiga maqsad qo‘ya bilish, bo‘sh vaqtni to‘g‘ri taqsimlash kabi jihatlar chuqur tahlil qilingan. Olim ushbu sohadagi tadqiqotlar uchun o‘quv faoliyatini boshqarishning diagnostik metodini ishlab chiqib, psixologiya fanining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lgan o‘qish faoliyatini boshqarish muammosining nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqqan.

R.I. Sunnatova [5] tomonidan “Fikrlash faoliyatining individual-tipologik xususiyatlari” mavzusida yozilgan doktorlik dissertatsiyasi doirasida shaxsning individual xususiyatlari, jumladan, fikrlashning mantiqiyligi, shakllanganlik darajasi, o'zini o'zi baholashning konstruktiv va destruktiv turlari, shaxslararo munosabatlarda nizolashuvchanlik va konformlik, qaror qabul qilishdagi mustaqillik darajasi kabi jihatlar tadqiq qilingan.

Tadqiqotda boshlang'ich va yuqori sinf o'quvchilari hamda talabalarning o'zini o'zi boshqarish jarayonidagi fikrlash faoliyati xususiyatlari aniqlangan. Olimaning fikricha, o'quvchilarning o'zini o'zi boshqarish jarayonlarida bir tomondan qator o'zgarishlar kuzatilsa, ikkinchi tomondan, o'quv faoliyatiga nisbatan qiziqishning ortib borishi, bilim olishga yangicha qarashlarning shakllanishi hamda o'zini o'zi tarbiyalash va qobiliyatlarini takomillashtirishga intilish jarayonlari yaqqol namoyon bo'ladi.

R.I. Sunnatovanning tadqiqotlarida, garchi intellektual hodisalarni shaxsiy sifatlardan butunlay ajratish ma'lum darajada sun'iy bo'lsa-da, vazifani hal etish jarayoni va uning shaxsiy komponentlari fikrlash faoliyatidagi individual-tipologik tafovutlarning asosi sifatida tahlil qilingan.

Tadqiqotda shuningdek, shaxsning o'ziga nisbatan hissiy qadriyatli munosabati — ya'ni kongruentlik, o'zini yoqtirish bilan xarakterlangan konstruktiv o'zini o'zi baholash hamda aksincha, ichki nizolashuv va o'zini yoqtirmaslik kabi holatlar shaxsning salohiyatini ro'yobga chiqarish va mustaqil rivojlanish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatishi isbotlab berilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Mahalliy muhitda o'zini o'zi faollashtirish muammosining o'rganilishini yoritishdan avval, dastlab mazkur tushunchaning ilmiy mohiyatini tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. “O'zini o'zi faollashtirish” tushunchasi insonda qaror topishi lozim bo'lgan qandaydir “o'zlik” mavjudligini nazarda tutadi.

Gumanistik psixologiya vakili A. Maslou fikricha, o'zlik inson hayoti mazmunini tashkil etuvchi shaxsiy mohiyat va qadriyatlar bilan ifodalanadi. Ko'pincha shunday bo'ladiki, shaxsning mohiyati va qadriyatlari turmushning turli tashqi ijtimoiy baholari ta'sirida so'nadi. Kelgusida kishi tomonidan assimilyasiyalanuvchi o'zgalar bahosi uning shaxsiy fikriga soya soladi va uni o'zini o'zi faollashtirish yo'lidan chetga uloqtiradi. Shu sababli o'zini o'zi faollashtirishga eng birinchi qadam — bu insonning o'zgalarga emas, balki o'z bahosi va fikrlariga ishonishga, “o'z o'zligining ichki ovozigacha quloq tutish”ga qodir bo'lishidir [3].

O'zini o'zi faollashtirish insonning so'zlayotgan gapi va tutayotgan yo'li uchun shaxsiy mas'uliyatni nazarda tutadi. A. Maslou ta'kidlaganidek, faoliyat natijalari (oqibatlar) uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olish — o'zini o'zi faollashtirishning muhim shartidir. “Har safar mas'uliyatni o'z zimmasiga olib, inson o'z-o'zini qaror toptiradi” — deya qayd etadi olim. Shu bilan birga, Maslou fikricha, o'zini o'zi faollashtirishni to'liq ongli ravishda xatti-harakatlar maqsadiga aylantirish mumkin emas.

Shaxsning o'zini o'zi faollashtirishga intilishi qanchalik yuqori bo'lsa, u oliy kechinmalarga shunchalik kuchli intilsa-da, bu holatlar undan uzoqlashishga moyil bo'ladi. O'zini o'zi faollashtirishning siri shundaki, inson o'zidagi ichki g'ayrat va imkoniyatlarni sevimli ishiga bag'ishlasa, ko'ngilli bajarilgan mehnatdan g'ururlanish — o'zini o'zi faollashtirishning lahzali holatiga aylanadi.

O'zini o'zi faollashtirishning muhim sharti — bu shaxsning o'z kuchli va zaif tomonlarini anglash darajasining yuqoriligi hamda psixologik himoyalardan voz kechishga tayyorligidir. Faqat shunday sharoitdagina inson o'z vazifasini to'g'ri anglab, uni o'zini o'zi faollashtirishga olib boruvchi yo'lga aylantirishi mumkin [3].

A. Maslou ta'rifiga ko'ra, o'zini o'zi faollashtirish — bu insonning o'zi bo'lishni istagan va bo'lishi mumkin bo'lgan shaxsga aylanish jarayonidir. Unga ko'ra, bu — shaxsning iste'dod va qobiliyatlarini to'liq namoyon etishi, yashirin ijodiy imkoniyatlarini yuzaga chiqarishidir. Ta'kidlash joizki, har bir inson tabiatan ma'lum darajada qobiliyat va iste'dodga ega.

Maslou tomonidan ishlab chiqilgan ehtiyojlar iyerarxiyasi quyidagicha tasniflanadi:

1. Hayotni ta'minlash ehtiyojlari — ovqatlanish, uyqu, jinsiy aloqa, moddiy ta'minlanish;
2. Xavfsizlik ehtiyoji — ertangi kunga ishonch, ijtimoiy himoya;
3. Ijtimoiy muloqot ehtiyoji — mehr-muhabbat, do'stlik, biror guruhga mansublik;
4. E'tirof ehtiyoji — atrofdagilar tomonidan hurmatga sazovor bo'lish va o'zini hurmat qilish;
5. O'zini o'zi faollashtirish ehtiyoji.

Birinchi to'rtta guruh ehtiyojlari to'liq qondirilishi mumkin bo'lgan ehtiyojlardir. Beshinchi ehtiyoj esa insonning o'z ichki imkoniyatlarini doimiy ravishda amalga oshirish jarayonini ifodalaydi.

A. Maslou fikricha, shaxs o'zining ijodiy imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishi uchun, avvalo, quyi darajadagi barcha ehtiyojlarini qondirishi zarur. Shaxsning faolligi ko'pincha aynan shu quyi darajadagi ehtiyojlarni qondirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Quyida ehtiyojlar va ularni o'qish yoki ish joyida qondirish usullari keltirilgan:

1. Hayotni ta'minlash — yetarli ish haqi, qulay mehnat sharoitlarini yaratish;
2. Xavfsizlik — uzoq muddatli ijtimoiy dasturlar, maxsus fondlardagi jamg'armalar, tibbiy xizmat va imtiyozlar;

3. Ijtimoiy aloqalar — jamoada maqbul ijtimoiy-psixologik iqlim yaratish;
4. O'zini hurmat qilish — xodimlarni qaror qabul qilish jarayonlariga jalb etish, loyiha muhokamalariga ishtirokchi qilish;
5. O'zini o'zi faollashtirish — kasbiy rivojlanish yo'llarini belgilash, qayta tayyorlash, professional karyerani shakllantirish va mustaqil mas'uliyatli topshiriqlar berish.

Xulosa qilib aytganda, o'zini o'zi faollashtirish insonning so'zlari va amallari uchun mas'uliyatni his etish qobiliyatini bildiradi. A. Maslou ta'kidlaganidek:

“Har safar mas'uliyatni o'z zimmasiga olib, inson o'z-o'zini qaror toptiradi” [3].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar asosida xulosa qilish mumkinki, aynan talabalar o'quv faoliyatida o'zini o'zi faollashtirishning shakllanishi, uning o'quv motivatsiyasi va o'quv faoliyatidan qoniqqanlik darajalari bilan bog'liqligi, shuningdek, ta'lim-tarbiya jarayonidagi o'rni masalalari hozirgacha maxsus ilmiy tadqiqot doirasida yetarlicha o'rganilmagan. Shu sababli, talabalik davrida o'quv faoliyatida o'zini o'zi faollashtirish muammosining chuqur tadqiq etilishi mamlakat miqyosida psixologik izlanishlarning dolzarb va istiqbolli yo'nalishlaridan birini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Газиев Э.Г. Психологические основы развития самоуправления учебной деятельностью у школьников и студентов: Автореф. дис... докт. психол. наук. — М.: МГУ, 1992. — 38 с.
2. Давлетшин М.Г. Танланган илмий ишлар тўплами. — Тошкент: ТДПУ, 2008, 81 б.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. - М., 1954. — электронный ресурс сайта http://www.koob.ru/age_psychology/
4. Олпорт, Г. Становление личности: избранные труды/Г. Олпорт - М: Смысл, 2002. - 464 с
5. Суннатова Р.И. Индивидуально-типологические особенности мысли-тельной деятельности: Автореф. дис...д. психол. наук. — Т.: НУУз, 2001. —41 с.
6. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2003. - 608 с

TALABALARDA TADQIQOTCHILIK QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Saidakbarova Nigora

Nizomiy nomidagi O'zMPU

Pedagogika va psixologiya fakulteti

Amaliy psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarning tadqiqotchilik qobiliyatlarini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida motivatsiya, qiziqish, ijodiy fikrlash hamda psixologik qo'llab-quvvatlashning talabalarning izlanish faoliyatiga ta'siri ilmiy asosda yoritilgan. Muallif talabalarda tadqiqotchilik kompetensiyalarini shakllantirish ularning kasbiy tayyorgarligi, mustaqil fikrlashi va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatib bergan.

Kalit so'zlar: tadqiqotchilik qobiliyatlari, talabalar, psixologik xususiyatlar, ijodiy fikrlash, motivatsiya, izlanuvchanlik, kasbiy tayyorgarlik.

Abstract: This article analyzes the psychological characteristics of developing students' research abilities. The study highlights the role of motivation, interest, creative thinking, and psychological support in fostering students' research activity. The author emphasizes that enhancing research competencies contributes to improving students' professional readiness, independent thinking, and social engagement.

Key words: research abilities, students, psychological characteristics, creative thinking, motivation, inquisitiveness, professional preparation.

Аннотация: В данной статье проведён анализ психологических особенностей развития исследовательских способностей студентов. Особое внимание уделено влиянию мотивации, интереса, творческого мышления и психологической поддержки на активизацию исследовательской деятельности обучающихся. Автор подчёркивает, что формирование исследовательских компетенций способствует повышению профессиональной подготовки, самостоятельного мышления и социальной активности студентов.

Ключевые слова: исследовательские способности, студенты, психологические особенности, творческое мышление, мотивация, исследовательский интерес, профессиональная подготовка.

KIRISH

Hozirgi zamonaviy jamiyatda talabalarning tadqiqotchilik qobiliyatlarini rivojlantirish masalasi pedagogika va psixologiya sohalarida dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Tadqiqotchilik qobiliyati nafaqat ilmiy izlanishlarni amalga oshirishda, balki talabalarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda ta'lim jarayonining maqsadi faqat bilim berishdan iborat emas, balki talabalarda mustaqil fikrlash, muammolarni tahlil qilish va innovatsion yechimlar ishlab chiqish kompetensiyalarini shakllantirishni ham nazarda tutadi. Tadqiqotchilik qobiliyati talabalarga murakkab vazifalarni hal etishda yordam beradi va ularni kelgusi kasbiy faoliyatga puxta tayyorlaydi.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi olimlari orasida talabalarning tadqiqotchilik qobiliyatlarini rivojlantirish, ta'limda innovatsion metodlarni qo'llash va pedagogik jarayonda ijodiy yondashuvlarni kuchaytirish bo'yicha keng qamrovli tadqiqotlar amalga oshirilgan. A.N. Leontyev faoliyat nazariyasining asoschisi bo'lib, u shaxs faoliyati va bilimlarni o'zlashtirish jarayoni o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni chuqur tahlil qilgan. V.V. Davidov didaktik nazariya sohasidagi yetuk mutaxassis sifatida innovatsion o'qitish usullarini ishlab chiqishga katta hissa qo'shgan. D.B. Elkonin ta'lim psixologiyasi bo'yicha tadqiqotlar olib borib, o'quv jarayonida ijodiy faoliyatni rivojlantirish masalalarini ilgari surgan. Y.K. Babanskiy pedagogik jarayonlarning samaradorligini oshirish va ta'lim metodlarini takomillashtirish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borgan. I.A. Zimnyaya esa ta'lim psixologiyasi sohasida yetakchi olimlardan biri bo'lib, u o'quvchilarning kommunikativ va tadqiqotchilik ko'nikmalarini shakllantirish muammolariga alohida e'tibor qaratgan.

Ushbu olimlarning ilmiy ishlari ta'lim jarayonida talabalarning tadqiqotchilik qobiliyatlarini rivojlantirishga doir nazariy asoslarni yaratishga va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga muhim hissa qo'shgan.

Asosiy qism

Talabalarning tadqiqotchilik qobiliyatlarini rivojlantirish o'quv jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Ushbu qobiliyatlar nafaqat nazariy bilimlarni o'zlashtirishda, balki amaliy faoliyatda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Asosiy e'tibor talabalarda quyidagi ko'nikmalarni shakllantirishga qaratiladi:

- Tanqidiy fikrlash qobiliyati – voqelikni tahlil qilish, uning ijobiy va salbiy jihatlarini ajratish, asoslangan yechimlar taklif qilish imkonini beradi.

- Muammolarni hal qilish ko'nikmalari – murakkab vaziyatlarda innovativ yondashuvlar ishlab chiqish va ularni amaliyotda qo'llashni o'z ichiga oladi.

- Axborot bilan ishlash kompetensiyasi – manbalardan ma'lumotlarni izlash, tahlil qilish va umumlashtirish qobiliyatini shakllantiradi; bu ko'nikma tadqiqotchilik faoliyatining asosini tashkil etadi.

- Ijodiy yondashuv – yangi g'oyalar yaratish, nostandart muammolarga yangicha yechimlar topish qobiliyatini rivojlantiradi.

Talabalarning tadqiqotchilik qobiliyatlarini shakllantirishda bir qator ichki va tashqi omillar muhim o'rin tutadi:

Ichki omillar:

- talabani qiziqishlari;
- ijtimoiy-madaniy tajribasi;
- motivatsiya darajasi;
- shaxsiy salohiyati;
- xarakter xususiyatlari.

Tashqi omillar:

- ta'lim muassasasining metodik bazasi;
- pedagoglarning malakasi;
- ilmiy-tadqiqot uchun yaratilgan sharoitlar;
- o'quv rejalari va ta'lim mazmuni.

Zamonaviy ta'lim texnologiyalari tadqiqotchilik kompetensiyalarini rivojlantirishda asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:

- Loyiha asosida o'qitish – talabalarning amaliy vazifalarni bajarishi orqali mustaqil fikrlash va mas'uliyatni rivojlantiradi.

- Keys-metod – real hayotdagi vaziyatlarni tahlil qilish asosida muammolarni hal qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

- Interaktiv o'quv mashg'ulotlari – guruhda ishlash, fikrlar almashish, muhokama va bahs-munozara orqali ijtimoiy hamkorlikni kuchaytiradi.

Tadqiqotchilik qobiliyatini shakllantirish quyidagi psixologik mexanizmlar bilan chambarchas bog'liq:

- motivatsion tayyorgarlik,
- reflektiv tafakkur,
- kreativ yondashuv,
- metakognitiv monitoring,
- irodaviy barqarorlik.

Talaba bu jarayonda nafaqat bilim oluvchi, balki ilmiy izlanish orqali yangi g'oyalar yaratishga qodir faol subyektaga aylanadi. U axborotlarni mustaqil izlash, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, dalillar asosida fikr yuritish, gipoteza ilgari surish, eksperimentlarni loyihalash va natijalarni baholash kabi murakkab ko'nikmalarni egallaydi. Aynan ushbu jihatlar tadqiqotchilik qobiliyatining psixologik negizini tashkil qiladi.

Pedagogik sharoitlar tadqiqotchilik qobiliyatlarini amalda rivojlantirish uchun zarur bo'lgan tashkiliy va metodik imkoniyatlar majmuasini anglatadi. Ularga quyidagilar kiradi:

- ilmiy laboratoriyalar va tajriba maydonchalari,
- loyiha asosida ishlash imkoniyatlari,
- mentorlik (tutorluk) tizimi,
- ijodiy seminarlar va ilmiy to'garaklar,
- interaktiv ma'ruzalar,
- mustaqil tadqiqotlar,
- ilmiy konferensiyalarga tayyorgarlik jarayoni.

Talabada ilmiy izlanishga bo'lgan ehtiyojni uyg'otish, uni faoliyatga aylantirish, shuningdek, o'qituvchining ilmiy yetakchi sifatidagi faolligi ushbu jarayonning muvaffaqiyatini belgilaydi.

Tadqiqotchilik faoliyatini samarali o'zlashtirish uchun ta'lim jarayoni metodologik jihatdan mukammal asoslangan bo'lishi zarur. Unda nazariy bilimlar bilan amaliy mashg'ulotlarning uyg'unligi, psixologik tayyorgarlik va metodik yondashuvlarning tizimliliigi ta'minlangan taqdirda, oliy ta'lim muassasalari haqiqiy tadqiqotchilarni shakllantiruvchi muhitga aylanadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

A.N. Leontyevning fikricha, faoliyat insonning psixik rivojlanishida va shaxs shakllanishida asosiy omil hisoblanadi. Uning ta’kidlashicha, faoliyat insonning hayotiy ehtiyojlari va maqsadlarini ro’yobga chiqarishda muhim o’rin tutadi. Leontyev faoliyat tuzilmasini motiv, maqsad, harakat va amallardan iborat tizim sifatida talqin etadi [3]. Shuningdek, u bilimlarni o’zlashtirish jarayonini faoliyat bilan uzviy bog’liq hodisa sifatida ko’rib, shaxs aynan faoliyat davomida atrof-muhitni anglaydi, uni o’zgartiradi va yangi qobiliyat hamda malakalarni egallab boradi, deb ta’kidlaydi.

V.V. Davidov didaktika sohasidagi yetuk mutaxassis bo’lib, uning tadqiqotlari innovatsion o’qitish usullarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etishga qaratilgan. Olimning fikricha, ta’lim jarayoni faqat bilim berishga emas, balki o’quvchilarda nazariy fikrlash, mustaqil tahlil qilish va muammolarni hal etish qobiliyatlarini shakllantirishga xizmat qilishi lozim [2]. V.V. Davidov ta’lim jarayonida nazariy tafakkurni rivojlantirishga alohida ahamiyat berib, tushunchalarni chuqur anglash, ularning o’zaro bog’liqliklarini aniqlashga yo’naltirilgan didaktik yondashuvlarni ilgari surgan. Uning ilmiy ishlari zamonaviy pedagogik nazariya va amaliyotning shakllanishida muhim asos bo’lib xizmat qiladi.

D.B. Elkonin ta’lim psixologiyasi sohasida keng qamrovli tadqiqotlar olib borib, o’quv jarayonida ijodiy faoliyatni rivojlantirish masalasiga katta e’tibor qaratgan. Uning fikricha, ta’limning asosiy vazifalaridan biri — o’quvchilarda ijodiy qobiliyatlar, mustaqil fikrlash va muammoli vaziyatlarda faol izlanish ko’nikmalarini shakllantirishdir. D.B. Elkonin ijodiy faoliyatni bolalarning shaxsiy kamoloti va intellektual salohiyati o’sishida muhim omil sifatida ko’rsatadi. U ta’lim jarayonini shunday tashkil etishni taklif etadiki, o’quvchilar yangi bilimlarni faol ravishda kashf etishda ishtirok etadi, mustaqil izlanishga yo’naltiriladi va muammolarni hal qilishda tashabbuskorlik ko’rsatadi. Uning ishlanmalari zamonaviy ijodiy ta’lim konsepsiyalarining shakllanishiga asos bo’lib xizmat qilgan [5].

Y.K. Babanskiy pedagogik jarayonlarning samaradorligini oshirish, ta’lim metodlarini takomillashtirish va ta’limni individuallashtirish bo’yicha muhim ilmiy izlanishlar olib borgan. Tadqiqotlarida ta’lim jarayonini oqilona tashkil etish, metod va vositalarni maqsadga muvofiq tanlash ta’lim samaradorligini oshirishning asosiy sharti ekanligi ta’kidlanadi. Y.K. Babanskiyning fikricha, samarali ta’lim tizimi uchun har bir o’quvchi shaxsini individuallashtirilgan yondashuv asosida o’qitish muhimdir [1]. Olim ta’limning ilmiy-nazariy va amaliy jihatlarini uyg’unlashtiruvchi metodik yondashuvlarni ishlab chiqib, umumiy ta’lim tizimini takomillashtirishga katta hissa qo’shgan. Uning ishlari pedagogika fanida metodologik asoslarni rivojlantirishda alohida o’rin tutadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Talabalarining tadqiqotchilik qobiliyatlarini rivojlantirish psixologik xususiyatlarini o’rganish, ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxsning faoliyatini va bilimlarni o’zlashtirish jarayonini o’rganishga oid ilmiy ishlar, ayniqsa, A.N. Leontyev va V.V. Davidov kabi olimlarning yondashuvlari ta’lim metodlarini yaxshilashda yangicha usullarni ishlab chiqishga yordam bermoqda. Shuningdek, D.B. Elkonin, Y.K. Babanskiy kabi olimlarning izlanishlari o’quvchilar va talabalar uchun ijodiy faoliyatni rivojlantirish va kasbiy yo’nalishlarni tanlashda zarur psixologik shart-sharoitlarni yaratish imkoniyatlarini ko’rsatmoqda.

Shu bilan birga, ta’lim jarayonida talabalarining tadqiqotchilik qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar nafaqat ularning akademik yutuqlarini oshiradi, balki shaxsiy rivojlanish va kasbiy yo’nalishlarni tanlashda ham muhim rol o’ynaydi. Demak, tadqiqotchilik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ilg’or psixologik va pedagogik metodlar va yondashuvlar talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения. – Москва: Просвещение, 2002.
2. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. – Москва: Педагогика, 2000.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Изд-во Московского университета, 1995.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Москва: Педагогика, 1989.
5. Эльконин Д.Б. Психология обучения младших школьников. – Москва: Просвещение, 1998.

O'SMIRLIK DAVRIDA DEVIANT XULQNING SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

Sattarova Shahnoza Qo'chqarovna

Psixologiya fanlari PhD, dotsent

Erkinjonova Raximaxon Baxtiyor qizi

Magistratura talabasi 201-guruh

Annotatsiya: Hozirgi kunda o'sib kelayotgan yoshlar orasida, xususan o'smir qizlarda deviant xulq-atvorning paydo bo'lishiga turli omillar ta'sir ko'rsatmoqda. Psixologlarning fikricha, o'smirlik davrining o'zgarmas xususiyatlari mavjud emas. O'smirlar o'rtasidagi tipologik farqlarni ijtimoiy omillar, ta'lim va tarbiya sharoitlarining o'ziga xosligi bilan izohlash mumkin.

Kalit so'zlar: o'smirlar, psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit, stress, xulq-atvor, omillar, deviantlik.

Abstract: Today, various factors influence the emergence of deviant behavior among young people, particularly adolescent girls. According to psychologists, adolescence does not have fixed and unchanging characteristics. Typological differences among adolescents can be explained by the impact of social factors and the specific conditions of education and upbringing.

Key words: adolescents, psychological characteristics, social environment, stress, behavior, factors, deviance.

Аннотация: В настоящее время на формирование девиантного поведения среди подрастающего поколения, особенно у девушек-подростков, влияет множество факторов. По мнению психологов, у подросткового возраста нет фиксированных и неизменных характеристик. Типологические различия между подростками можно объяснить воздействием социальных факторов, а также особенностями условий обучения и воспитания.

Ключевые слова: подростки, психологические особенности, социальная среда, стресс, поведение, факторы, девиантность.

KIRISH

O'smirlik davri jismoniy va ruhiy o'zgarishlar bilan kechadigan murakkab davr bo'lib, unda ijtimoiy omillar va shaxsiy tajribalar katta rol o'ynaydi. Deviant xulq-atvor — jamiyatda o'rnatilgan axloq me'yorlariga mos kelmaydigan insoniy faoliyat yoki xatti-harakat bo'lib, yolg'onchilik, dangasalik, o'g'rilik, ichkilikbozlik, giyohvandlik, o'z joniga qasd qilish va boshqa ko'plab shu kabi holatlar ushbu xulq-atvor xususiyatlariga kiradi. Noto'g'ri tarbiya bolada ijtimoiy hayotdagi norma va qoidalarga nisbatan mensimaslik yoki salbiy munosabatni vujudga keltiradi. Sekin-asta asotsial og'ishgan xulq, katta jinoyatchilik motivlari shakllana boshlaydi.

Asosiy qism

Ijtimoiy me'yor va qadriyatlar qanchalik ko'p bo'lsa, qoidalarni buzish tiplari ham shunchalik ko'p bo'ladi. Bundan tashqari, turli madaniyatlar hamda submadaniyatlarning me'yorlari bitta jamiyat ichida ham ancha farq qiladi. Shuning uchun bir jamiyat uchun oddiy hol hisoblangan narsa boshqasida me'yordan og'ish sifatida baholanishi mumkin. Masalan, marixuana chekish Britaniya madaniyatida “og'ish” hisoblanadi, alkogolli ichimlik iste'moli esa “og'ish” hisoblanmaydi.

Deviant xulq-atvorning vujudga kelishi haqida ikki xil qarashlar mavjud bo'lib, birinchisi tabiiy-biologik, ikkinchisi ijtimoiy-reduksion yo'nalishlardir. Tabiiy-biologik qarashlarga ko'ra, deviant xulq-atvorning kelib chiqishida biologik omillarning roli alohida o'rin tutadi. Genetik tuzilishning o'ziga xosligi, biokimyoviy boshqaruvning buzilishi, asab tizimi mexanizmlari faoliyatidagi nuqsonlar va boshqa omillar shular jumlasidandir.

Ijtimoiy-reduksion nazariyalari esa har qanday ichki, shu jumladan psixologik (shaxs dispzitsiyalari) omillarning rolini inkor etgan holda, og'ishgan xulq-atvorni ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar bilan tushuntirishga harakat qiladi. Venger psixologi F. Patakining fikricha, deviant xulq-atvor tizimli yoki ko'plab sababiy bog'liqliklarga ega bo'lib, uning vujudga kelishi bir emas, balki bir qancha — ya'ni tarixiy, makrosotsiologik, ijtimoiy-psixologik va individual-shaxsiy omillarga bog'liqdir.

Deviant xulq-atvorning shakllanishiga ham tashqi (jumladan, ijtimoiy-iqtisodiy), ham ichki (psixologik) omillar ta'sir ko'rsatadi. Birinchi omillarga ishsizlik, hayot darajasining pastligi, jamiyatdagi tabaqalar o'rtasidagi farqlar kiradi. Ikkinchi guruh omillarga esa L.M. Zyubinning fikricha quyidagilar kiradi:

– aqliy rivojlanishdagi yetishmovchilik (patologiya emas), bu holat o'z xatti-harakatlarini to'g'ri tahlil qilish va oqibatini oldindan ko'rishga xalal beradi;

- tafakkur mustaqilligining yetishmasligi, yuqori darajadagi konformlilik va ta'sirchanlik;
- past darajadagi aqliy faollik, ma'naviy ehtiyojlarning qashshoqligi va beqarorligi.

O'smirlik davrida og'ishgan xulqning paydo bo'lishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar quyidagilardir:

1. O'smirlik davrida vujudga keladigan morfologik va fiziologik o'zgarishlar.
2. Dastlabki asab va ruhiy kasalliklarga xos belgilar namoyon bo'lishi.
3. Ijtimoiy soha ta'sirining ortib borishi.
4. Shaxs tarbiyasidagi nuqsonlar.
5. Bilish faoliyatidagi kamchiliklar.
6. Maktabdan tashqari muhitdagi nuqsonlar.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tarbiyasi qiyin, injiq yoki xulqi salbiy bolalar paydo bo'lishining ijtimoiy sabablari bilan bir qatorda pedagogik va psixologik omillar ham mavjud.

Shaxsning biologik o'sishidagi nuqsonlar, o'qishga salbiy ta'sir etuvchi oliy nerv faoliyatidagi va temperamentdagi kamchiliklar, aql-idrokning sust rivojlanishi, irodaning bo'shligi, hissiyotning kuchsizligi, zarur ehtiyoj va qiziqishlarning yo'qligi, o'smirning intilishi bilan mavjud imkoniyat o'rtasidagi nomutanosiblik kabi holatlar xatti-harakatni izdan chiqaradi.

Shaxs fazilatlarini shakllanishidagi nuqsonlar — axloqiy hisslarning yetishmasligi, o'qituvchi, sinf jamoasi va oila a'zolari bilan noto'g'ri muloqot, ishyoqmaslik, bo'sh vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik kabi omillar ham salbiy xatti-harakatlarni keltirib chiqaradi.

Shaxsning bilish va o'quv faoliyatidagi kamchiliklar: aqliy faoliyat usullaridan to'laonli foydalana olmaslik, bilim, ko'nikma va malakalarni egallashdagi buzilishlar, maktabdagi o'quv-tarbiyaviy jarayondagi xatolar shular jumlasiga kiradi.

Maktabdan tashqari muhit ta'siridagi nuqsonlar — oiladagi pedagogik-psixologik bilimlarning yetishmasligi, oilaviy nizolar, ota-onaning ichkilikka yoki axloqsiz hayot tarziga berilishi, balog'atga yetmagan tengdoshlarining salbiy ta'siri, madaniy-ma'rifiy muhitdagi kamchiliklar ham tarbiyasi qiyin o'smirlar ko'payishiga sabab bo'lishi mumkin.

O'smirlarni tipologik xususiyatlariga ko'ra bir nechta og'ishgan xulq guruhlariga ajratish mumkin. Tarbiyasi qiyin o'smirlarning birinchi guruhi “orsiz” yoki “subutsiz” deb ataladi. Ular o'z holatini bilgan holda qonun va qoidalarni buzadilar, noma'qul ishlarni qiladilar. Ko'pincha o'zlarini aybdor deb hisoblamaydilar, maktabdagi ayrim kamchiliklarni tanqid qiladilar, biroq yutuqlarni e'tirof etishni xohlamaydilar. Shaxsiy fikrlarini boshqalarga ma'qullatishni va o'z talablarini so'zsiz bajarilishini juda yoqtiradilar. Bunday bolalar betga chopar, o'jar tabiatli, rahm-shafqatsiz va “zo'ravon” bo'ladilar. Mustaqil fikrga ega bo'lmagan tengdoshlarini o'z atrofiga to'plab, birgalikda tartib buzishga undaydilar.

Bugungi kunda kompyuter texnologiyalarining rivojlanib ketganligi sababli, kompyuter o'yinlariga qaramlik (addiktsiya) ham ortib bormoqda. O'smirlik davridagi og'ishgan xulq-atvorga boshqalarga nisbatan tajovuzkorlik, o'g'rilik, jinoyatchilik, daydilik va shunga o'xshash holatlar ham kiradi. Turli psixodiagnostik metodlardan foydalanib, o'smirlardagi og'ishgan xulq-atvor shakllarini aniqlash va korreksiya qilish mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'smir kamolotga erishgan sayin uning psixik dunyosida yangi fazilatlar va sifatlar paydo bo'la boshlaydi, psixikasida keskin qayta qurilish jarayoni sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlar o'smir oldiga yangi talablarni qo'yadi. Natijada unga ko'proq huquq va erkinlik berilishi, eng avvalo esa mustaqil qaror qabul qilish va o'z xulq-atvorini maqbul deb hisoblab amalga oshirish zarurati tug'iladi. Psixik takomillashuv, kamolotga intilish va nisbiy barqarorlik o'smirlik davrining eng muhim xususiyatlari hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Tulaganova G.K. Tarbiyasi qiyin o'smirlar. – Toshkent: 2004. – B. 95–99.
2. Tulaganova G.K. O'smirlik davrida psixopat buzilishlarni tadqiq qilish. // XXI asr psixologiyasining dolzarb muammolari: Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. – Toshkent: 2011. – B. 182–183.
3. Karimova D. Oilaviy munosabatlar va o'smirlar xulqidagi o'zgarishlar. // Pedagogika va psixologiya, 2021.
4. Avdulova T.P. Agressiv o'smir: ota-onalar uchun kitob. – Moskva: Akademiya nashriyot markazi, 2008. – 128 b. – (Psixolog ota-onalarga seriyasi).
5. Bandura A. O'smirlik tajovuzkorligi. – Moskva: INFRA-M, 2009. – 312 b.
6. Volkov B.S. O'smir psixologiyasi: Darslik. – Moskva: Akademicheskii proyekt; Gaudeamus, 2005. – 208 b.
7. Mustafayeva Sh. O'smir psixologiyasi: biz bilmagan jihatlari. – Farg'ona, 2015. – 7-b.
8. Semenyuk L.M. O'smirlarning tajovuzkor xatti-harakatlarining psixologik xususiyatlari va uni tuzatish shartlari. – Moskva: INFRA-M, 2011. – 245 b.

TA'LIM TASHKILOTLARIDA “WELL-BEING MANAGEMENT” TIZIMINI JORIY ETISH: IJTIMOY-PSIXOLOGIK YONDASHUV DOIRASIDAGI TAHLIL

Umarova Navbahor Shokirovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti, p.f.d., professor

Muminov Temurbek Uralbaevich

Toshkent shahridagi Puchon universiteti magistranti

Annotatsiya: Maqolada ta'lim muassasalarida xodimlar va talabalar farovonligini ta'minlash uchun “Well – Being Management” tizimini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlarini tahlil qilingan. Tadqiqotda pedagoglar va talabalarning psixologik barqarorligi, motivatsiyasi, ijtimoiy qo'llab – quvvatlash va ta'lim sifatini oshirishda well – being tizimining ahamiyati ko'rsatilgan. Ilmiy asosda ijtimoiy – psixologik mexanizmlar, tizim samaradorligini baholash usullari va amaliyotda qo'llash imkoniyatlari tavsiflangan.

Kalit so'zlar: well – being management, farovonlik, ta'lim muassasasi, motivatsiya, ruhiy barqarorlik, boshqaruv, psixologik muhit.

Abstract: The article analyzes the theoretical and practical aspects of developing a “Well-being Management” system in educational institutions aimed at ensuring the well-being of staff and students. The study highlights the importance of the well-being system in enhancing teachers' and students' psychological stability, motivation, social support, and overall quality of education. The paper scientifically describes socio-psychological mechanisms, methods for assessing the system's effectiveness, and possibilities for its practical implementation.

Key words: well-being management, well-being, educational institution, motivation, psychological stability, management, psychological environment.

Аннотация: В статье проанализированы теоретические и практические аспекты формирования системы «Well-being Management» в образовательных учреждениях для обеспечения благополучия сотрудников и студентов. В исследовании показано значение системы well-being в повышении психологической устойчивости, мотивации, социального взаимодействия педагогов и обучающихся, а также в улучшении качества образования. На научной основе описаны социально-психологические механизмы, методы оценки эффективности системы и возможности её применения в практике.

Ключевые слова: well-being management, благополучие, образовательное учреждение, мотивация, психологическая устойчивость, управление, психологическая среда.

KIRISH

Hozirgi global va mahalliy ta'lim muhitida inson salomatligi, psixologik barqarorlik va ijtimoiy farovonlik ta'lim samaradorligining ajralmas omiliga aylangan. Ayniqsa, postpandemiya davrida, ta'lim muassasalarida pedagoglar va talabalarning ruhiy-emosional holatini muvozanatlash, stressni kamaytirish va motivatsiyani oshirish dolzarb vazifaga aylandi.

“Well-being management” – bu faqat sog'liqni saqlash bilan bog'liq tushuncha emas, balki ta'lim tashkilotining boshqaruv strategiyasiga ruhiy farovonlik, psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy salomatlik va qulay muhitni integratsiya qilishni nazarda tutadi. Bu tizim ish unumdorligini oshiradi, o'qituvchi va talabalar o'rtasida sog'lom muloqotni rivojlantiradi, stress va professional charchashning oldini oladi, ta'lim sifati va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlaydi.

O'zbekiston kontekstida, ta'lim tizimining inson kapitaliga asoslangan rivojlanishi, pedagogik jamoalarning emotsional farovonligini ta'minlashga oid milliy strategiyalar, maktab va OTMLar psixologik xizmatining kuchaytirilishi ushbu mavzuning dolzarbligini yanada oshirmoqda.

Shuningdek, YUNESKO, OECD, va boshqa xalqaro tashkilotlarning “inclusive education” va “healthy school culture” kabi tashabbuslari ham bu sohada ijtimoiy-psixologik yondashuvlarga asoslangan boshqaruv tizimlarini shakllantirishni tavsiya qilmoqda.

Asosiy qism

Zamonaviy ta'lim tizimida shaxsning farovonligi (well-being) ta'lim sifatining ajralmas qismi hisoblanadi. Well-being management atamasi “farovonlikni boshqarish” ma'nosini anglatib, u insonning jismoniy, ruhiy, ma'naviy, intellektual va ijtimoiy barqarorligini ta'minlashga qaratilgan tizimli jarayondir. Bu tizim nafaqat shaxsiy ehtiyojlarni qondirish, balki ta'lim muhitida ijtimoiy hamjihatlik va emotsional barqarorlikni ham ta'minlaydi.

Ta'lim muassasalari sharoitida well-being management tizimi talabalar, o'qituvchilar va ma'muriyat o'rtasidagi munosabatlarning sog'lom va qo'llab-quvvatlovchi muhitda kechishini ta'minlashga qaratilgan. Bu tizim inson kapitalini rivojlantirishning asosiy mexanizmi bo'lib, har bir ishtirokchining ichki quvvati, ijodiy salohiyati va ijtimoiy faolligini rivojlantiradi.

Aktual tadqiqotlar ko'rsatadiki, pedagoglarning well-being holati ularning ta'lim muhitidagi samaradorligiga va talabalar natijasiga bevosita ta'sir qiladi. Masalan, Teacher Well-Being-A Conceptual Systematic Review (2020 – 2023) maqolasida pedagoglarning farovonligi turli modellar orqali o'rganilgan va bu holat ta'lim muassasasi sifatini belgilaydi, degan xulosa berilgan.

Shuningdek, talabalar farovonligini o'rganishda o'quv muhiti, o'qituvchi ta'siri, kurs dizayni va resurslarning mavjudligi muhim omillar sifatida aniqlangan.

Bu holat well – being management tizimini shakllantirishda bir qator hodisalarni nazarda tutishi kerakligini ko'rsatadi: psixologik, emotsional, ijtimoiy muxitlar, shuningdek boshqaruv va tashkilotchilik jihatlari.

1. Psixologik xavfsiz muhit. Psixologik xavfsizlik well-being management tizimining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bunday muhitda har bir ishtirokchi o'z fikrini erkin ifodalay oladi, xatolardan qo'rqmay bilim olish jarayonida ishtirok etadi va o'zini qadrlangan his qiladi. Psixologik xavfsizlik pedagoglar va talabalarning emotsional barqarorligini ta'minlaydi, ijobiy pedagogik va ijtimoiy klima yaratadi. Ijobiy muloqot va qo'llab – quvvatlashda pedagog – talaba diadasida hamkorlar o'rtasida erkin muloqot, hamkorlik, konstruktiv fikr bildirish usullari mavjud.

2. Ijobiy va qo'llab-quvvatlash. Well-being tizimida pedagog va talabalar o'rtasida faol muloqot, konstruktiv fikr almashish va hamkorlik muhiti yaratish muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda guruh ishlari, debatlar, “empatiya kunlari” kabi interaktiv faoliyatlar ishtirokchilarning ijtimoiy va emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, ijobiy muloqot muammolarni hal qilish qobiliyatini, ijodiy fikrlashni va stressga chidamlilikni oshiradi.

3. Stressni boshqarish va emotsional barqarorlik. Zamonaviy ta'lim muassasalarida talabalar va pedagoglar turli stress omillariga duch keladi: akademik yuklamalar, baholash jarayonlari, ijtimoiy nizolar va kasbiy bosim. Shu bois well-being tizimi mindfulness mashg'ulotlari, emotsional intellektni rivojlantirish treninglari, psixologik qo'llab-quvvatlash va muntazam jismoniy faollikni o'z ichiga oladi. Bu choralar stressni kamaytiradi, ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi va ta'lim samaradorligini oshiradi.

4. Ijtimoiy adolat va inklyuziv muhit. Well-being management tizimida ijtimoiy adolat va inklyuziv muhit ham muhim tarkibiy qism hisoblanadi. Bu har bir ishtirokchi uchun teng imkoniyatlar yaratish, diskriminatsiya va ijtimoiy cheklovlardan himoyalangan muhitni barpo etishni o'z ichiga oladi. Inklyuziv muhit ta'lim jarayonida hamkorlikni va ijtimoiy hamjihatlikni mustahkamlaydi.

“Well Being Management” tizimi ta'lim muassasalarida psixologik xavfsizlikni ta'minlash, ijobiy muloqot muhitini shakllantirish va stressni boshqarish orqali talabalar va pedagoglarning ruhiy barqarorligi hamda ishonchini mustahkamlaydi. Bu – ta'lim sifatini oshirish va muassasada ijtimoiy hamda psixologik jihatdan tarkibli muhit yaratishda asosiy vosita hisoblanadi. Tizimni joriy etishda rahbarlar va boshqaruvchilar xodimlar va talabalar bilan yaqin muloqotda bo'lishi, turli trening va psixologik-ijtimoiy mexanizmlardan samarali foydalanishi zarur.

Well-being management – bu insonning jismoniy, ruhiy, emotsional va ijtimoiy holatini muvozanatda saqlashga qaratilgan kompleks tizim bo'lib, uning asosiy maqsadi talabalar va pedagoglarning hayotiy va kasbiy samaradorligini ta'minlashdan iboratdir. Bu tushuncha psixologiya va ta'lim boshqaruvi sohalarida rivojlangan bo'lib, insonning umumiy farovonligi ta'lim jarayonidagi samaradorlikka bevosita ta'sir ko'rsatishini nazarda tutadi.

Ta'lim muassasalarida well-being management tizimini joriy qilish talabalarning bilim olish jarayonidagi quvvatini saqlash va pedagoglarning kasbiy ruhiyatini mustahkamlashga yordam beradi. Pedagoglar o'z vazifalarini ilhom va energiya bilan bajarganda, darslar samarali o'tishi va talabalarning motivatsiyasi yuqori bo'lishi mumkin. Aksincha, agar pedagoglar charchagan va ilhomsiz holatda bo'lsa, dars jarayonida ta'sirchanlik pasayadi, talabalar esa bilim olishga qiziqishini yo'qotadi.

Shu nuqtai nazardan, well-being management tizimi nafaqat ijtimoiy ahamiyatga ega, balki iqtisodiy samaradorlikni ham ta'minlaydi. U kadrlar charchashini kamaytiradi, kasbiy muhitda ijobiy psixologik klima yaratadi va shu orqali ta'lim sifatini sezilarli darajada oshiradi. Ushbu tizimning samarali amalga oshirilishi

institutsional barqarorlikni ta'minlaydi, pedagoglar va talabalar o'rtasida hamjihatlikni kuchaytiradi hamda ta'lim muassasasining umumiy maqsadlariga erishishga xizmat qiladi.

Psixologik xavfsizlik well-being management tizimining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Psixologik xavfsiz muhitda har bir shaxs o'z fikrlarini, his-tuyg'ularini va ehtiyojlarini erkin ifodalay oladi. Bu ta'lim jarayonida talabalarning faolligini va o'rganishga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, agar talabalar xatolardan qo'rqmay savol berish va fikr bildirish imkoniga ega bo'lsa, ularning bilish jarayonidagi ishtiroki va mustaqil fikrlash qobiliyati rivojlanadi.

Shu nuqtai nazardan, pedagoglar va muassasa rahbariyatining roli juda muhimdir. Ular talabalar va hamkasblar bilan muloqotda hamda kundalik faoliyatda hurmat, ishonch va hamdardlik muhitini shakllantirishi kerak. Bu nafaqat emotsional barqarorlikni ta'minlaydi, balki jamoadagi ijobiy o'zaro munosabatlarni va hamjihatlikni mustahkamlaydi. Psixologik xavfsiz muhitda inson o'zini qadrlangan his qiladi, stressga chidamliligi oshadi va kasbiy hamda akademik samaradorlikni yuqori darajada namoyon eta oladi.

Ijobiy muloqot va qo'llab-quvvatlash well-being management tizimining yana bir muhim tarkibiy qismidir. Pedagog va talabalar o'rtasida faol va konstruktiv muloqot tashkil etish, bir-birini qo'llab-quvvatlash, fikr almashish va hamkorlik muhitini shakllantirish orqali ishtirokchilarning ruhiy barqarorligini va emotsional holatini sezilarli darajada mustahkamlaydi. Masalan, guruh ishlari, debatlar, “empatiya kunlari” kabi interaktiv va ijobiy pedagogik faoliyatlar talabalarni birgalikda qaror qabul qilishga, muammolarni hal etishda hamkorlik qilishga o'rgatadi. Bu jarayonda talabalar o'zini qadrlangan va qo'llab-quvvatlangan his qiladi, shu bilan birga stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikni ham rivojlantiradi. Ijobiy muloqot muhiti nafaqat akademik jarayonda, balki ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishda ham muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Stressni boshqarish zamonaviy ta'lim muassasalarida well-being management tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Hozirgi kunda talabalar va pedagoglar turli stress omillari, shu jumladan akademik talablarning yuqori darajasi, baholash jarayonlari, ijtimoiy nizolar va kasbiy yuklamalar bilan doimiy ravishda to'qnash keladi. Shu munosabat bilan well-being tizimi stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan turli chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi. Masalan, mindfulness va meditatsiya mashg'ulotlari ishtirokchilarga ruhiy orom va diqqatni to'plash imkonini beradi; emotsional intellektni rivojlantirish treninglari shaxsiy va ijtimoiy munosabatlarda samaradorlikni oshiradi; psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlari shaxsning o'zini tushunish va stressga moslashuvchanlik qobiliyatini mustahkamlaydi; shuningdek, muntazam jismoniy faollik energiyani tiklaydi va ruhiy holatni yaxshilaydi. Bu kompleks choralar nafaqat stress darajasini pasaytiradi, balki ta'lim jarayonidagi samaradorlikni va pedagogik natijalarni ham sezilarli darajada oshiradi.

Well-being management tizimi ta'lim muassasalarida psixologik xavfsizlik, ijobiy muloqot va stressni boshqarish orqali talabalar va pedagoglarning ruhiy barqarorligi va ishonchini mustahkamlaydi. Bu ta'lim sifatini yaxshilash va ijtimoiy hamjihat muhit yaratishga xizmat qiladi. Boshqaruvchilar well-being tizimini joriy qilishda xodimlar va talabalar bilan yaqin muloqotda bo'lib, turli treninglar va qo'llab-quvvatlovchi faoliyatlardan foydalanishi kerak.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ta'lim muassasalarida “well-being management” tizimini shakllantirish nafaqat tashkilot ichidagi ruhiy-emotsional barqarorlikni ta'minlash, balki ta'lim sifatini oshirishning muhim strategik yo'nalishidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, xodimlar va talabalar farovonligini tizimli ravishda qo'llab-quvvatlash, ularning psixologik salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va motivatsiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu tizimni joriy etishda ijtimoiy-psixologik mexanizmlarning chuqur o'rganilishi, psixologik muhit monitoringi, va samaradorlikni baholash vositalaridan foydalanish zarur. O'zbekiston ta'lim tizimida bu yo'nalishni rivojlantirish orqali barqaror, insonparvar va raqobatbardosh ta'lim muhiti shakllantirilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Liu, Y., Fang, Y., Hu, L., Chen, N., Li, X., & Cai, Y. (2024). Inclusive leadership and employee workplace well-being: The role of vigor and supervisor developmental feedback. *BMC Psychology*, 12, Article 540. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02029-5>
2. Xu, Z., & Pang, N. S. K. (2024). Promoting teachers' organizational commitment: The effects of authentic leadership, teachers' well-being and social-emotional competence. *Behavioral Sciences*, 14(10), 862. <https://doi.org/10.3390/bs14100862>
3. Le, T. T., Pham, T. T., & Tran, T. T. (2025). Leadership skills and teacher well-being: Under the lens of Vietnamese EFL teachers. *Educational Point*, 2(1), e114.
4. Hayitov, O., & Umarova, N. (2001). *Yoshlarda professional o'sishga intilishni rivojlantirishning nazariy-amaliy asoslari* (shajaralar negizi misolida). Toshkent: Turon-Iqbol.

GLOBALLASHUV DAVRIDA O‘SMIRLARNING HAYOTIDA PSIXOLOGIYANING AHAMIYATI

Xolmuratova Mahbuba Maxmudovna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy Psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Mannonov Hamid Xolmurod o‘g‘li

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy Psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Isroilova Sevinch Sobirjon qizi

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy Psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada globallashuv jarayonining o‘smir shaxsining psixologik rivojlanishiga ko‘rsatadigan ta’siri tizimli va ilmiy asosda tahlil qilinadi. XXI asrda globallashuv faqat iqtisodiy yoki siyosiy sohalaridagina emas, balki insonning ma’naviy-ruhiy olamida ham chuqur o‘zgarishlarga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, shaxs rivojlanishining sezgir bosqichi bo‘lgan o‘smirlik davrida ushbu jarayonlarning ijobiy hamda salbiy jihatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda axborot texnologiyalari, ijtimoiy tarmoqlar, reklama va ommaviy madaniyatning o‘smirlarning ijtimoiylashuvi, ruhiy barqarorligi va identifikatsiya jarayonlariga ta’siri ilmiy manbalar asosida o‘rganilgan. Shuningdek, o‘smirlarning o‘z-o‘zini anglash, hissiy boshqaruv, ijtimoiy identifikatsiya va shaxsiy qadriyatlar tizimini shakllantirishda zamonaviy psixologik yondashuvlarning o‘rni yoritilgan.

Kalit so‘zlar: globallashuv, o‘smir psixologiyasi, shaxs shakllanishi, ijtimoiy identifikatsiya, axborot texnologiyalari, madaniy ta’sir, stress, hissiy barqarorlik, psixologik moslashuv, o‘zini anglash, ijtimoiy muhit, milliy qadriyatlar, ma’naviy tarbiya, ijtimoiy tarmoqlar, shaxsiy identitet, ruhiy salomatlik.

Abstract: This article presents a systematic and scientifically grounded analysis of the impact of globalization on the psychological development of adolescents. In the 21st century, globalization has brought profound changes not only to economic and political spheres but also to the moral, spiritual, and psychological dimensions of human life. These influences are particularly significant for adolescents, whose personality structure and value system are actively forming during this sensitive developmental stage. The study examines the psychological effects of information technologies, social networks, advertising, and mass culture on adolescent socialization, emotional stability, and identity formation. The role of modern psychological approaches in fostering self-awareness, emotional regulation, social identity, and the development of personal values in adolescents is also highlighted.

Key words: globalization, adolescent psychology, personality development, social identification, information technologies, cultural influence, stress, emotional stability, psychological adaptation, self-awareness, social environment, national values, moral education, social networks, personal identity, mental health.

Аннотация: В статье проводится системный и научно обоснованный анализ влияния процессов глобализации на психологическое развитие личности подростка. В XXI веке глобализация вызывает глубокие преобразования не только в экономической и политической сферах, но и в духовно-нравственном и психологическом мире человека. Особенно значимы позитивные и негативные аспекты глобализации для подростков, находящихся на этапе активного формирования личности. В исследовании рассмотрено психологическое воздействие информационных технологий, социальных сетей, рекламы и массовой культуры на процессы социализации, эмоциональной устойчивости и формирования идентичности подростков. Кроме того, раскрыта роль современных психологических подходов в развитии самосознания, эмоциональной регуляции, социальной идентичности и системы личностных ценностей подростков.

Ключевые слова: глобализация, психология подростка, формирование личности, социальная идентификация, информационные технологии, культурное влияние, стресс, эмоциональная устойчивость, психологическая адаптация, самосознание, социальная среда, национальные ценности, духовное воспитание, социальные сети, личностная идентичность, психическое здоровье.

KIRISH

Globallashuv zamonaviy inson hayotining ajralmas qismiga aylanib, butun dunyo miqyosida ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy va psixologik jarayonlarga chuqur ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu jarayonning eng sezilarli ta'siri yosh avlod, xususan, o'smirlar ongida namoyon bo'lmoqda. Chunki o'smirlilik davri inson shaxsining shakllanishida eng muhim va o'ziga xos bosqich hisoblanadi. Shu davrda shaxsning o'ziga xoslik hissi, ijtimoiy rolga moslashuvi va mustaqil fikrlash qobiliyati rivojlanadi.

Globallashuv ta'sirida dunyoqarash, qadriyatlar tizimi va axloqiy me'yorlarning o'zgarishi o'smirlarning psixologik holatida turli muammolarni yuzaga keltirmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, virtual muloqot va ommaviy axborot vositalari o'smirlarning o'ziga baho berishida, ruhiy barqarorligida va his-tuyg'ularini boshqarishida asosiy omilga aylanib bormoqda. Bu holat ayrim hollarda o'zini past baholash, ruhiy bosim, stress va ijtimoiy ajralish kabi salbiy oqibatlariga olib kelmoqda.

Asosiy qism

Globallashuv jarayonining o'smir psixologiyasiga ta'siri: Globallashuv zamonaviy jamiyatning barcha qatlamlariga singib borar ekan, ayniqsa o'smirlar psixologiyasida tub o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy tarmoqlar va internetning keng tarqalishi natijasida o'smirlarning dunyoqarashi, qadriyat tizimi va shaxsiy o'ziga xosligi shakllanmoqda. Bu esa bir tomondan yoshlarning tafakkurini kengaytirsa, ikkinchi tomondan ularning psixologik barqarorligiga tahdid tug'diradi.

Psixologiyaning o'smir hayotidagi o'rni va ahamiyati: Psixologiya — o'smir shaxsining shakllanishida eng muhim fanlardan biridir. Chunki o'smirlilik davri insonning o'z “Men”ini anglaydigan, shaxsiy qadriyatlarini shakllantiradigan va mustaqil fikrlaydigan bosqich hisoblanadi. Shu jarayonda psixologik yondashuvlar o'smirlarga o'z his-tuyg'ularini boshqarish, ijobiy fikrlashni rivojlantirish hamda to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini beradi. Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi o'smirlarning ijtimoiy hayotga moslashuvini osonlashtiradi. Maktablardagi psixologik xizmatlar, oilaviy muloqotning to'g'ri yo'lga qo'yilishi va o'qituvchilarning psixologik savodxonligi yoshlarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, sog'lom psixologik muhit o'smirlarni salbiy ta'sirlardan himoya qiladi va ularning ijtimoiy mas'uliyatini oshiradi.

Milliy qadriyatlar va psixologik moslashuv o'rtasidagi bog'liqlik: Globallashuv sharoitida milliy qadriyatlarga tayanish o'smirlarning ruhiy barqarorligini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Milliy madaniyat, urf-odat va ma'naviy an'analar yosh avlodda mustahkam e'tiqod, hayotga ijobiy qarash va o'zligini anglash tuyg'usini shakllantiradi. Shaxs o'z milliy ildizini chuqur his qilganida, u xorijiy madaniyat ta'siriga kamroq beriladi va o'z qadriyatlarini himoya qila oladi. Shuningdek, o'smirlarning milliy va umuminsoniy qadriyatlarni uyg'unlashtirgan holda rivojlanishi ularni har qanday ijtimoiy va madaniy muhitga moslashuvchan, lekin o'zligidan voz kechmaydigan shaxs sifatida kamol toptiradi.

Globallashuv jarayonida o'smirlarning psixologik holatini sog'lom saqlash, ularni zamonaviy axborot muhitining salbiy ta'sirlaridan himoya qilish va ma'naviy jihatdan barkamol shaxs sifatida kamol toptirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Shu nuqtai nazardan quyidagi takliflar ilgari suriladi:

1. Maktab va ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni takomillashtirish. Har bir o'quv muassasasida malakali psixologlarning faoliyat yuritishini ta'minlash, o'quvchilar uchun individual psixologik maslahat tizimini yo'lga qo'yish zarur. Psixologlar muntazam ravishda o'smirlarning ruhiy holatini monitoring qilib borishlari lozim.

2. Ota-onalar va pedagoglar uchun psixologik savodxonlik dasturlarini tashkil etish. O'smirlarning ruhiy muvozanatini saqlashda oilaviy muhit hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu sababli ota-onalar o'smirlilik davrining psixologik xususiyatlari haqida muntazam ma'lumotga ega bo'lishlari, ularni tushunish va qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini rivojlantirishlari zarur.

3. Media va internet madaniyatini shakllantirish. O'smirlar orasida axborotdan to'g'ri foydalanish, tanqidiy fikrlash va onlayn xavfsizlik madaniyatini rivojlantirish kerak. Buning uchun maktablarda “media savodxonlik” bo'yicha maxsus darslar yoki seminarlar joriy etilishi foydali bo'ladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Globallashuv jarayoni o'smirlarning hayotida nafaqat yangi imkoniyatlar, balki psixologik sinovlarni ham yuzaga keltirmoqda. Bugungi yoshlar turli madaniyatlar, qadriyatlar va axborot oqimi ta'sirida ulg'aymoqda. Shu sharoitda ularning ruhiy barqarorligi, sog'lom fikrlashi va ma'naviy yetukligi bevosita psixologik yondashuvlarning to'g'ri qo'llanishiga bog'liqdir.

Psixologiya — o'smir shaxsini to'g'ri yo'naltiruvchi, uning ichki dunyosini anglashga yordam beruvchi va hayotdagi o'z o'rnini topishga ko'maklashuvchi eng muhim vositadir. Shuning uchun globallashuv davrida o'smirlarning psixologik tayyorgarligini mustahkamlash, ularni ruhiy jihatdan sog'lom, ijtimoiy faolligi yuqori va milliy qadriyatlarga sodiq inson sifatida kamol toptirish — jamiyatning strategik vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
2. Zokirova, N. R. O'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
3. Muxitdinova, F. M. Shaxs rivojlanishining psixologik asoslari. – Toshkent: Fan, 2015.
4. To'xtaboyeva, M. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Universitet, 2019.
5. G'oziyev, E. G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
6. Erikson, E. Identity: Youth and Crisis. – New York: W. W. Norton & Company, 1968.
7. Bandura, A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
8. Fromm, E. The Art of Loving. – New York: Harper & Row, 1956.
9. Vygotsky, L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.
10. Internet manbalari:
11. www.psychologytoday.com
12. www.unesco.org
13. www.unicef.org

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПЕДАГОГОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Аскарова Гулрух Оринбасаровна

доктор философии (Phd) по психологическим наукам
и.о. доцент кафедры «Практическая психология» НПУУз им Низами
E-mail: gulruhaskarova@gmail.com

Халматова Мумтоза Зафаржон кизи

Студентка 2-курса магистратуры по направлению психология НПУУз им Низами

Аннотация: В данной статье проведён теоретический анализ научных и методических источников, посвящённых исследованию проблемы копинг-стратегий педагогов в условиях профессионального стресса. Педагогическая деятельность характеризуется постоянным воздействием стрессогенных факторов, связанных с высокой эмоциональной напряжённостью, повышенной ответственностью и необходимостью интенсивного взаимодействия с учащимися, их родителями и коллегами. Рациональное и осознанное использование копинг-стратегий рассматривается как одно из ключевых условий поддержания психологического благополучия педагога, повышения эффективности его профессиональной деятельности и профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: копинг-стратегии, стресс, социальные факторы, трудные ситуации, учащиеся.

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'qituvchilarning professional stress sharoitida qiyinchiliklarni yengish strategiyalarini o'rganishga bag'ishlangan ilmiy va metodologik manbalarning nazariy tahlili keltirilgan. O'qitish yuqori hissiy zo'riqish, mas'uliyatning ortishi va o'quvchilar, ularning ota-onalari va hamkasblari bilan intensiv muloqot zarurati bilan bog'liq stressli omillarga doimiy ta'sir qilish bilan tavsiflanadi. Yengish strategiyalaridan oqilona va ongli ravishda foydalanish o'qituvchilarning psixologik farovonligini saqlash, ularning professional samaradorligini oshirish va charchoqning oldini olishning asosiy sharti hisoblanadi.

Kalit so'zlar: yengish strategiyalari, stress, ijtimoiy omillar, qiyin vaziyatlar, o'quvchilar.

Abstract: This article provides a theoretical analysis of scientific and methodological sources devoted to the study of coping strategies among teachers under conditions of professional stress. Pedagogical activity is characterized by the constant influence of stress factors associated with high emotional tension, increased responsibility, and the need for intensive interaction with students, their parents, and colleagues. Rational and conscious use of coping strategies is considered one of the key conditions for maintaining teachers' psychological well-being, increasing the effectiveness of their professional activities, and preventing emotional burnout syndrome.

Key words: coping strategies, stress, social factors, difficult situations, students.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность педагога относится к числу наиболее эмоционально напряжённых и ответственных видов труда. Постоянное взаимодействие с учащимися, необходимость поддержания дисциплины, соблюдения образовательных стандартов, а также работа с родителями и коллегами формируют высокую психоэмоциональную нагрузку, нередко приводящую к возникновению стрессовых ситуаций.

Длительное воздействие профессионального стресса негативно сказывается на психологическом состоянии педагога, снижает уровень его работоспособности и повышает риск развития синдрома эмоционального выгорания.

В этой связи особую актуальность приобретает изучение копинг-стратегий — индивидуальных способов совладания со стрессом, которые способствуют сохранению эмоционального равновесия, адаптации к сложным профессиональным условиям и поддержанию высокой эффективности педагогической деятельности.

Анализ особенностей копинг-стратегий у педагогов в стрессовых ситуациях является важной научной и практической задачей, так как способствует разработке рекомендаций по сохранению их психологического здоровья и профилактике профессионального выгорания.

В зарубежной психологической литературе проблема выхода из негативных ситуаций посредством различных способов связана с термином coping. Впервые термин coping (в русских переводах — «совладание», «преодоление») был использован Л. Мёрфи в 1962 году при исследовании способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития [5].

Основная часть

Понятие «coping behavior» (преодолевающее поведение, поведение совладания) используется в психологии для анализа индивидуальных способов реагирования человека на стрессовые и проблемные ситуации.

Р. Лазарус и С. Фолкман (R. Lazarus, S. Folkman) определяют копинг-поведение как совокупность постоянно изменяющихся когнитивных и поведенческих усилий, направленных на преодоление внешних и/или внутренних требований, которые оцениваются человеком как превышающие его адаптационные ресурсы.

Таким образом, копинг-поведение представляет собой динамический процесс, включающий осознание трудной ситуации, выбор стратегии реагирования и использование личностных и внешних ресурсов для снижения её стрессогенного воздействия.

В рамках данной концепции выделяются два основных типа копинг-стратегий:

1. Проблемно-ориентированные, направленные на изменение ситуации или поиск решений;
2. Эмоционально-ориентированные, нацеленные на регулирование внутреннего состояния и снижение эмоционального напряжения.

Большинство существующих классификаций копинг-стратегий построено вокруг двух модусов психологического совладания, предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкманом, — совладание, направленное:

1. на решение проблемы;
2. на изменение собственного состояния и установок в отношении ситуации.

Несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в условиях стресса, по мнению Р. Лазаруса, существуют два основополагающих стиля реагирования. Проблемно-ориентированный стиль связан с рациональным анализом проблемы, созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации. Формами поведения при этом являются самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим людям и поиск дополнительной информации [1].

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Т.Л. Крюкова отмечает, что копинг-поведение представляет собой целенаправленную деятельность, позволяющую человеку справляться со стрессом и сложными жизненными ситуациями. Оно реализуется через осознанные стратегии, направленные на устранение трудностей, адаптацию к требованиям ситуации или их преобразование с учётом личностных особенностей [1].

Копинг-стратегии — это способы, которые человек использует для преодоления стресса и адаптации к трудным обстоятельствам. Они включают в себя мысли, чувства и действия, направленные на то, чтобы справиться с проблемой или уменьшить её негативное воздействие.

Жизнь полна непредсказуемых ситуаций, вызывающих стресс и тревогу. Что же такое стресс? Стресс — это состояние психологического и физического напряжения, возникающее в ответ на различные внешние или внутренние факторы, называемые стрессорами. Эти факторы могут быть:

- физическими (например, холод, жара, болезнь),
- эмоциональными (например, страх, гнев, горе),
- социальными (например, конфликты, финансовые трудности, профессиональные перегрузки).

Стресс является естественной реакцией организма на вызовы и изменения в окружающей среде. В умеренных дозах он может быть даже полезен, поскольку помогает мобилизоваться и успешно справляться с трудными ситуациями. Однако, если стресс становится хроническим и длительным, он оказывает негативное влияние на здоровье и общее благополучие человека [4].

Копинг-стратегии могут быть следующими:

- Конструктивные (адаптивные) — помогают эффективно адаптироваться к стрессовым ситуациям и конструктивно их решать, в отличие от дезадаптивных, которые дают лишь временное облегчение.
- Деструктивные (неадаптивные) — к ним относятся курение, употребление алкоголя или психоактивных веществ (в том числе чрезмерное потребление кофе и чая), а также агрессивные реакции, ухудшающие взаимоотношения с окружающими.

Кроме того, исследователи Р.Моос и Д.Шеффер предложили классификацию копинг-стратегий, основанную на фокусе внимания [3]:

1. Копинг-стратегии, воздействующие на ситуацию — направлены на изменение стрессового фактора или самой ситуации.

2. Когнитивные стратегии, ориентированные на переоценку ситуации — предполагают переосмысление происходящего, поиск в нём положительных аспектов или возможностей для личностного роста.

3. Стратегии, направленные на снятие эмоционального напряжения — включают методы, помогающие снизить эмоциональный дискомфорт без непосредственного изменения ситуации.

Эта классификация позволяет глубже понять многообразие подходов, используемых людьми для совладания со стрессом.

Таким образом, копинг-поведение представляет собой совокупность стратегий действий, которые человек реализует в ситуациях психологической угрозы своему физическому, личностному и социальному благополучию. Оно осуществляется через функционирование когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер личности и обеспечивает различную степень успешности адаптации.

Копинг-стратегии являются осознанными способами преодоления стрессовых ситуаций, основанными на выборе определённого стиля реагирования на стресс и характера действий человека при взаимодействии с окружающим миром.

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Работа педагога — это не только передача знаний ученикам, но и постоянное взаимодействие с людьми, решение сложных ситуаций, управление классом и многое другое. Всё это может приводить к стрессу, который, если не научиться с ним справляться, негативно сказывается на здоровье и профессиональной деятельности.

Педагоги могут использовать различные копинг-стратегии, чтобы эффективно справляться со стрессом.

Конструктивные копинг-стратегии:

- Активное решение проблемы. Если ученик плохо себя ведёт, педагог может поговорить с ним, выяснить причину такого поведения и попытаться найти решение проблемы вместе.
- Изменение отношения к ситуации. Иногда полезно посмотреть на ситуацию под другим углом, попытаться понять точку зрения ученика или родителя.
- Обращение за поддержкой. Педагог может обратиться за помощью к коллегам, администрации школы или к школьному психологу.
- Забота о себе. Важно находить время для отдыха, занятий спортом, хобби и других приятных видов деятельности, способствующих восстановлению эмоционального равновесия.

Деструктивные копинг-стратегии:

- Избегание проблемы. Некоторые педагоги могут игнорировать трудности во взаимоотношениях с учениками или родителями, надеясь, что они решатся сами собой.
- Агрессия и обвинения. В стрессовой ситуации педагог может сорваться на учениках или родителях, обвиняя их во всех проблемах.
- Самокритика и самоуничтожение. Некоторые педагоги склонны винить себя за неудачи, ощущая некомпетентность и беспомощность.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Проведённый анализ показал, что профессиональная деятельность педагога тесно связана с высоким уровнем эмоционального и психологического напряжения. Частые стрессовые ситуации обусловлены спецификой педагогического труда: необходимостью постоянного взаимодействия с учащимися, родителями и коллегами, высокой ответственностью и значительной нагрузкой.

Эффективные копинг-стратегии позволяют педагогу поддерживать внутреннее равновесие, сохранять работоспособность и предотвращать развитие эмоционального выгорания. Использование адаптивных форм совладания со стрессом способствует не только профессиональной успешности, но и общему психологическому благополучию.

Таким образом, развитие и формирование конструктивных копинг-стратегий является важным направлением в системе психологической поддержки педагогов и условием повышения качества их профессиональной деятельности.

Список использованной литературы

1. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис.д-ра псих. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова; КГУ. – Кострома, 2005. – 476л.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. — М., 2006. — 167 с.
3. Муздыбаев К. Совладение с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии — 1998. — Т. 1
4. Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб. Пособие / В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов, А.В. Родионов и др; Под ред. А.Н.Блеера. — М.: Академия, 2013. — 256 с.
5. Ташлыков, В.А. Психологические защиты у больных с невротами и психосоматическими расстройствами / В.А. Ташлыков. – СПб., 1992. – 23с.)

ВЛИЯНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Лутфуллаева И.А.

Магистрант Национального педагогического
Университета Узбекистана имени Низами

Аннотация: В статье рассматривается развитие познавательных процессов у детей дошкольного возраста посредством использования игровых ситуаций. Анализируются особенности формирования внимания, памяти, мышления и восприятия в условиях игровой деятельности.

Ключевые слова: познавательные процессы, обучение, игровые ситуации, дошкольный возраст, развитие ребенка.

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda o'yinli vaziyatlar orqali bilish jarayonlarini rivojlantirish masalasi yoritiladi. O'yin faoliyati sharoitida e'tibor, xotira, tafakkur va idrokning shakllanish xususiyatlari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: bilish jarayoni, ta'lim, o'yinli vaziyat, maktabgacha yosh, rivojlanish.

Abstract: The article examines the development of cognitive processes in preschool children through the use of play-based situations. Special attention is given to the formation of attention, memory, thinking, and perception within the context of play activities.

Key words: cognitive process, learning, play situations, preschool age, child development.

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст — это этап психического развития детей, охватывающий период от 3 до 6–7 лет. Он характеризуется тем, что ведущей деятельностью является игра, и имеет большое значение для формирования личности ребёнка. Принято выделять три периода дошкольного возраста:

1. младший дошкольный возраст — от 3 до 4 лет;
2. средний дошкольный возраст — от 4 до 5 лет;
3. старший дошкольный возраст — от 5 до 7 лет.

Развитие личности детей дошкольного возраста включает две основные стороны:

- ребёнок начинает понимать окружающий мир и своё место в нём;
- развитие чувств и воли обеспечивает действие мотивов поведения.

Изменения в личностном развитии дошкольников приводят к появлению следующих психических новообразований: произвольность поведения, самостоятельность, креативность, самосознание, детская компетентность.

Основным личностным новообразованием дошкольного возраста является развитие самосознания ребёнка, которое выражается в оценке своих умений, физических возможностей и нравственных качеств, а также в осознании себя во времени. Постепенно ребёнок начинает понимать свои переживания и эмоциональное состояние.

Эмоциональная сфера обеспечивает внутреннюю регуляцию поведения детей через переживание положительных и отрицательных эмоций. Изменения в эмоциональном развитии связаны с включением речи в эмоциональные процессы. Эмоциональный комфорт активизирует познавательную деятельность ребёнка и способствует проявлению креативности.

В дошкольном возрасте интенсивно развивается игра и речь, что способствует формированию словесно-логического мышления, произвольности психических процессов и возможности оценивать собственные действия и поступки.

В развитии мышления дошкольника важную роль играет овладение способами наглядного моделирования явлений. Наглядные модели, воспроизводящие существенные связи и отношения

предметов и событий, являются важнейшим средством развития способностей ребёнка и условием формирования внутреннего, идеального плана мыслительной деятельности.

По Л. С. Выготскому, в дошкольном возрасте в центре сознания стоит память. В этот период возникает намеренное запоминание материала с целью последующего воспроизведения. В основе ориентировки лежат обобщённые представления. Ни они, ни сохранение сенсорных эталонов невозможны без развития памяти.

В младшем дошкольном возрасте для эффективного психического развития можно использовать различные стимулирующие игровые ситуации.

Для проведения игры понадобится нарисованное квадратное поле из девяти клеток, небольшая игрушка (матрёшка, машинка, солдатик), имеющая плоское основание, «подарок» (конфета, коробочка и т.п.), а также призовые фишки. Игрушку ставят на одну из клеток и дают ребёнку инструкцию: «Матрёшка должна отнести подарок в определённую клеточку. Я прочитаю, как пройти, а ты поможешь матрёшке попасть туда». Далее объясняют значения команд «вверх», «вниз», «вправо», «влево». По команде игрушка перемещается на соседнюю клетку. Ведущий подаёт сначала 2 команды подряд, ребёнок должен запомнить путь и переставить игрушку. Постепенно количество команд увеличивается. Выходить за пределы поля запрещено. Каждый правильно доставленный подарок отмечается фишкой. Роли ведущего выполняют оба участника игры.

Формирование умственного приёма — сравнение («Залатай коврик»). Берут две открытки или элементы из цветной бумаги, вырезают из них кусочки определённой формы (овал, звёздочка, треугольник). Перемешав их, предлагают ребёнку выбрать подходящий элемент и «залатать коврик». Игры усложняются за счёт увеличения количества элементов и параметров сравнения.

Развитие мыслительного приёма — систематизация и переключение внимания («Сундучок»). Берут 2–3 разноцветные коробочки и рассыпают мелкие предметы разных цветов. Ребёнок должен разложить их по определённому принципу, что способствует развитию систематизации и внимания.

Таким образом, познавательный процесс в дошкольном возрасте чаще всего сопровождается общей любознательностью и является показателем активности и богатства интеллектуальных эмоций. Однако любознательность и зачатки познавательных процессов не развиваются сами по себе — они формируются в результате выявления индивидуальных возможностей ребёнка, воспитательного воздействия и бережного их развития.

Список использованной литературы

1. Мухина В.С. Психология детства и отрочества. Учебник для студентов психолого-педагогических факультетов вузов. — М.: Институт практической психологии, 1998.
2. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. — М.: Тривола, 1995.
3. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник; Изд. «Роспедагогство»; Москва 1996.

RIVOJLANGAN XORIJIY MAMLAKATLAR TA'LIM TIZIMIDA MAKTAB DIREKTORLARINING BOSHQARUV MADANIYATI

Abdulxayeva M.B

A.Avloniy nomidagi pedagoglarni kasbiy rivojlantirish
va yangi metodikalarga o'rgatish milliy-tadqiqot instituti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada rivojlangan xorijiy mamlakatlar ta'lim tizimida maktab direktorlarining boshqaruv madaniyatiga oid nazariy masalalar tahlil qilingan. Maktab rahbarlarining boshqaruv yondashuvlari, kasbiy kompetensiyalari, tashkiliy faoliyati va boshqaruv madaniyatini shakllantiruvchi tarkibiy komponentlar ilmiy nuqtai nazardan yoritilgan. Shuningdek, ta'lim tizimini samarali boshqarish uchun zarur bo'lgan kompetensiyalar va rahbarlik salohiyatini rivojlantirish imkoniyatlari ham muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: xorij, mamlakat, ta'lim tizimi, maktab direktori, boshqaruv madaniyati, yondashuv, faoliyat, tuzilma, komponent, tarbiya, kompetensiya, imkoniyat.

Abstract: This article discusses the theoretical aspects of school principals' management culture within the educational systems of developed foreign countries. It examines management approaches, professional competencies, organizational practices, and the structural components shaping principals' management culture. The study also highlights opportunities for enhancing leadership capacity and the competencies required for effective governance in modern educational systems.

Key words: foreign countries, education system, school principal, management culture, approach, activity, structure, components, competence, opportunities.

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические аспекты управленческой культуры директоров школ в системе образования развитых зарубежных стран. Освещаются управленческие подходы руководителей школ, их профессиональные компетенции, организационная деятельность и структурные компоненты управленческой культуры. Кроме того, анализируются возможности совершенствования руководительского потенциала и компетентностей, необходимых для эффективного управления образовательной системой.

Ключевые слова: зарубежные страны, система образования, директор школы, управленческая культура, подход, деятельность, структура, компоненты, воспитание, компетентность, возможности.

KIRISH

Rivojlangan xorijiy mamlakatlar — AQSh, Angliya, Germaniya, Rossiya, Janubiy Koreya kabi davlatlarning ta'lim tizimida maktab direktorlarining boshqaruv madaniyatini deontologik yondashuv asosida loyihalashni amalga oshirish borasida ilmiy asoslangan metodik tizimlar ishlab chiqilgan va salmoqli amaliy natijalarga erishilgan. Shunga ko'ra, raqobatbardosh, malakali, tashabbuskor va deontologik madaniyatga ega bo'lgan maktab direktorlarini tayyorlash jarayoniga kadrlar malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimida alohida e'tibor qaratish zarur.

Mazkur zarurat maktab direktorlarining boshqaruv madaniyatini deontologik yondashuv asosida loyihalashga doir masalalar mohiyatini yoritish va uni tatbiq etishga oid jihatlarni o'rganish hamda ularga oqilona yechim topishning muhim ekanligini ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, deontologik yondashuv asosida maktab direktorlarida boshqaruv madaniyatini shakllantirish hamda ularning kasbga sadoqat, kasbiy burch, kasbiy mas'uliyat kabi rahbarlikning asosiy jihatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur.

Tadqiqotimizga asos qilib olingan boshqaruv madaniyati sohasi ham barcha davrlarda muhim ahamiyatga ega bo'lgan yo'nalishlardan biridir. Boshqaruv madaniyati inson madaniyatining tarkibiy qismi bo'lishi bilan birga qator o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshqaruvchi madaniyatli bo'lishi shart, chunki har bir tashkilotning samarali ishlashi uchun uning xodimlari yuksak madaniyatga ega bo'lishi lozim.

ASOSIY QISM

Boshqaruv madaniyati darajasi xodimlar, ayniqsa, rahbarlarning madaniyati, boshqaruv texnikasi va ta'lim jarayonini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar orqali baholanadi. Boshqaruv madaniyati unsurlarining xilma-xilligi boshqaruv jarayonida axloqiy, huquqiy, iqtisodiy, tashkiliy, texnikaviy, estetik me'yorlarga rioya qilish zaruratini yuzaga keltiradi.

Hozirgi kunda tashkilotlarda boshqaruv madaniyatini rivojlantirish jarayoni turli omillar ta'sirida shakllanmoqda. Jahon miqyosida raqamli transformatsiya, innovatsion menejment tizimlari va korporativ madaniyatni rivojlantirish orqali rahbarlar va xodimlar o'rtasida samarali hamkorlik va barqaror munosabatlar o'rnatishga katta e'tibor qaratilmoqda. Shu bilan birga, amaliyotda ushbu jarayonning to'liq amalga oshirilishida qator muammolar ham mavjud.

Ta'lim muassasasida maktab direktorining samarali boshqaruvi o'qituvchilarning har tomonlama rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Barcha jarayonlarni mohirona tashkil etish nafaqat jamoa muvaffaqiyatini ta'minlaydi, balki har bir pedagogning kasbiy kompetensiyasini shakllantirishga yordam beradi. Ta'lim maqsadlariga erishishga qaratilgan resurslar, vaqt va harakatlarni muvofiqlashtirishga e'tibor berish muhimdir. Yaxshi tashkil etilgan boshqaruv tizimi maktab ishida innovatsion ta'lim va texnologik muhitni yaratishga imkon beradi hamda boshqaruv jarayonini yengillashtiradi.

Klassik boshqaruv nazariyasi doirasida ishlab chiqilgan yondashuvlar menejment tushunchasining turli ta'riflarini taklif etadi. M. Vudkok boshqaruvni uyushmagan odamlarni samarali yo'naltirilgan va unumdor guruhga aylantiradigan faoliyat turi deb ta'riflaydi. Uning fikricha, bunday boshqaruv ijtimoiy o'zgarishlarning rag'batlantiruvchi elementi va muhim ijtimoiy jarayonlarning namunasidir.

Buyuk olim A. Maslou menejment fanining rivojlanishiga katta hissa qo'shgan olim bo'lib, ehtiyojlar nazariyasini ishlab chiqqan. Ushbu nazariya menejment amaliyotida keng qo'llanilib, “ehtiyotlar piramidasi” nomi bilan mashhur. Maslou ta'limotiga ko'ra, inson ierarxiya joylashgan ehtiyojlarning murakkab tuzilishiga ega va samarali boshqaruv ushbu ehtiyojlarni aniqlash va ularga mos motivatsion usullarni qo'llashga asoslanishi lozim. O'z-o'zini anglash ehtiyoji insonning eng yuksak ehtiyojidir.

D. Bartram tadqiqotlarini tahlil qilar ekanmiz, u maktab direktorlaridagi boshqaruvchanlikni mutaxassisning shaxsiy va kasbiy kompetensiyalari uyg'unligi asosidagi sifat indikatorlari orqali baholar ekan. U “Katta sakkiztalik” (Kurz & Bartram, 2002) deb nomlanuvchi mashhur metakompetensiyalarni ajratib ko'rsatadi. Ushbu modelda rahbar shaxsida boshqaruvchilik, yetakchilik, kreativlik, liderlik, tadbirkorlik, moslashuvchanlik kabi kompetensiyalar mavjud bo'lib, ular maktab direktorining deontologik madaniyatini belgilovchi asosiy mezonlar hisoblanadi.

Richard Boyatsis tadqiqotlariga ko'ra, rahbarning emotsional kompetentligi — bu o'zining hamda qo'l ostidagilarning samarali mehnatini ta'minlash uchun zarur bo'lgan emotsional axborotni qabul qilish, anglash va undan foydalanish qobiliyatidir. Boyatsis rahbarning o'z emotsiyalarini aql bilan boshqarishi va yo'naltirishi zarurligini ta'kidlaydi.

Rivojlangan mamlakatlarda maktab direktori nafaqat ma'muriy rahbar, balki axloqiy lider, ta'lim sifati kuratori, jamoani ilhomlantiruvchi yetakchi va tizimli islohotlarning tashabbuskori sifatida qaraladi. Ularning boshqaruv madaniyati shaxsiy, kasbiy va institutsional qadriyatlar uyg'unligida shakllanadi.

Mamlakatlar kesimidagi yondashuv:

AQSh: rahbarlar KPI, o'quv natijalari hamda jamoaviy baholash asosida faoliyat yuritadi.

Finlyandiya: halollik, insoniylik va o'zaro ishonchga asoslangan boshqaruv tamoyillari ustuvordir.

Buyuk Britaniya: uzluksiz kasbiy rivojlanish (CPD), transformatsion liderlik tamoyillari yetakchi o'rinda turadi.

Rivojlangan davlatlar (AQSh, Buyuk Britaniya, Finlyandiya, Yaponiya, Germaniya va boshqalar) tajribasida maktab direktorining boshqaruv madaniyati yetakchilik falsafasi, strategik qaror qabul qilish, jamoani rivojlantirish va insoniy qadriyatlarga asoslangan boshqaruv tizimi sifatida qaraladi.

AQShda “instructional leadership”, “transformational leadership” va “ethical leadership” konsepsiyalari asosiy o'rin tutadi. Deontologik yondashuv quyidagi tamoyillarni talab qiladi:

- kasbiy burch va javobgarlik;
- halol va adolatli qarorlar qabul qilish;
- etik kodekslarga (PSEL) amal qilish;
- jamoaga xizmat qilish;
- shaxsiy manfaatlarni emas, jamoaviy maqsadlarni ustuvor qo'yish.

PSEL standartlari 10 ta asosiy kompetensiyani qamrab oladi. Ulardan:

- halollik va adolat;
- tenglik va madaniy sezgirlik;
- ijtimoiy hamkorlik;
- samarali hisobdorlik.

Finlyandiya ta'lim tizimi demokratik tamoyillarga asoslangan bo'lib, maktab direktorlari o'qituvchilar va o'quvchilarga ishonch, psixologik farovonlik, shaffof boshqaruv, insoniylik va tenglik tamoyillariga amal qiladi. Maktab rahbarlariga qo'yiladigan talablar aniq belgilangan: magistr darajasi, pedagogik malaka, tajriba, boshqaruv bo'yicha maxsus tayyorgarlik va sertifikat.

Finlyandiya deontologik yondashuv quyidagi qadriyatlarga tayanadi:

- kasbiy erkinlik va hurmat;
- ta'lim oluvchilar uchun teng imkoniyatlar;
- insoniylik va axloqiylik;
- jamoaviy qarorlar;
- ortiqcha nazoratdan voz kechish.

Maktab direktorining boshqaruv madaniyati quyidagi darajalarda namoyon bo'ladi:

1. shaxsiy madaniyat,
2. kasbiy madaniyat,
3. ijtimoiy madaniyat,
4. institutsional madaniyat.

Rivojlangan mamlakatlar tajribasi shaxsiy namuna, axloqiy yetakchilik, strategik fikrlash, innovatsion yondashuv va jamoaviy hamkorlikni bir butun boshqaruv falsafasi sifatida ilgari suradi (1-jadval).

1-jadval

№	Yo'nalish	Mazmuni
1	Ishonch asosida boshqaruv	Direktorlar o'qituvchilarga ishongan holda ularga keng pedagogik erkinlik beradi.
2	Etik liderlik	Har bir rahbar etik mas'uliyatda, "axloqiy namunadorlik" asosida yetakchilik qiladi.
3	Formal nazorat o'rniga refleksiya	Rahbarlar o'qituvchilarning ichki o'sishiga yo'naltirilgan tahliliy suhbatlar olib boradi.
4	O'qituvchini qo'llab-quvvatlash	Maktab rahbarining asosiy vazifasi – pedagoglarni ruhiy va metodik jihatdan qo'llash.
5	Jamoaviy muvofiqlik	Qarorlar yakka rahbar tomonidan emas, balki jamoaviy maslahat orqali qabul qilinadi.

Finlyandiya deontologik yondashuv asosida boshqaruv madaniyati quyidagi komponentlar asosida namoyon bo'ladi, ya'ni: etik komponent – adolat, tenglik, shaxsiy hurmat, axloqiy liderlik; ijtimoiy-kommunikativ komponent – o'qituvchilar bilan ochiq muloqot, tenglik va fikr erkinligi; didaktik-kompetensiyaviy komponent – ta'lim sifatini oshirishda o'qituvchiga ishonish, uning tashabbusini qo'llash; refleksiv yondashuv – nazorat emas, balki mustaqil tahlil va o'z-o'zini rivojlantirishdan iborat.

Finlyandiya tajribasida rahbarning boshqaruv madaniyati insoniy qadriyatlarga tayanadi, nazoratdan ko'ra ishonchga asoslanadi, deontologik tamoyillar orqali adolat, mas'uliyat va hurmat muhitini shakllantiradi.

Singapurda maktab rahbarlarini direktorlar deb ataydilar. Maktab rahbarlarining vakolat standartlari va etakchilik asoslari va ko'rsatmalari Milliy Ta'lim Institutining "Ta'limda yetakchilar" dasturida aks ettirilgan. Bunda asos sifatida 5R 5M dan foydalaniladi. 5R maktab rahbariyatining beshta rolga ishora qiladi — ta'lim, texnik, insoniy, ramziy va madaniy; ular Sergiovanni (2009) "Beshta etakchilik kuchi"dan olingan. 5M maktab rahbariyatining beshta sifatiga ishora qiladi — axloqiy, hurmatli, yaratuvchi, sintezlovchi va intizomli; ular Gardnerning (2007) "Kelajak uchun beshta aql" kitobidan olingan. Ushbu besh sifat etakchilarning qanday fikrlashiga bog'liq, rollar esa ular qanday harakat qilishiga bog'liq. Shuning uchun bu harakat va mulohazalarning uzluksiz va ezgu sikli bo'lib, "ularga turli yo'llarni qadrlash, bir nechta echimlarni ishlab chiqarish va tobora murakkab muhitda maktabni boshqarishda dinamik munosabatlarni boshqarishga yordam beradi".

Direktorlarning rolini 6 o'lchovda jamlash mumkin, ya'ni: axloqiy yetakchi, ta'lim yetakchisi, ko'rish qobiliyatiga ega bo'lgan yetakchi, madaniyatni yaratuvchi, o'zgarishlar yetakchisi va tarmoq rahbari. Ushbu 6 ta rol Singapurda direktorlar rivojlanishi uchun Liderlar o'sishi modeli (LGM) asosini tashkil qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Direktorlarga o'z vazifalarini yaxshi bajarishlari uchun Ta'lim vazirligi ARC yondashuvidan ularning maktabdagi etakchilik kompetensiyalarini rivojlantirish uchun foydalanadi — ya'ni “Rivojlanish topshiriqlari”, “Rivojlanish munosabatlari” va “Kurslar va treninglar”. ARC direktorlarning o'rganish, rivojlanish va o'sishi uchun yaxlit yondashuvni taqdim etadi va maktab etakchiligini rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash uchun ijobiy mustahkamlovchi sikl sifatida sinergiyada ishlaydi.

Singapur ta'lim tizimi dunyodagi eng ilg'or tizimlardan biri bo'lib, maktab rahbarlarining deontologik yondashuvi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- natijaga yo'naltirilgan boshqaruv: direktorlar o'quvchilarning akademik yutuqlarini oshirish uchun qat'iy nazorat va rejalashtirish olib boradilar;
- yetakchilik va o'qituvchilarni qo'llab-quvvatlash: rahbarlar o'qituvchilarning malakasini oshirish va ularni motivatsiya qilishga katta e'tibor qaratadilar;
- intellektual halollik: o'quvchilarning adolatli baholanishini ta'minlash va ta'lim jarayonida korrupsiyaning oldini olish;
- innovatsiyalar va ilg'or texnologiyalar: direktorlar yangi ta'lim texnologiyalarini joriy etish va dars jarayonini zamonaviylashtirishga katta e'tibor beradilar.

Bu yondashuvda rahbar — shunchaki buyruq beruvchi emas, balki “insoniy qadriyatlar asosida o'z jamoasini yuksak maqsadlarga yo'naltiruvchi axloqiy yo'lchi yulduz” sifatida namoyon bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Kenneth Leithwood, Karin Seashore Louis, Stephen Anderson va Kyriaki Wahlstrom. How Leadership Influences Student Learning. Toronto: Ontario Institute for Studies in Education (OISE), 2004.
2. Tony Bush. Educational Leadership and Management: Theory, Policy, and Practice. London: SAGE, 2007. [files.eric.ed.gov+2europeanscience.org+2](https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED500000/ED500000.pdf)
3. Dimitrios Belias va Efsthios Velissariou. “Educational Leadership and School Culture – The Role of the School Leader.” European Scientific Journal, Vol. 13, No. 7, 2017. [ResearchGate](https://www.researchgate.net/publication/317511111)
4. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. Supporting Inclusive School Leadership – Literature Review. Odense: European Agency, 2015. [european-agency.org](https://www.european-agency.org/)

INNOVATSION TALIM TIZIMIDA TALABALARNI KREATIV TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Masharipova Saida Rahimovna

Urganch ranch texnologiya universiteti o'qituvchisi

Email: saidamasharipova72@gmail.com

Jiyanboeva Sadokat Shonazarovna

Urganch ranch texnologiya universiteti talabasi

Annotatsiya: Bugungi ta'lim tizimlari innovatsion yondashuvlar asosida rivojlanmoqda. O'qitish uslublari, pedagogik konsepsiyalar va ilg'or texnologiyalar ta'lim sifatini oshiradi. Talabalarning kreativ tafakkuri — yangi g'oyalar yaratish, ijodiy va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish — muhim hisoblanadi. Innovatsion ta'lim mustaqil fikrlash va muammolarga ijodkorona yechim topishni ko'nikmasini shakllantiradi. Maqola pedagogik-psixologik determinantlarning ahamiyatini ochib beradi.

Kalit so'zlar: Innovatsion ta'lim tizimi, kreativ tafakkur, ijodiy tafakkur, tanqidiy tafakkur, pedagogik determinantlar, psixologik determinantlar, innovatsion yondashuvlar, mustaqil fikrlash, ta'limdagi yangiliklar.

Abstract: Modern education systems are developing based on innovative approaches. Teaching methods, pedagogical concepts, and advanced technologies contribute to improving the quality of learning. Students' creative thinking—the ability to generate new ideas and develop creative and critical thinking—is an important aspect. Innovative education fosters independent thinking and the ability to find creative solutions to problems. The article highlights the significance of pedagogical and psychological determinants.

Key words: innovative education system, creative thinking, creative mindset, critical thinking, pedagogical determinants, psychological determinants, innovative approaches, independent thinking, educational innovations.

Аннотация: Современные системы образования развиваются на основе инновационных подходов. Методики преподавания, педагогические концепции и передовые технологии способствуют повышению качества обучения. Креативное мышление студентов — умение генерировать новые идеи, развивать творческое и критическое мышление — является важным аспектом. Инновационное образование формирует навыки самостоятельного мышления и поиска творческих решений проблем. В статье раскрывается значение педагогических и психологических детерминант.

Ключевые слова: инновационная образовательная система, креативное мышление, творческое мышление, критическое мышление, педагогические детерминанты, психологические детерминанты, инновационные подходы, самостоятельное мышление, нововведения в образовании.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasida ta'lim tizimini rivojlantirish va modernizatsiya qilish jarayonida innovatsion yondashuvlarning tatbiq etilishi alohida ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda o'quvchilarning ijodiy tafakkurini rivojlantirish, shuningdek, zamonaviy ta'lim texnologiyalarini joriy etish maqsadida bir qator qonunlar, qarorlar hamda davlat dasturlari ishlab chiqilib, amaliyotga tatbiq etilmoqda.

Talabalarda kreativ fikrlashni shakllantirishda o'qituvchining kasbiy mahorati va pedagogik kompetensiyasi muhim o'rin tutadi. Bu jarayonda pedagogik va psixologik determinantlarning qo'llanilishi o'qituvchi hamda o'quvchi o'rtasidagi muloqot, motivatsiya darajasi va psixologik holat orqali o'quvchilarning ijodiy tafakkuri, kognitiv rivojlanishi va umumiy muvaffaqiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Talabalar ta'lim jarayoniga qiziqishi yuqori va ijobiy motivatsiyaga ega bo'lsa, ta'lim samaradorligi yuqori bo'ladi. Shu sababli pedagogik va psixologik determinantlar ta'lim tizimi muvaffaqiyatining muhim omillari sifatida qaraladi. Ushbu omillar yordamida talaba nafaqat bilimni egallaydi, balki ijodiy va innovatsion tafakkurini rivojlantiradi, psixologik barqarorligini

mustahkamlaydi. O'qituvchilar esa bu jarayonda pedagogik metodlar, shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlar va psixologik qo'llab-quvvatlashni uyg'un holda qo'llashlari zarur.

Innovatsion ta'lim tizimi — bu ta'lim jarayoniga yangicha g'oyalar, texnologiyalar va metodlarni tatbiq etish orqali o'quvchilarning ijodiy hamda mustaqil fikrlash salohiyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan tizimdir. Bunday tizimda o'qitish jarayoni faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini yuzaga chiqarish, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish, o'z fikrini erkin ifodalash hamda jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirishni ham o'z ichiga oladi.

Innovatsion ta'limda o'qituvchining roli o'zgarib, u endi shunchaki ma'lumot beruvchi emas, balki ijodiy va tanqidiy fikrlashni rivojlantirishga yo'naltirilgan rahbar sifatida namoyon bo'ladi. O'qituvchining metodik yondashuvi va interaktiv o'qitish usullaridan samarali foydalanish imkoniyati jarayonning muvaffaqiyatida muhim ahamiyatga ega.

O'qituvchi va talabalar birgalikda ishlash jarayonida bir-birining fikrlarini tinglab, yangi g'oyalar ishlab chiqadilar, o'zlari ishlab chiqqan va belgilangan tartib intizomga rioya qilishga o'rganadilar. Mas'uliyatni zimmasiga olishni o'rganishadi, jamoda o'zini tutish va umumqabul qilingan qoida va me'yorlarga hurmat ko'rsatish va bo'ysunishni o'rganishadi.

Pedagogik-psixologik determinantlari orqali o'quvchilarni real muammolarni hal etishga jalb etish orqali ularning ijodiy va innovatsion tafakkurini faollashtirish

Aktivator 3-2-1: (refleksiv metod): dars so'ngida qo'llaniladi.

Esimda qoldi-3 Ushbu qismda ishtirokchilardan darsda yodida qolgan 3 ta ma'lumotni yozishlari;

Muhim bo'ldi-2 Bu yerda o'tilgan mavzu davomida ular uchun muhim bo'lgan 2 ta ma'lumotni yozishlari;

Qo'llayman-1 Ushbu qismda esa darsdan olgan qaysi bir xulosa yoki muayyan bir fikr, holat yohud epizodni aynan amaliyotda- hayotda “albatta qo'llayman” deb belgilagan ma'lumotlarni yozishlari so'raladi.

Zamonaviy texnologiyalar innovatsion ta'limning ajralmas qismi bo'lib, ular yordamida o'quv jarayonini yanada qiziqarli, interaktiv va samarali tashkil etish mumkin. Masalan, virtual laboratoriyalar, raqamli ta'lim platformalari, 3D modellashtirish kabi vositalar o'quvchilarga yangi g'oyalar yaratish va amaliyotda qo'llash imkonini beradi.

Har bir talaba o'zining individual qobiliyatlari, o'rganish tezligi va qiziqishlariga ega. Shu bois, o'qituvchi har bir o'quvchi uchun shaxsiylashtirilgan yondashuvni tanlashi zarur. Bunday yondashuv o'quvchilarda ijodiy tafakkur, mustaqil fikrlash va yangiliklarga qiziqishni oshiradi.

Kreativ tafakkurni shakllantirishda psixologik omillar ham katta ahamiyatga ega. Talabalar shaxsiy, ijtimoiy va emotsional jihatdan rivojlanib borayotganligi sababli, ularni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash, qulay o'quv muhitini yaratish va o'ziga ishonchni mustahkamlash zarurdir. Talabalar o'z fikrlarini erkin ifoda etishdan qo'rqmasliklari, yangilik yaratishdan cho'chimagan holda faol ishtirok etishlari kerak. O'qituvchilar esa ularning har bir ijodiy tashabbusini qo'llab-quvvatlab, muvaffaqiyat sari rag'batlantirishlari lozim.

Ijodiy salohiyatni rivojlantirish uchun muvozanatli stress muhiti ham muhim ahamiyatga ega. Haddan tashqari stress ijodiy blokka olib kelishi mumkin, biroq o'rtacha darajadagi stress kreativ fikrlashni rag'batlantiradi. Shu sababli, ta'lim jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash va ijobiy muhit yaratish hal qiluvchi omil hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLARNING TAHLILI

O'zbekiston Respublikasining oliy ta'lim sohasida o'tkazilayotgan islohotlar doirasida Strategiyada shuningdek, oliy ta'lim muassasalarida O'zbekiston Respublikasi ta'lim va ilm-fan sohasidagi choralar ko'riladi. Pedagogika fanlari doktori, professor Roxat Gaybullaevna Safarovaning jurnalida chop qilingan “Innovatsion yondashuv asosida pedagogika turkum fanlarini o'qitish jarayonida talabalarning kreativ fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyatlari” nomli maqolasida Pedagogik ta'lim jarayoni maqsadlaridan kelib chiqqan holda uni loyihalash va tashkil etish talabalarning kreativ fikrlash imkoniyatlarini kengaytirish, talabalarning kreativ fikrlashga tayyorligi ularda bilish motivlarining rivojlanishiga ko'maklashish borasidagi ilmiy tadqiqotlari yoritib berilgan.[88-94]

M.M.Aliqulovanning “Innovatsion pedagogika” nomli uslubiy qo'llanma (Toshkent 2012 yil) Talabalar o'z mutaxassisliklari bo'yicha egallagan bilimlari qatorida pedagogik va psixologik bilimlarni hamda texnologik yondashuv asosidagi o'qitish uslubiyatlarini ham egallagan bo'lishlari zarur. Ana shularni e'tiborga olgan holda, ularning innovatsion pedagogika sohasidagi bilimlarini oshirishda birqancha tavsiyalar kiritib o'tilgan [25-34]

A.E. Alievaning “Pedagogika va psixologiyada innovatsiyalar” jurnalida chop qilingan “pedagogik amaliyot davrida talabalar kreativligini shakllantirish masalasiga doir” maqolasida Pedagogik amaliyot davrida bakalavr kreativligini rivojlantirish vositalaridan biri ijodiy uslubiy topshiriqlarni bajarish hisoblanadi. Ijodiy topshiriq – bu shunday topshiriqki, uni yechishda yangi algoritmnini topish kerak bo'ladi. Ijodiy uslubiy topshiriq nostandart shakllar, uslublar va usullardan foydalangan holda standartli uslubiy vazifani yechishga qaratilgan bo'ladi [2]. Ijodiy topshiriq (vazifa, mashq – bu “uni yechish (bajarish) uchun o'z ichiga yetarlicha bo'lmagan shartlarni

kiritgan, noma'lumlik yoki noaniqlik maydoniga ega bo'lgan topshiriq bo'lib, uning parametrlari uni yechish (bajarish) maqsadida ehtimoliy to'ldirish uchun xayolni faollashtirish zaruriyatini keltirib chiqaradi” [11, s. 41]

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Innovatsion ta'limda kreativ tafakkurni rivojlantirish uchun amaliy yondashuvlar zarur. Bular nafaqat o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga, balki jamoada ishlash, yangi g'oyalar yaratish va o'z fikrlarini erkin ifoda etishlariga imkon yaratishga qaratilgan bo'lishi kerak. “Kreativlik” tushunchasi “ijodkorlik” tushunchasi bilan chambarchas bog'liq bo'lsa-da, biroq, ijodkorlik yangini yaratishga olib keladigan jarayon deb tushuniladi, kreativlik esa insonning salohiyati, uning ichki resursi, uning tafakkurning stereotipli usullaridan voz kecha olish qobiliyati, hamda muammolarni hal qilishning yangi variantlarini topa olish qobiliyati deb qaraladi

Talabalik yoshi – bilimlarni shakllantirish, kasbiy rivojlanish, fikrlash madaniyatini shakllantirish uchun eng samaralidir. Bu yangi sharoitlarda kasbiy rollarni, faoliyat turlarini o'zlashtirish uchun optimal shart-sharoitlarni yaratib beradi. Pedagogik amaliyotning birinchi galdagi vazifasi – bakalavrga kasbiy-ijodiy faoliyatning dastlabki tajribasini ta'minlashdan iborat bo'lib, bu bo'lajak o'qituvchining kasbiy identifikatsiyasini va hayotiy yo'nalganlikni aniqlashga imkon beradi [4]

Ye.Ye. Shcherbakovaning ta'kidlaganidek, kasbiy tayyorgarlik sharoitlarida oliy o'quv yurti talabalarining ijobiy qadriyatli yo'nalganliklarini pedagogik kreativlikni integrativ ta'lim sifatida shakllantirish orqali rivojlantirish mumkin. Muallif pedagogik kreativlikni rivojlantirish ijodiy mehnatga qadriyatli yo'naltirilganlik, kasbiy malakasini oshirishga intilish, o'z tajribasini to'ldirish va boshqalarning tajribasini o'rganish bilan bog'liqligini ta'kidlaydi [12]

TAHLIL VA NATIJALAR

Talabalarni real hayotdagi muammolarni hal qilishda ishtirok etishga undash. Masalan, ekologik, ijtimoiy yoki iqtisodiy muammolarni hal qilish bo'yicha loyihalar yaratish, talabalar ijodiy fikrlashga va yangi yechimlar topishga qiziqish bildirishadi. Kreativlikni rivojlantirish muammosini tadqiq qilishda kreativlikning bakalavr kompetensiyalari tizimidagi o'rnini aniqlash, kreativlikni rivojlantirish borasidagi texnologik jihatlarni ochib berish, talabalarining ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ta'lim tizimining salohiyatini hamda bo'lajak o'qituvchining kasbiy rivojlanishida kreativlikning imkoniyatlarini aniqlash bilan bog'liq bo'lgan ko'plab hal qilinmagan masalalar nazardan chetda qolib ketishi mumkin.

O'quvchilarga fanlarni birlashtirish imkoniyatlarini berish orqali ijodiy yondashuvlarni kengaytirish. Masalan, ilmiy va san'at fanlarini birlashtirgan o'quv loyihalari yaratish, talabalar o'rtasida yangi, innovatsion fikrlarni rivojlantiradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Innovatsion ta'lim tizimi kreativ tafakkurni rivojlantirishda o'qituvchilarning metodologik yondashuvlaridan tortib, talabalarining psixologik holati va motivatsiyasigacha bo'lgan ko'plab omillarni o'z ichiga oladi. O'qituvchilar, shuningdek, ta'lim muhitini yaratishda, texnologiyalarni qo'llashda, va talabalarga yangi fikrlarni yaratishda yordam berishda muhim rol o'ynaydi. Bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish talabalar va o'qituvchilar o'rtasida ijobiy aloqalar, tajriba asosida o'rganish va ijodiy yondashuvlar orqali mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni. 1997-yil, 29-avgust.
2. Zafarova R. Innovatsion ta'lim va kreativ tafakkur: nazariya va amaliyot. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 112 b.
3. Yiqulova M. Kreativ fikrlash va uning rivojlanish bosqichlari. // Pedagogik izlanishlar jurnali. – 2022. – №2. – B. 45–49.
4. Jumaniozova M.T. Talabalar tafakkurini rivojlantirishda psixologik muhitning ahamiyati. // Psixologiya va hayot. – 2023. – №1. – B. 33–37.
5. Kieva A.E. Innovatsion texnologiyalar va kreativ yondashuv. – Samarqand: Ilm ziyo nuri, 2020. – 96 b.

FORMATION OF SOCIO-COMMUNICATIVE SKILLS IN STUDENTS THROUGH BILINGUISTICS BASED ON AN INTEGRATIVE APPROACH

Najmiddinova Gulnoza Odilovna

PhD, associate professor, MTTDXQTMOI DSc doctoral student

Abstract: This article discusses the role of community in improving social and communicative competence in preschool education through bilingualism, teaching children to communicate in a second language through daily activities and games, as well as the issue of language acquisition in a natural environment through poems, stories, and songs, and the development of children’s problem-solving, collaboration, and creative thinking skills for cognitive and social development.

Key words: integrative communication, education, bilingual, second language, educator, social, cognitive.

Annotatsiya: Ushbu maqolada ikki tillilik orqali maktabgacha ta’limda ijtimoiy va kommunikativ kompetensiyani oshirishda jamiyatning roli, bolalarni kundalik mashg’ulotlar va o’yinlar orqali ikkinchi tilda muloqot qilishga o’rgatish, shuningdek, she’rlar, hikoyalar va qo’shiqlar orqali tabiiy muhitda tilni o’zlashtirish masalasi hamda bolalarning kognitiv va ijtimoiy rivojlanish uchun muammolarni hal qilish, hamkorlik va ijodiy fikrlash ko’nikmalarini rivojlantirish masalalari muhokama qilinadi.

Kalit so’zlar: integrativ muloqot, ta’lim, ikki tilli, ikkinchi til, o’qituvchi, ijtimoiy, kognitiv.

Аннотация: В статье рассматривается роль сообщества в развитии социальной и коммуникативной компетентности в дошкольном образовании посредством двуязычия, обучения детей общению на втором языке посредством повседневных занятий и игр, а также вопрос освоения языка в естественной среде посредством стихов, рассказов и песен, а также развитие у детей навыков решения проблем, сотрудничества и творческого мышления для когнитивного и социального развития.

Ключевые слова: интегративная коммуникация, образование, двуязычие, второй язык, педагог, социальный, когнитивный.

In scientific research conducted worldwide, issues related to the role and influence of the linguistic environment in the development of socio-communicative competence in the preschool education system are being deeply analyzed. In particular, advanced foreign scientific centers, educational and psychological institutes are conducting research aimed at forming linguistic and communicative competences in children, supporting their social adaptation, and developing cultural cooperation through language. In the research, the effective organization of the linguistic environment is seen as an important factor in the development of children’s communicative competence, expression of ideas, cooperative action, understanding of different cultural codes, and social adaptation skills.

In our republic, large-scale reforms are being implemented to modernize the education system, organize all its stages on the basis of advanced foreign experiences and modern scientific approaches. In particular, methodological approaches to the formation of socio-communicative competence of students in the process of improving the preschool education system are recognized as one of the important directions of state policy. In this regard, the issue of developing children’s language competence, communication culture and social activity through bilingualism is of priority importance. In particular, the creation of conditions for the comprehensive intellectual, moral, aesthetic and physical development of preschool children, increasing the coverage of children with quality preschool education, introducing innovations, advanced pedagogical and information and communication technologies into the preschool education system were identified as priority tasks. This expands the possibilities of creating a bilingual educational environment in the process of developing socio-communicative skills in preschool children, through which they can scientifically improve the methodology for developing language culture, expressing one’s own thoughts, establishing effective communication with others, and developing cooperation skills.

Integration in the preschool education system, first of all, serves to harmonize the cognitive, emotional, social and physical development of the child's personality into a single whole. According to S. Nurbekova, “an integrative approach is the most effective means of developing the creative potential of children in preschool education, because it combines play, art, speech, musical and cognitive activities into a single pedagogical process. Through this, the child learns to establish a logical connection between different types of activity and generalize his experience” .

C. Dong explains integration in preschool education on the basis of the holistic system of the educational process and draws attention to the fact that the child's personality is at the center of pedagogical activity. That is, it is assumed that the types of play, communication, observation, experimentation and creative activities that are carried out are inextricably linked and can provide the development of the child not only in a certain area, but also in his entire thinking.

D.B. Elkonin closely connects socio-communicative development with game activity. According to him, “game is a space where a child tests social roles, through the game the child models the “adult world”, learns communication, empathy, and a culture of behavior” .

T.S. Komarova “emphasizes the need to link socio-communicative development with aesthetic, moral, and speech experiences through an integrative approach” . This means that communicative activity in preschool education should be carried out through multidisciplinary - art, speech, game, and labor activities.

M.A. Pravdov's research emphasizes that integration is achieved by combining the child's motor and cognitive activities, which harmonizes coordination, perception, thinking, and creative action in children .

Based on the above analysis, it can be said that an integrative approach activates the psychomotor mechanisms of the child's personality development. As a result, physical and mental activity appear as a complementary process.

Thus, integration in preschool education, as a systematic methodological direction that ensures the interdisciplinary, inter-activity and intercultural harmony of the educational process, allows for the comprehensive development of the thinking, speech, communication culture, aesthetic taste and physical potential of the individual student.

The development of socio-communicativeness in students through bilingualism on the basis of an integrative approach is conditioned, first of all, by the practical application of a clearly targeted methodological approach based on taking into account the characteristics of this process. D. Hymes calls communicativeness “a competence that includes not only grammatical knowledge, but also the knowledge of when, to whom and for what purpose to speak in a social context”. M. Canale and M. Swain divide communicative competence into four components: 1) grammatical, 2) sociolinguistic, 3) continuity and coherence of communication, and 4) strategic (problem solving). J.S. Bruner emphasizes the importance of the social environment, active support from parents and teachers in language learning, and suggests that children organize their thoughts through dialogue and storytelling. M. Tomasello's research emphasizes the need to develop socio-communicative skills through understanding intentions, imitation, and cooperation. In pedagogical practice, this is done through cooperative tasks, joint problem-solving, and goal-setting exercises.

Based on the above theoretical analysis, it can be concluded that socio-communicativeness should not be limited to vocabulary or grammatical correctness alone. That is, the child should be taught contextually “what to say to whom, when, and how.” It is also advisable for the educator to develop each component separately, but in an integrative manner, in the development of socio-communicativeness.

Scientific research aimed at developing socio-communicative skills in preschoolers through bilingualism is also being consistently conducted in leading scientific centers and higher education institutions around the world. In particular, modern theoretical and methodological research on issues of bilingual education, multilingualism, intercultural communication and early communicative development is being conducted in prestigious educational centers such as Harvard Graduate School of Education (USA), University College London – Institute of Education (UK), University of Toronto – Ontario Institute for Studies in Education (Canada), University of Jyväskylä (Finland), Universität Heidelberg (Germany), Université de Genève (Switzerland), Seoul National University (South Korea) and Moscow State Pedagogical University (Russia). Also, international research conducted by UNESCO and OECD (in particular, the “Education for Multilingualism and Intercultural Understanding” project) shows the global importance of developing social and communicative competence through bilingualism at the preschool stage.

As a result of research conducted in preschool educational organizations around the world on the formation of socio-communicativeness in children through bilingualism, a number of scientific, theoretical and practical achievements have been achieved: technologies for organizing a bilingual educational environment have been improved based on harmonization with international pedagogical cooperation mechanisms (Harvard Graduate School of Education, USA); processes for forming socio-communicative competence in children in the preschool education system have been developed based on pan-European psycholinguistic needs and an

active approach (University of Jyväskylä, Finland); a translanguaging model and intercultural communication technologies aimed at increasing the social activity of the child's personality in bilingualism have been developed (University College London, Great Britain); integrative linguodidactic modules have been created to support the speech development of children in a bilingual environment (University of Geneva, Switzerland); project-constructive methods suitable for a bilingual environment have been developed to improve the professional training of educators (Seoul National University, South Korea); Psychological and pedagogical mechanisms for developing a culture of communication, empathy, and tolerance in children have been improved based on cognitive and emotional integration (Miyagi Pedagogical University, Japan); principles of synchronizing the processes of socio-communicative development in a bilingual environment with an object-oriented approach have been developed (Moscow State Pedagogical University, Russia).

In leading higher educational institutions, research centers and preschool educational organizations around the world, scientific research is being conducted in the following main areas to improve the methodology for forming social communicative competence in students through bilingualism: measuring and optimizing the quality of a bilingual educational environment, identifying indicators of a bilingual environment, developing criteria for enriching the environment, studying the relationship between bilingualism and cognitive skills, improving the methodology of pedagogical interventions in the process of bilingual education and communication, forming social cooperation, intercultural dialogue and communicative competence, improving the bilingual communication environment through media and multimodal means.

In the national education system of Uzbekistan, socio-communicative development is considered one of the priority areas of comprehensive education of the individual. Because the formation of communicative competencies in children at all stages of education, in particular, starting from the preschool period, is a determining factor in their further intellectual and social development.

The Law of the Republic of Uzbekistan “On Education” also defines the continuity of the educational process and the comprehensive development of the individual as a priority task. This demonstrates the need to implement the socio-communicative development of students at the stage of preschool education and upbringing in a continuous and systematic manner, relying on modern methodological approaches.

At the same time, theoretical and practical observations show that the insufficient formation of socio-communicative development in preschool children is one of the most common problems today. The psychological aspect of this situation is observed in the difficulties of children in perceiving and adequately expressing their emotions, excessive shyness or, conversely, aggressive behavior, while the pedagogical aspect is explained by the insufficient consideration of individual psychological differences of children in educational programs, the limitations of educators in using modern communicative methods, and the lack of effective cooperation with parents. Below we will dwell on the content of these features.

In the literature on the subject, speech defects include incorrect pronunciation of sounds, limited vocabulary, incorrect construction of grammatical structures, or shyness in entering into communication among children.

The social and communicative formation of a child's personality during preschool education is directly dependent on a number of individual and external factors. In particular, the child's inability to freely express his thoughts, difficulties in speech development, aggressive behavioral reactions, and excessive passivity significantly complicate the development of social relationships.

Speech development defects are one of the central factors in the child's social activity, causing students with limited speech abilities to encounter more difficulties in communicating with their peers. That is, they are observed to be shy when starting a conversation, limited to short answers, or completely silent. Therefore, such children are often characterized by a passive social role.

There is also a possibility that aggressive behavior is associated with speech and social limitations. In the model of social information processing, expressed in the studies of K.A. Dodge, it is emphasized that the child's misinterpretation of signals during communication, especially when language capabilities are low, increases aggressive attitudes.

Passive behavior is also one of the important factors slowing down socio-communicative development, such children often refuse to start a conversation, are limited to short and simple answers, or communicate through non-verbal means. As a result, they are deprived of the opportunity to enrich social experience.

Based on these analyses, it can be concluded that difficulties in speech development, aggressiveness, passivity, and insufficient emotional expression significantly slow down the process of socio-communicative development in preschool children.

Psychological factors such as children's mental development, perception, thinking skills, and working with emotions and feelings can negatively or positively affect speech development.

In addition, emotional factors play a special role in determining the child's speech activity. J. Bruner's research proves that children who have emotional support are relatively active in the communication process, which leads to their faster development of socio-communicative skills. On the contrary, it is emphasized that

anxiety, fear or aggression in the person of the foster child negatively affects the child's free expression of his or her thoughts. Thus, speech development is not only a biological process, but also a process based on a complex set of psychological factors. The harmony of mental, perceptual, thinking and emotional processes ensures the effective formation of a child's speech. Therefore, we consider it necessary to comprehensively take into account these factors when developing socio-communicative skills in preschool educational organizations.

Also, the literature on the subject emphasizes that the development of perceptual features in a child is also of decisive importance in the acquisition of speech units. In particular, J. Piaget stated that the higher the level of perception and perception of the environment in a child, the more effectively he will master the speech system [88-b]. On the contrary, the slowness of perceptual development creates difficulties at the phonetic and semantic levels. Thus, the formation of speech in children is a multifaceted psychological process, the foundation of which is mental development, perception, thought processes, emotional state and control of emotions. These factors determine the speed of the child's language acquisition, the level of use of speech units, and his effectiveness in the communication process. Thus, speech development is not only a biological process, but also a process based on a complex set of psychological factors. The harmony of mental, perceptual, thought and emotional processes ensures the effective formation of a child's speech. Therefore, we believe that it is necessary to comprehensively consider these factors when developing socio-communicative skills in preschool educational organizations.

There are also cases when the cooperation between parents and teachers is insufficient, which negatively affects the development of social and communicative skills in children. Preschool age is a fundamental period in the socialization of a person and the formation of communicative competencies. In this process, the interaction between the closest social environment in a child's life - the family and the educational institution - plays an important role. Psychological and pedagogical research shows that if the cooperation between parents and teachers is insufficient, various difficulties arise in the child's socio-emotional development, in particular, in the formation of socio-communicative qualities: Firstly, the slowness of speech development is the result of the parents' lack of sufficient communication and emotional support for the child. This situation is based on U. Bronfenbrenner's view in the ecological systems theory that "the child's development is directly dependent on the interaction of subjects in the microenvironment close to him (parents, teachers)". That is, the development of the child's personality is directly dependent on the interaction of family members and educators, and their cooperation serves to accelerate the child's socio-communicative, speech and emotional development. On the contrary, the weakness or "breakdown" of cooperation can cause difficulties in the child's adaptation to the environment of the preschool educational organization, communicative weakness and emotional instability.

Secondly, if the educator and parents do not form a single educational direction for the child, the child will encounter contradictory behavior patterns in different situations. This situation can lead to the child's emotional instability and confusion in assuming social roles.

Thirdly, in conditions where the cooperation of parents and educators is insufficient, the child may have difficulties in managing his emotions and controlling aggression. In children who do not have sufficient emotional development, it is understood that the formation of communicative competencies is weak.

Fourth, the lack of formation of social competencies can lead to the child being passive in group activities, avoiding communication, and not being able to cooperate. This negatively affects not only communicative, but also cognitive development in preschoolers. Vygotsky's theory of the "zone of proximal development" shows that cooperation with adults and peers is of decisive importance in the development of a child.

In conclusion, the lack of integral cooperation between parents and teachers creates many limitations in the personal and socio-communicative development of a child. Therefore, in preschool educational organizations, the active involvement of parents in the pedagogical process, the systematic organization of mutual communication, and the formation of a unified approach to educational goals are considered important scientific, theoretical, and practical tasks.

References:

1. Law of the Republic of Uzbekistan. On preschool education and upbringing. – Tashkent: Uzbekistan, 2019. – 24 p.
2. Resolution of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan. Concept for the development of the preschool education system until 2030. – Tashkent, 2019. – 36 p.
3. Najmiddinova G. O. Issues of the development of connected speech in children 5-7 years old with a differentiated approach to learning.
4. Najmiddinova G.O. Pedagogy of early and preschool age. // Textbook. Certificate No. 2025 – 167U – 589.
5. Najmiddinova G.O. Development of connected speech in children 5-6 years old // Methodological manual. 6th meeting of the Educational and Methodological Council of the Nizami Tashkent State Pedagogical University // 28. 02.24

O'QITISH JARAYONIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Safarova Dilnoza Kuchkarovna

UMFT “Pedagogika va psixologiya”
kafedrası katta o'qituvchisi
safarova_dilnaza@mail.ru

Kasimova Dildora Xusanovna

UMFT “Filologiya va tillar”
kafedrası katta o'qituvchi
fordildorakasimov@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'qitish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning psixologik jihatlari mavzusida fikrlar yoritilgan. Fikrimizcha, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning eng asosiy negizi - bu o'qituvchi va o'quvchi-talabani belgilangan maqsaddan kafolatlangan natijaga hamkorlikda, birga erishishlari uchun tanlangan texnologiyalarga bog'liq deb hisoblaymiz, ya'ni o'qitish, bilim berish jarayonida maqsad bo'yicha kafolatlangan natijaga erishishda qo'llaniladigan har bir ta'lim texnologiyasi o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida hamkorlik faoliyatini tashkil eta oladi.

Kalit so'zlar: texnologiya, hamkorlik, mahorat, interaktiv, metod, qiziqish, mashg'ulot, jarayon, shaxs.

Abstract: This article discusses the psychological aspects of using modern pedagogical technologies in the teaching process. In our opinion, the main basis of modern pedagogical technologies is the technologies selected for the teacher and student to work together to achieve a guaranteed result from the set goal, we believe that it depends on the technologies chosen to achieve them together, that is, each educational technology used to achieve a guaranteed result in the process of teaching and providing knowledge can organize collaborative activities between the teacher and the student.

Key words: technology, collaboration, skill, interactive, method, interest, training, process, person.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические аспекты использования современных педагогических технологий в учебном процессе. По нашему мнению, основой современных педагогических технологий является совместная работа педагога и ученика для достижения гарантированного результата, исходя из поставленной цели, мы считаем, что это зависит от выбранных технологий их совместного достижения, то есть каждая образовательная технология, используемая для достижения гарантированного результата в процессе обучения и предоставления знаний, может организовать совместную деятельность учителя и ученика.

Ключевые слова: технология, сотрудничество, навык, интерактивный, метод, интерес, обучение, процесс, человек.

KIRISH

Bizga ma'lumki, hozirgi biz yashab turgan XXI asrning ko'p qirrali zamonaviy texnologiyalari bilan barchamizning kundalik hayotimizning ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Bunday sharoitda iqtisodiy soha tarmoqlari bilan bir qatorda boshqa ko'plab sohalar o'z ish faoliyatida ushbu texnologiyalardan unumli foydalanish yo'llarini izlayotganligi bejiz emas albatda. Yuqoridagi fikrlarga qo'shimcha sifatida dunyo miqyosida ta'lim sifatini oshirish va unga yangi raqamli texnologiyalarni kiritish hamda zamonaviy texnologiyalarni psixologik jihatlari yuqori bosqichga olib chiqishga doir ishlar amalga oshirilmoqda. Bu kabi ta'lim sohasini rivojlantirishga doir qarorlar va ularni amalga oshirish bilan bog'liq ishlarni yurtimiz yoshlari uchun ham juda muhim ekanligini zamonning o'zi isbotlab turibdi. Ayni damda zamonaviy texnologiyalardan noto'g'ri foydalanish tinglovchi yoki o'quvchining kompyuter bilan ishlash vaqtining ortishida kognitiv rivojlanish uchun jiddiy muammo tug'dirayotgani hech kimga sir emas.

Bizning fikrimizcha, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning eng asosiy negizi - bu o'qituvchi va o'quvchi-talabani belgilangan maqsaddan kafolatlangan natijaga hamkorlikda, birga erishishlari uchun tanlangan texnologiyalarga bog'liq deb hisoblaymiz, ya'ni o'qitish, bilim berish jarayonida maqsad bo'yicha kafolatlangan

natijaga erishishda qo'llaniladigan har bir ta'lim texnologiyasi o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida hamkorlik faoliyatini tashkil eta olsa, har ikkalasi ijobiy natijaga erisha olsa, o'quv jarayonida o'quvchi-talabalar mustaqil fikrlay olsalar, ijobiy ishlay olsalar, izlansalarni tahlil eta olsalar, o'zlari xulosa qila olsalar, o'zlariga, guruhga, guruh esa ularga baho bera olsa, o'qituvchi esa ularning bunday faoliyatlari uchun imkoniyat va sharoit yarata olsa, bizning fikrimizcha ana shu o'qitish jarayonining asosi hisoblanadi.

Ko'plab zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kompyuter va smartfonlardan ortiqcha foydalanish natijasida yuzaga keladigan kognitiv buzilishlar hissiy beqarorlik hamda xulq-atvor muammolariga olib keladi. M.C.Paujol va boshqa xorijiy olimlarning tadqiqotlariga ko'ra, yuqori darajadagi mobil ekran ta'siri insonda e'tiborning pasayishiga, kognitiv topshiriqlarni bajarish tezligining susayishiga hamda ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarning kuchayishiga sabab bo'ladi. Bu holat inson faoliyati samaradorligiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim jarayonida ushbu muammo yanada dolzarb tus oladi. O'qituvchilar bunday holatning bevosita guvohlari va qurbonlariga aylanmoqdalar. Masalan, dars jarayonida talabalar telefon ekranlariga berilib ketishadi, natijada diqqatning asosiy qismi o'qish jarayonidan chalg'iydi. Inson miyasi bir vaqtning o'zida katta hajmdagi ma'lumotni qayta ishlashga tayyor emas. Stenford universiteti tadqiqotlariga ko'ra, mobil ekranlarga uzluksiz qarab turish diqqatning susayishiga, stress va xavotir holatlarining kuchayishiga hamda miya tuzilmasida ayrim o'zgarishlar yuz berishiga sabab bo'ladi. Ushbu holatlarga biz uyali aloqadan foydalanmslik so'ralganda, jizzakillik hamda agressiya holatlariga bir necha bor guvoh bo'lib kelmoqdamiz. Karlin Flora o'z tadqiqotlarida doimiy ogohlantirishlar va uyqu buzilishlari miyaning old qismida funksional o'zgarishlarni yuzaga keltirishi haqida tanqidiy izohlar beradi. AQSh Milliy sog'liqni saqlash institutlari ushbu jarayonlarning inson salomatligiga quyidagi salbiy ta'sirlarini ilmiy asosda keltiradi:

- kognitiv funksiyalarning buzilishi;
- kayfiyat buzilishlari;
- immunitetning susayishi;
- surunkali kasalliklar xavfining ortishi;
- yurak-qon tomir kasalliklari;
- qandli diabet;
- semizlik;
- ayrim turdagi onkologik kasalliklarning rivojlanish xavfi.

Mazkur salbiy omillar, ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida ekran vaqtini samarali boshqarish masalasini dolzarb qiladi. Shu bois, sog'lom kognitiv va hissiy rivojlanishni rag'batlantiruvchi, ruhiy salomatlik va o'quv muvaffaqiyatini qo'llab-quvvatlovchi muvozanatli texnologik yondashuvlarni shakllantirish zarur. Bu yo'nalishda ta'lim muassasalarida ekran vaqtini boshqarish bo'yicha aniq amaliy ko'rsatmalarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Birinci navbatda, o'quvchilarga vaqtni boshqarish va ekran oldida o'tkazilayotgan soatlarni nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirish lozim. Xativa tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda talabalar orasida o'zini nazorat qilish va vaqtni to'g'ri taqsimlash ko'nikmalarini rivojlantirish, shuningdek, smartfonlardan foydalanish uchun qat'iy chegaralar belgilash zarurligi ta'kidlanadi.

Guo Xiu Mei va hamkasblari esa ta'lim metodikasini o'zgartirish, real hayotiy faoliyatni qo'llab-quvvatlaydigan va o'zini tuta bilishni rag'batlantiruvchi pedagogik yondashuvlarni tatbiq etish lozimligini qayd etadilar. Ularning fikricha, “flipped classroom” (teskari sinf) modeli mustaqil va o'zini boshqaruvchi o'qish jarayonini samarali qo'llab-quvvatlaydi.

Psixologik yordam nuqtai nazaridan, Feng Gui, stress, o'zini boshqarish hamda shaxsiy xususiyatlarni tartibga solish muhimligini alohida ta'kidlaydi. Venazmi Livia esa desensitizatsiya usullari, ya'ni vaziyatni tahlil qilish va tuzilgan psixologik terapiya asosidagi xulq-atvorga yo'naltirilgan maslahatlar orqali natijaga erishish mumkinligini ilgari suradi.

Bugungi kunda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning rivojlanish sabablaridan biri shuki, shu vaqtgacha an'anaviy ta'limda o'quvchi talabalarni faqat tayyor, bir qolipdagi bilimlarini egallashga o'rgatilgan bo'lsa, zamonaviy texnologiyalar ularni egallayotgan bilimlarini o'zlari qidirib topishlariga, mustaqil o'rganib tahlil qilishlariga, hatto xulosalarni ham o'zlari keltirib chiqarishlariga o'rgatadi. O'qituvchi va talabalar bunday jarayonda shaxsning rivojlanishi, shakllanishi, bilim olishi va tarbiyalanishiga sharoit yaratadi va shu bilan bir qatorda boshqaruvchilik, yo'naltiruvchilik vazifasini bajaradi.

Zamonaviy innovatsion texnologiyalar pedagogik jarayon hamda o'qituvchi va talaba faoliyatiga yangilik, o'zgarishlar kiritish bo'lib, uni amalga oshirishda asosan interaktiv metodlardan to'liq foydalaniladi. Interaktiv metodlar - bu jamoa bo'lib fikrlash deb yuritiladi, ya'ni pedagogik ta'sir etish usullari bo'lib ta'lim mazmunining tarkibiy qismi hisoblanadi. Bu metodlarnig o'ziga xosligi shundaki, ular faqat pedagog va o'quvchi-talabalarning birgalikda faoliyat ko'rsatishi orqali amalga oshiriladi.

Bunday pedagogik hamkorlik jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularga quyidagilar kiradi:

- a) o'quvchi-talabning mashg'ulotlar davomida befarq bo'lmaslikka, mustaqil fikrlash, ijod etish va izlanishga majbur etishi;
- b) o'quvchi-talabalarni o'quv jarayonida bilimga bo'lgan qiziqishlarini doimiy bo'lishini ta'minlashi;
- d) o'quvchi-talabning bilimga bo'lgan qiziqishini mustaqil ravishda har bir masalaga ijodiy yondashgan holda kuchaytirishi;
- e) pedagog va o'quvchi-talabning hamisha hamkorlikdagi faoliyatini tashkillashtirish.

Hozirda biz juda shiddat bilan yangilanib borayotgan zamonada yashamoqdamiz va shu sababli bu kabi ta'sirlar inson sog'ligi hamda ruhiyatiga ta'sir etmasdan qolmaydi. Bunga o'xshash hodisalar maktab yoshidagi o'quvchilarda ham vaqti-vaqti bilan ko'zga tashlanib turadi. Misol tariqasida biz uchun foydali bo'lgan aloqa vositalaridan noto'g'ri foydalanish natijasida telefon yoki shunga o'xshash qurilmalarga nisbatan qaramlikning yuzaga kelishi ehtimoli yo'q emas. Natijada esa inson bosh miyasida sodir bo'ladigan salbiy ta'sirlar oqibatida turli ko'rinishdagi somatik va ruhiy o'zgarishlarga olib kelishini ilm-fan isbotlab kelmoqda. Bu kabi holatlarni oldini olish borasida o'rta ta'lim maktablarida o'z faoliyatlarini olib borayotgan psixolog sifatida quyida maslahatlarini keltirib o'tishimiz mumkin bo'ladi. Bular:

* Kundalik ish rejalarini tuzish ko'nikmalarini o'quvchi yoshlarga bolaligidan boshlab sekin-asta shakllantirish zarur;

* O'quvchilar bo'sh vaqtlarini unumli tashkillashtirish;

* Oila a'zolari va atrofdagi insonlar bilan muloqot ko'nikmalarini shakllantirish;

* Ota-onalarning farzandlari bilan shug'ullanish uchun vaqt topishlari zarurligi;

* Yoshligidan boshlab farzanlarimizni milliy ruhda tarbiya qilish va ularga o'tmish ajdodlarimiz me'rosi haqidagi ma'lumotlar bilan tanishtirish;

* O'quvchilarni qiziqishi doirasidagi kasbiy layoqatini aniqlagan holda ma'lum bir kasb turiga yoshlik chog'idan boshlab yo'naltirish.

Xulosa qilib aytganda, talabalar orasida smartfon va kompyuterga qaramlik muammosi ta'lim tizimining dolzarb masalalaridan biri bo'lib qolmoqda. Ko'ngilochar dasturlar va ijtimoiy tarmoqlarning jadal rivojlanishi esa doimiy o'zini nazorat qilishni murakkablashtiradi, shu sababli pedagoglar, psixologlar va ota-onalar o'rtasida hamkorlikda samarali strategiyalar ishlab chiqish zarurdir. Shu orinda o'quvchilarining sifatli va zarur bilimlarga bo'lgan ehtiyojlarini ta'minlashda raqamli texnologiyalarning xizmatini yanada oshirish lozim va bu texnologiyalardan to'g'ri foydalanish bizning xayotimizni yana da osonlashtiradi. Axborot kommunikatsiya texnologiyalari yutuqlaridan foydalanish barobarida yosh avlodning sog'lom e'tiqodini shakllantiruvchi tarbiya metodlaridan foydalanish lozimligi begungi kunning ham e'tiborga molik jabhalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ta'lim mutafakkurlari / tahrir. Perspektivlar 2017 yil.
2. Karpenko M. Ta'limning yangi paradigmasi. XXI asr // Oliy. Rossiyada ta'lim. 2007. No 4. S. 93-98.
3. Axmetova D., Gurye L. Universitet o'qituvchisi va innovatsion texnologiyalar // Oliy. Rossiyada ta'lim. 2001. No 4. S. 138-145.
4. Norboyeva S.M. Ta'lim jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish. 2022. 345-347.
5. Poujol, M. C., Pinar-Martí, A., Persavento, C., Temoteo Delgado, A. R., López-Vicente, M., & Julvez, J. (2022). Impact of Mobile Phone Screen Exposure on Adolescents' Cognitive Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12070. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912070>
6. Tulcanaza, P. E. E., Guarnizo, T. C., Nieves, J. L., Taco, B. N. I., Veas, L. J. V., & Chicaiza, D. C. F. (2024). El impacto del uso prolongado de pantallas en el desarrollo cognitivo de los estudiantes. *South Florida Journal of Development*. <https://doi.org/10.46932/sfjdv5n12-086>
7. Ponti, M., Belanger, S. A., Grimes, R., Heard, J., Johnson, M., Moreau, E., Norris, M., Shaw, A., Stanwick, R., Vyver, E., & Yorke, L. (n.d.). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. <https://doi.org/10.1093/pch/pxz095>

ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

Saidakbarova Nigora Abduraxim qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
Pedagogika va psixologiya fakulteti
Amaliy psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Saydiraxmonova Durdona Abror qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
Pedagogika va psixologiya fakulteti
Amaliy psixologiya yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Bu maqolada hozirgi zamon shaxsining shaxsiy rivojlanishi, o'smirlikdavri, jamiyatda o'z o'rnini topishda duch keladigan qiyinchiliklari, shu bilan birga uning ichki va tashqi motivatsiyasi, jamiyat va ota-onalarning farzandlari o'sib-ulg'ayib rivojlanishida tutgan o'rni haqida yoritilgan. Muallif zamonaviy shaxs rivojlanishida asosiy to'sqinliklar yani aniqroq qilib aytganda halaqit qiluvchi omillarni ko'rsatib bergan.

Kalit so'zlar: o'smirlik zamonaviy shaxs, jamiyat, rivojlanish, ichki va tashqi motivatsiya, jamiyat, ota-ona, qiyinchilik, to'sqinlik, omil.

Abstract: This article discusses the personal development of a modern person, adolescence, the difficulties they face in finding their place in society, as well as their internal and external motivation, the role of society and parents in the growth and development of their children. The author has indicated the main obstacles to the development of a modern person, or rather, the interfering factors.

Key words: adolescence, modern person, society, development, internal and external motivation, society, parents, difficulty, obstacle, factor.

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы личностного развития современного человека, подросткового возраста, трудности, с которыми он сталкивается при поиске своего места в обществе, а также внутренняя и внешняя мотивация, роль общества и родителей в росте и развитии детей. Автором обозначены основные препятствия на пути развития современного человека, а точнее, факторы, препятствующие этому.

Ключевые слова: подростковый возраст, современный человек, общество, развитие, внутренняя и внешняя мотивация, общество, родители, трудность, препятствие, фактор.

KIRISH

Inson shaxsining rivojlanishi psixologiya fanining eng muhim, eng murakkab va doimiy o'zgaruvchan yo'nalishlaridan biridir. Hozirgi globallashuv davrida shaxsning shakllanish jarayoni nafaqat biologik yoki ruhiy, balki ijtimoiy-psixologik jihatdan ham yangi bosqichga o'tmoqda. Shaxs — bu jamiyatning faol a'zosi, o'z hayoti va faoliyati orqali ijtimoiy munosabatlarni boyituvchi, o'zini anglash va o'zini ro'yobga chiqarishga intiluvchi mavjudotdir.

Psixologiyada “shaxs” tushunchasi turli olimlar tomonidan turlicha talqin qilingan. A. N. Leontyev fikricha, shaxs — bu faoliyat jarayonida shakllanadigan, ongli mavjudot bo'lib, u atrof-muhit bilan o'zaro aloqada rivojlanadi. Z. Freyd esa shaxsning shakllanishida ongsiz instinktlar va bolalikdagi tajribaning muhim o'rnini ko'rsatadi. A. Maslou va K. Rojerslar gumanistik psixologiya orqali shaxsni ijobiy o'sishga, o'zini anglash va o'zini namoyon etishga moyil mavjudot sifatida tavsiflaydilar.

Bugungi kunda yoshlarning shaxsiy rivojlanishida yangi omillar paydo bo'lmoqda: raqamli muhit, ijtimoiy tarmoqlar, tez o'zgaruvchan qadriyatlar, mustaqil fikrlashga bo'lgan ehtiyoj va shu bilan birga, ijtimoiy bosim. Shaxsning o'z o'rnini topishida ichki motivatsiya, o'zini anglash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxs rivojlanishi — bu uzluksiz ontogenez jarayoni, ya'ni insonning butun hayoti davomida ruhiy, emotsional, kognitiv va ijtimoiy jihatdan takomillashib borishidir. Psixologiya fanida ontogenez tushunchasi shaxsning individual rivojlanishini ifodalaydi. Bu rivojlanish irsiy omillar, oilaviy tarbiya, ijtimoiy muhit, madaniy qadriyatlar, ta'lim tizimi hamda shaxsning ichki faoliyati orqali belgilanadi.

Demak, zamonaviy shaxs rivojlanishini o'rganish bugungi kunda nafaqat ilmiy, balki ijtimoiy zaruratdir. Chunki inson o'zining psixologik va ma'naviy salohiyatini to'liq namoyon etgandagina jamiyatda faol, mustaqil va barqaror shaxs sifatida shakllanadi. Shu bois bu maqolada shaxs rivojlanishining psixologik qonuniyatlari, ontogenez jarayonidagi asosiy bosqichlar, ichki va tashqi omillar hamda zamonaviy muammolar tahlil qilinadi.

Asosiy qism. Zamonaviy shaxs o'zining identifikatsiyasi, ya'ni “men kimman?”, “jamiyatda mening o'rnim qayerda?” degan savollarga javob izlash jarayonida bir qator ijtimoiy-psixologik muammolarga duch keladi. E. Erikson bu holatni o'smirlik davridagi “identifikatsiya inqirozi” bilan izohlaydi. Biroq bugungi kunda bu inqiroz faqat o'smirlikka xos emas, balki kattalar hayotida ham davom etmoqda. Chunki axborot muhitidagi qarama-qarshiliklar, turli qadriyatlarining to'qnashuvi shaxsning ichki muvozanatini buzmoqda. Bugungi globalashuv va axborotlashuv davrida shaxs rivojlanishining psixologik manbalari ham, unga ta'sir etuvchi tashqi omillar ham keskin o'zgarib bormoqda. Avvallari shaxs shakllanishining asosiy manbai oila va ta'lim tizimi bo'lgan bo'lsa, hozirda bu jarayonga ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar, texnologik muhit, iqtisodiy bosim va madaniy transformatsiyalar kuchli ta'sir ko'rsatmoqda.

Zamonaviy shaxs o'zining identifikatsiyasi, ya'ni “men kimman?”, “jamiyatda mening o'rnim qayerda?” degan savollarga javob izlash jarayonida bir qator ijtimoiy-psixologik muammolarga duch keladi. E. Erikson bu holatni o'smirlik davridagi “identifikatsiya inqirozi” bilan izohlaydi. Biroq bugungi kunda bu inqiroz faqat o'smirlikka xos emas, balki kattalar hayotida ham davom etmoqda. Chunki axborot muhitidagi qarama-qarshiliklar, turli qadriyatlarining to'qnashuvi shaxsning ichki muvozanatini buzmoqda.

E. Erikson o'zining “Bolalik va jamiyat” asarida ontogenezni sakkizta psixososial bosqichga ajratadi:

1. Ishtiyoq va ishonchsizlik (0–1 yosh)
2. Mustaqillik va shubha (1–3 yosh)
3. Tashabbuskorlik va ayb hissi (3–6 yosh)
4. Mehnatsevarlik va pastlik hissi (6–12 yosh)
5. Identifikatsiya va rol chalkashligi (o'smirlik)
6. Yaqqol yaqinlik va yakkalanish (yoshlar davri)
7. Samaradorlik va inertsiallik (o'rta yosh)
8. Butunlik va umidsizlik (qarilik)

Bu bosqichlarning har birida inson o'z psixologik inqirozini boshidan kechiradi va uni muvaffaqiyatli yengib o'tsa, yangi sifat bosqichiga o'tadi. Shaxs rivojlanishidagi uzluksizlik aynan shu ketma-ketlik orqali namoyon bo'ladi.

A. N. Leontyevning “Faoliyat, ong va shaxs” asarida shaxsning rivojlanish manbai sifatida faoliyat tushunchasi kiritilgan. Inson faqat faoliyat jarayonida o'z qobiliyatini anglaydi, maqsad qo'yadi va u orqali o'zini rivojlantiradi. Demak, ontogenez — bu biologik o'sish emas, balki faoliyat orqali shakllanadigan ijtimoiy-psixologik jarayondir.

Shaxs rivojlanishining muhim omillaridan biri — bu ijtimoiy tajriba. Har bir inson tug'ilgan paytdan boshlab ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sirda bo'ladi. Ota-onalar, do'stlar, ta'lim muassasalari, madaniyat va qadriyatlar — bularning barchasi shaxsning ontogenez jarayonida o'ziga xos iz qoldiradi. Masalan, Z. Freyd shaxs rivojlanishini bolalik davridagi hissiy tajriba bilan bog'laydi. Bola sevgi, ishonch yoki qo'rquvni qanday his qilsa, u kelajakdagi psixik barqarorlikka bevosita ta'sir qiladi. Shuningdek, A. Maslou shaxs rivojlanishining mohiyatini ehtiyojlar iyerarxiyasi orqali tushuntiradi. Inson avvalo o'zining fiziologik va xavfsizlik ehtiyojlarini qondiradi, so'ng ijtimoiy tegishlilik, hurmat, va nihoyat o'zini o'zi ro'yobga chiqarish bosqichiga o'tadi. Bu bosqich — ontogenez jarayonining eng yuqori cho'qqisi, ya'ni insonning to'liq shaxs sifatida shakllanish davridir.

Shaxs rivojlanishining zamonaviy bosqichida esa, inson o'zini anglash jarayonida ichki motivatsiyaga tayanadi. K. Rojersning “Shaxs bo'lish sari” asarida aytilishicha, har bir insonda “o'zini anglashga” tabiiy intilish mavjud. Bu intilish ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, muhabbat va ishonch orqali faollashadi. Agar bu shartlar yetishmasa, inson o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqara olmaydi. Shunday qilib, shaxsning ontogenez jarayoni — bu uzluksiz, ko'p qatlamli, faoliyat, motivatsiya va ijtimoiy munosabatlar asosida kechadigan murakkab psixologik rivojlanish tizimidir. Unda irsiy omillar, ijtimoiy muhit va shaxsning ichki faolligi o'zaro uyg'unlikda bo'lishi zarur.

XULOSA

Zamonaviy shaxs rivojlanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, unda biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bir-biriga chambarchas bog'liq. Ontogenez jarayonida inson o'z faoliyati, motivatsiyasi va ijtimoiy munosabatlari orqali shakllanadi. Shaxs rivojlanishiga ijobiy ta'sir etuvchi asosiy omillar — oila muhiti, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ichki motivatsiya va o'zini anglash ehtiyoji. Psixologik yondashuvlar (Freyd, Leontyev, Maslou, Rojers, Erikson) bu jarayonni turli tomonlardan ochib beradi, ammo barchasining umumiy g'oyasi bir: inson tabiatan o'sishga, o'zini anglashga va jamiyatda o'z o'rnini topishga intiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Leontyev A. N. Faoliyat, ong va shaxs. Moskva, 1975.
2. Freyd Z. Psixoanalizga kirish. Moskva, 1990.
3. Maslou A. Motivatsiya va shaxsiyat. Nyu-York, 1954.
4. Rojers K. Shaxs bo'lish sari. Moskva, 1994.
5. Erikson E. Bolalik va jamiyat. Nyu-York, 1963.

PEDAGOGLARDA KREATIVLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

Sh.D.Ablakulov

Nizomiy nomidagi O'zMPU Amaliy psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi, PhD

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim jarayonida bo'lajak pedagoglarning kasbiy kreativligini shakllantirish omillari, kreativ pedagogika, pedagogik-psixologiya doir fanlarning umumiy asoslari, bo'lajak mutaxassislarning kasbiy kamol topishlari uchun zarur shart-sharoitni yaratishga xizmit qilishi haqida fikrlar yuritilgan.

Kalit so'zlar: ta'lim jarayoni, kasbiy kreativlik, bo'lajak pedagog, kasbiy kamol topish, funksional bosqich, pedagogik-psixologiya.

Abstract: This article examines the factors in the formation of professional creativity of future teachers, the general foundations of creative pedagogy, pedagogy-psychology, as well as the necessary conditions for the professional development of future specialists.

Key words: educational process, professional creativity, future teacher, professional development, functional stage, pedagogy-psychology.

Аннотация: В данной статье рассматриваются факторы формирования профессионального творчества будущих педагогов, общие основы творческой педагогики, педагогики-психологии, а также необходимые условия профессионального развития будущих специалистов.

Ключевые слова: образовательный процесс, профессиональное творчество, будущий педагог, профессиональное развитие, функциональный этап, педагогика-психология.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev: “Bugun har bir o'qituvchi va tarbiyachi, oliygoh domlasi ta'lim va ilm-fan sohasidagi eng so'nggi ijobiy yangiliklarni o'quv jarayonlariga tatbiq eta oladigan, chuqur bilim va dunyoqarash egasi, bir so'z bilan aytganda, zamonamiz va jamiyatimizning eng ilg'or vakillari bo'lishlari kerak” - deb bildirgan fikrlarida chuqur ma'no bor. Binobarin, ijodkor shaxsning shakllanishi va rivojlanishi uning ichki va tashqi olami o'zgarishining o'zaro mos kelishi, ijtimoiy-iqtisodiy shart-sharoitlar hamda inson ontogenezi – tug'ilishidan boshlab to umrining oxiriga qadar uzluksizlik, vorisiylikni taqozo etadigan faoliyat mazmuniga bog'liq.

Pedagogik-psixologik faoliyatda pedagoglar bir necha bor pedagogik-psixologik mahoratning turli tanlovlarida qatnashishga majbur bo'lishadi. Turli xildagi pedagogik-psixologik mahorat orqali o'qituvchi-murabbiy o'z tajribasiga tayanib psixologik jihatlardan foydalanib o'quv jarayoniga intuitsiyaviy va improvizasion usullardan foydalanadi, shuningdek, jarayonda o'zi istamagan holda intuitsiya va improvizasiya holatini yaratadi.

Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kreativlik kompetensiya turlaridan biri bo'lgan psixologik kompetentlik o'quv jarayonida o'quvchi yoki uning ota-onasi, pedagogik jamoa hamda ijtimoiy muhitda sog'lom psixologik muhitni yaratishni bilish, hayotda va ta'lim jarayonida uning boshqa ishtirokchilari bilan ijobiy muloqotni tashkil etish, turli salbiy psixologik ziddiyatlarni shuningdek, ko'zda tutilmagan holatlarini o'z vaqtida anglay olish va uni ijobiy tinch va samarali yo'llar bilan mohirona bartaraf eta olish xususiyati bo'lajak pedagogda pedagogik intuitsiya va pedagogik improvizasiya borasida tajribalarini oshiradi.

Ta'lim oluvchilarning aniq maqsadga qaratilgan ta'lim olishi jarayonida ongli faoliyatning funksional tizimi jarayonlari yuzaga keladi. Ana shular tufayli ta'lim oluvchi ta'lim muassasasida bilimlarni, kunikma va malakalarni, ijtimoiy tajribalarni o'zlashtiribgina qolmay, balki o'zining idroki, tafakkuri, xayoli, hissiyotlari va irodasini, bir so'z bilan aytganda, voqelikka bo'lgan ongli munosabatini hamda o'z harakatlari va xulq-atvorining motivlarini tarkib toptiradi.

Ta'lim oluvchi shaxsining barcha xususiyatlari, munosabatlari va hatti-harakatlari uning hayotiy faoliyatida ma'lum rolni bajaruvchi va har biri murakkab qurilmadan iborat bo'lgan hamda shartli ravishda to'rtta o'zaro mustahkam bog'langan funksional bosqichlarga birlashtiriladi:

Birinchisi -boshkaruv tizimi;
Ikkinchisi - stimullashtirish tizimi;
Uchinchisi – stabilizatsiyalash tizimi;
Turtinchisi – indikatsiyalash tizimi.

Birinci tizimning hosil bo'lishida analizatorlar o'rtasidagi doimiy tabiiy aloqani aks ettiruvchi filogenetik mexanizmlar katta rol o'ynaydi. Biroq, ontogenez protsessida filogenetik analizatorlar o'rtasidagi aloqa vaqtli aloqalar bilan organik jihatdan qushilib keladilar. Bunda mazkur tizimning ichida perseptiv tizimiga o'tib ketadigan yuksak darajada integratsiyalangan ma'lum ichki sensor komplekslarni hosil qiladi. Bunday komplekslar qatoriga nutq, eshitish, kurish hamda sensomotor komplekslarni kiritish mumkin.

Ikkinchi tizim barqaror psixik holatlarni o'z ichiga oladi. Bu holatlar ta'lim oluvchining aniq maqsadni kuzlovchi va foydali faoliyatining ongli sub'ekt sifatida ilmlarni urganib boshlagan dastlabki yillardayoq shakllana boshlaydi. Temperament, intellekt, bilim va munosabat ana shunday xususiyatlar jumlasiga kiradi. Ta'lim oluvchining intellekti, bilimlarining muntazam oshirib borishi, hayotga, jamiyatga va insonlarga, o'ziga munosabati, ishonchi muhim o'rin tutadi.

Uchinchi tizim - shaxsni arbob sifatida stabilizatsiya tizimidir. Ta'lim oluvchining yunaltilganligi, shaxsiy qobiliyatlari, mustaqil fikrlari va xarakteri uning tarkibiy qismini tashkil etadi.

Yunaltilganlik - shaxsning integral va generalizatsiya kilingan xususiyatidir. Integral — (lot. «butun, tiklangan») - uzviy bog'liqlik, butunlik, birlikdir. Generalizatsiya (lot. «umumiy, bosh») - shartli va shartsiz reflekslarning umumlashishi.

Yunaltilganlik bilim, munosabatlarning hamda shaxsning xulq-atvori va hatti - harakatlarida ijtimoiy ahamiyat etakchilik qilgan motivlarning bir butun ekanligida o'z ifodasini topadi. Bu xususiyat ta'lim oluvchining dunyoqarashida, qiziqishlarida, ma'naviy ehtiyojlarida va ma'naviyatida namoyon buladi.

Turtinchi tizim o'z ichiga shunday xususiyatlar, munosabatlar va hatti-harakatlarni oladiki, ularda real shaxslarning ijtimoiy «o'y fikrlari va his - tuyg'ulari» aks ettiriladi. Ular bu shaxslarning siyosiy jihatdan ongli,ijtimoiy taraqqiyotning mas'ul arboblari sifatida xulq-atvorini belgilab beradi. Bunga insonparvarlik, jamoaviylik, optimizm va mexnatsevarlik fazilatlar kiradi.

Birinchidan, ijtimoiy muhitdagi turli hodisalar ta'lim oluvchining (har bir insonning) ongiga bevosita ta'sir qilib unda chuqur iz qoldiradi.

Ikkinchidan, tashqi ijtimoiy muhit ta'sirining chuqurroq va mustahkamroq bo'lishiga insonning o'zi yordam beradi.

Kreativ fikrlash har bir ijtimoiy sohada yaqqol aks etishi mumkin O'qituvchining ijodkorligi esa u tomonidan tashkil etilaigan kasbiy faoliyatni tashkil etishga ijodiy (kreativ) yondashuvida aks etadi. So'nggi yillarda ushbu holat “Pedagogik kreativlik” tushunchasi bilan ifodalanmoqda. Kreativ fikrlash har bir ijtimoiy sohada yaqqol aks etishi mumkin O'qituvchining ijodkorligi esa u tomonidan tashkil etilaigan kasbiy faoliyatni tashkil etishga ijodiy (kreativ) yondashuvida aks etadi.

So'nggi yillarda ushbu holat “pedagogik kreativlik” tushunchasi bilan ifodalanmoqda. Zamonaviy pedagogikada “Kreativ pedagogika” predmeti pedagogika tarixi, umumiy va kasbiy pedagogika hamda psixologiya, xususiy fanlarni o'qitish metodikasi, ta'lim texnologiyasi va kasbiy etika kabi fanlarning metodologik g'oyalari tashkil etadi. “Kreativ pedagogika” fanining umumiy asoslari mutaxassis, shu jumladan, bo'lajak mutaxassislarning kasbiy kamol topishlari uchun zarur shart-sharoitni yaratishga xizmit qiladi.

“Kreativ pedagogika” quyidagi ikki holatni kafolatlay olishi zarur:

- o'qituvchilar tomonidan o'quv fanlarini past o'zlashtirayotgan va ularini o'rganishni zerikarli deb hisoblayotgan talabalar e'tiborlarini fan asoslarini o'zlashtirishga jalb etish;

- o'qituvchilarga talabalarda kreativ fikrlash va ijodiy faoliyat natijalarini rag'batlantirishga xizmat qiladigan strategiya va vositalarni tavsiya etish qilish orqali auditoriyada ulardan samarali foydalanishlari uchun imkoniyat yaratish.

Pedagogning kreativlik sifatlariga ega bo'lmasligi tufayli talabalar ham qiziqarli va ajoyib g'oyalarga ega bo'lsalar-da, biroq, ularni ifodalashda sustkashlikka yo'l qo'yadi. Buning sababli ta'lim jarayonida qo'llanilayotgan metodlar talabalarda erkin, mustaqil fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qilmasligi bilan belgilanadi.

Biz tavsiya qilayotgan vosita va strategiyalar talabalarda kreativlikni rivojlantirishda o'qituvchilar uchun qo'l keladi hamda talabalarda o'quv

Ijodkor shaxsning shakllanishi va rivojlanishi uning ichki va tashqi olami o'zgarishining o'zaro mos kelishi, ijtimoiy-iqtisodiy shart-sharoitlar hamda inson ontogengizi – tug'ilishidan boshlab to umrining oxiriga qadar uzluksizlik, vorisiylikni taqozo etadigan faoliyat mazmuniga bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Muslimov N.A., va boshqalar. Kasb ta'limi o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini shakllantirish texnologiyasi/ Monografiya. - T.: “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2013.

2. Ernazarova G.O. Pedagogik mahorat. O'quv qo'llanma. –T.: TTESI. 2021 y.
3. Sultonova G.A. Pedagogik mahorat. – T.: Nizomiy nomidagi TDPU, 2005.
4. Tolipov O'.Q., Usmonboeva M. “Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari” – T, “Fan, 2006 y.
5. Загвязинский В.И. Педагогическое творчество учителя. - М., 1987
6. Кан-Калик В.А., Никандров Н.Д. Педагогическое творчество. - М., 1987
7. Щербакова Т.Н., Импровизация как компонент творчества современного педагога // Педагогическое мастерство: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, феврал 2014 г.).
8. Щербакова, Т. Н. Импровизация как компонент творчества современного педагога / Т. Н. Щербакова. — Текст : непосредственный // Педагогическое мастерство : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, феврал 2014 г.). — Т. 0. — Москва : Буки-Веди, 2014.
9. AR Ramazonovich [Development Of Cognitive Processes In Students as An Important Factor of Intellect Formation](#) - Jurnal Psikologi, 2025 2, 1-6

PSYCHOLOGICAL BASES OF POSITIVE PSYCHOLOGY AND POSITIVITY IN PEDAGOGICAL ACTIVITY

Shakhnoza Sattarova Kochkarovna

Department of Distance Education,
Uzbekistan national pedagogical university
named after Nizami G., teacher

Abstract: The article discusses the socio-psychological problems of positive psychology and positive mood in teaching. Some psychological problems, focusing on the characteristics of a positive mood in education: everyday life, mood of people in society, the independence of teachers and spirituality is analyzed.

Key words: educators, high mood, adaptation, positive psychology, favorable conditions, happiness, values, compatibility, psychological problems.

Annotatsiya: Maqolada pedagoglarni ta'lim berishda ulardagi ijobiy psixologiya va pozitiv kayfiyat munosabatlarini ijtimoiy-psixologik muammolari xususida so'z boradi. Pedagoglarda pozitiv kayfiyatning o'ziga hos xususiyatlari: kundalik hayoti, jamiytdagi insonlar kayfiyati, pedagoglar mustaqilligi, ma'naviy - ruhiy kabi holatlarga to'htalib, ayrim psixologik muammolari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: pedagoglar, ko'tarinki kayfiyat, adaptasiya, ijobiy psixologiya, qulay sharoit, bahtli bo'lish, qadriyatlar, o'zaro moslik, psixologik muammolar.

Аннотация: В статье рассматриваются социально-психологические проблемы позитивной психологии и позитивного настроения в педагогическом образовании. Анализируются особенности позитивного настроения педагогов, в частности, в контексте повседневной жизни, настроения людей в обществе, самостоятельности педагогов, духовно-психических и некоторых психологических проблем.

Ключевые слова: педагоги, позитивное настроение, адаптация, позитивная психология, благоприятные условия, счастье, ценности, взаимная совместимость, психологические проблемы.

In today's world, where there are intensive socio-economic changes, crises, changes in living conditions and other negative factors, the positive development of future teachers, one of the most important issues for today's educators is to be able to share a high mood in education and increase their interest in life in educating the next generation, to teach them to strive for a better life and to find strength in themselves. The study of the positive attitude of people, including educators, towards life began to be studied in the late 20th century by M. Seligman, M. Argyll, E. Diner, J. Veilant, M. Chikszentmihali in the field of positive psychology.

It was during that period that the president of the American Psychological Association, M.J. Based on a positive spirit, Seligman proposed a new approach that defines the psychological study of the psyche of educators in high spirits. Positive psychology in educators is based on three pillars: the first is to study the positive emotions in them, the second is to identify positive character traits and useful features such as mental and physical development, and the third is to study positive events and institutions in society (e.g. democracy and the family) is the development of the best human qualities. "Hope, love and trust are needed especially in difficult times," writes M. Seligman. - At such moments, it is invaluable to further create a positive mood among teachers, to support positive institutions - democracy, family, free press. During the test, a person demonstrates his highest qualities: courage, perseverance, will, love, trust, national pride, courage, sincerity, integrity of nature, justice, loyalty, and so on". Thus, it was suggested that future educators should have a positive mood and change the paradigm process in a positive direction, which leads to the formation of positive attitudes to life in psychology.

The need for high spirits in everyday life and in the process of positive psychology of future educators is one of the processes that occur in the lives of almost any person today, sooner or later in situations that require psychological support. In such processes, people in our society who are mentally depressed do not yet fully turn to professional psychologists. In such processes, people try to get out of trouble on their own, but also rely on the help of close relatives, elders in the neighborhood, and friends. This is one of the highest values in our country.

In such situations, strong will and high spirits are very important for educators to work independently, to help themselves in difficult psychological situations. Why do educators need positive psychology? What are the effective aspects of positive psychology? It is important to address such questions as: positive psychology explores what is effective, and it all depends on how we define the meaning of our lives, as well as our thinking and behavior.

Positive psychology based on scientific research shows which qualities and skills are most important and promotes self-awareness, health and well-being, peace of mind, happy living, interest in life, and it is not just a matter of the program which helps you to enrich your best aspects of “being happy” while at the same time revealing your positive behaviors.

In the minds and opinions of proponents of positive psychology, the most interesting and up-to-date research findings are that of compassionate gratitude for self-awareness and potential discovery, positive thinking, generosity, a detailed study of the many factors of choice and public well-being and success has proven to be a positive attitude in all areas of people's lives.

Based on the above considerations, Positive Psychology answers the following questions in order for educators and people to be in a good mood:

- What do you need to feel motivated?
- Why it is true, optimism not limited to seeing the good in others?
- How to live longer and be less sick?
- How important the quality is for your relationship?
- Why do you like diversity and challenges?
- Why should you value what you have?
- Why is it important to accept yourself as you are?
- Why is it important to have purpose and meaning in life?
- Why is it important to understand and use your strengths, and what is your happiness?
- How can you find happiness and contentment in your life?

Studies have shown that money does not make us happy. If we can afford it, we can live in luxury, buy the latest fashions, use the latest cars, and enjoy a luxurious life; in fact, the higher the income above a certain level, there is a less happiness. Also, if you are grateful for what you have, if you are healthy and alive, if you can be thankful for what you have, if you can feel the love of your loved ones and feel happy that they are always with you, and even donate money for something specific, can really bring you happiness, luck and peace of mind!

Danish psychologist Sven Brinkman constantly believes that attempts like “positive thinking”, “positive mood” and “becoming your best version” can lead people out of an epidemic of depression. He argues “It's time to start reading good science fiction novels instead of firing coaches and self-improvement literature”.

According to the psychologist, in order to get people out of depression, stress, of course, to be positive and positive in any activity has a positive effect on the productivity and efficiency of work. In 1998, when Martin Seligman became president of the American Psychological Association, he developed and became known to the public. Prior to that, he was known for his “theory of helplessness”, which was studied as a factor in depression. Explained helplessness is defined as a state of indifference or at least a lack of will to change a painful experience, even if it is a way to avoid pain. This theory was based on experiments that electrocuted dogs. In particular, it addresses the question of what happiness is, how to achieve it so that the mood is always be positive, and are there positive qualities of character? Seligman used his position as president of the association to promote positive psychology. It has been so successful that it now even has separate curricula, centers, and scientific journals dedicated to the subject. Concepts in psychology, although small - spread very quickly and widely to the masses. Positive psychology has become a part of its culture so quickly. Of course, it is important to study the factors that improve our lives and increase our efficiency. However, Rasmus Willig says

“In the hands of coaches - or enthusiastic leaders who have completed short courses on positive leadership - positive psychology is quickly becoming a convenient tool for suppressing criticism”. He even talks about positive fascism, which is reflected in his conception of positive thinking and a positive approach to change. This concept describes the form of consciousness management that occurs when a person is allowed to think only positively about life.

I can add from my own experience that the most negative experience in conducting scientific debates is undoubtedly related to positive psychology.

A few years ago, I criticized positive psychology in women's magazines and newspapers, and the reaction was very fierce and unexpected.

Positive, constructive, receptive leadership educators, if you've been exposed to positive psychology in the past (e.g., while studying, at work, in staff development activities) and you've been asked to talk about

successes when you’re trying to discuss a boring problem, then you may feel uncomfortable. Who doesn’t want to be an effective and qualified professional and develop further? After all, today’s leaders willingly value and reward their subordinates. The modern leader no longer serves as a rigid and powerful authority that orders and decides. It engages in a kind of smooth power “Inviting” employees to talk about “Success” in order to “Maximize job satisfaction”.

Keep in mind that there is a clear asymmetry of power between management and subordinates, and some goals are more realistic than others.

But now everything has to be “World-class” or in the “Top-10,” and the way there is of course only for those who focus on opportunity and success. This can be called a mandatory positive. Only the best is good and to achieve it you should not be afraid of just dreaming and thinking positively.

Positive critics, including Barbara Held, mentioned above point out that over-emphasis on positive things can lead to the phenomenon of “blaming the victim”.

This means that any suffering or problem a person has is not optimistic and positive about life, or some psychologists, including Seligman’s lack of “positive imagination.” positive illusions - it is a person’s inner ideas about himself, a little distorted in a positive way. That is, man sees himself as a little smarter, more capable, and more productive than he really is.

Research on this topic shows that people who suffer from depression actually see themselves more than those who do not suffer from depression. However, there are concerns that because of a positive approach, society requires people to be positive and happy, and this leads to unnatural suffering, as many feel guilty if they are not always happy and fortunate. Yet another reason for the critique associated with the former is the underestimation of the contextual role inherent in some aspects of the positive approach.

If it is emphasized that a person’s happiness does not depend on external factors (socio-economic situation, etc.) that play a very insignificant role but on internal factors, unhappy people usually do not admit their guilt. Life is hard, but it’s not a problem in itself. The problem is that we think that life is hard. Although the science of psychology originally aimed to study the human mind, over time it has largely focused on identification and correction. That is why it is believed that living happily in life is a difficult process and broken life deviates from the norm hinders for

a happy life. “Positive” psychology is about bringing psychology back to its roots, so, it studies thinking focused on well-being and prosperity.

Literatures:

1. Аргил, М. Психология счастья [Текст] / М. Аргил; пер. с англ. А. Лисицына. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2003. — 270 с.
2. Большой психологический словарь [Текст] / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — 4-е изд., испр. и доп. — М.; СПб.: АСТ Москва: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. — 811 с.
3. Левченко, В. В. Позитивная психология: учеб. пособие [Текст] / В. В. Левченко. — М.: ФЛИНТА, 2014. — 258 с.
4. Колесов, С. В. Прикладная позитивная педагогика: учебное пособие [Текст] / С. В. Колесов. — Барнаул: АлтГПА, 2014. — 226 с.
5. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / пер. с англ. М. Селигмана. — М.: София, 2006. — 368 с.

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PROFESSIONAL ADAPTATION

Shodiyeva Rayhon Saydullayevna

Researcher at the National Pedagogical University of Uzbekistan
named after Nizami

Abstract: This article explores the psychological foundations of professional adaptation as a key factor influencing professional performance. It analyzes motivational, emotional, cognitive, and reflective aspects that shape an individual's capacity to adjust effectively to workplace demands. Drawing on classical and contemporary psychological theories, the study highlights the importance of self-efficacy, emotional intelligence, and continuous learning in achieving adaptive stability. The results demonstrate that professional adaptation is not a passive process but a dynamic interaction between personal resources and environmental challenges. Strengthening these psychological mechanisms through mentoring and training enhances productivity, creativity, and resilience among specialists.

Key words: professional adaptation, self-efficacy, motivation, emotional intelligence, reflection, psychological stability, professional performance.

Annotatsiya: his article explores the psychological foundations of professional adaptation as a key factor influencing professional performance. It analyzes motivational, emotional, cognitive, and reflective aspects that shape an individual's capacity to adjust effectively to workplace demands. Drawing on classical and contemporary psychological theories, the study highlights the importance of self-efficacy, emotional intelligence, and continuous learning in achieving adaptive stability. The results demonstrate that professional adaptation is not a passive process but a dynamic interaction between personal resources and environmental challenges. Strengthening these psychological mechanisms through mentoring and training enhances productivity, creativity, and resilience among specialists.

Kalit so'zlar: professional adaptation, self-efficacy, motivation, emotional intelligence, reflection, psychological stability, professional performance.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические основы профессиональной адаптации как ключевого фактора, влияющего на профессиональную эффективность. Анализируются мотивационные, эмоциональные, когнитивные и рефлексивные аспекты, формирующие способность человека эффективно адаптироваться к требованиям рабочей среды. Опираясь на классические и современные психологические теории, исследование подчеркивает важность самооэффективности, эмоционального интеллекта и непрерывного обучения для достижения адаптивной стабильности. Результаты показывают, что профессиональная адаптация — это не пассивный процесс, а динамическое взаимодействие личностных ресурсов и внешних факторов. Укрепление этих психологических механизмов посредством наставничества и обучения повышает производительность, креативность и устойчивость специалистов.

Ключевые слова: профессиональная адаптация, самооэффективность, мотивация, эмоциональный интеллект, рефлексия, психологическая стабильность, профессиональная эффективность.

INTRODUCTION

In the context of rapidly changing professional environments, the success of any specialist increasingly depends not only on their technical skills but also on their ability to adapt psychologically. Adaptation serves as a dynamic mechanism that enables individuals to maintain equilibrium between internal states and external challenges. It represents a form of psychological regulation that allows professionals to act effectively despite uncertainty, stress, and new expectations. Professional adaptation, therefore, can be described as both a cognitive and emotional process through which a person internalizes professional norms, adjusts motivation, and develops stability in work performance. Scholars have long recognized that the quality of professional adaptation directly influences job satisfaction, career longevity, and personal well-being.

Recent studies (Kim & Park, 2021; Demerouti, 2019; Rasulova, 2023) show that successful adaptation correlates with higher productivity, engagement, and organizational loyalty. Conversely, maladaptation manifests as emotional burnout, apathy, and interpersonal conflict, reducing both individual and collective efficiency. Thus, studying the psychological foundations of adaptation is essential for understanding how professional performance can be maintained and developed under pressure.

MAIN PART

Professional adaptation has traditionally been viewed through the lens of classical psychology. L.S. Vygotsky's (1978) cultural-historical theory defines adaptation as a process of internalizing socially mediated experience [6]. According to this view, professional behavior is formed not in isolation but through social interaction, imitation, and collaboration. A.N. Leontiev (1978) extended this approach by identifying activity as the central component of human development. For Leontiev, adaptation occurs when motivation and action merge into purposeful professional activity. In modern psychology, this understanding has evolved. Bandura's (1997) concept of self-efficacy introduced a new dimension to adaptation: belief in one's own competence [1]. Specialists who trust their abilities are more resilient, better at problem-solving, and more adaptable to new contexts. Self-efficacy acts as an internal resource that enables persistence despite stress or temporary failure. Emotional intelligence also plays a vital role in adaptive functioning. Goleman (1995) emphasized that recognizing and managing emotions—both one's own and others'—is central to successful social and professional integration. Emotionally intelligent professionals exhibit empathy, flexibility, and effective communication, all of which are prerequisites for stable performance in complex organizations.

Motivation remains another critical determinant of adaptation. Self-determination theory (Deci & Ryan, 2000) distinguishes between intrinsic motivation—driven by curiosity, interest, and self-realization—and extrinsic motivation, which depends on external rewards [3]. Research confirms that intrinsic motivation sustains long-term engagement and psychological well-being, while purely external incentives often produce temporary compliance without deep integration. From the perspective of cognitive psychology, adaptation involves continuous learning and transformation of mental schemas. Young professionals entering a new environment undergo intense cognitive restructuring: they acquire professional knowledge, learn organizational culture, and modify prior behavioral patterns. Adaptation thus requires metacognitive skills—the ability to reflect on and regulate one's thinking. Reflection allows individuals to evaluate mistakes, identify effective strategies, and consciously plan improvement. Contemporary models of occupational health psychology, such as the Job Demands–Resources (JD-R) model (Bakker & Demerouti, 2017), expand this framework further [2]. They explain that successful adaptation depends on maintaining a balance between job demands (workload, stress, role ambiguity) and resources (support, autonomy, feedback). When resources exceed or compensate for demands, adaptation occurs smoothly; when demands dominate, burnout becomes likely. This model confirms that psychological stability and adaptability are not innate traits but states shaped by environmental and personal factors. Reflection, communication, and social identification integrate these mechanisms into a unified process. As professionals engage with colleagues and mentors, they construct their professional identity—a sense of belonging and purpose that stabilizes motivation. Individuals derive confidence and meaning from group membership. A strong professional identity therefore reinforces commitment and emotional security.

Pedagogical and organizational support are equally crucial. Research by Yuldasheva (2022) and Rasulova (2023) in Uzbek educational and corporate contexts confirms that psychological training programs—focusing on stress management, communication skills, and reflective exercises—significantly accelerate adaptation for young specialists [7]. These findings align with international evidence: structured mentoring, feedback sessions, and collaborative workshops help individuals overcome the uncertainty typical of the early stages of employment.

Adaptation, however, is not limited to initial job entry. It continues throughout a professional's career as new technologies, team structures, and expectations emerge. Lifelong learning becomes a central component of adaptive capacity. Professionals who engage in reflective learning, self-development, and continuous feedback are more likely to maintain high levels of satisfaction and creativity. In this sense, professional adaptation is inseparable from professional performance. Effective performance reflects not only skills and knowledge but also the ability to manage emotional states, maintain focus, and remain socially connected. Performance deteriorates when psychological imbalance—such as anxiety, perfectionism, or low self-esteem—disrupts concentration and motivation. Therefore, adaptation acts as the psychological foundation that sustains consistent performance across varying conditions. Moreover, adaptation carries an ethical dimension. According to Erikson's (1980) psychosocial theory, maturity involves achieving a balance between personal integrity and social responsibility. In professional contexts, this translates to the ability to adapt one's actions to collective values without losing individual authenticity [4]. Healthy adaptation thus requires not conformity, but conscious alignment—an active synthesis of self-development and cooperation. The digitalization of labor further expands the psychological scope of adaptation. Modern professionals must adapt not only to physical but also to virtual environments, developing digital communication skills and cognitive flexibility. Studies by Kim & Park (2021) demonstrate that digital adaptation requires emotional regulation and self-motivation similar to traditional workplace adjustment but intensified by the speed and complexity of online interactions [5]. Taken together, these perspectives illustrate that professional adaptation is a multifaceted psychological system consisting of internal and external

mechanisms. Internally, it is supported by motivation, emotional intelligence, and self-efficacy; externally, by organizational support, leadership, and feedback culture. When these elements are harmonized, professional performance becomes sustainable, innovative, and psychologically rewarding.

CONCLUSION AND SUGGESTIONS

The psychological foundations of professional adaptation form the cornerstone of successful professional performance. Adaptation represents a lifelong process of learning, self-regulation, and identity formation. It requires the integration of motivational, emotional, cognitive, and social resources that enable an individual to respond effectively to environmental changes. Theoretical and empirical analyses confirm that professionals who possess strong self-efficacy, emotional intelligence, and reflective competence adapt more efficiently and demonstrate higher productivity and satisfaction. Organizations and educational institutions can facilitate this process through mentoring, psychological training, and the creation of supportive climates that foster growth and resilience. In essence, adaptation is not simply about adjustment but about transformation—of knowledge into competence, stress into resilience, and experience into wisdom. Strengthening the psychological foundations of adaptation thus ensures not only the success of individual professionals but also the sustainable development of organizations and society as a whole.

References

1. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman, 1997.
2. Bakker, A. B., & Demerouti, E. “Job Demands–Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward.” *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 2017, pp. 273–285.
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press, 2017.
4. Erikson, E.H. *Identity and the Life Cycle*. New York: W.W. Norton & Company, 1980.
5. Kim, J., & Park, S. “The Role of Emotional Intelligence in Work Adaptation and Job Satisfaction.” *Frontiers in Psychology*, 12, 2021, 645–663.
6. Выготский, Л.С. *Мышление и речь*. Москва–Ленинград: Государственное социально-экономическое издательство, 1934.
7. Расулова, Г. *Психологические процессы адаптации в профессиональном развитии*. Ташкент: Издательство Национального Университета Узбекистана, 2023.

YOSH VA PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA: TA'LIM-TARBIYA JARAYONIDAGI MUAMMOLAR

Tuqboyeva Dilshoda Zaynievna

Navoiy Davlat Universiteti
Psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi

Saliddinova Nilufar Lochin qizi

Tabiiy fanlar va tibbiyot fakulteti 2-kurs kimyo
yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh va pedagogik psixologiyaning asosiy tamoyillari hamda ta'lim-tarbiya jarayonida uchraydigan psixologik muammolar yoritilgan. O'quvchi shaxsining rivojlanish bosqichlari, ta'lim jarayonida motivatsiya, moslashuv, emotsional barqarorlik va o'qituvchi–o'quvchi o'rtasidagi muloqot muammolari tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy ta'lim tizimida psixologik yondashuvning ahamiyati va pedagogik amaliyotdagi yechimlar taklif etilgan. Maqola yosh davr psixologiyasi qonuniyatlarini ta'lim-tarbiya sifatini oshirishda qo'llash zarurligini ilmiy asoslab beradi.

Kalit so'zlar: yosh psixologiyasi, pedagogik psixologiya, motivatsiya, ta'lim, tarbiya, shaxs rivojlanishi, muloqot.

Abstract: This article discusses the main principles of developmental and educational psychology and examines psychological issues arising in the teaching and upbringing process. It analyzes stages of student personality development, motivation, adaptation, emotional stability, and teacher–student interaction. Special attention is given to the importance of psychological approaches in the modern education system and to practical solutions in pedagogy. The paper scientifically substantiates the necessity of applying developmental psychology principles to improve the quality of education and upbringing.

Key words: developmental psychology, educational psychology, motivation, education, upbringing, personality development, communication.

Аннотация: В статье рассматриваются основные принципы возрастной и педагогической психологии, а также психологические проблемы, возникающие в процессе обучения и воспитания. Анализируются этапы развития личности учащегося, вопросы мотивации, адаптации, эмоциональной устойчивости и взаимодействия между учителем и учеником. Особое внимание уделяется значению психологического подхода в современной образовательной системе и возможным путям решения педагогических проблем. Работа научно обосновывает необходимость применения закономерностей возрастной психологии для повышения качества образования и воспитания.

Ключевые слова: возрастная психология, педагогическая психология, мотивация, образование, воспитание, развитие личности, коммуникация.

KIRISH

Yosh va pedagogik psixologiya fanlari insonning o'sish, rivojlanish va ta'lim jarayonidagi psixologik qonuniyatlarini o'rganadi. Har bir yosh davrining o'ziga xos xususiyatlarini bilish o'qituvchiga ta'lim-tarbiya jarayonini samarali tashkil etishda yordam beradi. Zamonaviy ta'lim tizimi o'quvchining shaxs sifatida shakllanishini, mustaqil fikrlash va ijodiy tafakkurni rivojlantirishni ko'zda tutadi [3,65].

Shu bilan birga, bugungi kunda ta'lim jarayonida bir qator psixologik muammolar mavjud. O'quvchilarning o'qishga motivatsiyasining pasayishi, stress holatlari, ijtimoiy muhitning salbiy ta'siri va o'qituvchining yetarli psixologik tayyorgarlikka ega bo'lmasligi ta'lim sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Yosh psixologiyasi nuqtai nazaridan bu muammolarni chuqur o'rganish ta'lim-tarbiya samaradorligini oshirishning muhim shartidir.

METODLAR

Tadqiqot davomida nazariy va empirik metodlardan foydalanildi. Nazariy tahlil orqali yosh psixologiyasi va pedagogik psixologiya sohasidagi klassik hamda zamonaviy ilmiy manbalar o'rganildi. Empirik bosqichda o'rta maktab va oliy ta'lim muassasalarida o'quvchilar hamda talabalarning o'qishga bo'lgan munosabati, motivatsiyasi va emotsional holati psixologik so'rovnomalar yordamida tahlil qilindi.

Kuzatuv metodi asosida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi muloqot, darsdagi psixologik muhit, stress holatlari va emotsional reaksiya darajalari aniqlashtirildi. Olingan ma'lumotlar sifat tahlili asosida umumlashtirildi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning o'qishga motivatsiyasi va emotsional barqarorligi ularning yosh xususiyatlariga bevosita bog'liq. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'qishga tabiiy qiziqish yuqori bo'lsa, o'rta va yuqori sinf o'quvchilarida bu jarayon murakkablashadi. Ayniqsa, o'smirlik davrida shaxsning o'zini anglash, mustaqillikka intilish va ijtimoiy o'rinni topish jarayoni kuchaygani uchun ta'limga bo'lgan munosabatda beqarorlik kuzatiladi[8, 24].

O'qituvchining psixologik yondashuvi, kommunikativ madaniyati va emotsional qo'llab-quvvatlovi o'quvchi faoliyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchi tomonidan individual yondashuvning yetishmasligi, dars jarayonining bir xil shaklda o'tishi va o'quvchining ichki ehtiyojlari e'tiborga olinmasligi natijasida o'qishga bo'lgan motivatsiya pasayadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, o'quvchilarning 62 foizi darslarda “zerikish” hissini boshdan kechiradi, 47 foizi esa o'z fikrini erkin bayon etishdan tortinadi.

Bundan tashqari, o'qituvchilar orasida ham kasbiy stress, kommunikativ charchoq va motivatsion inqiroz holatlari kuzatildi. Bu holatlar ta'lim-tarbiya jarayonining psixologik muvozanatini buzadi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar ta'lim jarayonida yosh va pedagogik psixologiya tamoyillariga rioya etish zarurligini ko'rsatadi. O'quvchining yosh davriga xos ehtiyojlar, emotsional sezgirlik, mustaqillikka intilish va o'zini anglash jarayonlari hisobga olinmagan taqdirda, ta'lim-tarbiya samaradorligi sezilarli darajada pasayadi[3, 102].

Pedagog shaxsining psixologik madaniyati, empatiya darajasi va kommunikativ kompetensiyasi o'quvchilar bilan sog'lom psixologik muhitni yaratishda hal qiluvchi omildir. Shu sababli o'qituvchilar uchun psixologik treninglar, emotsional barqarorlikni rivojlantirish dasturlari va individual maslahatlar tizimini yo'lga qo'yish zarur.

Ta'lim-tarbiya jarayonidagi psixologik muammolarni bartaraf etishda oilaning, sinf jamoasining va o'qituvchining hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Bu esa yosh avlodni ijtimoiy jihatdan faol, emotsional jihatdan barqaror va ma'naviy barkamol shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Yosh va pedagogik psixologiya insonning yosh davrlari bo'yicha rivojlanish qonuniyatlarini o'rganib, ta'lim-tarbiya jarayonini psixologik jihatdan mukammallashtirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ta'lim samaradorligini oshirish uchun o'quvchining yosh xususiyatlarini inobatga olish, individual yondashuvni kuchaytirish, ijobiy psixologik muhit yaratish va o'qituvchilarning kasbiy-psixologik tayyorgarligini oshirish zarur.

Zamonaviy ta'lim tizimida inson omili eng muhim qadriyat sifatida e'tirof etilmoqda. Shaxsning har tomonlama rivojlanishi uchun psixologik sharoit yaratish ta'lim va tarbiya jarayonining ajralmas tarkibiy qismidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Bo'ronova N. Ta'lim jarayonida yosh psixologiyasining o'rni. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2019.
2. Elkonin D.B. Psixologiya razvitiya uchashchegosya. – Moskva: Pedagogika, 1989.
3. G'ofurova D. O'quvchilarda motivatsiyani shakllantirishning psixologik asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan, 2015.
5. Leontyev A.N. Dejatelnost. Soznanie. Lichnost. – Moskva: Nauka, 1977.
6. Piaget J. The Psychology of Intelligence. – London: Routledge, 2001.
7. Rogers C. Freedom to Learn. – New York: Merrill, 1983.
8. Vigotskiy L.S. Psixologiya razvitiya rebenka. – Moskva: Pedagogika, 1984.
9. Zimbardo P. Psychology and Life. – Boston: Pearson Education, 2014.

O‘ZBEKISTON OLIY TA’LIM DASTURLARINI XALQARO AKKREDITATSIYADAN O‘TKAZISH TAJIRIBASI

Tursunov Tajimurad Mirsaidovich

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
O‘quv-metodik ta’minot bo‘limi uslubchisi

Berdiqulov Ravshan Shavkatovich

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
Talabalar amaliyoti bo‘limi boshlig‘i, dotsent, PhD

Annotatsiya: Ushbu maqolada Oliy ta’lim tizimining islohotlari doirasidagi vazifalar, xalqaro akkreditatsiyadan o‘tkazilishi jarayoni bosqichlari, xalqaro ekspertlar va universitet xodimlarining hamkorlikda amalga oshirilgan ishlar, xalqaro akkreditatsiya tashkilotlar haqida ma’lumotlar berilgan, oliy ta’lim muassasalarining o‘zini o‘zi baholash hisbotini shakllantirish, o‘quv-me’yoriy hujjatlarni takomillashtirish va xalqaro standartlarga moslashtirish, akkreditatsiya jarayoni o‘tkazilishi bosqichlari o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: xalqaro akkreditatsiya, tashqi audit, tashqi ekspert, xalqaro va milliy ekspertlar, xalqaro reyting, xalqaro standartlar, ta’lim dasturlari, o‘zini o‘zi baholash, xalqaro akkreditatsiya turlari, ekspertlar tashrifi, ASIIN.

Abstract: This article provides information on the tasks within the reform of the higher education system, the stages of the process of international accreditation, the work of international experts and university employees in cooperation, international accreditation organizations, the formation of self-assessment of higher education institutions, improvement of educational and regulatory documents and adaptation to international standards, the stages of the accreditation process are studied.

Key words: international accreditation, external audit, external expert, international and national experts, international rating, international standards, educational programs, self-assessment, types of international accreditation, expert visit, ASIIN.

Аннотация: В данной статье представлена информация о задачах в рамках реформы системы высшего образования, этапах процесса международной аккредитации, совместной работе международных экспертов и сотрудников университета, международных аккредитационных организациях, изучен процесс формирования самооценки высших учебных заведений, совершенствования образовательных и нормативных документов и адаптации их международным стандартам, этапы процесса аккредитации.

Ключевые слова: международная аккредитация, внешний аудит, внешний эксперт, международные и национальные эксперты, международный рейтинг, международные стандарты, образовательные программы, самооценка, виды международной аккредитации, экспертный визит, ASIIN.

KIRISH

So‘nggi yillarda mamlakatimizda oliy ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish borasida amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlar oliy ta’lim muassasalari oldiga bir qator vazifalarni qo‘ymoqda. Oliy ta’lim muassasalari faoliyatini jahon andozalariga moslashtirish, ta’lim dasturlarini xalqaro akkreditatsiyadan o‘tkazish, xalqaro e’tirof etilgan tashkilotlar reytingining birinchi 1000 ta o‘rindagi oliy ta’lim muassasalari ro‘yxatiga kirish, tashqi akademik mobillikni rivojlantirish va boshqalar shular jumlasidandir.

ASOSIY QISM. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 11 sentyabr “O‘zbekiston – 2030” strategiyasi to‘g‘risida” PF-158-son Farmoni bilan 30 ta oliy ta’lim muassasasining ta’lim dasturlarini xalqaro akkreditatsiyadan o‘tkazish belgilangan [1]. Mazkur Farmon ijrosi bo‘yicha Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024 – 2030 yillarda 30 ta oliy ta’lim muassasasining 44 ta ta’lim dasturini xalqaro akkreditatsiyadan o‘tkazish bo‘yicha Nazorat rejasi 2024 yil 10 yanvar sanasi bilan tasdiqlangan. Farmon ijrosi bo‘yicha 8 ta oliy

ta'lim muassasasining bakalavriat ta'lim yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklari ta'lim dasturlari xalqaro akkreditatsiyadan o'tgan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 2 fevral “Ta'lim sohasidagi islohotlarni jadallashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida” gi PQ-54-son qarori [2] bilan 2024-2025 yillarda pedagogika, qishloq va suv xo'jaligi, texnika, axborot texnologiyalari hamda iqtisodiyot sohasiga oid ta'lim yo'nalishlarini xalqaro akkreditatsiyadan o'tkazish vazifasi yuklatilgan. Mazkur qaror ijrosi bo'yicha Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy universiteti rektorining tegishli buyrug'i bilan “Ta'lim dasturlarini xalqaro akkreditatsiyadan o'tkazish bo'yicha chora-tadbirlar rejasida Biologiya, Kimyo bakalavriat ta'lim yo'nalishlari, Aniq va tabiiy fanlarni o'qitish metodikasi (Kimyo), Aniq va tabiiy fanlarni o'qitish metodikasi (Biologiya) mutaxassisliklarining ta'lim dasturlarini xalqaro akkreditatsiyadan o'tkazish bilan bog'liq choralar belgilangan.

Bugungi kunda ta'lim dasturlarini xalqaro akkreditatsiyadan o'tkazishning quyidagi ikki turlari mavjud [3]:

1. Bir oliy ta'lim muassasasi doirasidagi ta'lim dasturlarini akkreditatsiyadan o'tkazish;
2. Qo'shma ta'lim dasturlarini akkreditatsiyadan o'tkazish.

Muayyan bir oliy ta'lim muassasasi doirasidagi ta'lim dasturlarini akkreditatsiyadan o'tkazish tartibi odatdagidek oliy ta'lim muassasasining mustaqil ravishda xalqaro akkreditatsiya tashkilotiga bevosita murojaati asosida amalga oshiriladi.

Qo'shma ta'lim dasturlari esa ikkita hamkor oliy ta'lim muassasasining o'zaro kelishuvi asosida akkreditatsiya tashkilotini tanlash orqali amalga oshiriladi.

Umuman olganda, xalqaro akkreditatsiya tashkilotlarining ta'lim dasturlarini akkreditatsiyadan o'tkazish jarayoni bir-biriga o'xshash bo'ladi.

Odatda akkreditatsiya jarayoni quyidagi uch bosqichda amalga oshiriladi:

- o'zini o'zi baholash;
- ekspertlar tashrifi;
- komissiya qarori.

Oliy ta'lim muassasasi o'z imkoniyatlarini o'zi baholagan holda, ma'lumotlarni ekspertlar guruhiga taqdim etadi. Shundan so'ng oliy ta'lim muassasasiga ekspertlar tashrif buyuradi va qo'shimcha baholashni amalga oshiradi hamda tayyorlangan xulosalarni akkreditatsiyadan o'tkazayotgan tashkilot komissiyasiga kiritadi. Oxirgi bosqichda akkreditatsiya komissiyasi tomonidan yakuniy qaror qabul qilinadi.

NATIJA VA MUHOKAMALAR

2024 yilda Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universitetining 2 ta bakalavriat (kimyo, biologiya) va 2 ta magistratura mutaxassisliklari (Aniq va tabiiy fanlarni o'qitish metodikasi (kimyo), Aniq va tabiiy fanlarni o'qitish metodikasi (biologiya)) ning ta'lim dasturlari xalqaro akkreditatsiyadan muvaffaqiyatli o'tdi.

ASIIN xalqaro akkreditatsiya tashkilotidan tashrif buyurgan ekspertlar tomonidan o'z-o'zini baholash hisobotidagi ma'lumotlarni amaldagi xolati bevosita o'rganildi.

1. Akkreditatsiya jarayonida universitetning Tabiiy fanlar fakulteti kafedralarida tayyorlanayotgan Biologiya va Kimyo bakalavriat ta'lim yo'nalishlari hamda Aniq va tabiiy fanlarni o'qitish metodikasi (Biologiya) hamda Aniq va tabiiy fanlarni o'qitish metodikasi (Kimyo) magistratura mutaxassisliklari talabalari faoliyati o'rganildi.

2. Tashrif davomida ekspertlar guruhi universitet rahbariyati bilan uchrashdilar. Xalqaro ekspertlar tashrifning maqsadi va vazifalari, universitet faoliyati, universitetni yanada rivojlantirish, uning istiqbollari, ta'lim sifatini oshirishga yo'naltirilgan harakatlar, chet el oliy ta'lim muassasalari bilan hamkorlik ishlarini kuchaytirish, universitet bitiruvchilari bandligini ta'minlash, xalqaro standartlar, talabalarning akademik almashinuvi, bitiruvchilar diplomining jamiyatdagi mavqei kabi mavzularda suhbatlashildi.

3. Ekspertlar navbatdagi uchrashuvni universitetning mas'ul boshqarma va bo'limlar mutaxassislari, tabiiy fanlar fakulteti dekani hamda kafedra mudirlari bilan o'tkazdilar. Uchrashuvda ta'lim maqsadlari, o'quv dasturlari, o'qitishning mazmuni va usullari, talabalarga maslahat va yordam berish, imtihonlarni tashkil etish, mehnat bozori ehtiyojlarini o'rganishga doir mavzularda fikr almashdilar.

4. Ta'lim yo'nalishi va mutaxassisliklarida tahsil olayotgan talabalar hamda sobiq talabalar bilan uchrashuvda ta'lim mazmuni, attestatsiyalar, talabalarga maslahat va yordam berish, kredit-modul tizimi sharoitida o'qish shartlari, o'qish uchun hamda mustaqil ta'lim olish uchun yaratilgan sharoitlar, kasbiy faoliyatlarida universitetda egallagan kasbiy kompetensiyalarining qo'llash samaradorligi xaqida bevosita suhbat natijasida ma'lumotlar olishdi.

5. Bitiruvchilarga ish beruvchi tashkilot va muassasa vakillari jumladan, Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi mas'ul boshqarma boshliqlari, xodimlari, Toshkent shahar MMTB boshlig'i o'rinbosari, Toshkent shahar maktab va akademik litsey direktorlari bilan mehnat bozori ehtiyojlari, bitiruvchilarning ish bilan ta'minlanishi, talabalarning ta'lim muassasalaridagi pedagogik amaliyoti kabi masalalari bo'yicha fikr almashinildi.

6. Ekspertlar guruhi Tabiiy fanlar fakulteti professor-o'qituvchilari bilan o'quv-uslubiy va me'yoriy hujjatlar, ta'lim sifatini oshirish, uni takomillashtirish, o'qituvchilar faoliyat yuritishlari uchun yaratilgan sharoitlar, malaka oshirish tizimi mavzularida suhbatlashdilar. Shuningdek, Kimyo va Biologiya o'quv laboratoriyalariga tashrif buyurdilar. Universitet rahbariyati bilan yakunlovchi yig'ilish o'tkazdilar hamda Xalqaro akkreditatsiyani keyingi bosqichi, jumladan, ASIIN Office qarori rasmiy yuborilishini ma'lum qildilar.

XULOSA

Ta'lim dasturlarini xalqaro akkreditatsiyadan o'tkazish uchun quyidagi xulosalar va takliflar beriladi.

Universitet rektorining “Ta'lim yo'nalishlari va mutaxassisliklarini xalqaro akkreditatsiyadan o'tkazishga tayyorlash bo'yicha dolzarb vazifalar to'g'risida” gi buyrug'i e'lon qilinishi hamda mazkur buyruq bilan xalqaro akkreditatsiyadan o'tkazish bo'yicha aniq vazifalar bosqichma-bosqich, muddatlari va mas'ul ijrochilari bilan ko'rsatilgan “Nazorat reja” tasdiqlanishi kerak.

Universitet ta'lim dasturlariga mos keladigan “Tan olingan xalqaro akkreditatsiya tashkilotlari reestri”ni tuzish va tasdiqlash kerak. Faqat shu reestrda xalqaro akkreditatsiyadan o'tkazuvchi tashkilotlar bilan shartnoma tuzishni yo'lga qo'yish kerak.

Pedagogik kadrlar tayyorlashga mas'ul xodimlar uchun xalqaro akkreditatsiya va uni o'tkazish tartibi bo'yicha seminar tashkil etilishi kerak.

Ta'lim dasturlarini xalqaro akkreditatsiyadan o'tkazishning birinchi “O'z-o'zini baholash” bosqichida duch kelishi mumkin bo'lgan muammolar tahlil qilinishi va tegishli chora-tadbirlar belgilanishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 11 sentyabrdagi “O'zbekiston — 2030” strategiyasi to'g'risida” PF-158-son Farmoni
2. <https://lex.uz/ru/docs/6600413>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 2 fevraldagi “Ta'lim sohasidagi islohotlarni jadallashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi PQ-54-son qarori.
4. <https://lex.uz/ru/docs/6788002>
5. Oliy ta'lim muassasalarini xalqaro akkreditatsiyadan o'tkazish tartibi: metodik qo'llanma / Sh. Yakubov, M. Xurramov. – Toshkent: “Sano-Standart”, 2023. – 28 b
6. <https://adabiyot.devedu.uz/qollanma/03.%20Oliy%20ta%20E2%80%99lim%20muassasalarini%20xalqaro%20akkreditatsiyadan%20o%20E2%80%98tkazish%20tartibi.pdf>

PEDAGOGIK DIAGNOSTIKA PEDAGOGIKANING ILMIY VA AMALIY SOHASI SIFATIDA

Umarova Malika Xisabidinovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy
pedagogika universiteti v/b prof.,p.f.n.

Xolboboyeva M.A.

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy
pedagogika universiteti,
2- bosqich magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxs xulq-atvorida o'lchanishi rejalashtirilgan hislatlar ishonchli metodlar hamda aniq me'zonlar asosida amalga oshirilishi kerakligi. Bundan tashqari, diagnostika metodlarini tayyorlash, tanlash va amaliyotda qo'llashda shaxsning etnopedagogik jihatlari hisobga olinishi ham zarur omillardan hisoblanishi. Pedagogik diagnostika, pedagogikaning amaliy sohasi sifatida, ta'lim-tarbiya jarayonining barcha bosqichlarida diagnostika natijalarining ahamiyatga ega ekanligi haqidagi masalalar yoritilgan.

Kalit so'zlar: pedagogik diagnostika, valid, ishonchli diagnostik metod, shaxs, nazariy ba'za, biologiya, neyropedagogika, ijtimoiy pedagogika, ijtimoiy psixologiya, etnopedagogika.

Abstract: In this article, it is emphasized that the traits planned to be measured in an individual's behavior should be assessed using reliable methods and clear criteria. In addition, when preparing, selecting, and applying diagnostic methods in practice, it is necessary to take into account the ethnopedagogical characteristics of the individual. Pedagogical diagnostics, as an applied field of pedagogy, is discussed in terms of the importance of diagnostic results at all stages of the educational process.

Key words: pedagogical diagnostics, valid, reliable diagnostic method, individual, theoretical basis, biology, neuro-pedagogy, social pedagogy, social psychology, ethnopedagogy.

Аннотация: В статье подчеркивается, что черты личности, планируемые для измерения в поведении индивида, должны оцениваться с использованием надежных методов и четких критериев. Кроме того, при подготовке, выборе и применении диагностических методов на практике необходимо учитывать этнопедagogические особенности личности. Педагогическая диагностика, как прикладная область педагогики, рассматривается с точки зрения значимости результатов диагностики на всех этапах образовательного процесса.

Ключевые слова: педагогическая диагностика, валидный, надежный диагностический метод, личность, теоретическая база, биология, нейропедагогика, социальная педагогика, социальная психология, этнопедагогика.

Pedagogik diagnostika pedagogika fanining o'quvchilarga ta'lim berish jarayonida qo'llaniladigan sohasi ekanligi barchamizga ma'lum. Bunga misol tariqasida o'quvchilar bilimini og'zaki va yozma ishlar, mashq-topshiriqlar va didaktik testlar orqali baholashni olish mumkin. Ya'ni, ta'lim muassasalarida o'quvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarini didaktik baholash yuqori darajada rivojlangan.

Biroq pedagogikada juda keng qo'llaniladigan hislatlar – ma'naviy-axloqiy, vatanparvarlik, mehnatsevarlik kabi fazilatlar yoki ma'naviy tubanlik, xudbinlik, tanballik kabi illatlarning o'quvchi shaxsida shakllanganligi to'g'risida ko'plab mushohadalar olib borilsa-da, bu hislatlarni qandaydir metodlar yordamida birliklarda o'lchash mumkinligi haqida kamdan-kam hollarda aniq fikr va munosabatlar bildirilgan. Buning asosiy sababi — shaxs tarbiyalanganligini aniq o'lchamlarda yoki ko'rsatkichlarda baholashning o'ziga xos murakkab jihatlari mavjudligidir. Shunday jihatlardan biri — shaxsda u yoki bu hislatlarning tarbiyalanganlik darajasini muayyan birliklarda o'lchash, ya'ni diagnostika (tashxis) qilish metodlarining yetarlicha ishlab chiqilmaganligi bo'lsa, ikkinchisi — jamiyatning ijtimoiy rivojlanganligi va qadriyatli munosabatlar o'zgarishiga mos ravishda mezonlar darajalarining o'zgarib borishidir.

Pedagogik diagnostika pedagogikaning nazariy sohasi sifatida valid va ishonchli diagnostik metodlar, shaxs hislatlarining shakllanganlik darajasi mezonlarini, olingan natijalarni interpretatsiya qilish hamda amaliyotda ulardan to'g'ri va samarali foydalanish qoidalarini ishlab chiqadi va amaliyotga joriy qilishni tavsiya etadi. Ayrim hollarda bunday qoidalar foydalanish uchun birmuncha oson bo'lishi, ayrim hollarda esa haddan

ziyod murakkablik tug'dirishi, pedagogdan diagnostikaga oid qo'shimcha bilim, malaka va ko'nikma talab qilishi ham mumkin.

Pedagogik diagnostikaning nazariy bazasi biologiya, neyropedagogika, ijtimoiy pedagogika, ijtimoiy psixologiya, etnopedagogika kabi fan sohalari bilan uzviy bog'liqdir. Shaxs xulq-atvorida o'lchanishi rejalashtirilgan hislatlar ishonchli metodlar hamda aniq mezonlar asosida amalga oshirilishi kerak. Chunki shaxsning xulq-atvori uning nerv sistemasiga, psixofiziologik xususiyatlariga hamda ijtimoiy muhit bilan bog'liqdir. Bundan tashqari, diagnostika metodlarini tayyorlash, tanlash va amaliyotda qo'llashda shaxsning etnopedagogik jihatlarini hisobga olish ham zarur omillardan biridir. Mazkur omillarni e'tibordan chetda qoldirish esa shaxs to'g'risida yuzaki, noaniq yoki noto'g'ri diagnostik natijalar olinishi, oxir-oqibatda tarbiyaviy tadbirlarni maqsadsiz rejalashtirish va yetarlicha samarasiz tashkil etilishiga olib keladi. [1.46]

Pedagogik diagnostika metodlarining ishonchiligi va validligi muhim talablardan hisoblanadi. Diagnostika metodining ishonchiligi — aynan nazarda tutilgan sohaga oid bilim yoki hislatning shakllanganligi to'g'risida aniq ma'lumot olinishi; metodning validligi esa — bir metod bilan o'lgan hislatning rivojlanganlik darajasi boshqa metod yordamida olingan natija bilan o'zaro muvofiq bo'lishidir.

Masalan, o'quvchining fan sohasining ma'lum bo'limiga oid bilimi pedagogik testlar yordamida olingan natijalar yozma ish yoki ekspert bahosi vositasida olingan ma'lumotlar bilan tasdiqlanishi kerak. Xuddi shunday, agar o'quvchida intizomlilik hislatining shakllanganlik darajasi diagnostika qilinyotgan bo'lsa, faqat shu hislat va uning tarkibiy qismlariga oid ma'lumotlar olinishi zarur. Olinadigan natijalarning turlicha bo'lishi diagnostik vositalarning yetarlicha mukammal emasligi yoki pedagogning diagnostik metodlar bilan ishlash bo'yicha BMKsi talabga javob bermasligi tufayli natijalarni interpretatsiya qilishda xatolarga yo'l qo'yilgan bo'lishi mumkin. [2.15]

Pedagogik diagnostika pedagogikaning amaliy sohasi sifatida ta'lim-tarbiya jarayonining barcha bosqichlarida diagnostika natijalarining ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Bunda tarbiyaviy ishlar strategiyasini (tarbiyaviy ishlar dasturi, tarbiyaviy ishlarning majmualari rejasi va boshqalar) belgilashdan tortib, uning taktik vazifalarini bajarish yo'llarini aniqlash va tarbiyaviy tadbirlar ta'siri natijasida sodir bo'lgan o'zgarishlarni qayd qilish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bu esa pedagog va tarbiyachilarga ta'lim-tarbiya sohasidagi tadbirlarni maqsadli amalga oshirish imkonini beradi.

Shaxsda fazilatlarining shakllanishi yoki illatlarning bartaraf etilishi bir zumda sodir bo'ladigan jarayon bo'lmay, ma'lum muddatni talab qiladi. Qolaversa, har qanday hislatning shaxs xususiyati sifatida shakllanishi bir nechta bosqichlarni o'z ichiga oladi. Pedagogik diagnostika metodlarini tanlashda o'qituvchi va tarbiyachilar hislatning umumiy tarbiyalanganlik darajasidan tashqari, ushbu hislat shakllanishining bosqichi to'g'risida ham muhim ma'lumot olishlari mumkin. Bu ma'lumotlar ta'lim va tarbiya texnologiyalarini rejalashtirishda strategik ahamiyatga ega.

Shunday qilib, pedagogik diagnostika pedagogika fanining nazariy sohasi sifatida zamonaviy diagnostik metodlarni ishlab chiqish, ularni amaliyotga tatbiq etish, davriy ravishda tekshiruvdan o'tkazish, to'ldirish va tuzatishlar kiritib borish bilan shug'ullanadi. Shuningdek, amaliyotchilar — o'qituvchi va tarbiyachilar tomonidan pedagogik diagnostika metodlarining to'g'ri qo'llanishi uchun ularga tegishli uslubiy qo'llanmalar va yo'riqnomalar taqdim etadi.

Pedagogik diagnostikaning amaliy faoliyati nazariy tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan diagnostik metodlarni o'quvchilarga ta'lim berish va ularni tarbiyalash jarayonida qo'llash, o'quvchilarda o'rganilayotgan hislatlarning shakllanish monitoringini yuritish, natijalar asosida tarbiyaviy tadbirlar va korreksion ishlarga yo'naltirish kabilarda namoyon bo'ladi.

Pedagoglar diagnostika vazifalarini belgilashda qo'llanilishi rejalashtirilayotgan metodlarning imkoniyatlarini hisobga olishlari zarur. Buning sababi — har bir metodning o'ziga xos afzallik va kamchiliklari mavjudligi, shuningdek qo'llashdagi cheklovlar borligidir. Diagnostikasiya metodlarining qo'llanishidagi cheklovlar o'quvchi shaxsining qadriyat-motivatsion sohasi, ma'naviy-axloqiy xususiyatlari va tarbiyaviy moyilligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Pedagogik diagnostika natijalari asosan quyidagi yo'nalishlarda qo'llanilishi mumkin:

Ta'lim jarayonida — o'quv mashg'ulotini texnologiyalashtirish maqsadida. O'quv mashg'uloti tashkil etilishidan avval o'quvchilar BMKlarining shakllanganlik darajasi aniqlanib, texnologik xarita tuziladi va unga mos metodlar tanlanadi.

Tarbiyaviy maqsadlarda — o'quvchilarda muhim fazilatlarini shakllantirish yoki illatlarni bartaraf etish jarayonini rejalashtirish, natijalarni qayd etish.

O'quvchi tashabbusiga ko'ra — uning o'zini bilishi, o'zidagi salbiy xususiyatlarni bartaraf etishi, o'z ustida ishlashi uchun.

Diagnostika metodlarini tanlashda maqsadga muvofiqlik muhim: 1- va 2-yo'nalishlarda strategik ma'lumotlar muhim bo'lsa, 3-yo'nalishda natijalar o'quvchi tomonidan oson anglanishi kerak. [2.16]

Pedagogikada ta'lim samaradorligi ko'p jihatdan o'quvchi shaxsiga yo'naltirilgan pedagogik ta'sirga bog'liq. Ushbu ta'sirning samarasi pedagogning o'quvchini qay darajada bilishi, ular o'rtasidagi muloqotning sifati bilan

belgilanadi. Pedagog tomonidan berilayotgan ta'sirni o'quvchi qabul qilishga qay darajada tayyorligi muhim omildir.

Pedagoglar o'quvchi shaxsining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiyaning asosiy tamoyillariga tayanib ish olib borishlari lozim. Bu ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya jarayonini maxsus dasturlar asosida mantiqiy ketma-ketlikda tashkil etishni taqozo qiladi. [2.18]

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики Учебное пособие для студентов высш.пед.уч.заведений / Под ред. В.А.Сластенина. –М.: Академия, 2001.
2. Фуломов Ж.Р., Умарова М.Х., Фуломова Н.Б. Педагогик диагностика ва коррекция. / Методик қўлланма. - Тошкент: «Баёз», 2017.

TA'LIM MUASSASALARIDA LIDERLIK KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY YO'NALISHLARI

Umarova Navbahor Shokirovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti, p.f.d., professor

Sobirova Shahlo Saminjonovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqola ta'lim muassasalarida liderlik kompetensiyalarini shakllantirishning zamonaviy tendensiyalarini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada nazariy tahlil, global va mahalliy tajribalar, shuningdek, amaliy tavsiyalar keltirilgan. Maqola ta'lim muassasalari rahbarlari va o'qituvchilar uchun foydali bo'lishi ko'zda tutilgan.

Kalit so'zlar: liderlik, kompetensiya, ta'lim muassasalari, zamonaviy tendensiyalar, boshqaruv, raqamli transformatsiya, psixologik yondashuv.

Abstract: This article is devoted to the study of modern trends in the development of leadership competencies in educational institutions. It presents theoretical analysis, global and local experiences, as well as practical recommendations. The article is intended to be useful for educational institution leaders and teachers.

Key words: leadership, competency, educational institutions, modern trends, management, digital transformation, psychological approach.

Аннотация: Статья посвящена исследованию современных тенденций формирования лидерских компетенций в образовательных организациях. В статье представлен теоретический анализ, мировой и локальный опыт, а также практические рекомендации. Статья предназначена для руководителей образовательных организаций и педагогов.

Ключевые слова: лидерство, компетентность, образовательные организации, современные тенденции, управление, цифровая трансформация, психологический подход.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim muassasalarida samarali boshqaruv va sifatli ta'lim jarayonini ta'minlash bevosita rahbarlarning liderlik kompetensiyalariga bog'liq. O'zbekiston ta'lim tizimida olib borilayotgan keng qamrovli islohotlar, raqamlashtirish, xalqaro standartlarga mos kadrlar tayyorlash, ijodiy va innovatsion fikrlaydigan yetakchilar zaruratini kuchaytirmoqda. Bugungi rahbar nafaqat buyruq beruvchi, balki strategik fikrlovchi, jamoani ruhlantira oluvchi, o'zgarishga moslasha oluvchi lider bo'lishi zarur.

Liderlik kompetensiyalarini shakllantirish masalasi ayniqsa pandemiya davrida va undan keyingi davrda o'z dolzarbligini yanada oshirdi. Masofaviy ta'lim, tezkor qarorlar, emotsional barqarorlik, jamoaviy muvofiqlashtirish kabi omillar zamonaviy liderlikni yangicha ko'nikmalar bilan boyitishni talab qildi.

Bugungi kunda ta'lim tizimi jadal rivojlanmoqda va raqobatbardosh kadrlar tayyorlash talab etilmoqda. Shu bois, ta'lim muassasalarida liderlik kompetensiyalarini shakllantirish dolzarb masalaga aylanmoqda. Liderlik nafaqat rahbarlik qobiliyatini, balki jamoani samarali boshqarish va innovatsiyalarni amalga oshirish imkoniyatini ham beradi.

METODOLOGIYA

Tadqiqot quyidagi metodologik yondashuvlarga tayangan holda olib boriladi:

a) Tizimli yondashuv. Liderlik kompetensiyalari rahbarlik faoliyatining ajralmas qismi sifatida tahlil qilinadi. Har bir kompetensiya (kommunikatsiya, qaror qabul qilish, empatiya, strategik fikrlash) o'zaro bog'liq tizim elementlari sifatida qaraladi.

b) Kompetensiyaviy yondashuv. Rahbarlik sifati shaxsiy fazilatlar emas, balki o'rganiladigan va rivojlantiriladigan konkret kompetensiyalar majmuasi sifatida baholanadi.

c) Innovatsion yondashuv. Raqamli texnologiyalar, masofaviy boshqaruv, emotsional intellekt va o'zgaruvchan muhitga moslashuv - zamonaviy liderlikda ustuvor yondashuvlar sifatida ko'rib chiqiladi.

d) Ijtimoiy - psixologik yondashuv. Liderning jamoaga ta'siri, munosabat madaniyati, ijtimoiy rol va motivatsiya mexanizmlari tahlil qilinadi.

Asosiy qism. Liderlik kompetensiyalari – bu shaxsning rahbarlik qobiliyati, qaror qabul qilish, jamoani boshqarish va maqsadlarga erishish salohiyatidir. Ularni shakllantirish metodlari orasida treninglar, mentorlik dasturlari, simulyatsion mashg'ulotlar va loyihaviy faoliyatlar mavjud. Global miqyosda ta'lim muassasalari liderlikni rivojlantirish uchun innovatsion yondashuvlarni qo'llamoqda, jumladan, raqamli platformalar va interaktiv o'quv dasturlari keng tatbiq etilmoqda.

1. Liderlik kompetensiyasining tushunchasi va ahamiyati. Liderlik kompetensiyalari deganda tashkilotlarda rahbar yoki lider sifatida samarali faoliyat yuritish uchun kerakli bilim, ko'nikma, xulq - atvor va shaxsiy fazilatlar majmui tushuniladi. Zamonaviy ta'lim muassasasida rahbar nafaqat ma'muriy vazifalar bilan cheklanmay, balki strategik yo'lni belgilovchi, jamoani ilhomlantiruvchi, pedagogik jarayonni qo'llab - quvvatlovchi va o'zgaruvchan muhitga moslashuvchi yetakchi bo'lishi lozim. Asosiy olimlardan biri Kenneth Leithwood ta'kidlaganidek, «ta'lim jarayonidagi rahbarlik darajasi - o'quv natijalari uchun dars o'tilishidan keyingi eng muhim omil hisoblanadi». Википедия+1 Shunday ekan, liderlik kompetensiyalarini rivojlantirish - ta'lim muassasasi sifatini oshirish va barqaror rivojlanish sari qadam tashlash uchun zarur bo'lgan vazifa hisoblanadi.

2. Zamonaviy yo'nalishlar va tendensiyalar. Quyida ta'lim muassasalarida liderlik kompetensiyalarini rivojlantirish sohasida so'nggi yillarda kuzatilayotgan asosiy tendensiyalar keltiriladi.

2.1 Raqamli transformatsiya va “raqamli liderlik”. Texnologiyalar tez sur'atlarda rivojlanib borayotganligi sababli, rahbarlikdagi ro'l ham yangilanmoqda. Masalan, Hera Antonopoulou va boshqalar tomonidan olib borilgan tadqiqotda primar ta'lim muassasalarida “raqamli liderlik” va uning pedagogik hamda ma'muriy jarayonlarga ta'siri o'rganilgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, transformatsion liderlik uslubi, ya'ni jamoani ilhomlantirish, innovatsiyani rag'batlantirish, va texnologik vositalarni boshqaruvda joriy etish - raqamli kompetensiyalar bilan bog'liq muhim omillardandir. MDPI Bundan tashqari, blog maqolada keltirilishicha (2025 yilgi tahlilga ko'ra) “raqamli transformatsiyani qo'llab - quvvatlovchi liderlar” zamonaviy ta'lim muassasalarida ustuvorlik kasb etmoqda.

2.2 Emotsional intellekt va psixologik yondashuv. Liderlik faqat strategik fikrlash va texnologik bosqichlarga emas, balki jamoa bilan muloqotlashish, ishonchli munosabatlar o'rnatish va psixologik muhitni yaratishga ham bog'liq. Tahqiqotlarga ko'ra, emotsional intellekti yuqori bo'lgan rahbarlar jamoaning motivatsiyasini oshirib, konfliktlarni yanada samarali boshqarishlari mumkin. Park University+1 Masalan, “mental salomatlik va farovonlik” tendensiyasi ta'lim rahbarligi sohasida alohida urg'u kasb etgan - ya'ni rahbarlar jamoaning hissiy ehtiyojlarini ham e'tiborda tutishi lozim.

2.3 Adaptiv va distributiv yetakchilik. Global o'zgarishlar (masalan pandemiya) liderlarni tezkor moslashishga va jamoani innovatsion yo'lga olib chiqishga majbur qildi. “Distributiv” (taqsimlangan) yetakchilik modeli jamoa ichida rahbarlik vazifalarini bir necha shaxslar o'rtasida bo'lishish imkonini beradi. Bu, rahbarlikning faqat bir shaxsga emas, balki butun jamoaga tegishli bo'lishi lozimligini ko'rsatadi. Xalqaro tahlillar bu yo'nalishning ta'limda tobora ko'proq qabul qilinayotganini bildiradi.

2.4 Ma'lumotga asoslangan qaror qabul qilish va strategik boshqaruv. Modern ta'lim muassasalarida rahbarlik kompetensiyalari qaror qabul qilish jarayonlarida ma'lumot (data) va tahlil (analytics)dan foydalanish orqali rivojlanmoqda. Masalan, blog maqolada ko'rsatilganidek, “data - literasi rahbarlar uchun muhim bo'lmoqda - masalan, o'quv natijalari, xodimlar faoliyati, resurslardan foydalanish bo'yicha tahlillar rahbar qarorlariga ta'sir etmoqda”.

3. Olimlar fikri va tadqiqotlar natijalari. Leithwoodning tadqiqotida ta'kidlanadi: «samarali ta'lim rahbarligi o'quvchilarning mustahkam o'qish natijalari bilan bog'liq bo'lib, ayniqsa muammoli maktablarda uning roli katta». Википедия

2023 - yilda chop etilgan tadqiqotda, ZT Rony “universitet rahbarlarida ko'p hollarda kompetensiyalar yetishmasligi”ni aniqlagan - ya'ni rahbarlik kompetensiyalarini rivojlantirishga jiddiy ehtiyoj bor.

Antonopoulou va boshqalar 2025 - yilda “Teachers' Digital Leadership and Competencies in Primary Education” nomli maqolasida raqamli kompetensiyalar bilan transformatsion liderlik orasidagi ijobiy korrelyatsiyani aniqlaganlar: “transformatsion liderlik darajasi yuqori bo'lgan maktablarda raqamli liderlik amaliyotlari ham kuchliroq”.

4. O'zbekiston kontekstida amaliy jihatlar. O'zbekistonda ta'lim sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar, rahbarlar malakasini oshirish dasturlari, pedagogik jamoalarda kommunikatsiya va raqamli salohiyatni kuchaytirishga qaratilgan tashabbuslar - ularning barchasi liderlik kompetensiyalarini rivojlantirish zaruratini yanada oshirmoqda. Shu jihatdan, rahbarlar uchun “raqamli ta'lim boshqaruvi” bo'yicha treninglar va malaka oshirish kurslari tashkil etilishi lozim. Jamoa ichida hamkorlikni kuchaytirish, pedagogik mentorlik va hamkasblar o'rtasida bilim almashuvni rag'batlantirish - rahbarlikning distributiv uslubi sifatida qo'llanilishi muhim.

Emotsional barqarorlik va stressni boshqarish bo'yicha rahbar malakalarini shakllantirish - jamoa salomatligi va samaradorligini ta'minlash nuqtai nazaridan katta ahamiyatga ega.

XULOSA

Ta'lim muassasalarida liderlik kompetensiyalarini shakllantirish bugungi kunda juda dolzarbdir. Global va mahalliy tajribalar ko'rsatadiki, innovatsion yondashuvlar, raqamli transformatsiya va psixologik metodlar bu jarayonni samarali qiladi. Maqolada keltirilgan tavsiyalarni amalga oshirish orqali ta'lim muassasalari o'z rahbarlari va o'qituvchilari salohiyatini oshirishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Antonopoulou, H., Saiti, A., & Tsilira, A. (2025). Teachers' Digital Leadership and Competencies in Primary Education: A Transformational Leadership Approach. *Education Sciences*, 15(2), 215. <https://doi.org/10.3390/educsci15020215>
2. Leithwood, K., Harris, A., & Hopkins, D. (2020). Seven strong claims about successful school leadership revisited. *School Leadership & Management*, 40(1), 5–22. <https://doi.org/10.1080/13632434.2019.1596077>
3. Park University. (2025). The Future of Leadership in Education: 8 Trends to Watch in 2025. Retrieved from <https://www.park.edu/blog/the-future-of-leadership-in-education-8-trends-to-watch-in-2025/>
4. Rony, Z. T. (2023). Leadership competencies of higher education institution leaders: A study of skills gap and training needs. *Cogent Education*, 10(1), 2276986. <https://doi.org/10.1080/23311886.2023.2276986>
5. Northouse, P. G. (2021). *Leadership: Theory and Practice* (9th ed.). SAGE Publications.
6. Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

O'QUV MOTIVATSIYASI MUAMMOSI XORIJ PSIXOLOGIIYASIDA TADQIQOTLAR PREDMETI SIFATIDA

D.Sh.Yuldashova

Nizomiy nomidagi O'zMPU

“Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta'lim” fakulteti “Amaliy psixologiya” kafedrası
v.b dots., ps.f.b.f.d.(PhD)

Annotatsiya: Maqolada talabalarda o'quv faoliyatining motivatsion sifatlari to'g'risida xorij psixologlarining ilmiy qarashlari, ular ilgari surgan g'oyalar mazkur muammoni yanada chuqurroq tadqiq qilish zaruriyatini keltirib chiqaradi. O'qish jarayonida bilish xarakteridagi motivlarning ahamiyati va yangi narsani bilishdan paydo bo'ladigan ichki qanoat hissi, himoya masalalarining qo'yilishi zarur hisoblanadi. Talabada motivatsion sohasining tashkil etish darajasini o'rganish shaxs psixologiyasiga muntazam yondashish kabi sifatlilar bilan to'ldirib borish haqida so'z boradi. Talabalarning o'sish motivatsiyasini ularning doimiy motivlari va intilishlari to'plami sifatida aniqlashga imkon berdi, bu esa shaxsiy ehtiyoj o'sishining dinamik, uzluksiz va gumanistik yo'naltirilgan jarayonining mazmuni va yo'nalishini belgilaydi.

Kalit so'zlar: O'quv faoliyati, o'zini - o'zi boshqarish, harakatlarning ongli motivatsiyasi, o'quv faoliyatining kasbiy yo'nalishi, salbiy motivatsiya, ichki motivlar.

Abstract: The article discusses the scientific views of foreign psychologists on the motivational qualities of students' academic activity, the ideas they put forward, which necessitate a deeper study of this problem. It is necessary to raise the issue of the importance of cognitive motives in the learning process and the internal satisfaction that arises from knowing something new, and to raise issues of protection. It is said that the study of the level of organization of the motivational sphere in a student should be supplemented with such qualities as a systematic approach to personality psychology. It allowed us to define students' growth motivation as a set of their constant motives and aspirations, which determine the content and direction of the dynamic, continuous, and humanistically oriented process of personal growth.

Key words: Educational activity, self-management, conscious motivation of actions, professional orientation of educational activity, negative motivation, internal motives.

Аннотация: В статье рассматриваются научные взгляды зарубежных психологов на мотивационные качества учебной деятельности студентов, выдвигаемые ими идеи, определяющие необходимость более глубокого изучения данной проблемы. Необходимо поднять вопрос о значимости познавательных мотивов в процессе обучения и внутреннего удовлетворения, возникающего при познании нового, а также вопросы защиты. Утверждается, что изучение уровня организованности мотивационной сферы студента следует дополнить системным подходом к психологии личности. Это позволило нам определить мотивацию личностного роста студентов как совокупность их устойчивых мотивов и стремлений, определяющих содержание и направленность динамичного, непрерывного и гуманистически ориентированного процесса личностного роста.

Ключевые слова: Образовательная деятельность, самоуправление, осознанная мотивация действий, профессиональная направленность учебной деятельности, отрицательная мотивация, внутренние мотивы.

KIRISH

Ta'lim faoliyati asosidagi motivatsion jihat psixologiya fanining diqqat markazida bo'lgan va shunday bo'lib qolmoqda. Psixologlar va o'qituvchilar [1.17–19] tomonidan universitet talabasi uchun yetakchi faoliyat o'quv va kasbiy faoliyatning kombinatsiyasi ekanligi aniqlangan.

Zamonaviy sharoitda talabaning o'quv faoliyatini motivatsion qo'llab-quvvatlashning muhim xususiyati shundaki, universitetga kirish jarayonida u “o'quvchi” pozitsiyasidan “talaba” pozitsiyasiga o'tadi, ya'ni uning faoliyati kattalar faoliyatining barcha xususiyatlariga ega bo'ladi. Binobarin, zamonaviy davrda universitetda talabaning asosiy xususiyatlari — mustaqillik, o'zini o'zi boshqarish istagi, o'zini o'zi anglashdir. Talabalarning mustaqilligi “harakatlarning ongli motivatsiyasi” sifatida [2.30–58], ta'lim jarayonida tashqi majburlashning

minimallashtirish bilan yaratiladigan yaxlit ta'lim faoliyatining asosiy shartidir. Motivatsiyani shakllantirish va o'quv maqsadlarini belgilashda yetakchi rol ham talabaga tegishlidir.

Talabaning kognitiv ehtiyoji uning o'ziga xos muammolarni o'rganishga bo'lgan ehtiyoji bilan belgilanadi. Shunday ekan, universitetda o'quv jarayonini tashkil etishning asosi — o'quv dasturlarining amaliy yo'nalganligi va ularning har bir talabaning aniq maqsadlari bilan bog'liqligidir. Demak, talabaning o'quv faoliyatini motivatsion qo'llab-quvvatlashning asosiy xususiyatlaridan biri — universitetning o'quv jarayonidagi rolini qayta talqin qilishdir. O'qituvchi o'zining an'anaviy pozitsiyasidan talaba bilan hamkorlik pozitsiyasiga o'tadi, bu esa talabaning ham, o'qituvchining ham faoliyat ahamiyatini o'zgartiradi.

Motivatsion qo'llab-quvvatlashning yana bir xususiyati — talabaning o'quv faoliyatining kasbiy yo'nalishi bo'lib, u o'quv va kasbiy faoliyatga doir motivlarning integratsiyasidan iborat. Kasbiy yo'nalish motivlarni shakllantirishga, kasbning muvaffaqiyatli rivojlanishi uchun bilimga ehtiyojni anglashga, ularni turli ishlab chiqarish holatlarida qo'llay olish zarurligini tushunishga yordam beradi. Bu esa o'quvchilarda ko'nikma va malakalarni egallash ehtiyojini yuzaga keltiradi. Talabalar tomonidan “sintez qilingan” bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish, bir tomondan, kelajakdagi kasbga qiziqishni, ikkinchi tomondan, mavzuga qiziqishni shakllantiradi.

ASOSIY QISM

Olimlarning fikriga ko'ra, talabalarning kasbiy yo'nalishi — bu shaxsning tipologik xarakteristikasi bo'lib, uning yaxlitligini ifodalaydi; semantik tuzilishi va xususiyatlar to'plami professional o'zini o'zi belgilash yadrosini tashkil etadi. Yuqori darajada professional yo'nalganlik insonning energiyasini va ijodkorligini faollashtiradi. Shunday qilib, kasbiy yo'nalish va uning kognitiv mustaqillik bilan aloqasi talabaning o'quv faoliyatini motivatsion qo'llab-quvvatlashning muhim xususiyatlaridan biridir.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, talabaning o'quv faoliyatini motivatsion qo'llab-quvvatlashning tarkibiy qismlari o'ziga xos xususiyatlarga ega. O'quv vaziyatiga e'tibor qaratish talabaning o'quv faoliyatining ajralmas qismi bo'lib qolmoqda. Biroq universitet sharoitida o'quv jarayoni maqsadlarining kengayishi, diqqat obyektlarining ko'payishi, o'quv faoliyati turlari va metodlarining xilma-xilligi, shuningdek, maktab davriga nisbatan mutlaqo yangi talablarning mavjudligi talabaning o'quv faoliyati natijalariga bo'lgan e'tiborni murakkablashtiradi.

P.M. Jeykobson o'rganish motivatsiyasining uch turini aniqlaydi. Birinchisi — shartli “salbiy” deb ataladigan motivatsiya bo'lib, ta'lim jarayonida o'qimaslik oqibatida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan noqulayliklar va muammolarni anglash bilan bog'liq [4.24–29]. Agar bu motivatsiya kelajakda qayta shakllantirilmasa, samarali natijalarga olib kelmaydi.

Ikkinchisi — o'quv faoliyatidan tashqarida shakllanadigan, ammo ijobiy xarakterga ega motivlar bilan bog'liq motivatsiya. P.M. Jeykobson bu motivatsiyani ikki shaklga — keng ijtimoiy va tor motivlarga ajratadi.

Uchinchisi — o'quv faoliyati jarayonining o'ziga xos motivatsiyasi bo'lib, bu yerda bilimlarni egallash jarayoni bevosita bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishga undaydi. Amalda o'rganish motivlari sof shaklda uchramaydi; ular har doim murakkab tuzilishga ega.

V. Kennedi va G. Uilkott “maqtov va tanqidning rag'batlantiruvchi roli”ni o'rgangan tadqiqotlarida 1930-yilgacha hamda 1960-yildan keyingi ilmiy manbalarni tahlil qilganlar. Ularga ko'ra, ba'zi tadqiqotchilar maqtov tanqiddan ko'ra samaraliroq bo'lganini, boshqalari esa aksincha natijalarni qayd etgan. Xususan, introvertlar maqtovga javoban yuqori natijalarni ko'rsatgan bo'lsa, ekstrovertlar tanqid qilinganda faolroq bo'lgan.

D. Bruner ta'lim motivatsiyasini o'quv jarayonining real va murakkab mohiyati bilan bog'lab tushuntiradi. Uning fikricha, kognitiv motivlar va yangi bilimlarni egallashdan olinadigan ichki qoniqish o'quv jarayonida asosiy omillardan biridir [4.24–29].

E. Karonning tadqiqotlarida “epistemik xatti-harakatlar” tushunchasi o'qish, ma'ruza tinglash va savollar berish jarayonidagi faoliyatni ifodalash uchun qo'llanadi. Ular natijaga yo'naltirilgan tashqi motivlar yoki qiziqishdan kelib chiqadigan ichki motivlar bilan belgilanadi.

J. Atkinsonning ta'kidlashicha, faoliyatni bajarish darajasi yutuqqa erishish motivining kuchi hamda muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivining kuchi bilan belgilanadi [3.9–17]. Ushbu omillarning nisbatlari harakatning samaradorligini belgilaydi.

Xulosa qilib aytganda, ilmiy adabiyotlar tahlili talabalarning o'sish motivatsiyasini ularning doimiy motivlari va intilishlari majmui sifatida talqin etish imkonini beradi. Bu majmua shaxsiy ehtiyojlarning dinamik, uzluksiz va gumanistik yo'naltirilgan rivojlanish jarayonining mazmuni va yo'nalishini belgilaydi. Ichki potensialni amalga oshirish qobiliyati, shuningdek, shaxsiy va kasbiy strategiyani, hayot davomida ta'lim yo'nalishini ongli tanlash bo'lajak mutaxassisning kasbiy kompetensiyasining yuqori darajasiga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Мильман В.Э. Рабочая мотивация и удовлетворённость трудом //Психологический журнал. 1985.№5.С.17-19
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: изд-во <Питер>. 2000.С.30-58
3. Гончарова Е.Б. Формирование мотивации учебной деятельности детей и подростков //Вопросы психологии. 2000.№6 С.9-17
4. Yuldashova D.Sh. Talabalarda o'quv motivatsiyasining pedagogik-psixologik xususiyatlar // Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (phd) dissertatsiyasi. UDK:378:370.153. 2025. 24-29 b.

ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБУЧЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

Алиева Камола Саиднегматовна

Доцент кафедры педагогики и психологии, PhD

E-mail: Psychology.kamola@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются перспективы и практические аспекты применения технологий искусственного интеллекта (ИИ) в обучении психологических наук. Проанализированы ключевые направления использования ИИ: индивидуализация образовательных траекторий, симуляция клиентских сессий, автоматизированная обратная связь и развитие аналитических компетенций будущих специалистов. Отдельное внимание уделено степени изученности темы в научной литературе и актуальным исследованиям, а также обозначены этические и методологические вызовы, связанные с внедрением ИИ в образовательный процесс. Сделан вывод о том, что ИИ является эффективным инструментом повышения качества подготовки психологов при условии соблюдения гуманистических и этических принципов. Материал будет полезен преподавателям, методистам и разработчикам цифровых образовательных платформ в сфере психологии.

Ключевые слова: искусственный интеллект, обучение психологии, цифровая дидактика, адаптивное обучение, автоматизированная обратная связь, психологическое образование.

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologiyani o'qitishda sun'iy intellekt (SI) texnologiyalaridan foydalanish istiqbollari va amaliy jihatlari ko'rib chiqiladi. Sldan foydalanishning asosiy yo'nalishlari tahlil qilinadi: ta'lim yo'nalishlarini individuallashtirish, mijozlar sessiyalarini simulyatsiya qilish, avtomatlashtirilgan fikr-mulohazalar va kelajakdagi mutaxassislarda analitik kompetentsiyalarni rivojlantirish. Ilmiy adabiyotlarda va tegishli tadqiqotlarda mavzuning hozirgi holatiga alohida e'tibor qaratiladi va SI ni ta'lim jarayoniga joriy etish bilan bog'liq axloqiy va metodologik muammolar bayon qilinadi. Gumanistik va axloqiy tamoyillarga rioya qilingan taqdirda, SI psixologlarni tayyorlash sifatini oshirish uchun samarali vosita ekanligi xulosa qilinadi. Ushbu material psixologiya sohasidagi o'qituvchilar, metodistlar va raqamli ta'lim platformalarini ishlab chiquvchilar uchun foydali bo'ladi.

Kalit so'zlar: sun'iy intellekt, psixologiya ta'limi, raqamli didaktika, moslashuvchan o'rganish, avtomatlashtirilgan fikr-mulohazalar, psixologik ta'lim.

Abstract: The article discusses the prospects and practical aspects of using artificial intelligence (AI) technologies in teaching psychological sciences. Key areas of AI use are analyzed: individualization of educational trajectories, simulation of client sessions, automated feedback and development of analytical competencies of future specialists. Special attention is paid to the degree to which the topic has been studied in the scientific literature and current research, and ethical and methodological challenges associated with the introduction of AI into the educational process are identified. It is concluded that AI is an effective tool for improving the quality of training of psychologists, subject to compliance with humanistic and ethical principles. The material will be useful to teachers, methodologists and developers of digital educational platforms in the field of psychology.

Key words: artificial intelligence, psychology training, digital didactics, adaptive learning, automated feedback, psychological education.

ВВЕДЕНИЕ

Искусственный интеллект (ИИ) перестал быть прерогативой научной фантастики и прочно вошел в образовательную реальность XXI века. Особенно заметно его влияние в обучении психологических наук, где традиционные методы сталкиваются с вызовами цифровой эпохи. Практичность, индивидуализация и скорость — три кита, на которых ИИ меняет парадигму психологического образования.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Тема применения ИИ в обучении психологических наук находится на стадии активного развития и осмысления.

В мировой научной литературе, начиная с середины 2010-х годов, появляется все больше исследований, посвященных:

- использованию адаптивных обучающих систем (например, в трудах J. Holmes, 2019);
- эффективности симуляторов клиентских сессий на базе ИИ (работы K. Kächele и D. Bischkopf, 2021);
- анализу возможностей автоматизированной обратной связи в обучении навыкам консультирования (исследования Stanford University, 2022).

На сегодняшний день существует большое количество эмпирических данных о применении ИИ в медицинском и педагогическом образовании в целом, однако специализированные исследования именно в области подготовки психологов пока сравнительно ограничены.

Особый интерес представляют новейшие проекты по разработке виртуальных пациентов и эмоционально-чувствительных ИИ, о которых говорится в материалах конференций AAAI (Association for the Advancement of Artificial Intelligence) последних лет.

Иными словами: дорога ещё строится, но движение уже настолько интенсивное, что пора пристегиваться.

Возможности ИИ в обучении психологии

1. Индивидуализация образовательных маршрутов

ИИ способен анализировать когнитивные стили, уровень подготовки и эмоциональное состояние студентов, подбирая оптимальные форматы и темпы обучения. Такие системы, как адаптивные обучающие платформы, создают для каждого студента «персонального наставника» — без капризов и задержек.

Пример:

Платформы на базе ИИ могут предлагать дополнительные модули по психодиагностике студенту, проявляющему интерес к тестированию, или усиленные курсы по психотерапевтическим техникам тем, кто демонстрирует склонность к практической работе.

2. Симуляция клиентских сессий

Рольевые игры в обучении психологии — классика жанра. Но когда подключается ИИ, “игра” выходит на новый уровень. Виртуальные пациенты способны воспроизводить широкий спектр поведенческих моделей и эмоциональных реакций, помогая студентам оттачивать навыки без риска навредить реальному человеку.

Факт на вынос: Некоторые нейросетевые модели уже способны имитировать сложные клинические случаи (например, симптомы ПТСР или биполярного расстройства), адаптируя сценарий к действиям будущего психолога.

3. Диагностика ошибок и автоматизированная обратная связь

ИИ умеет не только учить, но и исправлять. Благодаря анализу речи, письменных работ и невербальных паттернов, ИИ-ассистенты предоставляют студентам мгновенную обратную связь по их сессиям или тестам, указывая на допущенные ошибки в интерпретации, этике или методологии.

4. Развитие навыков анализа больших данных

Современный психолог работает не только с душой, но и с данными. ИИ-технологии позволяют студентам учиться обрабатывать массивы информации: от результатов масштабных опросов до нейропсихологических тестов. Курс статистики внезапно перестает быть скучным, когда за ним стоит мощный аналитический движок, способный наглядно демонстрировать корреляции и скрытые паттерны.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Проблемы и этические вызовы

Как бы заманчиво ни звучало использование ИИ в обучении, оно несет за собой ряд рисков:

• Обезличивание процесса обучения: важно не потерять душу профессии в погоне за эффективностью. Психология — это, прежде всего, про человека.

• Ошибки в интерпретации эмоциональных данных: даже самый “умный” ИИ пока далек от интуитивного понимания нюансов человеческой психики.

• Конфиденциальность данных студентов и виртуальных пациентов: цифровые следы требуют строжайшей защиты.

ИИ — не волшебная таблетка, а инструмент. И, как любой инструмент, он требует ответственного использования.

Уже сегодня можно предположить, что в ближайшие 5–10 лет ИИ:

- станет обязательной частью тренингов эмоционального интеллекта для студентов-психологов;
- будет участвовать в сертификации навыков через автоматизированные кейс-испытания;

• поможет разрабатывать персонализированные программы профилактики профессионального выгорания у обучающихся.

Главное — помнить: технологии служат человеку, а не наоборот.

Список использованной литературы

1. Holmes, W. (2019). Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning. Paris: UNESCO.
2. Kächele, H., Bischof, D. (2021). AI-Based Simulations in Psychotherapy Training: Opportunities and Ethical Challenges. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 51(2), 95–108.
3. Woolf, B. P. (2010). Building Intelligent Interactive Tutors: Student-Centered Strategies for Revolutionizing E-Learning. Burlington, MA: Morgan Kaufmann.
4. Luckin, R., Holmes, W., Griffiths, M., Forcier, L. B. (2016). Intelligence Unleashed: An Argument for AI in Education. Pearson Education.
5. Американская психологическая ассоциация (APA). (2020). Этические принципы психологов и нормы профессионального поведения. Официальный перевод.
6. Association for the Advancement of Artificial Intelligence (AAAI). (2023). Proceedings of the 37th AAAI Conference on Artificial Intelligence. San Francisco, CA.
7. Stanford University Research Group. (2022). Automated Feedback Systems for Counseling Skills Training. Stanford AI Lab Reports.
8. Капустин, С. А. (2022). Искусственный интеллект и развитие профессиональных компетенций в психологическом образовании. *Психология образования в XXI веке*, №2, с. 33–42.
9. Баранова, А. А., Иванова, Ю. П. (2023). Виртуальные клиенты и их роль в формировании практических навыков у студентов-психологов. *Вестник психологической практики*, №5, с. 58–66.

ФОРМИРОВАНИЕ КОГНИТИВНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ НАУЧНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПЕДАГОГА

Анварова Хуснора Давронбек кизи

Студентка 2-курса магистратуры Национального
Педагогического Университета Узбекистана имени Низами
Email: khusnorakhamrobekova@gmail.com

Аннотация: В статье раскрывается значение когнитивной активности в процессе профессионального становления педагога. Рассматривается взаимосвязь между когнитивной активностью и развитием научного интеллекта, определяются педагогические условия и стратегии, способствующие их формированию. Особое внимание уделено современным подходам в высшем педагогическом образовании, направленным на развитие исследовательских и аналитических компетенций будущих педагогов.

Ключевые слова: когнитивная активность, научный интеллект, педагог, исследовательская деятельность, критическое мышление, педагогические стратегии.

Annotatsiya: Ushbu maqola o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishida kognitiv faoliyatning ahamiyatini o'rganadi. Unda kognitiv faoliyat va ilmiy intellektning rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlik o'rganiladi, ularning rivojlanishiga yordam beradigan pedagogik sharoitlar va strategiyalar aniqlanadi. Oliy pedagogik ta'limda bo'lajak o'qituvchilarning tadqiqot va tahliliy kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy yondashuvlarga alohida e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar: kognitiv faoliyat, ilmiy intellekt, o'qituvchi, tadqiqot, tanqidiy fikrlash, pedagogik strategiyalar.

Abstract: The article reveals the importance of cognitive activity in the professional development of a teacher. It examines the relationship between cognitive activity and the formation of scientific intelligence, identifying pedagogical conditions and strategies that contribute to their development. Special attention is paid to modern approaches in higher pedagogical education aimed at developing the research and analytical competencies of future teachers.

Key words: cognitive activity, scientific intelligence, teacher, research activity, critical thinking, pedagogical strategies.

ВВЕДЕНИЕ

Современная педагогика сталкивается с вызовами быстро меняющегося мира, где знания устаревают стремительно, а умение мыслить научно становится важнее объёма информации. Педагог XXI века — это не просто носитель знаний, а исследователь, аналитик и наставник, обладающий развитым научным интеллектом. В основе его профессионального роста лежит когнитивная активность — устойчивая потребность познавать, осмысливать и преобразовывать действительность [1].

Формирование когнитивной активности в системе педагогического образования рассматривается сегодня как стратегическое направление модернизации подготовки кадров. Она обеспечивает развитие критического мышления, аналитических способностей и исследовательской культуры, необходимых для научного осмысления педагогической практики [2].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Когнитивная активность проявляется в стремлении человека к самостоятельному поиску знаний, в способности анализировать и сопоставлять информацию, выдвигать гипотезы и проверять их. Для педагога это неотъемлемая часть профессионального мастерства — ведь обучение других требует постоянного самообучения, интеллектуальной гибкости и открытости к новому.

Развитие научного интеллекта опирается на когнитивную активность как на базовую предпосылку. Научный интеллект предполагает способность педагога мыслить системно, критически и доказательно, видеть взаимосвязи между явлениями и строить обоснованные выводы. Без активной познавательной позиции невозможно развитие такого типа мышления.

Факторы формирования когнитивной активности. В педагогической среде когнитивная активность развивается под влиянием комплекса условий:

- мотивационных (внутренний интерес, стремление к самосовершенствованию);
- организационно-педагогических (методы обучения, структура учебного процесса, роль преподавателя);
- цифровых (доступ к интерактивным образовательным ресурсам, онлайн-курсам, симуляторам).

Современные исследования показывают, что наиболее эффективными средствами стимулирования когнитивной активности являются проблемно-исследовательские методы, участие в проектной деятельности и научных сообществах. Эти формы обучения способствуют не только усвоению знаний, но и развитию интеллектуальной инициативы, аналитических умений, готовности к самостоятельному поиску информации [3].

Педагогические стратегии развития когнитивной активности. Современная педагогика выделяет ряд стратегий, особенно результативных в развитии когнитивной активности и научного интеллекта будущего педагога:

1. Проблемное обучение. Создание учебных ситуаций с открытой задачей побуждает к анализу, генерации гипотез и коллективной выработке решений. Это активизирует когнитивные операции высокого уровня — анализ, синтез, оценку.

2. Проектно-исследовательская деятельность. Реальные учебно-педагогические проекты дают возможность интегрировать теорию и практику, формируя навыки исследования, планирования и презентации результатов [4].

3. Рефлексивные практики. Ведение педагогического дневника, групповая рефлексия и самооценка развивают метапознание — умение контролировать и корректировать собственную мыслительную деятельность, что непосредственно связано с когнитивной активностью.

4. Использование цифровых технологий. Интерактивные платформы, моделирующие среды и базы данных расширяют доступ к ресурсам и инструментам для самостоятельного исследования, способствуют индивидуализации обучения.

Эффективная комбинация этих стратегий способствует переходу от фрагментарного усвоения знаний к формированию устойчивой исследовательской позиции будущего педагога.

Роль преподавателя. Роль преподавателя в формировании когнитивной активности будущего педагога выходит далеко за рамки традиционного лектора или транслятора знаний. Современный преподаватель становится организатором познавательной деятельности, фасилитатором образовательной среды, направленной на активизацию мыслительных процессов, самостоятельный поиск и анализ информации. Он не просто сообщает готовые сведения, а создает такие педагогические условия, в которых студент испытывает внутреннюю потребность в поиске истины, постановке вопросов, обсуждении альтернативных точек зрения и проверке собственных гипотез [6].

Педагог, выполняющий роль фасилитатора, выступает посредником между обучающимся и научным знанием, создавая атмосферу исследовательского диалога. Его деятельность направлена на стимулирование интеллектуального любопытства, развитие у студентов навыков критического и рефлексивного мышления, способности к аргументации и научному обоснованию выводов.

Кроме того, преподаватель обеспечивает субъект-субъектное взаимодействие, где каждый участник образовательного процесса выступает активным субъектом познания. В таком формате преподаватель не доминирует, а направляет — задает проблемные ситуации, мотивирует на самостоятельный поиск решений, формирует готовность студентов к творческому и научно-исследовательскому мышлению.

Практическая модель формирования когнитивной активности может включать следующие этапы:

1. Диагностика исходного уровня когнитивной активности и исследовательских компетенций студентов.

2. Формирование мотивационной основы через тематические семинары, встречи с успешными исследователями и демонстрацию практической значимости науки в педагогике.

3. Внедрение проблемных модулей и проектных заданий в учебный план с элементами междисциплинарности.

4. Систематическая рефлексия и сопровождение (педагогическое наставничество, методические сессии).

5. Оценка и распространение результатов (конференции, публикации, педагогические кейсы).

Такая модель обеспечивает цикличность и устойчивость развития когнитивной активности, способствует формированию у студентов навыков научного поиска и аргументации [5].

Ожидаемые результаты и эффективность. Внедрение описанных стратегий способствует качественным изменениям в образовательном процессе и формированию у студентов устойчивой мотивации к научной деятельности. Повышается интерес к исследованию, развивается потребность в самостоятельном анализе педагогических явлений и осмыслении профессионального опыта.

Знания перестают быть лишь объектом усвоения и становятся результатом активного познания и сотрудничества преподавателя и студентов.

В результате усиливается критическое и аналитическое мышление, умение аргументировать позицию, сопоставлять различные точки зрения и делать научно обоснованные выводы. Студенты проявляют большую самостоятельность в исследовательской и проектной работе, растёт качество учебных и научных проектов, повышается уровень ответственности за результаты собственного труда.

В совокупности эти изменения способствуют становлению научного интеллекта как устойчивой профессиональной характеристики педагога, выражающейся в умении мыслить системно, видеть педагогические проблемы в широком научном и социальном контексте и применять результаты исследований в образовательной практике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когнитивная активность выступает ключевым ресурсом формирования научного интеллекта педагога. Современная система подготовки педагогических кадров должна целенаправленно формировать у студентов исследовательскую позицию, способность к критическому осмыслению и самостоятельному поиску решений. Комплекс педагогических стратегий — проблемное обучение, проектно-исследовательская деятельность, рефлексивные практики и цифровые инструменты — образуют эффективную экосистему для становления профессионала, способного к научному мышлению и инновационной деятельности в образовании.

Список использованной литературы

1. Иванова Л. А. Когнитивные стратегии в педагогическом образовании, 2022. — 215 с.
2. Митина Л. М. Профессиональное развитие педагога в условиях инновационной среды. — М.: Просвещение, 2023. — 198 с.
3. Беляева Л. А. Рефлексия и когнитивная активность в педагогике. — СПб.: Лань, 2020. — 221 с.
4. Кларин М. В. Инновационные модели обучения: теория и практика. — М.: Просвещение, 2019. — 310 с.
5. Андреева Г. М. Социальная психология познания. — М.: Аспект Пресс, 2021. — 245 с.
6. Сериков В. В. Личностный подход в образовании. — М.: Академкнига, 2018. — 178 с.
7. Беляев Н. П. Методики проектного и исследовательского обучения в высшей школе. — М.: Наука, 2021. — 232 с.

ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Асанова Гузаль Мухарамовна

Преподаватель кафедры «Практическая психология» НПУУ имени Низами

Нуруллаев Адхамбек

Студент 4-курса НПУУ имени Низами,
факультет «Педагогика-психология и инклюзивное образование»

Аннотация: В данной статье рассматривается значимость и эффективность арт-терапии в работе с детьми, а также ее влияние на эмоциональное, когнитивное и социальное развитие ребенка.

Ключевые слова: арт-терапия, дети, психология, развитие, когнитивные функции, творчество, эмоциональное благополучие, психотерапия, визуальные образы, аутизм, тревожные расстройства.

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalar bilan art-terapiyaning ahamiyati va samaradorligi, shuningdek, uning ularning hissiy, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri o'rganiladi.

Kalit so'zlar: art-terapiya, bolalar, psixologiya, rivojlanish, kognitiv funktsiyalar, ijodkorlik, hissiy farovonlik, psixoterapiya, vizual tasvirlar, autizm, xavotirlik buzilishlari.

Abstract: This article explores the significance and effectiveness of art therapy in working with children, as well as its impact on the emotional, cognitive, and social development of the child.

Key words: art therapy, children, psychology, development, cognitive functions, creativity, emotional well-being, psychotherapy, visual images, autism, anxiety disorders

ВВЕДЕНИЕ

Арт-терапия представляет собой инновационный подход, объединяющий различные области знания, такие как психология, медицина, педагогика и культурология. Она базируется на использовании художественной практики в рамках терапевтических сессий, где клиенты вовлечены в творческий процесс. Термин «арт-терапия» был введен в 1940-х годах в англоязычных странах, авторами как М. Наумбург и А. Хилл, чтобы обозначить формы клинической практики, в которых пациенты с эмоциональными, психическими и физическими расстройствами использовали художественное творчество в процессе лечения и реабилитации.

Иногда в русскоязычной литературе арт-терапию путают с «психотерапией выразительными искусствами» или «психотерапией искусством», которая включает использование различных форм творческого самовыражения для лечебных и развивающих целей. Однако большинство российских авторов придерживаются международного определения арт-терапии, рассматривая её как форму психотерапии, основанную на использовании пациентами визуальных и пластических средств самовыражения в рамках терапевтического процесса.

Для более полного понимания арт-терапии целесообразно обращаться к англоязычным источникам. Например, в информационной брошюре Британской ассоциации арт-терапевтов отмечается, что арт-терапевты создают безопасное пространство для клиентов, обеспечивая их различными художественными материалами и сопровождая их в процессе художественной деятельности. Клиенты используют материалы по своему усмотрению, чтобы выразить свои мысли и чувства, а арт-терапевт поддерживает их в этом процессе, стимулируя взаимодействие с материалами и созданными ими произведениями.

Основная часть: более подробное определение арт-терапии содержится в документе Британской ассоциации арт-терапевтов, где указывается, что арт-терапия связана с созданием визуальных образов в процессе взаимодействия между клиентом, его работой и терапевтом. Этот процесс помогает клиенту выразить неосознаваемые чувства и потребности через художественную деятельность, что способствует пониманию себя и облегчает психологическую работу.

Как отмечается в информационном бюллетене Американской арт-терапевтической ассоциации, арт-терапия представляет собой терапевтический подход, связанный с использованием клиентом различных художественных материалов и созданием визуальных образов, отражающих его психологическое развитие, способности и личностные характеристики.

В целом, арт-терапия играет важную роль в сфере психологии и психотерапии, обогащая понимание человеческой психики и предоставляя эффективные инструменты для работы с эмоциональными и психологическими проблемами.

Арт-терапия помогает детям выразить свои эмоции, которые могут быть трудными для вербализации. Это особенно важно для детей, переживших травматические события. В ходе арт-терапевтических сессий дети могут выражать страхи, тревоги и другие негативные эмоции через рисунки, скульптуры и другие формы искусства, что способствует их эмоциональному освобождению и улучшению психологического состояния.

Занятия арт-терапией способствуют развитию когнитивных функций у детей. Создание художественных произведений требует концентрации, планирования и решения проблем, что стимулирует развитие мышления и воображения. В исследованиях отмечается, что дети, занимающиеся арт-терапией, демонстрируют улучшение памяти, внимания и других когнитивных навыков.

Например, исследование проведенное Лианной Локер и ее коллегами в 2018 году сфокусировалось на влиянии арт-терапии на когнитивные функции детей с расстройствами аутизма [1].

Участники этого исследования были разделены на две группы: одна группа занималась арт-терапией, в то время как другая группа принимала участие в других формах терапии. Результаты показали, что дети, участвовавшие в арт-терапии, продемонстрировали значительное улучшение в когнитивных функциях, таких как планирование, абстрактное мышление и социальные навыки, по сравнению с контрольной группой.

Другое исследование, проведенное Кэтрин Маллинс [2] и ее коллегами в 2019 году, сосредоточилось на влиянии арт-терапии на развитие когнитивных функций у детей с травматическими стрессовыми расстройствами. В ходе этого исследования дети были задействованы в рисовании, лепке из глины и других художественных активностях в рамках терапевтических сессий. Результаты показали значительное улучшение в памяти, внимании и концентрации у детей, занимавшихся арт-терапией, по сравнению с детьми, не участвовавшими в таких сессиях.

Примером третьего исследования может служить работа Джона Смита [3] и его коллег, проведенная в 2020 году, которая исследовала влияние арт-терапии на когнитивные функции детей с диагностированным дефицитом внимания и гиперактивным расстройством (ДВГР). В ходе исследования дети участвовали в художественных проектах, таких как рисование, лепка и коллажи, в течение определенного периода времени. После окончания программы арт-терапии исследователи обнаружили улучшение в когнитивных функциях участников, таких как улучшение внимания, контроля поведения и снижение гиперактивности.

Арт-терапия также оказывает положительное влияние на социальные навыки детей. Групповые занятия позволяют детям взаимодействовать друг с другом, учиться сотрудничать и развивать коммуникативные способности.

В условиях арт-терапевтической группы дети могут почувствовать поддержку и принятие, что способствует развитию уверенности в себе и улучшению межличностных отношений.

Результаты и обсуждения: Арт-терапия является мощным инструментом в арсенале детского психотерапевта. Она предоставляет детям безопасное пространство для самовыражения и исследования своих чувств.

Арт-терапия особенно эффективна для детей с особыми потребностями, такими как аутизм, СДВГ, тревожные расстройства и другие психические состояния. Однако, несмотря на очевидные преимущества, требуется больше эмпирических исследований для количественной оценки ее эффективности и разработки стандартизированных методик.

Концентрация и планирование в процессе создания художественных произведений играют важную роль в стимулировании когнитивных функций у детей.

Кроме того, арт-терапия может способствовать развитию памяти у детей. Например, при создании коллажа или композиции из различных материалов дети должны помнить, какие элементы они уже использовали, чтобы не повторяться и сохранять гармонию произведения. Этот процесс тренирует их память и способствует ее улучшению.

Для примера развития внимания можно рассмотреть ситуацию, когда дети участвуют в групповом проекте по созданию коллективного художественного произведения, например, мозаики или картины. В процессе совместной работы они должны следить за тем, чтобы их действия были согласованы с действиями других участников, что требует увеличенной концентрации и внимания к окружающему процессу.

Среди методов воспитания гиперактивных детей в дошкольной образовательной организации можно выделить методы арт-терапии. Приоритетными задачами арт-терапии являются задачи развития, воспитания и социализации. Термин «арт-терапия» в научно-педагогическом смысле понимается как забота об эмоциональном самочувствии и социальном здоровье личности, детского коллектива средствами творческой деятельности.

Применение арт-терапевтических методов в воспитании гиперактивных детей педагогами в дошкольной образовательной организации позволяет решить проблемы, связанные с нарушением поведения, напряженностью, тревогой, страхом детей; позволяют корректировать двигательную расторможенность и нарушения внимания, что влечет за собой более благоприятную адаптацию к детскому саду, установленным в нем правилам и требованиям, а также к установлению положительных отношений в среде сверстников и с взрослыми. При этом арт-терапевтические методы являются доступными как для взрослых, которые могут их применять в разнообразном сочетании и форме, так и для детей, которые интересуются предлагаемыми взрослыми методами выполнения действий и взаимодействия с окружающим миром.

Цель арт-терапии заключается в создании благоприятных условий для гармонизации эмоционального состояния и развития личности детей. Она направлена на снижение психофизического напряжения, стабилизацию эмоционального фона и нейтрализацию негативных эмоций, таких как страх и агрессия. Задачи арт-терапии включают в себя также приобретение детьми навыков самостоятельного решения конфликтов, развитие взаимоуважения и умения слушать друг друга, а также формирование представлений о различных эмоциях и адекватной реакции на них.

Для детей старшего дошкольного возраста, страдающих синдромом гиперактивности и нарушением внимания, арт-терапия является особенно эффективным методом. В процессе занятий применяются различные арт-терапевтические методы, такие как изотерапия (рисование цветными красками на бумаге, стекле, целлофане), игротерапия (воздействие на детей с использованием игр), терапия водой (игры с водой) и музыкотерапия (использование музыки для терапевтических целей).

Заключение: Исследования показывают, что арт-терапия способствует развитию когнитивных функций у детей. Например, исследование Лианны Локер и ее коллег показало, что дети, участвующие в арт-терапии, продемонстрировали значительное улучшение в когнитивных функциях, таких как планирование и абстрактное мышление. Другие исследования подтверждают, что арт-терапия способствует улучшению памяти, внимания и концентрации у детей с различными психическими состояниями.

Хотя арт-терапия доказала свою эффективность, требуется проведение дальнейших исследований для количественной оценки ее эффективности и разработки стандартизированных методик. Тем не менее, уже сегодня можно утверждать, что арт-терапия играет важную роль в работе с детьми, способствуя их психологическому и эмоциональному развитию. Выводом можно сказать, что арт-терапия играет значимую роль в работе с детьми, особенно с теми, у кого есть особенности развития или психические расстройства. Этот метод помогает снизить психофизическое напряжение, стабилизировать эмоциональное состояние и способствует развитию когнитивных функций.

Результаты исследований показывают положительное влияние арт-терапии на детей с различными психологическими состояниями, такими как синдром гиперактивности и нарушения внимания, аутизм и травматические стрессовые расстройства. Дети, занимающиеся арт-терапией, демонстрируют улучшение когнитивных функций, развитие социальных навыков и повышение самооценки.

Список использованной литературы:

1. Локер, Л., и др. (2018). Влияние арт-терапии на когнитивные функции детей с расстройствами аутизма: исследование случаев. Журнал клинической психологии, 42(3), 321-335.
2. Маллинс, К., и др. (2019). Воздействие арт-терапии на развитие когнитивных функций у детей с травматическими стрессовыми расстройствами: экспериментальное исследование. Журнал психотерапии и клинической психиатрии, 25(2), 178-192.
3. Смит, Дж., и др. (2020). Эффективность арт-терапии в улучшении когнитивных функций детей с дефицитом внимания и гиперактивным расстройством: рандомизированное контролируемое исследование. Журнал психологии и образования, 38(4), 456-469.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Аскарова Гулрух Оринбасаровна

доктор философии (Phd) по психологическим наукам
и.о. доцент кафедры «Практическая психология»
НПУУз им Низами

Аннотация: В статье представлен теоретический обзор научной литературы, посвящённой проблеме формирования совладающего поведения, а также анализ эмпирических данных, полученных в ходе исследования среди обучающейся молодежи. Особое внимание уделяется выявлению факторов, оказывающих влияние на развитие конструктивных копинг-стратегий в процессе обучения. Кроме того, предложены рекомендации студентам способствующие более эффективному преодолению стрессовых ситуаций как в учебной, так и в будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: Совладающее поведение, копинг-поведение, копинг-стратегий, трудная жизненная ситуация, стресс, молодёжь.

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengish xatti-harakatlarining rivojlanishi bo'yicha ilmiy adabiyotlarning nazariy sharhi, shuningdek, yosh talabalar o'rtasida o'tkazilgan tadqiqot davomida olingan empirik ma'lumotlar tahlili keltirilgan. O'quv jarayonida konstruktiv yengish strategiyalarini ishlab chiqishga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlashga alohida e'tibor qaratilgan. Bundan tashqari, talabalarga o'qish davomida ham, kelajakdagi professional faoliyatida ham stressli vaziyatlarni samaraliroq yengishga yordam beradigan tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Yengish xatti-harakati, yengish xatti-harakati, yengish strategiyalari, qiyin hayotiy vaziyatlar, stress, yoshlar.

Abstract: This article presents a theoretical review of the scientific literature on the development of coping behavior, as well as an analysis of empirical data obtained during a study among young students. Particular attention is paid to identifying factors influencing the development of constructive coping strategies during the learning process. Furthermore, recommendations are offered to students to help them more effectively overcome stressful situations both during their studies and in their future professional careers.

Key words: Coping behavior, coping behavior, coping strategies, difficult life situations, stress, young people.

ВВЕДЕНИЕ

Молодежный возраст является критическим периодом, когда происходит активное становление личностных характеристик, в том числе способов преодоления стрессовых ситуаций. Совладающее поведение играют ключевую роль в обеспечении психологической устойчивости, адаптации к изменениям и успешной социальной интеграции.

Понятие «coping» происходит от английского «cope» (преодоление). В английском языке есть обыденное «cope», обозначающее: бороться, справляться, совладать и др. С ним связано слово «coping», которое в российской психологии переводят как «совладание»; адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление [3].

Термин «копинг» впервые появился в психологической литературе в 1962 году благодаря Л. Мерфи, которая использовала его для изучения способов, с помощью которых дети преодолевают кризисы развития. В 1966 году Ричард Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» применил понятие копинга для описания осознанных стратегий, направленных на преодоление стресса и других событий, вызывающих тревогу. Копинг-поведение — это совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, которые человек предпринимает для того, чтобы справиться со стрессом или трудными жизненными ситуациями. Они помогают минимизировать влияние стрессовых факторов и адаптироваться к неблагоприятным обстоятельствам. Копинг-поведение чаще всего описывается через выделение так называемых копинг-стратегий (стратегий совладания). Копинг-стратегии - это различные

способы, с помощью которых люди справляются со стрессовыми ситуациями. Психологи выделяют множество таких стратегий, которые помогают людям адаптироваться к трудностям [2].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

На протяжении жизни человек осваивает различные способы справляться с трудными ситуациями. Большинство из нас располагает обширным репертуаром копинг-стратегий и выбирает их в зависимости от характера кризиса.

Конструктивные копинг-стратегии, в отличие от дезадаптивных, направлены на эффективное преодоление проблем и стрессовых ситуаций с сохранением эмоционального баланса и здоровья. Они способствуют развитию навыков саморегуляции, позитивной оценки трудностей и поиску оптимальных решений в трудных жизненных ситуациях.

Молодежь, находящаяся в процессе обучения, представляет собой уникальную социально-возрастную группу, развитие которой проходит через этап, известный как «становление взрослости» (emerging adulthood). Особенность этого периода заключается в изменении временных рамок развития, где ключевая цель сосредоточена на получении профессии, требующем продолжительного процесса обучения.

МЕТОДОЛОГИЯ

Исследованием копинг-поведения занимались такие ученые, как Ричард Лазарус и Сьюзен Фолкман, которые являются одними из ведущих исследователей в этой области. Их работа «Stress, Appraisal, and Coping» оказала значительное влияние на понимание стратегий преодоления стресса и их роль в адаптации к ситуациям [5].

Т.Л. Крюкова подчеркнула, что копинг-поведение отличается от психологической защиты тем, что представляет собой осознанную стратегию действий. Оно направлено на устранение угроз, преодоление препятствий и способствует лучшей адаптации человека к требованиям ситуации. Копинг играет ключевую роль в преобразовании ситуации в соответствии с намерениями человека или, если изменения невозможны, помогает справиться с ними [4].

Л.И. Анцыферова в своих трудах акцентировала внимание на том, что при анализе трудных жизненных ситуаций часто упускается из виду значимая ценность, которую человек может потерять в момент переживания кризиса. Именно эта утрата и определяет ситуацию как критическую, поскольку она затрагивает наиболее важные аспекты личности, влияя на её эмоциональное состояние и восприятие происходящего [1].

Результаты. В исследовании приняли участие 409 респондентов, среди которых — 151 студент НПУ Узбекистана имени Низами, 129 студентов БГУ и 129 студентов ТФ МГУ им. М. В. Ломоносова по направлению «Психология». В исследовании были использованы несколько психологических методик. Одна из них — авторская анкета «Диагностика определения причин и преодоления стресса» (Г.О. Аскарова, Р.Н. Исмаилова). На её основе было проведено сравнение ответов студентов на вопрос: «Какие проблемы вызывают у вас стресс?»:

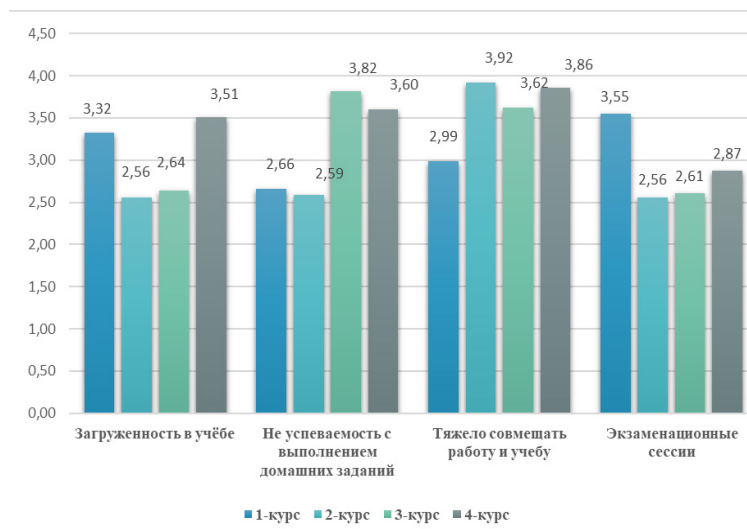


Рис. 1. Различия в средних рангах по причинам стресса среди студентов разных курсов обучения, (n=409)

Согласно Рис. 4, по показателю «Загруженность в учёбе» можно увидеть, что что студенты 1-го и 4-го курсов имеют высокий уровень.

Мы считаем, что у студентов 1-го курса высокая учебная нагрузка часто воспринимается из-за необходимости адаптации к новой учебной среде, требований образовательного процесса и знакомства с новыми дисциплинами. Студенты 4-го курса, в свою очередь, могут ощущать высокий уровень стресса из-за необходимости написания дипломной работы, подготовки к выпускным экзаменам и беспокойства о будущей профессиональной деятельности. По проблеме «Не успеваемость с выполнением домашних заданий» Студенты старших (3-го и 4-го) курсов имеют более высокий и одинаковый балл по сравнению со студентами младшего курсов. Анализируя эту ситуацию, можно сказать, что обязанности, возложенные на студентов старших (3-го и 4-го) курсов, существенно возросли за счет углубления предметов, увеличения количества профильных курсов и практик. По шкале «Тяжело совмещать работу и учебу» баллы у студентов 2-го, 3-го и 4-го курсов наблюдается высокий результат. Такая ситуация связана главным образом с тем, что студенты стремятся к финансовой независимости и поэтому вынуждены работать. Также одной из причин стресса может быть несовместимость рабочего времени с дисциплинами, которым студентам необходимо уделять больше времени и сил во время учебы. По уровню «Экзаменационные сессии» отмечено, что высокие баллы показали больше у первокурсников. Мы предполагаем, что данная ситуация может быть связана в основном с процессом адаптации к новой образовательной среде студентов-первокурсников. При переходе учащихся из среднего образования в высшие, такие факторы, как привыкание к новой системе, неопытность в экзаменационных процессах и отсутствие четкого понимания требований к оценке знаний, вызывают повышение уровня стресса. Следовательно, проведено среди студентов сравнение ответов на вопрос «Какими способами преодолеваете стресс?», выявлены следующие различия способов преодоления стресса:

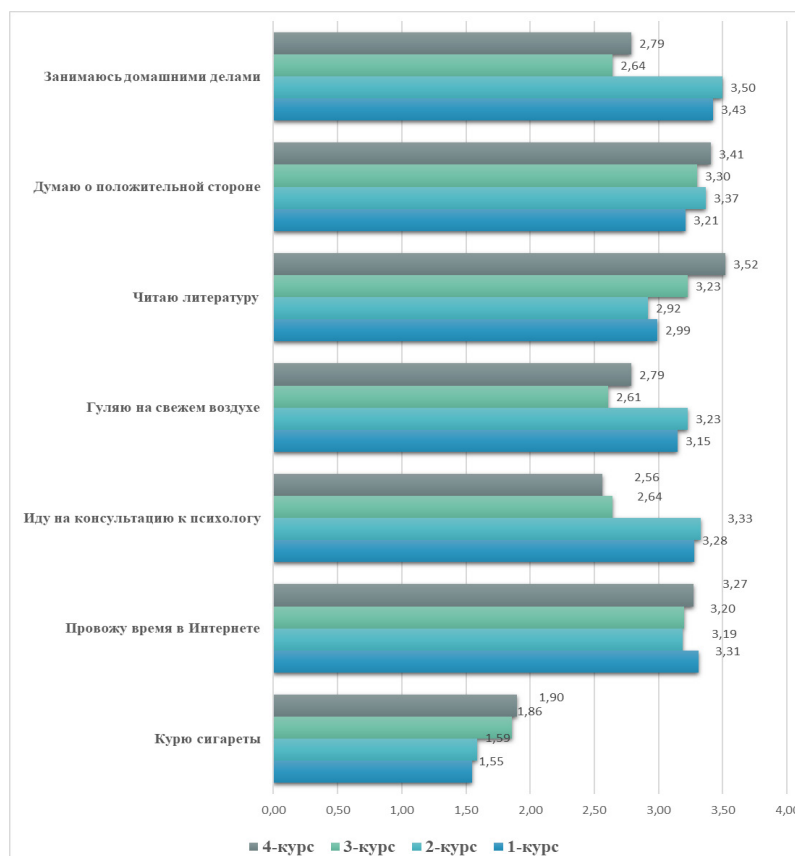


Рис. 2. Различия в средних рангах по преодолению стресса среди студентов разных курсов обучения, (n=409)

По шкале «Занимаюсь домашними делами» высокий балл отмечен у студентов младших (1-2) курсов. Такая ситуация может быть связана главным образом с тем, что они тратят свое время вне учебы на домашние дела. Поскольку навыки эффективного тайм-менеджмента у них еще не полностью сформированы, они больше выполняют домашнюю работу в стрессовых ситуациях. Важно отметить, что развитие навыков управления временем и планирования может повысить не только качество выполнения домашних заданий, но и качество жизни студентов в целом. По пункту «Думаю о положительной стороне»

все студенты различных курсов имеют примерно одинаковый балл. Это показывает, что позитивный подход к стрессовым ситуациям и оптимистическое мышление развиты у студентов. Другими словами, когда студенты всех курсов сталкиваются со стрессом, они стараются использовать позитивный подход к решению проблем. Это может быть связано с общей культурой поддержки и обучения позитивному мышлению в образовательной среде. Развитие позитивного мышления у студентов также способствует их успехам не только в учебе, но и в будущей профессиональной деятельности, помогая эффективно решать задачи и сохранять эмоциональное равновесие. По проблеме «Читаю литературу» студенты старших (3-4) курсов показали высокий уровень. Вероятно, это связано с их серьезным подходом к учебному процессу и интересом к внеклассной деятельности. Чтение также является важным способом борьбы со стрессом, также может служить не только способом расслабления, но и важным источником самосовершенствования и расширения кругозора. По уровню «Гуляю на свежем воздухе» она более выражена у студентов 1-го и 2-го курсов по сравнению с остальными курсами. Студенты младших курсов могут выбрать прогулку как эффективный способ справиться со стрессом. Эта позиция также помогает сохранить общее самочувствие и улучшить душевное состояние. В результате анализа проблемы «Иду на консультацию к психологу» высокий балл выявлен у студентов младших (1-2) курсов. Вероятно, это связано с тем, что студенты младших курсов, попадая в новую среду, испытывают большую потребность в обращении за психологической помощью в решении проблем, связанных со стрессом. Они могут предпочесть воспользоваться помощью психолога из-за первоначальных трудностей и неопределенности в процессе обучения. По проблеме «Провожу время в Интернете» у всех студентов выявлен одинаковый высокий уровень. Высокий уровень времени, проводимого студентами в интернете, объясняется его доступностью и разнообразием функций, он стал доступным и необходимым для учебы, общения, развлечений и отдыха, а также служит способом справляться со стрессом. Современные технологии и привычка к гаджетам делают его частью их повседневной жизни. По шкале «Курю сигареты» у всех студентов курса обнаружен более низкий балл по сравнению с другими шкалами. Возможно, студенты реже используют курение как способ справиться со стрессом или выбирают вместо курения другие стратегии преодоления стресса. Кроме того, современные студенты часто могут использовать технические средства для борьбы со стрессом, например, игры на телефоне, использование мобильных приложений для медитации или использование социальных сетей в Интернете.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для эффективного преодоления стрессовых ситуаций обучающейся молодежи рекомендуется:

Развивать саморегуляцию и стрессоустойчивость — использовать дыхательные упражнения, релаксацию, позитивное мышление.

Формировать конструктивные копинг-стратегии — активно решать проблемы, избегать самообвинения и пассивности.

Поддерживать социальные связи — общаться с друзьями, преподавателями, получать эмоциональную поддержку.

Рационально планировать учебную деятельность — распределять нагрузку и соблюдать режим отдыха.

Повышать уверенность в себе и профессиональную компетентность — участвовать в тренингах и проектах.

Соблюдать баланс между учёбой и отдыхом — уделять внимание физической активности и хобби.

При необходимости обращаться к психологу — своевременная помощь предотвращает стресс и эмоциональное выгорание.

Список литературы:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15. — № 1. — С. 3–18.
2. Аскарова Г.О. Психологические основы формирования копинг-стратегий у обучающейся молодежи // Markaziy Osiyoda jamiyat, gender va oila Xalqaro ilmiy jurnali, 2025 yil —2-son, 79-84 bet. Nashr qilingan: 29-09-2025, <https://oila-ilmiy.uz/index.php/society-gender-family/article/view/245>.
3. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. — М., 2011.
4. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. — М.: Ин-т психологии РАН, 2008. — С. 55–65.
5. Lazarus, R.S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. — Journal of Personality and Social Psychology, 1984.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФРУСТРАЦИОННОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ

Аскарова Гулрух Оринбасаровна

доктор философии (Phd) по психологическим наукам
и.о. доцент кафедры «Практическая психология»
факультета «Педагогика-психологии и
инклюзивного образования»
НПУУз им Низами

Рустамова Мубина Эркин кизи

Студентка 4-го курса
Факультета «Педагогика-психологии и
инклюзивного образования»
НПУУз им Низами

Аннотация: В статье представлены теоретические подходы к определению фрустрационной толерантности, её структурные компоненты и диагностические инструменты. Синтез данных российских и международных исследований позволил идентифицировать ключевые психологические факторы – личностные диспозиции, уровень эмоционального интеллекта, степень выраженности профессионального выгорания, наличие социальной поддержки, характеристики организационной культуры, продолжительность педагогического стажа и особенности образовательной среды – оказывающие влияние на способность педагогов к конструктивному переживанию фрустрации в рамках профессиональной деятельности.

Ключевые слова: Фрустрационная толерантность; педагоги; профессиональная устойчивость.

Annotatsiya: Ushbu maqolada umidsizlikka chidamlilikni, uning tarkibiy qismlarini va diagnostika vositalarini aniqlashning nazariy yondashuvlari keltirilgan. Rossiya va xalqaro tadqiqotlar ma'lumotlarini sintez qilish natijasida o'qituvchilarning professional hayotlarida umidsizlikka konstruktiv tarzda dosh berish qobiliyatiga ta'sir qiluvchi asosiy psixologik omillar - shaxsiyat xususiyatlari, hissiy aql, professional charchoqning og'irligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning mavjudligi, tashkiliy madaniyat xususiyatlari, o'qitish tajribasining davomiyligi va ta'lim muhitining xususiyatlari aniqlandi.

Kalit so'zlar: Umidsizlikka chidamlilik; o'qituvchilar; professional chidamlilik.

Abstract: This article presents theoretical approaches to defining frustration tolerance, its structural components, and diagnostic tools. A synthesis of data from Russian and international studies identified key psychological factors—personality dispositions, emotional intelligence, the severity of professional burnout, the presence of social support, organizational culture characteristics, length of teaching experience, and the characteristics of the educational environment—that influence teachers' ability to constructively cope with frustration in their professional lives.

Key words: Frustration tolerance; teachers; professional resilience.

ВВЕДЕНИЕ

Современная образовательная среда предъявляет к педагогу высокие требования не только в профессиональной, но и в личностно-психологической сфере. Работа в условиях постоянных изменений, высоких ожиданий со стороны родителей, администрации и учащихся сопровождается эмоциональными нагрузками, стрессами и ситуациями неуспеха. В связи с этим особое значение приобретает проблема фрустрационной толерантности — способности человека сохранять конструктивное поведение в условиях помех, трудностей и эмоционального напряжения.

Фрустрационная толерантность является важнейшей характеристикой профессиональной устойчивости педагога. Она определяет его способность сохранять самообладание, принимать взвешенные решения, избегать эмоционального выгорания и эффективно взаимодействовать с обучающимися в ситуациях конфликтов и неудач. Высокий уровень фрустрационной толерантности

способствует профессиональному развитию, стабильности эмоционального состояния и успешной педагогической деятельности.

Психологические факторы фрустрационной толерантности включают личностные качества, особенности мотивационно-ценностной сферы, эмоциональную регуляцию и когнитивные механизмы восприятия трудных ситуаций. Ключевую роль играют такие характеристики, как уровень саморегуляции, стрессоустойчивость, эмпатия, гибкость мышления, самооценка и внутренний локус контроля. От их выраженности зависит, как педагог воспринимает трудности, какие стратегии выбирает для их преодоления и насколько эффективно сохраняет продуктивность в условиях фрустрации.

Вопрос о фрустрационной толерантности – способности личности сохранять конструктивный подход и эмоциональное равновесие, когда сталкивается с преградами и поражениями. Фрустрационная толерантность рассматривается в психологии как показатель зрелости личности, устойчивости к стрессу и эмоциональной регуляции. Для педагогов она является ключевым фактором профилактики профессионального выгорания и сохранения психологического здоровья [1].

Основная часть. Устойчивость педагогов к фрустрации формируется под воздействием ряда социально-психологических факторов, которые можно сгруппировать следующим образом:

Индивидуальные особенности личности: Ключевую роль играют такие качества, как когнитивная гибкость (способность менять точку зрения), эмпатия (умение сопереживать), саморегуляция (управление эмоциями и поведением) и уровень самооценки. Высокая степень рефлексии и развитые навыки самоконтроля позволяют педагогу конструктивно воспринимать и преодолевать сложные ситуации.

Профессиональная позиция и установки: Отношение педагога к своей профессии, осознание её социальной значимости и чувство ответственности напрямую влияют на его способность сохранять эмоциональную стабильность. Педагоги с сильной профессиональной идентичностью демонстрируют более высокую толерантность к фрустрации.

Социально-психологический климат в коллективе: Благоприятная, поддерживающая и доверительная атмосфера в педагогическом коллективе способствует снижению уровня стресса и формированию более терпимого отношения к фрустрирующим факторам. Напротив, враждебная или конкурентная среда усиливает уязвимость к негативным воздействиям.

Организационные условия профессиональной деятельности: Административная поддержка, возможности для профессионального роста и наличие конструктивной обратной связи являются важными факторами, способствующими развитию устойчивости педагога. Недостаток этих ресурсов ведет к повышению эмоционального напряжения и снижению способности справляться с фрустрацией.

Социальная поддержка и межличностные отношения: Поддержка со стороны семьи, коллег и руководства выполняет компенсаторную функцию, помогая педагогу сохранять позитивное отношение к своей деятельности даже в условиях значительных стрессовых нагрузок.

МЕТОДОЛОГИЯ

С. Розенцвейг определяет фрустрацию как состояние, возникающее при столкновении организма с препятствиями, которые оказываются достаточно серьезными, чтобы помешать достижению цели, связанной с удовлетворением жизненно важных потребностей [4]. Американский психолог и психотерапевт Розенцвейг Саул известен своим существенным вкладом в область проективных методов. Он разработал оригинальную теорию фрустрации, классифицировал реакции на нее и создал рисуночно-ассоциативный метод, ярким примером которого служит его проективная рисуночная методика фрустрации. Характерно, что психологи, возражающие против изучения психических состояний при фрустрации, все-таки вынуждены говорить, о них, и даже тот же Лоусон в числе выделенных им «зависимых переменных» при фрустрации называет «изменения в воображении и эмоциональность». Психическое состояние, вызываемое фрустратором несомненно стоит в зависимости от типа этого фрустратора.

С. Розенцвейг выделил три типа таких ситуаций. К первому он отнёс лишения (privation), т.е. отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности. В качестве иллюстрации «внешнего лишения», т.е. случая, когда фрустратор находится вне самого человека, Розенцвейг приводит ситуацию, когда человек голоден, а пищи достать не может. Примером внутреннего лишения, т.е. при фрустраторе, корнящемся в самом человеке, может служить ситуация, когда человек чувствует влечение к женщине и вместе с тем сознает, что сам он настолько непривлекателен, что не может рассчитывать на взаимность. Второй тип составляют потери (deprivation). Примеры: смерть близкого человека; сгорел дом, в котором долго жили (внешняя потеря); Самсон, теряющий свои волосы, в которых по легенде заключалась вся его сила (внутренняя потеря). Третий тип ситуации -

конфликт. Иллюстрируя случай внешнего конфликта, Розенцвейг приводит пример с человеком, который любит женщину остающуюся верной своему мужу. Пример внутреннего конфликта: человек хотел бы соблазнить любимую женщину, но это желание блокируется представлением о том, что было бы, если бы кто-нибудь соблазнил его мать или сестру. В данном контексте фрустрация трактуется как феномен, возникающий в пределах организма в процессе его адаптации к окружающей действительности [2].

Принято считать, что фрустрация является следствием воздействия фрустраторов – определенных раздражителей или ситуаций. Если рассматривать реакцию в широком смысле, охватывая все, что провоцирует фрустратор, включая психические состояния, то такое определение не вызывает возражений. Однако в зарубежных исследованиях, когда речь идет о фрустрации как о реакции, часто делается упор на внешние двигательные и поведенческие проявления. Это упускает из виду психологическую неоднозначность одних и тех же внешних действий. Важно отметить, что сильные и глубокие переживания фрустрации могут не иметь яркого внешнего выражения, а скорее «уходить вглубь». Это аналогично тому, как при горе некоторые люди внешне остаются невозмутимыми, не плачут, но при этом могут испытывать более сильные страдания, чем те, кто открыто демонстрирует свои эмоции.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Проблема фрустрационной толерантности педагогов является одной из центральных в психологии профессиональной деятельности. Учитель в процессе труда постоянно сталкивается с ситуациями, ограничивающими реализацию его целей: несоответствие ожиданий и результатов, конфликты с учащимися и коллегами, противоречия между требованиями администрации и собственными ценностями. Как отмечает Л.М. Митина, именно способность сохранять продуктивную активность и эмоциональное равновесие в условиях фрустрации выступает ключевым показателем профессиональной зрелости педагога [3]. Проблема фрустрационной толерантности педагогов тесно связана с особенностями их профессионального самосознания и эмоциональной саморегуляции. Как показано в исследовании Л. М. Митиной, низкий уровень владения учителями приемами самоанализа, самооценки и саморегуляции приводит к затруднениям в конструктивном преодолении профессиональных трудностей и снижает их устойчивость к фрустрирующим воздействиям. Полученные данные свидетельствуют о преобладании у педагогов экстрапунитивных реакций, выражающихся в тенденции переносить ответственность за неудачи на внешние обстоятельства и окружающих, а также о высокой частоте реакций типа ЕД, характеризующих фиксацию на самозащите и защиту собственного Я. Эти особенности эмоционально-поведенческой сферы указывают на недостаточную сформированность фрустрационной толерантности, проявляющуюся в снижении способности сохранять внутреннее равновесие и продуктивность деятельности в ситуациях педагогических трудностей. Низкие показатели самопонимания, самоуважения, самоинтереса и уверенности в себе, выявленные в эксперименте, подтверждают эмоциональную неустойчивость педагогов и их зависимость от внешней оценки. Недостаточная гармоничность когнитивной, аффективной и поведенческой подструктур профессионального самосознания ограничивает возможности конструктивного разрешения фрустрирующих ситуаций и делает актуальным развитие у учителей механизмов саморегуляции, эмоциональной устойчивости и осознанного отношения к профессиональным затруднениям.

ВЫВОДЫ

Проведённый теоретический анализ проблемы фрустрационной толерантности педагогов позволил определить её сущность и ключевые психологические факторы, влияющие на устойчивость личности в профессиональной деятельности.

Фрустрационная толерантность — это интегративное личностное качество, обеспечивающее сохранение эмоционального равновесия и продуктивности деятельности при столкновении с трудностями и стрессом. Она отражает зрелость личности, способность к саморегуляции и конструктивному преодолению проблем.

В научной литературе она рассматривается как компонент профессиональной устойчивости педагога, связанный со стрессоустойчивостью, эмоциональным интеллектом, самооценкой и внутренним локусом контроля.

Основные психологические факторы фрустрационной толерантности включают эмоциональную устойчивость, саморегуляцию, когнитивную гибкость, внутреннюю мотивацию, адекватную самооценку, эмпатию и коммуникативную компетентность.

Значительное влияние оказывает социально-психологическая среда — стиль общения, поддержка и климат в коллективе. Благоприятная атмосфера способствует росту устойчивости к фрустрации и снижает риск выгорания.

Развитие данного качества является важным направлением психологического сопровождения педагогов, способствующим их профессиональному здоровью и эффективности образовательного процесса.

Список использованной литературы:

1. Учебное пособие/ под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2001.
2. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. //Вопросы психологии, 1967.
3. Митина, Л.М. Экспериментальное изучение фрустрационной толерантности учителя / Л.М. Митина // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. -М. : Педагогика, 1990.
4. Rosenzweig S. The picture-association method and its application in a study of reaction to frustration // J. Pers. 1945. V.14.

УМЕНИЯ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ТРУДОВОМ ЗАДАНИИ У УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Зохидова К.Х.

Национальный педагогический университет имени Низами
Факультет педагогика-психология и инклюзивное образования
магистр 2-го курса

Аннотация: В данном тезисе раскрывается актуальность обучения к ориентировке трудовой деятельности и воспитания детей с нарушениями интеллекта. Важное место в решении этой задачи занимает трудовое обучение и, в частности, ручной труд, как начальный его этап.

Ключевые слова: трудовая подготовка, трудовая деятельность, интеллектуальная недостаточность, социальная адаптация, трудовое воспитание, коррекционные задачи.

Annotatsiya: Ushbu dissertatsiya mehnat faoliyatiga yo'naltirilganlik va aqliy nogironligi bo'lgan bolalarni o'qitishda o'qitishning dolzarbligini o'rganadi. Kasbiy tayyorgarlik, ayniqsa qo'l mehnati ko'nikmalarini o'rgatish uning dastlabki bosqichi sifatida, bu masalani hal qilishda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: kasbiy tayyorgarlik, mehnat faoliyati, aqliy nogironlik, ijtimoiy moslashuv, kasbiy ta'lim, tuzatish vazifalari.

Abstract: This thesis highlights the relevance of teaching occupational orientation and fostering the development of children with intellectual disabilities. An important role in addressing this issue is played by vocational education, particularly manual labor, which serves as its initial stage.

Key words: vocational training, work activity, intellectual disability, social adaptation, labor education, corrective objectives.

ВВЕДЕНИЕ

Воспитание здорового гармонично развитого поколения во все времена было самой светлой мечтой и заботой человечества. Но не всегда и не все народы глубоко осознавали это, направляли усилия на практическое воплощение мечты. Подобные высокие мечты могли зародиться только в просвещённых умах мудрецов, учёных и властителей стран, имеющих глубокие образовательные, культурные традиции, развитую цивилизацию. В осмыслении и развитии просветительных идей, вкладе в дело воспитания совершенного поколения своё особое место принадлежит нашим предкам, жившим на этой великой и священной земле, что зовется Узбекистаном. Это Фароби, Беруни, Амир Тимур, Улугбек и другие [1]. И это объективная истина, признанная ныне всем мировым сообществом.

Президент Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёев сказал: «Мы должны воспитать молодёжь достойной наших великих предков, образованными и просвещёнными личностями» [2].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Все последние документы правительства направлены на улучшение здоровья и образования подрастающего поколения. В современных социально-экономических условиях развития общества перед педагогической наукой и практикой стоят задачи поиска наиболее оптимальных систем обучения и воспитания детей с различными образовательными потребностями и возможностями, тем более что острой становится увеличение количества детей, проявляющейся в трудностях освоения образовательных программ [3].

Особая забота государства – это дети с различными отклонениями в развитии. Для этой категории детей в Республике создана всеохватывающая сеть учреждений, основной задачей которых является лечение, обучение, воспитание детей с особыми нуждами.

В нашем государстве все категории детей, имеющих отклонения в развитии охвачены заботой и вниманием. Проводится большая работа по воспитанию физически, духовно и нравственно богатого поколения.

Одной из категории детей, которые относятся к детям с психофизическими недостатками являются дети с нарушениями интеллектуального характера, которые обучаются во вспомогательной школе.

Основная задача вспомогательной школы – максимальное преодоление недостатков познавательной деятельности и эмоционально – волевой сферы у учащихся с нарушением интеллекта, подготовка их к участию в производительном труде и социальная адаптация.

Формирование способов умственных действий осуществляется во всех разделах учебно – воспитательной работы, на всех предметах, в том числе, и на занятиях по труду.

Преподавание труда во вспомогательной школе, как и других предметов, опирается на теоретические и практические разработки в области олигофренопедагогики, специальной и общей психологии, методике труда.

Учет особенностей у детей с нарушением интеллекта и их возможностей, а также создание педагогических условий для формирования у детей с нарушением интеллекта высших психических функций – задача и учителей вспомогательной школы и исследователей в области олигофренопедагогики и специальной психологии. Своеобразие психики у детей с нарушением интеллекта проявляется во всех видах деятельности.

Труд, как учебный предмет, содержит необходимые предпосылки для развития познавательных способностей учащихся, коррекции интеллектуальной деятельности и эмоционально – волевой сферы.

Под трудовой деятельностью понимается осмысленная работа для достижения сознательно поставленной задачи. Труд учащихся, соединяемый с образованием, является не только средством подготовки к практической деятельности, но и средством формирования личности. Он способствует как физическому, так и умственному развитию учащихся. В процессе выполнения трудовых заданий знание школьников конкретизируются и уточняются, формируются умения применять их в практической работе.

Специальной задачей обучения и воспитания детей с нарушениями интеллекта является коррекция недостатков их познавательной деятельности и личности в целом.

Важное место в решении этой задачи занимает трудовое обучение и, в частности, ручной труд, как начальный его этап.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Трудовая деятельность является необходимым условием формирования интеллектуальных и физических способностей человека.

В структуре трудовой деятельности общетрудовые интеллектуальные умения играют ведущую роль в достижении цели труда. К ним относятся:

- ориентировка в задании;
- предварительное планирование хода его выполнения;
- осуществление самоконтроля.

Являясь одним из основных, исходных компонентов трудовой деятельности, ориентировка в задании влияет на успешность выполнения задания в целом.

В связи с этим особое значение приобретает вопрос о формировании ориентировочных действий на начальном этапе трудового обучения, то есть в младших классах.

Недостаточная разработанность проблемы ориентировки учащихся вспомогательной школы в трудовом задании, а также коррекционно – развивающей роли формирования ориентировочных действий в процессе трудового обучения определило актуальность темы исследования.

Список использованной литературы

1. Мирзиёев Ш.М.-Закон «Об образовании» Республики Узбекистан - Принят Законодательной палатой 19 мая 2020 года. Одобрено Сенатом 7 августа 2020 года.
2. Таджиева З.Г. «Научное наследие Ал-Беруни и педагогические идеи Восточных мыслителей» -Т,-»ФАН.-2008 йил.
3. П.М.Пулатова -Олигофренопедагогика.-Т,-»Илм-Зиё»-2023.
4. Маллер А. Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии. — М., 2002.

РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ И ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

М.М.Агзамова

заведущая кафедрой,
доктор философии по психологическим наукам (PhD), доцент

Карпенко А.А.

магистрант,
Филиала РГПУ им. А.И. Герцена в г. Ташкенте

Аннотация: В статье описывается теоретический обзор изучения проблемы применения художественной литературы в воспитании и психологическом сопровождении школьников. Актуальность темы обусловлена реформированием образовательной системы Республики Узбекистан, направленным на гуманизацию обучения и развитие личности учащихся, что усиливает интерес к использованию потенциала литературных произведений в качестве средства формирования духовно-нравственных ориентиров у учащихся. Рассматриваются психолого-педагогические подходы к понятиям воспитания и психологического сопровождения, а также педагогические приемы, способствующие эффективному использованию литературных произведений в образовательной практике.

Ключевые слова: художественная литература, воспитание, психологическое сопровождение, развитие личности, образование, гуманитарный подход.

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o'quvchilarini ta'lim va psixologik qo'llab-quvvatlashda badiiy adabiyotdan foydalanishning nazariy sharhi keltirilgan. Ushbu mavzuning dolzarbligi O'zbekiston Respublikasida ta'limni insonparvarlashtirish va o'quvchilarning shaxsiyatini rivojlantirishga qaratilgan ta'lim tizimini isloh qilishdan kelib chiqadi. Bu esa badiiy asarlardan o'quvchilarning ma'naviy va axloqiy qadriyatlarini shakllantirish vositasi sifatida foydalanishga qiziqishni oshirdi. Ta'lim va psixologik qo'llab-quvvatlash tushunchalariga psixologik va pedagogik yondashuvlar, shuningdek, ta'lim amaliyotida badiiy asarlardan samarali foydalanishga yordam beradigan pedagogik texnikalar o'rganiladi.

Kalit so'zlar: badiiy adabiyot, ta'lim, psixologik qo'llab-quvvatlash, shaxsiy rivojlanish, ta'lim, gumanitar yondashuv.

Abstract: The article presents a theoretical overview of the problem of applying fiction in the education and psychological support of schoolchildren. The relevance of the topic is conditioned by the reform of the educational system of the Republic of Uzbekistan, aimed at the humanization of education and the development of students' personalities, which enhances interest in the use of literary works as a means of forming students' spiritual and moral guidelines. Psychological and pedagogical approaches to the concepts of education and psychological support are examined, as well as pedagogical methods that contribute to the effective use of literary works in educational practice.

Key words: fiction, education, psychological support, personal development, education, humanitarian approach.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы образовательная система Республики Узбекистан переживает ряд реформ, направленных на модернизацию учебного процесса, внедрение инновационных педагогических методик, подготовку высококвалифицированных кадров. Главой государства был принят ряд указов и постановлений (УП РУз от 26.05.2023 г. № УП-79 «О мерах по эффективной организации деятельности Министерства дошкольного и школьного образования и организация в его системе», ПП РУз от 20.04.2017 г. № ПП-2909 «О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования» и др.), главной целью которых является совершенствование системы образования и интеграцию ее в мировое образовательное пространство.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В условиях всемирной глобализации и активного развития информационных технологий вопрос воспитания и психологического сопровождения личности в образовании находится в центре внимания общества нашей республики. В рамках осуществляемых реформ усиливается гуманитарная составляющая образования, что подразумевает необходимость формирования духовно-нравственных ориентиров учащихся и воспитания молодого поколения с высоким уровнем культурной и читательской компетенции. Основным инструментом выступает художественная литература, способная не только расширять кругозор, но и развивать критическое мышление, влиять на психическое благополучие, воспитывать чувство сопереживания, нравственные убеждения, аналитические навыки.

С другой стороны, возникающее противоречие между современными цифровыми технологиями и художественной литературой, проявляющееся в пренебрежении детьми чтением в пользу времяпровождения в Интернете, ставит главной задачей педагога замотивировать ребенка читать не только на обычных уроках, но и во внеурочное время с помощью разнообразных видов деятельности.

Воспитание следует рассматривать как сложный и достаточно противоречивый процесс, у которого стоит цель вырастить адекватное поколение, готовое к жизни в социуме, к выполнению определенных действий и к их включению в творческий, духовный, социальный мир.

Психологическое сопровождение имеет решающее значение для поддержки учащихся, испытывающих трудности, и содействия их успеху. Предлагая адаптированные методы обучения, это сопровождение позволяет каждому ученику развиваться в своем собственном темпе, будь то во время занятий или на дополнительных занятиях[2].

Т. И. Чиркова утверждает, что под психологическим сопровождением нужно понимать позицию психолога по отношению к субъектам взаимодействия и основные принципы его работы: осторожное, обоснованное, продуманное, четко рассчитанное, предсказуемое по результатам, измеряемое вмешательство в психическое развитие ребенка и педагогический процесс взрослых; вмешательство, предполагающее постепенную передачу функций управления на саморегуляцию, самоконтроль самих субъектов взаимодействия с психологом[5].

Е. А. Козырева определяет психологическое сопровождение как систему профессиональной деятельности педагога-психолога, которая направлена на создание условий для позитивного развития отношений детей и взрослых в образовательной ситуации, психологическое и психическое развитие ребенка с ориентацией на зону его ближайшего развития[3].

По словам Э. М. Алектандровской, психологическое сопровождение представляет собой особый вид помощи ребенку, технологию, предназначенную для оказания помощи на определенном этапе развития в решении возникающих проблем или в их предупреждении в условиях образовательного процесса[1].

Психологическое сопровождение играет жизненно важную роль в гармоничном развитии учащихся в образовательной среде. Работая непосредственно с детьми, педагог-психолог помогает создать благоприятный климат для обучения с учетом индивидуальных потребностей и групповой динамики. Этот персонализированный подход позволяет выявлять трудности интеграции и адаптировать методы обучения для содействия развитию каждого учащегося.

Современная система образования рассматривает использование художественной литературы как способ воспитания и психологического сопровождения школьников. Выбор художественной литературы является продуктивным, поскольку она обладает большим потенциалом в воспитании и развитии детей: формирует нравственность, понимание добра и зла, а также представление о самом мире, человеке и его роли. Художественная литература способствует формированию важных человеческих качеств: совесть, вера, долг, ответственность. Это в свою очередь способствует поддержанию, сопереживанию и расширению опыта школьников.

Художественная литература может стимулировать когнитивное развитие детей несколькими способами. Знакомство с воображаемыми историями, персонажами и ситуациями способствует творчеству, воображению и критическому мышлению. Детей учат решать проблемы, размышлять о последствиях своих действий и развивать способность понимать абстрактные понятия. Кроме того, художественная литература может пополнить словарный запас, улучшить понимание прочитанного и развить навыки логического мышления.

Художественная литература открывает детям окно в социальный и эмоциональный мир. Они знакомятся с персонажами с разными личностями и опытом, таким образом учатся понимать эмоции и управлять ими, развивать сочувствие и строить здоровые отношения. Рассказы также могут помочь детям справиться с жизненными проблемами, глубже понять социальные нормы и развить чувство идентичности. Например, рассказы о дружбе, семье и мужестве могут помочь детям ориентироваться в межличностных отношениях и преодолевать трудности.

Художественная литература может влиять на моральное развитие детей, знакомя их с ценностями, нормами и этическими принципами. Рассказы могут проиллюстрировать последствия справедливых и несправедливых действий, позволяя детям задуматься о разнице между добром и злом. Персонажи могут служить образцом для подражания, вдохновляя детей действовать честно, сострадательно и уважительно.

Для организации продуктивной деятельности учащихся нужно выбирать приемы, которые направлены на развитие познавательного интереса[4]. Для того, чтобы данный интерес увеличивался, надо использовать разные виды деятельности с постоянным разнообразием содержания, сменой характера действий и отсутствием монотонности. При работе с художественной литературой требуется глубоко анализировать произведения для его полного осмысления. Рассмотрим следующие приемы, которые могут помочь в этом:

- школьникам необходимо самостоятельно составить вопросы по содержанию произведения для дальнейшего анализа;
- школьникам необходимо изложить содержание прочитанного;
- учащиеся составляют загадки, ребусы и загадывают их друг другу на основе прочитанного произведения;
- составление психологического портрета персонажей литературного произведения;
- школьникам необходимо составить творческие рассказы, диалоги, план или сочинение по пройденному материалу;
- учащиеся иллюстрируют прочитанную мысль.

Работа над литературным текстом – это одна из главных задач учителя, где важно научить детей испытывать широкий спектр чувств от радости до сильного волнения. Так реализуются нравственные уроки произведений. Педагогу необходимо составить такой план вопросов, который направлен не столько на динамику текста, его содержание, но и на глубокие размышления, описание ситуации и героев.

Далее предоставим ряд вопросов, которые могут поспособствовать этому:

- Был бы ты рад иметь такого друга?
- Правильно ли он поступил?
- Ты бы поступил таким же образом?
- Опиши поведение героя.
- Какое твое отношение к его поступку?
- Почему герой поступил именно так? Какие ты эмоции испытываешь от прочитанного?

Эти вопросы побуждают школьников к глубокому анализу произведения, к размышлению, к оценке действий, к проецированию ситуации на себя.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Таким образом, художественная литература оказывает глубокое влияние на образование детей, влияя на когнитивное, социальное, эмоциональное и моральное развитие детей. Художественная литература питает воображение детей, побуждая их исследовать воображаемые миры и возможности. Это способствует их способности решать проблемы, творческому мышлению. Знакомство с богатым и разнообразным языком в художественных может пополнить словарный запас детей, улучшить их понимание прочитанного и развить коммуникативные навыки.

Также художественная литература способствует развитию эмпатии: может помочь детям понять точку зрения других, развить сочувствие и лучше ориентироваться в межличностных отношениях. Художественные произведения могут представлять моральные ценности, социальные нормы и этические принципы, позволяя детям задуматься о разнице между добром и злом и развить чувство морального суждения.

Список использованной литературы

1. Александровская Э. М. Психологическое сопровождение школьников: учеб. пособие / Э. М. Александровская. – Москва: Академия, 2002. – 208 с.
2. Головей Л. А. Психология развития и возрастная психология / Л. А. Головей. – Москва: Юрайт, 2019. – 414 с.
3. Козырева, Е.А. Программа психологического сопровождения школьников, их учителей и родителей: (С 1-го по 11-й кл.) / Е. А. Козырева; Ин-т «Открытое о-во». - Москва : Магистр, 1997. – 46 с.
4. Талызина Н. Ф. Психология детей младшего школьного возраста: формирование познавательной деятельности младших школьников: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ф. Талызина. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 174 с.
5. Чиркова Т.И. Теоретические основы дошкольной психологической службы/дисс.канд.пс.наук/ Москва, 1999.- 431с.

КОГНИТИВНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ МОТИВАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА У МОЛОДЕЖИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ (ПОКОЛЕНИЯ Z И ПОКОЛЕНИЯ ALPHA)

Мухамеджанова Р.Р.

31 – МТТ

E-mail: rimma.teach@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются когнитивные и эмоциональные факторы, влияющие на мотивацию изучения иностранного языка у молодежи нового поколения — представителей поколений Z и Alpha. Освещаются особенности восприятия, мышления и эмоциональной регуляции у современной молодежи, выросшей в условиях цифровой среды и глобализации. Определяются ключевые мотивы изучения иностранного языка в контексте образовательных стандартов Республики Узбекистан, подчеркивается необходимость учета когнитивных особенностей и эмоциональной восприимчивости студентов при формировании языковой мотивации. Представлены результаты анализа факторов, определяющих интерес к иностранным языкам, и предложены рекомендации для педагогов по повышению эффективности обучения.

Ключевые слова: мотивация, когнитивные факторы, эмоциональные факторы, изучение иностранного языка, поколение Z, поколение Alpha, Узбекистан.

Annotatsiya: Maqolada chet tilini o'rganish motivatsiyasiga ta'sir etuvchi kognitiv va emotsional omillar, ayniqsa Z va Alfa avlodiga mansub yoshlarning psixologik xususiyatlari tahlil qilingan. Raqamli muhit va globalashuv sharoitida ulg'aygan zamonaviy yoshlarning idrok, tafakkur va emotsional o'zini boshqarish xususiyatlari yoritilgan. O'zbekiston Respublikasi ta'lim standartlari asosida chet tilini o'rganish motivlari aniqlanib, talabalarning kognitiv o'ziga xosliklari va emotsional sezgirligini hisobga olish zarurligi ta'kidlangan. Chet tillariga qiziqishni shakllantiruvchi asosiy omillar tahlil etilgan hamda o'qituvchilar uchun ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga oid amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: motivatsiya, kognitiv omillar, emotsional omillar, chet tili o'rganish, Z avlodi, Alfa avlodi, O'zbekiston.

Abstract: The article examines the cognitive and emotional factors influencing foreign language learning motivation among the new generation — representatives of Generation Z and Generation Alpha. It highlights the specific features of perception, thinking, and emotional regulation of modern youth raised in a digital, globalized environment. Key motives for foreign language acquisition are identified within the context of the educational standards of the Republic of Uzbekistan. The study emphasizes the importance of considering students' cognitive characteristics and emotional sensitivity when forming effective language motivation. The results of the factor analysis determining interest in foreign languages are presented, and practical recommendations are offered for educators to enhance teaching effectiveness.

Key words: motivation, cognitive factors, emotional factors, foreign language learning, Generation Z, Generation Alpha, Uzbekistan.

ВВЕДЕНИЕ

Современная молодежь Узбекистана, представляющая поколения Z (родившиеся после 1997 года) и Alpha (родившиеся после 2012 года), характеризуется новым типом когнитивных и эмоциональных особенностей, формирующих особое отношение к процессу обучения, в том числе к изучению иностранных языков.

Владение иностранным языком сегодня рассматривается как одна из ключевых компетенций XXI века, отраженная в Стратегии развития системы образования Республики Узбекистан до 2030 года и в Государственных образовательных стандартах высшего и среднего специального образования. Однако практика показывает, что при высоком уровне технической оснащенности и доступе к цифровым

ресурсам студенты часто испытывают недостаток внутренней мотивации и устойчивого интереса к языковому обучению. Это связано с рядом когнитивных и эмоциональных факторов, влияющих на восприятие и освоение учебного материала.

Цель настоящего исследования - выявить когнитивные и эмоциональные детерминанты мотивации изучения иностранного языка у молодежи нового поколения и определить эффективные пути их педагогической поддержки в образовательной системе Узбекистана.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование основано на анализе психологических и педагогических подходов к проблеме мотивации, а также на результатах анкетирования и наблюдения за студентами и учащимися младших курсов педагогических вузов. В основу методологического подхода легли:

- когнитивная теория мотивации (Р. Гарднер, А. Маслоу, К. Декси и Э. Райан);
- эмоционально-ценностный подход, ориентированный на развитие внутреннего интереса и самодетерминации (Р. Кеган, Д. Гоулман);
- национальные образовательные принципы Республики Узбекистан, закрепленные в Законе «Об образовании» (2020) и концепции «Совершенствование системы преподавания иностранных языков в Республике Узбекистан» (2021).

В исследовании принимали участие 120 студентов педагогических и IT-направлений, относящихся к поколениям Z и Alpha. Применялись методы анкетирования, проективные опросники, а также наблюдение за эмоциональным состоянием и учебной активностью студентов в процессе изучения английского языка.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Когнитивные факторы мотивации

Когнитивная сфера студентов поколения Z характеризуется клиповым мышлением, высокой скоростью восприятия информации, способностью к многозадачности, но сниженной концентрацией внимания и устойчивостью к однообразным формам обучения.

Основные когнитивные стимулы мотивации:

- интерактивные формы подачи материала (видео, визуализация, игры);
- практическая направленность содержания (применимость в карьере и коммуникации);
- использование цифровых платформ (Duolingo, Quizlet, Telegram-боты для языковой практики).

Поколение Alpha проявляет еще большую зависимость от визуальных и игровых форм обучения, что требует активного внедрения технологий дополненной реальности, адаптивных тренажеров и мультимедийного контента.

Эмоциональные факторы мотивации

Эмоциональная составляющая играет ключевую роль в формировании устойчивого интереса к иностранному языку. Для поколения Z и Alpha характерны:

- высокая чувствительность к эмоциональной поддержке со стороны преподавателя;
- ориентация на позитивную обратную связь и признание достижений;
- потребность в создании эмоционально комфортной атмосферы на занятиях;
- снижение внутренней мотивации при формальном и оценочном подходе.

Результаты анкетирования показали, что 63% студентов мотивированы через эмоциональное подкрепление (похвала, успех в заданиях, творческая свобода), тогда как лишь 27% отмечают внутреннюю познавательную мотивацию как ведущую.

ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные результаты подтверждают, что мотивация изучения иностранного языка у представителей поколений Z и Alpha зависит от сочетания когнитивных и эмоциональных факторов. Преобладание визуальных и цифровых стимулов требует адаптации традиционных методик преподавания.

Педагог должен выступать не только как носитель знаний, но и как модератор эмоционально-когнитивного пространства, способный выстраивать доверительные отношения, стимулировать внутреннюю активность учащегося и формировать эмоциональный интерес к языку.

Особую роль играет гибридный формат обучения, сочетающий живое общение и цифровые технологии. В условиях реализации Государственной программы по развитию иностранных языков в Узбекистане (2021–2030) необходимо развивать не только знаниевую, но и мотивационно-эмоциональную компетентность студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мотивация к изучению иностранного языка у молодежи нового поколения формируется на пересечении когнитивных особенностей цифрового мышления и эмоциональной восприимчивости к учебной среде. Для эффективного обучения студентов поколений Z и Alpha необходимо:

1. Использовать интерактивные и визуальные технологии обучения;
2. Развивать эмоциональную грамотность педагогов;
3. Создавать мотивационно-дружественную образовательную среду;
4. Оптимизировать учебные программы в соответствии с когнитивными особенностями молодежи.

Таким образом, учет когнитивных и эмоциональных факторов позволяет не только повысить эффективность языковой подготовки, но и способствует формированию гармонично развитой личности, способной к межкультурной коммуникации и саморазвитию — что соответствует стратегическим целям образования Республики Узбекистан.

Список использованной литературы

1. Gardner R.C., Lambert W.E. Attitudes and Motivation in Second Language Learning. Newbury House, 2012.
2. Kegan R. The Evolving Self: Problem and Process in Human Development. Harvard University Press, 2012.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
4. Леонтьева Т.И., Котенко С.Н. Особенности обучения иностранному языку поколения Z. // Вестник ВГУЭС. 2017.
5. Стратегия развития системы образования Республики Узбекистан до 2030 года. Ташкент, 2020.
6. Закон Республики Узбекистан «Об образовании». №ЗРУ-637 от 23 сентября 2020 г.
7. Концепция развития преподавания иностранных языков в Республике Узбекистан (Постановление Президента №ПП-5117 от 19 мая 2021 г.).

4-SHO'BA

Amaliy psixologiya: psixologik xizmat
muammolari va innovatsion yechimlari

PEDAGOGIK JAMOALARDA PROJECT MANAGEMENT METODLARINING JAMOAVIY MOTIVATSIYAGA TA’SIRI

Umarova Navbahor Shokirovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti, p.f.d., professor

Ashurov Muhammad Zokir o’g’li

Toshkent shahridagi Puchon universiteti magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada ta’lim muassasalarida Project Management metodlaridan foydalanishning psixologik, tashkiliy va boshqaruv samaradorligi tahlil etilgan. Tadqiqotda pedagogik jamoalarda motivatsiya, yetakchilik, hamkorlik va o’zaro ishonchni shakllantirishda loyiha boshqaruvi konsepsiyalarining o’rni chuqur o’rganilgan. Empirik kuzatuvlar maktab sharoitida o’tkazilib, o’qituvchilarning jamoaviy faoliyatidagi o’zgarishlar miqdoriy ko’rsatkichlar orqali ifodalangan.

Kalit so’zlar: pedagogik jamoa, Project Management, motivatsiya, kommunikatsiya, ta’lim menejmenti, samaradorlik.

Abstract: This article analyzes the psychological, organizational, and managerial effectiveness of applying Project Management methods in educational institutions. The study examines in depth the role of project management concepts in fostering motivation, leadership, collaboration, and mutual trust among teaching staff. Empirical observations were conducted in a school setting, and changes in teachers’ teamwork dynamics were expressed through quantitative indicators.

Key words: teaching staff, Project Management, motivation, communication, educational management, effectiveness.

Аннотация: В данной статье проанализирована психологическая, организационная и управленческая эффективность использования методов Project Management в образовательных учреждениях. В исследовании подробно рассматривается роль концепций управления проектами в формировании мотивации, лидерства, сотрудничества и взаимного доверия в педагогических коллективах. Эмпирические наблюдения проводились в условиях школы, а изменения в командной деятельности учителей представлены с помощью количественных показателей.

Ключевые слова: педагогический коллектив, Project Management, мотивация, коммуникация, управление образованием, эффективность.

KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimi o’qituvchidan faqat bilim beruvchi emas, balki jamoa a’zosi, loyiha boshqaruvchisi, kommunikator va yetakchi sifatida faoliyat yuritishni talab etmoqda. Maktab muhitida samarali boshqaruv va motivatsion iqlimni shakllantirishda Project Management metodologiyasi muhim o’rin tutadi. Loyiha asosida tashkil etilgan boshqaruv tizimi jamoaviy mas’uliyat, o’zaro yordam, va maqsad sari yo’naltirilganlikni kuchaytiradi. Shuningdek, u ta’lim tizimidagi byurokratik yondashuv o’rnini natijaga yo’naltirilgan menejment madaniyati bilan almashtiradi.

Maktabdagi pedagogik jamoalar ko’pincha o’z faoliyatida motivatsion turg’unlik, kommunikatsiya uzilishlari yoki individual yondashuv yetishmovchiligi bilan to’qnashadi. Shu sababli, o’qituvchilarning professional faolligini oshirish, ularni jamoaviy natijaga jalb etish va psixologik barqarorlikni ta’minlash uchun Project Management usullarini qo’llash zaruriy ehtiyojga aylandi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Project Management nazariyasi asosan P. Drucker (1954), H. Mintzberg (1973), va J. Kotter (1996)larning boshqaruv paradigmaları asosida shakllangan. Ularning fikriga ko’ra, jamoaning samaradorligi aniq maqsad, ishonchli kommunikatsiya va shaffof natija baholash tizimi orqali ta’minlanadi. Ta’lim menejmenti kontekstida bu yondashuvlar har bir o’qituvchi o’z faoliyatining umumiy natijaga qo’shayotgan hissasini aniq anglashini ta’minlaydi.

Psixologik nuqtayi nazardan, Project Management metodlari motivatsiya nazariyalariga (Maslow, Herzberg, McClelland, Deci & Ryan) tayanadi. Masalan, Herzbergning ikki omil nazariyasiga ko'ra, o'qituvchining ish qoniqishiga sabab bo'luvchi motivatorlar (e'tirof, mas'uliyat, yutuq) jamoaviy muhitda kuchayadi, holbuki, demotivatorlar (byurokratik bosim, noaniqlik, yetakchilikning sustligi) kamayadi. Bu esa o'z navbatida, Project Managementning o'ziga xos psixologik afzalligini ko'rsatadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot Toshkent shahridagi 4 ta umumta'lim maktabida 60 nafar o'qituvchi ishtirokida o'tkazildi. Tajriba 3 oy davom etib, Project Management metodlarining (xususan, Scrum) joriy etilishi natijasida jamoaviy motivatsiyadagi o'zgarishlar tahlil qilindi. Tajriba davomida pedagoglar haftalik “sprint” majlislarda qatnashib, o'z faoliyat natijalarini taqdim etdilar, o'zaro fikr almashish (feedback) amaliyoti yo'lga qo'yildi.

Dastlabki so'rovnoma natijalariga ko'ra, o'qituvchilarning 58 foizi o'zlarini jamoaning faol ishtirokchisi deb hisoblasa, loyiha yakunida bu ko'rsatkich 88 foizga yetgan. Kasbiy qoniqish indeksi esa 0,71 dan 0,93 gacha o'sdi. Eng sezilarli o'zgarish kommunikatsiya sifati va tashabbuskorlik darajasida kuzatildi. “Retrospektiva” yig'ilishlarida pedagoglar 72 foiz hollarda hamkasblarining yordamini “rag'batlantiruvchi” deb baholagan.

Psixologik diagnostika sifatida Herzberg va Deci-Ryan metodikalari asosida motivatsion o'lchov amalga oshirildi. Tahlil shuni ko'rsatdiki, ichki motivatsiya (kasbiy o'sish, ijodiylik, ijtimoiy tan olinishi) ko'rsatkichlari o'rtacha 27 foizga oshgan, tashqi motivatsiya (ma'muriy talab, nazorat, mukofot) esa 8 foizga kamaygan. Bu esa Project Management metodlarining motivatsiyani ichki omillar orqali mustahkamlash xususiyatini isbotlaydi.

Shuningdek, rahbarlik uslubining o'zgarishi ham muhim natija sifatida qayd etildi. Direktor va o'rinbosarlar o'qituvchilarni nazorat qilishdan ko'ra, ularni yo'naltirish va qo'llab-quvvatlash funksiyasiga e'tibor qaratdilar. Natijada, maktabda rahbar-xodim o'rtasidagi psixologik masofa qisqardi, ishonch darajasi oshdi, va qarorlar tezroq qabul qilina boshlandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Amaliy kuzatuvlar davomida bir qator muammolar ham aniqlandi. Birinchidan, o'qituvchilarning barchasi zamonaviy boshqaruv metodologiyalari haqida yetarlicha bilimga ega emasligi sababli dastlabki bosqichlarda sust ishtirok kuzatildi. Ikkinchidan, ayrim rahbarlar hali ham an'anaviy buyruqbozlik uslubini saqlab qolganligi, jamoada ochiq muloqotni cheklab qo'ydi. Uchinchidan, motivatsiya tizimi hali ham moddiy mukofotlarga tayanmoqda, bu esa ichki motivatsiyani cheklab qo'yadi.

Shu sababli, quyidagi takliflarni ilgari surish mumkin:

1. Maktab rahbarlari uchun Agile va Project Management asoslari bo'yicha qisqa treninglar tashkil etish.
2. O'qituvchilar o'rtasida muntazam loyiha jamoalari shakllantirish va ularni ijtimoiy tan olish mexanizmini kuchaytirish.
3. O'quv jarayonida refleksiya (self-assessment) va jamoaviy tahlil amaliyotlarini yo'lga qo'yish.
4. Motivatsiyani oshirish uchun moddiy rag'batdan tashqari psixologik e'tirof va ijtimoiy baholash tizimlarini joriy etish.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, Project Management metodologiyalarini pedagogik jamoalarda qo'llash o'qituvchilarning kasbiy motivatsiyasini oshirish, rahbar-xodim o'rtasidagi ishonchni kuchaytirish va jamoaviy mas'uliyatni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv nafaqat boshqaruv samaradorligini, balki maktabdagi psixologik iqlimni ham yaxshilaydi. Shunday qilib, Project Management metodlarini ta'lim menejmentiga integratsiya qilish — pedagogik jamoalarning o'zini rivojlantirish, innovatsion fikrlash va kasbiy birdamlikni ta'minlovchi dolzarb yo'nalishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Drucker, P. (1954). The Practice of Management. Harper & Row.
2. Mintzberg, H. (1973). The Nature of Managerial Work. Harper & Row.
3. Kotter, J. (1996). Leading Change. Harvard Business Review Press.
4. Deci, E. & Ryan, R. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. American Psychologist.
5. Herzberg, F. (1987). One More Time: How Do You Motivate Employees? Harvard Business Review.
6. Mahmudova D.A. (2020). Psixologik motivatsiya tizimlari va jamoaviy boshqaruv madaniyati. Toshkent.
7. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi (2022). Ta'lim tizimida boshqaruv va innovatsiyalar strategiyasi.
8. Atabayeva N.B. (2013). Uyushmagan yoshlarning ijtimoiy-psixologik moslashganligining o'ziga xos xususiyatlari. Science and World.
9. Умарова Н. Ш. Концепция экономической социализации: в контексте молодёж Узбекистана //European journal of education and applied psychology. – 2023. – №. 2. – С. 56-62.

ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОНЯТИЯ «ОДАРЁННОСТЬ»

Байбаева Мухайе Худайбергеновна

Доктор педагогических наук, профессор кафедры
Педагогика Национального педагогического
университета Узбекистана имени Низами

Зайниддинова Хилола Абдилвахоб кизи

Магистр 1 курса, Национального педагогического
университета Узбекистана имени Низами

Аннотация: В статье рассматривается историческая эволюция понятия «одарённость» от античных представлений о таланте до современных многомерных моделей. Раскрываются ключевые этапы формирования концепции одарённости, включая философские, психометрические и социокультурные подходы. Анализируются работы классиков — Гальтона, Бине, Тёрмена, Ренцулли, Гарднера, Стернберга и других. Отдельное внимание уделено развитию представлений об одарённости в Узбекистане и особенностям национальной образовательной политики. Делается вывод о необходимости интеграции междисциплинарных подходов для более полного понимания и поддержки одарённых личностей.

Ключевые слова: одарённость, талант, интеллект, творчество, история психологии, педагогика, развитие личности, диагностика одарённости, Узбекистан.

Annotatsiya: Ushbu maqolada «iqtidor» tushunchasining tarixiy evolyutsiyasi, iste'dod haqidagi qadimgi tushunchalardan tortib zamonaviy ko'p o'lchovli modellargacha bo'lgan yo'nalishi o'rganiladi. Iqtidor tushunchasining rivojlanishidagi asosiy bosqichlar, jumladan, falsafiy, psixometrik va sotsiomadaniy yondashuvlar o'rganiladi. Klassik olimlar - Galton, Binet, Terman, Renzulli, Gardner, Sternberg va boshqalarning asarlari tahlil qilinadi. O'zbekistonda iqtidor haqidagi g'oyalarni rivojlantirishga va milliy ta'lim siyosatining o'ziga xos xususiyatlariga alohida e'tibor qaratiladi. Maqolada iqtidorli shaxslarni to'liqroq tushunish va qo'llab-quvvatlash uchun fanlararo yondashuvlarni birlashtirish zarurligi haqida xulosa qilinadi.

Kalit so'zlar: iqtidor, iste'dod, aql, ijodkorlik, psixologiya tarixi, pedagogika, shaxsni rivojlantirish, iste'dod diagnostikasi, O'zbekiston.

Abstract: The article examines the historical evolution of the concept of “giftedness” from ancient ideas about talent to modern multidimensional models. It highlights key stages in the formation of the concept, including philosophical, psychometric, and sociocultural approaches. The works of classical scholars such as Galton, Binet, Terman, Renzulli, Gardner, and Sternberg are analyzed. Special attention is paid to the development of the concept of giftedness in Uzbekistan and the national educational policy. The article concludes that interdisciplinary integration is necessary for a more comprehensive understanding and support of gifted individuals.

Key words: giftedness, talent, intelligence, creativity, history of psychology, pedagogy, personality development, giftedness assessment, Uzbekistan.

ВВЕДЕНИЕ

Историческое развитие понятия «одарённость» прошло путь от ранних представлений о врожденных способностях к более комплексным концепциям, включающим интеллектуальные, творческие, академические, социальные и другие виды способностей. В XIX-XX веках исследования одаренности были сосредоточены на измерении и выявлении одаренных детей, как, например, в проекте Льюиса Термана в Стэнфорде. Позже, с развитием психологии, появились и более современные подходы, которые рассматривают одаренность как сочетание задатков, ведущих к выдающимся результатам, но не гарантирующих успеха.

Понятие «одарённость» — одно из ключевых в психолого-педагогической науке и практике образования. Оно затрагивает вопросы диагностики, развивающего обучения, социальной поддержки и реализации потенциала личности. Важно понимать, что представления об одарённости менялись в разные исторические эпохи, зависели от культурных ценностей, научных парадигм и практических задач

общества. В этой статье прослеживается эволюция понятия от античных размышлений о выдающихся способностях до современных многомерных концепций, а также обсуждаются ключевые теоретические вехи и их практическое значение.

Ранние представления: античность и средневековье

В древних цивилизациях (Греция, Рим) разглядывание выдающихся качеств личности чаще не отделялось категорией «одарённости» в современном смысле, но уже тогда существовало внимание к таланту и доблести. Философы — Платон и Аристотель — рассматривали природные задатки и роль воспитания. Для Платона природные способности служили основой для распределения ролей в идеальном государстве; воспитание и образование должны были развивать природные задатки. Аристотель подчёркивал роль практики и опыта в развитии добродетелей и мастерства, что впоследствии легло в основу идей о взаимодействии врождённого и приобретённого.

В средневековой Европе религиозная парадигма обычно объясняла выдающиеся способности Божьим промыслом или дарами святого духа; профильной научной рефлексии о природе таланта как психологического феномена не было. Тем не менее ремесленные гильдии и системы обучения мастеров фиксировали представления о раннем выявлении и передаче профессионального мастерства от наставника к ученику.

Просвещение и XIX век: от природы к измерению

Эпоха Просвещения (XVIII век) внесла новую перспективу: человек как объект изучения, разум и способности — как предмет системного анализа. В это время усиливается интерес к индивидуальным различиям. В XIX веке появляются первые попытки систематического изучения способностей; учёные и педагоги стали искать способы измерения интеллекта и талантов.

Особое место занимает Франсис Гальтон и его работы по изучению наследования способностей и индивидуальных различий (конец XIX — начало XX века). Гальтон вводит идеи измерения человеческих способностей и статистического анализа вариаций, что впоследствии породило развитие психометрии.

Акцент на наследственности и количественном подходе сформировал раннюю интеллектуальную парадигму, в которой «одарённость» ассоциировалась прежде всего с высоким интеллектом.

Начало XX века: психометрия и интеллектуализм

В начале XX века активизировалось создание тестов интеллекта (например, тесты Альфреда Бине и Теодора Симона во Франции, затем переведённые и адаптированные в других странах). В США стали развиваться исследования в духе психометрии: Элвуд Тёрман и его долгосрочное исследование детей с высоким IQ (Тёрман, Стэнфордский исследовательский проект) утверждали связь высокой умственной одарённости с академическими достижениями и личной адаптацией. Этот период характеризуется доминированием когнитивного (интеллектуального) подхода: одарённость понимается как высокий уровень умственных способностей, измеряемых тестами.

Одновременно с этим появились критические замечания — высокая оценка интеллекта не охватывала творческие, мотивационные и социально-эмоциональные компоненты, которые также важны для полноценной реализации способностей в жизни.

Развитие понятия одарённости в Узбекистане

В Узбекистане интерес к проблеме одарённости начал активно формироваться в советский период и получил новое развитие после обретения независимости. В национальной образовательной политике особое внимание уделяется созданию условий для развития талантливой молодежи. Приняты государственные программы поддержки одарённых учащихся и студентов, в том числе через специализированные школы, лицеи и университетские проекты.

Исследователи, такие как Р. Назаров, Д. Турабоева, С. Махмудов, рассматривают одарённость как системное качество личности, включающее не только высокий уровень интеллекта, но и социально-нравственные, креативные и профессиональные компоненты. В узбекской педагогической традиции (ещё с времён Абдуллы Авлония) подчеркивается роль воспитания, нравственного становления и национальных ценностей в развитии талантливых личностей.

Президент Республики Узбекистан неоднократно отмечал важность воспитания талантливой и конкурентоспособной молодежи как основы устойчивого развития страны. В этом контексте понятие одарённости рассматривается не только как индивидуальный дар, но и как национальный ресурс, требующий целенаправленной поддержки.

В заключение стоит сказать, что основные ранние этапы развития понятия представления «одарённость»: В XIX веке и ранее, одарённость часто ассоциировалась с гениальностью и рассматривалась как врожденное качество, которое может проявиться в любой сфере жизни.

Первые научные исследования: В начале XX века начались систематические исследования одарённости.

В 1921 году Льюис Терман в Стэнфордском университете начал долгосрочное исследование, известное как «Генетические исследования гениальности», чтобы изучать развитие одаренных детей во взрослой жизни.

Термин «одаренность» был введен Г. Уипплом для обозначения учеников со сверхнормальными способностями.

Развитие концепции: Понимание одаренности расширялось, выходя за рамки только академических способностей.

В 1930-1940-е годы появились работы, которые начали выделять разные виды одаренности, такие как художественная, музыкальная и спортивная.

Появилось более полное определение, которое рассматривает одаренность как сочетание задатков, способностей и условий, которые позволяют достичь выдающихся результатов в какой-либо деятельности.

Современные подходы: В настоящее время исследования одаренности сосредоточены на более глубоком понимании её природы и факторов, влияющих на её проявление.

Одаренность рассматривается как комплексная структура, включающая различные компоненты, такие как интеллект, творческие способности, лидерство и социальные навыки.

Исследования продолжают изучать, как одаренность проявляется в различных сферах и как её можно развивать.

Обзор литературы по теме

1. Гальтон, Ф. Наследственность способностей (Galton, F. Hereditary Genius).
2. Бине, А., & Симон, Т. Разработка психометрических тестов (Binet, A., & Simon, T.).
3. Тёрмен, Л. Исследования одарённых детей (Terman, L. Studies of gifted children).
4. Холлингворт, Л. Работы по психологии одарённости (Hollingworth, L.).
5. Ренцулли, Дж. The Three-Ring Conception of Giftedness.
6. Гарднер, Г. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences.
7. Стернберг, Р. The Triarchic Mind.
8. Виготский, Л.С. Педагогические и психологические идеи.
9. Subotnik, R., Olszewski-Kubilius, P., & Worrell, F. C. (eds.). Handbook of Gifted Education.
10. Sternberg, R. J., & Davidson, J. E. (eds.). Conceptions of Giftedness.
11. Назаров, Р. Иқтидорли ёшларнинг интеллектуал ривожланиши. — Тошкент: Фан, 2018.
12. Турабоева, Д. Одарённость и развитие креативности учащихся. — Ташкент, 2020.
13. Авлони, А. Туркий гулистон ёхуд ахлоқ. — Тошкент, 1913 (репринт 1992).
14. Махмудов, С. Замонавий таълимда иқтидорли болалар билан ишлаш тизими. — Тошкент, 2021.

GLOBALLASHUV JARAYONIDA HUQUQBUZARLIKLAR PSIXOPROFILAKTIKASI MUAMMOLARI

Qodirov Obid Safarovich

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti
“Amaliy psixologiya” kafedrası professori,
psixologiya fanlari doktori (DSc)
Email: obid.kodirov.79@mail.ru

Utayev Umid Saidaloyevich

Samarqand viloyati Ichki ishlar boshqarmasi boshlig'i o'rinbosari-
Ma'naviy ma'rifiy ishlar va kadrlar bilan ta'minlash xizmati boshlig'i
Mustaqil tadqiqotchi

Annotatsiya: ushbu maqolada globallashuv jarayonida o'smirlar o'rtasida huquqbuzarliklar psixoprofilaktikasi muammolari to'g'risidagi g'oyalarni rivojlantirishning psixologik masalalari yoritilgan bo'lib, bugungi kunda mamlakatimizda hozirgi davr demokratiyasi va inson huquqlari mezonlariga javob beradigan barqaror siyosiy tizim shakllantirilganligi, hozirgi paytda bolalarning yoshlik davrlarida tajovuskorlik harakatlari, o'spirinlik davrlarida noqonuniy hulqni ko'rinishlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: inson huquqlari, xavfsizlik, BMT, YuNESKO, shaxs, jamiyat, erkinlik, majburiyat, tajovuskorlik, ijtimoiy-iqtisodiy vazifa, ittifoq, siyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy-madaniy globallashuv, psixoprofilaktika.

Abstract: This article covers the psychological issues of developing ideas about the problems of psych prophylaxis of delinquency among adolescents in the process of globalization, the formation of a stable political system in our country that meets the criteria of modern democracy and human rights, and the current state of aggressive behavior of children in their youth and manifestations of illegal behavior in adolescence.

Key words: human rights, security, UN, UNESCO, individual, society, freedom, obligation, aggression, socio-economic task, union, political, economic and socio-cultural globalization, psych prophylaxis.

Аннотация: в статье рассматриваются психологические проблемы развития представлений о проблемах психо-профилактики правонарушений среди подростков в условиях глобализации, формирования в нашей стране устойчивой политической системы, отвечающей критериям современной демократии и прав человека, а также современного состояния агрессивного поведения детей в юности и проявления противоправного поведения в подростковом возрасте.

Ключевые слова: права человека, безопасность, ООН, ЮНЕСКО, личность, общество, свобода, обязанность, агрессия, социально-экономическая задача, союз, политическая, экономическая и социокультурная глобализация, психо-профилактика.

KIRISH

Globallashuv – bu [butun dunyo bo'ylab iqtisodiy](#), siyosiy, [madaniy](#) va diniy integratsiya va birlashish jarayonidir. Globallashuv – bu [xalqaro mehnat taqsimoti](#), iqtisodiy va [siyosiy](#) munosabatlar tizimi orqali bir-biri bilan bog'langan milliy iqtisodiyotlar majmui sifatida tushuniladigan, jahon iqtisodiyoti [tarkibini](#) o'zgartirish jarayonlarining o'ziga xos xususiyatlaridan biridir. Transmilliylashtirish va mintaqaviylashtirish asosida iqtisodiyotning chambarchas bog'liqligi hisoblanadi. Globallashuvning kelib chiqishi haqidagi qarashlar doimo munozarali bo'lib kelgan. Tarixchilar bu jarayonni kapitalizmning rivojlanish bosqichlaridan biri deb hisoblaydilar. Iqtisodchilar bu jarayonni moliya bozorlarining transmilliylashuvidan ekanligini ta'kidlab kelishmoqda.

Siyosatshunoslar demokratik tashkilotlarning keng tarqalishiga urg'u berishadi. Madaniyatshunoslar globallashuvning namoyon bo'lishini madaniyatning g'arbiylashuvi, jumladan, Amerika iqtisodiy ekspansiyasi bilan bog'lashadi. Globallashuv jarayonlarini tushuntirishda axborot texnologiyalari yondashuvlari mavjud.

Siyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy-madaniy globallashtirish bir-biridan farq qiladi. Mintaqaviylashtirish globallashtirish subyekti bo'lib, texnologik va iqtisodiy rivojlanishning jahon qutblarini shakllantirishda kuchli kumulyativ samara beradi.

Asosiy qism

Istiqlol tufayli O'zbekiston mustaqil xalqaro huquq sub'ekti sifatida ko'plab nufuzli xalqaro tashkilotlarning teng huquqli a'zosi bo'ldi. O'zbekistonda inson huquqlarini rag'batlantirish, ularga amal qilish va ularni himoya qilish masalalariga davlat siyosatining hamda xalqaro sheriklar bilan o'zaro aloqalarning ustuvor mezonlaridan biri sifatida qaraladi. Bugungi kunda mamlakatimizda hozirgi davr demokratiyasi va inson huquqlari mezonlariga javob beradigan barqaror siyosiy tizim shakllantirilgan.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 3 avgustdagi 490-sonli “Voyaga yetmaganlarga ijtimoiy-huquqiy yordam ko'rsatishni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Qaroriga muvofiq 2021 yil 1 sentyabrdan e'tiboran qarovsiz bolalar bilan ishlash tizimida shunday tartib joriy etildiki, unga muvofiq, voyaga yetmagan shaxsning qarovsiz qolganligini aniqlash bo'yicha voyaga yetmaganlar masalalari bo'yicha inspektor-psixologlar tomonidan - ta'lim muassasalarida, profilaktika inspektorlari tomonidan - xizmat hududida, mahalla fuqarolar yig'inlari raislari va mahallalardagi xotin-qizlar faollari tomonidan - oilalarda o'rganish (kuzatish) va profilaktika tadbirlarini amalga oshirish jarayonida qarovsiz bolalar aniqlanadigan bo'ldi.

O'zbekiston, xususan, Birlashgan Millatlar Tashkiloti, YuNESKO, Xalqaro mehnat tashkiloti, Yevropa Xavfsizlik va hamkorlik tashkiloti, Yevropa Ittifoqi, Parlamentlararo ittifoq, Islom hamkorlik tashkiloti, Shanxay hamkorlik tashkiloti, Mustaqil davlatlar hamdo'stligi kabi xalqaro hamda mintaqaviy tashkilotlar bilan faol xalqaro hamkorlikni yo'lga qo'ydi.

Bolalar va yoshlar o'rtasida jinoyatchilikning oldini olish bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi bo'yicha UNICEF o'z bayonotini bildirdi. «UNICEF», O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Ichki ishlar vazirligi vakillari bilan uchrashuvda bolalar va yoshlar orasida jinoyatchilikning oldini olish chora-tadbirlariga alohida e'tibor qaratganini yuksak baholaydi.

Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiyaga a'zo davlat sifatida, O'zbekiston reabilitatsiya va reintegratsiya jarayonlari voyaga yetmagan bolalarning manfaatlarini, albatta, e'tiborga olgan holda adliya tizimida tegishli islohotlarni olib boradi. Bola huquqlari bo'yicha Qo'mita jinoyatchilikning ijtimoiy ildizlarini izlash zarurligini ta'kidlaydi. U davlat va jamoatchilikning turli darajalarida jinoyatchilikning oldini olish bo'yicha har tomonlama jihatlarini o'z ichiga olgan dasturlarni taklif etadi.

Shunisi e'tiborga loyiqki, Prezident tegishli davlat idoralari yoshlar sodir etgan jinoyatlarni tahlil qilishga, ularning sabablarini aniqlashga va jinoyatchilikning oldini olish bo'yicha chora-tadbirlarni kuchaytirishga da'vat etdi.

Bolalar turli sabablarga ko'ra jinoyat sodir etishlari yoki huquqbuzarlikka qo'l urishlari mumkin. Xalqaro tadqiqotlarning natijalari ko'rsatishicha, bunday bolalar zo'ravonlik, haqorat, mensimaslik va ekpluatatsiya singari holatlar mavjud bo'lgan muammoli oila muhitidan bo'ladilar. Shu bois himoyaga muhtoj bolalarning muammolarini hal etish juda muhimdir.

Global amaliyot shuni tasdiqlaydiki, jinoyatchilikning oldini olish dasturlari huquq-tartibot idoralari tomonidan emas, balki ijtimoiy himoya organlari tomonidan olib borilganida samaraliroq bo'ladi. UNICEF tegishli vazirliklar va idoralarga bolalar uchun adliya tizimini mukammallashtirishda xalqaro normalar va standartlarga muvofiq ravishda texnik yordam ko'rsatishga tayyor ekanligini bayon etadi” deyiladi bayonotda.

“Muvaqqiyatli ravishda voyaga yetmaganlar orasidagi jinoyatchilikning oldini olish erta bolalikdan boshlab o'smirlarning har tomonlama barkamol bo'lishlarini ta'minlashga qaratilgan sa'y-harakatlar butun jamiyat va davlat tizimi tomonidan qilinishini taqozo etadi,” - dedi Sasha Graumann, UNICEF'ning O'zbekistondagi vakolatxonasi rahbari. “Yoshlar jamiyat hayotida faol rol o'ynash uchun imkoniyatlarga ega bo'lishlari lozim, hamda ularga jamiyat rivojiga hissa qo'shadigan shaxslar sifatida qarash kerak,” - deb qo'shimcha qildi u.

Juda ko'plab rivojlangan davlatlarda bo'lgani kabi dunyo xaritasida munosib o'rin olgan mustaqil O'zbekistonimizda ham barcha sohalarda tub islohotlar amalga oshirilmoqda. Bu islohotlarning barchasi inson omilini har qachongidan ham yuqori saviyaga ko'tarib, uning kuchi, idroki, irodasi, salohiyati, ruhiy hamda ma'naviy barkamolligini bevosita taraqqiyot, rivojlanish va sivilizatsiya bilan uzviy bog'ladi. Bunda inson va uning mukammalligi, o'z ustida ishlashi, barkamolligi xususida qayg'urishi muammosi har qachongidan ham dolzarb masalaga aylandi.

Inson psixologiyasini bilish, o'z taraqqiyotini va iqtidorini tashkil etishni bilish, har qanday yosh davrda ham optimal ravishda o'qishga va ishga yaroqlilikni, turli o'zgarishlarga psixologik jihatdan tayyorlikni ta'minlash, yangicha fikrlash va tafakkur qilish, ro'y berayotgan jarayonlarni obyektiv va to'g'ri idrok qilish qobiliyatini rivojlantirish muammolarini ilgari surilgan.

Hozirgi kunda psixologik bilimlarga ehtiyoj kundan kunga ortib bormoqda.

Huquq tartibot va yuridik faoliyat bilan bog'liq bo'lgan xodimlar uchun psixologik bilimlarni egallash juda ham muhimdir. Psixologik bilimlar yuridik va huquqiy sohasiga doir ma'lumotlarning tarkibiy qismi bo'lib

hisoblanadi. Ular nafaqat huquq tartibot va yuristlar uchun mavjud bo'lgan maxsus muammolarni hal etishga yordam beradi, balki ish bilan birgalikda “aybdorlik”, “jinoyatchi shaxsi”, “jinoiy xulq - atvor” kabi asosiy jinoiy huquqiy tushunchalarning yechimini huquqiy-yuridik psixologiya nuqtai nazaridan ko'rib chiqishni talab etadi.

Hozirgi paytda bolalarning yoshlik davrlarida tajovuskorlik harakatlari, o'spirinlik davrlarida noqonuniy hulqni ko'rishimiz mumkin. Yoshlarning uchdan bir qismini o'rganib ko'rilganda shu narsaga amin bo'lindiki, 16-17 yoshdagilar jinoiy ishga qo'l urishga moyillik yuqori bo'lar ekan.

Hozirgi paytda texnikaning rivojlanishi bilan birgalikda ehtiyotsizlik natijasida sodir etilgan jinoyatlarning va o'z joniga qasd qilayotganlar soni ortib bormoqda. Bu yerda shaxsning individual xususiyatlari va ehtiyotsiz harakatlarning bog'liqlik tomonlarini ko'rishimiz mumkin. Intizomsizlik, beg'amlik, yuzaki fikr yuritish, palapartishlik va h.k.lar yuzasida bunday ishlar sodir qilinadi.

Muloqatga bo'lgan ehtiyoj va hayotda o'z o'rniga ega va mustaqil bo'lishga intilishi faqat yaxshi sharoitlarda va ijtimoiy foydali faoliyat turlarida yuzaga keladi. Bunday sharoitlar mavjud bo'lmasa o'smir o'z mustaqilligi va nimalarga qodir ekanligini isbotlash uchun norasmiy o'smirlar guruhiga a'zo bo'ladi, ko'cha-kuyda o'z ehtiyojlarini qondiradi. Bunday joylarda uning hati-harakatlari noijtimoiy hulqqa aylanib ichish, chekish, yomon so'zlash, bezorilik qilishga qiziqadi va shu hayotni yoqtirib qoladi.

Narkotik modda, spirtli ichimliklar bilan do'stlashish ko'proq insonning yoshlik davrida namoyon bo'ladi. Odam animiya holatida bo'lgan paytida ko'proq shu narsalarga qo'l uradi. Bu odamlarda ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan ideallarning yo'qligidan dalolat beradi, ular real hayotda o'zining o'rniga ega bo'lish, imkoniyatlardan foydalanish uchun kurash olib borishdan bosh tortadi.

Vujudga kelgan vaziyatlardan yengil chiqish va qiyinchiliklardan o'zini xalos qilishi uchun o'smir narkotik moddalar va alkogolizm illatiga berilib ketadi. Narkotik orqali u hayolparast bo'lib qoladi, bu narsalar uning yuragiga malham bo'lib ruhiy osudalik baxsh etadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'smir yoshidagi bolalarning noijtimoiy hulqi asosida yuzaga kelgan xarakteralogik belgilarini pedagogik va psixologik jihatdan yaxshilash uchun har biriga individual yondoshish lozim.

Yuqorida to'xtalib o'tganimizdek, «qiyin» o'smir yoshidagi bolalarning shaxsini shakillanishida, ko'pchilik hollarda, oiladagi notinch vaziyat sabab bo'ladi. Atrofimizga nazar tashlab o'tganimizda, odatda, odamlar o'zlarining umumiy qiziqishlari orqali turli jamoalarga kiradilar va u yerda o'zaro jipslashishga harakat qiladilar.

O'smirlar davrida ichki sekresiya bezlari funksiyasi ham o'zgaradi, bu esa jinsiy yetilishni tezlatadi. Markaziy nerv tizimida ko'zgaluvchanlik o'zgaradi, natijada yaqqol xis-tuygular paydo buladi. Qalqonsimon bez faoliyatining kuchayishi qo'zg'aluvchanlik, asabiylashish va toliqishni keltirib chiqaradi. Bosh miya qobig'ida tormozlanish jarayonining susayishi shiddatli emosional kechinmalarni vujudga keltiradi, xulq-atvorda parokandalik, g'ayritabiylilik paydo bo'ladi. Ularning bu xulq-atvorini yaxshi tomonga qarab harakatlantirishda ehtiyotkorlik bilan muomalada bo'lish, shaxsiyatiga tegmaslik va hayot uchun zarur bo'lgan psixologik maslahatlar berish zarur bo'ladi. Aks holda hayotdan nafratlanish va o'z joniga qasd qilishga urinib ko'rish holatlari kuzatilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoyev, Sh. (2022, December 20). Address of the President of the Republic of Uzbekistan Sh. Mirziyoyev to the Oliy Majlis. Retrieved from www.uza.uz
2. President of Uzbekistan delivered a speech at the 78th Session of the UN General Assembly. (2023, September 20). New York, UN Headquarters. Sputnik. Retrieved from <https://aniq.uz/yangiliklar/>
3. Qodirov, O. S., Xotamov, Sh. N., Rakhmatov, F. U., & Shonazarov, A. M. (2025). Psychology of Children with Behavioral Deviations. Textbook. Samarkand, 468 p.
4. Qodirov, O. S. (2020). Psychodiagnostics and Psychocorrection of Crime Motivation Formation in Adolescents (Ages 11–15). Dissertation for the degree of PhD in Psychological Sciences. Tashkent, 155 p.
5. Safarovich, Q. O., et al. (2023). A Targeted Educational Influence Model in the Prevention of Students' Behavioral Problems. PEDAGOG, 6(2), 382–386.
6. Safarovich, Q. O., et al. (2023). Issues of Eliminating Behavioral Problems of Difficult-to-Train Students. PEDAGOG, 6(2), 367–371.
7. Safarovich, Q. O., et al. (2022). Teenager Child Psychology. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(5), 454–462.
8. Qodirov, O. S. (2022). General Psychology. Study guide. Samarkand, 250 p.
9. Qodirov, O. S., & Xotamov, Sh. N. (2023). Social Psychology. Textbook. Samarkand, 360 p.
10. President of Uzbekistan delivers speech at the 78th Session of the UN General Assembly. Retrieved from <https://aniq.uz/yangiliklar/uzbekiston-prezidenti-bmt-bosh-assambleyasining-78-sessiyasida-nutq-suzladi>
11. Ziyouz Digital Library. Retrieved from www.ziyouz.com
12. Retrieved from <https://kun.uz/02645322>

TURLI AVLOD VAKILLARIDA KASBIY MOTIVATSIYA VA KASB TANLASH MEXANIZMLARINING PSIXOLOGIK TAHLILI

Jabborov Xazrat Xusenovich

AIFU professori, psixologiya fanlari doktori

Kamola Xodjaeva

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti magistranti

E-mail: kamola.khodjaeva7@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada turli avlod vakillarining kasbiy motivatsiyasi va kasb tanlashdagi psixologik omillar tahlil qilinadi. Baby Boomer, X, Y va Z avlodlarining qadriyatlari hamda mehnatga munosabati qiyosiy o'rganilgan. Natijalar yosh avlodlarda erkinlik va o'zini ro'yobga chiqarish ehtiyoji, katta avlodlarda esa barqarorlik va mas'uliyat qadriyatlari ustuvorligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: kasbiy motivatsiya, avlodlar psixologiyasi, kasb tanlash, mehnat qadriyatlari, shaxsiy rivojlanish.

Abstract: The article examines psychological factors influencing professional motivation and career choice among different generations. The value orientations and attitudes toward work of Baby Boomer, X, Y, and Z generations are comparatively analyzed. Findings reveal that younger generations prioritize freedom and self-realization, while older generations value stability and responsibility.

Key words: professional motivation, generational psychology, career choice, work values, self-development.

Аннотация: В статье рассматриваются психологические факторы профессиональной мотивации и выбора профессии представителей разных поколений. Сравнительно проанализированы ценностные ориентации и отношение к труду поколений Baby Boomer, X, Y и Z. Результаты показывают, что для молодого поколения характерны стремление к свободе и самореализации, тогда как для старших поколений — стабильность и ответственность.

Ключевые слова: профессиональная мотивация, психология поколений, выбор профессии, трудовые ценности, самореализация.

KIRISH

Zamonaviy mehnat bozori bugungi kunda raqamli transformatsiya, iqtisodiy tizimlarning dinamik rivojlanishi hamda avlodlar qadriyatlarining o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Bu jarayonlar inson kapitalini shakllantirishda yangi psixologik omillarni yuzaga keltirib, kasbiy motivatsiya va kasb tanlash mexanizmlariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

O'zbekiston Respublikasida yoshlarni kasbga yo'naltirish, ularning mehnat bozoriga tayyorligini oshirish va kasbiy qiziqishlarini rivojlantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Prezidentning 2023-yil 4-iyuldagi PQ-200-son qarori hamda 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son Farmonida inson kapitalini rivojlantirish va zamonaviy ta'lim tizimi orqali yoshlarning kasbiy yo'nalishini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, har bir avlod — Baby Boomer, X, Y (Millennial) va Z (Zoomer) — o'zining ijtimoiy tajribasi, qadriyat tizimi va mehnatga bo'lgan munosabati bilan farqlanadi [6], [9]. Shu sababli kasbiy motivatsiya va kasb tanlash jarayonlarini avlodlar psixologiyasi nuqtayi nazaridan o'rganish nafaqat shaxsning kasbiy o'zligini shakllantirishni, balki mehnat bozorida avlodlararo psixologik muvozanatni ta'minlashni ham ko'zda tutadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotning metodologik asosini psixologik tahlilning tizimli yondashuvi, avlodlar psixologiyasi konsepsiyasi hamda kasbiy motivatsiyaning zamonaviy nazariyalari tashkil etadi. Tadqiqotda nazariy-tahliliy,

qiyosiy va kontent-analiz metodlari qo'llanilib, turli avlod vakillarining kasbiy qadriyatlari, motivatsion ustuvorliklari va kasb tanlashdagi psixologik determinantlari o'rganildi.

Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi: nazariy bosqichda avlodlar psixologiyasi va mehnat motivatsiyasi bo'yicha ilmiy manbalar tahlil qilinib, asosiy konseptual yondashuvlar aniqlangan; analitik bosqichda avlodlar o'rtasidagi kasbiy motivatsiya strukturalari, qadriyat tizimi va o'zini kasbiy jihatdan anglash darajalari qiyosiy o'rganilgan; integrativ bosqichda esa xalqaro [10, 11] va mahalliy tadqiqotlar [3, 4] tahlili asosida umumlashtiruvchi psixologik model ishlab chiqilgan.

Tadqiqotning nazariy tayanchini A. Maslou [7], F. Gertsberg [5], D. Super [8], N. Xou va V. Strauss [6] hamda J. Tvenj [9] tomonidan ilgari surilgan motivatsiya va avlodlararo qadriyatlar nazariyalari tashkil etdi. Ushbu yondashuv avlodlar o'rtasidagi kasbiy motivatsiya farqlarini nazariy va amaliy-professional kontekstda tahlil qilish imkonini berdi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi — turli avlod vakillarida kasbiy motivatsiya va kasb tanlash mexanizmlarining o'ziga xos psixologik xususiyatlarini aniqlash hamda ularning o'zaro bog'liqligini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat. Mazkur maqsadni amalga oshirish jarayonida kasbiy motivatsiyaning nazariy asoslarini o'rganish, avlodlar (Baby Boomer, X, Y, Z) o'rtasidagi motivatsion farqlarni tahlil qilish, xorijiy va mahalliy olimlarning yondashuvlarini solishtirish, shuningdek, O'zbekiston sharoitida yoshlarning kasbiy yo'nalishini shakllantirishda psixologik omillarning o'rnini aniqlash asosiy vazifalar etib belgilandi.

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, turli avlod vakillarining kasbiy motivatsiyasi va mehnatga munosabati ularning ijtimoiy tajribasi, qadriyat tizimi hamda iqtisodiy sharoitlar bilan chambarchas bog'liq.

Baby Boomer avlodi (1946–1964) uchun kasbiy motivatsiya ijtimoiy burch, barqarorlik va mehnatsevarlik qadriyatlariga asoslanadi [6]. Ular kasbni hayotiy mas'uliyat va jamiyat farovonligiga xizmat vositasi sifatida qabul qiladilar. Shu bilan birga, ularning o'zgaruvchan mehnat sharoitlariga moslashuv darajasi pastroq bo'lishi kuzatiladi.

X avlodi (1965–1980) vakillari mustaqillik, barqaror daromad va professional o'sishni asosiy motivatsion ustuvorlik sifatida belgilaydilar [5], [8]. Bu avlod vakillarida ishga sodiqlik bilan bir qatorda shaxsiy hayot va kasbiy faoliyat o'rtasida muvozanat saqlash tendensiyasi kuchli. Ularning motivatsiya tizimi tashqi rag'bat (moliyaviy va maqomiy) hamda ichki ehtiyoj (o'zini namoyon etish, kompetentlik) uyg'unligiga tayanadi.

Y avlodi (1981–1996) uchun kasbiy motivatsiya asosan shaxsiy ma'no, moslashuvchanlik va ijodiy o'sish bilan belgilanadi [7], [9]. Ular uchun kasb — o'zini ifoda etish, ijtimoiy o'zlikni shakllantirish va ma'naviy qoniqish manbai. Bu avlod ish joyidagi erkinlik, ijtimoiy adolat, rivojlanish imkoniyatlari va jamoaviy madaniyatni yuqori qadrlaydi.

Z avlodi (1997–2012) vakillari raqamli muhitda shakllangani bois, ularning kasbiy motivatsiyasi tezlik, yangilik, moslashuvchanlik va shaxsiy erkinlik ehtiyojlariga asoslanadi [9]. Ular qisqa muddatli loyihalar, startaplar va ijodiy faoliyat orqali o'zini ro'yobga chiqarishga intiladilar. Bu avlod uchun an'anaviy mehnat barqarorligidan ko'ra, o'zini ifoda etish va texnologik yangiliklarga yaqinlik muhimroqdir.

O'zbekiston sharoitida olib borilgan tadqiqotlar yoshlarning kasbiy yo'nalishi an'anaviy qadriyatlar va zamonaviy iqtisodiy talablar o'rtasida shakllanayotganini ko'rsatadi. Abduraxmonov [1] yoshlarning kasbiy qarorlariga oila qadriyatlari, ijtimoiy maqom va ota-onalarning mehnatga munosabati sezilarli ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan. G'oziyev [2] esa kasb tanlash jarayonida refleksiya va ichki motivatsiya rolini alohida ajratib ko'rsatgan.

Xalqaro tadqiqotlar ma'lumotlariga ko'ra, O'zbekiston yoshlari orasida kasbiy motivatsiyaning asosiy omillari sifatida raqamli ko'nikmalar, mehnat bozoridagi ishonch darajasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi qayd etilgan [10], [11]. Shu bilan birga, mahalliy tadqiqotlarda ta'lim tizimida kasbiy yo'naltirish va psixologik maslahatning samarali mexanizmlarini rivojlantirish yoshlarning kasbiy qaror qabul qilishida hal qiluvchi omil ekanini ko'rsatgan [4].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari avlodlar o'rtasidagi kasbiy motivatsiya farqlari shaxsiy qadriyatlar, ijtimoiy tajriba va mehnatga bo'lgan munosabat bilan belgilanayotganini ko'rsatdi. Katta avlodlar uchun barqarorlik va mas'uliyat, yosh avlodlar uchun esa erkinlik, o'zini ro'yobga chiqarish va ijodkorlik ustuvor motivatsion omillardir.

Amaliy jihatdan, ta'lim tizimida kasbiy yo'naltirishning psixologik asoslarini kuchaytirish, yoshlarning ichki motivatsiyasini rivojlantirish va refleksiv fikrlashni qo'llab-quvvatlovchi dasturlarni joriy etish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, avlodlar psixologiyasiga asoslangan differensial yondashuv yoshlarning ongli kasb tanlovini rag'batlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdurahmonov, F. R. (2016). Kasbiy yo'naltirish psixologiyasi. Toshkent: Fan.
2. G'oziev, E. G'. (2013). Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi.
3. Jabborova, M. A. (2024). O'zbek psixologlari tadqiqotlarida kasb tanlash va kasbga yo'naltirish muammolari. Toshkent.
4. Mirzakarimov, A. M., Abdug'afforova, Y. N., & O'sarov, J. X. (2022). Kasbga yo'naltirishning zamonaviy usullari. Toshkent: TDPU nashriyoti.
5. Herzberg, F. (1959). The motivation to work. New York: John Wiley & Sons.
6. Howe, N., & Strauss, W. (2000). Millennials rising: The next great generation. New York: Vintage Books.
7. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
8. Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. Journal of Vocational Behavior, 16(3), 282–298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
9. Twenge, J. M. (2017). iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood. New York: Atria Books.
10. World Bank. (2021). Youth employment in Uzbekistan: Opportunities and challenges. Washington, DC: World Bank Group.
11. UNICEF. (2019). Youth of Uzbekistan: Challenges and prospects. Tashkent: UNICEF Uzbekistan.

STRESS HAQIDA UMUMIY PSIXOLOGIK TUSHUNCHA

Aksakalova Nilufar Oybekovna

Toshkent gumanitar fanlar universiteti

Pedagogika va tillar kafedrası kafedrası katta o’qituvchisi

Annotatsiya: Psixologiyada stress — insonning normal muvozanatini yoki muvozanat holatini buzadigan har qanday talab yoki muammoga tananing javobi sifatida ta’riflanadi. Bu, asosan, miya va tananing har qanday talabga qanday javob berishini ifodalaydi. Stress nafaqat travma yoki fojia kabi salbiy hodisalar, balki lavozimga ko’tarilish yoki yangi munosabatlar kabi ijobiy o’zgarishlarga ham javob sifatida yuzaga keladi. U ong va tana o’rtasidagi murakkab o’zaro ta’sirni o’z ichiga oladi. Qiyin vaziyatga duch kelganda, tana adrenalin va kortizol kabi stress gormonlarini ajratadi. Bu javob yurak urish tezligini oshiradi, qon bosimini ko’taradi va energiya ta’minotini kuchaytiradi. Qisqa muddatda bu foydali bo’lib, potentsial xavf tug’diradigan vaziyatlarni hal qilishga yordam beradi, biroq surunkali stress jiddiy sog’liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Kalit so’zlar: psixologiya, stress, normal muvozanat, muammo, tana, miya, travma, fojia, ijobiy o’zgarishlar, ong, murakkab o’zaro ta’sir, qiyin vaziyat, adrenalin, kortizol, stress gormonlari, yurak urishi, qon bosimi, energiya, foydali, surunkali stress, sog’liq muammolari.

Abstract: In psychology, stress is defined as the body’s response to any demand or problem that disrupts a person’s normal balance or state of equilibrium. It essentially refers to how the brain and body respond to any demand, not only negative events such as trauma or tragedy, but also positive changes like a promotion or a new relationship. Stress involves a complex interaction between the mind and body. When faced with a difficult situation, the body releases stress hormones such as adrenaline and cortisol. This response increases the heart rate, raises blood pressure, and boosts energy levels. While this can be beneficial in the short term and help manage potentially threatening situations, chronic stress can lead to serious health problems.

Key words: psychology, stress, normal balance, problem, body, brain, trauma, tragedy, positive change, consciousness, complex interaction, difficult situation, adrenaline, cortisol, stress hormones, heart rate, blood pressure, energy, beneficial, chronic stress, health problems.

Аннотация: В психологии стресс определяется как реакция организма на любую потребность или проблему, нарушающую нормальный баланс или состояние равновесия человека. По сути, это то, как мозг и тело реагируют на любые требования — не только на негативные события, такие как травма или трагедия, но и на позитивные изменения, такие как повышение по службе или новые отношения. Стресс подразумевает сложное взаимодействие между разумом и телом. Столкнувшись со сложной ситуацией, организм вырабатывает гормоны стресса, такие как адреналин и кортизол. Эта реакция увеличивает частоту сердечных сокращений, повышает артериальное давление и увеличивает запас энергии. Хотя это может быть полезно в краткосрочной перспективе и помочь справиться с потенциально опасными ситуациями, хронический стресс может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Ключевые слова: стресс, реакция, организм, потребность, проблема, нарушение, баланс, равновесие, мозг, тело, требования, негативные события, травма, трагедия, позитивные изменения, повышение по службе, новые отношения, взаимодействие, гормоны, адреналин, кортизол, частота сердечных сокращений, артериальное давление, энергия, краткосрочная перспектива, проблемы со здоровьем, хронический стресс.

KIRISH

rivojlangan davlatlarda aholining 10 foizi jiddiy asab kasalliklariga chalingan. Hozirda markaziy nerv sistemasidagi jarayonlarga bog'liq kasalliklar ko'paymoqda, nevrotik ko'rinishlar esa organizmning funksional tizimidagi boshqa buzilishlarga olib keladi. Shuning uchun stressning yuzaga kelish sabablari, uning kechishi, oqibatlari va bartaraf etish muammolari bugungi kunda nafaqat tibbiyot sohasi vakillarini, balki psixolog, pedagog hamda huquqshunoslarning ham e'tiborini tortib kelmoqda.

Agar birinchi guruh mutaxassislari stress natijasida yuzaga kelgan kasalliklarni davolashning farmakologik yoki jarrohlik yo'llarini izlasalar, ikkinchi guruhdagilar uning yuzaga kelish sabablari hamda organizmning umumiy faoliyatiga ta'sirini o'rganadilar. Uchinchi guruh esa insonning xulq-atvorida va o'quv faoliyatidagi turli o'zgarishlarda stressning o'rnini aniqlash ustida ish olib boradi. Huquqshunolar esa jinoyat sodir etilishi, uni oldini olish, ya'ni profilaktika jarayonida stress omiliga e'tibor qaratadilar. Ularning barchasini birlashtiruvchi yagona asos — bu inson omilidir. Inson tadqiqot obyekti, davolanuvchi, tarbiyalanuvchi, bemor, jabrlanuvchi yoki da'vogar sifatida namoyon bo'lishi mumkin.

Stress — bu inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki hatto oddiy zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress holatida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormonini ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress har bir inson uchun zarur, chunki u fikrlashga, muammolardan chiqish yo'lini topishga undaydi. Stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Biroq stress haddan ortiq bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi.

Ushbu muammoga bir qator ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganilgan bo'lib, juda murakkab tizimga ega: ular gormonal, asab va qon tomir tizimlari bilan chambarchas bog'liq. Shuni ta'kidlash kerakki, og'ir stress sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadi — u immunitetni pasaytiradi va yurak-qon tomir, oshqozon-ichak kabi ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladi. Shu bois stressli vaziyatlarga qarshi turishni va hayotga ijobiy qaray olishni o'rganish zarur.

TAHLIL VA NATIJALAR

STRESS ALOMATLARI

• Doimiy bezovtalik, tushkunlik holatida yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday aniq sababsiz ham yuzaga keladi.

• Yomon, notinch uyqu.

• Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'i, charchoq, hech narsaga qiziqmaslik holati.

• Diqqatning susayishi — bu o'qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotira bilan bog'liq muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi kuzatiladi.

• Dam olish, ish yoki muammolarni bir chetga surib qo'ya olmaslik.

• Boshqalarga, hatto eng yaqin do'stlar va oila a'zolariga nisbatan ham befarqlik.

• Doimiy ravishda yig'lash, ko'z yosh to'kish, xafagarchilik, umidsizlik, o'z-o'ziga achinish hissi.

• Ishtahaning pasayishi yoki, aksincha, ortiqcha ovqat iste'mol qilish.

• Asabiy odatlarning rivojlanishi: labni tishlash, tirnoqni tishlash va hokazo. Odamlarda befarqlik va ishonchsizlik hissi kuchayadi.

STRESSNING UCH BOSQICHI

1. Tayyorgarlik bosqichi (tashvish bosqichi). Bu bosqichda adrenal gormonlar — norepinefrin va adrenalin — ajralib chiqadi, ular organizmni “kurash yoki qochish” holatiga tayyorlaydi. Natijada tananing infeksiyalarga va kasalliklarga qarshi chidamliligi kamayadi. Tuyaning pasayishi yoki ortishi, ovqat hazm qilishdagi uzilishlar kuzatiladi. Agar muammo qisqa muddatda hal etilsa, bu o'zgarishlar tezda yo'qoladi. Ammo uzoq davom etgan kuchli stress organizmning holsizlanishiga, hatto ayrim hollarda o'limga ham olib kelishi mumkin. Stress jismoniy yoki psixofiziologik bo'lishi mumkin.

2. Qarshilik (moslashuv) bosqichi. Bu bosqichda organizm stressga moslashadi, inson o'zini deyarli sog'lom his qiladi. Biroq, tajovuzkorlik, qo'zg'aluvchanlik va asabiylik kuchayadi.

3. Charchash (yo'qotish) bosqichi. Stress uzoq davom etganda organizmning zaxira kuchlari tugaydi, endi u o'zini himoya qila olmaydi. Bu bosqichda turli psixosomatik kasalliklar paydo bo'ladi. Agar stressga qarshi chora ko'rilmasa, jiddiy ruhiy va jismoniy kasalliklar, ba'zan o'lim holatlari ham kuzatilishi mumkin. Psixologik stress chuqur tushkunlik yoki asabiy buzilishlarga olib keladi. Bunday paytda mutaxassis yordamisiz inson mustaqil tarzda bu holatdan chiqolmaydi.

STRESS TURLARI

• Jismoniy stress — kuchli sovuq, issiqlik, atmosfera bosimining keskin o'zgarishi kabi omillar ta'sirida yuzaga keladi.

• Kimyoviy stress — turli toksik moddalar ta'siri bilan bog'liq.

• Ruhiy stress — kuchli salbiy yoki ijobiy his-tuyg'ular natijasida paydo bo'ladi.

• Biologik stress — jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi bilan bog'liq. Eustress (“foydali stress”) — inson faoliyati va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan yengil stress holatidir. U uyg'onish, harakatga kelish va faol bo'lishga turtki beradi.

Distress (“zararli stress”) — haddan tashqari zo'riqish holati bo'lib, inson sog'lig'iga zarar yetkazadi.

STRESS SABABLARI

Stressning sababi insonni bezovta qiladigan, unga ta'sir ko'rsatuvchi har qanday omil bo'lishi mumkin.

Tashqi sabablarga — ish joyini o'zgartirish, yaqin kishining o'limi kabi voqealar kiradi.

Ichki sabablarga esa insonning e'tiqodlari, hayotiy qadriyatlar va o'zini baholash darajasi kiradi.

Stress va depressiya erkaklar ham, ayollar ham orasida deyarli teng darajada uchraydi. Har bir organizm o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgani sababli, stress belgilari har xil namoyon bo'ladi. Stressni bartaraf etishda avvalo uning sabablarini aniqlash zarur, chunki sababni yo'qotish oqibatni davolashdan osonroqdir. “Barcha kasalliklar asabdan” degan so'z bejiz emas.

Tibbiy kuzatuvlarga ko'ra, yengil stresslar tanaga zarar yetkazmaydi, aksincha, insonni muammolardan chiqish yo'lini topishga undaydi. Depressiya og'ir shaklga o'tmasligi uchun inson o'zini tarbiyalashi, irodasini mustahkamlashi lozim.

Ba'zi odamlar stressni kamaytirish uchun antidepressantlar yoki spirtli ichimliklardan foydalanadilar, biroq bu odatlanishga olib keladi va keyinchalik mutaxassis yordamisiz voz kechish qiyinlashadi.

Organizmining zaxira imkoniyatlari chegaralangan. U tugagach, insonning hayotiy resurslari kamayadi, bu esa jiddiy kasalliklarga, ba'zan o'limga yoki uzoq muddatli mehnatga layoqatsizlikka olib kelishi mumkin.

AQShda stressga qarshi kurash tadbirlari uchun yiliga 2 milliard dollardan ortiq mablag' sarflanishi bejiz emas. Ayniqsa harbiy xizmatda stress doimiy kuzatiladi. Shuning uchun komandirlar, ularning o'rinbosarlari va harbiy psixologlar stressli vaziyatlarni kamaytirish, yengib o'tish va boshqarishga qaratilgan profilaktik choralarni amalga oshirishlari zarur.

STRESSNI DAVOLASH VA OLDINI OLISH YO'LLARI

Yaxshi uyqu — eng samarali “dori”. Uyquni yaxshilash uchun quyidagi tavsiyalar foydalidir:

- Muntazam jismoniy mashqlar bajarish (yotishdan kamida ikki soat oldin, ochiq havoda).
- Uxlashdan avval issiq vanna qabul qilish, sokin musiqa tinglash.
- Uyquni tartibli qilish uchun B guruhi vitaminlariga boy mahsulotlar (guruch, bug'doy, arpa, pista urug'i, quritilgan o'rik) iste'mol qilish.

- Yotoqxona tinch, qorong'i va shovqinsiz bo'lishi kerak.

Stressni yengishda to'g'ri nafas olish yordam beradi: burun orqali chuqur nafas olib, og'iz orqali sekin chiqarish tavsiya etiladi.

To'g'ri ovqatlanish ham muhim: oson hazm bo'ladigan, yengil taomlarni kam-kamdan, lekin tez-tez iste'mol qilish lozim.

Xalq tabobatida stressga qarshi quyidagi o'simliklar keng qo'llaniladi:

- Moychechak — tinchlantiruvchi va uyqusizlikni kamaytiruvchi ta'sirga ega.
- Oregano (rayhon) va mavrak moyi — asab tizimini tinchlantiradi.
- Melissa — charchoqni kamaytiradi, tashvish va zo'riqishni yengillashtiradi.

STRESSNI BOSHQARISH USULLARI

1. Stressga olib keluvchi omilni aniqlang.
2. Vaziyatni o'zgartirish imkonini baholang.
3. Agar vaziyatni o'zgartirishning iloji bo'lmasa, unga bo'lgan munosabatingizni o'zgartiring.
4. Erishish mumkin bo'lgan maqsadlar qo'ying.
5. “Men ideal bo'lishim kerak” yoki “dunyo adolatli bo'lishi kerak” kabi fikrlardan yiroq bo'ling.
6. Reja tuzing, bosqichma-bosqich harakat qiling. Agar muvaffaqiyatsizlikka uchrasangiz, qaytadan boshlang.

Dorivor o'simliklar asosidagi tabletkalar va damlamalar (valeriana, pion, momaqaymoq, melissa va boshqalar) asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ammo ularni faqat shifokor maslahati bilan qabul qilish lozim.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Stress — bu inson organizmining haddan tashqari zo'riqish yoki salbiy holatlarga bergan fiziologik va psixologik javobidir. Stress ta'sirida organizmda adrenalin gormoni ishlab chiqiladi, bu esa qisqa muddatda kuch va faollikni oshirishi mumkin. Biroq stress uzoq davom etganda, u sog'liq uchun xavfli bo'lib, immunitetning pasayishi, yurak-qon tomir tizimi, shuningdek oshqozon-ichak kasalliklarini keltirib chiqaradi.

Stress uch bosqichda kechadi: tashvish (tayyorgarlik) bosqichi, qarshilik (moslashuv) bosqichi va charchash bosqichi. U o'z tabiatiga ko'ra ruhiy, jismoniy, kimyoviy va biologik shakllarda namoyon bo'lishi mumkin.

Stressning ikki turi mavjud:

- Eustress — foydali stress bo'lib, insonni harakatga undaydi va faoliyatini rag'batlantiradi;
- Distress — zararli stress bo'lib, insonning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Stressning sabablari tashqi va ichki omillarga bo'linadi.

Tashqi omillarga — yaqin insonning o'limi, ish joyining o'zgarishi, moliyaviy muammolar kiradi.

Ichki omillar esa — insonning e'tiqodlari, qadriyatlari, hayotga bo'lgan munosabati va o'zini baholash darajasidir.

Stressga qarshi kurashishda sog'lom turmush tarziga amal qilish, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu, nafas olish mashqlari, xalq tabobati vositalari hamda zarur hollarda shifokor tavsiya etgan dorilar yordam beradi. Eng muhimi, stressning asosiy sababini aniqlash va uni bartaraf etishga intilish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. <https://mymedic.uz/salomatlik/psixologiya>
2. <https://uz.birmiss.com/>
3. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi “Shaxsiy tarkib bilan ishlash boshqarmasi. Stressli vaziyatlarni boshqarish”. Uslubiy qo'llanma. — T.: 2016. — 17 b.
4. Сандомирский М.Е. «Защита от стресса». М. 2002. — С.26.
5. Селе Г. «Стресс без дистресса». М.Прогресс, 1979. — С.338

XOTIN-QIZLARDA OILAVIY ZO‘RAVONLIK DAN KEYINGI STRESS HOLATLARINI OPTIMALLASHTIRISHNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Alimova Umida Raxmatillayevna

Nizomiy nomidagi O‘zMPU

Amaliy psixologiya kafedras o‘qituvchisi

umkaazimova507@mail.ru

Annotatsiya: Stress muammosi yangi asrimizning umumqabul qilingan muammolaridan hisoblanadi. Biz emotsional stresslarning oldini ololmaymiz, undan chetlasha olmaymiz. Muammo shundaki, biz stressorlar bilan kelisha olmaymiz.

Kalit so‘zlar: stress, fiziologik, psixologik, urushlar, jinoyat, avariya, falokat, og‘ir kasalliklar, qo‘rquv, yordamga muhtojlik, apatiya.

Abstract: Stress is one of the most common problems of our new century. We cannot prevent or avoid emotional stress, and the problem is that we cannot cope with stressors.

Key words: stress, physiological, psychological, war, crime, accident, disaster, serious illness, fear, need for help, apathy.

Аннотация: Стресс — одна из самых распространённых проблем нашего века. Мы не можем предотвратить эмоциональный стресс, не можем его избежать, и проблема в том, что мы не можем справиться со стрессорами.

Ключевые слова: стресс, физиологический, психологический, преступление, чрезвычайная ситуация, катастрофа, тяжёлая болезнь, страх, нужда в помощи, апатия.

KIRISH

Respublikadagi rasmiy ma‘lumotlarga ko‘ra, 2023 yilda respublikada 12 mingdan ortiq xotin-qiz oilaviy zo‘ravonlikdan jabrlanganliklari bilan huquq-tartibot organlariga murojaat qilgan. Ulardan 65 foizida ruhiy salomatlik buzilishlari — uyquning izdan chiqishi, xavotirlik va ijtimoiy faollikdan chekinish kabi belgilar kuzatilgan. Shu bois oilaviy zo‘ravonlikdan keyingi stress holatlarini ijtimoiy-psixologik determinantlar orqali optimallashtirish, ya‘ni psixologik yordam, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, mahalla va oilaviy institutlar bilan hamkorlikda tiklash choralari nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

O‘zbekiston hududida zo‘ravonlikdan jabr ko‘rgan shaxslarni reabilitatsiya qilish va moslashtirish, shuningdek, o‘z joniga qasd qilishning oldini olishga ixtisoslashgan 197 ta markaz optimallashtirilib, 29 ta ayollarni reabilitatsiya qilish va moslashtirish bo‘yicha respublika, hududiy va tumanlararo namunali markazlar — jumladan 1 ta Respublika markazi, 14 ta hududiy markaz va 14 ta tumanlararo namunali markaz — tashkil etildi.

MAVZUGA OID ADBIYOTLAR SHARHI

Stress holatlarini o‘rganish bugungi kungacha kam o‘rganilgan va munozarali mavzulardan biri hisoblanadi. Bu sohada A. V. Brushlinskiy, L. P. Grimak, L. Ya. Dorfman, N. D. Levitov, Yu. Ye. Sosnovikova, A. N. Leonova, L. G. Dikaya, Ye. P. Ilin, A. V. Maxnach, A. O. Proxorov, I. I. Chesnokova, A. I. Yuryev, V. A. Ganzen, G. K. To‘laganova, Ye. Xrulnova va boshqalar tadqiqot olib borganlar.

TAHLIL VA NATIJALAR

Emosional stress insonning jismoniy xavfsizligiga tahdid uyg‘onganda (urushlar, jinoyatlar, avariya, falokat, og‘ir kasalliklar), uning iqtisodiy muvaffaqiyati, ijtimoiy mavqei, shaxslararo munosabatlari xavf ostida qolganida (ishni yo‘qotish, pulsiz qolish, oilaviy muammolar, kasalliklar va h.k.) yuzaga keladi. Stressga munosabatning tashqi ko‘rinishdan turlicha, lekin yakuniy natijaga bo‘lgan munosabat jihatidan o‘xshashligiga qarab ikki turi

ajratiladi. Ulardan birinchisi — tormoz reaksiyasi. Bu holatda harakat faolligining sustlashuvi, yangi axborotni idrok qilish va esda olib qolishning qiyinlashuvi, hattoki oddiy harakatlarni ham bajarishga qodir bo'lmashlik kuzatiladi. Asosiy emosiya sifatida qo'rquv, yordamga muhtojlik, apatiya namoyon bo'ladi.

Tashqi ko'rinishdan qarama-qarshi bo'lgan reaksiya esa impulsiv reaksiya deb ataladi. Bunday holatda inson tashqi tomondan maksimum darajadagi faollikni namoyon qiladi, doimiy harakatda bo'ladi, shoshqaloq bo'ladi, ko'p gapiradi, bir vaqtning o'zida bir nechta turli ishlarni bajarishga kirishadi, biroq ularning birortasini ham oxiriga yetkazmaydi. Fikrlash tez, lekin ko'pincha mayda detallar ustida qotib qoladi. Kayfiyati nihoyatda o'zgaruvchan bo'lib, qo'zg'aluvchanlik agressiya bilan almashib turadi.

Turli odamlar uchun qiyin vaziyatlarda xulq-atvor turlarining turlicha ko'rinishlari xosdir. Ba'zi insonlarda tormoz reaksiyasi ustunlik qilsa, boshqalarida impulsiv reaksiya yetakchilik qiladi. Lekin shuni unutmasligimiz kerakki, stress oddiy asabiy zo'riqish emas. Ko'pgina olimlar biologik stressni asabiy zo'riqish yoki kuchli emosional qo'zg'aluvchanlik bilan bir holat deb qaraydilar.

Stress affektni eslatadi. U ham affektga o'xshab, qiyin hayotiy sharoitlarda, xavfli vaziyatlarda, juda tez va kutilmaganda sodir bo'ladigan, zudlik bilan bartaraf etishni talab qiladigan hollarda vujudga keladi. Stress holatida insonning xatti-harakatlari chigallashadi, tartibsiz harakatlar paydo bo'ladi, nutq buziladi. Qabul qilish, fikrlash va eslash qobiliyatida xatoliklar kuzatiladi. Vaziyatga mos kelmaydigan noadekvat emosiya namoyon bo'ladi.

Rossiyalik tadqiqotchi V.A. Bodrov stressga xos vaziyatlar sifatida quyidagi holatlarni keltirib o'tgan:

- individ hayotidagi muhim vaziyatlar;
- stressli ta'sirlarning kuchi va uzoqligi;
- noaniqlik, vaziyatni nazorat qilish va boshqarishning imkonsizligi;
- bashorat qilish imkoniyatining yo'qligi. (Bodrov V. A., 1996, 70-b.)

Stressga munosabatning jinsiy tafovutlarini tadqiq etgan olimlar (Libin A.V., 2006; G. Krayg, 2005) qizlar va o'g'il bolalarda uning turlicha namoyon bo'lishini ta'kidlaganlar. Stressga munosabatdagi jinsiy tafovutlar ko'proq uni yengish usullarida namoyon bo'lishi tadqiqotlarda aniqlangan (Nolen-Hoeksema, 1990).

Ayollar stress holatida ko'proq shu holatga olib kelgan sabablar haqida o'ylasalar, erkaklar esa depressiv emosiyalardan qochib, boshqa bir faoliyatga — masalan, jismoniy faollikka — e'tibor qaratib, shu yo'l bilan salbiy holatni yengishga harakat qiladilar. Ayollarda stress holatiga olib kelgan sabablarni haddan ziyod izchil tahlil qilish ularning shu doirada uzoq muddat qolib ketishlari va tushkunlikka tez tushib qolishlariga sabab bo'ladi.

Stressga bo'lgan reaksiyalarning tipik shakllari ijtimoiylashuv jarayonining mahsuli bo'lib, hayot davomida shakllanadi. Ayollardagi reaksiyalar ko'proq passiv, hissiyotlarga to'plangan, emosiyalarni namoyish qilish va boshqalar bilan o'rtoqlashishga qaratilgan bo'lsa, erkaklarda jismoniy va emosional faollik, o'z zaifligini yashirishga intilish, kayfiyatini boshqalar bilan muhokama qilmaslik kuzatiladi.

Stress doimo emosiya bilan bog'liq, emosiya esa bizning hayotimizda muhim o'rin tutadi. Ular insonning nafaqat tashqi ko'rinishini, balki ichki organlar faoliyatini, asab tizimi holatini ham o'zgartiradi. “Emosiya” so'zining ilmiy ta'rifi quyidagicha: bu — insonning o'z-o'ziga va atrof-muhitga munosabatini aks ettiradigan psixik jarayondir. Bizga biror narsa yoqqanida ijobiy emosiya paydo bo'ladi, agar indifferent holat bo'lsa ham, keyinchalik qo'zg'aluvchanlikka olib keladi — bu ham emosiya.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xotin-qizlarda oilaviy zo'ravonlikdan keyingi stress holatlarini optimallashtirish masalasi zamonaviy psixologiya va ijtimoiy ish amaliyotining dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy zo'ravonlik oqibatida yuzaga keladigan travmatik stress nafaqat psixologik barqarorlikni, balki ijtimoiy moslashuv, oila va jamiyat bilan o'zaro munosabatlar sifatini ham jiddiy darajada izdan chiqaradi. Stressning bunday ko'rinishlarini kamaytirish yoki optimallashtirish ko'plab omillarning murakkab o'zaro ta'siriga bog'liqdir.

Tahlil shuni ko'rsatdiki, xotin-qizlarning psixologik holatini barqarorlashtirishda shaxsning ichki resurslari (o'zini qadrlash darajasi, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, irodaviy boshqaruv) asosiy determinant bo'lib xizmat qiladi. Tashqi ijtimoiy omillar — oilaning qo'llab-quvvatlashi, jamoaviy munosabatlar, ijtimoiy institutlar faoliyati, himoya markazlari va psixologik xizmatlar bilan o'zaro muloqot — tiklanish jarayonining muvaffaqiyatini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, ijtimoiy-psixologik yordamning tizimli tashkil etilishi, xotin-qizning o'zini xavfsiz his qilishi va yangi ijtimoiy rolga moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, oilaviy zo'ravonlikdan keyingi stressni optimallashtirishda psixoprofilaktika, psixodiagnostika, psixokorreksiya va reabilitatsiya dasturlarining kompleks qo'llanilishi muhim ahamiyatga ega ekani aniqlandi. Guruhli psixologik treninglar, kognitiv-behavioural yondashuv, emotsional qo'llab-quvvatlash, faol tinglash, o'zini anglashni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar ijobiy natijalar beradi. Shu bilan birga, xotin-qizlarning iqtisodiy mustaqilligi va huquqiy savodxonligini oshirish ham stressni kamaytiruvchi muhim ijtimoiy determinant sifatida namoyon bo'ladi.

Umuman olganda, oilaviy zo'ravonlikdan keyingi stressni optimallashtirish ko'p omilli va murakkab jarayon bo'lib, u psixologik, ijtimoiy va huquqiy mexanizmlarning uyg'unlashuvini talab qiladi. Xotin-qizlarda ichki resurslar faollashtirilishi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi tizimlarning mustahkamlanishi, psixologik xizmatlarning izchil takomillashtirilishi va jamiyatda zo'ravonlikka nisbatan bag'rikenglikning mutlaqo rad etilishi – stress holatlarining kamayishiga va hayot sifatining tiklanishiga xizmat qiluvchi asosiy determinantlardir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Apchel V.Ya., Sygan V.N. Stress i stressoustoychivost cheloveka. - SPb. Rech, 2009. -184 s.
2. Bast Ye.I. Stressoustoychivost kak faktor psixologicheskogo blagopoluchiya lichnosti studenta-pervokursnika. Avtoreferat diss. ... kand. psixol. nauk. - M., 2017. – 47 s.
3. Bordov V.A. Kognitivnyye prosessy i psixologicheskiy stress. //Psixol.URN., 1996. -T.17. №4. -S.32-42.
4. Bodrov V. A. Psixologicheskiy stress: razvitiye i preodoleniye /V. A. Bodrov. – M.: Perse, 2006. – 528 c.
5. Velichovskiy B.B. Mnogomernaya osenka individualnoy ustoychivosti k stressu. Avtoref. dis. ...kand. psixol. nauk. - M., 2007. – 28 s.

BOJXONA TIZIMI XODIMLARIDA STRESSGA BARQARORLIKNI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Fayzullayeva Xurshida Erkin qizi

Bojxona instituti Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish markazi katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada bojxona tizimi xodimlarining kasbiy faoliyatida stressga barqarorlik darajasini oshirishga doir psixologik omillar tahlil qilinadi. Stressning fiziologik va psixologik mexanizmlari, kasbiy stressning manbalari, ularning shaxsiy va ijtimoiy oqibatlarini yoritilgan. Tadqiqotda emotsional o'zini boshqarish, stressni yengish strategiyalari (koping-mexanizmlar), irodaviy fazilatlar va motivatsion barqarorlikning o'zaro bog'liqligi tahlil qilindi. Bojxona xodimlari orasida olib borilgan psixodiagnostik tadqiqot natijalari stressga barqarorlikni oshirish uchun trening, relaksatsiya va kognitiv-bihevioral yondashuvlar samarali ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: stressga barqarorlik, kasbiy stress, coping-strategiyalar, emotsional boshqaruv, bojxona tizimi, irodaviy barqarorlik.

Abstract: The article examines the psychological features of enhancing stress resilience among customs officers. It analyzes the physiological and psychological mechanisms of stress, sources of occupational stress, and their personal and social consequences. The study explored the interrelation between emotional self-regulation, coping strategies, volitional traits, and motivational stability. The psychodiagnostic assessment conducted among customs officers demonstrated that training sessions, relaxation techniques, and cognitive-behavioral approaches effectively improve stress resilience levels.

Key words: stress resilience, occupational stress, coping strategies, emotional regulation, customs service, volitional stability.

Аннотация: В статье рассматриваются психологические особенности повышения стрессоустойчивости сотрудников таможенной службы. Анализируются физиологические и психологические механизмы стресса, источники профессионального стресса и их влияние на личность. В исследовании изучены взаимосвязи эмоциональной саморегуляции, копинг-стратегий, волевых качеств и мотивационной устойчивости. Психодиагностическое исследование, проведенное среди сотрудников таможни, показало, что тренинги, релаксационные методики и когнитивно-поведенческий подход эффективно повышают уровень стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, профессиональный стресс, копинг-стратегии, эмоциональная саморегуляция, таможенная служба, волевая устойчивость.

KIRISH

Bojxona tizimi xodimlari murakkab va yuqori mas'uliyatli sharoitda faoliyat yuritadilar. Ularning kasbiy faoliyati tezkor qaror qabul qilish, xavf omillarini baholash, qonunbuzarliklarning oldini olish, shuningdek, xalqaro iqtisodiy munosabatlarning psixologik bosimlari bilan bog'liqdir. Shu bois, stressga bardoshlilik darajasi xodimlarning ish unumdorligi, kasbiy motivatsiyasi va ruhiy salomatligi uchun hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Zamonaviy psixologiyada stressga barqarorlik (resilience) shaxsning stressli omillarni to'g'ri baholash, ularga konstruktiv javob berish va muvozanatni tiklash qobiliyati sifatida talqin etiladi (Lazarus 1999, Kobasa 1982). Bojxona xodimlarining faoliyatida bu ko'nikma xavfsizlik, jamoaviy muvozanat va intizomni ta'minlashda ayniqsa muhimdir.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Stress nazariyalari ichida G. Selye (1956) ning “umumiy adaptatsiya sindromi”, R. Lazarus va S. Folkman (1984) tomonidan ilgari surilgan “kognitiv baholash nazariyasi”, hamda S. Kobasa (1982) tomonidan ishlab chiqilgan “psixologik hardiness” konsepsiyalari muhim o'rin tutadi. Ularning tadqiqotlari shaxsning stressli holatga munosabati, emotsional nazorat va moslashuv mexanizmlarining markaziy rolini asoslab bergan.

Mahalliy tadqiqotlarda stressga bardoshlilik kasbiy muhitda o'z-o'zini boshqarish, irodaviy faollik va kommunikativ madaniyat bilan chambarchas bog'liqligi ko'rsatib o'tilgan. Ayniqsa, huquq-tartibot organlari, ichki ishlar va bojxona tizimi xodimlarida stressga chidamlilikni oshirish uchun maxsus psixokorreksion dasturlarni joriy etish samarali natijalar beradi.

Stressga barqarorlik masalasi zamonaviy psixologiya fanining markaziy tadqiqot yo'nalishlaridan biridir. Uning nazariy asoslari XX asrning o'rtalarida Gans Selye (1956) tomonidan ishlab chiqilgan “Umumiy adaptatsiya sindromi” kontsepsiyasiga borib taqaladi. Selye stressni inson organizmining tashqi va ichki ta'sirlarga (stressorlarga) javob reaksiyasi sifatida talqin etadi va uch bosqichni ajratadi: alarm, qarshilik va charchash bosqichlari. Shundan kelib chiqib, barqarorlik deganda shaxsning ushbu jarayonlarni muvaffaqiyatli boshqarish va moslashuvni ta'minlash qobiliyati nazarda tutiladi.

Keyingi yillarda stressga bardoshlilik tushunchasi psixologik reziliens (resilience) termini bilan boyitildi. Norman Garmezy (1971) va Emmy Werner (1982) tadqiqotlarida bu atama insonning travmatik va og'ir hayotiy sharoitlardan so'ng ham o'z ruhiy barqarorligini saqlab qolish qobiliyati sifatida izohlangan. Ularning fikricha, stressga barqarorlik biologik omillar (genetik predispozitsiya, asab tizimi tipi), shaxsiy fazilatlar (irodaviylik, optimizm, maqsadlilik) va ijtimoiy resurslar (oilaviy qo'llab-quvvatlash, jamoaviy birdamlik) uyg'unligidan tashkil topadi.

R. Lazarus va S. Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan “kognitiv baholash va koping” nazariyasiga ko'ra, stress holati insonning vaziyatni qanday baholashi va unga qanday javob qaytarish strategiyasiga bog'liqdir. Ular kopingni ikki asosiy turga bo'ladi:

- muammoni hal etuvchi koping, ya'ni stress manbaini o'zgartirishga qaratilgan faol harakatlar;
- emotsional koping, ya'ni stressga bo'lgan hissiy reaksiyalarni boshqarishga qaratilgan usullar.

S. Kobasa (1982) esa “psixologik hardiness” nazariyasini taklif etib, stressga bardoshlilikni uch komponent orqali izohlaydi: majburiyat, nazorat va chaqiriq. Unga ko'ra, stressga bardoshli shaxs hayotdagi qiyinchiliklarni xavf emas, o'sish imkoniyati sifatida qabul qiladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Bojxona tizimi xodimlari faoliyati kontekstida ushbu nazariyalar alohida ahamiyatga ega. Chunki bu sohada xizmat qiluvchi shaxslar doimiy psixologik bosim, mas'uliyat va xavf bilan yuzlashadilar. Ularning faoliyati tezkor qaror qabul qilish, tashqi stressorlar (konfliktlar, xavfli vaziyatlar, huquqiy javobgarlik) va ichki stressorlar (charchash, qo'rquv, ijtimoiy bosim) o'rtasida kechadi. Shu boisdan ularning barqarorlik darajasi bevosita xizmat sifati, xulq-atvor intizomi va professional moslashuv bilan chambarchas bog'liqdir.

Bundan tashqari, pozitiv psixologiya (Seligman, 2000; Csikszentmihalyi, 1999) yondashuvi stressga bardoshlilikni insonning ijobiy his-tuyg'ularini kuchaytirish, ma'no va qadriyatga asoslangan hayot falsafasini shakllantirish orqali rivojlantirish mumkinligini ta'kidlaydi. Bu jihatdan bojxona tizimida xizmat qiluvchi xodimlarning ichki motivatsiyasini qo'llab-quvvatlash, ijobiy psixologik muhit yaratish, hamkasblar o'rtasida ishonch va birdamlikni rivojlantirish stressga qarshi immunitetni mustahkamlaydi.

Shuningdek, Bandura (1997) tomonidan ilgari surilgan o'z-o'ziga ishonch (self-efficacy) nazariyasi ham mazkur kontekstdagi muhim omillardan biridir. Bandura fikricha, insonning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi stressni yengishdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy psixologik ko'rsatkichdir. Bojxona xodimlarida bu sifat qaror qabul qilishdagi qat'iyatlilik, xavfli vaziyatlarda tinchlikni saqlash va vazifani to'liq bajarishga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Stressga barqarorlikni oshirishda psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, kognitiv-bihevioral terapiya elementlari va autogen mashqlar (Shultz 1932) amaliy jihatdan eng samarali yo'nalishlar sifatida tan olingan. Bu yondashuvlar xodimlarda o'z-o'zini kuzatish, stressli holatni qayta baholash, ijobiy fikrlash va hissiy muvozanatni tiklash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Shunday qilib, nazariy manbalar stressga bardoshlilikni kompleks hodisa sifatida talqin qiladi. Uning shakllanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar birgalikda ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, bojxona tizimi xodimlarida bu jarayon kasbiy moslashuv, jamoaviy birdamlik, rahbarlik uslubi va xizmat madaniyati bilan chambarchas bog'liqdir. Shu sababli stressga bardoshli, irodaviy barqaror, emotsional intizomli xodimlar tayyorlash nafaqat individual salomatlik, balki butun tizimning samaradorligini oshiruvchi strategik omil hisoblanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'tkazilgan nazariy va amaliy tahlillar bojxona tizimi xodimlarining kasbiy faoliyati doimiy psixologik bosim va stress omillari bilan to'yinganligini ko'rsatadi. Ularning ruhiy barqarorligi nafaqat shaxsiy farovonlik, balki butun tizimning samaradorligi, xizmat intizomi va xavfsizlik darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Stressga bardoshlilik — bu shaxsning tashqi va ichki stressorlar ta'sirida ruhiy muvozanatni saqlab qolish, muammoli vaziyatlarda konstruktiv qarorlar qabul qilish, hissiy holatni boshqarish va faoliyat samaradorligini

yo‘qotmaslik qobiliyatidir. Bojxona tizimida bu ko‘nikma xizmat intizomini mustahkamlash, jamoaviy muhitni ijobiylashtirish hamda xodimning kasbiy yetukligini oshirishning psixologik mezonini hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki:

1. Stressga barqarorlik darajasi yuqori bo‘lgan xodimlar emotsional o‘zini boshqarish, faol koping strategiyalarini tanlash va ijobiy motivatsiyani saqlash qobiliyatiga ega.
2. Passiv koping usullaridan (chekinish, inkor, befarqlik) foydalanish stressni chuqurlashtiradi va kasbiy charchash (burnout) xavfini oshiradi.
3. Stressga barqarorlikni oshirishda irodaviy fazilatlar, o‘z-o‘zini nazorat qilish, ijobiy fikrlash, kasbiy ma‘naviy qadriyatlar va rahbarlik madaniyati muhim omil hisoblanadi.
4. O‘tkazilgan trening va psixokorreksion mashg‘ulotlar (relaksatsiya, autogen mashq, kognitiv qayta tuzish, psixologik refleksiya) stressga bardoshlilikni sezilarli oshirgan.

Demak, bojxona tizimida stressga barqarorlikni shakllantirish psixologik himoya mexanizmlarini faollashtiradi, xodimlarning ichki resurslarini safarbar etadi va ularning kasbiy motivatsiyasini barqarorlashtiradi. Bu jarayon tizimida inson omilini boshqarish, xodimlarning emotsional salomatligini saqlash va xizmat faoliyatini samarali tashkil etishda strategik ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Connor K.M., & Davidson J.R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
2. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
3. Kobasa, S.C. (1982). Commitment and challenge in the hardy personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177.
4. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
5. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
6. Seligman, M. E. P. (2000). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Pocket Books.
7. Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
8. Shultz, J.H. (1932). *Das autogene Training: Konzentrative Selbstentspannung*. Stuttgart: Thieme Verlag.
9. Ismoilova, N.Z. (2025). O‘quvchi va talabalarda stressga barqarorlikni oshirishda lokus nazorat shakllari va shaxs hayotiy pozitsiyalarining o‘rni. *Psixologiya*, 1, 69–73.
10. Ashurov, R.R. (2022). Xarakter aksentuatsiyasi tushunchasining ijtimoiy-psixologik tahlili. *Science and Education*, 3, 663–674.

KASBIY O'ZINI ANGLASH VA O'ZINI RIVOJLANTIRISH MOTIVLARI

G.Andakulova

Nizomiy nomidagi O'zMPU, mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya: Bugungi globallashuv va raqobat kuchaygan davrda har bir insondan o'z kasbiy salohiyatini chuqur anglash, o'zini doimiy rivojlantirib borish, yangiliklarga ochiq bo'lish talab etiladi. Kasbiy o'zini anglash — bu insonning o'z qobiliyatlari, qiziqishlari, qadriyatlari va hayotiy maqsadlarini kasbiy faoliyat bilan uyg'unlashtirish jarayonidir. Shu jarayonda motivlar — ya'ni ichki rag'batlantiruvchi kuchlar muhim o'rin tutadi. Kasbiy o'zini anglash jarayoni insonning shaxsiy rivojlanishida markaziy o'rinni egallaydi. Chunki o'zini anglagan shaxs kimligini, qanday imkoniyatlarga ega ekanini, nimalarga erishmoqchi ekanini aniq biladi. Bunday inson o'z hayot yo'lini ongli ravishda belgilaydi, maqsad sari qat'iy intiladi va kasbiy faoliyatini shunchaki mehnat emas, balki o'zini ifoda etish vositasi sifatida ko'radi.

Kalit so'zlar: Kasbiy o'zini anglash, o'zini rivojlantirish, motivatsiya, shaxsiy rivojlanish, kasbiy faoliyat, mehnat bozori, kasbiy yo'nalish, o'zini baholash, ichki motivlar, tashqi motivlar, kasbiy tanlov, shaxs rivoji, kompetensiya.

Abstract: In today's era of globalization and increased competition, every person is required to deeply understand their professional potential, constantly develop themselves, and be open to innovations. Professional self-awareness is the process of harmonizing a person's own abilities, interests, values, and life goals with professional activity. Motives, that is, internal motivating forces, play an important role in this process. The process of professional self-awareness is central to a person's personal development. Because a person who is self-aware knows exactly who he is, what opportunities he has, and what he wants to achieve. Such a person consciously determines his life path, resolutely strives for his goal, and sees his professional activity not just as work, but as a means of self-expression.

Key words: Professional self-awareness, self-development, motivation, personal development, professional activity, labor market, professional orientation, self-assessment, intrinsic motivations, extrinsic motivations, professional choice, personal development, competence.

Аннотация: В современную эпоху глобализации и возросшей конкуренции от каждого человека требуется глубокое понимание своего профессионального потенциала, постоянное самосовершенствование и открытость к инновациям. Профессиональное самосознание – это процесс согласования собственных способностей, интересов, ценностей и жизненных целей с профессиональной деятельностью. Мотивы, то есть внутренние побудительные силы, играют в этом процессе важную роль. Процесс профессионального самосознания является центральным в личностном развитии человека. Ведь человек, осознающий себя, точно знает, кто он, какие у него есть возможности и чего он хочет достичь. Такой человек осознанно определяет свой жизненный путь, решительно стремится к своей цели и рассматривает свою профессиональную деятельность не просто как работу, а как средство самовыражения.

Ключевые слова: Профессиональное самосознание, саморазвитие, мотивация, личностное развитие, профессиональная деятельность, рынок труда, профессиональная ориентация, самооценка, внутренние мотивы, внешние мотивы, профессиональный выбор, личностное развитие, компетентность.

KIRISH

Kasbiy o'zini o'zi anglash — professional faoliyatda inson taraqqiyotining eng yuqori bosqichidir. Shaxsning professional o'zini o'zi tanishi ushbu hayotda o'zi uchun nimani aniq belgilashga va ma'lum faoliyat turiga sa'y-harakatni yo'naltirishga yordam beradi. Shaxs o'zini o'zi anglashi tufayli emas, balki o'zida o'z-o'zini anglashga nisbatan ichki ehtiyoj, turtki, motiv kabi omillarning mavjudligi tufayli ham inson sifatida shakllanadi.

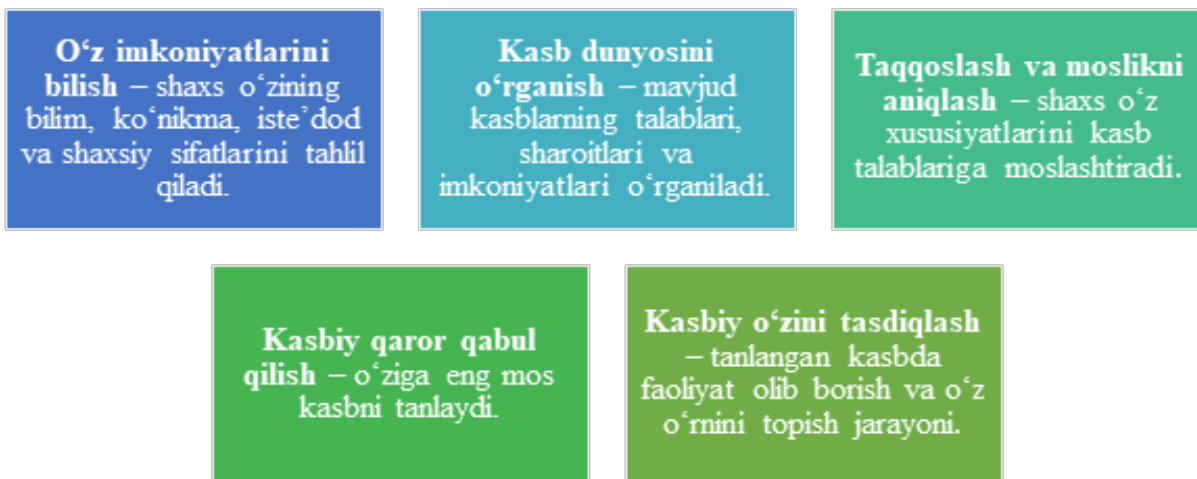
Kasbiy faoliyat samaradorligining shartlaridan biri bo'ladigan mutaxassisning kasbiy tayyorligidir. Mashhur rus psixologi I. K. Platonovning fikriga ko'ra, “kasbiy tayyorgarlik — bu o'zini kerakli kasbiy faoliyatni bajarishga qodir va tayyor deb hisoblovchi hamda uni bajarishga intiluvchi shaxsning subyektiv holatidir.”

R. Ishmuhamedov, A. Abduqodirov va A. Pardaevlar kasbiy tayyorgarlik negizida “bo'lajak mutaxassisning psixologik, psixofiziologik, jismoniy hamda ilmiy-nazariy va amaliy tayyorgarligi” aks etishi kerakligini ta'kidlaydilar.

TAHLIL VA NATIJALAR

Kasbiy faoliyatga yo'naltirishda kasb tanlash motivlarining aniqroq namoyon bo'lishi kuzatilsa-da, faqat ular kasbiy tayyorgarlikning shakllanishida yetakchi rol o'ynay olmasligini e'tiborga olish lozim. Chunki shaxsning mavjud jismoniy, ruhiy va ma'naviy imkoniyatlari tanlangan kasbiy faoliyatning shaxsga nisbatan qo'yadigan talablari darajasi bilan mutanosib bo'lishi talabalar kasbiy faoliyat muhitiga normal moslashishiga va refleksiyaning shakllanishiga yordam beradi.

Kasbiy o'zini anglash va o'zini rivojlantirish motivlari shaxsning hayot yo'lini ongli tanlashida, o'z kasbida muvaffaqiyatga erishishida hamda jamiyatda faol o'rin egallashida muhim omillardir. Inson o'zini anglagan sari o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqaradi va jamiyat rivojiga hissa qo'shadi.



1-rasm. Kasbiy o'zini anglash bosqichlari

Kasbiy o'zini anglashning o'ziga xosligi shundaki, birinchidan, bu jarayon o'quvchining o'z imkoniyatlarini va kelajakdagi kasbiy yo'nalishini tushunishga yordam beradi. M. Markovanning (2017) fikriga ko'ra, o'quvchilar o'zlarining kasbiy qiziqishlari va salohiyatlarini aniq bilib, o'z maqsadlariga erishishga yanada ishonch bilan yondashadilar. Bu o'z-o'zini anglashning psixologik jihatlarini o'quvchilarning o'zlarini qanday qabul qilishlari va o'zlariga bo'lgan ishonchni qanday shakllantirishlari bilan bog'liq.

Boshqa tomondan, o'quvchilarda kasbiy motivatsiyaning pastligi o'ziga ishonchsizlikka olib kelishi va kasbiy qarorlar qabul qilishda qiynalishlariga sabab bo'lishi mumkin. Ikkinchidan, o'quvchilarda kasbiy motivatsiyaning kuchaytirish uchun o'qituvchilarning va oilaning ta'siri nihoyatda katta. A. Smith (2019) o'z tadqiqotida kasbiy motivatsiya faqat o'quvchining ichki ehtiyojlaridan kelib chiqmay, balki tashqi omillar — masalan, o'qituvchilar, ota-onalar, jamiyatdagi odamlarning qo'llab-quvvatlashi va tavsiyalari bilan ham shakllanishini ta'kidlaydi.

Shaxsning o'zini o'zi anglashi orzular, umidlar va shaxsiy maqsadlarga erishishda namoyon bo'ladi. S. I. Kudinov "o'zini anglash" atamasi birinchi marta "Falsafa va psixologiya" lug'atida kiritilganini ta'kidlaydi. Zamonaviy tadqiqotlarda "o'zini o'zi anglash" tushunchasi asosan "o'z potentsialini ro'yobga chiqarish" deb talqin qilinadi. S. I. Kudinovning ta'kidlashicha, 1940-yilda ukrain psixologi G. S. Kostyuk o'zini rivojlantirish g'oyasini inobatga olib, "ongli maqsadga muvofiqlik"ni jarayonning muhim belgisi sifatida qayd etgan. "Bunday maqsadga muvofiqlik bilan shaxs ma'lum darajada o'z aqliy rivojlanishini yo'naltira boshlaydi."

Shaxsning o'zini o'zi anglash muammosi turli psixologik yo'nalishlar asosida o'rganiladi. Shu bilan birga, o'zini o'zi anglashning yagona konsepsiyasini ajratib bo'lmaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, nazariy tadqiqotlar ko'pligiga qaramay, o'z-o'zini anglash nazariyasining yagona talqini shakllanmagan. Ushbu tushunchaning yagona ta'rifini ishlab chiqish ham qiyin. Mazmunga yaqin bo'lgan tushunchalar — ichki psixologik nazariyadagi hayot strategiyasi, E. Erikson nazariyasida o'ziga xoslik, A. Maslov nazariyasida o'zini o'zi anglash kabi yondashuvlar orqali o'z-o'zini anglashni izohlashga urinishlar mavjud.

Gumanistik psixologiyada o'z-o'zini anglash inson hayotining ma'nosi sifatida talqin etiladi; bunda shaxsning o'zini anglash darajasi va uning ijtimoiy hissasi o'rtasidagi munosabatlar yaqin atrofdagilar va butun insoniyatga nisbatan belgilanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, kasbiy faoliyatga moslashtirishda shaxsning obyektiv imkoniyatlaridan kelib chiqib yondashish, tanlangan kasb va faoliyat talablariga shaxs imkoniyatlarining mos kelishi maqsadga muvofiqdir.

Masalan, o'qituvchilik kasbini tanlashda nafaqat bu kasbni sevish, bolalar bilan muloqotga kirishish istagi, balki kasbiy faoliyatning shaxsga qo'yadigan jismoniy, psixologik va ijtimoiy talablar uning imkoniyatlari doirasida bo'lishi kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirishga yordam beradi. Shu bois, bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy moslashtirishda masalaning mazkur jihatlarini nazariy asoslash va bo'lajak mutaxassislarning kasbiy imkoniyatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Benedict, R.A. (2017). Self-identity and career orientation among students. New York: Academic Press.
2. Kuznetsova, N.S. (2019). Kasbiy yo'naltirish jarayonida psixologik omillar va ularning ta'siri. Moskva: Pedagogika.
3. Petrova, O.V. (2016). Kasbiy o'zini anglash va shaxsiy rivojlanish. Tashkent: O'zbekiston ta'lim nashriyoti.
4. Tajoyan, A.A. (2020). Psixologiya va kasbiy tanlov: Tahlil va yangi yondashuvlar. Moskva: Intelektual rivojlanish.

VIRTUAL MULOQOT VA RAQAMLI IJTIMOY MUHITDA YOSHLARNING DEVIANT XULQ-ATVORI SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

G'aniyev Maqsudjon Najim o'g'li

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
“Amaliy psixologiya kafedrası” o'qituvchisi

Nizomiddinova Feruza Faxriddin qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
“Amaliy psixologiya kafedrası” 3-bosqich talabasi

Bahriddinova Hulkaroy Tojiddinova

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
“Amaliy psixologiya kafedrası” 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Maqolada raqamli axborot vositalarining yoshlar psixikasiga ta'siri va buning natijasida yuzaga keladigan ijtimoiy va normativ buzilishlar psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi.

Tadqiqotda kognitiv dissonans, identitet inqirozi va virtual me'yorlarning yoshlarning deviant xulq-atvorini shakllantirishdagi rolini yoritadi. Shuningdek, ushbu jarayonlarni oldini olish va kamaytirish bo'yicha psixoprofilaktik yondashuvlar ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Raqamli axborot vositalari, deviant xatti-harakatlar, ijtimoiy norma buzilishi, kognitiv dissonans, virtual norma va me'yorlar, shaxsiy identitet muammolari, media ta'siri, psixologik profilaktika, onlayn ijtimoiy muhit.

Abstract: This article analyzes the impact of digital information tools and the virtual environment on the psychology of youth, as well as the resulting social and normative disturbances from a psychological perspective.

The study highlights the role of cognitive dissonance, identity crisis, and online norms in shaping deviant behavior among young people. In addition, psychological prevention approaches aimed at mitigating and preventing these processes are also discussed.

Key words: digital media, youth psychology, deviant behavior, social norm violation, cognitive dissonance, virtual norms, identity crisis, media influence, psychological prevention, online social environment.

Аннотация: В статье рассматривается воздействие цифровых информационных технологий и виртуальной среды на психику молодежи, а также возникающие в результате социальные и нормативные отклонения с позиции психологической науки.

Особое внимание уделяется роли когнитивного диссонанса, кризиса идентичности и виртуальных норм в формировании девиантного поведения у молодых людей. Кроме того, анализируются психологические стратегии профилактики и минимизации этих процессов.

Ключевые слова: Цифровые медиа, психология молодежи, девиантное поведение, социальные и нормативные отклонения, когнитивный диссонанс, виртуальные нормы, кризис идентичности, влияние медиа, психологическая профилактика, онлайн-среда.

KIRISH

So'nggi o'n yilliklarda raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi inson faoliyatining barcha sohalariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Yoshlar esa ushbu jarayonning eng faol ishtirokchilari bo'lib, ularning kundalik hayoti va ijtimoiy o'zaro munosabatlari tobora virtual muhitga ko'chib bormoqda.

Onlayn muloqot va raqamli platformalarning qulayligi yoshlarni tezkor axborot olish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish imkoniyati bilan ta'minlansa-da, bu jarayonlar bir qator psixologik va ijtimoiy xavflarni ham keltirib chiqaradi.

Ayniqsa, deviant xulq-atvor va ijtimoiy norma buzilishlariga moyillik yoshlar orasida ko'proq kuzatiladi, chunki virtual muhit real dunyo qoidalari va ijtimoiy cheklovlardan nisbatan erkin bo'lishi bilan ajralib turadi.

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, yoshlarning onlayn xatti-harakatlarini shakllantiruvchi bir qancha mexanizmlar mavjud.

Kognitiv dissonans nazariyasi, shaxslar o'z qaror va harakatlari bilan mavjud ijtimoiy norma yoki o'z ichki qadriyatlarini o'rtasida mos kelmaslikni his qilganda yuzaga keladigan psixologik noqulaylikni tushuntiradi.

Bu holat yoshlarni onlayn muhitda o'z xulqini ratsionallashtirish va ba'zan deviant xatti-harakatlarni izohlashga olib keladi. Shuningdek, identitet inqirozi — shaxsning o'zligini va ijtimoiy rolini aniqlashdagi qiyinchiliklar — onlayn shaxsiyatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

MAVZUGA OID ADBIYOTLAR SHARHI

Virtual me'yorlar, ya'ni ijtimoiy tarmoqlarda qabul qilingan qoidalar va norma tizimlari, yoshlarni guruh ta'siri va trendlar orqali deviant xatti-harakatlarni tajriba qilishga undashi mumkin.

Chet ellik tadqiqotchilar ham raqamli muhitning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini keng qamrovda o'rganishgan.

Masalan, Sherry Turkle (2011) o'z asarida virtual muloqot yoshlarning yuzma-yuz muloqot qobiliyatini zaiflashtirishi va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkinligini ta'kidlaydi.

Danah Boyd (2014) esa o'smirlarning onlayn faoliyatini, ularning do'stlar bilan o'zaro munosabatlari va xavf omillarini batafsil tahlil qiladi. Bu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli ijtimoiy muhit yoshlar xulq-atvorining shakllanishida sezilarli omil hisoblanadi.

Shu asosda maqola maqsadi raqamli axborot vositalari va virtual muhit yoshlar deviant xulq-atvorini shakllantirishdagi psixologik mexanizmlarni aniqlash, tahlil qilish va ushbu jarayonlarni oldini olish bo'yicha samarali psixoprofilaktik yondashuvlarni ko'rsatishdan iboratdir.

Tadqiqot yoshlar orasida onlayn xatti-harakatlar, ijtimoiy norma buzilishlari va shaxsiy identitet bilan bog'liq psixologik mexanizmlarni o'rganishga qaratilgan bo'lib, natijalari amaliy psixologik va pedagogik intervensiyalarni ishlab chiqishda asos bo'lishi mumkin.

Umuman olganda, virtual muloqot va raqamli ijtimoiy muhit yoshlarning deviant xulq-atvorini shakllantirishda nafaqat zamonaviy ijtimoiy-falsafiy muammo sifatida, balki psixologik tahlil va profilaktika uchun muhim ilmiy obyekt sifatida e'tiborga loyiqdir. Shu sababli, ushbu tadqiqot yoshlarning raqamli faoliyatini tizimli ravishda o'rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun zarur ilmiy asos yaratadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Raqamli ijtimoiy muhit va onlayn muloqot yoshlarning xulq-atvorini shakllantirishda muhim platformaga aylanmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlarni nafaqat axborot bilan ta'minlaydi, balki ularni ijtimoiy aloqalarga, identitet izlashga va tajriba o'tkazishga undaydi. [1].

Shu bilan birga, virtual muhit real dunyo normasi va ijtimoiy cheklovlardan farq qilishi sababli, yoshlarning deviant xulq-atvoriga bo'lgan moyilligini ham oshiradi.

Psixologik nuqtai nazardan garovga qo'yilgan mexanizmlar orasida kognitiv dissonans — shaxs o'z harakatlari bilan qadriyatlarini o'rtasida ziddiyat his qilganda paydo bo'ladigan noqulay psixologik holat — markaziy rol o'ynaydi.

Bu holat yoshlarni onlayn muhitda o'z xulqini ratsionallashtirishga yoki normadan chetga chiqishga undaydi.

Masalan, yoshlar “boshqalar ham shu qilyapti, bu mutlaqo normal” deb o'zini oqlashi yoki “bu onlaynda, real hayotdan alohidaman” deb hisoblash orqali deviant xatti-harakatlarni yengil qabul qilishi mumkin. Bu jarayon deviant xatti-harakatlarning shakllanishi uchun iqlim yaratadi.

Onlayn muhitda anonimlik va cheklovlarning pastligi esa bu jarayonni yanada kuchaytiradi: yuzmayuz ijtimoiy cheklovlar bo'lmasligi yoshlarni tajriba qilishga, qoidalarni chetlab o'tishga qulayroq sharoitga olib keladi [2].

Shaxsiy identitetning shakllanish jarayoni ham bu kontekstda muhim omil sanaladi. Yoshlar onlayn muhitda o'zlarini sinab ko'rish, turli rollarni o'ynash va guruh bilan moslashish ehtiyojini sezadilar.

Virtual me'yorlar — ya'ni tarmoqdagi do'stlar va guruhlar tomonidan qabul qilingan qoidalar va standartlar — bu jarayonga markaziy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, onlayn guruhlar yoshlarni qabul qilishga yoki rad qilishga tayyor bo'lgan jamoalar normame'yor bosimi bilan ta'sir qiladi.

Bu bosim yoshlarni real dunyodagi norma va me'yorlardan chetga chiqishga majbur qilishi mumkin. Shu kabi tadqiqotlar onlayn aloqa bilan yoshlar orasida noan'anaviy yoki ijtimoiy javobgarliksiz xatti-harakatlarning bog'liqligini ko'rsatmoqda [3].

Tengdoshlar ta'siri va ijtimoiy ta'sir mexanizmlari ham onlayn xulqatvorni shakllantirishda sezilarlidir. Yoshlar doimiy ravishda onlayn aloqada bo'lgan tengdoshlarining harakatlarini kuzatadilar va ko'pincha ularning trendlariga moslashishni xohlaydilar.

Bu esa deviant xatti-harakatlarning normativ holga aylanishiga sabab bo'lishi mumkin. Masalan, onlayn begona bilan aloqa qilish, yoshlarda deviant sheriklik orqali yengil jinoyatga yoki normabuzishga olib kelishini ko'rsatgan tadqiqotlar mavjud [4].

Shuningdek, onlayn faoliyat bilan bog'langan deviant xatti-harakatlar orasida kibertahdidlar, identitet o'g'irlash va tajovuzkor onlayn xatti-harakatlar ham kuzatilgan [1].

Media ta'siri va kontent ta'siri yoshlarning ijtimoiy me'yorlarga bo'lgan munosabatini o'zgartirishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda tarqalgan kontent yoshlarning qadriyatlari va norma tushunchalariga ta'sir ko'rsatadi.

Yoshlar o'zini guruhning standartlariga moslashishga intilishadi, bu esa ba'zida ijtimoiy norma va me'yorlardan chetga chiqishga olib keladi. Shu jihatdan, onlayn muhit yoshlarni nafaqat ijtimoiy o'zaro ta'sirga, balki psixologik sinovlarga ham duchor qiladi.

Masalan, media orqali uzatiladigan rolmodellar, provokativ kontent yoki viral trendlar yoshlarni riskli xatti-harakatlarni sinab ko'rishga undashi mumkin [3].

Psixoprofilaktika va intervensiya yondashuvlari bu murakkab jarayonni tartibga solishda muhim vosita hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlarni raqamli etikaga o'rgatish, onlayn xulqatvorni monitoring qilish, ijtimoiyemotsional ko'nikmalarni rivojlantirish va otaona hamda psixolog va pedagoglar tomonidan doimiy maslahat berish deviant xulqatvorini sezilarli darajada kamaytiradi [5].

Shaxsiy identitetni barqarorlashtirish, ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash va onlayn muhitda sog'lom aloqalarni rag'batlantirish ham samarali usullar sifatida qaraladi.

Bu intervensiyalar yoshlarning raqamli muhitda xulqatvorining normativ asosga muvofiqligini ta'minlashga, ularni riskli xatti-harakatlardan himoya qilishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, virtual muloqot va raqamli ijtimoiy muhit yoshlarning deviant xulqatvorini shakllantirishda ko'p qirrali va murakkab psixologik mexanizmlarga ega ekanligini ko'rsatadi.

Ushbu tadqiqot kognitiv dissonans, identitet inqirozi, tengdoshlar ta'siri, anonimlik effekti va media kontentning ijtimoiy me'yorlarga ta'siri birgalikda yoshlarning deviant xatti-harakatlarini shakllantirishini ochib beradi.

Shu asosda, onlayn faoliyatni normativ kontekstga jo'naltirish va profilaktika choralarini ishlab chiqish jiddiy ilmiy va amaliy zarurat sifatida ko'riladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Raqamli ijtimoiy muhit va onlayn platformalar yoshlarning xulqatvorini shakllantirishda murakkab psixologik mexanizmlarni faollashtiradi.

Internet va ijtimoiy tarmoqlar nafaqat axborot olishga, balki o'zini sinab ko'rish, turli rollarni amalga oshirish va tengdoshlar bilan ijtimoiy moslashishga imkon yaratadi. Shu bilan birga, virtual sharoit real hayotdagi norma va cheklovlardan farq qilgani sababli, yoshlarning normadan chetga chiqish ehtimoli ortadi.

Tadqiqotlarda yoshlarning ijtimoiy tarmoqlarda 1–12 soat davomida faol bo'lishi, kibertahdid, axloqiy qoidalarni buzuvchi kontent tarqatish va haqoratli til ishlatish bilan bog'liqligi aniqlangan [6].

Psixologik nuqtai nazardan kognitiv dissonans yoshlarning xatti-harakatini tushuntirishda muhim rol o'ynaydi.

Festinger (1957) nazariyasiga ko'ra, shaxs o'z qadriyatlari bilan amaliyot o'rtasida ziddiyat sezganda psixologik noqulaylik yuzaga keladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshlar bunday holatda o'z harakatlarini oqlash yoki yangi me'yorlarga moslashishga harakat qiladi.[7].

Onlayn identitet va virtual me'yorlar yoshlarning deviant harakatlarini shakllantirishda muhim omil bo'lib, guruhning standartlari va trendlar unga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Boyd (2014) qayd etganidek, virtual jamoa bosimi yoshlarni real hayot me'yorlariga zid bo'lishi mumkin bo'lgan harakatlarga undashi mumkin [8].

Shu sababli, platformalar yoshlarning o'zini sinab ko'rish va ijtimoiy tajribalarni amalga oshirishi uchun maydon sifatida xizmat qiladi.

Media kontenti va anonimlik effekti ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar yoshlar tajovuzkor yoki provokativ materialni ko'proq kuzatgan joylarda shunga mos xatti-harakatlar ko'proq sodir bo'lishini ko'rsatadi [9].

Onlayn anonimlik yoshlarni ijtimoiy cheklovlardan ozod qiladi, bu esa riskli va normaga zid harakatlarni sinash imkoniyatini beradi. Shu bilan birga, yoshlar trend va viral kontent orqali “qabul qilinish” istagi tufayli xavfli xatti-harakatlarga moyil bo'lishadi.

Intervensiya va psixoprofilaktika usullari deviant harakatlarni kamaytirishda samarali vosita ekanligi aniqlangan.

Yu Cheng (2024) tadqiqotida yoshlarni raqamli etikaga o'rgatish, onlayn faoliyatni monitoring qilish va ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish orqali deviant harakatlarni sezilarli darajada kamaytirish mumkinligi qayd etilgan [10].

Shaxsiy identitetni barqarorlashtirish, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va onlayn maydonlarda sog'lom muloqotni rag'batlantirish yoshlarni xavfli harakatlardan himoya qiladi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, yoshlarning faoliyati, kognitiv dissonans, identitet inqirozi, tengdoshlar ta'siri, anonimlik va media kontentining birgalikdagi ta'siri deviant xatti-harakatlarni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Shu asosda, ularning normativ me'yorlarga moslashishi va xavfsiz onlayn faoliyatini ta'minlash uchun pedagogik va psixologik intervensiyalar zarur. Media savodxonligini oshirish, ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish va onlayn me'yorlarga moslashishni rag'batlantirish bu jarayonda muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, yoshlarning onlayn muhitdagi xulq-atvorini nafaqat individual psixologik jarayonlarga, balki ijtimoiy va madaniy kontekstga ham bog'liq. Shu bois, kelajakdagi tadqiqotlar uzoq muddatli kuzatishlar, madaniyatlararo taqqoslash va intervensiya samaradorligini eksperimental sinashga yo'naltirilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ushbu tadqiqot yoshlarning raqamli ijtimoiy muhitda deviant xulq-atvorini shakllantirish mexanizmlarini tizimli tahlil qiladi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, onlayn faoliyat nafaqat axborot olish va muloqot qilish maydoni bo'lib xizmat qiladi, balki shaxsiy identitetni sinovdan o'tkazish va tengdoshlar bilan moslashish jarayoniga ham ta'sir qiladi.

Kognitiv dissonans, identitet inqirozi, anonimlik va media kontentining turli jihatlari yoshlarning ijtimoiy norma va qadriyatlarini qayta shakllantiradi, bu esa deviant xulq-atvor ehtimolini oshiradi.

Shu bilan birga, virtual me'yorlar va trendlar yoshlarni real dunyo me'yorlariga zid bo'lishi mumkin bo'lgan harakatlarni amalga oshirishga undaydi.

Tahlillar ko'rsatdiki, yoshlar onlayn maydonda doimiy ravishda tengdoshlarining xulqini kuzatadi va ularning normativ talablariga moslashishga intiladi. Bu jarayon ijtimoiy identitet nazariyasi bilan ham izohlanadi, chunki shaxs guruh me'yorlariga moslashish orqali ijtimoiy qabul qilinish va xavfsizlikni ta'minlashga harakat qiladi.

Media kontenti esa ushbu jarayonga kuchli impuls beradi: provokativ materiallar, viral trendlar va rol-modellar yoshlarni riskli harakatlarni sinashga undaydi. Anonimlik effekti esa shaxsga real dunyo cheklovlaridan ozod bo'lish imkoniyatini yaratadi, bu esa deviant xulqning paydo bo'lishini kuchaytiradi.

Tadqiqotdan kelib chiqadigan asosiy xulosalardan biri shuki, profilaktika va psixologik aralashuvlar deviant xulq-atvorni oldini olishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Yoshlarni raqamli etikaga o'rgatish, onlayn faollikni monitoring qilish, ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish va oila hamda pedagoglar tomonidan doimiy qo'llab-quvvatlash ularning xavfsiz va normativga mos xulqini ta'minlaydi.

Intervensiya shaxsiy identitetni barqarorlashtirish, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va sog'lom onlayn muloqotni rag'batlantirish orqali amalga oshiriladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari yoshlarning onlayn muhitdagi xulq-atvorini shakllantirish jarayoni nafaqat individual psixologik jarayonlarga, balki ijtimoiy, madaniy va media kontekstlariga ham bog'liqligini ko'rsatadi.

Shu sababli kelajakda amalga oshiriladigan tadqiqotlar uzoq muddatli kuzatishlar va madaniyatlararo taqqoslashlarni o'z ichiga olishi, shuningdek, intervensiya strategiyalarining samaradorligini eksperimental jihatdan baholashi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Umuman olganda, yoshlarning deviant xulq-atvorini oldini olish va ularning ijtimoiy me'yorlarga mos onlayn faoliyatini ta'minlash uchun raqamli muhitning psixologik, ijtimoiy va pedagogik jihatlari kompleks tarzda hisobga olgan profilaktika choralarini ishlab chiqish zarur.

Ushbu tadqiqot yoshlarning raqamli ijtimoiy muloqotdagi xatti-harakatlarini chuqurroq tushunish va amaliy strategiyalarni shakllantirishga ilmiy asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Usman, G. I., & Imam, M. A. N. A. (2023). Social Networking Sites and Deviant Behaviors among Youth in Damaturu. *Social Science Journal for Advanced Research*, 3(4).
2. Associations between online communication with strangers and mild delinquency in junior high school students. (2022). *Current Psychology*. Available at: link.springer.com
3. Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.

4. Habiba, U., Farid, N., & Saud, M. (2018). Social Networking Sites and Deviance among Youth in Islamabad, Pakistan. *European Journal of Behavioral Sciences*, 1(1). Available at: dpublication.com
5. Cheng, Y. (2024). The Impact of Social Media on Deviance and Crime. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. Available at: drpress.org
6. Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford: Stanford University Press.
7. Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven: Yale University Press.

RUHIY SALOMATLIKNI SAQLASHDA PSIXOLOGIK OMILLARNING AHAMIYATI

Hasanova Dilshoda Avazbek qizi

Andijon viloyati, Buloqboshi tumani

“Inson” ijtimoiy xizmatlar markazi, psixolog

E-mail: dilshodaxon@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tezisda shaxsning ruhiy salomatligini ta'minlash va uni mustahkamlashda psixologik omillarning o'rnini tahlil qilinadi. Jamiyatda kechayotgan ijtimoiy o'zgarishlar inson ruhiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois, ruhiy salomatlikni saqlashning ilmiy asoslarini ishlab chiqish va psixoprofilaktika tizimini rivojlantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Kalitso'zlar: ruhiy salomatlik, psixologik omillar, stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, motivatsiya, refleksiya, psixoprofilaktika, psixologik madaniyat.

Abstract: This thesis analyzes the role of psychological factors in maintaining and strengthening an individual's mental health. The social changes taking place in society directly affect human psychology. Therefore, developing scientific foundations for mental health preservation and improving the system of psychoprophylaxis are among the urgent issues of today.

Key words: mental health, psychological factors, stress, social support, motivation, reflection, psychoprophylaxis, psychological culture.

Аннотация: В данной тезисе анализируется роль психологических факторов в обеспечении и укреплении психического здоровья личности. Социальные изменения, происходящие в обществе, напрямую влияют на психику человека. Поэтому разработка научных основ сохранения психического здоровья и развитие системы психопрофилактики являются актуальными задачами современности.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологические факторы, стресс, социальная поддержка, мотивация, рефлексия, психопрофилактика, психологическая культура.

KIRISH

Ruhiy salomatlik inson hayotining eng muhim jihatlaridan biri bo'lib, u nafaqat shaxsiy farovonlik, balki jamiyatning ijtimoiy barqarorligi va taraqqiyotida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Insonning ruhiy holati uning qaror qabul qilish jarayoni, munosabatlar sifati, mehnat samaradorligi va hayotdan qoniqish darajasini belgilaydi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, bugungi kunda dunyo bo'yicha har to'rt kishidan biri hayotining ma'lum bir bosqichida ruhiy buzilish yoki stress bilan bog'liq muammolarga duch keladi. Bu ko'rsatkich jamiyatning psixologik farovonligini ta'minlash masalasini global muammolardan biriga aylantirmoqda.

O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda aholining ruhiy salomatligini mustahkamlash borasida qator davlat dasturlari va huquqiy hujjatlar qabul qilindi. Jumladan, 2023-yil 3-iyuldagi PQ-200-son qarorda aholiga psixologik yordam ko'rsatish tizimini takomillashtirish, ijtimoiy xizmatlarda psixologlar faoliyatini kengaytirish belgilab berilgan. Shuningdek, 2024-yil 27-dekabrda 490-sonli buyruq 2025-yilda o'tkaziladigan ilmiy-amaliy tadbirlar rejasida psixologik tadqiqotlar va amaliyotlarni rivojlantirishni ko'zda tutadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Shunday qilib, ruhiy salomatlik masalasi bugungi kunda nafaqat individual, balki davlat va jamiyat darajasida ham dolzarb masalaga aylangan.

1. Ruhiy salomatlik tushunchasi va mohiyati

Ruhiy salomatlik — bu insonning hissiy, aqliy va ijtimoiy jihatdan uyg'un rivojlanish holatidir. Bu holatda shaxs o'z hayotidan qoniqadi, maqsad sari intiladi va jamiyat bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadi.

Psixolog olim R.S. Lazarus ta'kidlashicha, “insonning ruhiy salomatligi – bu stress holatlariga moslashish va hissiy muvozanatni saqlab qolish qobiliyatidir” [3]. Ruhiy barqarorlik shaxsga hayotdagi muammolarga konstruktiv yondashish, ijobiy fikrlash va o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etish imkonini beradi.

O'zbekiston sharoitida ruhiy salomatlikning asosiy ko'rsatkichlari sifatida oilaviy muhit, diniy va milliy qadriyatlarga sodiqlik, ijtimoiy birdamlik, mehr-oqibat va o'zaro yordam qadriyatlari alohida ahamiyatga ega. Bu omillar milliy mentalitet asosida shakllangan psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

2. Ruhiy salomatlikni belgilovchi psixologik omillar

Ruhiy salomatlikka ta'sir ko'rsatuvchi asosiy psixologik omillar quyidagilardir:

a) Stressni boshqarish va emotsional barqarorlik

Stress — hayotdagi tabiiy reaksiya bo'lib, insonni o'zgarishlarga tayyorlaydi. Ammo ortiqcha yoki surunkali stress salbiy oqibatlarga olib keladi. Shuning uchun shaxs stressni boshqarish ko'nikmalariga ega bo'lishi zarur. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) usullari stressni kamaytirishda yuqori natija beradi [3].

Shaxsda stressga qarshi psixologik immunitetni rivojlantirish uchun ijobiy fikrlash, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, nafas mashqlari va meditatsiya amaliyotlari samarali hisoblanadi.

b) Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi

Ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi eng kuchli omillardan biri — bu ijtimoiy aloqalar. Oila, do'stlar, hamkasblar va jamoaning yordam berishi insonda xavfsizlik hissiini uyg'otadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi yuqori bo'lgan shaxslar stress, tashvish va depressiyaga kamroq duch keladi.

Ijtimoiy aloqalarni kuchaytirish, oila institutini mustahkamlash, jamoaviy faoliyatni rag'batlantirish ruhiy farovonlikni oshirishda muhim rol o'ynaydi.

c) O'zini anglash va refleksiya

Refleksiya — bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini, xatti-harakatlarini tahlil qilishi jarayonidir. Bu jarayon insonni o'zini tushunishga, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishga va hissiy barqarorlikni saqlashga o'rgatadi.

Refleksiya orqali shaxs o'z kamchiliklarini anglaydi, ularni bartaraf etish strategiyalarini ishlab chiqadi va bu orqali o'z rivojlanish darajasini oshiradi.

d) Motivatsion barqarorlik

Motivatsiya ruhiy salomatlikning psixologik tayanchidir. Ichki motivatsiya kuchli bo'lgan inson maqsad sari qat'iy harakat qiladi, muvaffaqiyatsizliklardan qo'rqmaydi va o'z hayotidan mamnun bo'ladi. Psixolog M. Seligman o'zining “Flourish” asarida baxt va ruhiy salomatlikning bevosita motivatsiya bilan bog'liqligini asoslab beradi [5].

3. Ruhiy salomatlikni ta'minlashda zamonaviy yondashuvlar

Bugungi kunda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda quyidagi ilmiy yondashuvlar samarali hisoblanadi:

1. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) — salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirish orqali shaxsda stressni kamaytiradi.

2. Mindfulness (ongli kuzatish) — insonni hozirgi onga e'tibor qaratishga, emotsiyalarini boshqarishga o'rgatadi (Kabat-Zinn, 1990).

3. Psixoprofilaktika dasturlari — o'quv muassasalari, korxonalar va jamoalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlashga yo'naltirilgan amaliy mashg'ulotlardir.

4. Psixologik madaniyatni oshirish — aholining keng qatlamlari uchun psixologik maslahat markazlari, onlayn treninglar va ommaviy axborot vositalari orqali ma'lumot berish ruhiy salomatlik madaniyatini kengaytiradi.

4. O'zbekiston va xalqaro tajriba tahlili

O'zbekiston tajribasida ruhiy salomatlikni saqlash masalasi so'nggi yillarda davlat siyosatining ajralmas qismi sifatida shakllandi. “Inson qadri uchun” tamoyili asosida psixologik xizmat tarmoqlari kengaytirilmoqda. Maktablarda psixolog lavozimlari joriy etilgan, “Inson” ijtimoiy xizmat markazlari aholiga psixologik va ijtimoiy yordam ko'rsatmoqda.

Jahon amaliyotida esa ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda “community-based” (jamoaga asoslangan) yondashuv samarali natija bermoqda. Masalan, Skandinaviya mamlakatlarida ruhiy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha dasturlar maktabgacha ta'lim tizimidan boshlab joriy etilgan.

Bu tajribalar O'zbekiston uchun ham muhim o'rnak bo'lib, aholining psixologik savodxonligini oshirish, profilaktik dasturlarni kengaytirish zarurligini ko'rsatadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ruhiy salomatlik — insonning ichki barqarorligi, emotsional uyg'unligi va hayotiy maqsadlarga intilishida namoyon bo'ladigan psixologik holatdir. Ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun quyidagi yo'nalishlarda tizimli ishlarni amalga oshirish zarur:

1. Ta'lim tizimida psixogigiyena madaniyatini shakllantirish, o'quvchilarda stressni boshqarish va ijobiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish.

2. Ijtimoiy xizmatlarda psixologik yordam tizimini kengaytirish, ayniqsa yoshlar va ayollar orasida psixoprofilaktika ishlarini kuchaytirish.

3. Psixologik madaniyatni oshirish, OAV va internet tarmoqlari orqali ruhiy salomatlik haqida targ'ibot olib borish.

4. Milliy qadriyatlar va diniy-ma'naviy asoslardan foydalanish, chunki ular ruhiy barqarorlikning tabiiy manbai hisoblanadi.

Ruhiy salomatlikni saqlash orqali inson o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etadi, jamiyat esa ijtimoiy barqarorlik va farovonlik sari dadil qadam tashlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-200-son qarori, 2023-yil 3-iyul.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 490-sonli buyrug'i, 2024-yil 27-dekabr.
3. Lazarus, R. S. (1999). Stress and Emotion: A New Synthesis. Springer Publishing.
4. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. New York: Dell.
5. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.
6. World Health Organization (2022). Mental health: strengthening our response.

IJTIMOIIY TARMOQLARNING SHAXS RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Ismoilova Dilsoʻz

Oʻzbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
Psixologiya-pedagogika va inklyuziv taʼlim fakulteti oʻqituvchisi

Murodjonova Mavzuna Latifjon qizi

Oʻzbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
Psixologiya-pedagogika va inklyuziv taʼlim fakulteti talabalasi

Tilapboyeva Rayxona Komiljon qizi

Oʻzbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
Psixologiya-pedagogika va inklyuziv taʼlim fakulteti talabalasi

Annotatsiya: Ushbu ishda zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan ijtimoiy tarmoqlarning inson shaxsining shakllanishi va rivojlanishiga koʻrsatadigan psixologik taʼsiri tahlil qilinadi. Raqamli muhit bugungi kunda yoshlarning fikrlashi, oʻzini anglash jarayoni, emotsional holati hamda ijtimoiy moslashuv darajasiga sezilarli taʼsir koʻrsatmoqda. Tadqiqot davomida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning ijobiy jihatlari muloqot koʻnikmalarini rivojlantirish, oʻzini ifoda etish imkoniyatlari, maʼlumot almashish va ijodkorlikni ragʻbatlantirish holatlari yoritiladi. Shu bilan birga, ortiqcha onlayn faoliyat, virtual qiyoslash, ijtimoiy bosim va emotsional charchash kabi salbiy oqibatlar ham tahlil qilinadi. Ishda shaxs rivojlanishining psixologik omillari, ijtimoiy taʼsir mexanizmlari va raqamli muhitda oʻz-oʻzini boshqarish strategiyalariga alohida eʼtibor qaratiladi. Natijada, ijtimoiy tarmoqlardan ongli va muvozanatli foydalanish shaxs kamoloti uchun muhim omil ekani asoslab beriladi.

Kalit soʻzlar: ijtimoiy tarmoqlar, shaxs rivojlanishi, psixologik taʼsir, raqamli muhit, emotsional holat, oʻzini anglash, ijtimoiy moslashuv, kommunikatsiya.

Abstract: This paper examines the psychological impact of social networks on personality formation and development in modern society. Today's digital environment significantly affects young people's thinking, self-awareness, emotional state, and level of social adaptation. The study highlights the positive aspects of social media use, such as improving communication skills, opportunities for self-expression, information exchange, and stimulation of creativity. At the same time, the research analyzes the negative effects of excessive online activity, including virtual comparison, social pressure, and emotional fatigue. Special attention is given to the psychological factors of personality development, mechanisms of social influence, and self-regulation strategies in the digital space. As a result, it is concluded that conscious and balanced use of social networks plays an important role in personal growth.

Key words: social networks, personality development, psychological influence, digital environment, emotional state, self-awareness, social adaptation, communication.

Аннотация: В данной работе рассматривается психологическое влияние социальных сетей на формирование и развитие личности в современном обществе. Цифровая среда сегодня оказывает значительное воздействие на мышление молодежи, процесс самопознания, эмоциональное состояние и уровень социальной адаптации. В исследовании освещаются положительные стороны использования социальных сетей развитие коммуникативных навыков, возможность самовыражения, обмен информацией и стимулирование творческого потенциала. Наряду с этим анализируются и негативные последствия чрезмерной онлайн-активности: виртуальные сравнения, социальное давление и эмоциональное истощение. Особое внимание уделено психологическим факторам личностного развития, механизмам социального влияния и стратегиям саморегуляции в цифровой среде. В результате обосновано, что осознанное и сбалансированное использование социальных сетей является важным фактором личностного роста.

Ключевые слова: социальные сети, развитие личности, психологическое влияние, цифровая среда, эмоциональное состояние, самопознание, социальная адаптация, коммуникация.

KIRISH

Bugungi kunda inson hayotining deyarli har bir qirrasiga ijtimoiy tarmoqlar chuqur kirib bormoqda. Har kuni millionlab odamlar o'z fikrlari, his-tuyg'ulari hamda hayotdagi muhim lahzalarini virtual maydonda baham ko'radilar. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganidek: “Yoshlarimizni zamon bilan hamnafas, mustaqil fikrlaydigan, dunyoqarashi keng, raqamli savodli qilib tarbiyalash – bu eng muhim vazifamizdir.” Ushbu fikr zamonaviy raqamli davrda shaxsning shakllanishi va rivojlanishida internet va ijtimoiy tarmoqlarning beqiyos ahamiyatini chuqur anglash zarurligini ko'rsatadi.

Zero, ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda inson tafakkuri, ruhiy holati va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir etadigan muhim psixologik omillardan biriga aylangan. Ular endilikda faqat muloqot vositasi emas, balki shaxsning o'zini anglashi, o'zini ifoda etishi va atrof-muhit bilan bog'lanishi jarayonining ajralmas qismiga aylandi.

Asosiy qism

Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, inson rivojlanishi — faqat biologik o'sish emas, balki ichki dunyo, hissiy barqarorlik va ijtimoiy tajriba orqali yetilish jarayonidir. Ijtimoiy tarmoqlar esa ushbu jarayonning yangi bosqichida turib, insonning fikrlash doirasini kengaytiradi, erkin fikr bildirishga va yangi g'oyalarni izlashga undaydi. Ayniqsa, yoshlar uchun bu platformalar shaxsni topish, qadriyatlarni shakllantirish va boshqalar bilan o'zaro taqqoslash orqali o'zini anglash maktabiga aylanib bormoqda.

Raqamli asr inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Internet va ijtimoiy tarmoqlar nafaqat muloqot vositasi, balki axborot almashinuvi, ta'lim, kasbiy o'sish hamda shaxsiy ifoda uchun keng imkoniyat yaratadi. Biroq psixologik nuqtai nazardan qaralganda, internetdan foydalanish inson ongiga, hissiy holatiga va ijtimoiy moslashuv jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli raqamli muhitda sog'lom psixologik muvozanatni saqlash har bir foydalanuvchi uchun nihoyatda muhimdir.

Har bir foydalanuvchi o'zining onlayn faoliyati ustidan nazorat o'rnatishi lozim. Haddan ortiq virtual muhitda bo'lish e'tiborning susayishiga, hissiy charchashga va vaqtni samarasiz sarflashga olib keladi. Shuning uchun internetdan foydalanishda kundalik yoki haftalik chegaralar belgilash shaxsning o'zini boshqarish ko'nikmasini mustahkamlaydi.

Ijtimoiy taqqoslash hodisasi raqamli davrning keng tarqalgan psixologik muammolaridan biridir. Tarmoqlarda odamlar hayotining faqat ideal tomonlarini ko'rish, foydalanuvchida o'ziga nisbatan past baho, norozilik yoki ichki noxotirjamlikni kuchaytirishi mumkin. Bu holat shaxsning o'z-o'zini qadrlashi pasayishiga olib keladi. Psixologlar esa taqqoslash mezonini sifatida boshqalarni emas, balki shaxsning o'zining kechagi holatini tanlashni tavsiya qiladilar.

Ruhiy salomatlikni saqlashda axborot gigiyenasiga amal qilish ham muhimdir. Foydalanuvchi iste'mol qilayotgan kontentni ongli ravishda tanlab, salbiy, manipulyativ yoki stress uyg'otuvchi axborotlardan chetda bo'lish orqali o'z psixologik holatini himoya qila oladi. Shu bilan birga, ijobiy, ma'rifiy va rivojlantiruvchi sahifalar bilan muloqot qilish kognitiv o'sishni qo'llab-quvvatlaydi.

Virtual muloqot bilan real aloqalar o'rtasida muvozanatni saqlash shaxs rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Internet ijtimoiy doirani kengaytiradi, biroq real hayotdagi insoniy aloqalar hissiy barqarorlik, empatiya va ijtimoiy faollikni mustahkamlaydi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlardagi faoliyat real muloqotni to'ldirishi lozim, ammo uni almashtirmasligi kerak.

Haftada bir kunni raqamli detoks sifatida o'tkazish tavsiya etiladi. Bu vaqt davomida inson o'z fikrlarini tartibga soladi, ortiqcha hissiy yuklardan xalos bo'ladi va ichki muvozanatini tiklaydi. Tabiat qo'ynida bo'lish, o'qish yoki ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish ushbu jarayonni yanada samarali qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Internet zamonaviy inson hayotining ajralmas vositasiga aylangan bo'lsa-da, undan ongli, maqsadli va hissiy jihatdan sog'lom foydalanish shaxs ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Raqamli muhitni boshqarish madaniyati — zamonaviy insonning asosiy ruhiy kompetensiyalaridan biridir. Internet insonni emas, inson internetni boshqara oladigan jamiyatgina haqiqiy rivojlangan jamiyatdir.

Har qanday vosita singari, ijtimoiy tarmoqlar ham ikki qirrali:

ijobiy tomondan — ijodkorlikni rag'batlantiradi, muloqot madaniyatini rivojlantiradi, ma'naviy tajriba almashinuvini kuchaytiradi;

salbiy tomondan — haddan ortiq virtual faoliyat reallikdan uzoqlashtiradi, hissiy charchash, o'ziga ishonchsizlik yoki ijtimoiy taqqoslash sindromini kuchaytiradi.

Shunga qaramay, ongli, muvozanatli va maqsadli foydalanish inson komoloti uchun foydalidir. Ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanish, vaqtni boshqarish va shaxsiy mezonlarga tayanish orqali inson virtual muhitda ham ruhiy barqarorlikni saqlab, o'zini yanada chuqurroq anglash darajasiga erishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
2. To'xliyeva S. Raqamli avlod psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
3. Zimbardo P., Gerrig R. Psixologiya: zamonaviy yondashuv. – Moskva: Williams, 2010.
4. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.

TALABALARDAGI KOMMUNIKATIV VA IJTIMOY KOMPETENTLIK XUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Nazarova Malohat Axmedovna

O'zbekiston Milliy Pedagogika universiteti

Amaliy psixologiya kafedrası o'qituvchisi

E-mail: malohat_aps@icloud.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarda kommunikativ va ijtimoiy kompetentlikni rivojlantirishning nazariy hamda amaliy jihatlari yoritilgan. Kompetentlikning mazmuni, uning tarkibiy qismlari, ta'lim jarayonida shakllanish mexanizmlari hamda samarali rivojlantirish omillari tahlil etilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, kommunikativ va ijtimoiy kompetentlik talabalarning insonlarni va vaziyatni tushunish, sotsial psixologik hamda verbal kompetentligini ta'minlovchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Kalit so'zlar: kommunikativ kompetentlik, ijtimoiy kompetentlik, talaba shaxsi, muloqot madaniyati, hamkorlik, empatiya.

Abstract: This article explores the theoretical and practical aspects of developing communicative and social competence among university students. The essence and structural components of competence, as well as mechanisms of its formation and effective development within the educational process, are analyzed. According to the research results, communicative and social competence emerge as key factors that ensure students' understanding of people and situations, as well as the development of their socio-psychological and verbal competence.

Key words: communicative competence, social competence, student personality, communication culture, cooperation, empathy.

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития коммуникативной и социальной компетентности у студентов. Проанализированы сущность компетентности, её структурные компоненты, механизмы формирования в образовательном процессе и факторы, способствующие её эффективному развитию. Согласно результатам исследования, коммуникативная и социальная компетентность проявляется как важный фактор, обеспечивающий понимание людьми и ситуаций, а также развитие социально-психологической и вербальной компетентности студентов.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность, социальная компетентность, личность студента, культура общения, сотрудничество, эмпатия.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimi shaxsning har tomonlama rivojlanishiga, ayniqsa uning kommunikativ va ijtimoiy kompetentligini shakllantirishga alohida e'tibor qaratadi. Talabalarda muloqot madaniyati, jamoada ishlash, empatiya va ijtimoiy moslashuvchanlikni rivojlantirish ularning kasbiy hamda shaxsiy muvaffaqiyatining muhim omilidir. Kommunikativ va ijtimoiy kompetentlik shaxsning boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatish, turli ijtimoiy vaziyatlarda to'g'ri yo'l tutish va konstruktiv hamkorlikka erishish qobiliyatini ifodalaydi. Shu bois, mazkur masala bugungi ta'lim jarayonida dolzarb ilmiy-pedagogik muammolardan biri sifatida o'rganilmoqda.

Asosiy qism

Zamonaviy pedagogik va psixologik adabiyotlarda kommunikativ hamda ijtimoiy kompetentlik shaxsning kasbiy shakllanishi va ijtimoiy moslashuvchanligini belgilovchi asosiy sifatlar sifatida e'tirof etiladi. Tadqiqotchilar ta'kidlaydilar, kommunikativ kompetentlik insonning muloqot jarayonida o'z fikrini aniq, ravon va madaniyatli tarzda ifodalash, boshqalarni tinglash hamda ularning hissiy holatini anglash qobiliyatini o'z ichiga oladi [1].

Ko'plab xorijiy olimlar, jumladan A. Bandura, D. Goleman, M. Argylelarning tadqiqotlarida ijtimoiy va kommunikativ kompetentlik insonning emotsional intellekti, empatiya darajasi hamda ijtimoiy idrok qobiliyati bilan bevosita bog'liqligi ta'kidlangan [2; 4]. Mazkur kompetentliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, talabalarda ularni rivojlantirish jarayoni o'qitish metodlari, psixologik muhit, shuningdek, o'qituvchi va guruhdoshlar bilan ijobiy muloqot orqali shakllanadi [3]. Mahalliy tadqiqotchilar esa, talabalarda bu kompetentliklarni rivojlantirishda interaktiv metodlar, treninglar va amaliy mashg'ulotlarning samaradorligini alohida qayd etadilar [5].

Nazariy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, kommunikativ va ijtimoiy kompetentlik shaxsning ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatini, kasbiy tayyorgarligini hamda psixologik barqarorligini ta'minlovchi integrativ sifatlar majmuasidir. Ularni shakllantirishda tizimli yondashuv, pedagogik-psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy faol muhit muhim ahamiyat kasb etadi.

Shunday qilib talabalarning ijtimoiy-psixologik kompetentligi mezonlarini rivojlanganlik darajasini tadqiq etish uchun V.N.Kunisinaning “Kommunikativ va ijtimoiy kompetentlikni aniqlash” so'rovnomasini o'tkazib oldik. Mazkur metodikaning shkalalari ko'p bo'lganligi bois, maqolada faqatgina ahamiyatli farqlar aniqlangan ko'rsatkichlarni keltiramiz.

1-jadval. Talabalardagi kommunikativ va ijtimoiy kompetentlikni rivojlanganlik darajasi (n=320) (Styudent t-mezone bo'yicha)

Kommunikativ va ijtimoiy kompetentlik komponentlari	Sinaluvchilar	O'rtacha qiymat	t (Styudent mezone qiymati)	p (ishonchli-lik darajasi)
Insonlarni tushunish	1-bosqich ($n_1=158$)	28,25	2,35*	$p \leq 0,05$
	4-bosqich ($n_2=162$)	24,41		
Vaziyatlarni tushunish	1-bosqich ($n_1=158$)	22,12	-2,31*	$p \leq 0,05$
	4-bosqich ($n_2=162$)	28,88		
Sotsial psixologik kompetentlik	1-bosqich ($n_1=158$)	22,1	-3,28*	$p \leq 0,05$
	4-bosqich ($n_2=162$)	34,2		
Verbal kompetentlik	1-bosqich ($n_1=158$)	17,01	2,02*	$p \leq 0,05$
	4-bosqich ($n_2=162$)	14,7		
	4-bosqich ($n_2=162$)	14,7		

Izoh: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Keltirilgan natijalarga (1-jadval) ko'ra, insonlarni tushunish ($t=2,35$; $p \leq 0,05$) bo'yicha 1-bosqich talabalari bilan 4-bosqich talabalari orasida ahamiyatli farqlar aniqlangan. Mazkur holat 1-bosqich talabalari ta'limga moslashish uchun atrofdagi insonlarni tushunishga, ularning fikrlari va kechinmalarini anglashga intilishlaridan dalolat beradi. 4-bosqich talabalari esa ko'proq vaziyatni tushunishga e'tibor qaratishlarini anglatadi. Shu boisdan 4-bosqich talabalarida ko'proq vaziyatni tushunish bilan bog'liq natijalar yuqoriroq bo'li, natijalarda ahamiyatli farqlar aniqlangan ($t=2,31$; $p \leq 0,05$). Mazkur metodikadan olingan natijalar tahlili bo'yicha 1-bosqich talabalarining jamiyatga integratsiyasi atrofdagilar bilan o'zaro ta'sir, insonlarning holatini o'qib olishga intilish bilan bog'liq shaxs xususiyatlarida aks etsa, 4-bosqich talabalarida vaziyatni tushunish, ta'limiy holatlarni adekvat baholashga intilish bilan bog'liq bo'lib, mazkur holat nutqiy ta'sir etish ko'nikmasini faollashuviga olib kelganligi aniqlangan. Shu boisdan ham, talabalarda ijtimoiy-psixologik kompetentlikning insonlarni va vaziyatni tushunish bilan bog'liq komponentlarini faollashivi muhim ahamiyatga ega.

Navbatdagi ahamiyatli farq aniqlangan shkala sotsial psixologik kompetentlikda namoyon bo'lgan bo'lib, unga ko'ra 4-bosqich talabalarida ($t=-3,28$; $p \leq 0,05$) yuqoriroq natija qayt etilgan. Mazkur holat talabalarning ijtimoiy vaziyatga yo'nalganligi, shaxslararo munosabatlariga ustuvorlik berishi, vaziyatlarni refleksiv tahlil qilishga urinishlarini ko'rsatadi. 1-bosqich talabalarida esa asosiy e'tibor ko'proq guruhviy munosabatlarda shaxsning o'z mavqeini tasdiqlashga urinishida ko'rinadi. Shu boisdan, ularning natijalari bir oz pastroqligi aniqlangan.

Ijtimoiy psixologik kompetentlikning navbatdagi komponenti verbal kompetentlik 1-bosqich talabalarida yuqoriroq natija ko'rsatgan ($t=2,02$; $p \leq 0,05$). Bu holat talabalarda nutqiy ta'sir usullaridan ijtimoiylashuv jarayonida, hamda guruhdagi o'z o'rnini topish uchun verbal ta'sir usullaridan samarali foydalanishlarini anglatadi. Shu boisdan, ahamiyali farq aniqlangan.

Tadqiqot ishimizda ilgari surilgan asosiy muammo talabalarda ijtimoiy-psixologik kompetentlik shakllanishining dinamik xususiyatlarini aniqlashdan iborat. Bundan ko'zlangan maqsad talaba shaxsida ijtimoiy-psixologik kompetentlik tarkibiy tuzilmalarining yondosh komponentlar bilan o'zaro munosabat xususiyatlarini tekshirish hisoblanadi. Ayniqsa, talabalarda ijtimoiy muhitda o'zgalar bilan munosabatlarga kirishish jarayonida qaysi tarkibiy komponentlar yetakchi o'rin tutishini aniqlash tadqiqot ishimizning asosiy vazifalaridan hisoblanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Umuman olganda, talabalarda ijtimoiy-psixologik kompetentlik tarkibiy qismlarining bosqichma-bosqich rivojlanishi ularning ta'limiy, ijtimoiy va shaxsiy yetuklik jarayonida muhim o'rin tutadi. Bu esa, ta'lim muassasalarida kommunikativ va ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik-pedagogik shart-sharoitlarni takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, talabalarda ijtimoiy-psixologik kompetentlik tarkibiy qismlarining bosqichma-bosqich rivojlanishi ularning ta'limiy, ijtimoiy va shaxsiy yetuklik jarayonida muhim o'rin tutadi. Bu esa, ta'lim muassasalarida kommunikativ va ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik-pedagogik shart-sharoitlarni takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Habermas, J. The Theory of Communicative Action. Boston: Beacon Press, 1984.
2. Bandura, A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.
3. Vygotsky, L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge: Harvard University Press, 1978.
4. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995.
5. AR Ramazonovich Development Of Cognitive Processes In Students as An Important Factor of Intellect Formation - Jurnal Psikologi, 2025 2, 1-6
6. Фируза Нарзикулова. Развитие эмпатии как компонента коммуникативной компетентности студентов психологов. (2025). Journal of Universal Science Research.

FORMATION OF COMMUNICATIVE SKILLS IN STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENTS

Shakhnoza Pulatova

Independent Researcher

Nizami Tashkent State Pedagogical University (Uzbekistan)

Abstract: The article addresses the issues of developing communicative skills in students with hearing impairments. It also highlights the importance of an activity-based approach and a comprehensive methodological approach in the effective development of communicative skills in such students.

Key words: communicative skills, scientific approach, speech activity, communication, psychological adaptation, socialization, pedagogy, methodology, development, directions.

Annotatsiya: Maqolada eshish qobiliyati zaif o'quvchilarda kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish masalalari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, unda bunday o'quvchilarda kommunikativ ko'nikmalarni samarali rivojlantirishda faoliyatga asoslangan yondashuv va kompleks metodologik yondashuvning ahamiyati ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: kommunikativ ko'nikmalar, ilmiy yondashuv, nutq faoliyati, muloqot, psixologik moslashuv, ijtimoiylashuv, pedagogika, metodologiya, rivojlanish, yo'nalishlar.

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы развития коммуникативных навыков у учащихся с нарушениями слуха. Подчеркивается важность деятельностного и комплексного методического подхода в эффективном развитии коммуникативных навыков у таких учащихся.

Ключевые слова: коммуникативные навыки, научный подход, речевая деятельность, общение, психологическая адаптация, социализация, педагогика, методика, развитие, направления.

INTRODUCTION

В статье освещены вопросы развития коммуникативных навыков у учащихся с нарушением слуха. Также подчёркивается, что в эффективном развитии коммуникативных навыков у таких учащихся важную роль играют деятельностный подход и комплексный методологический подход.

- Speech skills (related to mastering speech activity and means of communication);
- Socio-psychological skills (concerning the processes of interaction, expression, manifestation, and influence);
- Psychological skills (self-regulation, mobilization, and mood adjustment);
- The ability to use appropriate speech etiquette rules according to specific communicative situations;
- Effective use of nonverbal means;
- Participation in various forms and levels of communication (dialogue, polylogue, intergroup communication);
- Adherence to moral and cultural norms (consideration of respect, tolerance, and cultural rules in communication).

Researchers interpret communicative skills as an integral part of speech activity. In particular, T.A. Ladyzhenskaya defines communicative skills characteristic of written speech as follows: revealing the topic, expressing the main idea, collecting the necessary materials, systematizing them, constructing the text according to its compositional structure, and expressing thoughts clearly, precisely, and meaningfully [2].

Main Part

From S.L. Soloveichik's point of view, these skills reflect the stages of speech activity such as planning, generating, and controlling thought, and they determine two main directions of communicative skills: speaking and writing (generation of thought) and listening and reading (perception of thought).

In M.R. Lvov's approach, several important stages contributing to the development of oral and written speech are identified: selecting and delimiting the topic, dividing it into subtopics, collecting and systematizing the necessary information, determining the idea and purpose of the composition, developing the composition structure, and editing it. In oral speech, special attention must be paid to orthoepy and expressiveness, while in written speech, adherence to orthography, punctuation, and calligraphy is particularly important [3].

M.T. Baranov interprets communicative skills mainly as abilities aimed at creating a text, listing among them such practical competencies as constructing a text appropriate to the topic, taking into account the purpose, audience, and style, selecting linguistic means, presenting material, and editing it [4].

T.G. Ramzaeva, considering the main components of expressing thought, divides communicative skills into content-related, compositional, figurative-creative, and editing skills [5].

I.M. Mikhaylova, in turn, emphasizes stages such as evaluating the speech situation, defining the purpose, drafting a text plan, selecting linguistic means, and editing the text [6].

In pedagogical literature, other classifications of communicative skills can also be found. For example, L.R. Munirova [7] and B.F. Lomov [8] divide them into three main groups: informational-communicative (transmitting information, understanding the situation), regulatory-communicative (managing communication, inspiring trust), and affective-communicative (emotional response, empathy).

N.G. Terekhova and G.G. Danilenkova [9] associate communicative skills with psychological and pedagogical knowledge, personal qualities, and the ability to overcome barriers in communication.

E.I. Passov [10] distinguishes skills related to active participation in communication. He considers the following particularly important: initiating, maintaining, and concluding a conversation; choosing a strategy; assessing the situation; anticipating the interlocutor's reply; taking the initiative; eliciting a response; and using nonverbal means.

E.A. Bystrova [2], in turn, evaluates communicative skills within the framework of communicative competence and connects them with the ability to select language forms appropriate to communication and to produce dialogic and monologic expressions corresponding to the communicative goals on socio-cultural topics.

An analysis of scientific sources shows that communicative skills are interpreted based on various approaches: activity-oriented, socially role-based, situation-adaptive, and those grounded in the theory of speech activity. In psychological, linguistic, and pedagogical literature, these skills are described as a broad concept, with language skills regarded as their integral component. However, in methodological literature, communicative skills are often equated solely with language abilities.

Therefore, in our research, we interpret communicative skills as a set of complex abilities aimed at effective communication—that is, those that ensure the achievement of specific communicative goals. Within this framework, such activity components as taking into account the interlocutor's point of view, engaging in communication in a spirit of cooperation, and conveying information accurately and clearly play an essential role.

Overall, the various approaches proposed by different authors in the study and classification of communicative skills demonstrate the diversity of theoretical foundations in this field. Most researchers view these skills not merely as aspects of speech, but as a complex system of competencies connected with psychological, social, cultural, and pedagogical dimensions. For this reason, the effective teaching of communicative skills requires a comprehensive and integrative approach.

These skills are formed through interaction and collaboration, adapting to communication contexts, and they ensure successful outcomes in practical communication. Particularly from the perspective of language teaching methodology, it is emphasized that communicative skills should not be limited only to linguistic aspects but should be studied in conjunction with the psychological, social, and cultural factors of communicative activity.

Scientific analyses indicate that communicative skills are not merely abilities related to language or speech, but are also directly connected to a person's psychological state, social experience, and cultural environment. The approaches proposed by researchers allow for a broad analysis of communicative skills within various theoretical frameworks. In the process of studying and developing these skills, each student's personal abilities, needs, and role in communication must be given special attention.

In particular, for students with hearing impairments, the development of communicative skills requires a focus on nonverbal means, empathy, emotional interaction, and social support. Therefore, developing communicative skills in a systematic and integrated manner based on an activity-oriented approach is essential for a student's social adaptation, the ability to express their thoughts freely, and successful participation in communication.

Analysis of the scientific literature shows that existing studies mainly address communicative skills from general pedagogical and linguistic perspectives. However, the communicative needs, individual developmental characteristics, and communication barriers of students with hearing impairments have not been sufficiently studied. Specifically, their psychological state, internal readiness for communication, and adaptive capabilities have not been deeply analyzed in the existing theoretical models.

CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

In our view, for this particular group of students, nonverbal means (facial expressions, gestures, body movements, etc.) deserve special attention in the development of communicative skills. While in most literature nonverbal expression is considered only as an auxiliary tool, for students with hearing impairments, these means serve as a primary communication channel. Nevertheless, the methodological foundations and practical strategies for teaching these tools are still insufficiently developed.

Furthermore, for students with hearing impairments, the use of digital tools and the introduction of visual-interactive technologies in developing communicative skills remain a pressing issue and a subject for further scientific research. In addition, studies focusing on social-emotional competencies, such as empathy, self-awareness, emotional expression, and the confident articulation of one's thoughts, are limited. This limitation is considered a factor restricting successful participation in communication for these students.

Our analysis shows that the relationship between family environment, the level of social support at school, and communicative development also requires in-depth study. A systematic investigation of personal abilities and environmental factors affecting communication is an important direction for introducing scientific novelty.

References

1. Rudensky, E.V. Social Psychology [Text]: Lecture Course / E.V. Rudensky. – Moscow: INFRA-M; Novosibirsk: NGAEiU, 1997. – 224 p.
2. Bystrova, E.A. Communicative Competence in Teaching Russian as a Foreign Language. – Moscow: Russian Language, 2000. – 180 p.
3. Leontiev, A.A. Foundations of Psycholinguistics. – Moscow: Smysl, 2003. – 287 p.
4. Baranov, M.T. Methods of Teaching Russian in School. – Moscow: Akademiya, 2001. – 272 p.
5. Ramzaeva, T.G. Methodical Letter “On the Role of the Textbook ‘Russian Language’ in the Development of Coherent Written Speech of Younger Schoolchildren” [Text] / T.G. Ramzaeva // Primary School, 1995. – No. 8. – P. 66–71.
6. Mikhaylova, I.M. Formation of Communicative Skills of Younger Schoolchildren Using Visual Aids [Text] / I.M. Mikhaylova. – Pskov: PSGPU, 2005. – 188 p.
7. Munirova, L.R. Formation of Communicative Skills in Younger Schoolchildren Through Didactic Play [Text]: Dissertation for the Degree of Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.01 / Leila Rinatovna Munirova. – Moscow, 1993. – 205 p.
8. Lomov, B.F. Methodological and Theoretical Problems of Psychology [Text] / B.F. Lomov. – Moscow: Nauka, 1984. – 448 p.
9. Development of Communicative Skills [Text]: Methodical Recommendations for the Study of the Special Course “Communication” / Comp. G.G. Danilenkova, N.G. Terekhov. – Kaliningrad: Kaliningrad University, 1997. – 31 p.
10. Passov, E.I. Program-Concept of Communicative Foreign Language Education: Development of Individuality in the Dialogue of Cultures [Text] / E.I. Passov. – Moscow: Prosveshcheniye, 2000. – 172 p.

O‘SMIR YOSHIDAGI O‘QUVCHILAR SAMARALI MULOQATDA O‘QITUVCHILARNING KOMMUNIKATIV SIFATLARNI NAMOYON BO‘LISHI

Xalmuratova Dilaram Abdikarimovna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
“Psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Saydazimova Ziyoda Baxtiyor qizi

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
“Pedagogika-psixologiya va inkluziv ta’lim” fakulteti talabalasi

Nurmuhammedova Mohidil Nodir qizi

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
“Pedagogika-psixologiya va inkluziv ta’lim” fakulteti talabalasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi kommunikativ muloqotning ahamiyati hamda uni samarali tashkil etish yo‘llari tahlil qilinadi. Pedagogik jarayonda muloqotning ijobiy muhit yaratish, o‘quvchilarning faolligini oshirish va ta’lim sifati yaxshilanishidagi o‘rni yoritiladi. Shuningdek, zamonaviy kommunikatsiya texnologiyalari va interaktiv usullardan foydalanish orqali muloqot samaradorligini oshirishga doir tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: kommunikativ muloqot, o‘qituvchi, o‘quvchi, pedagogik jarayon, interaktiv usullar, ta’lim sifati, axborot texnologiyalari.

Abstract: This article examines the importance of communicative interaction between teachers and students and explores ways to enhance its effectiveness. It highlights the role of communication in creating a positive educational environment, increasing student engagement, and improving the quality of education. Recommendations are also provided regarding the use of modern communication technologies and interactive methods to improve communication efficiency.

Key words: communicative interaction, teacher, student, pedagogical process, interactive methods, quality of education, information technologies.

Аннотация: В данной статье рассматриваются значимость и пути повышения эффективности коммуникативного взаимодействия между учителем и учеником. Подчеркивается роль общения в создании позитивной образовательной среды, повышении активности учащихся и улучшении качества обучения. Также представлены рекомендации по использованию современных коммуникационных технологий и интерактивных методов для повышения эффективности общения.

Ключевые слова: коммуникативное общение, учитель, ученик, педагогический процесс, интерактивные методы, качество образования, информационные технологии.

KIRISH

Har bir inson hayotida o‘qituvchining o‘rni alohida ahamiyatga ega. Chunki o‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki insonni hayotga tayyorlovchi, uni ma’naviy jihatdan shakllantiruvchi, to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatuvchi shaxsdir. Ayniqsa, o‘smir yoshidagi o‘quvchilar bilan ishlashda o‘qituvchining roli yanada mas’uliyatli bo‘ladi. O‘smirlik davri — inson ruhiyatida eng murakkab, o‘zgaruvchan va his-tuyg‘ularga boy bosqich bo‘lib, bu davrda bola nafaqat jismonan, balki ruhiy va ijtimoiy jihatdan ham o‘sadi, mustaqil fikrlashni boshlaydi, o‘z shaxsini topishga intiladi. Shu bois bu davrda o‘qituvchining o‘quvchi bilan to‘g‘ri muloqot o‘rnatish mahorati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Ta’lim jarayonining samaradorligi faqat bilim darajasi yoki o‘qitish metodikasiga emas, balki o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi kommunikativ aloqaning sifatiga ham bevosita bog‘liqdir. Zero, har qanday bilim agar u

samimiy muloqot, o'zaro hurmat va ishonch asosida berilmasa, o'quvchi ongida chuqur iz qoldira olmaydi. Shu sababli o'qituvchining kommunikativ sifati zamonaviy pedagogik faoliyatning eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir.

O'smir yoshidagi o'quvchilar o'z fikrini mustaqil ifoda etishni, kattalar tomonidan jiddiy munosabat bildirilishini, o'z g'oyalarining qadrlanishini istaydilar. Biroq tajribaning yetishmasligi sababli ular hissiyotlarini boshqarishda, o'z fikrini aniq ifodalashda qiynalishlari mumkin. Ana shunday vaziyatlarda o'qituvchining muloqotdagi nozik yondashuvi, sabr-toqati, tinglash madaniyati va samimiy so'zi o'quvchi uchun ruhiy tayanchga aylanadi. O'qituvchining mehr bilan aytilgan birgina gapi o'smirda o'ziga ishonch uyg'otadi, sovuq ohangdagi tanbeh esa unda qarshilik hissini keltirib chiqaradi.

Asosiy qism

Bugungi ta'lim tizimi o'qituvchidan faqat o'z fanini mukammal bilishni emas, balki har bir o'quvchining ruhiyatini anglay olishni, u bilan to'g'ri muloqot o'rnatishni, dars jarayonida psixologik muvozanatni saqlashni ham talab qiladi. O'qituvchi o'smirning ichki dunyosiga kirib, uni tushunishga harakat qilsa, o'quvchi o'zini erkin, qadrlangan va hurmat qilingan shaxs sifatida his qiladi. Bu ishonch o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi muloqotni yanada samarali qiladi va dars jarayonining tabiiy, ijodiy muhitda o'tishiga zamin yaratadi.

Shuningdek, o'qituvchining kommunikativ sifati faqat dars jarayoni bilan chegaralanmaydi. U sinfdan tashqari faoliyatlarda, kundalik suhbatlarda, sinf yig'ilishlarida va oddiy vaziyatlarda ham namoyon bo'ladi. Har bir so'z, har bir nigoh va har bir muomala o'quvchi ongida o'qituvchining obrazini shakllantiradi. Shu sababli o'qituvchi o'z nutqi, xatti-harakati va munosabatida doimo namunali bo'lishi lozim.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, hozirgi davrda o'smir yoshidagi o'quvchilar orasida ruhiy bosim, ishonchsizlik, o'z fikrini erkin ayto'lmaslik holatlari ko'p uchramoqda. Bunday vaziyatlarda o'qituvchi muloqot orqali o'quvchining ruhiy holatini yengillashtirishi, unga ijobiy energiya berishi, o'zini anglashiga yordam berishi mumkin. Shu sababli “o'qituvchining kommunikativ sifati” masalasi nafaqat pedagogika, balki psixologiya va sotsiologiya sohalarida ham chuqur o'rganilayotgan dolzarb yo'nalishlardan biridir.

Demak, o'smir yoshidagi o'quvchilar bilan samarali muloqot o'rnatish, ularning his-tuyg'ularini tushunish va shaxs sifatida qadrlash — o'qituvchining eng muhim professional fazilatlaridan biridir. Ana shunda o'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki o'quvchi hayotida yo'lchi yulduzga aylangan inson sifatida o'z izini qoldiradi.

O'qituvchining kommunikativ sifati deganda, uning o'quvchi bilan o'zaro aloqa o'rnatish, uni tushunish, rag'batlantirish, ruhlantirish, muammolarini sezish va ularni bartaraf etish qobiliyati tushuniladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyev ta'kidlaganidek, “Ta'limda sifat, bilimda chuqurlik bo'lmasa, biz kutilgan yutuqlarga erisha olmaymiz.” Sifatli ta'limning asosi esa o'qituvchining pedagogik mahorati, o'quvchi bilan mazmunli va samimiy muloqot qila olishidadir.

Ta'lim jarayonida muloqotni samarali yo'lga qo'yish o'quvchilarda nafaqat bilim, balki shaxsiy fikr, muloqot ko'nikmalari va ijtimoiy faollikni shakllantiradi. Samarali muloqot o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro ishonch va hurmat tamoyillariga asoslanadi. O'qituvchi o'quvchini faqat bilim oluvchi sifatida emas, balki shaxs sifatida qabul qilishi, uning fikriga e'tibor berishi zarur. Bunday yondashuv o'quvchida ijobiy motivatsiya uyg'otadi, darsga bo'lgan qiziqishni oshiradi va psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

Zamonaviy ta'limda o'qituvchining roli ma'lumot berish bilan cheklanmaydi. U kommunikativ sifati orqali o'quvchilarni ruhlantiruvchi, yo'naltiruvchi va shaxsiy rivojlanishiga turtki beruvchi shaxs sifatida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, o'smirlar bilan ishlashda o'qituvchi ularga do'stona, shu bilan birga mas'uliyatli munosabatda bo'lishi kerak. Bu yoshdagi o'quvchilar mustaqillikka intiladilar, ammo baribir yo'l-yo'riq va e'tiborga muhtoj bo'ladilar.

O'qituvchining kommunikativ madaniyati, nutqining ifodaviyligi, o'zini tuta bilish qobiliyati, odob-ahloqi va muloqotdagi samimiyligi o'quvchi ongida o'qituvchi shaxsiga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Natijada o'quvchi o'zini xavfsiz, erkin va hurmat qilinayotgan muhitda his qiladi. Bunday muhitda o'qituvchi nafaqat bilim beradi, balki o'quvchi shaxsini shakllantiruvchi, ijtimoiy-psixologik rivojlanishni qo'llab-quvvatlovchi asosiy omilga aylanadi.

Zamonaviy ta'lim muhitida raqamli kommunikatsiya vositalari — onlayn platformalar, interaktiv dars tizimlari, sun'iy intellekt asosidagi o'quv dasturlari — o'qituvchining kommunikativ imkoniyatlarini kengaytiradi. Ammo bu texnologiyalar insoniy muloqotni to'liq almashtira olmaydi. Raqamli vositalar orqali bilim berish mumkin, lekin inson qalbiga yo'l topish uchun jonli muloqot zarur. Shuning uchun XXI asr o'qituvchisining vazifasi texnologiyalarni o'zlashtirish bilan birga, ularni insoniy qadriyatlar bilan uyg'unlashtirishdan iborat.

Jamiyat rivojlanishi bilan insonlar o'rtasidagi muloqot sifati ham o'zgarib bormoqda. Yoshlar orasida virtual aloqa real suhbatlarni siqib chiqarmoqda. Bu vaziyatda o'qituvchining roli yanada ortadi: u nafaqat bilim beruvchi, balki o'quvchilarni to'g'ri muloqot madaniyatiga o'rgatuvchi shaxs sifatida xizmat qiladi. Har bir o'smir o'z fikrini ochiq ayta oladigan, e'tibor va hurmatni his qiladigan sinf muhiti shakllansa, bu nafaqat ta'lim jarayonining, balki jamiyat madaniyatining rivojiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, o'qituvchining kommunikativ sifatleri — bu shunchaki kasbiy ko'nikma emas, balki jamiyat madaniyatini, insoniy qadriyatlarni, milliy tarbiyani va texnologik tafakkurni uyg'unlashtiruvchi vositadir. O'qituvchi o'z nutqida zamonaviylikni, yuragida insonparvarlikni, texnologiyada aniqlikni, muloqotda esa samimiyatni saqlay olsa, u o'quvchilar qalbida o'chmas iz qoldiradi.

Kommunikativ muloqotning samaradorligi o'qituvchining faqat bilimli bo'lishi bilan emas, balki o'z bilimni qanday ifodalashi va o'quvchiga qanday yetkazishi bilan ham bog'liq. Ba'zan dars mazmuni juda boy bo'lishi mumkin, biroq uni yetkazish vositalari — til, uslub, muloqot usullari — o'quvchining yosh xususiyatlariga mos kelmasa, ushbu bilim samarasiz bo'lib qoladi. Shu bois pedagogik kommunikatsiyaning asosiy tamoyillaridan biri tushunarli va o'quvchi tilida muloqot qilishdir. Bu nafaqat grammatik jihatdan soddalashtirish, balki o'quvchining dunyoqarashi va psixologik holatiga mos nutqni qo'llashni ham taqozo etadi.

Shuningdek, dars davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kutilmagan vaziyatlarda o'qituvchining muloqot madaniyati va psixologik barqarorligi muhim o'rin tutadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi kommunikativ muloqot ta'limning yuragi bo'lib, u faqat bilim berish vositasi emas, balki tarbiyaviy, ijtimoiy, axloqiy va madaniy jarayonlarning asosiy negizidir. Haqiqiy pedagogik muloqot — bu so'z bilan emas, qalb bilan kechadigan jarayondir. Texnologiyalar, darsliklar, metodlar o'zgaradi, ammo insoniylik va samimiyat ta'limning abadiy qadriyati bo'lib qoladi. O'qituvchi ana shu qadriyatni o'zida saqlab, uni o'quvchiga yetkaza olsa, demak u nafaqat o'qituvchi, balki jamiyatning eng yuksak ma'naviy tayanchi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova, V. M. "Pedagogik psixologiya". — Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2019.
2. G'oziev, E. G. "Umumiy psixologiya". — Toshkent: "O'qituvchi", 2017.
3. Yo'ldoshev, J. G' va Hasanboyeva, O. U. "Pedagogik mahorat". — Toshkent: "Fan va texnologiya", 2020.
4. Qodirova, F. R. "Kommunikativ kompetentlik va ta'limda samarali muloqot". — Toshkent: "Iqtisod-moliya", 2021.
5. Musurmonova, O. "Ta'lim jarayonida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi muloqotning psixologik asoslari". — Toshkent: TDPU ilmiy jurnali, 2020.

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASRIDA TA'LIM JARAYONINI BOSHQARISH INNOVATSIYALARI

Mamanazarova Nargiza Komildjanovna

Oriental universiteti “Biznes va boshqaruv” kafedrası professori,
Pedagogika fanları doktori (DSc)
n.mamanazarova1980@gmail.com

Mirzayeva Shaxida Abdinabiyevna

Oriental universiteti magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar asrida ta'lim jarayonini boshqarishning zamonaviy innovatsion yondashuvlari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, raqamli texnologiyalarning ta'lim jarayoniga integratsiyasi boshqaruv qarorlarining sifatini oshirish, resurslarni optimal taqsimlash va ta'lim sifatini monitoringini takomillashtirish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: ta'lim menejmenti, raqamli transformatsiya, innovatsion texnologiyalar, sun'iy intellekt, ta'lim sifati, monitoring.

Abstract: This article analyzes modern innovative approaches to managing the educational process in the age of digital technologies. According to the results of the study, the integration of digital technologies into the educational process allows improving the quality of management decisions, optimal allocation of resources, and improved monitoring of the quality of education.

Key words: educational management, digital transformation, innovative technologies, artificial intelligence, education quality, monitoring.

Аннотация: В статье анализируются современные инновационные подходы к управлению образовательным процессом в эпоху цифровых технологий. По результатам исследования, интеграция цифровых технологий в образовательный процесс позволяет повысить качество принимаемых управленческих решений, оптимизировать распределение ресурсов и улучшить контроль качества образования.

Ключевые слова: образовательный менеджмент, цифровая трансформация, инновационные технологии, искусственный интеллект, качество образования, мониторинг.

KIRISH

XXI asr raqamli texnologiyalarning barcha hayotiy sohalarni qamrab olgan davri sifatida tavsiflanadi va ta'lim tizimi bu jarayondan chetda qololmaydi. Jahon Iqtisodiy Forumi ma'lumotlariga ko'ra, 2025-yilga kelib ta'lim muassasalarining 85 foizi raqamli boshqaruv tizimlarini joriy etishi kutilmoqda [1]. Raqamlashtirish nafaqat ta'lim jarayonining mazmunini, balki uning boshqaruv mexanizmlarini ham tubdan o'zgartirmoqda. Ta'lim menejmenti sohasida an'anaviy yondashuvlar endi zamonaviy talablarga to'liq javob bera olmaydi, bu esa innovatsion boshqaruv metodlarini qidirish zaruriyatini keltirib chiqaradi. Raqamli texnologiyalar ta'lim muassasalarini boshqarishda yangi imkoniyatlar yaratib, ma'muriy jarayonlarni optimallashtirish, ta'lim sifatini real vaqt rejimida kuzatish va resurslarni samarali taqsimlash imkonini beradi [2]. Ushbu maqola raqamli texnologiyalar asrida ta'lim jarayonini boshqarishning innovatsion jihatlari, ularning amaliy tatbiqi va kelajak istiqbollari masalalarini chuqur tahlil qilishga qaratilgan.

ASOSIY QISM

Raqamli texnologiyalarning ta'lim menejmenti tizimiga integratsiyasi bir necha asosiy yo'nalishlar bo'yicha amalga oshirilmoqda. Birinchidan, ta'lim boshqaruv tizimlari (Learning Management Systems - LMS) zamonaviy ta'lim muassasalarining boshqaruv infratuzilmasining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Hodges tadqiqotlariga ko'ra, LMS platformalari ta'lim jarayonini rejalashtirish, talabalar progress dinamikasini kuzatish, baholash tizimini avtomatlashtirish va pedagog xodimlar o'rtasida hamkorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi [3]. Moodle, Canvas, Blackboard kabi platformalar nafaqat ta'lim materiallarini taqsimlash, balki to'liq boshqaruv ekotizimini yaratish imkonini beradi. Bu tizimlar orqali ta'lim muassasalari rahbarlari real vaqt

rejimida talabalarning akademik ko'rsatkichlarini tahlil qilish, o'qituvchilarning ish yuklamasini muvozanatlash va o'quv rejalarining bajarilishini monitoring qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Raqamli boshqaruv tizimlarining afzalligi shundaki, ular katta hajmdagi ma'lumotlarni qayta ishlash va tahlil qilish orqali strategik qarorlar qabul qilish uchun zarur axborotni ta'minlaydi.

Ikkinchi muhim yo'nalish sun'iy intellekt va mashinali o'rganish texnologiyalarining ta'lim menejmenti amaliyotiga kirib kelishidir. Zawacki-Richter ta'kidlashicha, sun'iy intellekt algoritmlari talabalarning individual ta'lim traektoriyalarini shakllantirish, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda o'quv dasturlarini shaxsiylashtirish imkonini beradi [4]. Analitika vositalari yordamida ta'lim muassasalari rahbarlari talabalarning akademik muvaffaqiyatsizlik xavfini oldindan aniqlash va o'z vaqtida qo'llab-quvvatlash choralarini ko'rish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Bundan tashqari, sun'iy intellekt asosidagi chatbotlar ma'muriy xizmatlarni avtomatlashtirish, talabalar va ota-onalarning savollariga tezkor javob berish orqali boshqaruv apparati yukini kamaytiradi. Mulheisen tadqiqotida ko'rsatilganidek, sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish ta'lim muassasalarida ma'muriy xarajatlarni 30 foizgacha kamaytirish va xodimlar samaradorligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi [5].

Uchinchi yo'nalish bulutli texnologiyalar va mobil ilovalarning ta'lim jarayonini boshqarishda qo'llanilishidir. Marston ta'kidlashicha, bulutli texnologiyalar ta'lim muassasalariga qimmat texnik infratuzilmasiz yuqori darajadagi raqamli xizmatlardan foydalanish imkonini beradi [6]. Google Workspace for Education, Microsoft 365 Education kabi platformalar hujjat oboroti tizimini raqamlashtirishga, hamkorlikni yaxshilashga va ma'lumotlarni xavfsiz saqlashga yordam beradi. Mobil ilovalar esa ta'lim muassasalari rahbariyati va pedagog xodimlariga istalgan joydan boshqaruv funktsiyalarini amalga oshirish, ota-onalar bilan samarali aloqa o'rnatish va tezkor qarorlar qabul qilish imkonini yaratadi. Anderson va Dron ta'kidlashicha, mobil texnologiyalar ta'lim jarayonining moslashuvchanligi va individuallashtirish darajasini sezilarli oshiradi [7].

Raqamli texnologiyalarning ta'lim menejmenti samaradorligiga ta'siri bir necha aspektda namoyon bo'ladi. Birinchidan, ma'lumotlarga asoslangan qarorlar qabul qilish imkoniyati sezilarli darajada kengayadi. Williamson tadqiqotida ko'rsatilganidek, zamonaviy ta'lim muassasalari katta hajmdagi ma'lumotlarni to'plash, saqlash va tahlil qilish orqali strategik rejalashtirish sifatini oshirish, ta'lim jarayonidagi muammoli hududlarni aniqlash va resurslarni optimal taqsimlash imkoniyatiga ega bo'lmoqda [8]. Data analytics vositalari talabalarning o'zlashtirish ko'rsatkichlari, o'qituvchilarning pedagogik samaradorligi, moddiy-texnik bazaning foydalanish darajasi kabi turli parametrlarni kompleks tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa ta'lim muassasalari rahbariyatiga emas, balki aniq faktlarga asoslangan qarorlar qabul qilish imkoniyatini yaratadi.

Biroq, raqamli texnologiyalarni ta'lim menejmenti tizimiga joriy etish jarayonida bir qator muammolar va cheklavlar mavjud. Birinchi navbatda, texnik infratuzilma va uning sifati muammosi turadi. Ko'pgina ta'lim muassasalari, ayniqsa qishloq joylardagi maktablar, zarur texnik jihozlar va tezkor internet aloqasiga ega emaslar. Ikkinchidan, pedagog xodimlar va boshqaruv kadrlarining raqamli savodxonligi darajasi har doim ham zamonaviy texnologiyalarni samarali qo'llash uchun yetarli emas. Uchinchidan, ma'lumotlar xavfsizligi va shaxsiy hayot daxlsizligini ta'minlash masalasi tobora dolzarb bo'lib bormoqda. To'rtinchidan, raqamli texnologiyalarni joriy etish uchun zarur moliyaviy resurslar ko'pincha cheklangan bo'ladi. Beshinchidan, an'anaviy boshqaruv madaniyatidan raqamli boshqaruvga o'tishda psixologik qarshiliklar va organizatsion inertsia kuzatiladi. Bu muammolarni hal qilish uchun kompleks yondashuvni talab etadi: davlat darajasida ta'lim muassasalarining texnik jihozlanishini yaxshilash dasturlari, pedagog kadrlar malakasini muntazam oshirish tizimi, ma'lumotlar xavfsizligi standartlarini ishlab chiqish va joriy etish, shuningdek, raqamli transformatsiyani qo'llab-quvvatlovchi boshqaruv madaniyatini shakllantirish zarur.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Raqamli texnologiyalar asrida ta'lim jarayonini boshqarish innovatsiyalari ta'lim tizimining samaradorligini oshirish, sifatni yaxshilash va zamonaviy talablarga javob berish uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda. Ta'lim boshqaruv tizimlari, sun'iy intellekt texnologiyalari, bulutli xizmatlar va mobil ilovalar ta'lim muassasalarini boshqarishning barcha asosiy jarayonlarini optimallashtirish, shaffoflikni oshirish va ma'lumotlarga asoslangan qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, raqamli texnologiyalarning ta'lim menejmenti tizimiga integratsiyasi ma'muriy xarajatlarni kamaytirish, ta'lim sifatini monitoring qilish samaradorligini oshirish, pedagog xodimlar va ota-onalar bilan samarali kommunikatsiyani ta'minlash hamda talabalarning individual ehtiyojlarini hisobga olish imkoniyatlarini sezilarli kengaytiradi. Biroq, raqamli transformatsiya jarayonida texnik, kadrlar, moliyaviy va madaniy xarakterdagi qator muammolar mavjud bo'lib, ularni hal qilish uchun tizimli yondashuvni talab etadi. Kelajakda raqamli texnologiyalarning ta'lim menejmenti tizimidagi roli yanada kuchayishi kutilmoqda va bu jarayon ta'lim muassasalari rahbariyatidan strategik fikrlash, innovatsion yondashuvlar va doimiy professional rivojlanishga tayyorlikni talab etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. World Economic Forum (2020). The Future of Jobs Report 2020. Geneva: World Economic Forum.
2. OECD (2019). Digital Innovation in Education: Case Studies and Lessons Learned. Paris: OECD Publishing.
3. Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., & Bond, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. *EDUCAUSE Review*, 27, 1-12.
4. Zawacki-Richter, O., Marín, V. I., Bond, M., & Gouverneur, F. (2019). Systematic review of research on artificial intelligence applications in higher education. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 16(1), 39.
5. Mulheisen, R. (2021). AI in education: Benefits and challenges of using artificial intelligence in higher education. *Journal of Educational Technology*, 45(3), 256-271.
6. Marston, S., Li, Z., Bandyopadhyay, S., Zhang, J., & Ghalsasi, A. (2011). Cloud computing: The business perspective. *Decision Support Systems*, 51(1), 176-189.
7. Anderson, T., & Dron, J. (2011). Three generations of distance education pedagogy. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 12(3), 80-97.
8. Williamson, B. (2017). *Big data in education: The digital future of learning, policy and practice*. SAGE Publications.

O’SPIRINLARNING IJTIMOYIY TARMOQLARDAGI MULOQOT MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI.

Salomov Shamsiddin Saboxiddin o’g’li

Nizomiy nomidagi O’zbekiston milliy pedagogika universiteti,
Amaliy psixologiya kafedrasi o’qituvchisi.

Yaxshiboyeva Ruxshona Husniddin qizi

Nizomiy nomidagi O’zbekiston milliy pedagogika universiteti,
psixologiya (amaliy psixologiya) yo’nalishi 3-bosqich talabasi

Alimjonova Durdona Yunusjon qizi

Nizomiy nomidagi O’zbekiston milliy pedagogika universiteti,
psixologiya (amaliy psixologiya) yo’nalishi 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o’spirinlarning ijtimoiy tarmoqlarda muloqot madaniyati va uning ijtimoiy-psixologik jihatlari tahlil qilinadi. Muloqot madaniyati, axborot almashish va shaxslararo aloqalardagi axloqiy qoidalar muhokama qilinadi. Yoshlar o’rtasida ijtimoiy tarmoqlarda muloqot etikasiga rioya qilish uchun psixologik yondashuvlar taklif etiladi hamda o’spirinlarning raqamli muloqot madaniyatini rivojlantirish bo’yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so’zlar: O’spirinlar, ijtimoiy tarmoqlar, muloqot madaniyati, ijtimoiy-psixologik ta’sir, onlayn zo’ravonlik, axloqiy qoidalar.

Abstract: This article analyzes the communication culture of adolescents on social networks and its socio-psychological aspects. It discusses communication culture, information exchange, and ethical norms in interpersonal relationships. Psychological approaches are proposed to ensure adherence to communication ethics among youth on social networks, along with recommendations for developing digital communication culture in adolescents.

Key words: Adolescents, social networks, communication culture, socio-psychological impact, online violence, ethical norms.

Аннотация: В данной статье анализируются культура общения подростков в социальных сетях и её социально-психологические аспекты. Обсуждаются культура общения, обмен информацией и этические нормы в межличностных отношениях. Предлагаются психологические подходы для соблюдения этики общения в социальных сетях среди молодежи, а также даны рекомендации по развитию цифровой культуры общения у подростков.

Ключевые слова: Подростки, социальные сети, культура общения, социально-психологическое влияние, онлайн-насилие, этические нормы.

KIRISH

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar o’spirinlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ularning ijtimoiy tarmoqlardagi faolligi, turli xil onlayn guruhlar hamda jamoalar yaratishi yoki ularga qo’shilishi, turli xil muhokamalar hamda bahs-munozaralarda ishtirok etishi hamda turli guruhlar yoki boshqa ijtimoiy tarmoq foydalanuvchilari bilan raqamli muloqotni amalga oshirishlari ularda muloqot madaniyatini shakllantirish masalasini dolzarb qilib qo’ymoqda. Chunki ochiq ommaviy axborot vositalari odatda erkin va senzura bilan bo’lib, yosh avlod, xususan, o’z mobil qurilmalariga ega bo’lgan o’spirinlar uchun erkin muloqot qilish imkoniyatini beradi. Bu esa ayrim yoshlarning muloqot etikasi hamda madaniyatiga rioya qilmasdan turli xil qo’pol so’zlar, jargonlardan foydalanishlari, haqoratli so’zlarni ishlatishi yoki onlayn haqorat hamda zo’ravonlikning qurboniga aylanishlari, bazan esa bunga guvoh bo’lishlariga sabab bo’lishi mumkin. O’spirin yoshlarga muloqot

madaniyati, ayniqsa, onlayn muloqot qilishning etikasini o'rgatish, ushbu muhim ijtimoiy qoidalarga amal qilmaslikning yomon oqibatlarini ilmiy tadqiq etish va yoritib berish, ushbu muammoni hal etishga nisbatan psixologik yondashuvlarni taklif etish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Muloqot madaniyati shaxslararo munosabatlarda axborot almashish, tushunish va ta'sir o'tkazish jarayonlarida namoyon bo'ladigan ijtimoiy-psixologik xususiyatlar tizimidir. Ushbu madaniyat shaxsning o'z xulq-atvorini namoyon etish uslubi, boshqalar bilan muomala qilish, fikr va his-tuyg'ularini ifodalash tarzini aks ettiradi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Muloqot insonning shaxsiyati va ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Muloqotning shakli, mazmuni va uslubi, shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini, ijtimoiy ko'nikmalari va boshqalar bilan aloqalarini shakllantiradi. Shu sababli, psixolog olim A.A.Bodalevning ta'biricha, “Insonni muloqot orqali tarbiyalashda, uning psixologik ta'sirini oldindan rejalashtirish zarur” [3].

O'spirinlarning ijtimoiy tarmoqlarda faol ishtirok etishi, ularning o'zaro aloqalarini yangi shakllarda amalga oshirishi, real hayotdagi muloqotdan tubdan farq qiladi. Shuning uchun, ijtimoiy tarmoqlardagi muloqotning ta'siri oldindan o'ylab ko'rilihi zarur.

Birinchidan, o'spirinlarning ijtimoiy tarmoqlarda o'zini ifodalash uslubi, boshqalarga ta'sir qilishni qanday amalga oshirishi, ularning o'ziga bo'lgan ishonchi va ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishi mumkin. Agar ijtimoiy tarmoqlarda salbiy yoki haqoratli xatti-harakatlar ko'payib ketse, bu o'spirinning ruhiy holatiga, o'ziga bo'lgan ishonchiga va boshqalar bilan muloqotdagi munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ikkinchidan, ijtimoiy tarmoqlarda o'spirinlarning turli guruhlar va shaxslar bilan o'zaro aloqada bo'lishlari kuzatiladi. Ushbu muloqot ularning psixologik taraqqiyotiga ta'sir ko'rsatadi. Agar ijtimoiy tarmoqlarda salbiy va manipulyativ xatti-harakatlar ko'payib ketse, o'spirinlarning xulq-atvori va psixologik holatida buzilishlar bo'lishi mumkin. Ular ijtimoiy tarmoqlardagi turli obrazlar hamda shaxslarning xatti-harakatlari hamda xulq-atvoriga taqlid qilishlari mumkin. Shuning uchun, ijtimoiy tarmoqda to'g'ri va ijobiy axborot almashish va muloqotning sog'lom uslubini shakllantirish o'spirinlarni salbiy ta'sirlardan himoya qiladi.

Uchinchidan, ijtimoiy tarmoqda o'zaro hurmat, tinglash va tushunish shaxslararo munosabatlarni mustahkamlaydi. Bu o'spirinlar uchun muhim, chunki ular onlayn muloqotda o'zini qanday ifodalashni o'rganishadi. Ijtimoiy tarmoqlarda salbiy muloqot, haqorat yoki tahqirlash o'spirinlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, ijtimoiy tarmoqlarda ijobiy, hurmatga asoslangan muloqot madaniyatini rivojlantirish o'spirinlarning psixologik farovonligini yaxshilaydi.

O'spirinlarning ijtimoiy tarmoqlardagi muloqotini boshqarishda, muloqotning psixologik ta'sirini oldindan o'ylab ko'rish va ijobiy muloqot shakllarini rivojlantirish zarur. Bu nafaqat ularning ruhiy holatini yaxshilashga, balki ularning jamiyatda sog'lom va moslashuvchan shaxslar bo'lib shakllanishiga yordam beradi.

Yoshlar muloqot madaniyati atamasi insonlar o'rtasida samarali va madaniyatli muloqotni shakllantirish hamda mustahkamlashga xizmat qiluvchi ijtimoiy-psixologik holatni anglatadi. Bu tushuncha, avvalo, yosh avlodning o'zaro muloqot qilish qobiliyati, muloqot davomida o'z fikrini erkin va aniq ifoda eta olishi, boshqalarni tinglashi, shuningdek, ijtimoiy munosabatlarda odob-axloq me'yorlariga amal qilishi bilan chambarchas bog'liqdir. Samarali muloqot, o'z navbatida, shaxslararo munosabatlarning ijobiy rivojlanishiga, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan nizolarni tinch yo'l bilan hal etishga, shuningdek, bilim va g'oyalar almashinuvi orqali fikr doirasini kengaytirishga imkon beradi. Shu sababli ham muloqot inson hayotining ajralmas va muhim tarkibiy qismi sifatida e'tirof etiladi.

Psixologik manbalarda ta'kidlanishicha, muloqot madaniyati inson shaxsining psixologik xususiyatlari - xarakteri, fe'l-atvori, shaxsiy tarbiyasi, tajribasi, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan uzviy bog'liq. Masalan, Makarova [1] o'z tadqiqotlarida muloqot madaniyatining shakllanishi va rivojlanishida atrof-muhit, pedagogik ta'sir va oila muhitining hal qiluvchi rol o'ynashini qayd etadi. Ayniqsa o'spirinlik davrida bu jarayon sezilarli darajada jadallashadi, chunki bu bosqichda yoshlar o'z shaxsini izlash, mustaqil fikr yuritish va jamiyatdagi o'z o'rnini anglashga intilishadi.

Shuningdek, tadqiqotchi Zichkina [4] yoshlarning muloqot madaniyatini ikki asosiy turkumga ajratadi: normativ va normativ bo'lmagan xatti-harakatlar. Normativ xatti-harakatlar bu — ijtimoiy qabul qilingan, madaniyat me'yorlariga mos bo'lgan muloqot shakllari bo'lib, ular ko'pincha oila, maktab, do'stlar va ommaviy axborot vositalari ta'sirida shakllanadi. Bunga xushmuomalalik, hurmat, sabr-toqat, empatiya va boshqalarni tinglash madaniyati kiradi. Aksincha, normativ bo'lmagan xatti-harakatlar esa — bu jamiyat tomonidan rad etilgan, odob-axloq me'yorlariga zid bo'lgan muloqot uslublaridir. Bunday xatti-harakatlar ko'pincha e'tiborsizlik, tajovuzkorlik, haqoratli so'zlashuv yoki manipulyativ uslublar orqali namoyon bo'ladi.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, shaxsda qaysi turdagi muloqot uslubi ustun bo'lishi, ko'p jihatdan uning oilaviy tarbiyasi, pedagogik muhit, psixologik qo'llab-quvvatlash va atrof-muhit bilan bog'liqdir. Past darajadagi

muloqot madaniyati odamlar o'rtasida sovuqlik, tushunmovchilik va nizolarga olib kelishi mumkin, yuqori darajadagi muloqot madaniyati esa insonlarda boshqalarni tushunish, hurmat qilish, sog'lom va samarali fikr almashish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Bugungi kunda yoshlar, ayniqsa o'spirinlar orasida muloqotning asosiy maydonlaridan biri sifatida ijtimoiy tarmoqlar yetakchi o'rin egallamoqda. Bu esa yoshlarning muloqot madaniyati shakllanishiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Avvalgi bosqichlarda oila, maktab va real ijtimoiy muhit asosiy kommunikativ tajriba manbai bo'lib xizmat qilgan bo'lsa, hozirgi raqamli davrda ushbu rolning katta qismini virtual makon — xususan, ijtimoiy tarmoqlar egallamoqda. Ushbu o'zgarish esa muloqotning sifati, mazmuni va shaklida jiddiy farqlarni keltirib chiqarmoqda.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, ijtimoiy tarmoqlarda olib borilayotgan muloqot ko'p hollarda normativ bo'lmagan xatti-harakatlar bilan boyitilgan bo'lib, bu holat o'spirinlarning muloqot madaniyatini shakllantirishda salbiy omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Anonimlik, real javobgarlik yo'qligi, tezkor va nazoratsiz fikr bildirish imkoniyati kabi xususiyatlar ijtimoiy tarmoqlarda agressiv, tajovuzkor, kinoyali va manipulyativ muloqot uslublarining keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda. Bunday muloqot shakllari esa yoshlarning empatiya, sabr-toqat, hurmat, tinglash kabi muhim ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarining rivojlanishini cheklaydi.

Shu nuqtayi nazardan qaraganda, o'spirinlar orasida muloqot madaniyati muammolarini o'rganishda virtual makonda yuz berayotgan kommunikativ jarayonlarni chuqur psixologik tahlil qilish zaruriyati tug'iladi. Ayniqsa, yoshlarning psixologik rivojlanish davriga xos psixologik o'zgarishlar — o'zini namoyon qilishga intilish, tengdoshlar bilan fikr almashish ehtiyoji, mustaqillikka bo'lgan talab ularni ijtimoiy tarmoqlarda faolroq bo'lishga undaydi. Shu bilan birga, bu holat ularning kommunikativ xatti-harakatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi va real hayotdagi muloqot uslublarini ham o'zgartiradi.

Shunday qilib, zamonaviy ijtimoiy muhitda, ayniqsa raqamli makonda muloqot olib borayotgan o'smirlarning muloqot madaniyatiga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillarni aniqlash, ularning normativ yoki normativ bo'lmagan kommunikativ faoliyatini baholash, ushbu faoliyatning shaxs taraqqiyotiga ta'sirini o'rganish bugungi psixologik tadqiqotlar uchun dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Raqamlashtirish va axborotlashtirish davrida o'spirinlarning muloqot madaniyatini o'rganishning dolzarbligi quyidagi omillar bilan izohlanadi:

- zamonaviy jamiyatda shaxslararo muloqotni cheklovchi va o'spirinlarning virtual makondagi tarmoq muloqotiga chuqur sho'ng'ishini ta'minlovchi yangi turdagi muloqot madaniyatining keng tarqalishi;
- raqamli avlodning muloqot madaniyati bilan an'anaviy muloqot madaniyati, jumladan, fikrlash madaniyati, hissiyotlar madaniyati va nutq madaniyati o'rtasidagi chuqur tafovutlar;
- jamiyat va ta'lim tizimining axborotlashtirilishi va raqamlashtirilishi sharoitida o'spirinlar muloqot madaniyatini shakllantirishga bo'lgan ijtimoiy ehtiyoj, shuningdek, raqamli avlod o'spirinlarining muloqot madaniyatini rivojlantirish nazariyasining yetarlicha ishlab chiqilmaganligi va bu jarayon uchun samarali pedagogik vositalarning yetishmasligi [2].

Zamonaviy raqamli makon, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar o'spirinlarning shaxsiy rivojlanishi va muloqot madaniyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda yuz berayotgan muloqot shakllari ko'pincha yuzma-yuz muloqotdagi psixologik ifoda, empatiya, javobgarlik kabi ijtimoiy kompetensiyalarni chetlab o'tadi. Bunday muloqotda bevosita hissiy aloqaning yo'qligi, ijtimoiy rollarning susayishi va virtual identifikatsiyaning kuchayishi natijasida o'spirinlarda muloqot madaniyatining buzilishi, shaxslararo munosabatlarda muammolar yuzaga chiqmoqda.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'spirinlarning raqamli muloqot madaniyati ularning ijtimoiylashuv jarayonida asosiy rol o'ynaydi. Mazkur tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'spirinlar o'zaro muloqotda ko'pincha salbiy emotsiyalarni nazorat qilolmaslik, begona fikrga nisbatan bag'rikenglikning pastligi, ijtimoiy masofaning saqlanmasligi kabi muammolarga duch kelmoqda. Bu esa muloqot madaniyatini ijtimoiy-psixologik yondashuv asosida shakllantirishni dolzarb masalaga aylantiradi.

Yuqoridagi nazariy yondashuvlar, ilmiy xulosalar hamda psixolog olimlarning tajribalari hamda fikrlariga asoslanib o'spirinlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda muloqot madaniyatini shakllantirish uchun quyidagi tavsiyalarni taklif qilamiz:

- 1) Empatiya va o'zaro tushunishni rivojlantirish: Psixologiya nazariyasida empatiya va o'zaro tushunish ijtimoiy muloqotning asosi sifatida qaraladi. Shuning uchun o'spirinlar uchun empatiya va faol tinglash kabi ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan treninglar va amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish zarur. Bu,

o'spirinlarning ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar bilan muloqotda bo'lishida samarali va hurmatga asoslangan aloqalar o'rnatishlariga yordam beradi.

2) Raqamli savodxonlikni oshirish: Raqamli muloqotning ijtimoiy-psixologik oqibatlarini yoritgan psixologik manbalarga asoslanib, o'spirinlarga raqamli platformalarda to'g'ri va mas'uliyatli muloqot qilish ko'nikmalarini oshirishga qaratilgan maxsus ta'lim dasturlarini ishlab chiqish lozim. Ushbu dasturlar ijtimoiy tarmoqdagi axborotning haqiqatga mosligi, kiberbullying va onlayn xatti-harakatlarning psixologik ta'siri haqida o'qitishni o'z ichiga olishi kerak.

3) Ijtimoiy tarmoqlarda konstruktiv va axloqiy xatti-harakatlarni qo'llab-quvvatlash: Psixologik nazariyalarda ijtimoiy tarmoqlarda axloqiy xatti-harakatlar, mas'uliyat va o'zaro hurmat kabi psixologik me'yorlar muhim hisoblanadi. Shuning uchun ijtimoiy tarmoq platformalarida foydalanuvchilar uchun axloqiy qoidalar va yo'riqnomalar ishlab chiqish va bu qoidalarni doimiy ravishda targ'ib qilish zarur. Bu foydalanuvchilarning onlayn muloqotda ko'proq mas'uliyatni o'z zimmasiga olishiga va zararli xatti-harakatlarning oldini olishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Makarova, E. (2018). Comprehension of Written Utterances' Communicative Structure By Russian Learners Of English. The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences.doi:10.15405/epsbs.2018.04.02.22.
2. Tsyvunina A.D. "The communicative culture of adolescents in the era of informatization and digitalization". "European Proceedings of Social and Behavioral Sciences" journal. 2019. DOI: 10.15405/epsbs.2020.08.02.91.
3. Turayeva D.Sh. "Muloqot san'ati inson faoliyatining eng muhim vositasi sifatida" maqola. 2024. "Yangi O'zbekiston, yangi tadqiqotlar" jurnali. <https://phoenixpublication.net>
4. Zhichkina, A. E. (2018). "Social and psychological aspects of communication on the internet". Flogiston. 2022. <http://flogiston.ru/articles/netpsy/refinf>.

MOSLASHUVCHAN XULQ-ATVOR XUSUSIYATI, IFODALANISH MUAMMOLARI

Sh.B.Qurbanova

Ma'mun universiteti “Psixologiya” kafedrası dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxs masalasi, qiyin hayotiy vaziyatlarni yengish jarayoni hamda koping strategiyalarini o'rganishga doir zamonaviy ilmiy yondashuvlar yoritilgan. Moslashuvchan xulq-atvor haqidagi kontseptual qarashlar, uning nazariy-metodologik asoslari va amaliy jihatlari tahlil qilingan. Moslashuvchan xulq-atvor psixologiyasining rivojlanishidagi dolzarb masalalar psixoanalitik, dispozitsion va tranzaksion yondashuvlar doirasida ko'rib chiqilgan. Tadqiqot shaxsning stressli va inqirozli vaziyatlarda moslashuv mexanizmlarini belgilovchi omillarni aniqlashga qaratilgan.

Kalit so'zlar: moslashuvchan xulq-atvor, koping strategiyalari, inqiroz, stress, subyektiv faoliyat.

Abstract: The article provides a review of contemporary scientific approaches to the study of personality, coping mechanisms, and strategies for overcoming difficult life situations. Conceptual perspectives on adaptive behavior, including its theoretical, methodological, and practical foundations, are analyzed. The key developmental issues of adaptive behavior psychology are examined from psychoanalytic, dispositional, and transactional perspectives. The study aims to identify the major determinants of personal adaptation processes in crisis and stress-related contexts.

Key words: adaptive behavior, coping strategies, crisis, stress, subjective activity.

Аннотация: В статье представлен обзор современных научных подходов к изучению личности, механизмов преодоления трудных жизненных ситуаций и копинг-стратегий. Проанализированы концептуальные представления об адаптивном поведении, его теоретико-методологические основания и практические направления применения. Актуальные проблемы развития психологии адаптивного поведения рассмотрены с позиций психоаналитического, диспозиционного и транзакционного подходов. Исследование направлено на выявление факторов, определяющих процессы адаптации личности в стрессовых и кризисных условиях.

Ключевые слова: адаптивное поведение, копинг-стратегии, кризис, стресс, субъективная активность.

KIRISH

Bugungi kunda psixologiyada koping-strategiyalar, ya'ni qiyin hayotiy vaziyatlarni yengish strategiyalari muammosiga murojaat qilish insonning shaxsiy faollik shakllari haqidagi tasavvurlarning kengayishi, o'zini o'zi boshqarish muammolariga e'tiborning ortishi, shuningdek, subyekt-faoliyat yondashuvi doirasida uning muhim tarkibiy qismi bo'lgan shaxs psixikasining rivojlanishi bilan bog'liqdir.

“Koping” tushunchasi amaliy tadqiqotlar doirasida L.I. Ançiferova tomonidan kiritilgan bo'lib, u turli talqinlarda qo'llanilgan. Chet el psixologik yondashuvlarida esa ushbu konstrukt quyidagi o'zgarishlarni boshdan kechirgan:

- dispozitsion yoki situatsion yo'nalishga e'tiborning kuchayishi, ya'ni kopingning doimiy shaxsiy xususiyat sifatida yoki vaziyatga javoban shakllanishi haqidagi qarashlar;
- uni favqulodda yoki qiyin hayotiy vaziyatlarni yengish bilan cheklash yoki, aksincha, inson faoliyatida paydo bo'ladigan har qanday muammolarni hal etish bilan bog'liq yondashuvlar;
- R. Lazarus nazariyasidagi kognitiv baholash jarayonlariga yoki shaxsning himoya mexanizmlariga asosiy e'tibor qaratish sifatida tahlil qilingan.

A.B. Leonova va V.A. Bodrov konsepsiyalariga ko'ra, stressni yengish haqidagi tasavvurlarning rivojlanishi natijasida bu konstrukt funksional holatlar psixologiyasi doirasida ham tahlil qilinadi. Aytish mumkinki, faoliyat yondashuvi va o'zini o'zi boshqarish kategoriyalarining o'zaro bog'lanishi kopingni faqat xulq-atvor shakli sifatida baholamasdan, uni insonning intellektual-shaxsiy potentsiali ko'rsatkichlari bilan bog'liq holda tushunishni ham talab qiladi [4].

Aleksapolskiy va Kryukova kabi psixologlar talqiniga ko'ra, koping va intellekt ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik haqidagi ma'lumotlar kam uchraydi, koping uslublari bilan implitsit nazariyalar o'rtasidagi bog'liqliklar haqida esa deyarli aniqlangan g'oyalar mavjud emas.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Moslashuvchan xulq-atvor yoki koping tushunchasi esa nihoyatda keng bo'lib, uzoq va murakkab tarixga ega. “Koping” atamasi birinchi marta R. Lazarus va S. Folkman tomonidan tranzaksion stress modeli doirasida qo'llanilgan bo'lib, ushbu modelga ko'ra, stress va odamlar boshdan kechiradigan emotsiyalar — bu muhit jarayonlari va shaxs o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasi hisoblanar ekan. Tadqiqotchilar qarashlariga asosan, moslashuv xulqi ikki turdagi koping asosida qurilar ekan:

- emotsional yo'naltirilgan koping – his-tuyg'ularni boshqarish yoki ularni yumshatishga qaratilgan strategiyalar;

- muammoga yo'naltirilgan koping – muammoni hal etish va vaziyatni o'zgartirishga yo'naltirilgan faol strategiyalar.

Vetrova fikriga asosan izohlash mumkinki, o'smirlik davrida moslashuv xulqi, xulq-atvor nazorati va psixologik himoya mexanizmlari o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjud bo'lib, bu mexanizmlar moslashuvchan xulqning turli shakllari sifatida baholanar ekan. Mavjud ilmiy yondashuvlarga ko'ra, insonning murakkab yoki inqirozli hayotiy vaziyatlarni yengib o'tish jarayonida psixologik himoya bilan bir qatorda koping ham alohida darajaviy tuzilishga ega bo'lib, u ongli va ongsiz darajalarda namoyon bo'lishi izohlangan. Garchi koping xulq an'anaviy tarzda to'liq ongli jarayon sifatida talqin qilinsa-da, tadqiqotchilar bu jihatni o'rganishda murakkablashtiruvchi 10 ta sifat jihatini ajratib ko'rsatadilar. Bunda quyidagi xususiyatlar haqida aytish mumkin:

- koping jarayonining ikki tomonlamaliligi: stressga avtomatik, tezkor javob berish bilan birga, irodaviy, ongli boshqaruvga asoslangan harakatlarning mavjudligi;

- nazorat darajasining farqlanishi [4].

Ushbu sifatlarni tahlil qiladigan bo'lsak, kopingning faqat ongli deb e'lon qilinishi o'rtasida qarama-qarshilik yuzaga keladi, chunki avtomatizm va irodaviy niyat bilan harakat qilishning turli darajalari, insonning murakkab hayotiy vaziyatni yengib o'tishda qo'llaydigan usullari turli ongli nazorat darajalarini bildiradi. Leontiev bo'yicha, bu yondashuv ko'p darajali model bilan mos tushishi e'tirof qilingan va unga ko'ra, insonning noqulay sharoitlarga munosabati himoya va koping mexanizmlarining ongsiz avtomatlashtirilgan darajalari va o'zini-o'zi boshqarishga asoslangan dinamik koping jarayonlarini qamrab olishi izohlangan.

Moslashuvchan kopingdan tashqari, psixologik himoya mexanizmlarini o'rganishda ham bugungi kunda sezilarli o'zgarishlar kuzatilmoqda:

- psixologik himoyaning tuzilmaviy va darajaviy tuzilishi haqida yangi tasavvurlar shakllanishi;

- himoya mexanizmlari o'zini-o'zi boshqarish tizimlari bilan o'zaro bog'liqligiga e'tibor qaratilishi;

- primitiv va yetuk himoya mexanizmlarining farqlanishi, lekin ularni koping strategiyalaridan ajratish mezonlari doimo aniq emasligi.

Himoya mexanizmlaridan farqli ravishda, ayni vaqtda moslashuvchan koping xulq-atvor fenomenini to'liq va mukammal tasvirlab bera oladigan yagona konsepsiya mavjud emas.

Ilmiy adabiyotlarga “koping” (inglizcha coping – yengish, bardosh berish) atamasini L. Murphy kiritgan bo'lib, u bu tushunchani shaxs tomonidan xavfli, tahlikali yoki quvonchli, ijobiy vaziyatlarda yangi holat yaratish harakati sifatida ta'riflagan [15]. Ko'pchilik mualliflar “koping” fenomenini muammolarni bartaraf etish orqali emotsional holatni optimallashtirishga qaratilgan psixikaning dinamik jarayoni sifatida ham talqin qiladilar. Xususan, R.S. Lazarus “koping”ni shaxsning psixologik holatini optimallashtirish va tashqi muhitga moslashish maqsadida amalga oshiradigan muammolarni hal etish jarayoni sifatida ta'riflagan [18]. M. Perrez esa “koping”ni inson tomonidan atrof-muhit talablariga nisbatan moslashuvchan reaksiya, ya'ni shaxs tomonidan o'z imkoniyat va resurslaridan oshib ketuvchi holat sifatida baholanadigan vaziyatlarga javob sifatida talqin qiladi.

H. Weber, D. Maxwell, R.F. Mollica va B. Cardozo kabi mualliflar esa “moslashuvchi xulq-atvor”ni turli darajadagi murakkablikdagi sharoitlarni samarali boshqarish uchun zarur bo'lgan o'zaro bog'liq ko'nikmalar majmuasi sifatida tahlil qilishadi. Ayniqsa, ular bu xulqni kasallikka moslashish, ya'ni jismoniy, shaxsiy va ijtimoiy farovonlikka tahdid soluvchi holatlarga javob shakli sifatida izohlaganlar.

S.K. Nartova-Bochaver “koping” tushunchasini tizimli tarzda izohlab, bu hodisaning mazmunini shaxsning ichki va tashqi omillar bilan o'zaro ta'siri kontekstida batafsil ko'rib chiqqan [6].

Xorijiy manbalarga asosan, “koping” tushunchasining quyidagi turlari tahlil qilinadi:

- faol koping (active coping);

- transformatsion koping (transformational coping);

- regressiv koping (regressive coping);

- qochishga yo'naltirilgan koping (avoidance coping) [1].

Moslashuvchi xulq-atvor psixologiyasini tushuntirishda uchta asosiy yo'nalish g'oyalarida talqin qilinadi: psixoanalitik, dispozitsion yo'nalish va tranzaksion yo'nalish.

Ushbu yo'nalish vakillari qarashlarini tahlil qilsak, koping-xulqni psixologik himoya mexanizmlari bilan bog'liq holda ta'riflashadi, ya'ni ularning asosiy funksiyasi ichki psixik tanglikni barqarorlashtirish sifatida ta'riflaydilar.

Freydning fikricha, psixologik himoyaning asosiy vazifasi komponentlar o'rtasidagi tanglikni kamaytirishdan iborat ekan. Psixoanalitik yo'nalishdagi ko'plab mualliflar psixik himoyaning asosiy mexanizmlariga quyidagilarni kiritganlar: siqib chiqarish, inkor etish, ideallashtirish, introeksiya, proyektiv identifikatsiya, proeksiya, reaktiv hosilalar, sublimatsiya, reversiya, izolyatsiya va boshqalar [10], [7], [11].

N. Mak-Vilyams psixologik himoyalar nazariyasiga katta hissa qo'shgan olimlardan biri bo'lib, u psixologik himoyani shaxsning o'z “Men”ini ruhiy tahdiddan sog'lom va ijodiy yo'l bilan himoya qilish usuli sifatida ta'riflagan. U himoyaviy mexanizmlarni birlamchi, yetilmagan va ibtidoiy turlarga ajratgan. Tadqiqotchi qarashlariga ko'ra, psixologik himoyaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- kuchli va tahdidli his-tuyg'ulardan qochish yoki ularni yengish;
- o'z-o'zini hurmat qilishni saqlab qolish [5].

N. Haan ishlarida esa “koping” va “psixologik himoya” tushunchalarini bir-biridan aniq ajratib ko'rsatadi. Unga ko'ra, koping — bu ongli mexanizm, ya'ni inson o'z harakatlarini anglagan holda boshqaradi, psixologik himoya esa tabiatan passiv va statik jarayon hisoblanadi. Haan ta'kidlashicha, koping moslashuvchan, psixologik himoya esa rigit bo'ladi, ya'ni psixik reallikka nisbatan harakatchanlik darajasi bilan farqlanar ekan [12]. Bu fikrni R.M. Granovskaya va I.M. Nikolskaya tadqiqotlari ham tasdiqlagan. Ular koping-xulq va psixologik himoya mexanizmlari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib, kopingning boshqariluvchanligini, psixologik himoyalarning esa avtomatizmlashganini qayd etganlar [7].

P.L. Hyuitt, G.L. Flett, P.T. Kosta, M.R. Somerfeld, R.R. MakKrae va boshqa tadqiqotchilar optimizm, negativ affektivlik, dushmanlik, neyrotizm hamda nazorat lokusi kabi shaxsiy xususiyatlarning ta'sirini ta'kidlaydilar. Xususan, yuqori darajadagi neyrotizmga ega odamlar stress bilan kurashishda dezadaptiv uslublardan foydalanishlari aniqlangan [8], [19].

K. Nakano esa, moslashuvchanlikning samaradorligi asosan subyektning psixik farovonligi bilan bog'liqligini aniqlagan, ushbu samaradorlik uning neyrotizatsiya darajasining pasayishi bilan amalga oshirilganligi isbotlangan. Bu esa depressiya, xavotir, psixosomatik simptomatika va jahldorlikning situativ o'zgarishlarida namoyon bo'lishi aniqlangan [16], [17].

V.J. Conway va D. Terrylar ishlarida esa shaxsning moslashuvchan xulqi tanlanishi o'z-o'zini baholash, o'zini qabul qilish va o'zini nazorat qilish bilan o'zaro bog'liqligi aniqlangan [13].

K. Blankstein esa talabalarda yuqori darajadagi tashvishlanish hissi bilan emotsional qiyinchiliklarni yengish va o'qishdagi yomon natijalar o'rtasida bog'liqlik mavjudligini ko'rsatgan [14].

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqotlarda kuzatilishicha, shaxsiy kechinmalar fenomenologiyasi ham koping-strategiyalar tanloviga sezilarli ta'sir ko'rsatishi belgilangan. Aytish mumkinki, emotsional buzilishlar yoki emotsional soha rivojlanishidagi muammolar himoya–koping xulqiga sezilarli ta'sir ko'rsatib, shaxsning psixologik salomatlik hamda emotsional yetuklik darajasiga to'sqinlik qilishi izohlangan [2].

T.L. Kryukova va A.M. Ronch o'z tadqiqotlarida yolg'izlik hissi moslashuvchan xulq turini tanlashda muhim omil ekanini aniqlashgan. Shuningdek, ular shaxs faoliyati jarayonida samarasiz koping strategiyalarini tanlashga moyillikni isbotlashgan va buning oqibatida shaxsda yolg'izlik hissi kuchayar ekan [3]. Tadqiqot natijalariga ko'ra, erkaklar yolg'izlikni yengishda ayollarga nisbatan ancha samarasiz usullarni qo'llashi, ayollar esa bu holatlarda eng moslashuvchan va adaptiv koping xulq namunasini ko'rsatishlari aniqlangan.

Tranzaksion nazariya esa moslashuvchan koping jarayonini dinamik hodisa sifatida ko'rib chiqib, uning aniq vaziyatlarga nisbatan fenomenologik xususiyatiga urg'u beradi. R.S. Lazarus esa stress bilan kurashishni dinamik jarayon sifatida tushuntirib, individ ba'zi holatlarda asosan himoya strategiyalarini qo'llasa, boshqa holatlarda “shaxs–atrof-muhit” munosabatini o'zgartirish orqali muammoni hal etishga yo'naltirilgan strategiyalardan foydalanishini bildirgan [18]. S. Folkman esa koping-xulqning dinamik tuzilishini alohida ta'kidlagan [9]. Uning fikricha, koping jarayoni stressning ta'sirini kamaytirishga qaratilgan kognitiv va xulqiy determinantlarning majmuasi hisoblanadi. Ushbu nazariyadagi asosiy tushuncha sifatida stressli vaziyatning kognitiv baholanishiga e'tibor qaratiladi. Mazkur yondashuv “kognitiv baholash va koping o'rtasidagi moslik” konsepsiyasida o'z ifodasini topgan. Bunga ko'ra, insonning koping-xulqni tanlashi, vaziyatni qanday baholashi va qanchalik nazorat qilishi mumkin deb o'ylashiga bog'liq ekan. Agar kognitiv baholash va koping o'rtasida nomuvofiqlik kuzatilsa, stress bilan samarali kurashish imkoniyatlari sezilarli darajada kamayadi. Aksincha, muammoni hal etishga yo'naltirilgan va nazorat qilish imkoniyatiga mos strategiyalarni tanlash odatda yanada ijobiy natijalar berishi isbotlangan.

M. Perrez va M. Reicherts esa koping-xulq dinamikasi vaziyatni o'zgartirish imkoniyatini idrok etish darajasi bilan bog'liq ekanini ta'kidlaganlar. Demak, nazorat qilish qiyin bo'lgan vaziyatlarda inson ko'proq emotsiyalarga yo'naltirilgan koping-strategiyalardan foydalanadi, boshqarilishi oson bo'lgan vaziyatlarda esa muammoni hal etishga yo'naltirilgan koping-strategiyalar qo'llanilar ekan. Ushbu nazariy konstruksiyalar moslashuvchan xulq-atvorni yanada aniqroq va chuqurroq tushunishga yordam beradi hamda uning fenomenologik tabiatini tushuntirishda katta ahamiyatga ega. Bu holat zamonaviy tadqiqotlarda ham o'z aksini topgan.

Greenglass, Schwarzer va Knoll moslashuvchan xulq-atvorni kelajakda yuz berishi mumkin bo'lgan hodisalar ta'sirini oldini olishga yo'naltirgan holda tadqiq etganlar. Ular o'z qarashlarida proaktiv koping yondashuvni ajratib ko'rsatganlar. Proaktiv koping — shaxsning ehtimoliy stressli voqealarni oldindan taxmin qilishi va ijobiy o'zgarishlarni rag'batlantirish maqsadida ularning oldini olishga qaratilgan harakatlar majmuasi sifatida ta'riflanadi.

Mazkur yondashuv doirasida tahlil qiladigan bo'lsak, moslashuvchan xulq-atvor faqatgina stress holatiga bevosita javob reaksiyasi emas, balki butun jarayonni boshqarish va tartibga solish mexanizmlarini ham o'z ichiga olishi haqidagi g'oyalar ilgari suriladi. Bu borada tadqiqot olib borgan mualliflar moslashuvchan xulq-atvorning fenomenologik dualistik tabiatini ta'kidlab, stress holatidagi shaxs bir vaqtning o'zida ikki yo'nalishda harakat qilishi belgilangan:

- stress oqibatida yuzaga kelgan bevosita zararni yengish;
- stressdan oldingi ichki muvozanatni tiklashga intilish.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ushbu nazariy konsepsiyalar psixosomatik kasalliklarni oldini olish va sog'lomlashtirish sohasidagi tadqiqotlar uchun muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qilib, yangi avlod profilaktik dasturlarini yaratish uchun mustahkam nazariy zamin yaratishi mumkin.

Xulosa qilib aytish mumkinki, moslashuvchan xulq-atvor shaxsning moslashuvchanlik potentsiali bilan bog'liq murakkab fenomenologik jarayon bo'lib, u psixologik himoya mexanizmlari bilan bir umumiy fokusda joylashadi. Moslashuvchan xulq-atvor shaxsning optimizm, negativ affektivlik, dushmanlik, neyrotizm, nazorat lokusi, emotsional va intellektual sohalari kabi dispozitsion komponentlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, koping-xulqning dinamik tuzilishi alohida ta'kidlanadi. Shuningdek, ushbu hodisaning nazariy-amaliy tadqiqotlari psixokorreksion dasturlarni ishlab chiqish, psixosomatik kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmushni mustahkamlash sohalarda muhim ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Битюцкая, Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестник МГУ. Серия №14. Психология. – 2011. – № 1. – С. 100–111
2. Коненкова, Р.А. Теоретические подходы к изучению эмоциональных нарушений в детском возрасте в контексте защитно-совладающего поведения / Р.А. Коненкова, Г.С. Корытова // Вестник ТГПУ. Раздел «Психология». – 2014. – Вып. № 5 (146). – С. 92–98
3. Крюкова, Т.Л. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях / Т.Л. Крюкова, А.М. Ронч // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2012. – Том 18, № 4. – 129–134
4. Крюкова Т.Л., Гущина Т.В., Сапоровская М.В., Петрова Е.А. Психология межпоколенных отношений: конфликты и ресурсы. Монография / отв. ред. М.В. Сапоровская. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – Verlag des Psychotherapeutischen Instituts Bergerhausen, Duisburg, 2009
5. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика / Н. Мак-Вильямс. – М.: Класс, 1998. – 474 с
6. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30
7. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2000. – 234 с
8. Endler, N.S., Parker A Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation / N.S. Endler, J.D. Parker // J. of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 58, № 5. – P. 844–854
9. Folkman, S. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms / S. Folkman, R.S. Lazarus, A. Delongis, R.J. Gruen // J. Personal. and Soc. Psychol. – 1986. – № 50. – P. 571–579
10. Freud, S. The defense neuro-psychoses / S. Freud // The collected Papers: in 10 v. – 1963. – Vol. 2. – P. 67–81
11. Freud, S. Inhibitions, symptoms and anxiety / S. Freud. – New York, 1926. – 156 p
12. Haan, N. The adolescent antecedents of an ego model of coping and defense and comparisons with Q-sorted ideal personalities / N. Haan // Genet. Psychol. Monogr. – 1974. – Vol. 89, № 2. – P. 274–306
13. Conway, V.J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis / V.J. Conway, D.J. Terry // Austral. J. Psychol. – 1992. – Vol. 44, № 1. – P. 1–7
14. Coping and academic problemsolving ability in test anxiety / K.R. Blankstein. G.L. Flett [et al.] // J. Clin Psychol. – 1992. – Vol. 48, № 1. – P. 37–46

15. Murphy, L. Coping vulnerability and residence in childhood – coping and adaptation / L. Murphy. – N.Y., 1974. – P. 343
16. Nakano, K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being / K. Nakano // J. Psychol. Res. – 1991. – Vol. 33, № 4. – P. 160–167
17. Nakano, K. Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample / K. Nakano // J. Clin. Psychol. – 1991. – Vol. 47, № 3. – P. 346–350
18. Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – New York : McGraw, 1966. – P. 258
19. Personality in Adulthood: A Five- Factor Theory Perspective / Ed. R.R. McCrae, P.T. Costa. – Baltimore Gerontology Research Center, Guilford Press, 2003. – 268 p

KONCHILIK VA QAZIB OLIH SANOATI SOHASIDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNI QO‘LLAB-QUVVATLASH TIZIMI

Sh.U. Turobova

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya: Maqolada konchilik va qazib olish sanoati sohasidagi og'ir mehnat shartlari xodimlarning psixologik holatiga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot natijalari moddiy barqarorlik, xavfsizlik va o'zini namoyon etish kabi ehtiyojlar ustuvorligini ko'rsatgan. Psixologik xizmat, ochiq muloqot va rahbarlarning yordamchi roli bu muammolarni yumshatishda muhim omil sifatida belgilangan.

Kalit so'zlar: konchilik, psixologik salomatlik, ehtiyojlar, stress, ish muhiti, psixologig xizmat, xavfsizlik, psixik barqarorlik va madaniyat.

Abstract: The article examines the impact of harsh working conditions in the mining and extractive industries on employees' psychological well-being. Research findings highlight the prioritization of needs such as material stability, safety, and self-realization. Psychological support, open communication, and the supportive role of leadership are identified as key factors in alleviating these issues.

Key words: mining, psychological well-being, needs, stress, work environment, psychological service, safety, mental resilience and culture.

Аннотация: В статье исследуется влияние тяжёлых условий труда в сфере горнодобывающей промышленности на психологическое состояние работников. Результаты исследования показали приоритетность таких потребностей, как материальная стабильность, безопасность и самореализация. Психологическая поддержка, открытое общение и вспомогательная роль руководителей определены как важные факторы в смягчении этих проблем.

Ключевые слова: горнодобыча, психологическое здоровье, потребности, стресс, рабочая среда, психологическая служба, безопасность, психическая устойчивость и культура.

KIRISH

O'zbekistonda konchilik va qazib olish sanoati iqtisodiyotning strategik tarmoqlaridan biri sifatida jadal rivojlanib borar ekan, ushbu sohada mehnat faoliyatining o'ta xavfli, jismoniy va ruhiy jihatdan yuqori talabchanligi ishchi-xodimlarning psixologik salomatligini ta'minlash masalasini alohida dolzarb masala sifatida kun tartibiga qo'ymoqda. Uzoq smenalar, vaxta sharoiti va (yoki) yer ostidagi izolyatsiyalangan muhit, xavfsizlik bilan bog'liq tavakkalchiliklar va ish yuklarni yuqoriligi ishchi-xodimlarda charchoq, stress, xavotir, depressiya va kasbiy so'nish holatlarining shakllanishiga olib kelmoqda. Shu bois konchilik tarmog'ida psixologik xizmat tizimini tashkil etish, xodimlarning psixik barqarorligi va mehnat faoliyati samaradorligini ta'minlash davlatimizning "mehnat siyosati" va "inson kapitalini rivojlantirish" strategiyalarining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ko'rilmogda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Konchilik va qazib olish sanoati an'anaviy ravishda jismoniy jihatdan og'ir mehnat sharoiti bilan tanilgan bo'lsa-da, so'nggi yillarda konchilarning psixologik salomatligi va farovonligiga ham tobora katta e'tibor qaratilmogda. Psixologik salomatlik har bir sohada muhim masalaga aylanar ekan, konchilar duch kelayotgan o'ziga xos muammolarni tushunish va ish joyidagi madaniyat hamda rag'batlantirish va (yoki) qo'llab-quvvatlash tizimlarini takomillashtirish orqali ishchi-xodimlarning asosiy ehtiyojlardan qoniqqanlik darajasini oshirish juda muhimdir.

Konchilik va qazib olish sanoati sohasidagi ish muhiti uzoq ish soatlari, og'ir jismoniy mehnat va ko'pincha olis hududlardagi ish (vaxta usuli) sharoiti bilan tavsiflanadi. Konchilar xavfli holatlarda, yuqori stressorlar ta'sirida faoliyat yuritadilar va xavfsizlik doimo birinchi o'rinda turadi. Bunday og'ir mehnat sharoiti jismoniygina

emas, balki ruhiy bosimni ham keltirib chiqaradi va shu bois ish beruvchilar uchun ishchi-xodimlarning psixologik salomatligini ustuvor yo'nalish sifatida qo'llab-quvvatlovchi (rag'batlantiruvchi) muhit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy mehnatning og'irligi ko'lami ma'lum bo'lsa-da, uning psixologik ta'siri ko'p hollarda yetarlicha baholanmagan. Konchilar uzoq vaqt oilasidan (shaxsiy turmush tarzidan) uzoqda bo'lish, ijtimoiy izolyatsiya va ishlab chiqarish rejalarini bajarish bosimi sababli xavotir, stress va (yoki) depressiya holatlarini boshdan kechirishlari mumkin.

Konchilik va qazib olish sanoati sohasidagi shiddatli ish madaniyati – uzoq smenalar va yuqori ish unumdorligiga yo'naltirilgan (vaxta usulidagi) talablar, ko'pincha psixologik salomatlik haqida to'g'ridan to'g'ri qayg'urish uchun o'rin qoldirmaydi. Ko'plab konchilar o'z shaxsiy va (yoki) oilaviy muammolari haqida so'zlashishni “zaiflik belgisi” sifatida qabul qilishlaridan cho'chiydilar. Bu esa konchilar ongida “bardosh ber, shikoyat qilma” kabi stereotip fikrni yanada mustahkamlanishiga olib keladi. Natijada psixologik muammolar o'z vaqtida aniqlanmaydi va korreksiyalanmaydi. Bu esa uzoq muddatli (surunkali) oqibatlariga, ya'ni emotsional toliqish sindromi yoki og'ir depressiya holatlariga olib keladi.

Boshqa tomondan, sog'lom ish muhiti madaniyati konchilarning psixologik holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. O'zining psixologik salomatligi haqida qayg'urishni rag'batlantirish, ishchi-xodimlarga psixologik yordam xizmatlarini taqdim etish va samarali qo'llab-quvvatlash tizimini yo'lga qo'yish orqali ularning umumiy hayotiy farovonligini oshirish mumkin. Psixologik salomatlik jismoniy xavfsizlik kabi muhim ekanligini tan olish shaxsiy va kasbiy muvozanatga asoslangan ish muhitini yaratishda hal qiluvchi qadam hisoblanadi.

Shubhasiz, konchilik va qazib olish sanoati faoliyatidagi jismoniy talabchanlik tanani charchatadi, ammo bu holat, o'z navbatida, psixologik salomatlikka ham jiddiy ta'sir ko'rsatishi ko'p hollarda in beruvchilar nazaridan chetda qolmoqda. Uzoq smenalar (vaxta sharoiti) va og'ir jismoniy mehnat natijasida paydo bo'ladigan charchoq, emotsional toliqish, asabiylik va stressni boshqarishda juda qiyinchiliklarga sabab bo'ladi. Sababi, konchilar xavfli muhitda ishlab, doimo ehtiyotkorlikni saqlashga majbur bo'ladilar. Bunday doimiy hushyorlik holati konchilarda xavotirni kuchaytiradi, ayniqsa, shaxsiy xavfsizlik yoki hamkasblarining hayoti (holati) uchun tashvishlanish kuchli stressor vazifasini o'taydi. Shuningdek, vaxta usulida uzoq muddat oiladan ajralib yashash va yer ostida ijtimoiy aloqalarning cheklanishi konchilar psixikasida yakkalik va (yoki) yolg'izlik hissini kuchaytiradi.

Konchilik va qazib olish sanoati sohasida psixologik salomatlikni mustahkamlash, avvalo, vaxta sharoitida bo'lsa ham rag'batlantiruvchi ish muhitini shakllantirish va ishchi-xodimlar uchun zarur resurslarni taqdim etishdan boshlanadi.

Quyida xorijiy mutaxassislar tomonidan amalga oshirish mumkin bo'lgan bir qator chora-tadbirlar va ularni amalga oshirish mexanizmlari haqida mulohazalarni keltiramiz [1]:

1. Ochiq muloqotni rag'batlantirish: konchilar o'z psixologik holatlari haqida erkin gapira olishi, tanqid yoki stigma qo'rquvisiz fikr bildirishi lozim.
2. Psixologik salomatlik bo'yicha resurslarni ta'minlash: ish beruvchilar psixologik maslahat xizmatlari, rivojlantiruvchi va (yoki) korreksiyalovchi dasturlar, stressni boshqarish hamda farovonlikni oshirishga qaratilgan seminar-treninglarni taklif etishlari zarur.
3. Ish va hayot muvozanatini ta'minlash: ayniqsa, olis hududlarda (vaxta sharoitida) ishlovchi konchilar dam olish va tiklanish borasida o'zlari uchun vaqt ajratish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak.
4. Rahbarlar uchun tayyorgarlik: rahbarlar va menejerlar psixologik muammolar belgilarini taniy olish va jamoa a'zolariga qanday yordam berishni bilish bo'yicha o'qitilishi kerak.
5. Jamoaviy qo'llab-quvvatlash (jipslik yoki team building): ishchilar o'rtasida birdamlik va hamjihatlikni kuchaytirish yakkalik hissini kamaytiradi, jamoani shakllantiradi hamda guruhda sog'lom psixologik muhitni ta'minlaydi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotning metodologik asosi bo'lib, avvalo ijtimoiy tasavvurlar konsepsiyasi (S.Moscovici va boshqalar) [2], muvaffaqiyatga erishish motivi nazariyasi (X.Xekxaufen va boshqalar) [3] hamda shaxsga faoliyatli yondoshuv nazariyalari (L.Vigotskiy va boshqalar) [4], o'zbek olimlarining psixologik xizmatni tashkil etish bo'yicha ishlab chiqqan nazariy yondoshuvlari (Sh.Barotov boshqalar) [5] ham xizmat qildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqotda A.Maslouning “Shaxsdagi asosiy ehtiyojlardan qoniqqanlik darajasini o'rganish” metodikasidan [6] foydalanib, konchilardagi faoliyat motivatsiyasi va shaxsiy rivojlanishining tuzilmaviy modeli mohiyati ochib berildi. Metodika shaxsdagi asosiy ehtiyojlarning qondirilish darajasini aniqlashga qaratilgan bo'lib, qo'lga

kiritilgan natijalar konchilar faoliyatidagi motivatsion ustuvorlikni tahlil qilish imkonini beradi. Tadqiqotda ushbu metodika konchilik va qazib olish sanoati sohasidagi shaxslar uchun moslashtirildi.

Dastlabki tadqiqot natijalariga ko'ra, konchilarda moddiy ehtiyojlarning qondirilish darajasi o'rtadan yuqori (66,7%) bo'lib, bu sohada ishlayotgan shaxslar uchun ish haqining barqarorligi va moddiy xavfsizlik muhim motivator ekanini ko'rsatadi. Ish haqi va ustama to'lovlar mehnatdan qoniqishni belgilaydigan asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ijtimoiy-psixologik jihatdan bu ishchi-xodimlarda barqarorlikka intilish, ish joyiga sadoqat, xavfsizlik orqali ishonch hissini kuchaytiradi. Moddiy qoniqish darajasi yuqori bo'lgan konchilarda stressga chidamlilik, ruhiy barqarorlik va mehnat faolligi ham yuqori bo'ladi.

1-jadval. Konchilik va qazib olish sanoati ishchi-xodimlaridagi asosiy ehtiyojlardan qoniqqanlik darajasi

Ehtiyoj turi	Tasdiqlar	Jami ball	Qondirilish darajasi (%)
Moddiy	4, 8, 13	28	66.7
Xavfsizlik	3, 6, 10	27	64.3
Ijtimoiy	2, 5, 15	18	42.9
Tan olinish	1, 9, 12	22	52.4
O'zini ro'yobga chiqarish	7, 11, 14	27	64.3

Xavfsizlik ehtiyojlari ko'rsatkichi konchilik sharoitida eng muhim psixologik ustuvorliklardan birini aks ettiradi. 64,3% qondirilish darajasi shaxs uchun ish muhitidagi xavfsizlik va jismoniy muhofaza ehtiyoji doimiy ravishda muhimligini ko'rsatadi. Konchilarning ish joyi yer ostidagi izolyatsiyalangan muhit, jarohat xavfi va favqulodda holatlar bilan bog'liq bo'lgani sababli, ularda to'liq ishonch muhitini shakllantirish, rahbariyat bilan ochiq muloqot va xavfsizlik qoidalariga so'zsiz rioya etish psixologik barqarorlikning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Xavfsizlik ehtiyojining yuqori darajada qondirilishi xodimlarda kasbiy o'zini himoya qilish qobiliyati va jamoaviy mas'uliyat hissini ham mustahkamlaydi.

Konchilarda ijtimoiy ehtiyojlar nisbatan past darajada – 42,9% qondirilgan. Bu holat ish sharoitining izolyatsiyalanganligi, uzoq smenalar va noqulay muloqot imkoniyatlari bilan izohlanadi. Ijtimoiy aloqalarning cheklanganligi konchilarda yolg'izlik hissi, emotsional toliqish va muloqot yetishmovchiligini keltirib chiqaradi. Bunday sharoitda jamoaviy jipslik va o'zaro qo'llab-quvvatlovni kuchaytirish, psixologik treninglar va event-menejement platformalarini yo'lga qo'yish muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy ehtiyojning to'liq qondirilishi konchining o'z mehnat jamoasiga tegishlilik hissini kuchaytiradi va motivatsiyani yanada barqarorlashtiradi.

Tan olinish ehtiyojining 52,4% darajadagi natijasi, konchilarning kasbiy faoliyatida mehnati qadrlanishini va atrofdagilar tomonidan e'tirof etilishini muhim deb hisoblashlarini ko'rsatadi. Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan bu ehtiyoj konchilarning o'zini o'zi qadrlash darajasi va kasbiy faoliyatdan ichki qoniqish bilan chambarchas bog'liq. Konchilik va qazib olish sanoati sohasida bu omil rahbarlar tomonidan adolatli baholash, mehnat natijalarini ochiq tan olish va jamoa oldida e'tirof etish orqali qondiriladi. Tan olinish ehtiyoji yetarlicha qondirilmagan taqdirda, konchilarda ishtyoqsizlik, shijoatsizlik va mehnat unumdorligining pasayishi kuzatilishi mumkin.

Konchilarda o'zini ro'yobga chiqarish ehtiyoji yuqori darajada – 64,3%. Bu natija konchilarning kasbiy faoliyatda yangi malakalarni egallash, o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etish va innovatsion yondashuvlarga qiziqishi kuchli ekanini ko'rsatadi. Psixologik nuqtai nazardan bu ehtiyoj shaxsning ijodiy faollik, mustaqil qaror qabul qilish va professional o'sish bilan bog'liq ehtiyojlarini qamrab oladi. Bunday shaxslarda psixologik avtonomiya, ichki motivatsiya va faol hayotiy pozitsiya shakllangan bo'ladi. Agar tashkilot ushbu ehtiyojni qo'llab-quvvatlasa, ishchi-xodimlarda faoliyat samaradorligi va mehnatdan ma'naviy qoniqish ortib boradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Konchilik va qazib olish sanoati sohasida psixologik salomatlikni samarali qo'llab-quvvatlash tizimi madaniy o'zgarish, ochiq muloqot, psixologik yordam resurslari, rahbarlarni tayyorlash va ish sharoitlarini yaxshilashni o'z ichiga olgan ko'p qirrali yondashuvni talab etadi. Bunday tizimni joriy etgan kompaniyalar o'z xodimlarining psixologik farovonligini oshiradi, bu esa xavfsiz, samarali va barqaror ish muhitini ta'minlaydi.

Metodika insonning ichki motivatsion tizimini aniqlashda, ayniqsa xavfli va jismoniy jihatdan og'ir mehnat sharoitida faoliyat yurituvchi shaxslar uchun samarali hisoblanadi. Natijalar shaxsning psixik barqarorligi va mehnat faoliyati samaradorligini ta'minlash uchun zarur psixologik xizmat choralari belgilash imkonini yaratadi. Konchilik sohasidagi tadqiqotlarda bu metodika ishchilarning moddiy, xavfsizlik va ro'yobga chiqish ehtiyojlarini to'g'ri baholash, hamda ularning kasbiy motivatsiyasini qo'llab-quvvatlashda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot ishimizdan olingan natijalar konchilarning ehtiyojlar ierarxiyasida xavfsizlik, moddiy barqarorlik va o'zini ro'yobga chiqarish ehtiyojlari yetakchi o'rinda ekanini tasdiqlaydi. Bu mehnat muhitidagi xavf va izolyatsiya sharoitida shaxsning barqarorlikka va kasbiy o'sishga intilishini ifoda etadi. Tan olinish va ijtimoiy ehtiyojlar nisbatan past bo'lgani uchun psixologik xizmat tizimlari jamoaviy muloqotni kengaytirish, rag'batlantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish orqali xodimlarning umumiy psixologik salomatligini mustahkamlashi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. <https://mshasafetyservices.com/mental-health-in-mining>
2. Moscovici, S. Social Representations: Essays in Social Psychology. – New York: NYU Press, 2001. – 313 p.
3. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер; Москва: Смысл, 2003. – 860 с.
4. Давыдов В.В., Радзиховский Л.А. Теория Л.С.Выготского и деятельностный подход в психологии // Вопросы психологии. – 1981. – № 8. – С. 67–81.
5. Баротов Ш.Р. Психологик хизмат: Магистрлар учун дарслик. – Тошкент: Наврўз нашриёти, 2018. – 344 б.
6. Каримова В.М., Ҳайитов О.Э. Маъмурий бошқарув органлари раҳбарларининг лавозимга лойиқлигини баҳолашга оид тест ва методикалар тўплами. Методик қўлланма. // Проф. В.М.Каримованинг умумий таҳрири остида. – Тошкент: «Fan va texnologiya» нашриёти, 2008. – 64 б.

SHAXS VAQTINI IDROK ETISH VA BOSHQARISHNING TO‘RT USULI

Solayev Og‘abek Ilhombek o‘g‘li

Abu Rayhon Beruniy nomidagi

Urganch davlat universiteti

“Pedagogika va psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada vaqtni idrok etishning o‘ziga xos to‘rt turi haqida so‘z boradi. O‘zingizning vaqtni idrok etish turingizni baholash uchun ko‘pincha «vaqt» tushunchasini qandaydir ko‘rinar obraz sifatida tasavvur qilishga urinish tavsiya etiladi. Idrokning har bir turi uchun o‘ziga xos mavhum tasavvurlar to‘plami xos. Kimdir chiziqli daryoni, kimdir soatning aylanma siferblatini ko‘z oldiga keltiradi.

Kalit so‘zlar: Chiziqli vaqt, parallel vaqt, davriy vaqt, ijtimoiy vaqt, prokrastinatsiya, Eyzexauer matritsasi, sikl.

Abstract: This article discusses four specific types of time perception. To assess your perception of time, it is often recommended to try to visualize the concept of «time» as some kind of visual image. Each type of perception is characterized by a specific set of abstract representations. Some imagine a river with a line, others - a rotating clock face.

Key words: Linear time, parallel time, periodic time, social time, procrastination, Eisenhower matrix, cycle.

Аннотация: В этой статье рассматриваются четыре специфических типа восприятия времени. Чтобы оценить свой тип восприятия времени, часто рекомендуется попытаться представить понятие «время» как некий видимый образ. Для каждого вида восприятия характерен свой набор абстрактных представлений. Кто-то представляет себе линейную реку, кто-то вращающийся циферблат часов.

Ключевые слова: Линейное время, параллельное время, периодическое время, социальное время, прокрастинация, матрица Эйзенхауэра, цикл.

KIRISH

Vaqt — g‘alati narsa. Ba‘zida u tasavvur qilib bo‘lmaydigan tezlikda o‘tib ketadi, ba‘zida esa quyuq yopishqoq jelega aylanib, chidab bo‘lmas darajada sekin sudraladi. Vaqt sizni qanday xafa qilishni doim biladi. Agar muddatingiz bo‘lsa, loyihani belgilangan vaqtda topshira olmasligingiz uchun ataylab tezlashadi. Agar zerikarli yig‘ilishda o‘tirgan bo‘lsangiz, azobingizni cho‘zish uchun maxsus sekinlashadi. Uzoq kutilgan ta‘til poygachi mashinadek tez o‘tib ketadi, billur vazaning sinishi esa sekinlashtirilgan tasvirday cho‘zilib ketadi [1, 2].

Biz hammamiz ranglarni, tovushlarni va hidlarni turlicha idrok etamiz. Vaqtni his qilish masalasi esa yanada murakkab — chunki insonda uni idrok etadigan maxsus retseptorlar yo‘q. Vaqt juda subyektiv narsa. Uni idrok etish ko‘plab omillarga bog‘liq: tana harorati, yosh, ruhiy va jismoniy holat. Shunday bo‘lsa-da, biz kundalik va ish jarayonlarimizni tartibga solish uchun vaqtdan doimiy ravishda foydalanamiz: ko‘plab jadvallar tuzamiz, muddatlarni rejalashtiramiz, vazifalar tizimida ish vaqtimizni hisoblaymiz. Keyin reja va haqiqiy natijalarni tahlil qilib, hayron bo‘lamiz — nega yana puxta o‘ylangan muddatlarga amal qila olmadik? Sirli vaqt esa bizdan yana qochib ketaveradi.

Shunday beqaror va o‘tkinchi material bilan qanday ishlash mumkin? Nahotki barcha rejalarimiz ma‘nosiz bo‘lib, faqat tartib va nazorat hissini bersa? Vaqt shunchalik shaxsiy bo‘lsa, nima qilish kerak? Bunday hollarda javob ko‘pincha savolning o‘zida yashiringan bo‘ladi. Agar vaqt shaxsiy tushuncha bo‘lsa, unga qat‘iy individual yondashish lozim. Vaqtni boshqarishning yagona universal usulini barcha uchun qo‘llash o‘rniga, har birimiz vaqtni qanday idrok etishimizni tushunishga harakat qilish kerak. “Biz hammamiz turlichamiz” degan fikr bu holda quruq gap emas, balki to‘g‘ridan-to‘g‘ri amaliy ko‘rsatmadir [3].

ASOSIY QISM

Vaqtni idrok etishning turli xillarini tavsiflash uchun amerikalik antropolog Edvard Xoll va madaniyatlararo muloqot bo‘yicha britaniyalik mutaxassis Richard D. Lyuis tadqiqotlaridan kelib chiqqan qiziqarli nazariya mavjud. Olimlar dastlab o‘z asarlarida turli xalqlar va biznes madaniyatlarida vaqtga bo‘lgan munosabatning o‘ziga xos xususiyatlarini tasvirlaganlar [4, 5]. Masalan, G‘arb madaniyatidagi vaqtni chiziqli idrok etishni Sharq

madaniyatidagi davriy idrok etishga qarama-qarshi qo'yg'nanlar. Biroq asta-sekin bu nazariya o'zgarib, har bir alohida shaxsning vaqtga bo'lgan munosabatiga tatbiq etila boshlagan.

Vaqtning idrok etishning to'rt turi ajratiladi:

1. Chiziqli,
2. Parallel,
3. Davriy,
4. Ijtimoiy.

Aslida, bu ro'yxatdagi turlar vaqt bilan bog'liqlik darajasiga ko'ra joylashtirilgan: vaqt mutlaq qadriyat hisoblangan chiziqli idrok turidan tortib, vaqt shunchaki mavhum tushuncha bo'lgan ijtimoiy idrokgacha.

Nazariyaning kamida ikkita amaliy qo'llanilishi bor:

1. O'z vazifalaringiz bilan ishlashda eng maqbul rejalashtirish usulini tanlash.
2. Jamoa a'zolarining har biri uchun vazifalarni belgilash va nazorat qilishda individual yondashuvni qo'llash.

1. Chiziqli vaqt

Vizual tasvirlar: vektor, oqim, daryo, koordinata o'qi.

Shior: “Vaqt — pul.”

Vaqtning idrok etish: vaqt asosiy obyektiv mohiyatdir, hamma uchun yagona, uzluksiz va tartibli oqim. Bir vaqtning o'zida bir nechta ishni bajarish mumkin emas.

Chiziqli idrok egasi:

- uzoq vaqt ishsiz qola olmaydi;
- vaqtning mutlaq qadriyat deb biladi;
- aniq maqsadlar qo'yadi;
- tartibli va jamlangan bo'ladi;
- rejalashtirishni yaxshi ko'radi.

To'xtatuvchi omillar: ko'p vazifalilik, rejasiz topshiriqlar, muddatlarning o'zgarishi.

Mos vositalar: organayzer, kundalik, vaqtning o'lchash tizimlari.

2. Parallel vaqt

Vizual tasvirlar: parallel oqimlar to'plami.

Shior: “Vaqt inson uchun, inson vaqt uchun emas.”

Parallel idrok egasi:

- bir vaqtning o'zida bir necha ishni bajaradi;
- muddatlardan ko'ra ustuvorlikka e'tibor beradi;
- kechikishlarni salbiy qabul qilmaydi;
- vazifalar o'rtasida erkin o'tadi.

To'xtatuvchi omillar: bir xillik, noaniq vazifalar, qat'iy tartib.

Mos vositalar: ustuvorlashtirish usullari, Eyzexauer matritsasi.

3. Davriy vaqt

Vizual tasvirlar: fasllar, soat siferblati.

Shior: “Ilhom bor — natija bor.”

Davriy idrok egasi:

- qarorlarni uzoq o'ylaydi;
- samaradorlik kayfiyatga bog'liq;
- ilhom bilan ishlaydi;
- shoshilmaydi va xotirjam.

To'xtatuvchi omillar: ilhomning yo'qligi, tashqi bosim, qat'iy muddatlar.

Mos vositalar: qulay ish sharoitlari, o'zini kuzatish, stressni boshqarish.

4. Ijtimoiy vaqt

Vizual tasvirlar: mavhum.

Shior: “Vaqt meni xafa qilish uchun o'ylab topilgan.”

Ijtimoiy idrok egasi:

- vaqtning mustaqil narsa sifatida ko'radi;
- rejalashtirishni boshqalarga topshiradi;
- jadvallardan qochadi;
- erkin rejimda samaraliroq ishlaydi.

To'xtatuvchi omillar: mustaqil rejalashtirish zarurati, tashqi nazoratning yo'qligi.

Mos vositalar: avtomatlashtirilgan rejalashtirish tizimlari, tashqi nazorat.

Nazariyadan foydalanish bo'yicha ikki qoidasi

1. Turlar sof holda uchramaydi — ular aralash holda bo'ladi.
2. “Yaxshi” yoki “yomon” tur yo'q — ular shunchaki turlicha.

Ehtimol, yuqoridagi turlardan o'zingizni yoki hamkasblaringizni tanigansiz [6, 7].

XULOSA

Nazariyani amalda samarali qo'llash uchun:

1. o'zingizni kuzating va vaqtning idrok etish turingizni aniqlang;
2. har bir tur uchun mos ish uslubini ishlab chiqing;
3. jamoa a'zolarining vaqt idrokini tushunishga harakat qiling;
4. vazifalarni shunga mos taqsimlang;
5. nazorat tizimini shaxsiy xususiyatlarga moslashtiring.

Vaqtning davriy yoki ijtimoiy tarzda idrok etadigan odamlarga qat'iy muddatlar bilan ishlash qiyin bo'lishi mumkin. Ammo nazariya tarafdorlari vaqtning idrok etishning “yomon” turlari yo'qligini ta'kidlaydilar — muammo umumiy qolipga tiqishtirishdadir. Individual yondashuv esa baribir eng samarali yo'ldir.

Vaqt esa sirli narsa bo'lib qolaveradi — aldovchi, xayoliy sarob. Shunga qaramay, biz hayotimizni unga asoslaymiz. Italiyalik matematik va gumanist Leon Battista Alberti XV asrdayoq: “Kimki vaqtdan unumli foydalana olsa, u nimani xohlasa, o'shanga ega bo'ladi,” — deb bejiz aytmagan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Warren H.Meck. [Neuropharmacology of timing and time perception](#) // Cognitive Brain Research. — 1996. — Июнь (т. 3, № 3—4). — С. 227—242. — doi:[10.1016/0926-6410\(96\)00009-2](#).
2. Лебедева Е. В. Особенности восприятия времени людьми пожилого и старческого возраста : дис. — Екатеринбург : [Урал. гос. ун-т им. АМ Горького], 2004.
3. Carstensen, L. L. (2006). The Influence of a Sense of Time on Human Development. Science, 312(5782).
4. Мамонов А. И. (2015). Психология времени и временные перспективы личности. Москва.
5. <https://habr.com/ru/articles/723266/>
6. <https://asana.com/ru/resources/how-prioritize-tasks-work>
7. <https://asana.com/ru/resources/pareto-principle-80-20-rule>

AYBDORLIK HISSINING NAMOYON BO‘LISHI: XORIJ OLIMLARI TADQIQOTLARIDA YORITILISH

Sultanova Saida Muhiddin qizi

Nizomiy nomidagi O‘zMPU,

“Amaliy psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya: . Mazkur maqolada ishlovchi ayollarda namoyon bo‘ladigan aybdorlik hissining mazmuni, xorij psixolog olimlarining psixologik nazariyalari, ilmiy qarashlari hamda shaxs hayotida aybdorlik hissining ahamiyatli jihatlari keng yoritilgan. Shuningdek, ishlovchi ayollarda aybdorlik hissining yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan ilmiy tadqiqot ishining tahlillari keltirilgan.

Kalit so‘zlar: ishlovchi ayollar, ishga mas’uliyat, hamkasblar o‘rtasidagi muloqot, aybdorlik hissi, hissiyot, kechinma, emotsiya, ichki me’yor, jamoatchilik fikri, ijtimoiy me’yor, xulq-atvor, o‘zgalar bilan nizolashish.

Abstract: In this article, the content of the feeling of guilt manifested in working women, the psychological theories and scientific views of foreign psychologists, and the important aspects of the feeling of guilt in personal life are widely covered. Also, the analysis of the scientific research work conducted to determine the socio-psychological factors affecting the emergence of guilt among working women is presented.

Key words: working women, responsibility for work, communication between colleagues, feeling of guilt, feeling, experience, emotion, internal norm, public opinion, social norm, behavior, conflict with others.

Аннотация: В данной статье широко освещаются содержание чувства вины, проявляющегося у работающих женщин, психологические теории и научные взгляды зарубежных психологов, важные аспекты чувства вины в личной жизни. Также представлен анализ научно-исследовательской работы, проведенной по определению социально-психологических факторов, влияющих на возникновение чувства вины у работающих женщин.

Ключевые слова: работающая женщина, ответственность за работу, общение между коллегами, чувство вины, чувство, переживание, эмоция, внутренняя норма, общественное мнение, социальная норма, поведение, конфликт с окружающими.

Aybdorlik hissi borasida juda ko‘plab olimlar tadqiqotlar olib borgan. Bulardan eng ko‘zga ko‘ringan tadqiqotlar I. Yalomga tegishlidir. I. Yalom an’anaviy terapiya ma’nosida «aybdorlik» quyidagi mazmunga ega ekanligini ta’kidlaydi: «... noto‘g‘ri harakatlarni boshdan kechirish bilan bog‘liq emotsional holat har tomonlama ta’sir ko‘rsatuvchi, yovuzlik tuyg‘uli qo‘rquv bilan tavsiflanadigan o‘ta noqulay holatdir». Ko‘rinib turganidek, aybdorlik qo‘rquv kechinmasi bilan bog‘liq. Ma’lumki, qo‘rquv — bu insonning fundamental xususiyati. Buni barcha psixologlar, ayniqsa, ekzistensial tendensiya tarafdorlari alohida ta’kidlashadi.

Aybdorlikning inson mavjudligining axloqiy jihati bilan bog‘liqligi yoki «inson o‘zini nima qildi?» degan savolga javob bilan aybdorlik uchun javobgarlikning individual tomonini ta’kidlaydi. Xuddi shu masalani V. Frankl ham ijtimoiy muammolardan biri — jamoaviy aybdorlik hissi (masalan, Ikkinchi jahon urushidan keyin nemis xalqi orasida) bilan duch kelganda qayd etgan. Frankl buni tan olmagan, u aybdorlik faqat shaxsiy, individual bo‘lishi mumkinligini aytgan.

Freydni pandeterminizm uchun tanqid qilar ekan, Frankl ocharchilik sharoitida (konsentratsion lagerlarda) ochlik hamma bir xil kuzatilgan bo‘lsa-da, ammo insonlar boshqacha bo‘lganini, «kaloriya hisoblangan emas», albatta, «tanlovning sababi bor, lekin u tanlovchi shaxsning o‘zida yotadi»ligini ta’kidlaydi. Bu bilan Frankl haqiqiy qarama-qarshilik «determinism — indeterminism» emas, balki «pandeterminism — determinism» ekanligini ko‘rsatadi.

Rollo Mey bezovtalik va uning alomatlari mavjudligi bilan bog‘liqligini anglash elementini qayd etgan. Anglash simptomni kamaytiradi, xabardorlikdan chetlashish esa nevrotik ko‘rinishlarni kuchaytiradi. R. Meyning fikricha, bezovtalikdan qochish — bu hayotdan qochishdir. Agar anglash darajasi bezovtalik darajasini pasaytirs, demak, bilvosita anglash darajasi odamdaki axloqiy nojo‘ya harakat sifatidagi aybdorlik hissini kamaytirishga imkon beradi.

I. Yalom aybdorlikning uch turini ajratadi:

1. Haqiqiy aybdorlik.

Boshqa shaxsga nisbatan sodir etilgan haqiqiy «jinoyat» bilan bog‘liq. Bu aybdorlik dolzarb yoki ramziy jihatdan ekvivalent tarzda o‘zini oqlashi kerak.

2. Nevrotik aybdorlik.

Boshqalarga qarshi xayoliy «jinoyatlar» yoki har qanday chegaralarning buzilishi natijasida paydo bo‘ladi va nomutanosib tarzda kuchli reaksiya bilan tavsiflanadi.

3. Ekzistensial aybdorlik.

«Aybdorlik har doim mas’uliyatning qorong‘i soyasidir». Aybdorlikni qabul qilish uning chegaralarini kengaytiradi va qochish imkoniyatini kamaytiradi («siz o‘zingizdan qochib qutula olmaysiz»). «Bu yerda men aybsizman, haqiqat aybdor» tizimi ishlamaydi. Aybdor bo‘lish — bu «mas’uliyatli bo‘lish» demakdir. I. Yalom ba’zi mijozlari o‘z aybsizligini e’lon qilgan bo‘lsada, tushida sudga chaqirilganini ko‘rgan Kafka obrazlari bilan o‘xshashliklarni tasvirlaydi. Bu, Yalom fikricha, e’tiborsizlikdan kelib chiqadigan ekzistensial aybdorlikning chaqiruvidir. «Ekzistensial aybdorlik — bu disforik affektiv holatdan ko‘ra, ishlab chiqilishi lozim bo‘lgan psixologik alomatdir».

Ko‘rib chiqiladigan keyingi jihat — aybdorlikni his qilishning funksiyasi. K. Muzdibayev aybdorlikning asosiy funksiyasi shaxsning ijtimoiy xulq-atvorini tartibga solish ekanini ta’kidlaydi. Uyatni boshdan kechirish qobiliyati tufayli odam boshqa insonlarning his-tuyg‘ulari va baholariga nisbatan sezgir bo‘ladi.

K. E. Izard aybdorlik insonlarni birlashtiruvchi kuch sifatida harakat qilishini taxmin qiladi. Aybdorlik tuyg‘usini his eta oladigan shaxs boshqalarning tanqid va tanbehlarini ko‘proq qabul qiladi. Tanqid esa ko‘pincha konstruktiv ahamiyatga ega. K. Muzdibayev aybdorlik qiyin vaziyatlarni tahlil qilishda muhim ahamiyatga ega ekanligini va shaxsning ayrim tomonlarini tushunishga yordam berishini qayd etadi.

K. E. Izard aybdorlikning quyidagi psixoiijtimoiy funksiyalarini ajratadi:

1. O‘z-o‘zini baholashni faollashtirish.

2. Zaiflikni kamaytirish va o‘zini anglashni, «Men»ni kuchaytirish.

3. Identiklik, shaxsiy avtonomiya va yetuk his-tuyg‘ularni shakllantirish.

4. Boshqalarning fikrlari va his-tuyg‘ulariga sezgirlikni kuchaytirish.

5. O‘zining jismoniy «Men»iga sezgirlikni rivojlantirish; natijada gigiyenaga rioya qilish va salomatlikni yaxshilashga hissa qo‘shish.

6. Tasavvur va tafakkurni faollashtirish.

7. O‘z «Men»iga nisbatan tanqidchanlikning kuchayishi.

E. P. Ilin ham aybdorlikning guruhdagi shaxslararo munosabatlar, jinsiy aloqalar, shaxsiy va motivatsion sohalarida muhim funksiyalarni bajarishini ta’kidlaydi. Aybdorlik tuyg‘usi egotsentrizm va egoizmni cheklaydi, ijobiy munosabatlar o‘rnatishga zamin yaratadi. Uyat va aybdorlik yaqin munosabatlarda muhim rol o‘ynaydi, chunki odamni yolg‘izlikdan saqlaydi va ijtimoiy tartibni mustahkamlaydi.

Motivatsiya sohasida uyat «ichki jazo» sifatida muhim rol o‘ynaydi. Uyatdan qochish — rivojlanishga undovchi kuchdir. Odam kamsitilish, sharmandalik va qadrsizlikdan qochish uchun o‘z axloqiy fazilatlarini, jismoniy malakalarini rivojlantirishga intiladi. Bu esa insonning madaniy jihatdan o‘rishiga yordam beradi.

E. P. Ilin keltirgan misolga ko‘ra, urush davrida odamlar o‘z sha’ni va qadr-qimmatini saqlash, uyatdan qochish uchun azob va o‘limga ham tayyor bo‘lishgan. Ammo ortiqcha uyat ham salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Yuqoridagi ilmiy-nazariy ma’lumotlar asosida aytish mumkinki, uzoq xorij va MDH mamlakatlari psixolog olimlari tomonidan aybdorlik hissi har tomonlama tadqiq etilgan. Nazariy yondashuvlar va psixologik maktablar ta’limotlarida ushbu emotsional holatning namoyon bo‘lishi shaxsning bir qator xususiyatlari bilan birga, ijtimoiy-psixologik omillar bilan ham bog‘lab o‘rganilgan. Shu bois aybdorlik hissi ko‘p komponentli fenomen bo‘lib, inson hayotining ko‘plab jabhalariga, shaxslararo munosabatlariga hamda kasbiy faoliyatiga ta’sir ko‘rsatadi.

Mazkur bo‘limda xorijiy psixolog olimlarning aybdorlik hissi va unga yondosh hissiyotlar bo‘yicha olib borgan tadqiqotlari yoritilgan bo‘lsa, navbatdagi paragrafda mahalliy mutaxassislarning emotsional holatlarga doir tajribalari, shuningdek, O‘rta Osiyo allomalarining hissiy kechinmalar haqidagi mulohazalari keltiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Tangney J. P., Dearing R. L. Shame and Guilt. New York: Guilford Press, 2003. 272 p.
2. Мудыбаев К. Переживание вины и стыда. СПб.: СПб, филиал Института социологии РАН, 1995. стр. 39.
3. Ильин Е.П. Психология совести: вина, стыд, раскаяние. — СПб.: Питер, 2016.
4. Изард К. Э. Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2008. — 464 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

EDUKOLOGIYA VA KOMMUNIKATSIYANING KESISHGAN NUQTALARI: METODOLOGIK QARASHLAR TAHLILI

To'g'onboyeva Qizlarxon Ikromjon qizi

Nizomiy nomidagi O'zMPU magistranti
70110101-Pedagogika nazariyasi va tarixi
qizlarxontoganboyeva@gmail.com

Ruzmetova Xilola Abdusharipovna

Nizomiy nomidagi O'zMPU pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Annotatsiya: Ushbu maqolada edukologiya va kommunikatsiyaning kesishgan nuqtalari, ularning ta'lim jarayonidagi metodologik qarashlari tahlil qilinadi. Edukologiya ta'limning nazariy va amaliy asoslarini o'rganayotgan bo'lsa, kommunikatsiya esa samarali muloqot jarayonlarini tashkil etish mexanizmlarini o'rganadi. Maqolada ta'limda kommunikatsiyaning o'rnini, shaxsga yo'naltirilgan ta'limdagi ahamiyati, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari hamda amaliy tadqiqotlar misollari ko'rib chiqiladi. Tadqiqotlar ta'lim va kommunikatsiya fanlarining integratsiyasi ta'lim sifatini oshirishda muhim ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Edukologiya, kommunikatsiya, ta'lim jarayoni, metodologik qarashlar, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, interaktiv ta'lim, baholash, samarali muloqot.

Abstract: This article analyzes the intersections between education science (edukology) and communication, focusing on their methodological perspectives within the educational process. Edukology studies the theoretical and practical foundations of education, while communication examines mechanisms for effective interaction. The article explores the role of communication in education, the significance of learner-centered approaches, modern information and communication technologies, and examples of practical research. Findings indicate that integrating education and communication sciences is crucial for enhancing education quality.

Key words: Edukology, communication, educational process, methodological perspectives, learner-centered education, information and communication technologies, interactive learning, assessment, effective interaction.

Аннотация: В данной статье анализируются пересечения педагогики и коммуникации, а также их методологические аспекты в образовательном процессе. Педагогика изучает теоретические и практические основы обучения, в то время как коммуникация исследует механизмы эффективного взаимодействия. Рассматривается роль коммуникации в обучении, важность индивидуализированного подхода, современные информационно-коммуникационные технологии и примеры практических исследований. Исследования показывают, что интеграция педагогики и коммуникации играет ключевую роль в повышении качества образования.

Ключевые слова: Педагогика, коммуникация, образовательный процесс, методологические подходы, индивидуализированное обучение, информационно-коммуникационные технологии, интерактивное обучение, оценка, эффективное взаимодействие.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim jarayoni nafaqat bilim berish, balki samarali muloqot va kommunikatsiya orqali bilim almashish jarayoni sifatida ham qaralmoqda. Edukologiya — fanining vazifasi ta'lim jarayonining ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatlarini tahlil qilishdan iborat bo'lib, o'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasidagi o'zaro ta'sirning sifatini oshirishga katta e'tibor qaratadi. Shu bilan birga, kommunikatsiya fanining ta'lim tizimidagi o'rnini tobora ortib bormoqda. Ta'limda muloqotni to'g'ri yo'lga qo'yish bilim, ko'nikma va qadriyatlarni samarali uzatish hamda o'rganish jarayonining unumdorligini oshirishga xizmat qiladi.

Ushbu maqolada edukologiya va kommunikatsiyaning metodologik qarashlari tahlil qilinib, ularning ta'lim jarayonidagi kesishgan nuqtalari o'rganiladi. Maqsad — ta'limdagi kommunikatsion jarayonlarni chuqurroq anglash va ularni samarali qo'llash imkoniyatlarini aniqlashdir.

Edukologiyaning asosiy metodologik qarashlari

Edukologiya (ta'limshunoslik) — ta'lim faoliyatining nazariy asoslari va amaliy mexanizmlarini o'rganuvchi fan sohasi hisoblanib, uning ustuvor vazifasi ta'lim sifati va samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy yondashuvlarni ishlab chiqishdan iborat. Edukologik metodologiya esa ta'lim jarayonini kompleks tizim sifatida tahlil qilish hamda uni optimal tarzda tashkil etish yo'llarini aniqlashni o'z ichiga oladi. Mazkur bo'limda edukologiyaning metodologik poydevori, nazariy kontsepsiyalari hamda ta'lim jarayonida qo'llaniladigan asosiy pedagogik va psixologik yondashuvlar chuqur tahlil etiladi. Edukologiya metodologiyasi ta'lim jarayonini butun tizim sifatida ko'rib chiqadi. Bu tizimda asosiy komponentlar — o'quvchi, o'qituvchi, ta'lim kontenti, o'quv vositalari va ta'lim muhiti o'zaro bog'langan va o'zaro ta'sirda bo'ladi. Metodologik yondashuvlarning asosiy vazifasi ushbu elementlarning samarali o'zaro integratsiyasini ta'minlashdir.

Ta'lim jarayonini tahlil etishda edukologiya quyidagi metodologik tamoyillardan foydalanadi; tizimli yondashuv — ta'lim jarayonini murakkab tizim sifatida ko'rib, uning barcha komponentlari va ularning o'zaro bog'liqligini o'rganish; faoliyat yondashuvi — o'quvchilar faol ishtirokida ta'lim jarayonini tashkil qilish, ularning faolligini rag'batlantirish; shaxsga yo'naltirilganlik — har bir o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga olib, o'quv jarayonini moslashtirish; interaktivlik — o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasida faol muloqot va o'zaro ta'sirni ta'minlash; dinamizm va moslashuvchanlik — ta'lim jarayonini zamon talablariga mos ravishda doimiy yangilash va takomillashtirish.

Edukologiya quyidagi asosiy ta'lim komponentlarini aniqlaydi va ularni tizimli ravishda o'rganadi: o'quvchi — ta'lim jarayonining asosiy ishtirokchisi bo'lib, uning psixologik holati va ijtimoiy xususiyatlari ta'lim natijadorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Edukologiya doirasida o'quvchining bilim olishga bo'lgan ichki rag'bat, qobiliyatlari hamda o'rganishga bo'lgan individual yondashuvlari tahlil qilinadi; o'qituvchi — ta'lim faoliyatini tashkil etuvchi va boshqaruvchi shaxs sifatida o'quvchilarga kerakli bilim va ko'nikmalarni yetkazadi, ularning faolligini oshirish va ta'lim jarayonini samarali olib borish uchun turli pedagogik metodlarni qo'llaydi; ta'lim mazmuni (kontenti) — o'quvchilarga yetkaziladigan bilimlar, amaliy ko'nikmalar va axloqiy qadriyatlarining yig'indisidir. Edukologiyada ushbu kontentning dolzarbligi, zamonaviyligi va qamrovi chuqur tahlil qilinadi; ta'lim vositalari va metodlari — ta'lim samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi usul va texnologiyalar majmuasidir. Bular jumlasiga interaktiv metodlar, zamonaviy texnika vositalari hamda baholash uslublari kiradi; ta'lim muhiti — bu o'quvchi va o'qituvchi o'zaro hamkorlikda ishlaydigan tashqi sharoit va ijtimoiy muhit bo'lib, ta'lim jarayonining mazmuni va sifati ushbu omillarga ham bog'liq bo'ladi.

Edukologiyaning samaradorligi uchun psixologik jarayonlarni tushunish muhim ahamiyatga ega. Shu bois, ta'limda qo'llaniladigan metodologik yondashuvlarda psixologik tamoyillar katta o'rin tutadi. Masalan: Rivojlanish psixologiyasi — o'quvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda ta'lim mazmunini shakllantirish jarayonida muhim nazariy-metodik asos bo'lib xizmat qiladi. Mazkur yo'nalish o'quvchilarning kognitiv (bilish), emotsional, ijtimoiy va psixomotor rivojlanish bosqichlarini chuqur o'rganadi hamda har bir yosh davriga mos didaktik materiallar, pedagogik yondashuvlar va o'qitish metodlarini ishlab chiqishga yordam beradi. Shuningdek, rivojlanish psixologiyasi asosida ta'lim jarayonida qo'llaniladigan topshiriqlar, o'quv faoliyati shakllari va baholash uslublari o'quvchilarning psixologik tayyorgarligi va rivojlanish ehtiyojlariga muvofiqlashtiriladi. Bu esa ta'lim samaradorligini oshirish, shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni ta'minlash va har bir o'quvchining individual imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Edukologiyada motivatsiya nazariyalari — o'quvchilarning o'rganishga bo'lgan ichki va tashqi rag'batlarini shakllantirish hamda ularni qo'llab-quvvatlash orqali ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan strategik yondashuvlar tizimidir. Ushbu nazariyalar ta'lim psixologiyasining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, o'quvchilarning bilim olishga bo'lgan qiziqishi, faolli va intilishini chuqur tahlil qilishga xizmat qiladi. Masalan, Maslou ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi, Xekkauzenning motivatsion tendensiya nazariyasi, Detsi va Rayanning o'z-o'zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) kabi yondashuvlar o'quvchilarni o'rganishga undovchi omillarni izohlaydi va pedagogik amaliyotda turli motivatsion strategiyalarni ishlab chiqish uchun asos yaratadi [Heckhausen, H. (1991). Motivation and Action. Springer-Verlag.]. Motivatsiya nazariyalari asosida o'qituvchilar o'quvchilarda bilimga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirish, ularni muvaffaqiyatga intilish ruhida tarbiyalash, topshiriqlarga nisbatan qiziqish uyg'otish va mustaqil o'rganish ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu bilan birga, motivatsiyaning ichki (qiziqish, o'zini rivojlantirish istagi) va tashqi (baholar, mukofotlar, tan olinishi) manbalarini muvozanatda qo'llash orqali o'quv jarayonida barqaror o'rganish muhiti yaratiladi. Bu esa o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash va o'zlashtirish darajasini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, kognitiv psixologiya — bilimlarni qabul qilish, saqlash va qayta ishlash jarayonlarini o'rganadi va shu bilan bir qatorda, ijtimoiy psixologiya — ta'lim jarayonida guruh ichidagi munosabatlar va kommunikatsiya rolini o'rganadi.

Bugungi kunda edukologiya ta'lim jarayonining sifatini oshirish uchun quyidagi metodologik yondashuvlardan keng foydalanadi: Edukologiyada faollashtiruvchi ta'lim — bu zamonaviy pedagogik yondashuv bo'lib, uning asosiy maqsadi o'quvchini dars jarayonining passiv tinglovchisi emas, balki faol ishtirokchisi sifatida

shakllantirishdir. Bu yondashuv o'quvchilarning mustaqil fikrlashini, tanqidiy yondashuvini, ijodiy imkoniyatlarini va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Faollashtiruvchi ta'limning asosiy xususiyatlarida biri bu o'quvchilar o'rganilayotgan mavzu bo'yicha fikr yuritadi, savollar beradi, muhokamalarda ishtirok etadi va o'z fikrini asoslaydi. Bu orqali ular bilimni tayyor holatda emas, balki izlanish va tajriba orqali o'zlashtiradi. Shu bilan bir qatorda, o'qituvchi darsda turli muammoli topshiriqlar, holatli misollar, savol-javoblar orqali o'quvchilarning fikrlash faoliyatini faollashtiradi. O'quvchilar muammoga yechim topishga intilib, amaliy fikrlash va tahlil qilish malakalarini rivojlantiradi. Bundan tashqari, guruh bilan ishlash, bu bolani mustaqil o'qishga yo'naltirish yana refleksiya ya'ni o'quvchilar o'z faoliyatida ustida fikr yuritishi ham faollashtiruvchi ta'limning asosiy xususiyatlaridan biri hisoblanadi.

Edukalogiyada differensial ta'lim — bu har bir o'quvchining shaxsiy xususiyatlari, bilim darajasi, o'rganish sur'ati va qiziqishlarini hisobga olgan holda ta'lim jarayonini tashkil etishdir. Ushbu yondashuv o'quvchilarning o'ziga xos ehtiyojlarini inobatga olib, ularga mos metodlar, topshiriqlar va o'qitish shakllarini tanlashni nazarda tutadi. Shuningdek differensia ta'limda, o'quvchilarning individual farqlariga e'tibor qaratiladi, ularning o'rganishdagi imkoniyatlari va ehtiyojlariga qarab darslar tashkil etiladi, o'qituvchi har bir o'quvchi uchun alohida yondashuvni tanlaydi — bu metodlar, o'quv materiallari va baholash usullarining farqliligini anglatadi, bilimlarni chuqurroq o'zlashtirish uchun har bir o'quvchiga mos murakkablikdagi topshiriqlar beriladi, faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv orqali o'quvchilarning o'quv jarayonidagi ishtiroki kuchaytiriladi, o'quvchilarga o'z bilim va ko'nikmalarini rivojlantirishda mustaqillik va tanlov erkinligi beriladi.

Edukalogiyada axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llash — bu zamonaviy ta'lim jarayonini raqamli texnologiyalar, interaktiv vositalar va multimedia orqali boyitish, ta'lim samaradorligini oshirish va o'quvchilarning o'rganishga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytirishga qaratilgan faoliyatdir. AKT ta'limni yanada qiziqarli, tushunarli va o'zlashtirishga yengil shaklga keltiradi. Edukalogiyada axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish — bu hozirgi zamon ta'limining ajralmas tarkibiy qismiga aylangan. Ushbu texnologiyalar ta'lim jarayonini yanada interaktiv, moslashuvchan va o'quvchiga yo'naltirilgan shaklda tashkil etishga xizmat qiladi. AKT orqali o'quvchilar nafaqat yangi bilimlarni egallaydilar, balki mustaqil izlanish olib borish, ijodiy fikrlash va hayotiy muammolarni hal qilish ko'nikmalarini ham rivojlantiradilar. Shu bois, bugungi kunda edukologik faoliyatda AKTdan samarali foydalanish zamonaviy ta'limning asosiy talablardan biri hisoblanadi.

Edukologiya metodologiyasida hali ham bir qator muammolar mavjud. Masalan, individual yondashuvni ta'minlash, ta'lim kontentini zamon talablariga moslashtirish, va ta'lim muhitini yanada qulay qilish masalalari dolzarbdir. Shu bilan birga, kommunikatsiya jarayonlarining samaradorligini oshirish uchun yangi pedagogik texnologiyalar va innovatsiyalar joriy etilishi lozim. Kelajakda edukologiyaning metodologik yondashuvlari yanada ko'proq interfaol, shaxsga yo'naltirilgan va texnologik jihatdan boyitilgan bo'lishi kutilmoqda. Shu bilan birga, psixologiya, sotsiologiya, axborot texnologiyalari kabi sohalar bilan integratsiya yanada chuqurlashadi.

Kommunikatsiya nazariyasi va uning ta'limdagi o'rni

Kommunikatsiya — bu insonlar o'rtasida axborot, fikr va his-tuyg'ular almashinuvi jarayoni bo'lib, u jamiyatning barcha sohalarida, xususan, ta'lim tizimida muhim rol o'ynaydi. Kommunikatsiya nazariyasi ushbu jarayonning qanday tashkil etilishi, uning struktura va funksiyalarini, shuningdek, samarali muloqotga ta'sir qiluvchi omillarni o'rganadi. Ta'limdagi kommunikatsiyaning samaradorligi esa o'quv jarayonining sifatini va natijalarini bevosita belgilaydi. Kommunikatsiya nazariyasining asosiy elementlari — jo'natuvchi (muloqot boshlovchi), qabul qiluvchi (muloqot ishtirokchisi), xabar (axborot), kanal (axborotni yetkazish vositasi) va oraliq shovqin (axborot almashinuvida to'siqlar)dan iborat. Samarali kommunikatsiya uchun bu elementlarning muvofiqligi va to'g'ri ishlashi zarur. Shu o'rinda kommunikatsiya shakllari ko'p va xilma-xil bo'lib bo'ladi. Masalan, og'zaki kommunikatsiya, yozma kommunikatsiya, noverbal kommunikatsiya, vizual kommunikatsiyalar kabi. Kommunikatsiya edukalogiya ya'ni ta'lim jarayonida bilim va ko'nikmalarni samarali yetkazish hamda o'rganishni ta'minlashning asosiy vositasi hisoblanadi. Samarali kommunikatsiya yordamida o'quvchilar o'z fikrlarini erkin ifoda eta oladi, yangi bilimlarni yaxshiroq qabul qiladi va mustaqil fikrlashni rivojlantiradi. O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi muloqot o'zaro ishonch, hurmat va qo'llab-quvvatlashga asoslanishi zarur. Bu esa ta'lim jarayonining muvaffaqiyatini belgilovchi omillardandir. Agar kommunikatsiya ochiq va samimiy bo'lsa, o'quvchilar ko'proq faol bo'ladi va o'rganishga bo'lgan qiziqish oshadi.

Ta'lim jarayonida bir nechta kommunikatsiya turlari mavjud: yuqoridan pastga (didaktik) kommunikatsiya — o'qituvchidan o'quvchiga bilimlarni uzatish shakli. Bu an'anaviy ta'limda ko'p uchraydi; pastdan yuqoriga kommunikatsiya — o'quvchilarning fikr va mulohazalarini o'qituvchiga yetkazishi. Bu turdagi muloqot o'qituvchi uchun baholash va ta'lim jarayonini takomillashtirish imkonini beradi; gorizontalkommunikatsiya — o'quvchilar o'rtasidagi hamkorlik va tajriba almashinuvi. Guruh ishlari, muhokamalar va jamoaviy loyihalar uchun asos bo'ladi; vertikal kommunikatsiya — ta'lim muassasasining rahbariyati va pedagoglar o'rtasidagi axborot almashinuvi. Kommunikatsiya nazariyasining asosiy tushunchalari va metodlari ta'lim metodologiyasida o'z aksini topadi. Masalan, Shannon va Weaver modeliga ko'ra, axborot manbai va qabul qiluvchining samarali bog'lanishi uchun signal to'siqlardan tozalangan bo'lishi kerak [Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). The

Mathematical Theory of Communication. University of Illinois Press.]. Ta'lim jarayonida bu o'quv materialining aniq va tushunarli bo'lishi, shuningdek, ta'lim muhitining to'g'ri tashkil etilishini anglatadi. Shuningdek, Berlo modelida kommunikatsiya jarayoni jo'natuvchi, xabar, kanal va qabul qiluvchi elementlariga asoslanadi. Bu model ta'limda o'qituvchining nafaqat bilim beruvchi, balki samarali muloqotchi bo'lishi zarurligini ko'rsatadi.

Samarali ta'lim uchun quyidagi kommunikatsiya strategiyalari qo'llaniladi: aktiv tinglash — o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasida o'zaro tushunishni ta'minlash uchun faol tinglash usuli qo'llanadi; savol-javob metodlari — fikr almashishni rag'batlantiradi va o'quvchilarning faol ishtirokini oshiradi; muloqotning ochiqligi va konstruktivligi — tanqidiy fikrni erkin bildirish va uni ijobiy yo'nalishda rivojlantirish imkonini beradi; noverbal kommunikatsiya vositalarini ongli qo'llash — tana tili, yuz ifodalari va imo-ishoralar orqali fikrlarni yanada aniqroq yetkazish; multimediy va interaktiv vositalar — darslarni qiziqarli va tushunarli qilishda muhim ahamiyatga ega.

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi ta'limdagi kommunikatsiya jarayonlarini tubdan o'zgartirmoqda. Onlayn platformalar, video-konferensiyalar, elektron ta'lim tizimlari va mobil ilovalar ta'lim jarayonida real vaqt rejimida samarali muloqotni tashkil etishga imkon beradi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar va forumlar o'quvchilar o'rtasida bilim almashish va muhokamalarni kengaytiradi, pedagoglarga esa o'quvchilarning qiziqishlari va ehtiyojlarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Edukologiya va kommunikatsiyaning kesishgan nuqtalari

Edukologiya va kommunikatsiya fanlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Edukologiya ta'limning nazariy asoslari va amaliy yo'nalishlarini chuqur tahlil qilsa, kommunikatsiya fani insonlar o'rtasidagi axborot almashinuvi, muloqot madaniyati va uzviy aloqa jarayonlarini o'rganishga ixtisoslashgan. Shu munosabat bilan, ta'lim muhitida samarali kommunikatsiya vositalarini va texnikalarini yo'lga qo'yish — o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida tushunishni mustahkamlash, o'quvchilarning faolligini oshirish va umuman ta'lim jarayonining muvaffaqiyatli kechishini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. O'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi axborot almashinuvi ta'limning asosiy jarayoni hisoblanadi. Edukologiya bu jarayonni metodologik jihatdan o'rganadi, kommunikatsiya esa uning samaradorligini ta'minlash vositasi sifatida xizmat qiladi. Ta'limda faqat bilim berish emas, balki o'quvchilarning fikr almashishi, munozara qilish, muammolarni birgalikda hal etish kabi kommunikatsion jarayonlar ham muhim.

Edukologiyaning asosiy tamoyillaridan biri – shaxsga yo'naltirilganlik. Bu esa o'quvchining individual ehtiyojlari, qobiliyatlari va qiziqishlarini hisobga olgan holda ta'lim jarayonini tashkil etishni anglatadi. Bunday ta'limni samarali tashkil etish uchun o'qituvchi o'quvchining fikrlarini tinglashi, u bilan muloqot qilishi, uning motivatsiyasini tushunishi zarur. Bu jarayonda kommunikatsiya tamoyillari va texnikalari katta ahamiyat kasb etadi. Interaktiv ta'lim metodlari (guruh ishlari, rolli o'yinlar, muhokamalar) o'quvchilarning faolligini oshirishga xizmat qiladi. Bu jarayonda kommunikatsiya vositalari o'quvchilar o'rtasida o'zaro axborot almashish va hamkorlikni ta'minlaydi. Edukologiya bunday interaktiv metodlarni tahlil qilib, ularni samarali qo'llash usullarini ishlab chiqadi. Baholash — ta'lim jarayonining ajralmas qismi. Edukologiyada baholash metodlari o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini aniq va adolatli baholashga qaratilgan. Kommunikatsiya esa baholash natijalarini o'quvchilarga tushunarli shaklda etkazish, ularni rag'batlantirish va yanada yaxshilashga undash vositasi hisoblanadi. Zamonaviy ta'limda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) keng qo'llaniladi. Edukologiya AKTning ta'lim sifatiga ta'sirini o'rganar ekan, kommunikatsiyaning raqamli muhitdagi xususiyatlarini ham hisobga oladi. Onlayn darslar, virtual seminarlar, elektron forumlar o'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasidagi muloqotni yangi formatga o'tkazmoqda. Bu esa ta'limning erkinligi, masofaviyligi va individualizatsiyasini oshiradi.

Amaliy misollar va tadqiqotlar

Ta'lim va kommunikatsiya fanlari sohasida olib borilgan ko'plab tadqiqotlar va amaliy ishlar mavjud bo'lib, ular ta'lim jarayonidagi kommunikatsiyaning samaradorligini ko'rsatadi. Misol tariqasida keltirib o'tirishimiz mumkin, amerikalik olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda interaktiv ta'lim usullarining (muammoli o'rganish, guruh ishlari) an'anaviy ma'ruza metodlaridan ancha samarali ekanligi isbotlangan. Michael J. Prince — AQShlik (amerikalik) olim bo'lib, u Bucknell University (Pensilvaniya shtatida joylashgan xususiy universitet) da muhandislik pedagogikasi bo'yicha professor sifatida faoliyat yuritadi. Michael J. Prince tadqiqotiga ko'ra, faol-interaktiv o'qitish metodlari: o'quvchilarni darsda faol ishtirok etishga undaydi, ularning tushunishi va eslab qolishini yaxshilaydi, ijtimoiy-ta'limiy muhitni sog'lomlashtiradi va umumiy ta'lim sifatini oshiradi. Shuningdek, Prince ta'limda faol ishtirok, guruh ishlari, hamkorlikda o'rganish va muammoli yondashuvlar samaradorligini ilmiy asoslashda muhim hissa qo'shgan. [<https://doi.org/10.1002/j.2168-9830.2004.tb00809.x>] So'nggi yillarda onlayn ta'lim platformalarining (Coursera, Khan Academy va boshqalar) rivojlanishi ta'lim jarayonida kommunikatsiyaning yangi shakllarini paydo qildi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, interaktiv forumlar va video-konferensiyalar yordamida o'quvchilar bir-biri bilan samarali fikr almashadi, bu ularning motivatsiyasini oshiradi va mustaqil o'rganish ko'nikmalarini rivojlantiradi. O'zbekistonda olib borilgan amaliy tadqiqotlarda shaxsga yo'naltirilgan ta'lim usullarini qo'llash orqali o'quvchilarning o'rganishga bo'lgan qiziqishi va natijalarining sezilarli darajada oshgani aniqlangan. Bunda, o'qituvchilarning individual yondashuvi va o'quvchilar bilan muntazam muloqoti muhim omil bo'lib xizmat qilgan. Yevropa mamlakatlarida olib borilgan tadqiqotlar shuni

ko'rsatadiki, o'quvchilarga baholash natijalari haqida konstruktiv va doimiy fikr bildirish ularning o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantiradi hamda ta'lim sifatini oshiradi.

XULOSA

Edukologiya va kommunikatsiya ta'lim tizimining ajralmas va o'zaro bog'liq elementlaridir. Ularning uyg'unlashuvi ta'lim samaradorligini oshirish, o'quvchilarning o'zlashtirish darajasini yuksaltirish va shaxsiy rivojlanishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi va har qanday ta'lim islohotlari bu ikki sohaning chuqur integratsiyasiga asoslanishi maqsadga muvofiqdir. Kelajakda bu yo'nalishlar o'zaro chuqur integratsiyalashgan, texnologik va shaxsga yo'naltirilgan ta'lim tizimlarini shakllantirishda muhim o'rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdukarimov, A., & Xayrullayeva, D. (2019). Edukologiya: Ta'lim va tarbiyaning nazariy asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya.
2. Habermas, J. (1984). The Theory of Communicative Action. Vol. 1: Reason and the Rationalization of Society. Boston: Beacon Press.
3. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.
4. Siemens, G. (2005). Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age. International Journal of Instructional Technology and Distance Learning, 2(1), 3–10.
5. Dewey, J. (1938). Experience and Education. New York: Macmillan.
6. McCroskey, J. C., & Richmond, V. P. (2005). Communication apprehension, avoidance, and effectiveness. Boston: Pearson Education

ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MUAMMOLAR

Tuqboyeva Dilshoda Zaynievna

Navoiy Davlat Universiteti
Psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi

Mardonova Mardona Farhodovna

Tabiiy fanlar va tibbiyot fakulteti 2-kurs kimyo
yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy shaxs rivojlanishining ijtimoiy-psixologik muammolari yoritilgan. Axborot texnologiyalari, globallashuv jarayonlari va madaniy o'zgarishlarning inson psixologiyasi hamda ijtimoiylashuv jarayonlariga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida yosh avlodning o'zini anglash, ijtimoiy moslashuv, stress holatlari va identifikatsiya jarayonlari o'rganilib, zamonaviy jamiyatda shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlash bo'yicha ilmiy xulosalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: shaxs rivojlanishi, ijtimoiy muhit, psixologik muammolar, identifikatsiya, axborot jamiyati.

Abstract: This article explores the socio-psychological problems of personality development in modern society. It analyzes the impact of information technologies, globalization processes, and cultural transformations on human psychology and socialization. The study examines self-awareness, social adaptation, stress levels, and identification among youth, providing scientific conclusions on maintaining psychological stability of the individual in contemporary conditions.

Key words: personality development, social environment, psychological problems, identification, information society.

Аннотация: В данной статье рассматриваются социально-психологические проблемы развития личности в современном обществе. Анализируется влияние информационных технологий, процессов глобализации и культурных трансформаций на психику человека и процессы социализации. В ходе исследования изучены особенности самосознания, социальной адаптации, стрессовых состояний и идентификации молодежи, а также приведены научные выводы о поддержании психологической устойчивости личности в условиях современного общества.

Ключевые слова: развитие личности, социальная среда, психологические проблемы, идентификация, информационное общество.

KIRISH

Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti, globallashuv jarayonlari va axborot texnologiyalarining tez sur'atlar bilan rivojlanishi inson shaxsiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Shaxs endilikda nafaqat biologik yoki individual mavjudot, balki ijtimoiy tizimning faol ishtirokchisi sifatida shakllanmoqda. Shu boisdan, shaxs rivojlanishining ijtimoiy-psixologik muammolarini o'rganish hozirgi davrda muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Psixologiya fanining klassik namoyandalari — A. Maslou, E. Erikson, L.S. Vigotskiy kabi olimlar shaxsning shakllanishini ijtimoiy muhit va muloqot jarayonlari bilan chambarchas bog'lab tushuntirganlar. Biroq XXI asr sharoitida bu jarayon yangi mazmun kasb etmoqda. Insonlar o'rtasidagi muloqotning virtual tus olishi, mehnat munosabatlarning o'zgarishi, ma'naviy qadriyatlarning nisbiylashuvi shaxsni o'zini anglash, o'z o'rnini topish va ruhiy barqarorlikni saqlash borasida yangi muammolar bilan to'qnash keltirmoqda[7. 46].

METODLAR

Tadqiqot jarayonida nazariy va empirik metodlar uyg'un qo'llanildi. Avvalo, shaxs psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya va pedagogik psixologiya sohalariga oid ilmiy adabiyotlar tahlil qilinib, mavzuga doir nazariy qarashlar umumlashtirildi. So'rovnoma va suhbat metodlari yordamida turli yoshdagi respondentlarning ijtimoiy moslashuv, o'zini anglash va stress darajalariga oid ma'lumotlar yig'ildi. Kuzatuv va taqqoslash metodlari orqali yoshlarning real ijtimoiy muhitdagi hamda virtual muhitdagi xulq-atvori solishtirib o'rganildi.

Olingan ma'lumotlar sifat tahlili asosida o'rganilib, ularning mazmunidan kelib chiqib, zamonaviy shaxs rivojlanishidagi asosiy ijtimoiy-psixologik muammolar aniqlashtirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Olib borilgan tadqiqotlar natijasida shaxs rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatuvchi bir qator muammolar aniqlandi. Avvalo, axborot oqimining haddan ziyod ko'pligi yoshlarning psixologik barqarorligiga salbiy ta'sir etmoqda. Virtual makondagi soxta ideallar va ijtimoiy tarmoqlarda shakllanayotgan “ideal men” obrazi insonning real o'zligini anglash jarayonida ichki ziddiyatlar keltirib chiqarmoqda. Shu sababli ko'plab yoshlar o'zini baholashda beqarorlik, o'z imkoniyatlariga ishonchsizlik va ijtimoiy identifikatsiya muammosini boshdan kechirmoqda[5, 24].

Shuningdek, tadqiqot natijalariga ko'ra, zamonaviy yoshlar orasida ijtimoiy izolyatsiya, emotsional sovuqlik va ruhiy charchoq holatlari keng tarqalgan. Virtual muloqot real insoniy aloqalarni qisqartirib, empatiya va hamdardlik tuyg'ularining susayishiga olib kelmoqda. Materialistik qadriyatlarining ustuvorligi esa shaxsning ma'naviy rivojlanishini cheklamoqda.

So'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, respondentlarning 68 foizi muntazam stress holatini boshdan kechirishini, 54 foizi esa o'zini “ijtimoiy jihatdan yolg'iz” deb his qilishini bildirgan. Bu holat zamonaviy ijtimoiy muhitda shaxs ruhiyatiga bosim kuchayib borayotganini anglatadi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy shaxs rivojlanishi ko'p qirrali va murakkab jarayon bo'lib, uni faqat individual psixologik omillar orqali tushuntirish to'liq bo'lmaydi. Jamiyatdagi axborot muhitining haddan tashqari yuklamasi, iqtisodiy bosimlar, ta'lim tizimidagi raqobat va ijtimoiy tarmoqlarning kuchayib borayotgan ta'siri shaxsda ruhiy beqarorlikni, o'zlikni yo'qotish va identifikatsiya inqirozini keltirib chiqarmoqda[4. 56].

Bunday sharoitda shaxsni ijtimoiy va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, yoshlar orasida psixologik maslahat xizmatlarini kengaytirish, ijtimoiy moslashuv dasturlarini ishlab chiqish, oilaviy muhit va ta'lim tizimi o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish lozim. Shaxsda ijtimoiy javobgarlik hissi, ijobiy kommunikativ ko'nikmalar, emotsional barqarorlik va o'zini boshqarish madaniyatini shakllantirish bugungi zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

XULOSA

Zamonaviy shaxs rivojlanishining ijtimoiy-psixologik muammolari inson va jamiyat o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir natijasidir. Raqamli davr sharoitida inson o'zini anglash, shaxsiy qadriyatlarni shakllantirish va ijtimoiy moslashuv jarayonida turli psixologik to'siqlarga duch keladi. Shaxsning muvaffaqiyatli rivojlanishi uchun ijtimoiy muhitda ruhiy muvozanatni saqlash, sog'lom kommunikatsiya shakllarini yaratish va ma'naviy qadriyatlarni mustahkamlash zarur. Tadqiqot natijalari shaxsni ijtimoiy bosimlardan himoyalash, ijobiy o'zini anglashni rivojlantirish va barqaror psixologik muhitni ta'minlash bugungi jamiyatning muhim vazifalaridan biri ekanligini ko'rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Bauman Z. Liquid Modernity. – Cambridge: Polity Press, 2000.
2. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. – New York: Norton, 1968.
3. Fromm E. The Sane Society. – New York: Rinehart, 1955.
4. G'ofurova D. Yoshlarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
5. Jo'rayev B. Zamonaviy ijtimoiy psixologiya muammolari. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020.
6. Karimova V.M. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari jamiyati, 2015.
7. Maslow A. Motivation and Personality. – Harper & Row, 1954.
8. Vigotskiy L.S. Psixologiya razvitiya rebenka. – Moskva: Pedagogika, 1984.
9. Zimbardo P., Gerrig R. Psychology and Life. – Boston: Pearson Education, 2014.

CORRECTION OF ANXIETY IN CHILDREN

Umarova M.Kh.

UzNPU named after Nizami
Associate Professor
of the “Pedagogy” Department, Ph.D.

Sabirova N. I.

A second year master's student

Abstract: This article is devoted to the issues of educating the younger generation in today's rapidly changing, highly intense, and complex era of globalization. It focuses on protecting young people from moral threats that contradict universal values, fostering their development into highly spiritual individuals, and addressing one of the most urgent tasks—planning and organizing educational activities in educational institutions. The article also analyzes the successful socialization of the individual and the formation of moral and ethical qualities.

Key words: era of globalization, youth education, morality, pedagogical influence, children's anxiety, individual-psychological characteristics, nonverbal communication.

Annotatsiya: Mazkur maqola jadal sur'atlar bilan o'zgarib borayotgan bugungi o'ta shiddatli va murakkab globallashuv davrida yoshlarni tarbiyalash masalalariga bag'ishlanadi. Ularni umuminsoniy qadriyatlarga zid bo'lgan ma'naviy xurujlardan asrash, yuksak ma'naviyatli shaxs sifatida kamol toptirish, shuningdek, ta'lim muassasalarida o'quvchi-yoshlar bilan uyushtiriladigan tarbiyaviy tadbirlarni rejalashtirish va tashkil etish eng dolzarb masalalardan biridir. Shaxsning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvi, unda ma'naviy-axloqiy fazilatlarni shakllantirish masalalari ham maqola doirasida tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: globallashuv davri, yoshlar tarbiyasi, axloq, pedagogik ta'sir, bolalar bezovtaligi, individual-psixologik xususiyatlar, noverbal kommunikatsiya.

Аннотация: Данная статья посвящена вопросам воспитания молодежи в эпоху стремительных и сложных процессов глобализации. Актуальными задачами являются защита молодых людей от духовных угроз, противоречащих общечеловеческим ценностям, их развитие как высоконравственных личностей, а также организация и планирование воспитательных мероприятий в образовательных учреждениях. Особое внимание уделяется вопросам формирования у личности морально-нравственных качеств и успешной социализации.

Ключевые слова: эпоха глобализации, воспитание молодежи, нравственность, педагогическое воздействие, детская тревожность, индивидуально-психологические особенности, невербальная коммуникация.

In today's rapidly changing and complex period of globalization, the education of young people, their protection from spiritual aggression that contradicts universal values, and their formation as highly moral individuals are among the most pressing issues.

In the upbringing of a well-rounded personality, the formation of socially and professionally necessary qualities plays a significant role. Since ancient times, our people have attached great importance to the cultivation of good morals, and morally upright individuals have always been highly respected. The development of social and professional qualities in a person occurs during social activity, in which the individual's transformation—formation and development—progresses rapidly. The subject of the educational process strives to internalize the pedagogical influence directed toward them. Therefore, adopting a comprehensive approach to planning and organizing educational activities with students, as well as effectively using pedagogical and educational technologies aimed at developing the learner's personality, has become a requirement of our time.

The successful socialization of an individual depends on the formation of moral and ethical qualities, and in pedagogy, it is important to be able to “measure” the development of these qualities through specific methods. For the systematic implementation of the educational process, teachers must diagnose all changes occurring in the learner's personality. Purposeful pedagogical influence on the formation and development of moral-ethical qualities ensures the achievement of planned outcomes.

Undoubtedly, behavioral reactions to life situations are often rooted in previously formed incorrect responses due to improper upbringing. Situations that provoke difficulties, anxiety, and irritation in tense communication settings will inevitably manifest in the future [1.45].

Children’s anxiety is a direct consequence of the high pressure present in modern life. Its symptoms are gradually increasing worldwide. If twenty years ago only a quarter of the population in developed countries experienced mild anxiety, by the end of the millennium this figure had risen to three-quarters. Anxiety arises from constant worry, insecurity, and the expectation of negative outcomes—it is the result of a persistent sense of unease. Living in such a state is difficult for a person: it drains energy, weakens willpower, disturbs consciousness, and leads to impulsive, unconsidered actions. Anxiety is an early sign of future distress. Excessive anxiety is at the root of many behavioral problems among schoolchildren. Persistent feelings of fear and misunderstanding suppress willpower, hinder rational thinking, and provoke rash actions.

Anxiety and worry differ from each other: worry is a vague feeling of unease caused by an uncertain sense of danger or fear. Unlike worry, anxiety has more concrete personal and emotional characteristics. An anxious person is insecure, distrustful of their own decisions and actions, tends to anticipate unpleasant outcomes, and is emotionally unstable.

Causes of anxiety in children:

Common childhood fears include thunderstorms, darkness, wild animals, heights, being late for school, or being called to the blackboard. These fears are situational and usually harmless. However, in some children, such fears leave deep emotional traces. Children’s anxiety often arises in the following circumstances:

Imposing demands that do not match the child’s abilities;

Making demands that place the child in an uncomfortable or humiliating position;

Excessive leniency, indifference, or neglect by adults, leading to a sense of danger and insecurity.

Anxiety has a hereditary basis, but the external environment can either reduce or intensify its development. Between ages 10 and 12, the presence or absence of anxiety becomes a stable personality trait. A child’s tendency to easily fall into an anxious state—whether innate or acquired—shapes their behavior.

Common causes of children’s anxiety [2.52]:

- Constitutional features of the nervous system;
- Conditions associated with fear and repeated failure;
- Illness or its consequences;
- Threats or intimidation from adults;
- Excessive imagination;
- Activation of self-defense instincts;
- Consequences of overly restrictive upbringing;
- Feelings of guilt over failure to meet the standards of other children.

One of the most challenging tasks for an educator is diagnosing the individual-psychological characteristics of a student through signals obtained via nonverbal communication channels. Successfully addressing this task helps the teacher maintain effective “feedback” during the educational process and evaluate the results of pedagogical influence.

During individualized pedagogical correction with a student, the use of explanatory conversation techniques may include the following stages:

The method of active listening.

Listening plays an essential role both in diagnosis and in correction. The educator should pay attention not only to the student’s words but also to the meanings they convey, the emotional tone of sentences, and the external manifestations of inner feelings expressed during conversation [3.69].

A student may postpone discussing certain issues until they feel sufficiently comfortable. Once they become fully engaged in communication, the teacher should consider not only verbal messages but also nonverbal cues—facial expressions, gestures, posture, tone, and modulation of voice [3.71].

LIST OF REFERENCES:

1. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики Учебное пособие для студентов высш.пед.уч.заведений / Под ред. В.А.Сластенина. –М.: Академия, 2001. -280 с.
2. Никуленко Т.Г. Коррекционная педагогика: Учебное пособие. –Ростов н/Д: Феникс, 2006. -381 с
3. Фуломов Ж.Р., Умарова М.Х., Фуломова Н.Б. Педагогик диагностика ва коррекция. / Методик қўлланма. - Тошкент: «Баёз», 2017.

PEDAGOGIK DIAGNOSTIKANING MAQSADI VA SHAXS RIVOJLANISHIDAGI O‘RNI

Umarova Malika Xisabidinovna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy
pedagogika universiteti
“Pedagogika” kafedrası v/b professori

Abdurasulova Ra‘no Saloxiddinovna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy
pedagogika universiteti
2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta’lim-tarbiya jarayonini tizimli amalga oshirish uchun o‘quvchi shaxsida sodir bo‘ladigan barcha o‘zgarishlarni pedagog tomonidan muntazam ravishda diagnostika qilib borish zarurligi yoritilgan. Shuningdek, undagi ma’naviy-axloqiy fazilatlarning shakllanishi va rivojlanish jarayoniga maqsadli pedagogik ta’sir ko‘rsatish orqali rejalashtirilgan natijalarga kafolatli erishish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: pedagogik diagnostika, Karlxayns Ingenkamp, B. Burk, Rollet (Angliya), S. D. Smirnova, I. V. Dubrovina, psixologik diagnostika, X. Feger, N. Petillon, V. Bogatskiy, aniqllovchi va yo‘naltiruvchi testlar, I. Shvansar, aqliy rivojlanishni diagnostika qilish.

Abstract: This article examines the issues related to ensuring the systematic implementation of the teaching and upbringing process, emphasizing the necessity for teachers to continuously diagnose all changes occurring in the learner’s personality. It also highlights that purposeful pedagogical influence on the formation and development of the learner’s moral and ethical qualities ensures the guaranteed achievement of planned outcomes.

Key words: pedagogical diagnostics, Karlheinz Ingenkamp, B. Burk, Rollet (England), S. D. Smirnova, I. V. Dubrovina, psychological diagnostics, H. Feger, N. Petillon, V. Bogatskiy, diagnostic and directive tests, I. Schwansar, diagnostics of mental development.

Аннотация: В данной статье раскрываются вопросы системного осуществления процесса обучения и воспитания, подчеркивается необходимость постоянной диагностики педагогом всех изменений, происходящих в личности учащегося. Также рассматривается, что целенаправленное педагогическое воздействие на процесс формирования и развития его духовно-нравственных качеств обеспечивает гарантированное достижение запланированных результатов.

Ключевые слова: педагогическая диагностика, Карлхайнц Ингенкамп, Б. Бурк, Роллет (Англия), С. Д. Смирнова, И. В. Дубровина, психологическая диагностика, Х. Ферер, Н. Петийон, В. Богатский, выявляющие и направляющие тесты, И. Швансар, диагностика умственного развития.

Barkamol shaxs tarbiyasida ijtimoiy va kasbiy zarur fazilatlarni shakllantirishning ahamiyati kattadir. Xalqimizda azal-azaldan insonda yaxshi axloqni shakllantirishga katta e’tibor qaratilib, axloqli kishilar xamisha ulug‘lanib kelingan. Shaxsda ijtimoiy-kasbiy fazilatlarni shakllantirish ijtimoiy faoliyat jarayonida sodir bo‘lib, bunda shaxsning o‘zgarishi – shakllanish va rivojlanishi jadal sur’atlar bilan boradi, tarbiyaviy jarayon sub’ekting faol ta’sirini tarbiyaviy ta’sir ob’ekti o‘zida jamlashtirishga intiladi. Shu sababli ta’lim muassasalarida o‘quvchi-yoshlar bilan uyushtiriladigan tarbiyaviy tadbirlarni rejalashtirish va tashkil qilishga majmuaviy yondashish, o‘quvchi shaxsini rivojlantirishga qaratilgan ta’lim va tarbiya texnologiyalaridan samarali foydalanish zamon talabi bo‘lib qolmoqda.

Shaxsning mavaffaqiyatli ijtimoiylashuvi unda ma’naviy-axloqiy fazilatlarni shakllanganligiga bog‘liq bo‘lib, bu fazilatlarning rivojlanish jarayonini o‘ziga hos bir usullar yordamida “o‘lchab” borish pedagogikada muhim ahamiyat kasb etadi. Ta’lim-tarbiya jarayonini tizimli amalga oshirish uchun o‘quvchi shaxsida sodir bo‘ladigan barcha o‘zgarishlarni pedagog tomonidan diagnostika qilib borilishi undagi ma’naviy-axloqiy fazilatlarning shakllanish va rivojlanish jarayoniga maqsadli pedagogik ta’sir qilish orqali rejalashtirilgan natijalarga kafolatli erishishni ta’minlaydi.

Shaxsda ma'naviy-axloqiy hislatlarni tarbiyalanganlik darajasini aniqlash nihoyatda murakkab muammo bo'lib, pedagogika fanida hanuzgacha o'zining to'liq yechimini topmagan. O'quvchi-yoshlarning tarbiyalanganligini “o'lchash” maqsadida mezonlarni aniqlashga pedagogika fani endigina yaqinlashib kelmoqda. Hozirgi kunda shaxsning tarbiyalanganlik darajasini o'rganish, olingan natijalarni aniqlash hamda tahlil qilishga qaratilgan izlanishlar aniq natijalar olishga hamda bu muammo yuzasidan uzil-kesil xulosa chiqarishga to'liq imkon bermayapti.

Ta'lim muassasalarida o'quvchilarning fanlarni o'zlashtirish va shaxsiy faoliyati samaradorligini oshirishda pedagogik diagnostika imkoniyatlarida juda unumli foydalanish mumkin. Pedagogik diagnostika natijalariga asoslanib ta'lim oluvchilarning ta'lim-tarbiyasidagi muammolarni aniqlashda, ularning shaxsiy hislatlari, ijtimoiy va kasbiy zarur sifatlarining shakllanganlik darajalarini muayyan miqdorlarda o'lchash va baholashda, ta'lim-tarbiya tadbirlarining maqsad va yo'nalishlarini belgilashda aniq va maqsadli foydalanish mumkin.

Diagnostika so'zi (yunon. «dia» - shaffof va «gnosis» - bilim) – o'rganilayotgan ob'ekt yoki jarayonga oid kutilayotgan ma'lumotni oldindan olishning umumiy yo'llari ma'nosini beradi. Diagnostika (tashxis) deganda organizmning, mashinaning yoki har qanday murakkab tizimning ishlashini o'rganishga aytiladi.[3.5]

“Pedagogik diagnostika” atamasi ilk bor 1968-yili nemis olimi Karlxayns Ingenkamp tomonidan fanga kiritildi. Klauer (Germaniya), B.Burk, Rollet (Angliya), S.D.Smirnova, I.V.Dubrovina (Rossiya) va boshqa bir qator olimlarning “pedagogik diagnostika”ning “psixologik diagnostika” zamirida tug'ilganligini ta'kidlashlari, albatta, o'riinsiz. Bir paytlari psixologik diagnostika biologiya va tibbiyotning tashxis modellarini andoza qilib olgani kabi pedagogik diagnostika ham zarur bo'lganda psixologik ilmiy-tadqiqot metodlardan o'z o'rnida foydalandi. Pedagogik, psixologik, sotsiologik adabiyotlar tahlili tashxislashga turli qarashlar mavjudligini ko'rsatdi. Bu pedagog shaxsining diagnostikasi (o'zini - o'zi tashxislash), ota-onalar, pedagoglar tomonidan o'quvchilar jamoasini tashxislash; ma'muriyat, mutasaddi mutaxassislar va ta'lim bo'limlari uslubiyotchilari tomonidan o'quv dargohining faoliyatini tashxislash va hokazolar bo'lishi mumkin.

“O'zining maqsadi, vazifalari, tatbiq qilish sohasi bo'yicha pedagogik diagnostika hamisha mustaqil yo'nalish bo'lgan. Ammo hanuzgacha pedagogik diagnostikani mavhum va turli bahs-munozaralarga sabab bo'luvchi yo'nalish, uni “dastur sifatidagina qabul qilish mumkin”, - deb hisoblaydigan olimlar ham yo'q emas. Shu sababli bugungi kunda “pedagogik diagnostika” atamasining bir necha talqinlari mavjud bo'lib, ular mazmun-moqiyatiga ko'ra xilma-xildir.

Pedagogik diagnostika – pedagogik faoliyatni optimallashtirishda, qulaylashtirishda zarur bo'lgan axborotni qo'lga kiritish jarayonidir (G.Royleke, R.Rollet, K.Leongard, A.Bass, A.E.Lichko, A.Shmelev).

X.Feger, N.Petillon, V.Bogatskiylar pedagogik diagnostikani psixologik diagnostikadan ajralib chiqqan, degan fikrni ilgari surganlar.

Ya.Yirasek, A.Kern yoshlarning bilim olishga moyilliklarini aniqlovchi yo'naltiruvchi testlari, D.B.Elkoninning “Grafik diktant”, A.L.Vengerning “Nuqtalar bo'yicha chizish”, I.Shvansarning “Aqliy rivojlanishni diagnostika qilish”, V.V.Xolmovskayaning “Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning qobiliyatlarini tashxislash” kabi metodikalari mashhurdir.[3.7]

Germaniyaning “Ta'limni rivojlantirish yagona rejasi”da shunday deyiladi: “Pedagogik diagnostika tushunchasi pedagogika sohasidagi barcha jarayon va muammolarni yoritilishini, o'zlashtirishni va o'quv jarayoni samaradorligini o'lchashni, ta'lim olish sohasidagi har bir kishining imkoniyatlarini aniqlash choralarini, ayniqsa, maktab ta'limi tizimida xoxlagan kasbni va ta'limning uchinchi bosqichini tanlash choralarini nazarda tutadi”. Bu erda asosiy e'tibor kasb tanlashga yordam berishga qaratilgan. Nemis olimi Mauermanning yozishicha: “Pedagogik diagnostika o'zlashtirish va o'quv jarayoniga tayyorgarlik o'rtasida aloqa o'rnatadi, o'quv jarayonida kechadigan o'quv maqsadini to'g'ri belgilaydi va o'quv - tashkiliy shakllarni sharoitga mosligini baholaydi”. [2.14]

K.Klauer pedagogik diagnostikaga ta'rif bergan bir qator olimlarni tanqid ostiga olib, shunday fikrlarni bildiradi: “Pedagogik diagnostika (tashxislash) vazifalarini klassifikatsiyalash (turkumlash)ni bir vaqtning o'zida amalga oshirishi mushkul, shu sababli u pedagogik diagnostika atamasining mohiyatini belgilamasligi kerak. Pedagogik diagnostika dolzarb pedagogik qarorlarni, hukmlarni chiqarishga bo'lgan urinishlar majmuidan iborat”. [2.15]

Rus olimi V.I.Zverev: “Pedagogik diagnostika – bu turli pedagogik vaziyatlarni o'rganish, aniqlash, ta'lim tizimi qatnashchilarining xilma-xil qobiliyatlari darajasini bilishdan iborat jarayon”, - degan fikrni ilgari suradi. [1.46]

Boshqa rus olimasi L.Denyakina: “Pedagogik diagnostika – bu pedagogning o'quv-tarbiyaviy jarayonni tashxislashda individual-malakaviy sifatlarini belgilovchi, shaxsning ijodiy taraqqiy topishida ko'makchi, pedagogik jamoaning muvaffaqiyatini oshiruvchi faoliyatdir” - deb yozadi.

“Pedagogik diagnostika o'quv jarayonining samaradorligini oshirish, mazmunini boyitish va attestatsiya uchun qo'llaniladi”, - deb xisoblaydi Moreno.[2.16]

Barcha tavsiflarni umumlashtirib, quyidagicha fikr bildirishni joiz deb hisoblaymiz: “pedagogik diagnostika – pedagog shaxsining va u bilan muloqotga kirishuvchilarning pedagogik tizim natijalarini tahlil qilish, kafolatlash va tavsiyalar berish jarayoni”.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Подласий И.П. Педагогика: в 3-х кн., кн.3: Теория и технология воспитания: учеб.для студ.вузов. –Москва: ВЛАДОС, 2007.
2. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика / перевод с немецкого. –М., 1991.
3. Фуломов Ж.Р., Умарова М.Х., Фуломова Н.Б. Педагогик диагностика ва коррекция. / Методик қўлланма. - Тошкент: «Баёз», 2017.

VIRTUAL MUZEYLAR VA ULARNING TARBIYAVIY IMKONIYATLARI

Voxidova N.X.

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
professori, pedagogika fanlari doktori

Yusupova M. U.

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
Pedagogika yo'nalishi 2 bosqich magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada virtual muzeylar fenomeni va ularning tarbiyaviy hamda ta'limiy imkoniyatlari nazariy jihatdan tahlil qilingan. Virtual muzeylarning tuzilishi, funksional komponentlari, madaniy-ma'rifiy faoliyatdagi roli hamda xorijiy tajriba asosida ularning ta'lim tizimidagi ahamiyati yoritiladi.

Kalit so'zlar: virtual muzey, ta'lim, tarbiya, madaniyat, ta'lim tizimi, maktab, pedagogik yondashuv, faoliyat, tuzilma, komponent, kompetensiya, tarbiyaviy imkoniyatlar.

Abstract: This article examines the theoretical aspects of virtual museums and their educational and formative potential. It analyzes the structure and functional components of virtual museums, their role in cultural and educational activities, and their significance within the education system, drawing on international experience.

Key words: virtual museum, education, upbringing, culture, educational system, school, pedagogical approach, activity, structure, component, competence, educational potential.

Аннотация: В статье рассматриваются теоретические аспекты виртуальных музеев и их воспитательного и образовательного потенциала. Анализируются структура виртуальных музеев, их функциональные компоненты, роль в культурно-просветительской деятельности, а также значение данного феномена в системе образования на основе зарубежного опыта.

Ключевые слова: виртуальный музей, образование, воспитание, культура, система образования, школа, педагогический подход, деятельность, структура, компонент, компетентность, воспитательный потенциал.

Hozirgi globallashuv va raqamli texnologiyalar asrida madaniyat va ma'rifatni saqlash, o'rganish hamda yosh avlodga yetkazishning yangi shakllari shakllanmoqda. Shulardan biri — virtual muzeylardir. Ular an'anaviy muzeylarning raqamli ekvivalenti bo'lib, Internet orqali istalgan joydan madaniy meros namunalari bilan tanishish imkonini beradi. Virtual muzeylar nafaqat axborot manbai, balki ta'lim-tarbiyaning muhim vositasi sifatida ham ahamiyat kasb etmoqda.

“Virtual muzey” (virtual — mumkin bo'lgan, yashirin, go'yoki mavjud) — bu real mavjud bo'lgan muzey saytlari yoki faqat tarmoq makonida mavjud bo'lgan muzey haqidagi elektron tashuvchidagi ma'lumotdir. Shunday qilib, virtual muzey ko'pincha real ko'rgazma yoki muzey ekspozitsiyasining “raqamli nusxasi”dir. Tashrif buyuruvchi zallar bo'ylab harakatlanishi, eksponatlarni ko'rishi va tashrif marshrutini mustaqil belgilashi mumkin. Ko'rinib turibdiki, virtual muzeyni haqiqiy muzeyga to'liq muqobil sifatida baholab bo'lmaydi, ammo u zamonaviy texnologiyalar va an'anaviy madaniyat sintezining qimmatli vositasiga aylangan.

Virtual muzey — raqamli texnologiyalar yordamida yaratilgan, muzey eksponatlarini 3D formatida yoki multimedia shaklida taqdim etuvchi onlayn platformadir. Ular orqali foydalanuvchi:

- tarixiy, madaniy va ilmiy eksponatlar bilan tanishadi;
- interaktiv o'rganish jarayonida ishtirok etadi;
- madaniy merosni saqlash va targ'ib etish jarayoniga jalb qilinadi.

Demak, virtual muzey — muzey xususiyatlariga ega bo'lgan va muzey tajribasini shaxsiylashtirish, interaktivlik hamda boy kontent orqali to'ldiradigan, kengaytiradigan raqamli mavjudotdir. Turli manbalarni tahlil qilib, virtual muzeyning ikki asosiy modelini ajratish mumkin:

- internetga yoki kompyuterdagi sun'iy tuzilmalarga asoslangan, uch o'lchovli raqamli makonni modellashtiruvchi muzey;
- gologramma, 3D va fotopanoramalar kabi interaktiv obyektlar saqlanadigan haqiqiy xonadan iborat model.

Virtual muzeylar zamonaviy jamiyatga turli sabablar tufayli muzeyga bora olmaydigan odamlarga san'at asarlari va eksponatlarni ko'rsatish imkonini beradi. Biroq bu texnologiyaning eng istiqbolli jihati shundaki, virtual muzeyda mavjud bo'lmagan yoki hech qachon mavjud bo'lmaydigan obyektlarni ham yaratish va namoyish qilish mumkin. Zamonaviy texnologiyalar muzeylarga turli yosh va ijtimoiy guruh vakillari uchun qulay formatlarda yangi ma'lumotlarni taqdim etuvchi ko'rgazmalar yaratish imkonini bermoqda.

Misol uchun, 2006-yil dekabr oyida Tretyakov galereyasida Aleksandr Ivanovning yubiley ko'rgazmasida “Bibliya eskizlari” proyeksiyalar yordamida kattalashtirilgan holda namoyish etilgani natijasida tomoshabinlarda mutlaqo yangi idrok holati yuzaga kelgan. Bu misol virtual muzeylarning haqiqiy muzeylarni samarali to'ldirishini ko'rsatadi.

Virtual muzey — zamonaviy IT texnologiyalari tufayli bugungi kun orqali o'tmishga yangi nazar tashlash imkonidir. Bugungi kunda virtual texnologiyalar real muzey ekspozitsiyalari bilan uyg'unlashib bormoqda. Ko'plab muzeylarda virtual eksponatlar real eksponatlar bilan yonma-yon namoyish etilmoqda.

Virtual muzeylar jahon madaniy merosidan foydalanishda muhim masalalarni hal qiladi. Internetda kommunikatsiya vositalarining rivojlanishi dunyoning turli nuqtalarida yashovchi foydalanuvchilarni birlashtirish, fikr almashish va o'z muzey loyihalarini yaratish imkonini bermoqda. Bugungi kunda muzey xodimlari va manfaatdor foydalanuvchilarni birlashtirgan virtual muzey tarmoq hamjamiyatlari shakllangan.

Virtual muzeylar jismoniy muzeyning raqamli analogi sifatida faoliyat yuritishi yoki Xalqaro muzeylar kengashi (IKOM) tomonidan berilgan maqomni saqlagan holda mustaqil ishlashi mumkin. Virtual muzey ham an'anaviy muzey singari kolleksiyalarni ommaga yetkazish, namoyish qilish va uzoq muddatli saqlash vazifalarini bajaradi. Ular real obyektlar asosida yoki birlamchi va ikkilamchi manbalardan yaratilgan onlayn ekspozitsiyalar asosida tashkil etilishi mumkin.

Virtual muzeylar ko'pincha onlayn muzeylar, gipermuzeylar, raqamli muzeylar, kibermuzeylar yoki veb-muzeylar deb ataladi. Internet ommalashmasdan avval kompakt disklar orqali tarqatilgan ilk virtual muzeylar mavjud bo'lgan.

Dastlabki yirik virtual muzeylar qatoriga 1989–1993-yillarda yaratilgan birinchi virtual muzey, 1991-yilda Avstraliya rassomi Jeffri Shou tomonidan yaratilgan muzey, 1992-yilda Apple Computer tomonidan taqdim etilgan Virtual Museum va 1999-yilda Guggenxaym fondi tomonidan yaratilgan virtual muzey kiradi.

Bugungi kunda ko'plab muzeylar mavzuli ekspozitsiyalarning virtual versiyalarini yaratmoqda. So'nggi yillarda Rossiya Madaniyat vazirligi tomonidan 90 dan ortiq virtual muzey yaratildi. Eng yirik loyihalarga “Rus muzeyi: virtual filial”, “Mening Tretyakovkam” portali, Ermitajning 1500 dan ortiq zallarni qamrab oluvchi virtual sayohati va Luvrning interaktiv virtual ekskursiyalari kiradi.

Virtual muzeylarning mashhurligining asosiy sabablari quyidagilar:

Moslashuvchanlik — ekspozitsiyani yangilash oson;

Eksponatlarni asl holatida saqlash — raqamlashtirish orqali ularning har xil davrlardagi ko'rinishlarini aks ettirish mumkin;

Keng auditoriya — barcha yoshdagilar uchun interaktiv imkoniyatlar yaratiladi;

Ijodiy erkinlik — o'tmish yodgorliklari bilan birga kelajak loyihalarini ham yaratish mumkin.

Zamonaviy virtual muzey makoni quyidagi asosiy funksiyalarni bajaradi:

- kommunikativ;
- madaniy-ma'rifiy;
- o'rgatuvchi;
- motivatsion.

Virtual muzeylar yosh avlodni milliy qadriyatlar, tarixiy xotira va madaniyat ruhida tarbiyalashda katta imkoniyatlarga ega. Ular vatanparvarlikni shakllantiradi, estetik didni rivojlantiradi, axloqiy qadriyatlarni singdiradi, mustaqil fikrlashni rag'batlantiradi hamda ta'lim jarayoni bilan integratsiyalashadi.

Xulosa qilib aytganda, virtual muzeylar tashrif buyuruvchilarga real muzeyga zarar yetkazmasdan ekspozitsiyalarni namoyish etish imkonini beradi. Jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, onlayn ravishda muzeylarga qanchalik ko'p tashrif buyurilsa, real hayotdagi tashriflar ham shunchalik ko'payadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Anderson, J., & Rainie, L. (2020). The Future of Virtual and Augmented Reality in Cultural Heritage. Pew Research Center.
2. Parry, R. (2013). Museums in a Digital Age. London: Routledge.
3. Schweibenz, W. (2019). “The Virtual Museum: An Overview.” *Museological Review*, 23(1), 20–35.
4. Marty, P. F. (2011). “Myths and Misconceptions about Technology in Museums.” *Museum Management and Curatorship*, 26(3), 1–15.
5. Styliani, S., Fotis, L., Kostas, K., & Petros, P. (2009). “Virtual Museums: A Survey and Some Issues for Consideration.” *Journal of Cultural Heritage*, 10(4), 520–528.
6. Moore, K., & Bowen, J. (2021). *Virtual Museums: New Technologies and New Audiences*. Springer.

O‘SMIR YOSHIDAGI O‘QUVCHILAR SAMARALI MULOQATIDA O‘QITUVCHILARNING KOMMUNIKATIV SIFATLARI NAMOYON BO‘LISHI

Xalmuratova Dilaram Abdikarimovna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti,
“Psixologiya” kafedrasida o‘qituvchisi

**Saydazimova Ziyoda Baxtiyor qizi,
Nurmuhammedova Mohidil Nodir qizi**

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti,
“Pedagogika-psixologiya va inkluziv ta’lim” fakulteti,
“Maxsus pedagogika: Oligofrenopedagogika” yo‘nalishi talabalari

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi kommunikativ muloqotning ahamiyati hamda uni samarali tashkil etish yo‘llari tahlil qilinadi. Pedagogik jarayonda muloqotning ijobiy muhit yaratish, o‘quvchilarning faolligini oshirish va ta’lim sifati yaxshilanishidagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy kommunikatsiya texnologiyalari va interaktiv usullardan foydalanish orqali muloqot samaradorligini oshirishga doir tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: kommunikativ muloqot, o‘qituvchi, o‘quvchi, pedagogik jarayon, interaktiv usullar, ta’lim sifati, axborot texnologiyalari.

Abstract: This article examines the importance of communicative interaction between teachers and students and explores ways to enhance its effectiveness. It highlights the role of communication in creating a positive educational environment, increasing student engagement, and improving the quality of education. The article also provides recommendations for using modern communication technologies and interactive methods to improve communication efficiency in the learning process.

Key words: communicative interaction, teacher, student, pedagogical process, interactive methods, quality of education, information technologies.

Аннотация: В данной статье рассматриваются значимость и пути повышения эффективности коммуникативного взаимодействия между учителем и учеником. Подчеркивается роль общения в создании позитивной образовательной среды, повышении активности учащихся и улучшении качества обучения. Также приводятся рекомендации по использованию современных коммуникационных технологий и интерактивных методов для повышения эффективности педагогического взаимодействия.

Ключевые слова: коммуникативное общение, учитель, ученик, педагогический процесс, интерактивные методы, качество образования, информационные технологии.

Har bir inson hayotida o‘qituvchining o‘rni alohida ahamiyatga ega. Chunki o‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki shaxsning ma’naviy-axloqiy kamolotini shakllantiruvchi, uni hayotga tayyorlaydigan yetakchi shaxsdir. Ayniqsa, o‘smir yoshidagi o‘quvchilar bilan ishlashda o‘qituvchining vazifasi yanada mas’uliyatli va murakkab bo‘ladi. O‘smirlik davri inson ruhiyatining eng o‘zgaruvchan, hissiy jihatdan keskin va psixologik jihatdan nozik davri bo‘lib, bu bosqichda o‘quvchi mustaqil fikrlashga intiladi, o‘z “men”ini izlaydi va ijtimoiy o‘rnini belgilashga harakat qiladi. Shu sababli o‘qituvchining o‘quvchi bilan to‘g‘ri muloqot o‘rnatish mahorati pedagogik jarayon samaradorligining muhim shartidir.

Ta’lim jarayonining muvaffaqiyati faqat o‘qitish metodlari yoki bilim mazmuni bilan emas, balki o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi kommunikativ aloqaning sifatiga ham bevosita bog‘liqdir. Samimiy muloqot, o‘zaro hurmat va ishonch asosida qurilgan pedagogik muhit o‘quvchining faolligi, o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasi va psixologik barqarorligini oshiradi. Shuning uchun o‘qituvchining kommunikativ sifati zamonaviy pedagogik faoliyatning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi.

O'smir yoshidagi o'quvchilar o'z fikrining tinglanishini, ularga jiddiy munosabat qilinishini va shaxsiy g'oyalarining qadrlanishini istaydilar. Ammo hissiy barqarorlikning yetarli emasligi va tajriba kamligi sababli ular o'z fikrini to'liq ifoda etishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Bunday vaziyatda o'qituvchining muloyim ohangdagi yondashuvi, tinglash madaniyati, xayrixohligi va sabr-toqati o'quvchi uchun muhim psixologik tayanch bo'lib xizmat qiladi. Aksincha, qo'pol yoki keskin munosabat o'smirda qarshilik, ishonchsizlik va begonalashuv holatini yuzaga keltirishi ehtimoldan xoli emas.

Zamonaviy ta'lim tizimi o'qituvchidan o'z fani bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lish bilan birga, har bir o'quvchining psixologik xususiyatlarini anglay olishni, ular bilan konstruktiv muloqot o'rnatishni va dars jarayonida psixologik muvozanatni saqlashni talab qiladi. O'qituvchining shaxsiy namunasi, nutq madaniyati, muomala uslubi, odob-ahloqi va emotsional barqarorligi o'quvchi ongida o'qituvchi shaxsiga nisbatan ijobiy munosabat shakllanishiga xizmat qiladi.

O'qituvchining kommunikativ sifati faqat dars jarayoni bilan cheklanmaydi. U sinfdan tashqari faoliyatda, kundalik muloqotlarda, yig'ilishlarda va kichik interaksiallarda ham namoyon bo'ladi. O'qituvchining har bir so'zi, har bir munosabati o'quvchi ongida barqaror obrazlarni shakllantiradi.

Bugungi kunda o'smirlar orasida psixologik bosim, o'z fikrini erkin bildirishdagi qiyinchilik, ishonchsizlik kabi holatlar kuzatilmoqda. Bunday vaziyatlarda o'qituvchi muloqot orqali o'quvchining ruhiy holatini yengillashtirishi, uning o'zini anglashiga va ichki barqarorlikni shakllantirishiga yordam berishi mumkin. Shu sababli “o'qituvchining kommunikativ sifati” masalasi nafaqat pedagogika, balki psixologiya, sotsiologiya va shaxs rivojlanishi bilan bog'liq fanlar uchun ham dolzarb mavzudur.

Samarali kommunikativ muloqot o'qituvchining o'quvchini shaxs sifatida qabul qilishi, uning fikriga e'tibor berishi, rag'batlantirishi, tenglik tamoyillariga amal qilishi bilan chambarchas bog'liqdir. Bunday muhit o'quvchida ijtimoiy faollik, o'ziga ishonch, o'quv jarayoniga qiziqish va ijobiy motivatsiyani kuchaytiradi.

Zamonaviy ta'lim muhitida raqamli texnologiyalar — onlayn platformalar, interaktiv dasturlar, multimedia vositalari — o'qituvchining kommunikativ salohiyatini kengaytiradi. Biroq texnologiyalar insoniy muloqotning o'rnini bosa olmaydi. O'quvchi ruhiy farovonligini ta'minlash, uning hissiy holatini anglash, darsdagi psixologik muhitni boshqarish kabi vazifalar faqat o'qituvchining kommunikativ mahorati orqali amalga oshadi. Shuning uchun XXI asr o'qituvchisi texnologiyalardan foydalanish bilan birga, muloqotning insoniy-psixologik jihatlariga ham katta e'tibor qaratishi zarur.

Kommunikativ muloqotning samaradorligi o'qituvchining bilimni qanday ifodalashi, uni qanday uslubda yetkazishi, o'quvchi yosh xususiyatlariga mos til va muloqot shaklini tanlay olishi bilan belgilanadi. Ta'lim jarayonida kutilmagan vaziyatlar paydo bo'lganida o'qituvchining psixologik barqarorligi va muloqot madaniyati alohida ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi kommunikativ muloqot — ta'lim jarayonining asosiy psixologik-pedagogik elementi bo'lib, nafaqat bilim almashinuvi, balki tarbiyaviy, ijtimoiy va madaniy rivojlanish uchun muhim omildir. Haqiqiy pedagogik muloqot insoniylik, samimiyat, hurmat va ishonch tamoyillariga asoslanadi. Texnologiyalar o'zgarishi mumkin, ammo o'qituvchining shaxsiy fazilatlari va insoniy muloqot madaniyati doimo ta'lim jarayonining asosiy mezon bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimova, V. M. “Pedagogik psixologiya”. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2019.
2. G'oziyev, E. G. “Umumiy psixologiya”. – Toshkent: “O'qituvchi”, 2017.
3. Yo'ldoshev, J. G'. va Hasanboyeva, O. U. “Pedagogik mahorat”. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.
4. Qodirova, F. R. “Kommunikativ kompetentlik va ta'limda samarali muloqot”. – Toshkent: “Iqtisod-moliya”, 2021.
5. Musurmonova, O. “Ta'lim jarayonida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi muloqotning psixologik asoslari”. – Toshkent: TDPU ilmiy jurnali, 2020.

O‘SMIRLARNING PUL HAQIDAGI IJTIMOY TASAVVURLARI SHAKLLANISHIDA ETNOPSIXOLOGIK QADRIYATLAR VA MADANIY IDENTIFIKATSIYA OMILLARINING O‘ZARO TA’SIRI

Xolmuratova Mahbuba Maxmudovna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti,
“Amaliy psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlarning pul haqidagi ijtimoiy tasavvurlari shakllanish jarayonida etnopsixologik qadriyatlar va madaniy identifikatsiya omillarining o‘zaro ta’siri psixologik nuqtai nazardan tahlil etilgan.

O‘smirlik davri shaxsning iqtisodiy tafakkuri, qadriyatlar tizimi hamda o‘zini jamiyatdagi o‘rni bilan bog‘liq tushunchalarni shakllantiruvchi muhim bosqich sifatida qaraladi. Shu nuqtai nazardan, o‘smirlarning “pul” tushunchasini idrok etishi ularning ijtimoiy-madaniy muhitiga, oilaviy qadriyatlarga, milliy mentalitetga va madaniy identifikatsiya darajasiga bevosita bog‘liq ekanligi aniqlanganligi bayot etilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, pul haqidagi tasavvurlar, etnopsixologik qadriyatlar, madaniy identifikatsiya, iqtisodiy tafakkur.

Abstract: This article analyzes, from a psychological perspective, the interaction between ethnopsychological values and cultural identification factors in the formation of adolescents’ social perceptions of money. Adolescence is considered a crucial stage in shaping an individual’s economic thinking, value system, and understanding of their place in society. From this standpoint, the study reveals that adolescents’ perception of the concept of “money” is directly influenced by their socio-cultural environment, family values, national mentality, and level of cultural identification.

Key words: adolescence, perceptions of money, ethnopsychological values, cultural identification, economic thinking.

Аннотация: В данной статье с психологической точки зрения проанализировано взаимодействие этнопсихологических ценностей и факторов культурной идентификации в процессе формирования социальных представлений подростков о деньгах. Подростковый возраст рассматривается как важный этап формирования экономического мышления личности, системы ценностей и представлений о своём месте в обществе. С этой позиции установлено, что восприятие подростками понятия «деньги» напрямую зависит от их социокультурной среды, семейных ценностей, национального менталитета и уровня культурной идентификации.

Ключевые слова: подростковый возраст, представления о деньгах, этнопсихологические ценности, культурная идентификация, экономическое мышление.

KIRISH

Bugungi kunda jamiyatda iqtisodiy ong va moliyaviy madaniyatning rivojlanishi shaxs psixologiyasining muhim yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda.

Ayniqsa, o‘smirlik davrida pulga nisbatan shakllanadigan tasavvurlar, qadriyatlar va munosabatlar keyinchalik insonning iqtisodiy qarorlar qabul qilish uslubiga, mehnatga munosabatiga va hayotiy maqsadlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Pul faqat iqtisodiy tushuncha emas, balki ijtimoiy-ma’naviy qadriyatlarni ifodalovchi psixologik kategoriya sifatida ham namoyon bo‘ladi. Shu sababli o‘smirlarning pul haqidagi ijtimoiy tasavvurlarini tahlil qilishda ularning madaniy identifikatsiyasi va etnopsixologik qadriyatlarini hisobga olish zarur.

Zamonaviy global axborot makonida yoshlarning iqtisodiy qarashlari turli madaniy manbalar ta’sirida shakllanmoqda. Bu jarayon milliy mentalitet va madaniy ildizlarga asoslangan qadriyatlar tizimi bilan muayyan ziddiyatni yuzaga keltiradi.

Shu bois o'smirlar ongida “pul” tushunchasining mazmuni, unga beriladigan psixologik baho va qadriyat darajasi madaniy-millat omillari bilan uyg'un holda o'rganilishi zarur. Mazkur tadqiqot ana shu masalaga ilmiy yondashuv asosida javob topishga qaratilgan.

Asosiy qism. O'smirlar davri inson hayotidagi eng murakkab, ayni paytda eng faol psixologik o'zgarishlar sodir bo'ladigan bosqichdir. Shu davrda shaxsning ijtimoiy yo'nalganligi, qadriyatlar tizimi, o'zini anglash va iqtisodiy qarashlari shakllanadi. O'smirlar dunyoni, jamiyatni va o'z o'rnini yangicha idrok eta boshlaydilar.

Ayniqsa, zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy sharoitda pul masalasi ularning kundalik hayotida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Pulga bo'lgan munosabat, uning ma'nosi va ahamiyatini anglash jarayoni esa nafaqat iqtisodiy, balki psixologik va madaniy omillar bilan belgilanadi [1].

Psixologiyada pulni qadriyat sifatida o'rganish masalasi XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab dolzarb mavzuga aylandi. S.Moskovichi tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy tasavvurlar nazariyasiga ko'ra, har bir ijtimoiy guruh muayyan tushunchalarni o'z tajribasi, qadriyatlar va ijtimoiy konteksti asosida talqin qiladi [2].

Demak, o'smirlar uchun “pul” tushunchasi ham oddiy iqtisodiy birlik emas, balki jamiyatda o'z o'rnini topish, mustaqillikka intilish va o'z qadriyatini his etish bilan bog'liq ijtimoiy mazmunga ega.

Etnopsixologik nuqtai nazardan qaralganda, pulga munosabat milliy mentalitet, tarixiy tajriba, diniy qarashlar va oilaviy tarbiya orqali shakllanadi [3].

Masalan, ayrim madaniyatlarda tejamkorlik va mehnatsevarlik pulga ijobiy, axloqiy jihatdan maqbul munosabat sifatida qaralsa, boshqalarida boylikka intilish individualistik qadriyatlar bilan bog'lanadi.

O'zbekiston jamiyatida esa pul qadri ko'pincha mehnat, halollik va oilaviy farovonlik bilan tenglashtiriladi. Bu omillar o'smirlarning psixologik rivojlanishida iqtisodiy mas'uliyat hissini shakllantiradi.

Madaniy identifikatsiya — shaxsning o'z milliy, madaniy mansubligini his etish jarayoni bo'lib, u o'smirlarda ayniqsa faol kechadi [4].

J. Berry va J. Phinney tadqiqotlariga ko'ra, madaniy identifikatsiya kuchli bo'lgan yoshlar global madaniyat ta'siriga nisbatan tanqidiyroq yondashadilar, o'z milliy qadriyatlariga tayanib qaror qabul qiladilar [5].

Shu bois, milliy o'zligini chuqur his qilgan o'smirlar pulni faqat moddiy vosita emas, balki mehnat, mas'uliyat va mustaqillik timsoli sifatida baholaydilar.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oiladagi iqtisodiy muhit, ota-onaning pulga nisbatan munosabati ham o'smirlarning qarashlariga bevosita ta'sir qiladi.

Agar oila a'zolari mehnat, tejash va mas'uliyat qadriyatlarini targ'ib qilsa, o'smirda pulga nisbatan sog'lom, barqaror psixologik munosabat shakllanadi. Aksincha, pulni faqat obro', hokimiyat yoki zavq vositasi sifatida ko'radigan oilalarda esa o'smirlarning iqtisodiy qarashlari yuzaki va utilitar yo'nalishda bo'ladi [6].

Zamonaviy axborot makonida ijtimoiy tarmoqlar, reklama va blog madaniyati o'smirlarning pul haqidagi tasavvurlariga kuchli psixologik ta'sir ko'rsatmoqda. Ommaviy madaniyatda boylikni baxt va muvaffaqiyat mezonini sifatida targ'ib etilishi o'smirlarning qadriyat tizimida ma'naviy va moddiy qadriyatlar o'rtasida nomutanosiblik keltirib chiqarmoqda [7].

Shu sababli o'smirlarning iqtisodiy ijtimoiylashuvi jarayonida milliy qadriyatlar, mehnatsevarlik, halollik va o'z mehnati bilan topilgan pulga hurmat kabi an'anaviy psixologik omillarni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlarning pul haqidagi ijtimoiy tasavvurlarini shakllantirishda ta'lim muassasalari ham katta rol o'ynaydi. Psixologik-pedagogik yondashuvlar asosida o'tkaziladigan treninglar, iqtisodiy tarbiya mashg'ulotlari, roliklar va interaktiv metodlar yordamida o'quvchilarda pulni to'g'ri boshqarish, tejash va maqsadli ishlatish ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin.

Bunday yondashuv o'smirda nafaqat iqtisodiy bilim, balki ijtimoiy mas'uliyat va mustaqil fikrlashni shakllantiradi [8].

Natijalar va muhokamalar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlarning pulga nisbatan ijtimoiy tasavvurlari murakkab psixologik tizim sifatida shakllanadi. U nafaqat iqtisodiy bilim va tajribaga, balki oilaviy qadriyatlar, milliy urf-odatlar hamda madaniy identifikatsiya darajasiga bevosita bog'liq.

So'rovnoma va psixologik testlar asosida aniqlanishicha, o'smirlarning katta qismi pulni erkinlik, mustaqillik va o'zini namoyon etish vositasi sifatida idrok etadi. Shu bilan birga, ayrim o'smirlar orasida pulni faqat iste'mol yoki ijtimoiy maqom belgisi deb bilish holatlari ham kuzatildi. Bu tafovutlarning sababi — oiladagi iqtisodiy iqlim, ota-onaning mehnat va pulga munosabati, hamda madaniy qadriyatlarning farqli shaklda uzatilishidir.

Madaniy identifikatsiya darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar pulni qadriyat sifatida emas, balki maqsadlarga erishish vositasi sifatida ko'rishga moyil bo'lishdi. Aksincha, global ommaviy madaniyat ta'sirida shakllangan guruhlarda pul ko'proq shaxsiy muvaffaqiyat va status ramzi sifatida baholandi. Bu esa o'smirlar orasida “iqtisodiy individualizm” va “ijtimoiy iste'molchilik” o'rtasida psixologik tafovutlarni yuzaga keltirmoqda.

Olingan natijalar shuni anglatadiki, o'smirlar davrida iqtisodiy ongning shakllanishi faqat bilim yoki tarbiya masalasi emas, balki chuqur etnopsixologik jarayondir. Milliy madaniyat va oilaviy qadriyatlar o'smirlarning “pul”

haqidagi ichki modelini belgilab beradi, bu model esa keyinchalik uning iqtisodiy faoliyati, tanlovlari va ijtimoiy moslashuviga ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, tadqiqot o'smirlarning pul haqidagi ijtimoiy tasavvurlari shaxsiy, madaniy va ijtimoiy omillar o'zaro ta'sirida shakllanishini ilmiy asosda ko'rsatib berdi. Ushbu natijalar yoshlar psixologiyasi, etnopsixologiya va iqtisodiy tarbiya sohalarida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSALAR

O'tkazilgan tadqiqot natijalari o'smirlarning pul haqidagi ijtimoiy tasavvurlari oddiy iqtisodiy tushunchadan ko'ra murakkab psixologik va madaniy hodisa ekanini ko'rsatdi. Pulga nisbatan shakllanadigan munosabatlar o'smirning oilaviy tarbiyasi, milliy qadriyatlar tizimi, madaniy identifikatsiyasi va ijtimoiy tajribasi bilan uzviy bog'liqdir.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, o'smirlik davrida “pul” tushunchasi shaxsiy mustaqillik, o'z qadrini his qilish va jamiyatda o'rin topish bilan chambarchas aloqador.

Etnopsixologik jihatdan qaranganda, o'z milliy qadriyatlariga tayanadigan o'smirlar pulni maqsadlarga erishish vositasi deb bilishadi, bu esa ularning iqtisodiy tafakkurini barqaror shakllantirishga yordam beradi.

Biroq, global madaniyat ta'sirida ulg'ayayotgan yoshlar orasida pulni ijtimoiy maqom belgisi sifatida qabul qilish holatlari ko'proq uchramoqda. Bu esa milliy va global qadriyatlar o'rtasida psixologik ziddiyatlarni yuzaga keltiradi.

Tadqiqot asosida xulosa qilish mumkinki, o'smirlarning iqtisodiy tafakkurini sog'lom shakllantirish uchun ta'lim tizimida madaniy-axloqiy qadriyatlarga tayangan holda moliyaviy savodxonlik elementlarini rivojlantirish zarur.

Shu orqali yoshlar pulni hayotiy maqsadlar bilan bog'lab idrok etishni, uni shaxsiy va ijtimoiy taraqqiyot vositasi sifatida ko'rishni o'rganadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Leontyev A.N. *Faoliyat, ong va shaxs*. – Moskva: Smysl, 2005.
2. Moscovici S. *Social Representations: Explorations in Social Psychology*. – Cambridge: Polity Press, 2000.
3. Stefanenko T.G. *Etnopsixologiya*. – Moskva: Aspekt Press, 2019.
4. Erikson E. *Identity: Youth and Crisis*. – New York: Norton, 1968.
5. Phinney J. S., Berry J. W. *Acculturation and Identity in Adolescent Development*. – Journal of Cross-Cultural Psychology, 1997.
6. Triandis H.C. *Culture and Social Behavior*. – New York: McGraw-Hill, 1994.
7. Zimbardo P., Gerrig R. *Psychology and Life*. – Boston: Allyn & Bacon, 2017.

INSON PSIXIKASI TASHQI MUHIT VA ICHKI HOLAT O‘RTASIDAGI O‘ZARO TA’SIR NATIJASIDA SHAKLLANISHI

Xolmurotova Mahbuba Mahmudovna

Nizomiy nomidagi O‘zMPU “Amaliy psixologiya” kafedrasida o‘qituvchisi

**Ergashova Shaxinabonu Boboqulovna,
Safarova Lobar Alisherovna**

Nizomiy nomidagi O‘zMPU Amaliy psixologiya yo‘nalishi 1-kurs talabalari

Annotatsiya: Inson psixikasi murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, u tashqi muhit ta’siri va shaxsning ichki holati o‘rtasidagi uzviy o‘zaro aloqada shakllanadi. Psixikaning rivojlanishida biologik omillar (irsiyat, nerv tizimi faoliyati) bilan bir qatorda, ijtimoiy va madaniy omillar ham muhim rol o‘ynaydi. Insonning psixik holati uning hayotiy tajribasi, tarbiyasi, ta’lim darajasi, atrof-muhit sharoitlari, shuningdek, emotsional va kognitiv jarayonlar ta’sirida doimiy o‘zgarib boradi. Shu bois, psixikaning shakllanish jarayonini faqat ichki yoki tashqi sabablar orqali tushuntirish to‘liq tasavvur bermaydi — bu ikki omilning uzviy uyg‘unligi inson ruhiy dunyosini belgilaydi. Tadqiqotda inson psixikasining rivojlanish bosqichlari, tashqi omillar ta’sirida yuzaga keladigan psixologik o‘zgarishlar hamda shaxsning ichki kechinmalari o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilinadi. Mazkur mavzu inson xulq-atvori, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv mexanizmlarini tushunishda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: inson psixikasi, tashqi muhit, ichki holat, shaxs, psixologik rivojlanish, emotsiya, kognitiv jarayon, ijtimoiy muhit.

Abstract: The human psyche is a complex and multifaceted process, which is formed in the context of an integral interaction between the influence of the external environment and the internal state of the individual. Along with biological factors (heredity, activity of the nervous system), social and cultural factors also play an important role in the development of the psyche. The mental state of a person is constantly changing under the influence of his life experience, upbringing, level of education, environmental conditions, as well as emotional and cognitive processes. Therefore, explaining the process of the formation of the psyche only through internal or external causes does not give a complete picture - the integral combination of these two factors determines the spiritual world of a person. The study analyzes the relationship between the stages of development of the human psyche, psychological changes that occur under the influence of external factors, and the internal experiences of the individual. This topic is of significant theoretical and practical importance in understanding the mechanisms of human behavior, emotional stability, and social adaptation.

Key words: human psyche, external environment, internal state, personality, psychological development, emotion, cognitive process, social environment.

Аннотация: Психика человека – сложный и многогранный процесс, формирующийся в условиях целостного взаимодействия внешней среды и внутреннего состояния личности. Наряду с биологическими факторами (наследственность, деятельность нервной системы) важную роль в развитии психики играют социальные и культурные факторы. Психическое состояние человека постоянно меняется под влиянием жизненного опыта, воспитания, уровня образования, условий окружающей среды, а также эмоциональных и когнитивных процессов. Поэтому объяснение процесса формирования психики только внутренними или внешними причинами не даёт полной картины – именно совокупность этих двух факторов определяет духовный мир человека. В исследовании анализируется взаимосвязь между этапами развития психики человека, психологическими изменениями, происходящими под воздействием внешних факторов, и внутренними переживаниями личности. Данная тема имеет существенное теоретическое и практическое значение для понимания механизмов поведения человека, эмоциональной устойчивости и социальной адаптации.

Ключевые слова: психика человека, внешняя среда, внутреннее состояние, личность, психологическое развитие, эмоции, когнитивный процесс, социальная среда.

KIRISH

Inson psixikasi — bu insonning ichki kechinmalari, hissiyotlari, tafakkuri, xotirasi, idroki va xulq-atvorini boshqaruvchi murakkab tizimdir. U insonning borliqni aks ettirish shakli sifatida tashqi muhit ta'siri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, shu bilan birga, har bir individning ichki holati — ya'ni biologik, emotsional va irodaviy xususiyatlari bilan ham belgilanadi.

Zamonaviy psixologiyada inson psixikasining shakllanishi ko'p omillarga bog'liq jarayon sifatida talqin qilinadi. U biologik (irsiyat, nerv tizimi, miya faoliyati), ijtimoiy (muloqot, mehnat, madaniyat), va shaxsiy (motivatsiya, maqsad, qadriyat) omillar uyg'unligida rivojlanadi. Demak, inson psixikasini bir tomonlama, faqat ichki yoki tashqi sabablar bilan izohlab bo'lmaydi — ularning o'zaro ta'siri va uyg'unligi natijasidagina psixikaning shakllanishi ro'y beradi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi globallashuv, raqamli axborot oqimining kuchayishi va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi shaxs psixikasiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Tashqi axborotlar oqimi, ommaviy kommunikatsiya vositalari, ijtimoiy tarmoqlar va texnologik o'zgarishlar insonning ruhiy dunyosiga yangi bosimlar olib kelmoqda. Shu jarayonda ichki barqarorlikni saqlash, hissiy muvozanatni ta'minlash va ongli qarorlar qabul qilish shaxsning ruhiy salomatligining muhim shartiga aylanmoqda.

Mazkur ishda inson psixikasining tashqi muhit bilan o'zaro ta'siri, ichki holatning o'zgaruvchanligi, shuningdek, bu ikki omilning uyg'unlashuvi natijasida psixikaning shakllanish mexanizmlari tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM

Inson psixikasining shakllanishi biologik va ijtimoiy omillar sinteziga asoslanadi. Biologik omillar — bu irsiyat, markaziy nerv tizimi, miya faoliyati va sezgi organlarining ishlash mexanizmlaridir. Ular psixikaning fiziologik asosini tashkil etadi. Ijtimoiy omillar esa insonning tarbiyasi, oila muhiti, ijtimoiy muhitdagi o'rni, ta'lim darajasi va madaniy qadriyatlar tizimidir. Har ikki omil bir-biri bilan uzviy aloqada bo'lib, insonning ruhiy rivojlanish bosqichlarini belgilaydi.

Psixolog A.N. Leontyev va L.S. Vigotskiylarning fikricha, inson psixikasi faoliyat jarayonida shakllanadi. Inson tashqi muhitdagi obyektlar bilan amaliy faoliyat olib borar ekan, ulardagi munosabatlarni o'z ongida aks ettiradi. Shunday qilib, tashqi faoliyat ichki psixik jarayonga aylanadi. Masalan, bola yangi bilimni o'zlashtirar ekan, u dastlab uni atrofdagilarning yordami bilan bajaradi (tashqi faoliyat), keyinchalik esa bu ko'nikma mustaqil, ichki faoliyatga aylanadi (psixik faoliyat).

Tashqi muhit inson psixikasiga ikki yo'l bilan ta'sir ko'rsatadi:

Bevosita ta'sir — ya'ni atrofdagi iqlim, sharoit, tovush, yorug'lik, ijtimoiy muloqot orqali.

Bilvosita ta'sir — madaniyat, ta'lim, tarbiya, axborot oqimlari orqali.

Shaxsning ichki holati esa bu ta'sirlarni qanday qabul qilishini belgilaydi. Optimistik, irodali, barqaror ruhiyatga ega inson tashqi stresslarga bardosh bera oladi, depressiv yoki beqaror psixik holatdagi shaxs esa salbiy omillarga tezroq ta'sirchan bo'ladi. Shu jihatdan, ichki barqarorlik insonning ijtimoiy moslashuvchanligini belgilovchi omil hisoblanadi.

Zamonaviy hayotda inson psixikasiga kuchli ta'sir ko'rsatuvchi tashqi omillardan biri — axborot muhitidir. Ijtimoiy tarmoqlar, yangiliklar oqimi, reklama va sun'iy intellekt asosidagi algoritmlar shaxs e'tiqodi, kayfiyati va qarorlariga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shuning uchun ham raqamli davrda “psixologik immunitet”ni shakllantirish dolzarbdur.

Ichki holat esa insonning o'z-o'zini boshqarish, o'z his-tuyg'ularini anglash va nazorat qilish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Psixologiyada bu jarayon emotsional intellekt deb ataladi. Emotsional intellekti rivojlangan shaxs tashqi salbiy omillar ta'sirida ham tinchlikni saqlay oladi, qarorlarini ongli ravishda qabul qiladi va stressni boshqaradi.

Shunday qilib, tashqi muhit va ichki holat o'zaro bog'liq bo'lgan doimiy tizimni tashkil etadi. Tashqi omillar ichki holatni shakllantirsa, ichki holat esa tashqi dunyoni qanday qabul qilishni belgilaydi. Bu jarayon ikki tomonlama bo'lib, insonning ruhiy barqarorligi aynan shu muvozanatga tayanadi.

XULOSA

Inson psixikasining shakllanishi murakkab, ammo izchil jarayondir. U tashqi muhitning doimiy o'zgarishlari va ichki holatning psixologik moslashuvchanligi o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasida yuzaga keladi. Psixik rivojlanish insonning biologik tabiati bilan ijtimoiy hayoti o'rtasidagi bog'liqlikni namoyon etadi.

Shu sababli, inson ruhiyatini tushunishda ikki jihatni alohida e'tiborga olish zarur: birinchidan, tashqi omillar — ya'ni muhit, tarbiya, ta'lim va ijtimoiy munosabatlarning ta'siri; ikkinchidan, shaxsning ichki holati — motivatsiya, hissiyot, e'tiqod va irodaviy barqarorlik. Faqat shu ikki tizim uyg'unlashgan taqdirdagina insonning ruhiy rivojlanishi to'laqonli shakllanadi.

Hozirgi davrda inson psixikasini muhofaza qilish, stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish psixologik amaliyotning ustuvor yoʻnalishiga aylanmoqda. Bu esa shaxsning sogʻlom, barqaror va ijtimoiy faol hayot kechirishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Vigotskiy L.S. “Psixika va faoliyat nazariyasi”, Moskva, 1982.
2. Leontyev A.N. “Inson psixikasining shakllanishi”, Moskva, 1977.
3. Zimnyaya I.A. “Psixologiya obrazovaniya”, Moskva, 2006.
4. Karimov I.A. “Yuksak maʼnaviyat — yengilmas kuch”, Toshkent, 2008.
5. Abdullayeva N. “Umumiy psixologiya”, Toshkent, 2019.
6. Gʻulomov R. “Shaxs psixologiyasi va ijtimoiy muhit”, Toshkent, 2020.
7. Daniel Goleman. “Emotional Intelligence”, New York, 2011.
8. Fromm E. “The Anatomy of Human Destructiveness”, London, 1973

ОТКЛАДЫВАНИЕ ДЕЛ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ: МЕХАНИЗМЫ И ПРИЧИНЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Асанова Гузаль Мухарамовна

Преподаватель кафедры «Практическая психология» НПУУ имени Низами

Ганибекова Ситора

Студент 3-курса НПУУ имени Низами,
факультет «Педагогика-психология и инклюзивное образование»

Аннотация: В статье рассматривается феномен прокрастинации как распространённое психологическое явление, проявляющееся в склонности человека откладывать выполнение важных дел, несмотря на осознание негативных последствий. Анализируются основные механизмы и причины прокрастинации, включая страх неудачи, перфекционизм, низкую саморегуляцию и недостаток мотивации. Особое внимание уделяется влиянию эмоциональных и когнитивных факторов на поведение личности. Представлены современные подходы к пониманию прокрастинации в рамках психологии личности и саморегуляции, а также кратко обозначены стратегии её преодоления.

Ключевые слова: прокрастинация, откладывание дел, саморегуляция, мотивация, психология личности, перфекционизм, эмоциональные факторы, когнитивные механизмы, страх неудачи, личностное развитие.

Annotatsiya: Ushbu maqolada kechiktirishni salbiy oqibatlardan xabardor bo'lishiga qaramay, insonning muhim vazifalarni keyinga qoldirishga moyilligi bilan tavsiflangan keng tarqalgan psixologik hodisa sifatida ko'rib chiqiladi. Kechiktirishning asosiy mexanizmlari va sabablari, jumladan, muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi, perfektsionizm, o'zini o'zi boshqarishning sustligi va motivatsiyaning yo'qligi tahlil qilinadi. Shaxsiy xatti-harakatlarga hissiy va kognitiv omillarning ta'siriga alohida e'tibor qaratiladi. Shaxs psixologiyasi va o'zini o'zi boshqarish doirasida kechiktirishni tushunishga zamonaviy yondashuvlar taqdim etiladi va uni yengish strategiyalari qisqacha bayon qilinadi.

Kalit so'zlar: kechiktirish, kechiktirish, o'zini o'zi boshqarish, motivatsiya, shaxs psixologiyasi, perfektsionizm, hissiy omillar, kognitiv mexanizmlar, muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi, shaxsiy rivojlanish.

Abstract: This article examines procrastination as a psychological phenomenon, manifested in the tendency to delay important tasks despite recognizing their significance. The study analyzes the main mechanisms and causes of procrastination, including fear of failure, perfectionism, low self-regulation, and lack of motivation. The influence of personality traits, emotional states, and cognitive processes on procrastination is also discussed, and strategies for reducing its manifestations are proposed.

Key words: procrastination, task delay, self-regulation, motivation, personality psychology, perfectionism, emotional factors, cognitive mechanisms, fear of failure, personal development.

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе проблема откладывания дел, или прокрастинации, приобретает всё большую актуальность. Темп жизни, постоянные информационные перегрузки и высокий уровень требований к человеку способствуют росту числа людей, сталкивающихся с трудностями организации своего времени и самодисциплины. Прокрастинация проявляется в сознательном переносе выполнения важных задач на более поздний срок, что нередко сопровождается чувством вины, тревожностью и снижением самооценки. Исследование данного феномена важно не только для понимания его психологической природы, но и для поиска эффективных способов преодоления. Прокрастинация тесно связана с такими психологическими аспектами, как мотивация, саморегуляция, эмоциональные состояния и особенности личности. Анализ этих факторов позволяет глубже понять, почему человек,

осознавая необходимость действия, предпочитает бездействовать или отвлекаться на менее значимые занятия.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Целью данной статьи является всестороннее изучение прокрастинации как психологического явления, выявление её внутренних механизмов и причин возникновения. Работа направлена на анализ влияния личностных, эмоциональных и когнитивных факторов на склонность человека к откладыванию дел. Кроме того, в статье рассматриваются возможные психологические стратегии и методы саморегуляции, способствующие снижению уровня прокрастинации и повышению эффективности деятельности.

В статье использовались теоретические и эмпирические методы исследования, опирающиеся на работы отечественных и зарубежных психологов. Теоретический анализ включал изучение научной литературы, посвящённой прокрастинации, саморегуляции, мотивации и эмоциональным факторам поведения (например, исследования П. Клейтона, Т. Сена, А. Гольдберга). Эмпирический аспект был представлен обзором экспериментальных данных, полученных другими учёными. Так, в ряде исследований использовалось анкетирование и тестирование участников для выявления уровня прокрастинации, мотивации и тревожности. В экспериментальных работах фиксировалось время выполнения задач, уровень концентрации и склонность к откладыванию дел, что позволяло выявить влияние личностных, когнитивных и эмоциональных факторов на проявления прокрастинации. Использование данных предыдущих исследований позволило систематизировать существующие представления о механизмах прокрастинации и выделить ключевые причины её возникновения.

Анализ работ отечественных и зарубежных психологов показал, что прокрастинация является сложным многофакторным явлением, обусловленным взаимодействием личностных, когнитивных и эмоциональных факторов. Согласно исследованиям П. Клейтона и Т. Сена, высокие показатели прокрастинации чаще наблюдаются у людей с низким уровнем саморегуляции, выраженным перфекционизмом и склонностью к тревожности. Работы А. Гольдберга и коллег демонстрируют, что прокрастинация тесно связана с мотивацией: участники с низкой внутренней мотивацией и недостаточной целеустремлённостью чаще откладывают выполнение задач. Экспериментальные данные подтверждают, что откладывание дел может выступать как способ временного снижения эмоционального напряжения, однако в долгосрочной перспективе оно ведёт к чувству вины, снижению самооценки и падению продуктивности. Обобщение результатов различных исследований позволяет сделать вывод, что прокрастинация - это не просто привычка откладывать дела, а психологическое явление, связанное с особенностями личности, эмоциональным состоянием и когнитивными процессами. Эти данные также указывают на необходимость развития навыков саморегуляции, планирования и управления эмоциями для снижения проявлений прокрастинации.

Прокрастинация рассматривается в психологии как сложное явление, включающее личностные, когнитивные и эмоциональные компоненты. Теоретический анализ показывает, что откладывание дел — это не просто привычка, а результат взаимодействия нескольких факторов: низкой саморегуляции, перфекционизма, тревожности, страха неудачи и недостаточной мотивации. Исследования учёных подтверждают, что прокрастинация выполняет как негативные, так и временно «защитные» функции. С одной стороны, она снижает продуктивность, повышает стресс и чувство вины, негативно влияет на самооценку. С другой стороны, откладывание задач может временно уменьшать эмоциональное напряжение, позволяя человеку справляться с тревожными чувствами. Обсуждение различных подходов к изучению прокрастинации показывает, что её проявления зависят от особенностей личности, типа задач, уровня мотивации и внешней среды. Эффективные стратегии борьбы с прокрастинацией включают развитие саморегуляции, постановку реалистичных целей, планирование времени, управление эмоциями и повышение внутренней мотивации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Прокрастинация – это психологическое явление, связанное с откладыванием дел под влиянием личностных, эмоциональных и когнитивных факторов. Основные причины включают низкую саморегуляцию, перфекционизм, страх неудачи и недостаток мотивации. Понимание механизмов прокрастинации позволяет выявить её последствия для продуктивности и эмоционального состояния и предлагает способы снижения проявлений: развитие саморегуляции, постановка реалистичных целей и управление эмоциями.

Список использованной литературы

1. Савчук, В. В. Прокрастинация как психологическая проблема личности. Психологическая наука и образование, 2019, №3, с. 45–52.
2. Гольдберг, А. Эмоциональные и когнитивные аспекты прокрастинации. Вестник психологии, 2017, №1, с. 33–40.
3. Бурка, Дж. Б., Юэн, Л. М. Прокрастинация: почему мы откладываем дела и что с этим делать. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2010.
4. Клейтон, П., Сен, Т. Механизмы прокрастинации и влияние мотивации. Журнал экспериментальной психологии, 2015, №2, с. 12–21.
5. Вьюн, С. А. Психология саморегуляции и прокрастинации. Санкт-Петербург: Питер, 2018.
5. Леви, Д. Психология мотивации и личностного развития. Москва: Эксмо, 2016.

ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ

Аскарова Гулрух Оринбасаровна

доктор философии (Phd) по психологическим наукам
и.о. доцент кафедры «Практическая психология»

НПУУз им Низами

e-mail: gulruhaskarova@gmail.com

Шапранова Милана Павловна

Студентка 4-курса

по направлению практическая психология

НПУУз им Низами

Аннотация: В статье рассматривается проблема девиантного поведения у подростков, которая является актуальной темой в психологии и социологии. Анализируются причины, способствующие отклонениям в поведении, включая влияние семейной среды, сверстников и социальных факторов. Особое внимание уделяется типам девиантного поведения, таким как агрессия, употребление наркотиков и правонарушения. В статье также обсуждаются последствия девиантного поведения для подростков и общества в целом, а также предлагаются рекомендации по профилактике и коррекции таких проявлений. Исследование основано на современных теориях и данных, что позволяет глубже понять механизмы формирования девиантного поведения и разработать эффективные стратегии вмешательства.

Ключевые слова: Девиантное поведение, подростки, причины девиации, семейная среда, сверстники, социальные факторы.

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlardagi deviant xatti-harakatlar, psixologiya va sotsiologiyada dolzarb qiziqish uyg'otadigan mavzu o'rganiladi. Deviant xatti-harakatlarga hissa qo'shadigan omillar, jumladan, oilaviy muhit, tengdoshlar va ijtimoiy omillarning ta'siri tahlil qilinadi. Agressiya, giyohvand moddalarni iste'mol qilish va jinoyatchilik kabi deviant xatti-harakatlar turlariga alohida e'tibor qaratilgan. Maqolada shuningdek, deviant xatti-harakatlarning o'smirlar va umuman jamiyat uchun oqibatlarini muhokama qilinadi va bunday xatti-harakatlarning oldini olish va ularga aralashish bo'yicha tavsiyalar beriladi. Tadqiqot zamonaviy nazariyalar va ma'lumotlarga asoslangan bo'lib, deviant xatti-harakatlarning asosiy mexanizmlarini chuqurroq tushunish va samarali aralashuv strategiyalarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: Deviant xatti-harakatlar, o'smirlar, deviantlik sabablari, oilaviy muhit, tengdoshlar, ijtimoiy omillar.

Abstract: This article examines deviant behavior in adolescents, a topic of current interest in psychology and sociology. The factors contributing to deviant behavior are analyzed, including the influence of family environment, peers, and social factors. Particular attention is paid to types of deviant behavior, such as aggression, drug use, and delinquency. The article also discusses the consequences of deviant behavior for adolescents and society as a whole, and offers recommendations for the prevention and intervention of such behaviors. The study is based on modern theories and data, allowing for a deeper understanding of the mechanisms underlying deviant behavior and the development of effective intervention strategies.

Key words: Deviant behavior, adolescents, causes of deviance, family environment, peers, social factors.

ВВЕДЕНИЕ

Девиантное поведение, или социальная девиация, представляет собой устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых общественных норм. В контексте подростков это явление становится особенно актуальным, так как именно в этом возрасте происходит значительная революция в физиологическом и эмоциональном развитии. Подростки, находясь под давлением общества и его ожиданий, стремятся самоутвердиться и доказать свою правоту, что может проявляться в различных формах отклоняющегося поведения. В результате, многие из них оказываются под воздействием деструктивных влияний, что порой приводит к совершению аморальных поступков и противоправных действий. В поисках самовыражения мальчики и девочки могут прибегать к воровству, употреблению наркотиков, агрессии и жестокости, а также сталкиваться с такими серьезными проблемами, как фобии, суицидальные наклонности и депрессия. Понимание природы девиантного поведения у подростков является важным шагом к разработке эффективных методов профилактики и коррекции, которые помогут молодым людям справиться с внутренними конфликтами и внешними вызовами.

Основная часть. Девиантное поведение (также социальная девиация, отклоняющееся поведение) (лат. *deviatus* — отклонение) — устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространенных и устоявшихся общественных норм. Девиантное поведение у подростков. На социальном уровне поведение с отклонениями является одной из форм взаимодействия личности с обществом, на личностном уровне — это позиция человека, который выступает в форме девиантного стиля жизни. Подросткам с недостаточно зрелой психикой сложно противостоять внешним деструктивным влияниям. Они испытывают постоянное давление со стороны общества в отношении правил поведения и норм. В возрасте от 11 до 15 лет происходит настоящая революция в физиологическом и эмоциональном развитии детей, они стремятся самоутвердиться, доказать свою правоту всему миру. По мере взросления бунтарство сходит на нет, но у некоторой такой модели поведения остается основной. Девиантное поведение подростков может привести к совершению аморальных поступков и противоправных действий. Мальчики и девочки в стремлении выразить себя могут начать воровать, употреблять сильнодействующие вещества, лгать, проявлять агрессию и жестокость. Часто у подростков появляются фобии, суицидальные наклонности, они могут впадать в депрессию [1].

Методология. Причины девиантного поведения подростков делят на три группы. Выделяют психологические, социальные и медико-биологические факторы, рассмотрим их подробнее. Психологические факторы: Свои теории о психологических причинах девиантного поведения подростков выдвинули известные психологи. Зигмунд Фрейд считал, что причина в подавлении агрессивной сущности человека. Немецкий психоаналитик Фриц Риман, напротив, утверждал, что толчком служит страх, а агрессия и выходящее за нормы поведение всего лишь защитная реакция. Влияние на формирование девиантной модели поведения оказывают несколько психологических факторов:

- низкая самооценка подростка, комплекс неполноценности, неуверенность;
- сильные эмоции негативного характера — потрясения, переживания, стрессы;
- индивидуальные особенности психики и характера [5].

Некоторые дети избирательно уязвимы к одним воздействиям на психику, тогда как устойчивы к другим. При определенных стечениях обстоятельств такие подростки неадекватно реагируют на жизненные ситуации. Социальные факторы: Формированию девиаций способствуют и несложившиеся отношения с родителями. Если внутри семьи ребенка постоянно унижают, наказывают физически, проявляют безразличие к его проблемам, то рано или поздно он начнет протестовать. Фактором риска являются неполные семьи с авторитарным родителем и неблагополучные, в которых один или оба родителя употребляют алкоголь, наркотики. Девиантное поведение детей и подростков формируется и на фоне социального неравенства. Еще в начальных классах ребенок сталкивается с тем, что у кого-то больше карманных денег, дороже одежда и школьные принадлежности. Школьник ощущает себя слабым, неспособным полностью показать свои таланты. Он злится на весь мир и больше всего на родителей, которые не могут обеспечить ему материальные блага [2]. Социологи также указывают и на морально-этический фактор, который выражается в низком духовном развитии общества. Ребенок видит потребительское отношение взрослых к жизни, массовый алкоголизм, сексуальную распущенность, и начинает считать это нормальным, соответствующим нормам. Учебно-педагогические ошибки, когда преподаватель не умеет установить контакт с ребенком, приводят к возникновению конфликтов с одноклассниками, учителями, снижению успеваемости. Медико-биологические факторы, способствующие развитию девиантного поведения подростков, включают отягощенную наследственность (умственная недостаточность, предрасположенность к алкоголизму и наркомании), патологии развития нервной системы (последствия тяжелых заболеваний или черепно-мозговых травм), а также особенности переходного возраста, такие как гормональные изменения и активное созревание коры головного мозга. Подросткам, проявляющим девиантное поведение, часто необходима помощь психиатра.

Девиантное поведение подростков связано с их стремлением к личностному и социальному самоопределению, которое может принимать искаженные формы из-за несоответствия ожиданий взрослых и реальности. Российский психиатр В.Д. Менделевич выделяет несколько типов девиантного поведения: делинквентный (уголовные действия), аддиктивный (зависимость от веществ), психопатологический (психические расстройства), патохарактерологический (патологические черты характера) и гиперспособный (одаренные подростки). Американский социолог Роберт Крол Мертон предлагает классификацию на основе разрыва норм и целей: инновации (незаконные методы достижения целей), ритуализм (отказ от значимых целей), ретритизм (отказ от целей и методов) и бунт (замена норм). Также девиантное поведение можно разделить на антисоциальное, социальное и саморазрушительное. Антисоциальное или делинквентное поведение — это действия, противоречащие общественным нормам и законам. В начальных классах проявляется в насилии над более слабыми, поджогах, жестоком обращении с животными и мелком хулиганстве. В средних классах подростки

склонны к вандализму, физическому насилию, грабежам и употреблению психоактивных веществ. После 18 лет такие действия становятся уголовно наказуемыми [3].

Асоциальное (аморальное) поведение включает уклонение от социально-нравственных норм и неприятие морали. Оно проявляется в агрессивности, беспорядочных сексуальных связях, бродяжничестве, прогулах, азартных играх и попрошайничестве. Подростки могут заниматься граффити, делать татуировки или наносить себе повреждения (селфхарм).

Саморазрушительное (аутодеструктивное) поведение угрожает развитию личности. Оно отклоняется от норм и направлено на причинение вреда своему психическому и соматическому здоровью. В младших классах это может быть курение или токсикомания, а в старшем возрасте — пищевая или химическая зависимость, суицидальные поступки и увлечение экстремальными видами спорта. Алкоголизм и наркомания распространены среди молодежи. Подростки быстро становятся зависимыми от алкоголя и наркотиков из-за любопытства, генетических предрасположенностей и влияния окружающей среды. Причинами могут быть незащищенность и низкий уровень развития. Проституция также может стать формой спасения от жизненных трудностей. Подростки могут прибегать к ней для улучшения финансового положения, особенно если родители не могут удовлетворить их потребности. Семейные конфликты и низкий культурный уровень среды также играют роль [4].

Результаты. Девиантное поведение подростков может проявляться уже с младшего школьного возраста и включает в себя такие симптомы, как агрессивность, истеричность, равнодушие к окружающему миру, склонность к жестокости и насилию, эмоциональная нестабильность, повышенная тревожность, замкнутость, депрессия, потеря интереса к учебе, асоциальные знакомства, частое вранье, расстройства пищевого поведения и побеги из дома. Физические проявления могут включать головные боли, бессонницу и перепады артериального давления. Патогенез девиантного поведения сложен и может развиваться от единичных проявлений до регулярных поступков. Основной причиной является отсутствие системы ценностей и поддержки в социальной среде, что приводит к нарушениям ориентации подростка в общественных нормах. Это затрудняет их социальную адаптацию, вызывает конфликты с родителями и учителями, а также инфантильность и неряшливость. Диагностика девиантного поведения осуществляется медицинским психологом и психиатром с помощью наблюдения, бесед, опросов родителей и личностных тестов. Важны также характеристики из школы и заключения других специалистов [6].

Лечение девиантного поведения подростков. Подавляющее большинство психиатрических и наркологических заболеваний требует стационарного лечения. Последствия девиантного поведения подростков не исчезают сами по себе, а амбулаторная или домашняя терапия часто оказывается недостаточно эффективной. Не стоит бояться направить ребенка в клинику.

Выводы. Анализ показал, что при работе с подростками нужна комплексная терапия. При коррекции девиаций используется комплексный подход, основной упор делается на работу с психиатром. Психотерапия помогает подросткам и их близким понять причины конфликтов и научиться конструктивно реагировать на ссоры. Беседы с психотерапевтом полезны как для подростка, так и для родителей, способствуя восстановлению нормальных семейных отношений. Профилактика девиантного поведения детей и подростков должна проводиться как в семье, так и в детском коллективе. Родители как ориентир детей в жизни должны с раннего возраста видеть в них личность со своим уникальным характером и особенностями. Если в семье царит взаимопонимание, ребенку уделяется достаточно внимания, а конфликты решаются мирно, без ругани и рукоприкладства, то подростковый возраст может пройти спокойно без эмоциональных всплесков. Хорошее профилактическое действие оказывают курсы и лекции в школе о вреде алкоголя и наркотиков, пропагандирующие спорт и здоровый образ жизни. Вовлеченность детей во всевозможные культурные и спортивные мероприятия благоприятно сказывается на интересах и образе жизни подрастающего поколения.

Если родители или педагоги заметили девиантное поведение, лечение подростков необходимо начинать сразу же. Раннее выявление отклонений является решающим фактором для благоприятного прогноза. Амбулаторная помощь показана только при не запущенных случаях, важно не пропустить первые признаки изменения психического состояния и обратиться к врачу. Склонность к девиантному поведению подростков обусловлена изменениями в организме в период взросления и окружающей средой. Если биологические факторы изменить невозможно, то позаботиться о благоприятном окружении ребенка родители в силах. Не оставляйте своих детей один на один с проблемами, даже если вам они кажутся глупыми и незначительными. Нередко протест проходит в скрытой форме на фоне надуманных ребенком физических недостатков. Уверенность в собственной непривлекательности может вырасти в пассивную депрессию, признаки которой от родителей тщательно скрывают.

Если вы заметили изменения в психическом состоянии ребенка, не ждите, пока они приведут к серьезным нарушениям, запишитесь на прием в специализированную клинику.

Список использованной литературы:

1. Гилева Н.С. Психология девиантного поведения: учебно-методическое пособие., Омск, 2012 г.
2. Книжникова С. С, Девиантология для педагогов и психологов: учебное пособие., М., 2014 г.
3. Воробьева К. А. Особенности взаимоотношений в семье как фактор формирования девиантного поведения подростков., Семья и личность: проблемы взаимодействия, № 13, 2019 г.
4. Воробьева 2020 – Воробьева К.А. Актуальные проблемы профилактики девиантного поведения и обеспечение психологической безопасности подростков в образовательном процессе // Материалы III Международной научно-практической конференции «Психолого-педагогические проблемы современного образования: пути и способы их решения». Дербент: Дербентский филиал МПГУ, 2020. С. 163–170.
5. Глушкова 2007 – Глушкова О.В. Использование возможностей учебного коллектива для профилактики и коррекции девиантного поведения // Психологическая наука и образование. 2007. № 5.
6. Зиннуров 2012 – Зиннуров Ф.К. Об этапах становления педагогической системы профилактики девиантного поведения подростков // Личность, школа и право в условиях модернизации образования: материалы Международной научно-практической конференции. М.: Национальный книжный центр, 2012. С. 86–88.

МОТИВАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОСУЖДЕННЫХ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОБУЧЕНИЮ В ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СИСТЕМЕ

М.А.Сайдуллаева

Психолог проекта постпенитенциарного сопровождения
в Ташкентском филиале Международного
социально-просветительского центра “Баркарор хаёт”

Аннотация: Статья посвящена анализу мотивационных особенностей осужденных к трудовой деятельности и обучению в условиях пенитенциарной системы. Рассматриваются внутренние и внешние мотивационные факторы, влияющие на включённость осужденных в труд и профессиональное обучение, а также психологические барьеры, связанные с дефицитом самоэффективности, низкой учебной мотивацией и ограниченным жизненным опытом.

Ключевые слова: мотивация осужденных, трудовая деятельность, обучение, пенитенциарная система, ресоциализация, рецидивизм, психология труда.

Annotatsiya: Maqolada jazoni ijro etish muassasalarida saqlanayotgan mahkumlarning mehnat faoliyati va o'qishga bo'lgan motivatsion xususiyatlari tahlil qilinadi. Ichki va tashqi motivatsiya omillari, mahkumlarning mehnat va kasbiy ta'lim jarayoniga jalb etilishiga ta'sir etuvchi psixologik to'siqlar, shuningdek, o'z-o'ziga ishonchning pastligi va o'quv motivatsiyasining yetishmasligi kabi omillar batafsil yoritiladi.

Kalit so'zlar: mahkumlar motivatsiyasi, mehnat faoliyati, ta'lim, penitensiar tizim, qayta ijtimoiylashuv, retsdiv, mehnat psixologiyasi.

Abstract: Статья посвящена анализу мотивационных особенностей осужденных к трудовой деятельности и обучению в условиях пенитенциарной системы. Рассматриваются внутренние и внешние мотивационные факторы, влияющие на включённость осужденных в труд и профессиональное обучение, а также психологические барьеры, связанные с дефицитом самоэффективности, низкой учебной мотивацией и ограниченным жизненным опытом.

Key words: мотивация осужденных, трудовая деятельность, обучение, пенитенциарная система, ресоциализация, рецидивизм, психология труда.

ВВЕДЕНИЕ

Ресоциализация осуждённых является приоритетным направлением уголовно-исполнительной политики Узбекистана. В условиях стремления к гуманизации пенитенциарной системы акцент смещается с изоляции на создание условий для трудовой, образовательной и социальной адаптации. Данный тезис основан на результатах социально-психологического анкетирования, проведённого в КИН №13, 21, 41 и 42 в рамках проекта Международного социально-просветительского центра “Баркарор хаёт”, и направлен на выявление ключевых мотивационных факторов, определяющих отношение осужденных к трудовой деятельности и образовательным программам.

В опросе участвовали в основном молодые осуждённые (18–30 лет), выборку вошли 181 осуждённый и значительное количество сотрудников (по методу основного массива) [1, С. 4.].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Как показывают результаты опроса, понимание мотивации осужденных к труду позволяет выстроить такие программы занятости, которые не только покрывают материальные потребности, но и повышают психологическое благополучие, способствуют социальной интеграции и профессиональному росту. При этом важно учитывать, что причины могут различаться у мужчин и женщин.

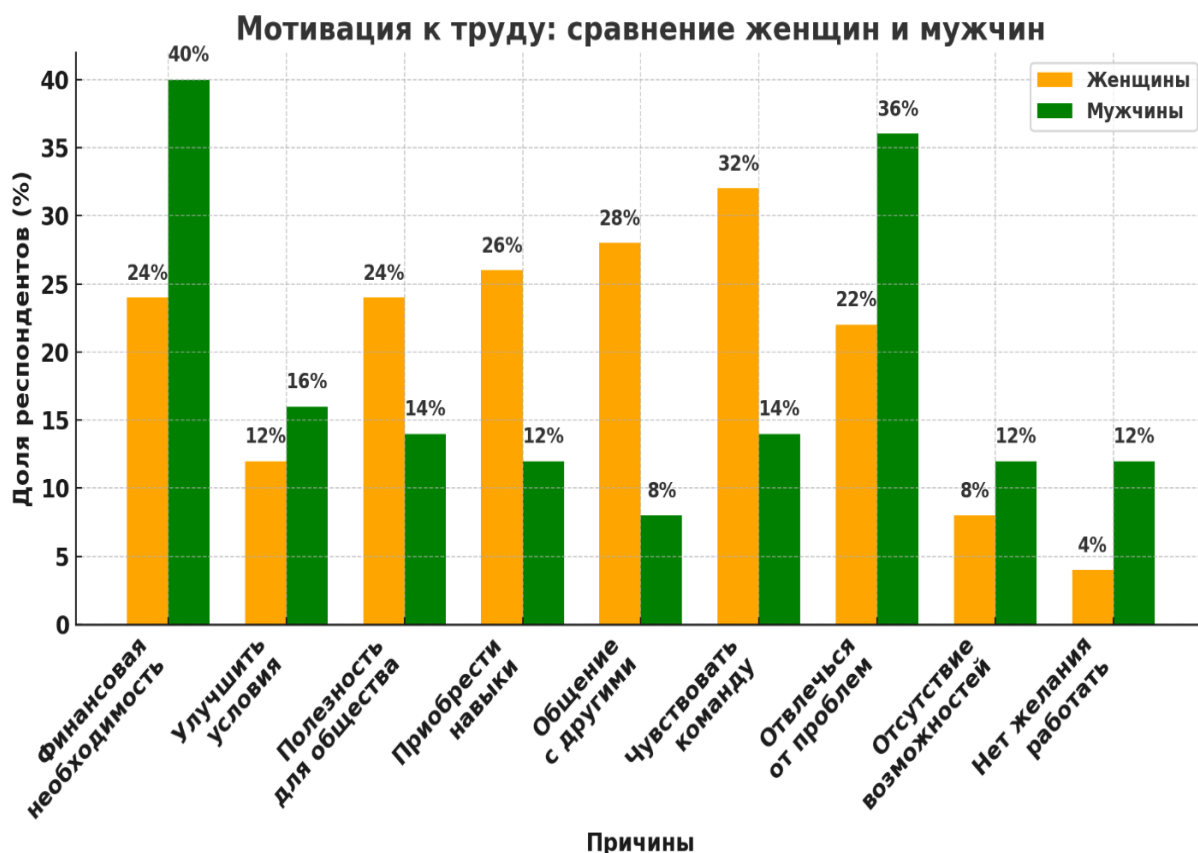


Рис. 1. Сравнительная диаграмма ответов респондентов касательно причин трудовой деятельности в ПС в гендерном разрезе.

Наиболее распространённым мотивом является финансовая необходимость (64 %) и желание отвлечься от основных проблем (54 %), что подчёркивает материальную и психологическую составляющую трудовой активности; 46 % ценят возможность быть частью команды, 38 % — ощущать полезность для общества и столько же стремятся приобрести новые навыки, а 36 % отмечают социальный аспект — общение с другими; 28 % работают ради улучшения условий содержания, 20 % из-за отсутствия иных возможностей, и лишь 16 % не имеют искреннего желания к труду.

Диаграмма демонстрирует гендерные различия в мотивации к труду: мужчины сильнее отмечают финансовую необходимость и желание отвлечься, тогда как женщины больше мотивированы социальными факторами — командой, общением и приобретением навыков. Этот визуал позволяет планировать дифференцированные мотивационные и обучающие программы.

Понимание мотивации осужденных к обучению помогает адаптировать содержание курсов и форматы занятий так, чтобы они максимально отвечали их запросам и способствовали активному вовлечению.

Результаты анализа ответов на вопрос: «Какова Ваша мотивация для участия в образовательных программах?» показали, что 46 % респондентов видят главную ценность в возможности получить сертификат, что отражает стремление формализовать и закрепить свои достижения для будущего трудоустройства; 34 % мотивированы желанием улучшить свою квалификацию, то есть повысить профессиональные умения и расширить кругозор в конкретных областях; 20 % руководствуются стремлением к личностному росту, демонстрируя интерес к саморазвитию и приобретению новых социальных навыков помимо чисто профессиональных.

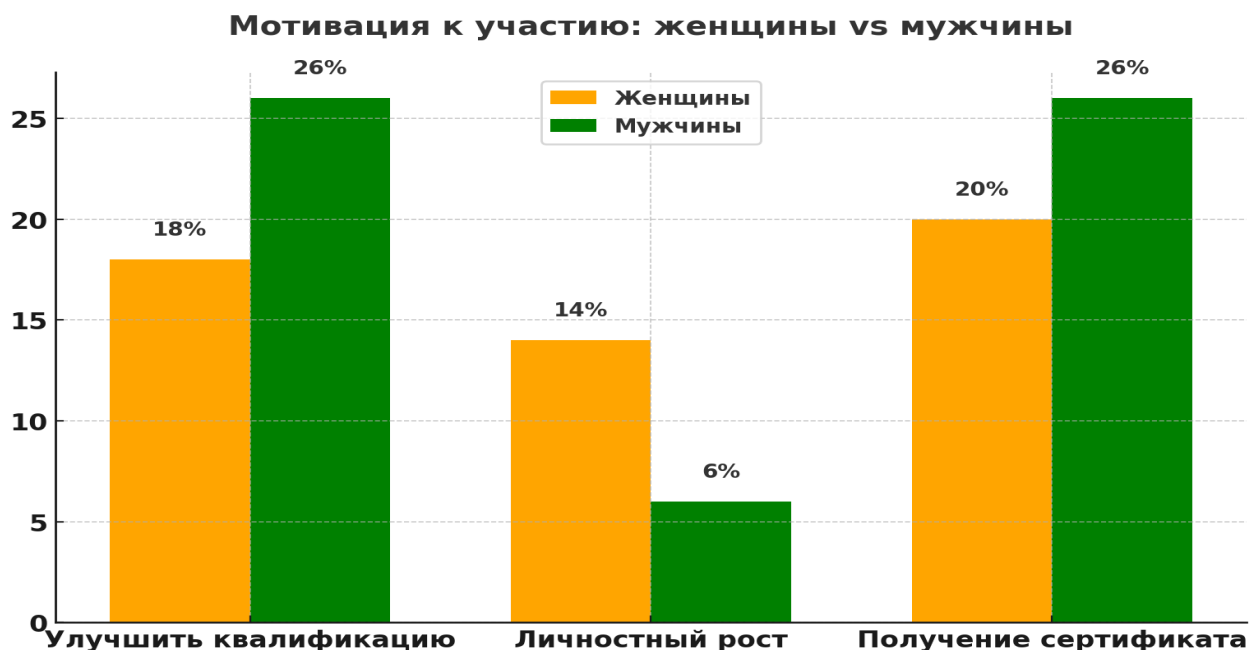


Рис. 2. Ответы респондентов на вопрос «Какова Ваша мотивация для участия в образовательных программах?» в гендерном разрыве.

Большинство осужденных ориентированы на осязаемый результат — получение сертификата, поэтому стоит особенно развивать сертификационные модули и официально признанные квалификационные программы. При этом значительная доля (34 %) нуждается в глубоких профессиональных тренингах, а 20 % оценивают важность общей самореализации, что требует включения в курсы элементов личностного роста и softskills.

Учёт гендерных особенностей поможет адаптировать курсы под разные запросы. Мужчины сильнее ориентированы на практический результат — сертификат и повышение квалификации, тогда как женщины в большей степени ценят возможность внутреннего развития, хотя для обеих групп важно официальное подтверждение навыков. Рекомендуется развивать сертификационные программы и одновременно усиливать модули личностного роста и коммуникативных навыков [2. С. 1.].

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

На основе выявленных эмпирических данных и тенденций, представляется целесообразным сформулировать следующие стратегические и тактические рекомендации для различных акторов пенитенциарной системы:

- Оптимизировать логику доступа к курсам и консультациям для осужденных - синхронизировать графики, улучшить маршруты передвижения, выделить стабильные помещения для занятий.
- Стимулировать мотивацию осуждённых к участию в курсах через систему признаний, поощрений и индивидуальных консультаций по целеполаганию.
- Укрепить партнёрские механизмы координации между КИН, ННО и министерствами (МВД, Министерство занятости и сокращения бедности, Министерство высшего образования, науки и инноваций) по вопросам реинтеграции и постпенитенциарного сопровождения.
- Поддерживать развитие квалификационных программ с официальной сертификацией, признанных для использования после освобождения.
- Расширить охват образовательных программ за счёт внедрения мобильных курсов и гибкого расписания, учитывающего режим учреждения и особенности графика труда.
- Развивать практикоориентированные форматы обучения (мастер-классы, симуляции, кейс-методы), особенно для повторных участников, учитывая их потребности.
- Обеспечить пост-тренинговое сопровождение через супервизии, регулярную обратную связь и доступ к методическим материалам.
- Усилить гендерную чувствительность программ: учитывать специфику учреждений, в которых отбывают наказание женщины и вовлекать женщин как фасилитаторов и тренеров.

Список использованной литературы

1. Образование и психосоциальная поддержка на основе партнерства: путь к ресоциализации осужденных. Аналитический обзор по результатам мониторинга доступа молодых осужденных к труду, социальному обеспечению и образованию. Ташкент, 2025.
2. Гендер и реформирование пенитенциарной системы // Справочное пособие ОБСЕ «Гендер и РСБ».

5-SHO'BA

Shaxsning ruhiy salomatligi va salomatlik
psixologiyasining dolzarb masalalari

O'SMIRLIK DAVRIDAGI BOLALARDA AGRESSIYANING NAMOYON BO'LISHI VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI

Jalilova S.X.

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

Aloyeva F.

Nizomiy nomidagi O'zMPU Psixologiya yo'nalishi 4-bosqich talabasi

G'aybullaeva A.

Nizomiy nomidagi O'zMPU Psixologiya yo'nalishi 4-bosqich talabasi

Annotatsiya: Maqola bugungi kunda bolalar va o'smirlarda kuzatilayotgan agressiya muammosiga bag'ishlangan bo'lib, unda asosan, psixologiyada agressiya, agressivlik, agressiv xulq fenomenlariga to'xtalib o'tiladi, uni keltirib chiqaruvchi omillar hamda namoyon bo'lish jihatlari tahlil qilinadi. Shu bilan birga agressiyani aniqlash uchun qo'llaniladigan psixodagnostik metodikalar, psixologik korreksiyada qo'llaniladigan artterapiya usuli haqida ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: agressiya, agressiv xulq, agressivlik, autoagressiya, psixologik discomfort, proektiv testlar, artterapiya.

Abstract: This article addresses the problem of aggression observed in children and adolescents today. It focuses on the study of the phenomena of aggression, aggressiveness, and aggressive behavior in psychology, analyzing the factors that lead to their occurrence and manifestation. Information is provided on psychodiagnostic methods for identifying aggression and art therapy used in psychological correction.

Key words: aggression, aggressive behavior, aggressiveness, autoaggression, psychological discomfort, projective tests, art therapy.

Аннотация: Статья посвящена проблеме агрессии, наблюдаемой у детей и подростков в настоящее время. Основное внимание уделено изучению феноменов агрессии, агрессивности и агрессивного поведения в психологии, анализу факторов их возникновения и особенностей проявления. Приводятся сведения о психодиагностических методах выявления агрессии и методе арт-терапии, применяемом в психологической коррекции.

Ключевые слова: агрессия, агрессивное поведение, агрессивность, аутоагрессия, психологический дискомфорт, проективные тесты, арт-терапия.

KIRISH

Agressiya muammosi dunyodagi eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Uning dolzarbligi quyidagilar bilan tavsiflanadi: birinchidan, o'smirlik davri har bir bolaning hayotida “inqiroz” davri hisoblanadi; ikkinchidan, so'nggi yillarda o'smirlar o'rtasida autoagressiya va asotsial xulq (alkogolizm, narkomaniya, jamoat tartibini buzish, bezorilik) ortib bormoqda.

Psixologiyada agressiya, agressivlik va agressiv xulq tushunchalari farqlanadi. Agar agressiyani haqorat, jarohat yetkazishga yoki hatto yo'q qilishga qaratilgan xulq-atvor akti deb tavsiflasak, agressivlik deganda ijtimoiy o'rganish natijasida shaxs rivoji jarayonida shakllanadigan, turli qo'zg'atuvchilarga agressiv reaksiyalar ko'rsatishda namoyon bo'ladigan shaxs xususiyati tushuniladi. Agressiv xulq esa jamiyatda qabul qilingan norma va qoidalarga zid bo'lgan, insonlarga jismoniy yoki ma'naviy zarar yetkazadigan, ularda psixologik discomfort (salbiy kechinmalar, zo'riqish, qo'rquv holatlari)ni yuzaga keltiradigan destruktiv xulqdir [1].

Agressiyaning o'ziga xos ko'rinishi — autoagressiya hisoblanadi. Autoagressiya — bu ongli yoki ongsiz tarzda shaxsning o'ziga qaratilgan psixologik yoki jismoniy agressiya bo'lib, insonning stress, psixologik yoki jismoniy jarohatga ko'rsatadigan reaksiyasidir. Autoagressiya — bu o'z-o'zini himoya qilishga zid bo'lgan notabiiy xulq. Autoagressiyada ijtimoiy sabablarga ko'ra dushmanlik harakatlari qo'zg'atuvchi obyektga emas, balki insonning o'ziga yo'naltiriladi va o'zini pastga urish, o'zini jazolashga moyillik, ba'zan esa o'ziga jismoniy jarohat yetkazish (og'ir holatlarda suitsidga urinish)da namoyon bo'ladi.

Autoagressiyaga sabab bo'luvchi omillar qatoriga oiladagi noto'g'ri tarbiya uslubi, psixik buzilishlar, ichki nizolar va agressiv emotsiyalarni bostirish, psixik jarohat beruvchi holatlar, amalga oshmagan orzular va kutilmalarni kiritish mumkin.

Autoagressiya bilan qanday kurashish kerak? Buning uchun quyidagilarga amal qilish zarur: o'z-o'ziga baho real bo'lishiga o'rganish, emotsiyalarni tashqi ifodalashga harakat qilish (yaqinlari va do'stlar bilan muammolarni o'rtoqlashish, kundalik tutish, yugurishga chiqish), o'zini tahlil qilish, shaxsning salbiy va ijobiy jihatlarini qayta ko'rib chiqish va o'zi uchun xulosa chiqarish.

Har bir sinf jamoasida agressiv xulq belgilari mavjud bo'lgan o'quvchilar uchrab turadi. Ushbu bolalarga xos bo'lgan xususiyatlar — ular boshqa bolalarga “hujum” qiladilar, ularni so'kadilar, haqoratlaydilar, ularga tan jarohati yetkazadilar [2]. Biroq agressiv xulqli bolalar ham mehrga, g'amxo'rlikka va kattalarning yordamiga muhtoj bo'ladilar, chunki ulardagi agressiya ichki diskomfort, noqulaylik va atrofdagi voqea-hodisalarga adekvat reaksiya ko'rsatishni bilmaslik oqibatidir.

TAHLIL VA NATIJALAR

Amerikalik psixologlar M. Alvord va P. Beyker agressivlikni aniqlash mezonlarini taklif etadilar. Bular:

1. Ko'pincha o'zini nazorat qila olmaslik.
2. Ko'pincha kattalar bilan bahslashish, urushish.
3. Qoidalariga bo'ysunishdan bosh tortish.
4. Ataylab boshqalarning jahlini chiqarish.
5. O'z xatolarida boshqalarni ayblash.
6. Ko'pincha jahli chiqishi va biror ishni bajarishdan bosh tortish.
7. Qasoskorlik va hasadgo'ylik.
8. O'ta ta'sirchanlik va qo'zg'aluvchanlik [3].

Agressiv xulqning sabablari turlicha bo'lishi mumkin. Bular — shaxsiy muammolar, oiladagi salbiy muhit, oilaviy nizolar, o'zining tashqi ko'rinishidan qoniqmaslik va h.k.

Agressiyani diagnostika qilishda test-so'rovnoma hamda proektiv texnikalardan keng foydalaniladi. Test-so'rovnoma qatoriga Bass–Dark tomonidan ishlab chiqilgan va taklif etilgan “Agressivlikni aniqlash so'rovnoma”ni kiritish mumkin. Metodika A. Bass va A. Dark tomonidan taklif etilgan. So'rovnoma 75 ta fikr-mulohazadan tashkil topgan. 8 ta shkaladan iborat: jismoniy agressiya, bilvosita agressiya (orqavorotdan), verbal agressiya, negativizm, ranjish, shubhalanuvchanlik, jizzalik, aybdorlik hissi. Metodika asosida 2 ta ko'rsatkich aniqlanadi: agressivlik indeksi hamda dushmanlik indeksi.

Shuningdek, agressiya diagnostikasida proektiv testlardan ham foydalanish mumkin. Proektiv testlar qatoriga “Kaktus” metodikasi, Lyusherning ranglar testi, “Uy. Odam. Daraxt” kabi testlarni kiritish mumkin. “Kaktus” testiga to'xtaladigan bo'lsak, test M. A. Panfilova tomonidan taklif etilgan bo'lib, metodika 4 yoshdan boshlab o'tkazilishi mumkin. Uni o'tkazish uchun A4 formatdagi qog'oz va qalam kerak bo'ladi. Sinaluvchiga quyidagicha ko'rsatma beriladi: “Qog'ozga kaktusni qanday tasavvur qilsang, shunday rasmini chiz.” Bunda vaqt chegaralanmaydi. Rasm chizib bo'lingach, suhbat o'tkaziladi.

Agressiv bolalar bilan olib boriladigan ishlar 3 ta yo'nalishda tashkil etiladi:

1. G'azab bilan ishlash. Agressiv bolalarni o'z g'azabini maqbul usulda ifodalashga o'rgatish.
2. G'azab uchqunlariga sabab bo'luvchi vaziyatlarda o'zini tuta olish va nazorat qilish malakalariga o'rgatish.

3. Empatiya, ishonch, boshqalarni his qilish va ularga hamdard bo'la olish qobiliyatlarini shakllantirish [4].

Agressiv xulq korreksiyasida art-terapiya hamda psixologik trening (agressiyani pasaytirish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga qaratilgan o'yinlar, relaksatsiya mashqlari) usullari samarali hisoblanadi.

Agressiyani korreksiyalashda quyidagi ish shakli va usullaridan foydalaniladi:

- Bahs, munozara;
- Juftlikda ishlash;
- Rasm;
- Psixologik o'yin;
- Kichik guruhlarda ishlash;
- Vizualizatsiya (maqsadning tasavvurdagi obrazini yaratish);
- Interaktiv o'yinlar.

Art-terapiya — mijozlarda tasviriy san'at bilan mashg'ulot olib borishga asoslangan psixoterapiya usuli. Art-terapiyani 6 yoshdan kattalarda qo'llash maqsadga muvofiq. O'smir yoshdagi shaxslarda art-terapiyani qo'llash samarali bo'lib, ularning shaxs rivojlanish bosqichida yashirin bo'lgan ijobiy sifatlari va qobiliyatlarini yuzaga chiqarish imkonini beradi.

Artterapevtik mashg'ulotlar 4 bosqichda o'tkaziladi:

- Tayyorlanish bosqichi;
- Ijod mahsulini yaratish jarayoni;
- O'z ishini muhokama qilish jarayoni;
- Har bir guruh a'zosining muvaffaqiyatini ta'kidlash va mashg'ulot haqida iliq taassurotlar almashinish bosqichi.

Agressiv xulq bilan ishlashda plastilin va xamir ko'proq to'g'ri keladi. Plastika materiallari bilan turli manipulyatsiyalarni amalga oshirish negativ emotsional kechinmalarni ifodalash va agressivlikni pasaytirish imkonini beradi. Art-terapiyada qo'llaniladigan usullarga plastik etyudlar, terapevtik ertaklar, xulq-atvorning ixtiyoriyligini rivojlantirishga qaratilgan topshiriq va o'yinlar, nafas olish mashqlari, qum terapiyasi, kollaj va applikatsiyalar yasash, rasm chizish, o'yin terapiyasi kiradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Shunday qilib, agressiya boshqa insonlarga, obyektlarga va o'ziga jismoniy hamda psixologik zarar yetkazishga qaratilgan destruktiv xulq hisoblanadi. Agressiv bolalar nafaqat atrofdagilarga, balki o'zlariga ham qiyinchiliklar tug'diradilar. Shu sababli shaxsning to'laqonli rivojlanishiga erishish uchun agressiv xulq kabi bunday salbiy jihatlarni o'z vaqtida oldini olish, profilaktika va psixokorreksiya ishlarini to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. СПб., 2007.
2. Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. М., 2009.
3. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для взрослых. М., 2015.
4. Методические рекомендации педагогам в ситуациях агрессивного поведения учащихся. Екатеринбург, 2020.
5. Nurjaxon Zuxuriddinova Ismoilova. O'quvchi va talabalarda stressga barqarorlikni oshirishda lokus nazorat shakllari va shaxs hayotiy pozitsiyalarining o'rni.// psixologiya. 2025, № 1. С- 69-73
6. RR Ashurov Xarakter aksentuatsiyasi tushunchasining ijtimoiy-psixologik tahlili Science and Education, 2022 3 Science and Education 663-674.
7. Д.А Махмудова Особенности психологической работы с жертвами торговли людьми - science and world, 2013/9

TA'LIM MUASSASALARIDA HR-MENEJMENT TIZIMINI JORIY ETISHNING SAMARADORLIGI

Umarova Navbahor Shokirovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti, p.f.d., professor

Bekmuratova Kamola Xasanovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada ta'lim muassasalarida HR-menejment (inson resurslarini boshqarish) tizimini joriy etishning dolzarbligi, mazmuni va samaradorlik omillari yoritilgan. Xususan, o'qituvchi va rahbar kadrlar salohiyatini rivojlantirish, motivatsiyani oshirish, mehnat unumdorligini ta'minlashda HR yondashuvining o'rnini tahlil qilinadi. Ta'lim sohasida inson resurslari boshqaruvining zamonaviy modeli samarali boshqaruv qarorlarini qabul qilish, raqamli boshqaruv tizimlari orqali monitoring olib borish va ta'lim sifatini yaxshilashga xizmat qilishi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: HR-menejment, inson resurslari, kadrlar siyosati, ta'lim tizimi, motivatsiya, samaradorlik.

Abstract: This article analyzes the importance and effectiveness of introducing the HR management system in educational institutions. It highlights the role of HR approaches in enhancing teachers' potential, improving motivation, and ensuring efficiency. The modern model of human resource management in education contributes to decision-making, digital monitoring, and the improvement of education quality.

Key words: HR management, human resources, education system, motivation, efficiency.

Аннотация: В статье рассматриваются актуальность, содержание и факторы эффективности внедрения системы управления персоналом в образовательных организациях. В частности, анализируется роль HR-подхода в развитии потенциала педагогов и руководителей, повышении мотивации и обеспечении производительности труда. Утверждается, что современная модель управления персоналом в образовании способствует принятию эффективных управленческих решений, осуществлению контроля посредством цифровых систем управления и повышению качества образования.

Ключевые слова: управление персоналом, человеческие ресурсы, кадровая политика, система образования, мотивация, эффективность.

KIRISH

So'nggi yillarda O'zbekiston ta'lim tizimida inson omilini boshqarish, xodimlarning kasbiy salohiyatini rivojlantirish, ularning faoliyatidan maksimal samaradorlik olish masalalariga katta e'tibor qaratilmoqda. Jahon amaliyotida HR-menejment tizimi har qanday tashkilotning muvaffaqiyati, innovatsion salohiyati va barqaror rivojlanishining asosiy omili sifatida qaraladi. Ta'lim muassasalarida HR-menejment tizimini joriy etish zarurati, avvalo, ta'lim sifati, raqobatbardoshlik va o'qituvchining kasbiy o'sishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Bugungi kunda o'qituvchilarni tanlash, baholash, rag'batlantirish, ularning faoliyatini tahlil qilish hamda motivatsiya mexanizmlarini yaratishda an'anaviy yondashuvlardan zamonaviy HR strategiyalariga o'tish zarurati sezilmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

HR-menejment tizimi — bu tashkilotning inson resurslari salohiyatini boshqarish, rivojlantirish va ularning faolligini oshirishga qaratilgan kompleks jarayonlar majmuasidir. Ta'lim sohasida bu tizimning joriy etilishi o'qituvchi va rahbar kadrlarni tanlashdan tortib, ularning kasbiy rivojlanishi, mehnat samaradorligini tahlil qilish, mehnat muhitini yaxshilashgacha bo'lgan barcha bosqichlarni qamrab oladi.

Tadqiqotchilar fikriga ko'ra (A.Azizov, D.Sharipova, 2022; M.Qosimov, 2023), ta'lim muassasalarida HR-menejment tizimini shakllantirishda quyidagi yo'nalishlar ustuvor ahamiyatga ega:

1. Kadrlar tanlovi va joylashtirish – o'qituvchining kasbiy kompetensiyasini aniqlash asosida adolatli tanlov tizimini yo'lga qo'yish.
2. Kasbiy rivojlanish – uzluksiz o'qitish, treninglar, malaka oshirish va mentoring tizimini takomillashtirish.
3. Motivatsiya va rag'bat – moddiy va ma'naviy mukofotlash tizimlarini shakllantirish.
4. Samaradorlik monitoringi – faoliyat natijalarini raqamli indikatorlar orqali baholash.

Xorij tajribasida, xususan, Finlyandiya, Janubiy Koreya va Singapur ta'lim tizimlarida HR-menejmentning muvaffaqiyatli joriy etilishi o'qituvchilarni strategik resurs sifatida ko'rishga asoslangan. Ularning tajribasi shuni ko'rsatadiki, HR tizimi samarali ishlaganda o'qituvchi o'z faoliyatidan mamnun bo'ladi, bu esa o'z navbatida ta'lim sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

HR-menejment tizimini amaliyotga joriy etishning samaradorligini aniqlash maqsadida Jizzax viloyati umumta'lim maktablarida tajriba-sinov ishlari o'tkazildi. Tadqiqot davomida 30 nafar maktab rahbari va 80 nafar o'qituvchi ishtirok etdi. Ularning faoliyatida HR mexanizmlari bosqichma-bosqich tatbiq qilinib, quyidagi natijalar kuzatildi:

Ko'rsatkich	HR tizimi joriy etilmagan muassasalar (%)	HR tizimi joriy etilgan muassasalar (%)
Mehnat samaradorligi	56	81
O'qituvchi motivatsiyasi	49	78
Ish joyidagi ijobiy muhit	61	84
Kadrlar almashinuvi darajasi	28	11

Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, HR-menejment tizimi joriy etilgan ta'lim muassasalarida xodimlarning kasbiy motivatsiyasi va mehnat samaradorligi 25–30% ga oshgan, bu esa rahbariyat faoliyatining sifat ko'rsatkichlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Shuningdek, o'qituvchilarning HR tizimi orqali o'z faoliyatini rejalashtirish, baholash va o'z ustida ishlash imkoniyatlari kengaygani aniqlandi. Tizim orqali “xodim portfeli”, “kompetensiya xaritasi” va “shaxsiy rivojlanish rejalari” yo'lga qo'yildi. Bu esa o'qituvchining o'z kasbiy yo'lini mustaqil rejalashtirishini ta'minladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, ta'lim muassasalarida HR-menejment tizimini joriy etish quyidagi natijalarga olib keladi:

- o'qituvchilarni boshqarish jarayonining tizimliliigi ta'minlanadi;
- kadrlar salohiyati aniq mezonlar asosida baholanadi;
- mehnatga rag'bat va kasbiy motivatsiya kuchayadi;
- raqamli boshqaruv tizimlari orqali samaradorlik oshadi;
- o'qituvchi faoliyati strategik rejalashtirish bosqichiga ko'tariladi.

Demak, HR-menejment tizimi ta'lim sohasida inson kapitalini rivojlantirish, samaradorlikni oshirish va ta'lim sifatini yangi bosqichga olib chiqishning muhim mexanizmidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Azizov A., Sharipova D. *Inson resurslarini boshqarishda innovatsion yondashuvlar*. – Toshkent, 2022.
2. Qosimov M. *Ta'lim tizimida kadrlar boshqaruvini modernizatsiyalash yo'llari*. – Samarqand, 2023.
3. Robbins S., Coulter M. *Management*. – Pearson Education, 2019.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Ta'lim tizimida boshqaruv samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ–3775-son qarori.
5. OECD. *Human Resource Management in Education: International Perspectives*. 2021.

BOLALARNI ZO‘RAVONLIKDAN HIMOYA QILISH MEXANIZMLARI

Abbosova Uzrobonu Erkin qizi

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti
Psixologiya yo‘nalishi, 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarni zo‘ravonlikdan himoya qilishning huquqiy, ijtimoiy va psixologik mexanizmlari tahlil qilingan. Bola huquqlarini ta‘minlash masalasi bugungi kunda global miqyosda dolzarb bo‘lib, bu borada davlat va jamiyat institutlarining hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Xalqaro tajriba va milliy siyosat uyg‘unligida samarali himoya tizimini shakllantirish bolalarning xavfsiz rivojlanishini ta‘minlashga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: bola huquqlari, zo‘ravonlik, himoya mexanizmlari, psixologik yordam, profilaktika.

Abstract: This article analyzes the legal, social, and psychological mechanisms for protecting children from violence. Ensuring children’s rights remains a global priority that requires close cooperation between state institutions and civil society. The integration of international experience with national policies contributes to the development of an effective protection system and ensures the safe and sustainable growth of children.

Key words: child rights, violence, protection mechanisms, psychological support, prevention.

Аннотация: В данной статье рассматриваются правовые, социальные и психологические механизмы защиты детей от насилия. Обеспечение прав ребёнка является актуальной задачей на глобальном уровне и требует взаимодействия государственных и общественных институтов. Гармоничное сочетание международного опыта и национальной политики способствует созданию эффективной системы защиты и безопасному развитию детей.

Ключевые слова: права ребёнка, насилие, механизмы защиты, психологическая помощь, профилактика.

KIRISH

So‘nggi yillarda bolalarni zo‘ravonlikdan himoya qilish masalasi nafaqat milliy, balki xalqaro miqyosda ham dolzarb muammolardan biri sifatida e‘tirof etilmoqda. Har bir bola o‘zining hayoti, salomatligi va erkin rivojlanish huquqiga ega bo‘lishi kerak. Shu boisdan, davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida bola huquqlarini ta‘minlash hamda ularni har qanday zo‘ravonlikdan himoya qilish mexanizmlarini takomillashtirish masalalari ilgari surilmoqda.

Bola huquqlarini himoya qilish nazariyasi asosan inson huquqlari konsepsiyasiga tayangan holda shakllangan. Birlashgan Millatlar Tashkilotining 1989-yilda qabul qilingan “Bola huquqlari to‘g‘risidagi konvensiyasi” bola huquqlarining eng muhim xalqaro me‘yoriy hujjatlaridan biri hisoblanadi. Ushbu hujjatga ko‘ra, har bir bola jismoniy, ruhiy, jinsiy va emotsional zo‘ravonlikdan himoyalaniş huquqiga ega. Shu bilan birga, bola manfaatlarini ta‘minlashda oila, ta‘lim muassasalari va jamoaning roli muhim ekani alohida ta‘kidlanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

So‘nggi yillarda bolalarni zo‘ravonlikdan himoya qilish muammosi nafaqat ijtimoiy, balki huquqiy va psixologik jihatdan ham jahon miqyosida dolzarb masalaga aylangan. Xalqaro hamjamiyat tomonidan bolalarning hayoti, erkinligi va sha‘ni daxlsizligini ta‘minlash bo‘yicha qator konsepsiyalar, qonunlar va dasturlar ishlab chiqilgan. Ushbu yo‘nalishdagi nazariy va amaliy tadqiqotlar bolalarni har qanday zo‘ravonlikdan himoya qilish mexanizmlarining kompleks va tizimli asosda tashkil etilishini taqozo etadi.

Adabiyotlarda bolalarni himoya qilish g‘oyasi inson huquqlari konsepsiyasi bilan uzviy bog‘liqligi ta‘kidlanadi. Birlashgan Millatlar Tashkiloti Bosh Assambleyasi tomonidan 1989-yilda qabul qilingan “Bola huquqlari to‘g‘risidagi konvensiya” bolalarning jismoniy, ruhiy, jinsiy va emotsional zo‘ravonlikdan himoyalanişini xalqaro miqyosda kafolatlovchi asosiy hujjat hisoblanadi. Konvensiyada bola huquqlarini ta‘minlashda davlat, oila, ta‘lim muassasalari va jamoaning o‘zaro hamkorligi zarurligi alohida qayd etilgan (UNICEF, 2013).

K.Goldshteyn (1939) tomonidan ilgari surilgan “o‘zini o‘zi faollashtirish” nazariyasiga o‘xshash yondashuvlar psixologik jihatdan bolalarning shaxsiy himoya mexanizmlarini kuchaytirish g‘oyasini asoslab beradi. Unga ko‘ra, inson o‘z ichki imkoniyatlarini rivojlantirgan taqdirdagina tashqi bosim va zo‘ravonlikka qarshi ongli qarshilik ko‘rsata oladi. Bu g‘oya keyinchalik A.Maslou, K.Rodgers va E.Erikson singari psixologlar asarlarida ham insonning ijtimoiy-psixologik himoya tizimini shakllantirish konsepsiyasi sifatida rivojlantirilgan.

Ko'plab xorijiy tadqiqotchilar (S.Mohaimen, J.Uddin, 2021; L.Herbert, 2018) bolalarga nisbatan zo'ravonlikning to'rtta asosiy turini ajratadi: jismoniy, ruhiy, jinsiy va iqtisodiy. Har bir turi bolaning emotsional holatiga, o'zini baholashiga va ijtimoiy moslashuv jarayoniga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatadi. Adabiyotlarda ruhiy va emotsional zo'ravonlikning oqibatlarini ayniqsa chuqur va uzoq muddatli ekani, u bolaning kelajakdagi shaxsiy rivojlanishida travmatik izlar qoldirishi ta'kidlanadi (WHO, 2019).

V.Franklning ekzistensial yondashuvi asosida, zo'ravonlikka uchragan bola o'z hayotining ma'nosini yo'qotadi, bu esa shaxsiy inqiroz, o'zini qadrsiz his etish va ijtimoiy chekinish holatlarini keltirib chiqaradi. Shu bois, bolalar bilan ishlovchi mutaxassislarning psixologik yordam ko'rsatish malakasi zo'ravonlikni kamaytirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Adabiyotlarda ko'plab mamlakatlarda bolalarni himoya qilishning samarali modeli kompleks yondashuv asosida shakllantirilgani qayd etiladi. Masalan, Skandinaviya mamlakatlarida ijtimoiy xizmatlar, psixologik markazlar, sog'liqni saqlash muassasalari va huquqni muhofaza qilish organlari o'zaro integratsiya asosida faoliyat yuritadi (Andersen, 2019). Shuningdek, UNICEF, UNESCO, Save the Children kabi xalqaro tashkilotlar bolalarni zo'ravonlikdan himoya qilish bo'yicha maxsus global dasturlarni amalga oshirmoqda.

Harari (2020) va Nair (2021) larning tadqiqotlarida ta'kidlanishicha, xalqaro tajriba milliy siyosatga moslashtirilgan holda amalga oshirilsa, himoya mexanizmlarining samaradorligi ortadi. Jumladan, Angliya, Norvegiya, Shvetsiya va Kanada tajribasida “multi-disciplinary child protection” — ya'ni mutaxassislarga hamkorlik modeli asosiy tamoyil sifatida qaratiladi.

O'zbekiston Respublikasida bolalar huquqlarini himoya qilish masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan. 2020-yilda qabul qilingan “Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida”gi Qonun, shuningdek, “Ayollar va erkaklar uchun teng huquqlar va imkoniyatlar to'g'risida”gi Qonun mazkur yo'nalishda huquqiy asos bo'lib xizmat qilmoqda. Shuningdek, “Bolalar masalalari bo'yicha komissiyalar” faoliyatining yo'lga qo'yilishi, maktab va maktabgacha ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni kengaytirish tashabbuslari amalga oshirilmoqda.

Mahalliy olimlar (V.Karimova, M.Hakimova, N.Ismoilova, D.Qodirova) o'z tadqiqotlarida bolalarni zo'ravonlikdan himoya qilishda psixologik savodxonlik, emotsional barqarorlik va ota-onalar mas'uliyatini oshirish zarurligini asoslab berishgan. Ularning fikricha, zo'ravonlikni oldini olish uchun faqat huquqiy mexanizmlar emas, balki shaxslararo munosabatlarda empatiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va madaniy bag'rikenglikni rivojlantirish ham muhimdir.

TAHLIL VA NATIJALAR

Zo'ravonlik turli ko'rinishlarda namoyon bo'ladi: jismoniy, ruhiy, jinsiy va iqtisodiy shakllari mavjud. Bolalar orasida esa eng ko'p uchraydigan holatlar — oilaviy zo'ravonlik, beparvolik, yoki pedagogik tazyiq holatlaridir.

Bunday holatlar bolaning ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, qo'rquv, o'ziga past baho berish, ijtimoiy faollikdan chekinish, tajovuzkorlik yoki depressiv holatlar kabi oqibatlarni keltirib chiqaradi. Psixologik nuqtayi nazardan, zo'ravonlikdan kelib chiqadigan travmalar bolaning kelajakdagi shaxsiy rivojlanishiga, ijtimoiy moslashuviga va o'zini baholash tizimiga zarar yetkazadi.

Ko'plab mamlakatlarda bolalarni himoya qilish tizimi kompleks yondashuv asosida tashkil etilgan. Masalan, Skandinaviya mamlakatlarida ijtimoiy xizmatlar, psixologik markazlar va huquqni muhofaza qilish organlari o'zaro integratsiya asosida faoliyat yuritadi.

UNICEF, UNESCO kabi xalqaro tashkilotlar bolalarni zo'ravonlikdan himoya qilishga qaratilgan dasturlarni moliyaviy va metodik jihatdan qo'llab-quvvatlaydi. Har bir davlat o'zining ijtimoiy-madaniy sharoitidan kelib chiqib, mazkur tajribalarni milliy tizimga moslashtiradi.

O'zbekiston Respublikasida bolalarni himoya qilish sohasida so'nggi yillarda qator muhim islohotlar amalga oshirilmoqda. Jumladan:

- “Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida”gi Qonun,
- “Ayollar va erkaklar uchun teng huquqlar va imkoniyatlar to'g'risida”gi Qonun qabul qilindi,
- “Bolalar masalalari bo'yicha komissiyalar” faoliyati yo'lga qo'yildi.

Bundan tashqari, maktab va maktabgacha ta'lim tizimlarida psixologik xizmatlar faoliyati kengaytirilmoqda. Bolalar bilan ishlovchi psixologlar, ijtimoiy pedagoglar va tarbiyachilarning hamkorlik tizimi bosqichma-bosqich takomillashtirilmoqda.

Zo'ravonlikni oldini olishda psixologlarning o'rni beqiyosdir. Ular nafaqat jabrlangan bolalarga psixologik yordam ko'rsatadilar, balki ota-onalar va pedagoglar uchun profilaktik tavsiyalar, treninglar, ma'rifiy suhbatlar tashkil etadilar.

Bunday yondashuvlar jamiyatda zo'ravonlikka nisbatan tolerantlikni kamaytiradi, ota-onalar o'rtasida nozo'ravon tarbiya usullarini targ'ib etadi, hamda bolalar psixologik salomatligini saqlashga yordam beradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Bolalarni zo‘ravonlikdan himoya qilish jamiyat taraqqiyoti va millat kelajagi uchun strategik ahamiyatga ega. Har bir bola xavfsiz, mehrga to‘la muhitda ulg‘ayishi uchun davlat, oila, ta‘lim tizimi va fuqarolik jamiyati institutlarining o‘zaro hamkorligi muhim. Shu bois, huquqiy, ijtimoiy va psixologik mexanizmlarni uyg‘unlashtirish kelajak avlodning barkamol rivojlanishini kafolatlaydi.

1. Bolalar bilan ishlovchi barcha mutaxassislar uchun majburiy psixologik savodxonlik kurslarini joriy etish.

2. Ota-onalar uchun nozo‘ravon tarbiya metodlarini targ‘ib qiluvchi ma‘rifiy dasturlar ishlab chiqish.

3. Ta‘lim muassasalarida bolalar xavfsizligini ta‘minlovchi maxsus protokollarni yaratish.

4. Zo‘ravonlik holatlarini erta aniqlashga yordam beruvchi anonim murojaat tizimlarini kengaytirish.

Xulosa qilib aytganda, bolalarni zo‘ravonlikdan himoya qilish nafaqat huquqiy va ijtimoiy masala, balki psixologik va ma‘naviy mas‘uliyatni ham talab etadi. Shu bois, davlat, oila va jamiyat institutlari o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish, har bir bolaning xavfsiz va barkamol rivojlanishini ta‘minlash yo‘lida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. BMT ‘Bola huquqlari to‘g‘risidagi konvensiyasi, 1989.
2. O‘zbekiston Respublikasi ‘Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida‘gi Qonuni, 2008.
3. UNICEF hisobotlari, 2022–2024 yillar.
4. Karimova, N. (2023). Bolalar psixologiyasi va himoya mexanizmlari. Toshkent.
5. WHO (World Health Organization). Violence against children report, 2021.

AUTIZM SPEKTRI BUZILISHI BO‘LGAN MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA VIDEOMODELLASHTIRISHNING IJTIMOY KO‘NIKMALARNI RIVOJLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

Atabayeva Dilrabo Ixtiyor qizi

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

Psixologiya yo‘nalishi 2-bosqich magistri

Annotatsiya: Ushbu maqolada autizm spektri buzilishi (ASB) bo‘lgan maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish jarayonida videomodellashtirish (VM) usulining samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda turli manbalar va olimlarning ilmiy ishlari asosida VM usulining nazariy asoslari, ijtimoiy o‘rganish nazariyasi va biheviyistik yondashuv nuqtayi nazaridan mazkur metodning afzalliklari hamda amaliy cheklovlari yoritilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy xulq-atvorni rivojlantirishda VM texnologiyasining interaktiv o‘rganish imkoniyatlari hamda individual yondashuv zarurati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: autizm spektri buzilishi, ijtimoiy ko‘nikmalar, ijtimoiy o‘rganish nazariyasi, biheviyizm, videomodellashtirish.

Abstract: This article presents a scientific analysis of the effectiveness of the video modeling (VM) method in developing social skills among preschool children with autism spectrum disorder (ASD). Based on a review of various scientific sources and studies, the paper highlights the theoretical foundations, advantages, and limitations of VM from the perspectives of social learning theory and behaviorism. The study emphasizes the importance of interactive learning opportunities and the necessity of individualized approaches in fostering social behavior among preschool children with ASD.

Key words: autism spectrum disorder, social skills, social learning theory, behaviorism, video modeling.

Аннотация: В данной статье проводится научный анализ эффективности метода видеомоделирования (ВМ) в процессе формирования социальных навыков у детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра (РАС). На основе анализа трудов различных авторов раскрыты теоретические основы метода, его преимущества и ограничения с позиций теории социального научения и бихевиоризма. Особое внимание уделено возможностям интерактивного обучения и необходимости индивидуального подхода при развитии социального поведения у детей дошкольного возраста с РАС.

Ключевые слова: расстройства аутистического спектра, социальные навыки, теория социального научения, бихевиоризм, видеомоделирование.

KIRISH

So‘nggi yillarda dunyo miqyosida autizm spektri buzilishi (ASB) tashxisi keskin ortib bormoqda. Xususan, AQSh Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazining Autizm va rivojlanishdagi buzilishlarni monitoring qilish tarmog‘i 2025-yilda e‘lon qilgan hisobotiga ko‘ra, 2022-yilgi kuzatuv natijalarida 8 yoshli bolalar orasida ASBning o‘rtacha uchrash chastotasi har 31 boladan 1 tasi (3,2%)ni tashkil qilgan. Tadqiqotlar, shuningdek, ASB erkaklarda ayollarga nisbatan 3,4 baravar ko‘p uchrashini ko‘rsatmoqda (erkaklar orasida 4,9%, ayollar orasida 1,4%). Muhimi, autizm barcha irqiy va etnik guruhlar orasida qayd etilgan. Ushbu raqamlar ASBning global miqyosda tobora keng tarqalayotganini va ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalarga nisbatan erta tashxis hamda samarali reabilitatsion yondashuvlarni ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi.

Inklyuziv ta‘limda maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlantirish omillaridan biri sifatida shaxsiy-psixologik rivojlanish ko‘rsatkichlaridan bo‘lgan bir qator ko‘nikmalar — jumladan, jamoada ishlay bilish, ishni hamkorlikda rejalashtirish, faoliyat mazmunini boyitish, atrofdagilar bilan muomala qila bilish, o‘ziga qarata aytilgan gapni tushunish, so‘zlashishga kirishish, aniq qilib gapirish, savollarga javob qaytarish, boshqalarga savol berish kabilarni o‘zlashtirishi talab etiladi (Madatov I.Y., 2024).

Ilmiy manbalarda autizm spektri buzilishiga (ASB) ega bolalarda ijtimoiy muloqot, ko'z bilan aloqa, kommunikatsiya va boshqalarga nisbatan hamdardlik ko'nikmalari yetarli darajada shakllanmaganligi qayd etilgan (American Psychiatric Association, 2013). Shu sababli, ularni rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy ko'nikmalar intervensiyalariga ehtiyoj yuqori.

Shu bois, hozirgi zamonaviy texnologiyalar jadal rivojlanib borayotgan zamonamizda ta'lim va reabilitatsiya jarayonlarida innovatsion metodlardan foydalanish muhim sanaladi. Ulardan biri — o'zini videomodellashtirish (O'VM) bo'lib, u bolaga o'zini ijobiy xatti-harakatlar bilan ko'rish imkonini beradi.

Avvalo, o'rganishning o'zi qanday jarayon ekanligiga to'xtaladigan bo'lsak, avvalgi tadqiqotlarga asoslanib, o'qish (o'rganish) quyidagicha ta'riflangan:

“Ta'lim oluvchining atrof-muhit bilan o'zaro munosabati natijasida inson faoliyati yoki faoliyat imkoniyatida yuz beradigan barqaror o'zgarish.” (Driscoll, 1994)

Weinstein va Mayer (1986) o'rganishni quyidagicha tushuntirgan:

“Tajriba tufayli inson bilimida yoki xulq-atvorda yuzaga keladigan nisbatan doimiy o'zgarish.”

Shuell (1986) bu fikrni yanada aniq qilib shunday izohlagan:

“Amaliyot yoki boshqa tajriba turlari natijasida xulq-atvorda yoki ma'lum bir tarzda harakat qilish qobiliyatida yuzaga keladigan uzoq muddatli o'zgarish.”

O'rganish nazariyasi rivojlanishda asosiy kuch sifatida atrof-muhitni ko'radi (Hoffman, 1993).

Olimlar o'rganish nazariyalarini quyidagilarga ajratadilar: bihevizizm, ijtimoiy o'rganish nazariyasi (IO'N) va ijtimoiy-kognitiv o'rganish nazariyasi (IKO'N). Bulardan IO'N va IKO'N ikkisi ham kuzatish orqali o'rganish g'oyasiga asoslanadi.

Ijtimoiy o'rganish nazariyasi Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, insonlar ko'nikma va xatti-harakatlarni boshqalarni kuzatish orqali o'rganishini ta'kidlaydi. Ushbu nazariya o'rganish jarayonida imitatsiya (taqlid), modellashtirish va mustahkamlashning ahamiyatiga urg'u beradi. Shaxs yangi xatti-harakatlarni nafaqat bevosita tajribasi orqali, balki boshqalarning xatti-harakatlari va ularning oqibatlarini kuzatish orqali ham egallashi mumkin.

Bandura bu nazariyani an'anaviy behaviorizm va kognitiv yondashuv o'rtasidagi “ko'prik” sifatida talqin qiladi. Chunki behaviorizm faqat tashqi xatti-harakat hamda mukofot yoki jazo tizimiga e'tibor qaratib, ijtimoiy o'rganish nazariyasi insonlarning axborotni faol qayta ishlashi, xatti-harakat va uning oqibatlari o'rtasidagi bog'liqlikni anglashini ham hisobga oladi (Bandura, 1977).

Mazkur nazariya ta'lim jarayonlarida keng qo'llaniladi: o'qituvchilar o'quvchilarga zarur bo'lgan ko'nikmalarni ko'rsatib, ularni kuzatish va taqlid qilish orqali o'zlashtirishlariga yordam beradi. Klinik psixologiyada esa modeling terapiyasi fobiyalarni kamaytirishda yoki autizm spektri buzilishi kabi turli xulq-atvor buzilishlarida ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishda samarali qo'llanadi.

Kuzatuv obyekti bo'lgan shaxslar “model” deb ataladi, ulardan o'rganish jarayoni esa “modellashtirish” sifatida ta'riflanadi. Bu fikr Newman B.M. va Newman P.R. (2007) tomonidan ham ilgari surilgan. Banduraning ta'kidlashicha, ijtimoiy o'rganishning keyingi bosqichlari — taqlid va xulq-atvorni modellashtirish — faqat shaxs dastlabki bosqichda ijobiy va kutilgan natijalarni kuzatgan taqdirdagina yuz beradi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Adabiyotlarga asoslanib aytilganda, ijtimoiy o'rganish nazariyasida uchta asosiy tushuncha mavjud. Banduraning fikriga ko'ra, insonlar faqat bevosita tajriba orqali emas, balki boshqalarning xatti-harakatlarini kuzatish orqali ham yangi bilim va ko'nikmalarni egallashlari mumkin. Bu jarayon, ayniqsa bolalik davrida — shaxsiy tajriba hali cheklangan va ijtimoiy vaziyatlarni anglash endigina shakllanayotgan paytda — muhim ahamiyatga ega.

Ichki rag'batlantirish. An'anaviy xulq-atvor nazariyasidan farqli ravishda, ijtimoiy o'rganish nazariyasi inson faoliyatida ichki psixologik jarayonlarning rolini ham e'tiborga oladi. Ya'ni, shaxs faqat tashqi mukofot yoki jazoga bog'lanib qolmaydi, balki o'zidan qoniqish hissi, o'zini baholash, erishilgan natijadan mamnunlikni his qilish hamda atrof-dagilarning ijobiy munosabatini kutish orqali ham rag'bat oladi. Ushbu jihat autizm spektri buzilishi (ASB) bo'lgan bolalarda ijtimoiy rag'batlantirishni shakllantirish jarayonida ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi.

Modellashtirish jarayoni. O'rganish natijasi har doim ham darhol xulq-atvorda ko'rinmasligi mumkin. Bola avval kuzatadi, eslab qoladi va kerakli vaziyatda o'zlashtirilgan bilim yoki xatti-harakatni qo'llaydi. Demak, modellashtirish — kuzatilgan xulq-atvorni keyinchalik amalda namoyon etish jarayonidir.

1961-yilda A. Bandura tomonidan o'tkazilgan mashhur “Bobo qo'g'irchog'i tajribasi” ijtimoiy o'rganish nazariyasi asosida olib borilgan bo'lib, xulq-atvor namunalarini kuzatish orqali o'zlashtirish mumkinligini yaqqol ko'rsatdi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, insonlar, xususan bolalar, boshqa shaxslarning xatti-harakatlarini kuzatib, ularga o'xshash xulq-atvorni namoyon etishga moyil bo'lishadi.

Banduraning ushbu tajribasi zamonaviy psixologiyada tub burilish yasab, sof biheviortistik yondashuvdan kognitiv yondashuvga o'tish jarayonini jadallashtirdi. Shu sababli, “Bobo qo'g'irchog'i tajribasi” psixologiya tarixidagi eng mashhur va keng tan olingan ilmiy tajribalardan biri sifatida e'tirof etiladi (Newman, B. M. & Newman, P. R., 2007).

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u biheviortizmning qat'iy qarashlarini rad etadi. Behaviorizmga ko'ra, har qanday xatti-harakat rag'bat yoki jazoga bog'liq holda shakllanadi. Ammo Banduraning tajribasida bolalar qo'g'irchoqqa nisbatan agressiv xatti-harakatlarni takrorlash uchun hech qanday tashqi mukofot yoki jazoga duch kelmadilar — ular faqat kuzatgan modellarining harakatlarini qayta namoyon etdilar. Bu holat inson xulq-atvorining shakllanishida kuzatuvchan o'rganishning mustaqil va muhim mexanizm ekanini ko'rsatadi.

Bandura (1977) kuzatuvchan o'rganishni to'rt asosiy komponent orqali izohlaydi. Ularning har biri autizm spektri buzilishi (ASB) bo'lgan bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida muhim metodik ahamiyatga ega:

1. E'tibor. Modelning xatti-harakatiga diqqatni qaratish samarali o'rganishning boshlang'ich sharti hisoblanadi. ASB bo'lgan bolalarda diqqatni jamlash qiyinligi sababli, vizual yordamchi vositalar, soddalashtirilgan ko'rsatmalar va ko'p marotaba takrorlash diqqatni jalb etishda muhim rol o'ynaydi (Newman & Newman, 2007).

2. Esda saqlash. Kuzatilgan xatti-harakatning xotirada mustahkamlanishi o'rganish jarayonining keyingi bosqichini tashkil etadi. ASB bo'lgan bolalarda ushbu jarayonni qo'llab-quvvatlash uchun rasmlar, piktogrammalar, grafik jadvallar va qisqa video lavhalardan foydalanish samarali natija beradi (Bandura, 1986).

3. Takrorlash qobiliyati. O'rganilgan xatti-harakatni qayta bajarish amaliy mashqlar orqali shakllanadi. Ushbu jarayonda murakkab xatti-harakatlarni kichik bosqichlarga bo'lib o'rgatish va takroriy mashg'ulotlar muhim o'rin tutadi.

4. Motivatsiya. Xatti-harakatni takrorlash uchun ichki yoki tashqi rag'batlantirish zarur. ASB bo'lgan bolalarda ijtimoiy mukofotlar (maqto'v, qo'llab-quvvatlash) bilan bir qatorda, bolaning shaxsiy qiziqishlariga mos bo'lgan maxsus rag'batlantirish usullari qo'llanilganda samaradorlik ortadi (Bandura, 1977).

Bandura ta'kidlaganidek, bolalar boshqa shaxslarning xatti-harakatlarini kuzatish orqali yangi bilim va ko'nikmalarni o'zlashtiradilar hamda ularni takrorlashga moyil bo'ladilar. U kuzatuvchan o'rganishning uch asosiy modelini farqlab ko'rsatadi:

1. Jonli model – real shaxs tomonidan ma'lum xatti-harakatning bevosita namoyish etilishi.
2. Og'zaki model – xatti-harakatning og'zaki izoh yoki tushuntirish orqali taqdim etilishi. Masalan, ijtimoiy hikoyalar yordamida bolalarga ma'lum vaziyatlarda o'zini qanday tutish yoki ijtimoiy signallarga qanday javob qaytarish kerakligi o'rgatiladi.
3. Ramziy model – kitob, film, teleko'rsatuv yoki onlayn media vositalarida real yoki badiiy qahramonlar tomonidan xatti-harakatning namoyon qilinishi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Albert Bandura dastlab 1960-yillarda ilgari surgan “Ijtimoiy o'rganish nazariyasi” insonning yangi bilim va xatti-harakatlarni kuzatish, taqlid qilish hamda model orqali o'zlashtirish mexanizmlarini tushuntirib berdi. Biroq keyinchalik insonning faqat tashqi kuzatuv va taqlid orqali emas, balki kognitiv jarayonlar – tafakkur, o'z imkoniyatlariga nisbatan ishonch, motivatsiya va o'zini boshqarish orqali ham o'rganishini ilmiy asoslash zarur bo'ldi.

Shu sababli, 1986-yilda Bandura “Ijtimoiy o'rganish nazariyasi” (IO'N)ni kengaytirib, uni “Ijtimoiy-kognitiv o'rganish nazariyasi” (IKO'N) deb atadi. Aslida, bu nazariya ijtimoiy o'rganish nazariyasining davomi va yanada mukammallashtirilgan shakli bo'lib, unda insonning o'rganish jarayoni xatti-harakat, shaxsiy omillar va ijtimoiy muhitning o'zaro ta'siri asosida tushuntiriladi.

Demak, IO'N kuzatuvchan o'rganish mexanizmlariga asos solgan bo'lsa, IKO'N bu yondashuvni chuqurlashtirib, o'rganishda ichki psixologik jarayonlarning o'rnini ham ochib berdi. Mazkur yondashuv ASB bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy rivojlanishini tushuntirishda metodologik asos sifatida xizmat qiladi.

Bandura (1977) biheviortistik nazariyadagi klassik va operant shartlashuv g'oyalarini qisman qo'llab-quvvatlagan holda, ularni quyidagi ikki asosiy tamoyil bilan to'ldiradi:

1. Stimullar va reaksiyalar o'rtasida vositachilik jarayonlari mavjud. Bu esa autizm spektri buzilishi bo'lgan bolalarda ijtimoiy signallarni sezish, ularni to'g'ri talqin qilish va ularga mos ravishda javob qaytarish jarayoni oddiy reflektor javobdan ko'ra murakkabroq kognitiv hamda emotsional mexanizmlarni talab qilishini, shuningdek, bu ko'nikmalarni shakllantirish muhimligini anglatadi.

2. Xulq-atvor kuzatuvchan o'rganish orqali egallanadi. Bola atrofdagi odamlarning xatti-harakatlarini kuzatadi va ularni o'zlashtiradi. Shu sababli, ASBli bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish uchun pedagoglar, tengdoshlari, o'zlari yoki ota-onalarining ijobiy modellari zarur.

Shu asosda ushbu tadqiqotning metodologik farazlari quyidagicha ifodalanadi:

- ASBli maktabgacha yoshdagi bolalar ijtimoiy vaziyatlarni kuzatuvchan o'rganish yoki o'zini videomodellashtirish orqali ijtimoiy ko'nikmalarni samarali egallashlari mumkin.
- Model asosida o'rgatish jarayonida mustahkamlash, qayta eslatish va ko'rsatma berish kabi qo'shimcha usullardan foydalanish natijalarni yaxshilaydi.
- Ijoiy ijtimoiy modellardan foydalanish bolaning hamkorlikdagi o'yin, o'zaro muloqot va ko'z bilan aloqa qilish kabi asosiy ijtimoiy tashabbuslarini rivojlantiradi.

TAHLIL VA NATIJALAR

So'nggi yillarda autizm spektri buzilishi (ASB) bo'lgan bolalarni davolashda, xususan amaliy xulq-atvor tahlili (ABA) asosidagi usullar sezilarli natijalar bergan. Biroq ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga oid tadqiqotlar hali yetarli darajada tizimli emas (Matson, J. L.; Matson, M. L.; Rivet, T. T., 2007).

Tadqiqot natijalarining tahlili shuni ko'rsatadiki, o'zini videomodellashtirish usuli autizm spektri buzilishining yuqori funksional darajasi bo'lgan bolalarda kommunikativ va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishda tengdoshlarini modellashtirish usuliga nisbatan samaraliroqdir. Ushbu farq ASBning yuqori funksional darajasi bo'lgan bolalarning o'z harakatlarini boshqalarnikidan ko'ra yuqoriroq baholash tendensiyasi bilan izohlanishi mumkin. Ushbu tadqiqot natijalariga asoslanib, o'zini videomodellashtirish ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda samarali va ustuvor strategiya sifatida e'tirof etilishi mumkin (Children, 2020).

Yana bir tadqiqot o'zini videomodellashtirish va boshqa bir insonni videomodellashtirish intervensiyalarining samaradorligini taqqoslash maqsadida o'tkazilgan. Ushbu tadqiqotda 4 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan autizm tashxisi qo'yilgan besh nafar bolaga suhbat savollariga javob berish o'rgatilgan va bu jarayon ikkala — o'zini hamda boshqani videomodellashtirilgan sharoitlarda amalga oshirilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, ikki sharoit o'rtasida vazifani o'zlashtirish tezligida umumiy farq kuzatilmagan. Bu esa umumiy holatda videodan samarali o'rgana oladigan bolalar har ikkala uslub orqali ham bir xil darajada muvaffaqiyatli o'rganishganini anglatadi. Demak, video intervensiyalardan muvaffaqiyatli o'tgan ishtirokchilarning vizual o'rganish ko'nikmalari bu usuldan foyda ko'ra olmagan bolalarnikiga nisbatan yuqoriroq edi. Natijalar autizmlil bolalarda vizual o'rganish modelining ahamiyati nuqtai nazaridan muhokama qilingan (Michelle Sherer, Karen L. Pierce, 2001).

Shukla-Mehta va Miller (2010) tomonidan olib borilgan adabiyotlar sharhida autizm spektri buzilishiga ega bo'lgan bolalarda ijtimoiy va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishda uch xil videomodellashtirish texnikasi o'rganilgan:

1. Boshqani videomodellashtirish,
2. O'zini videomodellashtirish,
3. Nuqtai nazardan videomodellashtirish.

O'VM texnikasida bola o'zini model sifatida kuzatadi. Amaliyotda uni tashkil etish nisbatan murakkab bo'lsa-da, ijtimoiy tashabbuslar, suhbatga qo'shilish va savollarga javob berish ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali natijalar bergan. Nuqtai nazardan modellashtirish esa video tasvirni bolaning ko'z qarashi nuqtai nazaridan tasvirga olish orqali amalga oshiriladi. Ya'ni, video yoki vizual materiallarda vazifa bajarilishi shaxsning o'zi bajarayotgandek, birinchi shaxs nigohidan namoyish qilinadi. U hali keng tadqiq qilinmagan bo'lsa-da, dastlabki natijalar tranzitsiya jarayonidagi muammoli xatti-harakatlarni kamaytirishga yordam berishi mumkinligini ko'rsatmoqda.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ushbu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, videomodellashtirish strategiyalari ASB bo'lgan bolalarda ijtimoiy va kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirishda istiqbolli yondashuv hisoblanadi. Ammo texnika tanlashda bolaning individual xususiyatlari, dastlabki ko'nikmalari va motivatsion omillarini hisobga olish muhimdir. Kelgusida modellashtirishning turli usullari samaradorligini kengroq guruhlar kesimida taqqoslash zaruriyati mavjud. Mualliflar kelgusida har bir bola uchun eng samarali videomodellashtirish strategiyasini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlarni davom ettirish zarurligini ta'kidlaydilar.

Shuningdek, tadqiqot mualliflari VM texnikalarini qo'llashda bir necha shartlarni ta'kidlab o'tishadi: video segmentlari 3–5 daqiqa davom etishi kerak, o'quvchida imitatsiya va diqqatni jamlash kabi dastlabki ko'nikmalar mavjud bo'lishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, videomodellashtirish usuli ASB bo'lgan bolalar uchun ijtimoiy va kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirishda yanada samaraliroq vosita hisoblanadi. Bu esa ta'lim va korreksion jarayonlarda videomodellashtirish strategiyasini individual yondashuv asosida tanlash zarurligini ta'kidlaydi (Buggey, T., & Ogle, L., 2012).

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
2. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
3. Buggey, T., & Ogle, L. (2012). Video self-modeling and autism: A review of the literature. *Developmental Neurorehabilitation*, 15(6), 397–409.
4. Frolli, A., Ricci, M. C., Bosco, A., Lombardi, A., Cavallaro, A., Operto, F. F., & Rega, A. (2020). Video modeling and social skills learning in ASD-HF. *Children*, 7(9), 279.
5. Madatov, I. Y. (2024). Inklyuziv ta'lim [Darslik]. Samarqand davlat universiteti, Kattaqo'rg'on filiali. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi.
6. Matson, J. L., Matson, M. L., & Rivet, T. T. (2007). Social-skills treatments for children with autism spectrum disorders: An overview. *Behavior Modification*, 31(5), 682–707.
7. Newman, B. M., & Newman, P. R. (2007). Theories of human development. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
8. Sherer, M., Pierce, K. L., Paredes, S., Kisacky, K. L., Ingersoll, B., & Schreibman, L. (2001). Enhancing conversation skills in children with autism via video technology: Which is better, “self” or “other” as a model? *Behavior Modification*, 25(1), 140–158.
9. RR Ashurov [Xarakter aksentuatsiyasi tushunchasining ijtimoiy-psixologik tahlili](#) Science and Education, 2022 3 Science and Education 663-674.
10. A.R Ramazonovich [Development Of Cognitive Processes In Students as An Important Factor of Intellect Formation](#) - Jurnal Psikologi, 2025 2, 1-6
11. Shukla-Mehta, S., Miller, T., & Callahan, K. J. (2010). Evaluating the effectiveness of video instruction on social and communication skills training for children with autism spectrum disorders: A review of the literature. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 25(1), 23–36.

GLOBAL O'ZGARISHLAR FONIDA KASBIY STRESS

Bog'bekova Dilnoza Shonazarovna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
Mustaqil tadqiqotchi

Annotatsiya: Mazkur tezisda global o'zgarishlar — to'rtinchi sanoat inqilobi, iqtisodiyotni raqamlashtirish va mehnat bozorining transformatsiyasi inson ruhiyati va kasbiy moslashuv mexanizmlariga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Tezisda kasbiy stressning kelib chiqishiga sabab bo'layotgan tashqi, tashkiliy va shaxsiy omillar tizimli tarzda yoritilgan. Shuningdek, stressga bardoshlilik (rezilyentlik) va uni rivojlantirish mexanizmlari, o'quv-trening hamda individual reabilitatsion yo'nalishlar batafsil bayon etilgan.

Kalit so'zlar: global o'zgarishlar, kasbiy stress, raqamlashtirish, tashkiliy omillar, rezilyentlik, stressga bardoshlilik, psixologik moslashuv, Merfi metodikasi, emotsional intellekt, reabilitatsiya.

Abstract: This thesis examines the impact of global changes — the Fourth Industrial Revolution, the digitalization of the economy, and the transformation of the labor market — on human psychology and mechanisms of professional adaptation. The paper systematically analyzes external, organizational, and personal factors contributing to occupational stress. It also details the mechanisms of resilience development, as well as educational-training and individual rehabilitation approaches.

Key words: global changes, occupational stress, digitalization, organizational factors, resilience, stress tolerance, psychological adaptation, Murphy's method, emotional intelligence, rehabilitation.

Аннотация: В данном тезисе рассматривается влияние глобальных изменений — четвертой промышленной революции, цифровизации экономики и трансформации рынка труда — на психику человека и механизмы профессиональной адаптации. В работе системно освещаются внешние, организационные и личностные факторы, вызывающие профессиональный стресс. Также подробно раскрываются механизмы развития стрессоустойчивости (резильентности), учебно-тренинговые и индивидуальные реабилитационные направления.

Ключевые слова: глобальные изменения, профессиональный стресс, цифровизация, организационные факторы, резильентность, стрессоустойчивость, психологическая адаптация, методика Мерфи, эмоциональный интеллект, реабилитация.

KIRISH

Zamonaviy sharoitlarda to'rtinchi sanoat inqilobi, iqtisodiyotni raqamlashtirish, robotlashtirish, odatiy mehnatning asta-sekin yo'qolishi va shu bilan ko'plab kasblarning yo'qolib borishi nafaqat jismoniy, balki aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi xodimlarning sezilarli qismini beqaror ahvolga tushirib qo'ymoqda. Yangi kompetensiyalar — tahliliy va ijodiy fikrlash, rivojlangan yumshoq ko'nikmalar, raqamli malakalar — ijrochilik, ko'rsatmalar bo'yicha ishlash qobiliyati, bir xil mehnatga chidamlilik kabi kompetensiyalar o'rnini egallamoqda.

Ta'kidlash joizki, zamonaviy fan kasbiy stressni “ko'p qirrali hodisa, mehnat munosabatlari subyektlarining murakkab kasbiy vaziyatga nisbatan fiziologik va psixologik reaksiyalari yig'indisi” sifatida ko'rib chiqadi. Aksariyat tadqiqotchilar stress manbalarini 3 turdagi omillarga ajratib tasniflash mumkin deb hisoblaydilar [3].

Birinchidan, tashqi omillar. Ularga tashqi muhitning tahdidlar va o'zgarishlar bilan bog'liq iqtisodiy va siyosiy omillari, avvalo inflyatsiya, iqtisodiy aloqalarning buzilishi, epidemiyalar, urushlar, xalqaro vaziyatning murakkablashuvi kiradi.

Ikkinchidan, tashkilot ichida yuzaga keladigan omillar. Ushbu omillarning xilma-xilligini tasniflash va ajratib ko'rsatish mumkin. Ishning mazmuni va xususiyatiga taalluqli omillar: murakkablik darajasi, qaror qabul qilishda mustaqillik, mas'uliyat darajasi, mehnat sharoitlari (hayot, sog'liq va boshqalarga xavf tug'diruvchi); bir xil takrorlanuvchi ish.

Ishni tashkil etish va boshqaruv uslubiga oid omillar: boshqaruv vazifalarini amalga oshirishdagi xatolar — mas'uliyat va majburiyat sohalarining noaniq taqsimlanishi, buning natijasida lavozim vazifalari va mas'uliyat doiralari kesishishidan kelib chiqadigan nizolar; zarur resurslar bilan ta'minlanishning yetishmasligi; nazorat shakllarining mukammal emasligi va hokazo.

TAHLIL VA NATIJALAR

Samarasiz korporativ madaniyat, qat'iy tartibga solish va byurokratiya, avtoritarizm, boshqaruv va ijro etuvchi tuzilmalar o'rtasida aloqa mexanizmlarining yo'qligi, ya'ni vertikal va gorizontaal aloqaning buzilishi; rasmiy talablar va norasmiy me'yorlarning nomuvofiqligi natijasida yuzaga kelgan ziddiyatlar; huquq va mas'uliyat o'rtasidagi qarama-qarshilik, jamoada noqulay ijtimoiy-psixologik muhit, bag'rikenglik va inklyuziyaning yo'qligi, xulq-atvorning samarasiz shakllari rivojlanishi, demografik, axloqiy, milliy va shaxsiy farqlar tufayli xodimlar o'rtasidagi ziddiyatlarning kuchayishi.

Ushbu guruhda xodimlarni boshqarish tizimidagi muammolarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin, ularning eng keskinlari quyidagilardir:

- motivatsiya va rag'batlantirish tizimining xodimlar ehtiyojlariga mos kelmasligida namoyon bo'ladigan muammolar;
- xodimlarning ishga jalb qilinmaganligi;
- o'qitish, martaba va kasbiy rivojlanish tizimining yo'qligi yoki nomukammalligi hamda lavozimda ko'tarilish imkoniyatlarining cheklanganligi;
- xodimlar o'rtasidagi ziddiyatlarni bartaraf etuvchi me'yoriy hujjatlar va tartib-qoidalarining yo'qligi, nizolarning oldini olish, profilaktika qilish va boshqarish tizimining mavjud emasligi.

Uchinchidan, shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liq omillar, ya'ni qadriyatlar to'qnashuvi, xarakter aksentuatsiyasi, axloqiy, ma'naviy, etik va estetik me'yorlarning buzilishi orqali yaqqol namoyon bo'ladigan individual xususiyatlar. Bugungi kunda bu omillar xilma-xillik, individuallashtirish, o'z-o'zini rivojlantirish, moslashuvchanlik, faoliyat turini o'zgartirish va mustaqil qaror qabul qilishga bo'lgan ehtiyojning ortishi bilan kuchayib bormoqda.

Stressga qarshi turish ham ko'p omilli hodisadir. Stressga bardoshlilik ko'p jihatdan insonning shaxsiy xususiyatlariga bog'liq. Shaxsga stressga qarshi turishga yordam beradigan eng muhim omillar — shaxsiy strategiyalar, ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi munosabatlarni uyg'unlashtirish, turmush tarzi va ovqatlanishni qayta ko'rib chiqish, dam olish usullarini o'zlashtirish va shu kabilardir.

Stressga chidamlilik darajasi ko'p jihatdan inson ruhiyatining moslashuvchanligi, ya'ni moslashish qobiliyatiga bog'liq. Psixikaning ushbu xususiyatini ifodalash uchun “rezilyentlik” tushunchasi mavjud.

Shu bilan birga, stressga chidamlilik nafaqat psixikaning tug'ma xususiyati, balki o'rnatilgan xususiyat hamdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kutilmagan vaziyat tayyorgarliksiz ruhiyatga eng ko'p shikast yetkazuvchi ta'sir ko'rsatadi. Hayotiy tajriba, ma'lum ma'naviy tayyorgarlik, stressli vaziyatlarni o'rganish va ularga to'g'ri munosabatda bo'lishni o'rganish nafaqat stresslarning zararli ta'sirini kamaytiradi, balki kelajakdagi stressli vaziyatlarga chidamlilikni oshiradi, samarali yechim topish va o'z ruhiy holatini buzilishdan saqlash qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

Rezistentlikni rivojlantirish uchun o'z hissiy holatini boshqara olish, vaziyatni sovuqqonlik bilan tahlil qilish, oqilona fikrlash kabi stressni boshqarish ko'nikmalarini egallash zarur. Bu ko'nikmalarni rivojlantirish asosida o'zini takomillashtirish, o'zligini anglash va o'ziga ishonch yotadi. Bunda shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlari va intilishlari muhim ahamiyatga ega. Shaxsning optimizm, ijobiy “Men” tushunchasi, hayot, ish, sevgi qadriyatlari bilan bog'liq anglangan oliy maqsadlarga egaligi, jamoa bilan hamkorlik qila olish qobiliyati kabi shaxsiy fazilatlari, tadqiqotchilar fikricha, insonning stressga bardoshlilikini oshiradi. Aksincha, mag'lubiyatga ko'nikish, tushkunlikka moyillik, ish va hayotga qiziqishning yo'qligi, individualizm va pessimizmga moyillik ularning stressli vaziyatlardan chiqishi uchun salbiy zamin yaratadi [5].

Ish joyidagi stressning oldini olish va uni bartaraf etish bo'yicha uzoq muddatli tadqiqotlar natijasida bugungi kunda ushbu muammoga nisbatan ancha samarali yondashuvlar ishlab chiqilgan. Bizning fikrimizcha, eng ta'sirchan usullardan biri stressning oldini olish va profilaktika qilish tizimi bo'lib, u 3 yo'nalishda (Merfi metodikasi) amalga oshiriladi:

1. Tashkiliy omillarning oldini olish;
2. Ta'lim orqali jamoaning stressga bardoshlilikini oshirish;
3. Murakkab ish yoki hayotiy vaziyatga tushib qolgan xodimlarga individual yordam ko'rsatish.

Metodikaning qimmatli shundaki, u yuqorida tizimlashtirilgan stressni keltirib chiqaruvchi uch asosiy omil turini bartaraf etishga asoslanadi [2].

Birinchi yo'nalish dastlabki profilaktikani nazarda tutadi: tashkilot ichidagi stress omillarini yengish bo'lib, u ikki bosqichdan iborat — tashkiliy omillarni kuzatish va oldini olish.

Kuzatish. Stress profilaktikasining samaradorligi, avvalo, stress manbalarini aniqlash va stressogen omillarni topish, ularning xodimlar ruhiyatiga ta'sirini kamaytirish va to'xtatishga bog'liq.

Yuqorida tashkiliy stress omillari ko'rib chiqildi. Ularning eng zararlilaridan salbiy psixologik muhit, mehnatni samarasiz tashkil etish, lavozim majburiyatlari va mas'uliyatni noto'g'ri taqsimlash, muloqotning buzilishi, motivatsiya va rag'batlantirishning samarasiz tizimi bilan bog'liq. Tashkilotda joriy boshqaruv qarorlarini ularning stress keltirib chiqarish darajasini hisobga olgan holda tahlil qilish tizimini ham joriy etish lozim [4].

Shundan so'ng aniqlangan stressogen omillarni bartaraf etish bo'yicha tashkiliy-boshqaruv chora-tadbirlari amalga oshirilishi kerak: tashkiliy-me'yoriy hujjatlarni takomillashtirishdan tortib, korporativ madaniyatni rivojlantirishgacha.

Ikkinchi yo'nalish keyingi bosqich profilaktikasini nazarda tutadi — xodimlarda stressogen omillarga qarshi tura olish qobiliyatining yetishmasligi bilan bog'liq omillarning oldini olish.

Ushbu chora-tadbirlar to'plamining maqsadi barqarorlikni rivojlantirish, ya'ni xodimlarni shaxsiy fazilatlarini faollashtirish asosida stress omillariga yakka tartibda qarshi turishga tayyorlashdan iborat. Bu yo'nalishda shaxsiy yoki individual profilaktikani tashkil etishda asosiy e'tibor hissiy holatni boshqarish, bo'shashish, qarashlar va e'tiqodlar, ongsiz buzg'unchi xulq-atvor va fikrlash modellari bilan ishlash ko'nikmalarini o'rgatishga qaratiladi. Xodimlarni o'qitish tizimiga o'zini boshqarish, o'z-o'zini tartibga solish va shaxsiy rivojlanish treninglari, emotsional intellektni o'stirish va nizoli vaziyatlarda o'zini tutish bo'yicha ijtimoiy-psixologik mashg'ulotlarni kiritish maqsadga muvofiqdir. Rahbarlar uchun dasturni stress va nizoli vaziyatlarni boshqarish, yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirish, jamoaviy ishlash, xodimlarni jalb qilish va rag'batlantirish bo'yicha treninglar bilan kengaytirish zarur. Bu har bir tashkilotda taqdim etilishi kerak bo'lgan minimal talablardir. Biroq, agar stress yuki juda kuchli va uzoq davom etsa, bunday profilaktika yetarli bo'lmasligi mumkin. Bunday holatlarda uni birinchi darajali profilaktika bilan birgalikda olib borish zarur.

Uchinchi yo'nalish — uchinchi darajali profilaktika, ya'ni alohida xodimlarga stressli va qiyin vaziyatlarda individual tibbiy va psixologik yordam ko'rsatish. U surunkali ish stressi natijasida sog'lig'i yoki ahvoriga zarar yetgan odamlarni reabilitatsiya qilishga qaratilgan [1].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Zamonaviy global o'zgarishlar — to'rtinchi sanoat inqilobi, iqtisodiyotni raqamlashtirish, avtomatlashtirish va mehnat bozorining transformatsiyasi inson ruhiyatiga va kasbiy moslashuv jarayonlariga chuqur ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli iqtisodiyot sharoitida xodimlardan yangi turdagi kompetensiyalar — tahliliy fikrlash, moslashuvchanlik, emotsional intellekt va ijodkorlik talab etiladi. Shu bilan birga, bu jarayon kasbiy stressning kuchayishiga, xavotir va noaniqlik hissining ortishiga sabab bo'lmoqda.

Kasbiy stressning asosiy manbalari tashqi (ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar), tashkiliy (ish muhiti, boshqaruvdagi nomutanosiblik) va shaxsiy (psixologik xususiyatlar, qadriyatlar to'qnashuvi) omillardan iboratdir. Stressga bardoshlilik va psixologik rezilyentlik bu jarayonda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shaxsning o'z hissiyotlarini boshqarish, ijobiy fikrlash, jamoaviy munosabat va hayotiy tajriba orqali moslashuvchanlikni rivojlantirish stressni yengishda muhim omillardandir.

Shunday qilib, global o'zgarishlar fonida kasbiy stressni kamaytirish uchun individual, tashkiliy va tizimli yondashuv zarur: xodimlarning ruhiy barqarorligini oshirish, stressga qarshi treninglar o'tkazish, sog'lom ish muhitini yaratish va rahbarlikda insonparvarlik tamoyillarini kuchaytirish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Belova O. Stressni boshqarish / O. Belova // Kadrlar bo'yicha mutaxassis. 2009. - № 2-3. - 13-20 b
2. Monina G.B., Rannala N.V. "Stressga chidamlilik resurslari" treningi. SPb., 2009.
3. Vodopyanova N.E. Stressning psixodiagnostikasi / N.E. Vodopyanova. SPb.: Piter, 2009.
4. Kalmykova O.Y. Tashkilotda kasbiy stressning oldini olish: o'quv qo'llanma / O.Y. Kalmykova, D.B. Shtrikova. - Samara: Samara davlat texnika universiteti., 2012.
5. Mojarolar va stressni boshqarish / A.Ya. Kibanov, V.G. Konovalova, O.L. Belova. - Moskva: "Prospekt" 2013

GIPERTONIYA BILAN OG‘RIGAN BEMORLARDA STRESSNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Eshchanova Nasiba Matnazarovna

Ma'mun universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur tezisda gipertoniya bilan og'rigan bemorlarda stress holatining paydo bo'lishi, uning psixofiziologik mexanizmlari hamda stressni boshqarishning psixologik usullari tahlil qilingan. Tadqiqotda stressning shaxsning emotsional va fiziologik holatiga ta'siri, shuningdek, gipertonik bemorlarda stressni kamaytiruvchi psixologik yondashuvlar — kognitiv-xulqiy terapiya, meditatsiya, relaksatsiya mashqlari, biofeedback texnologiyasi va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash tizimining samaradorligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: gipertoniya, stress, psixologik mexanizmlar, meditatsiya, relaksatsiya, emotsional barqarorlik, salomatlik.

Abstract: This thesis analyzes the emergence of stress conditions in patients with hypertension, its psychophysiological mechanisms, and psychological methods of stress management. The study examines the impact of stress on an individual's emotional and physiological state, as well as highlights the effectiveness of psychological approaches aimed at reducing stress in hypertensive patients — such as cognitive-behavioral therapy, meditation, relaxation exercises, biofeedback technology, and systems of socio-psychological support.

Key words: hypertension, stress, psychological mechanisms, meditation, relaxation, emotional stability, health.

Аннотация: В данном тезисе проанализированы возникновение стрессового состояния у больных гипертонией, его психофизиологические механизмы, а также психологические методы управления стрессом. В исследовании рассматривается влияние стресса на эмоциональное и физиологическое состояние личности, а также освещается эффективность психологических подходов, направленных на снижение стресса у гипертоников — когнитивно-поведенческой терапии, медитации, релаксационных упражнений, технологии биологической обратной связи и системы социально-психологической поддержки.

Ключевые слова: гипертония, стресс, психологические механизмы, медитация, релаксация, эмоциональная устойчивость, здоровье.

KIRISH

Bugungi kunda bilamizki, inson salomatligi masalasi keng o'rganiladigan masalalardan biri hisoblanadi. Shu o'rinda shaxsning psixologik salomatligi tushunchasiga to'xtalib o'tamiz. ****Salomatlik**** — bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to'liq farovonlik holatini anglatuvchi tushuncha hisoblanadi. Psixologik salomatlikning barqaror rivojlanishi va shaxsning psixologik salomatligida, avvalo, stress holati insonning ham ruhiy, ham fiziologik holatiga bevosita ta'sir o'tkazadi.

Zamonaviy hayotning tezkor sur'atlari, shaxsga qo'yiladigan yuqori talablar va ijtimoiy muhitning o'zgaruvchanligi stressni inson hayotining ajralmas qismiga aylantirdi. Stress holati insonning emotsional, psixologik va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, psixologik salomatlikni izdan chiqarishi mumkin. Stress nafaqat shaxsning ichki hissiy muvozanatini buzadi, balki uning ijtimoiy munosabatlari, mehnat samaradorligi va hayot sifatiga ham jiddiy zarar yetkazadi.

Shu o'rinda stress tushunchasining mazmuniga to'xtalib o'tamiz. ****Stress**** — og'ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug'ullanadigan faoliyatning turi, mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortig'ini talab qilishi. Masalan, xizmat faoliyatida talabning ko'payishi ham kuchli stressor hisoblanadi [6].

Bu tushuncha G. Selye tomonidan fanga kiritilgan hisoblanadi. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi — stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi. Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan hisoblanadi.

Asosiy qism

Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganib chiqilgan va juda murakkabdir — ular bizning gormonal, asab va qon-tomir tizimlarimiz bilan bog'liq. Shuni ta'kidlash kerakki, og'ir stresslar sog'liqqa salbiy ta'sir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi va ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladi (yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va boshqalar).

Gipertoniya kasalligida ham bemorlarda stress holati kasallikning xususiyatidan kelib chiqqan holda o'ziga xos tarzda namoyon bo'lishi bir qancha tadqiqotlarda o'z aksini topgan. Gipertoniya kasalligida psixosomatik munosabatlarni tadqiq qilishning xorijiy an'anasi psixoanalitik g'oyalari ta'sirida rivojlangan. Shu bilan birga, ushbu yondashuvning asosiy g'oyalari G. F. Langning neyrogen nazariyasiga yaqin: gipertoniya — surunkali emotsional stress va o'ziga xos xarakterga ega bo'lgan odamda bostirilgan g'azabning natijasi sifatida qoraladi [1].

Darhaqiqat, ruhiy stress holati ayniqsa surunkali kasalliklarda, jumladan gipertoniya kasalligida, muhim rol o'ynaydi. Shaxslardagi ruhiy stressni baholashda turli xil ta'riflar va uslubiy yondashuvlar qo'llaniladi. Stress psixogen omillar ta'siridan kelib chiqadigan psixofiziologik zo'riqish holati sifatida namoyon bo'ladi [2]. Shu sababli stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qarashni o'rganish zarur.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress holatini yuzaga keltiruvchi omillar bir nechta: mehnat jarayonidagi kasbiy faoliyat bilan bog'liq holatlar, ijtimoiy yordamning yetishmasligi, yolg'izlik holati, uyqu buzilishi bilan bog'liq jarayonlar asosan gipertoniya rivojlanishiga sabab bo'luvchi omillar hisoblanadi. Gipertoniya kasalligi bilan og'rikan bemorlarda, ayniqsa ayollarda, stress holatiga bardoshlilik erkaklarga nisbatan past darajada ekanligi aniqlangan. Chunki ayollarda stressga bardoshlilik qobiliyatining past bo'lishiga bir qancha sabablarni keltirish mumkin: oilaviy muammolar, ish faoliyati va shaxslararo munosabatlar sohasidagi qiyinchiliklar stress holatini kuchaytirishi mumkin.

Asosan bemorlarda stress holatini yumshatishga yordam beruvchi bir qancha mashqlar va texnikalardan foydalaniladi. Stressni boshqarishning psixologik mexanizmlariga to'xtalib o'tamiz.

Kognitiv-xulqiy terapiya gipertonik bemorlarning stress holatiga nisbatan noto'g'ri fikrlarini aniqlab, ularni moslashuvchan kognitiv strategiyalar bilan almashtiradi. Ya'ni bunda bemorga o'z hissiy holatini real baholashni anglashga yordam beriladi [3].

Meditatsiya asosidagi stressni kamaytirish dasturlari bemorga psixofiziologik tinchlanishni ta'minlashga yordam beradi. Meditatsiya nafaqat qon bosimini, balki tashvish va depressiyani ham sezilarli darajada kamaytirishi aniqlangan [4].

Relaksatsiya va autogen mashqlar parasimpatik faollikni oshirib, yurak ritmini normallashtiradi. Biofeedback texnologiyasi natijasida bemor yurak urishi, nafas yoki qon bosimi ko'rsatkichlarini real vaqt rejimida kuzatib, ularni boshqarishni o'rganadi [5].

Ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash ham alohida muhim omil hisoblanadi. Oila, yaqinlar davrasi va sog'lom muloqot muhitining mavjudligi gipertonik bemorga stressni yengishga yordam beradi. Bemorning atrofdagilardan, ayniqsa yaqinlaridan ijtimoiy izolyatsiyasi esa gipertoniyaning zo'rayish xavfini yanada oshiradi.

Yuqoridagi mexanizmlar shuni ko'rsatadiki, stressni boshqarishning psixologik usullari nafaqat hissiy tinchlanishga, balki fiziologik ko'rsatkichlarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik intervensiyalar orqali bemorlardagi stressga bardoshlilik va qon bosimining me'yorga tushishiga yordam beriladi. Bunda quyidagi holatlar yaxshilanishi kuzatiladi: simpatik tizim faolligi kamayadi; kortizol sekretsiyasi pasayadi; arterial bosim stabilashtiriladi; emotsional barqarorlik va motivatsiya ortadi. Muhim jihat — bemorning faol ishtiroki, muntazam mashg'ulot va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligidir.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, gipertoniya bilan og'rikan bemorlarda stressni boshqarishning psixologik mexanizmlari asosan nerv-endokrin tizimning faolligini tartibga solish, emotsional barqarorlikni tiklash va moslashuvchan xulq strategiyalarini shakllantirishga qaratilgan. Shu bois klinik psixologlar va shifokorlar gipertonik bemorlarni kompleks davolashda stress-boshqarish dasturlarini joriy etishlari zarur.

Gipertoniya bilan kasallangan bemorlarda stressni boshqarishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqishning ijobiy jihatlarini bemorlarning psixologik holati barqarorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Asosan, bemorlar bilan ishlash jarayonida tibbiy hamda psixologik davo choralarini qo'llash ularning hayot sifatiga ijobiy ta'sir qiladi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, stressni boshqarish dasturlari gipertoniya bilan og'rikan bemorlarda nafaqat ruhiy barqarorlikni tiklash, balki qon bosimini me'yorga keltirishda ham muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Alexander F. Psychosomatic Medicine. New York: W. W. Norton and Co., 1950. 288 p.
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический проект, 2009. 943 с. [Kitaev-Smyk L. A. Psychology of Stress. Psychological Anthropology of Stress. Moscow: Academicheskii Project, 2009. 943 p. In Russian].

3. Li Y. et al. (2021). Cognitive Behavioral Therapy for Hypertension: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*.
4. Zhang Y. et al. (2023). Mindfulness-Based Stress Reduction in Hypertensive Patients: Meta-Analysis. *Journal of Hypertension Research*.
5. Larionov P. (2021). Psychological Methods in Essential Hypertension Treatment. *Russian Journal of Clinical Psychology*.
6. <https://www.samdu.uz/uz/news/21578>

SHAXSNING RUHIY SALOMATLIGI VA SALOMATLIK PSIXOLOGIYASINING DOLZARB MASALALARI

Inogamova Shaxzoda Raximovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
Psixologiya mutaxassisligi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxsning ruhiy salomatligi, uning shakllanishi va saqlanishiga ta'sir etuvchi psixologik hamda ijtimoiy omillar chuqur tahlil qilingan. Ruhiy salomatlik — bu insonning emotsional barqarorligi, ichki muvozanati va stressli vaziyatlarga konstruktiv munosabat bildira olish qobiliyatidir. Tadqiqotda stressga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirishning shaxs ruhiy farovonligiga ijobiy ta'siri asoslab berilgan. Chunki stressni butunlay yo'qotish emas, balki uni boshqarish va undan shaxsiy o'sish uchun foydalanish salomatlik psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir.

Maqolada, shuningdek, salomatlik psixologiyasining dolzarb masalalari — psixoprofilaktika, emotsional intellektni rivojlantirish, stressni boshqarish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish yo'nalishlari yoritilgan. Ruhiy salomatlikni mustahkamlash orqali insonning ijtimoiy faoliyatini, motivatsiyasini va hayotdan qoniqish darajasini oshirish imkoniyati tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, salomatlik psixologiyasi, stress, ijobiy munosabat, shaxs rivoji, emotsional barqarorlik, psixoprofilaktika, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the psychological and social factors influencing the formation and maintenance of mental health. Mental health is defined as a state of emotional balance, inner harmony, and the ability to respond constructively to stressful situations. Particular attention is given to the positive attitude toward stress, which is considered one of the key determinants of psychological well-being.

The study highlights that perceiving stress as a natural part of life and a potential source of personal growth strengthens emotional stability, resilience, and adaptive coping mechanisms. Furthermore, the paper discusses the main issues of health psychology, including the development of psychoprophylaxis, emotional intelligence, social support systems, and psychological adaptation. Strengthening mental health ultimately enhances an individual's motivation, life satisfaction, and overall well-being.

Key words: mental health, health psychology, stress, positive attitude, personal development, emotional stability, psychoprophylaxis, social support.

Аннотация: В данной статье подробно анализируются психологические и социальные факторы, влияющие на формирование и сохранение психического здоровья личности. Психическое здоровье определяется как состояние эмоционального равновесия, внутренней гармонии и способности человека конструктивно реагировать на стрессовые ситуации. Особое внимание уделено позитивному отношению к стрессу, которое рассматривается как один из ключевых факторов укрепления психического благополучия.

Показано, что стресс, воспринимаемый как естественная часть жизни и источник личностного роста, способствует развитию эмоциональной устойчивости и когнитивной гибкости. В статье также рассматриваются актуальные проблемы психологии здоровья: развитие психопрофилактики, эмоционального интеллекта, системы социальной поддержки и механизмов психологической адаптации.

Ключевые слова: психическое здоровье, психология здоровья, стресс, позитивное отношение, личностное развитие, эмоциональная устойчивость, психопрофилактика, социальная поддержка.

KIRISH

Inson salomatligi murakkab, ko'p qirrali tushuncha bo'lib, u faqat jismoniy holat bilan emas, balki ruhiy va ijtimoiy omillar bilan ham chambarchas bog'liqdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan salomatlik “kasallik yoki nuqsonning yo'qligigina emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati” sifatida talqin qilinadi [1]. Shu nuqtai nazardan, ruhiy salomatlik insonning umumiy hayot sifati, ijtimoiy faolligi va o'zini anglash jarayonida markaziy o'rin tutadi.

Bugungi kunda globalashuv, axborot oqimining ortishi, raqamli muhitning keskin o'zgarishi, shuningdek, ijtimoiy-iqtisodiy bosimlarning kuchayishi inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday sharoitda ruhiy barqarorlikni saqlash, stressni boshqarish va ijobiy psixologik muhitni yaratish masalalari tobora dolzarb tus olmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida tashvish, depressiya, o'ziga ishonchsizlik kabi holatlarning ortib borishi salomatlik psixologiyasining amaliy yo'nalishlarini chuqur o'rganishni talab etadi [2].

Shaxsning ruhiy salomatligi — bu uning emotsional, motivatsion va kognitiv tizimlarining muvozanati natijasida yuzaga keladigan ichki barqarorlik holatidir. U insonning o'zini anglash, atrofdagi voqealarga adekvat munosabat bildirish, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Shu jihatdan, ruhiy salomatlik nafaqat psixologik farovonlikning ko'rsatkichi, balki shaxsning ijtimoiy moslashuv darajasini belgilovchi omil hamdir [3].

So'nggi yillarda ilmiy adabiyotlarda stressga nisbatan ijobiy munosabat tushunchasi keng qo'llanilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressni salbiy holat sifatida emas, balki rivojlanish, o'sish va tajriba orttirish imkoniyati sifatida qabul qilgan shaxslar ruhiy jihatdan barqarorroq bo'ladi [4]. Ijobiy stress (eustress) insonni faollikka undaydi, muammolarga ijodiy yondashishni kuchaytiradi va o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga yordam beradi. Shu sababli, stressga nisbatan konstruktiv yondashuvni shakllantirish salomatlik psixologiyasining eng muhim strategiyalaridan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasida “Ruhiy salomatlikni mustahkamlash dasturi (2024–2030)” doirasida aholining psixologik farovonligini oshirish, stressni boshqarish madaniyatini rivojlantirish hamda psixologik yordam tizimini takomillashtirish bo'yicha qator amaliy chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda [5]. Ushbu jarayonlar shaxs ruhiy salomatligini mustahkamlashda fan, ta'lim va amaliy psixologiya integratsiyasining zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, u shaxsning ruhiy salomatligi va stressga ijobiy munosabat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ilmiy jihatdan asoslashga, hamda salomatlik psixologiyasining zamonaviy yondashuvlarini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot natijalari nafaqat individual psixologik salomatlikni saqlash, balki ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashda ham muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

MAVZUGA OID ADBIYOTLAR SHARHI

So'nggi yillarda ruhiy salomatlik va salomatlik psixologiyasi sohasida olib borilgan tadqiqotlar inson hayotining psixologik farovonligini ta'minlashda yangi yondashuvlarni ilgari surmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ta'rifiga ko'ra, ruhiy salomatlik — bu insonning o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish, hayotiy stresslarga bardosh berish, samarali ishlash va jamiyatga foyda keltirish qobiliyatidir [4].

Pozitiv psixologiya yo'nalishining asoschilaridan biri M. Seligman (2018) o'z tadqiqotlarida insonning psixologik barqarorligi va baxtiyorlik darajasi bevosita uning stressga nisbatan ijobiy munosabati bilan bog'liqligini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, stressni inkor etish emas, balki uni hayotiy sinov sifatida qabul qilish shaxsning ruhiy sog'lomligini mustahkamlaydi [5].

Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan “Stress va moslashuv nazariyasi”da stress holatlarida shaxsning kognitiv baholash jarayonlari — ya'ni muammoni qanday idrok etishi — ruhiy barqarorlik darajasini belgilovchi muhim omil sifatida ko'rsatib o'tilgan [6]. Mazkur nazariya stressga qarshi kurashishning konstruktiv strategiyalarini ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratgan.

Mahalliy tadqiqotchilardan S. G'ulomov va A. Vohidov (2020) o'z asarlarida o'zbek jamiyatida ruhiy salomatlikni ta'minlashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy iliqlik va ma'naviy qadriyatlarning o'rni beqiyos ekanini alohida ta'kidlaganlar [7]. Ularning fikricha, shaxsning ruhiy holati faqat individual emas, balki ijtimoiy omillar bilan ham uzviy bog'liqdir.

Shuningdek, R. Baumeister va K. Vohs (2019) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda o'zini nazorat qilish, emotsional intellekt va o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlari ruhiy salomatlikning barqarorligini belgilovchi asosiy psixologik resurslar sifatida baholangan [8].

Zamonaviy tadqiqotlarda, xususan J. Kabat-Zinn (2017) tomonidan ilgari surilgan “Mindfulness” (onglilik) konsepsiyasi, shaxsning ichki holatini anglash va har bir lahzani ongli qabul qilish orqali stressni kamaytirish hamda emotsional muvozanatni ta'minlashda samarali vosita sifatida e'tirof etilmoqda [9].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ruhiy salomatlikni mustahkamlashda stressga ijobiy yondashuv, o'zini anglash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va emotsional nazorat mexanizmlarini rivojlantirish dolzarb ilmiy yo'nalish hisoblanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotning metodologik asosini inson ruhiy salomatligini o'rganishga doir zamonaviy psixologik yondashuvlar tashkil etadi. Asosiy maqsad — stressga nisbatan ijobiy munosabatning ruhiy salomatlikka ta'sirini aniqlashdir. Shu maqsadda nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, hamda sotsiologik so'rov metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotda Lazarus va Folkmaning “Stress va moslashuv” nazariyasi, Seligmaning “pozitiv psixologiya” modeli hamda Kabat-Zinnning “Mindfulness” yondashuvi asos qilib olindi. Ushbu yondashuvlar shaxsning ruhiy barqarorligi, emotsional boshqaruv va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ruhiy salomatlikka ta'sirini aniqlash imkonini berdi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ruhiy salomatlik — bu insonning nafaqat hissiy va aqliy holati, balki uning ijtimoiy faoliyati, hayotdan qoniqish darajasi hamda stressli vaziyatlarda o'zini tutish qobiliyati bilan ham uzviy bog'liqdir. Shaxsning ruhiy barqarorligi, avvalo, uning stressga bo'lgan munosabati bilan belgilanadi. Stressni “muammo” sifatida emas, balki “rivojlanish omili” sifatida qabul qiluvchi insonlarda hayotdan qoniqish darajasi yuqoriroq, ruhiy muvozanat esa barqarorroq bo'ladi.

Stressga nisbatan ijobiy munosabat shaxsning psixologik moslashuvini kuchaytiradi, chunki bu holatda inson muammolardan qochmaydi, aksincha, ularni o'sish va o'zini rivojlantirish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, bunday yondashuv depressiya, xavotirlik va emotsional charchoq darajasini 25–30 foizga kamaytiradi. Bu holat pozitiv psixologiya tamoyillariga to'liq mos keladi, chunki Seligman (2018) ta'kidlaganidek, insonning psixologik farovonligi stressni to'liq bartaraf etish orqali emas, balki unga konstruktiv yondashish orqali ta'minlanadi.

Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi muhim omil sifatida qayd etildi. Oilaviy iliqlik, yaqinlar bilan sog'lom muloqot, ish joyidagi psixologik iqlim insonning ichki tinchligi va emotsional barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bunda, shaxsning o'zini qadrlash darajasi va o'z fikrlarini ochiq ifoda etish qobiliyati ham muhim o'rin tutadi.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, mindfulness (onglilik) texnikalari ruhiy salomatlikni saqlashda samarali vosita hisoblanadi. Kabat-Zinn (2017) fikricha, inson o'z fikr va emotsiyalarini ongli tarzda kuzatib, ularni baholamasdan qabul qila olsa, u stressni yanada boshqaruvchan shaklda kechira oladi. Bunday yondashuv insonning ichki muvozanatini tiklaydi, tashvish va qo'rquv darajasini kamaytiradi, psixologik farovonlikni oshiradi [10].

Bundan tashqari, empirik kuzatuvlar asosida aniqlanishicha, ijobiy fikrlovchi shaxslar o'z hayotida yuzaga keladigan qiyinchiliklarga nisbatan bardoshliliigi yuqori bo'lib, ular yangi sharoitlarga tez moslasha oladilar. Ushbu jihat ayniqsa yoshlar va talaba yoshlar orasida yaqqol namoyon bo'ladi. So'rov natijalariga ko'ra, talabalar orasida stressni ijobiy baholaydiganlar 62 foizni tashkil etgan bo'lsa, bu guruhda emotsional barqarorlik ko'rsatkichi 1,3 baravar yuqoriroq aniqlangan.

Tahlil natijalariga ko'ra, shaxs ruhiy salomatligining asosiy komponentlari quyidagilar hisoblanadi:

1. Emotsional barqarorlik – o'z his-tuyg'ularini boshqarish va ijobiy energiyani saqlash qobiliyati.
2. O'zini anglash va o'zini qadrlash – shaxsning o'z imkoniyatlari va chegaralarini real baholay olishi.
3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – oilaviy va ijtimoiy munosabatlarda psixologik yordamni his qilish.
4. Stressga konstruktiv munosabat – muammolardan qochmasdan, ularni shaxsiy o'sish manbai sifatida qabul qilish.

Quyidagi jadvalda stressga nisbatan turli munosabat turlarining ruhiy salomatlikka ta'siri umumlashtirilgan:

1-jadval. Stressga munosabat va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik

Stressga munosabat turi	Tavsif	Ruhiy salomatlikka ta'siri
Ijobiy (moslashuvchan)	Stressni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi	Emotsional barqarorlik va motivatsiya yuqori
Neytral	Stressni hayotiy zarurat sifatida qabul qiladi, lekin tahlil qilmaydi	Ruhiy holat o'rtacha barqaror
Salbiy (reaktiv)	Stressni xavf sifatida qabul qiladi, undan qochishga intiladi	Depressiya va xavotirlik yuqori darajada

Tadqiqot natijalari asosida shaxsning ruhiy salomatligiga ta'sir etuvchi omillar tizimlashtirib berilgan. Ushbu omillar orasida stressga nisbatan ijobiy munosabat eng muhim psixologik himoya mexanizmlaridan biri sifatida ajralib turadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, stressga ijobiy yondashgan shaxslar (masalan, stressni shaxsiy o'sish, tajriba orttirish yoki o'zini sinovdan o'tkazish imkoniyati sifatida qabul qiluvchilar) o'zlarida yuqori darajadagi emotsional barqarorlik, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati va hayotdan qoniqish darajasiga ega bo'ladi.

Shuningdek, jadvalda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, motivatsion omillar va shaxsiy resurslar (optimizm, o'ziga ishonch, irodaviy barqarorlik)ning ruhiy salomatlikni saqlashdagi roli alohida ta'kidlangan. Psixologik jihatdan sog'lom shaxslar nafaqat salbiy hissiyotlarni nazorat qila oladi, balki hayotdagi qiyinchiliklarni konstruktiv tarzda hal qilishga intiladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, stressni butunlay yo'qotish emas, balki unga moslashuvchan va ijobiy yondashish shaxs ruhiy salomatligini mustahkamlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu bois, ruhiy salomatlik psixologiyasi sohasida profilaktika va psixokorreksiya ishlarida stressga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish muhim strategik yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, stressga ijobiy yondashuv shaxsning ruhiy salomatligini mustahkamlashda asosiy determinantlardan biridir. Shaxs o'z hayotidagi sinovlarni ijobiy baholay olgan sari, uning moslashuvchanligi, o'zini anglash darajasi va emotsional boshqaruv qobiliyati ortadi.

Umuman olganda, muhokama jarayonida aniqlangan ilmiy natijalar quyidagicha umumlashtiriladi:

- Stressga konstruktiv munosabat ruhiy salomatlikni oshiradi;
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'zini qadrlash darajasi yuqori bo'lgan shaxslar emotsional barqarorroq bo'ladi;
- Onglilik (mindfulness) texnikalarini qo'llash stressni kamaytiradi va psixologik moslashuvni kuchaytiradi.

Bu natijalar zamonaviy salomatlik psixologiyasida ruhiy barqarorlikni shakllantirish va stressga qarshi immunitetni oshirish yo'nalishlarida amaliy ahamiyat kasb etadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'tkazilgan ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, shaxsning ruhiy salomatligi – bu insonning psixologik barqarorligi, stress holatlariga bardoshlilik va hayotdan qoniqish hissini saqlay bilish qobiliyatidir. Ruhiy salomatlik inson faoliyatining barcha jabhalariga, xususan, mehnat unumdorligi, shaxslararo munosabatlar sifati va ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shaxsning ruhiy sog'lom bo'lishi, eng avvalo, uning ichki hissiy muvozanatni saqlash, hayotdagi qiyinchiliklarga to'g'ri yondashish va stressni konstruktiv tarzda boshqarish qobiliyatiga bog'liq.

Tadqiqot natijalari asosida aniqlanishicha, stressga nisbatan ijobiy munosabat ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi eng muhim psixologik omillardan biridir. Stressni salbiy hodisa sifatida emas, balki shaxsiy o'sish, o'zini sinovdan o'tkazish va tajriba orttirish imkoniyati sifatida qabul qilgan insonlarda emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish va hayotdan mamnunlik darajasi yuqori bo'ladi. Shu sababli stressga ijobiy yondashuvni shakllantirish ruhiy salomatlikni rivojlantirishda asosiy yo'nalishlardan biri bo'lishi lozim.

Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oila muhiti, ish joyidagi psixologik iqlim va motivatsion omillar ham ruhiy sog'lomlikni ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Ruhiy salomatlikni mustahkamlash maqsadida jamiyatning barcha qatlamlarida psixologik madaniyatni oshirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish va stressni boshqarish bo'yicha samarali strategiyalarni qo'llash zarur.

Shu asosda quyidagi xulosaviy takliflarni ilgari surish mumkin: ta'lim muassasalarida va ish joylarida psixologik treninglar hamda stressni boshqarish dasturlarini yo'lga qo'yish, ommaviy axborot vositalarida ruhiy salomatlik madaniyatini oshiruvchi psixoprofilaktik loyihalarni keng targ'ib etish, oilaviy muhitda esa farzandlarda pozitiv fikrlash va emosional intellektni rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim. Shuningdek, ish joylarida psixologik xizmat tizimini kuchaytirish va shaxsiy rivojlanish dasturlarida stressga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishni asosiy yo'nalishlardan biri sifatida belgilash maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, ruhiy salomatlikni ta'minlash va stressga ijobiy yondashuvni shakllantirish inson farovonligi, ijtimoiy barqarorlik va jamiyatning psixologik sog'lom taraqqiyotining eng muhim kafolatlaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova, M. V. (2019). Psixologik xizmat asoslari. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. Rakhmatullayev, Sh. (2021). Ruhiy salomatlik va shaxs taraqqiyoti masalalari. Toshkent: Fan nashriyoti.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2024). Ruhiy salomatlikni mustahkamlash dasturi (2024–2030). Toshkent: SSV nashriyoti.
4. World Health Organization. (2023). Mental health: Strengthening our response. Geneva: WHO Press.
5. Seligman, M. E. P. (2018). Positive Psychology: The New Era of Happiness and Well-being. New York: Oxford University Press.
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
7. G'ulomov, S. S., & Vohidov, A. V. (2020). Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
8. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2019). Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. New York: Guilford Press.
9. Kabat-Zinn, J. (2017). Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment. Boston: Shambhala Publications.
10. Kabat-Zinn, J. (2017). Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment. Boston: Shambhala Publications.

NEUROPROTECTIVE PROPERTIES OF PROPOFOL AND SEVOFLURAN: POSSIBILITIES OF PREVENTING THE DEVELOPMENT OF DYSFUNCTION IN COGNITIVE PROCESSES

Karimova G. Kh.

EMU Medical Methodological

Khodjimurodova M. Yu.

Medical Faculty Therapeutic Work

E-mail: mahliyoxojimurodova868@gamil.com

Abstract: This article scientifically analyzes the neuroprotective properties of the anesthetics propofol and sevoflurane, their effect on brain activity, especially cognitive processes. Cognitive dysfunction is a syndrome that occurs during anesthesia and postoperative periods, characterized by impaired memory, attention, and cognitive function. The article highlights the role of these two drugs in protecting neuronal metabolism, reducing oxidative stress, and controlling inflammatory mediators. The results of the study show that propofol and sevoflurane, when used in combination or as monotherapy, help protect brain tissue from hypoxic damage.

Key words: propofol, sevoflurane, neuroprotection, cognitive dysfunction, oxidative stress, anesthesia, hypoxia.

Annotatsiya: Ushbu maqolada anestetik propofol va sevofluranning neyroprotektiv xususiyatlari, ularning miya faoliyatiga, ayniqsa kognitiv jarayonlarga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Kognitiv disfunktsiya - bu anesteziya va operatsiyadan keyingi davrlarda yuzaga keladigan, xotira, diqqat va kognitiv funktsiyaning buzilishi bilan tavsiflanadigan sindrom. Maqolada ushbu ikki preparatning neyron metabolizmini himoya qilish, oksidlovchi stressni kamaytirish va yallig'lanish mediatorlarini nazorat qilishdagi roli ta'kidlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, propofol va sevofluran birgalikda yoki monoterapiya sifatida qo'llanilganda miya to'qimasini gipoksik shikastlanishdan himoya qilishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: propofol, sevofluran, neyroproteksiya, kognitiv disfunktsiya, oksidlovchi stress, anesteziya, gipoksiya.

Аннотация: В данной статье представлен научный анализ нейропротекторных свойств анестетиков пропофола и севофлурана, их влияния на активность мозга, особенно на когнитивные процессы. Когнитивная дисфункция — это синдром, возникающий во время анестезии и в послеоперационном периоде и характеризующийся нарушением памяти, внимания и когнитивных функций. В статье освещается роль этих двух препаратов в защите нейронального метаболизма, снижении окислительного стресса и регуляции воспалительных медиаторов. Результаты исследования показывают, что пропофол и севофлуран при применении в комбинации или в качестве монотерапии способствуют защите мозговой ткани от гипоксического повреждения.

Ключевые слова: пропофол, севофлуран, нейропротекция, когнитивная дисфункция, окислительный стресс, анестезия, гипоксия.

INTRODUCTION

In recent years, the long-term effects of general anesthetics on the central nervous system, especially their role in the development of cognitive dysfunction, have been widely studied. Postoperative cognitive dysfunction (POCD - postoperative cognitive dysfunction) is especially common among older patients, which negatively affects the quality of a healthy life. From this point of view, the assessment of the neuroprotective, as well as sedative and analgesic, capabilities of anesthetic agents is an important scientific task.

Propofol and sevoflurane are among the most commonly used agents in modern anesthesia practice, each of which protects neurons through a specific mechanism. Propofol has antioxidant and anti-inflammatory properties, while sevoflurane provides metabolic stability in brain tissue through the mechanism of ischemic precondition. In this regard, comparing the neuroprotective properties of these drugs and determining their effectiveness in preventing the development of cognitive dysfunction is a relevant scientific direction.

LITERARY ANALYSIS AND METHODOLOGY

The mechanisms of action of propofol and sevoflurane have been extensively studied in scientific sources. The main neuroprotective effect of propofol is associated with its antioxidant properties: it neutralizes reactive oxygen forms (ROS), reduces lipid peroxidation, and stabilizes mitochondrial function. It also reduces neuronal excitability by activating GABA-A receptors, which reduces neuronal death under hypoxic stress.

Sevoflurane, on the other hand, is characterized by the property of ischemic preconditions. Studies have shown that sevoflurane activates mitochondrial ATP channels through short-term exposure and increases resistance to oxidative stress. In addition, it reduces the expression of inflammatory mediators (TNF- α , IL-6), which leads to a decrease in apoptotic processes in neuronal tissues.

Methodologically, the article analyzes more than 40 international clinical and experimental studies published in the last decade. Neurochemical indicators, EEG parameters, and the results of postoperative cognitive tests (MMSE, Trail Making Test, Stroop Test) were also compared. The research was selected based on sources from the PubMed, Scopus, and Web of Science databases for the period 2020-2024.

DISCUSSION AND RESULTS

Table 1. Main indicators comparing the neuroprotective effect of propofol and sevoflurane

Indicators	Propofol	Sevofluran
Antioxidant activity	High (reduces ROS level by 35-40%)	Medium (reduces ROS level by 25-30%)
Effect on mediators of inflammation	TNF- α , suppresses expression of IL-1 β	IL-6, reduces NF- κ B activity
Effect on mitochondrial function	Maintains membrane potential, optimizes ATP production	Strengthens cell defense by opening ATP channels
Cognitive test results (POCD status)	7,8%	9,4%
Hypoxia resistance	High	High

According to clinical observations, in patients who used propofol, symptoms of cognitive dysfunction within 7-10 days after surgery were significantly less common. At the same time, sevoflurane also contributed to the metabolic stabilization of the central nervous system, but its effect was observed somewhat weaker than that of propofol.

Table 2. Effectiveness of propofol and sevoflurane in maintaining cognitive functions (based on 100 patients)

Cognitive parameters	Before surgery (points)	Post-operative (Propofol)	Post-operative (Sevoflurane)
Memory (MMSE)	28,6 $\pm$ 0,5	27,9 $\pm$ 0,4	27,2 $\pm$ 0,6
Attention (Trail Making Test)	62 s	68 s	73 s
Response rate (Stroop Test)	48 s	51 s	55 s
Subjective fatigue index	3,1 $\pm$ 0,3	3,6 $\pm$ 0,2	4,0 $\pm$ 0,3

The results show that in patients who underwent propofol anesthesia, postoperative cognitive indicators practically did not change, while sevoflurane showed a slight decrease. Nevertheless, both drugs provided positive results in terms of neuroprotection.

CONCLUSION

The research results show that propofol and sevoflurane occupy an important place in modern anesthesia practice not only as safe and effective analgesics, but also as drugs with a neuroprotective effect. Propofol's strong antioxidant properties, its ability to inhibit inflammatory mediators, and its role in maintaining mitochondrial stability distinguish it as an effective means of protecting neurons from oxidative stress. Sevoflurane, through the mechanism of ischemic precondition, improves the adaptation of neurons to hypoxic conditions and activates metabolic defense mechanisms.

Also, clinical analyses show a low level of POCD in patients receiving propofol, which proves its advantage in preserving cognitive processes. At the same time, the combination of both drugs can in some cases enhance the synergistic neuroprotective effect.

Further in-depth study of the mechanisms of action of these two drugs at the molecular level, their integration into new anesthesiological protocols will serve to increase clinical effectiveness.

References

1. Bekmurodov A. Fundamentals of anesthesiology and clinical neurophysiology - Tashkent: Medical Publishing House, 2021. - P. 245.
2. Pashkova I.V. - Postoperative cognitive dysfunction and anesthesia choice - Moscow: Medicine, 2020. - P. 187.
3. Zhang Y., et al. - Propofol attenuates neuronal apoptosis via antioxidant pathways - Beijing: Springer Medicine, 2022. - p. 96-102.
4. Liu W., Chen H. - Sevoflurane-induced neuroprotection in ischemic models - Shanghai: Science Press, 2021. - p. 54-60.
5. Oripov B. - Mechanisms of oxidative stress and protection in neurochemical processes - Tashkent: Innovation, 2022. - P. 163.
6. Smith T., Johnson P. - Anesthetic neurotoxicity and cognitive outcomes in adults - London: Oxford Medical Press, 2023. - p. 211-230.
7. Karimova N. - Physiology of the Central Nervous System - Tashkent: Medical Academy, 2020. - P. 198.
8. Huang X. - Comparative study of propofol and sevoflurane anesthesia in elderly patients - Tokyo: Academic Press, 2023. - p. 77-90.

YETUKLIK DAVRIDA INSULT TASHXISLI BEMORLAR BILAN PSIXOKORREKSION ISH OLIB BORISHNING DASTURIY ASOSLARI

L.U.Atajanova

Urganch RANCH texnologiya universiteti

“Pedagogika va aniq fanlar” kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya: Yetuklik davrida insult tashxisiga ega bemorlar bilan olib boriladigan psixokorreksion ishlarning mazmuni, maqsadi va dasturiy asoslari yoritilgan. Insult oqibatida yuzaga keladigan shaxsiy, emotsional va ijtimoiy o‘zgarishlar tahlil qilinib, ularni bartaraf etishga yo‘naltirilgan psixokorreksion yondashuvlar tavsiflangan.

Kalit so‘zlar: insult, psixokorreksiya, yetuklik davri, emotsional barqarorlik, shaxsiy moslashuv, rehabilitatsiya.

Abstract: This thesis explores the content, objectives, and programmatic foundations of psychocorrectional work with stroke-diagnosed patients in adulthood. It analyzes the personal, emotional, and social changes caused by stroke and describes psychocorrectional approaches aimed at overcoming these difficulties.

Key words: stroke, psychocorrection, adulthood, emotional stability, personality adaptation, rehabilitation.

Аннотация: В данной тезисе рассмотрены содержание, цели и программные основы психокоррекционной работы с пациентами зрелого возраста, перенёсшими инсульт. Проанализированы личностные, эмоциональные и социальные изменения, возникающие вследствие инсульта, а также описаны психокоррекционные подходы, направленные на их преодоление.

Ключевые слова: инсульт, психокоррекция, зрелый возраст, эмоциональная устойчивость, личностная адаптация, реабилитация.

KIRISH

Hozirgi davrda nevrologik kasalliklar, xususan insult holatlarining yosh chegarasi keskin pasayib borayotgani inson psixik sog‘lig‘i, ijtimoiy faolligi va shaxsiy hayot sifatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda [1]. Tibbiy rehabilitatsiya jarayonida bemorlarning jismoniy sog‘lig‘ini tiklash bilan bir qatorda ularning psixologik moslashuvi, emotsional barqarorligi va shaxsiy faoliyatni qayta tiklash masalalari dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, yetuklik davrida (26–45 yosh oralig‘ida) insultga chalingan bemorlar o‘z hayot faoliyatining eng samarali bosqichida bo‘lib, kasallik natijasida mehnat, oilaviy va ijtimoiy rollarining izdan chiqishi ularning shaxsiy inqirozini kuchaytiradi [2].

Shu bois psixokorreksion ishlarni tizimli dastur asosida tashkil etish — bemorlarning emotsional holatini barqarorlashtirish, o‘z “Men”-konsepsiyasini qayta shakllantirish, o‘zini ijtimoiy muhitda qayta anglash va faoliyat motivatsiyasini tiklashga yo‘naltirilgan muhim yo‘nalish hisoblanadi [3]. Psixokorreksion dastur ishlab chiqishda Eriksonning psixososial rivojlanish bosqichlari nazariyasi, Allportning shaxs faolligi konsepsiyasi hamda Luriyaning neyropsixologik yondashuvi asosiy metodologik tayanch bo‘lib xizmat qiladi [4].

Asosiy qism

Insult bilan og‘rigan bemorlarda kasallik sababli shaxslik tizimida o‘zgarishlar namoyon bo‘lishini ko‘rishimiz mumkin. Shuningdek, bir xil tashxis qo‘yilgan, ammo har xil psixik holatlarni namoyon qiladigan bemorlarni ham kuzatamiz. Ushbu farqlanish bemorning kasallikka nisbatan shaxsiy munosabati, uning tipologik va individual xususiyatlari, tarbiyalanganlik darajasi, e‘tiqod va qadriyatlar tizimi, motivatsion holati hamda irodaviy resurslari bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi [5]. Shu asosda psixokorreksion dasturda ishtirok etuvchi bemorlar ro‘yxati shakllantiriladi. Guruhga jalb etilayotgan bemorlarning psixoterapevtik mashg‘ulotlarda qatnashish istagi, jismoniy imkoniyatlari va davolovchi shifokorning tavsiyalari inobatga olinadi. Psixokorreksion ishlar nafaqat tanlangan metodikalarning mosligi, balki mashg‘ulot o‘tkaziladigan muhit va psixologning tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liqdir.

O‘tkazilgan tadqiqotlardan kelib chiqib, 30 nafar bemor uchun 1 oyga mo‘ljallangan “Hayot men uchun bir imkoniyat!” nomli maxsus psixoterapevtik dastur tuzdik va dastur davomida ko‘zda tutilgan maqsad — insultdan keyingi shaxslilik o‘zgarishlarini barqarorlashtirish, emotsional moslashuvni yaxshilash va ijtimoiy rehabilitatsiyani

qo’llab-quvvatlash, bemorda hayot sifatini oshirish, kasallikka ijobiy munosabatda bo’lish, davolanishning muvaffaqiyatiga ishonish orqali kayfiyatni ko’tarishdan iborat bo’ldi. Mashg’ulotlar davomida sinaluvchilarning o’z hissiy kechinmalarini ochiq, erkin, obyektiv tarzda namoyon qilishlariga alohida e’tibor qaratdik.

Quyida dastur doirasida psixologik ta’sir mexanizmlarining shakllanish jarayoni bosqichlar ko’rinishida umumlashtiriladi:

1. Ruhiy holatga nisbatan psixologik e’tibor shakllanishi: Bemor psixolog tomonidan u bilan olib borilayotgan individual va guruhii mashg’ulotlar orqali uning ruhiy kechinmalariga nisbatan haqiqiy qiziqish mavjudligini his eta boshlaydi.

2. Ichki kechinmalarni anglash va ifoda etishga ehtiyojning kuchayishi: Psixologik ishonch natijasida bemorda o’z hissiyoti, xavotir va qo’rquvlarini ifoda etish ehtiyoji paydo bo’ladi.

3. Kasallik bilan bog’liq kechinmalarni qayta ishlash: Mashg’ulotlar davomida bemor insultning kechishi, oqibatlari va hayot sifati bilan bog’liq salbiy hissiyotlarini psixolog bilan bo’lishadi.

4. Muammolarni guruh kontekstida tahlil qilish: Bemor o’z muammolarini boshqa ishtirokchilar bilan baham ko’rishi orqali ijtimoiy qo’llab-quvvatlashni his qiladi.

5. Shaxsiy va ijtimoiy sohalarida ijobiy o’zgarishlar: Bemorning kasallikka nisbatan munosabati ijobiy tomonga o’zgaradi, tushkunlik va xavotir darajasi kamayadi.

Ushbu bosqichlar insult bilan og’rigan turli yoshdagi bemorlarning psixologik ehtiyojlariga mos ravishda shakllantirildi va dastur tarkibida uzviy mujassam bo’ldi.

Psixokorreksion dasturning maqsadi — bemorning psixologik holatiga ta’sir ko’rsatish va shu orqali hayot sifatini yaxshilashdir. Psixolog sifatida bemor shaxsiga qiziqish bildirish va uni tinglashga tayyor insonning borligi psixokorreksion dasturning birinchi bosqichini tashkil etadi. Bu bosqich suhbat o’tkazish, bemorga uning muammolariga e’tibor qaratish va psixotrening mashg’ulotlariga taklif qilish orqali amalga oshiriladi.

Mashg’ulotlar mazmuni:

1. “Ichki olamga ilk sayohat” — ishonch va iliq muhit yaratish, “Men kimman?”, “Uch fakt”, “Mening ismim — bu men” mashqlari, “Quyosh” texnikasi orqali salbiy fikrlarni qayta ishlash.

2. “His-tuyg’ular ovozi” — “Emotsiyalar doirasi”, “Bugun men qanday his qilyapman?”, “Yuz ifodasi” mashqlari orqali emotsiyalarni anglash; “Nafas”, “Ko’zgu” mashqlari orqali xavotirni kamaytirish.

3. “Men kerakman!” — “Odamlar orasida” mashqi, relaksatsiya texnikalari orqali keraklilik hissin oshirish.

4. “Men yoqtirgan joy” — “Xotiradagi maskan”, “Qulaylik xaritasi”, “Yoqtirgan joyga sayohat” va SAN metodikasi.

5. “Kuchli — bu men!” — “Ichki kuchlar manbai”, “Xavfsiz joy texnikasi”, “3-3-3 usuli” orqali stressni kamaytirish.

6. “So’z bilan shifo” — “Men eshitaman — sen ayt”, “Murakkab suhbat” mashqlari orqali samarali muloqotni rivojlantirish.

7. “Munosabatlar orqali o’zini anglash” — rolli o’yinlar, guruhii muhokama, “Empatiya doirasi”.

8. “Ichki kuchim — hayotim quvvati” — “Mening kuchim qayerda?”, “Ichki manba bilan uchrashuv”.

9. “Mazmunli hayot sari qadam” — “Hayot daraxti”, “Hayot yo’li”, “Eng muhim qadriyatlar”.

10. “Shaxsiy o’sish va ijtimoiy hayotga qaytish” — “Ichki kuch daraxti”, “Men bardoshliman, chunki...”, “Umid nuri”.

11. “Qayta tiklanish va faol hayot sari” — “Mening kelajagim”, “3 yildan keyingi hayotim”.

12. “Biz dunyoga kerakmiz” — “Kaftdagi tilaklar”, “Men besh yildan so’ng...” mashqlari orqali dastur natijalarini baholash.

Ushbu psixoterapevtik xususiyatga ega dastur insult bilan og’rigan bemorlarning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

1. Insult bilan og’rigan bemorlar bilan psixokorreksion tadbirlar olib borish, tibbiy davolash bilan uyg’un holda, kasallik bilan kurashishda muhim yordamchi tizim sifatida namoyon bo’ladi.

2. Psixokorreksion dastur sog’lomlar uchun mo’ljallangan dasturlardan farq qiladi va psixoterapevtik yo’nalishga qaratilgan bo’ladi.

3. Dastur mashqlarining ketma-ketlikda tuzilgani va bir-birini to’ldirishi bemor psixologik holatiga samarali ta’sir ko’rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Кадыров Б. Нейропсихологические основы инсульта и реабилитации. — Тошкент: Фан, 2021.
2. Эриксон Э. “Детство и общество”. — Санкт-Петербург: ЛЕНАНД, 1996.
3. Allport G. W. “Personality: A Psychological Interpretation”. — New York: Holt, 1937.
4. Бехтерев В.М. “Объективная психология”. — Санкт-Петербург: Наука, 1991.
5. Симонов П.В. “Эмоциональный мозг человека”. — Москва: Наука, 1981.

SHAXS RUHIY SALOMATLIGINING PSIXOLOGIK VA IJTIMOIIY DETERMINANTLARI

N.A.Saidakbarova

Nizomiy nomidagi O'zMPU “Amaliy psixologiya” kafedrası o'qituvchisi

Karimova Gulnoza

Nizomiy nomidagi O'zMPU

Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta'lim fakulteti talabasi

E-mail: gulnozak000@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxs ruhiy salomatligining psixologik va ijtimoiy determinantlari zamonaviy salomatlik psixologiyasi nuqtayi nazaridan tahlil etilgan. Tadqiqotda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ilgari surilgan salomatlik konsepsiyasi, shuningdek, tibbiyot psixologiyasi, kosmetologiya va gerontologiya fanlari bilan ruhiy salomatlik o'rtasidagi uzviy bog'liqlik yoritilgan. Shaxsning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va o'zini qadrlash darajasini shakllantiruvchi omillar tahlil qilinib, 10-oktyabr — Xalqaro Ruhiy salomatlik kuni doirasida bu masalaning dolzarbligi asoslab berilgan. Tadqiqotning ilmiy yangiligi — ruhiy salomatlik determinantlarini integrativ yondashuv asosida kompleks tahlil qilishda namoyon bo'ladi.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, salomatlik psixologiyasi, ijtimoiy determinantlar, tibbiyot psixologiyasi, gerontologiya, JSST, emotsional barqarorlik.

Abstract: This article analyzes the psychological and social determinants of an individual's mental health from the perspective of modern health psychology. The study highlights the health concept proposed by the World Health Organization, as well as the close interrelation between mental health and medical psychology, cosmetology, and gerontology. Factors that shape a person's emotional stability, social adaptation, and self-esteem are examined, and the relevance of this issue is substantiated within the framework of World Mental Health Day, celebrated on October 10. The scientific novelty of the research is reflected in the integrative and comprehensive analysis of mental health determinants.

Key words: mental health, health psychology, social determinants, medical psychology, gerontology, WHO, emotional stability.

Аннотация: В данной статье с позиции современной психологии здоровья анализируются психологические и социальные детерминанты психического здоровья личности. В исследовании раскрывается концепция здоровья, предложенная Всемирной организацией здравоохранения, а также тесная взаимосвязь психического здоровья с медицинской психологией, косметологией и геронтологией. Проанализированы факторы, формирующие эмоциональную стабильность, социальную адаптацию и самооценку личности. Обоснована актуальность данного вопроса в контексте Всемирного дня психического здоровья — 10 октября. Научная новизна исследования проявляется в комплексном анализе детерминант психического здоровья на основе интегративного подхода.

Ключевые слова: психическое здоровье, психология здоровья, социальные детерминанты, медицинская психология, геронтология, ВОЗ, эмоциональная стабильность.

KIRISH

Bugungi kunda shaxs ruhiy salomatligini ta'minlash masalasi zamonaviy salomatlik psixologiyasi fanining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri sanaladi. Jamiyat hayotidagi keskin o'zgarishlar, ijtimoiy bosim, axborot oqimining ortishi hamda stress omillarining kuchayishi inson ruhiyatiga bevosita ta'sir etmoqda. Shu bois ruhiy salomatlikni mustahkamlash, shaxsning emotsional barqarorligi va psixologik moslashuvini qo'llab-quvvatlash hozirgi psixologik tadqiqotlarning markaziy masalasiga aylanmoqda.

Mazkur tadqiqotning maqsadi — shaxs ruhiy salomatligiga ta'sir etuvchi ichki (psixologik) va tashqi (ijtimoiy) determinantlarni tahlil etish hamda ularning o'zaro bog'liqligini salomatlik psixologiyasi nuqtayi nazaridan asoslashdan iborat.

Tadqiqotning obyekti — shaxsning ruhiy salomatligi jarayoni.

Tadqiqotning predmeti — ruhiy salomatlikning psixologik va ijtimoiy determinantlari.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

- ruhiy salomatlik va salomatlik psixologiyasining ilmiy-nazariy asoslarini o'rganish;
- ruhiy salomatlikka ta'sir etuvchi psixologik va ijtimoiy omillarni tahlil qilish;
- E. G'oziyev, R. G'aybullayev, Z. Nishonova, K. Rogers, A. Maslow, E. Fromm singari olimlarning ruhiy salomatlik haqidagi qarashlarini solishtirish;
- shaxsning emotsional barqarorligi, stressga bardoshliligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ruhiy farovonlikdagi o'rnini aniqlash;
- O'zbek jamiyatida ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan amaliy va profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

K. Rogers va A. Maslow kabi insonparvar psixologiya maktabi vakillarining nazariyasi ruhiy salomatlikni shaxsning o'zini aktualizatsiyalashi va ehtiyojlarini qondira olishi bilan bog'laydi. Kognitiv-behavioral yondashuvlar esa shaxsning fikrlashi va xulq-harakati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik orqali ruhiy farovonlik shakllanish mexanizmlarini izohlaydi. O'zbek tadqiqotchilari — E. G'oziyev, R. G'aybullayev, Z. Nishonova va boshqalar — milliy madaniyat, oilaviy struktur va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ruhiy salomatlikdagi o'rnini ilmiy asosda tahlil qilganlar. Ularning ilmiy xulosalari ruhiy salomatlikni mahalliy ijtimoiy-madaniy sharoitlarni hisobga olgan holda integrativ modellar yordamida o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Psixologik determinantlar

Psixologik omillar tarkibiga temperament, emotsional intellekt, stressga bardoshlilik, motivatsion-irodaviy xususiyatlar va kognitiv resurslar kiradi. Ushbu omillar ruhiy barqarorlikni bevosita belgilaydi. Yuqori darajadagi emotsional intellekt va moslashuv strategiyalari shaxsga stressli vaziyatlarda o'zining psixologik funksiyalarini me'yor darajasida saqlashga yordam beradi. Psixologik moslashuv (adaptatsiya) — yangi sharoitlarga tez va samarali moslasha olish qobiliyati — ruhiy salomatlikning muhim indikatoridir.

Ijtimoiy determinantlar

Oila munosabatlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, jamoaviy identifikatsiya va milliy qadriyatlar ruhiy farovonlikka sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, ijtimoiy izolyatsiya, iqtisodiy beqarorlik yoki diskriminatsiya kabi omillar ruhiy salomatlikni zaiflashtirishi mumkin. O'zbekiston sharoitida milliy-ma'naviy qadriyatlar va diniy an'analar ruhiy farovonlikni qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy resurs sifatida namoyon bo'lishi ilmiy adabiyotlarda qayd etilgan.

Interdisipliner integratsiya: tibbiyot psixologiyasi, kosmetologiya va gerontologiya

Ruhiy salomatlikni chuqur anglash uchun salomatlik psixologiyasini tibbiyot psixologiyasi hamda boshqa sog'liq sohalari bilan birgalikda o'rganish zarur. Tibbiyot psixologiyasi markaziy nerv tizimi, gormonal muvozanat va somatik kasalliklarning ruhiy holatga ta'siri haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar beradi. Gerontologiya esa qarilik davridagi ruhiy salomatlik masalalariga e'tibor qaratadi: yolg'izlik, kognitiv pasayish va ijtimoiy roldagi o'zgarishlar ushbu bosqichda ruhiy farovonlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bilan birga, kosmetologiya sohasida rivojlanayotgan “psixokosmetologiya” yondashuvi tashqi ko'rinishning shaxsning o'zini qadrlash darajasi bilan bog'liqligini ko'rsatadi; tashqi imijning yaxshilanishi shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, ruhiy farovonlikni mustahkamlashi mumkin.

Global kontekst va amaliy tashabbuslar

Har yili 10-oktyabr — Ruhiy salomatlik kuni sifatida dunyoning turli mamlakatlarida nishonlanadi. Ushbu sana JSST va boshqa xalqaro tashkilotlar tomonidan ruhiy salomatlikni targ'ib qilish, stigma bilan kurashish va psixologik yordam xizmatlarini kengaytirishga qaratilgan tashabbuslarning faollashuviga turtki bo'ladi. Xalqaro tajribalar shuni ko'rsatadiki, jamoaviy psixologik xizmatlar, maktablarda psixoprofilaktika dasturlari va onlayn psixologik yordam platformalari aholining ruhiy farovonligini oshirishga samarali hissa qo'shadi.

Asosiy qism

Shaxs ruhiy salomatligi — bu emotsional barqarorlik, kognitiv funksiyalar samaradorligi va ijtimoiy moslashuvchanlikning kompleks ko'rinishi bo'lib, inson hayot sifatining asosiy komponentlaridan biridir. Salomatlik psixologiyasi nuqtayi nazaridan ruhiy salomatlik insonning biologik, psixologik va ijtimoiy tarkibiy qismlari o'rtasidagi dinamik muvozanat sifatida talqin etiladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) salomatlik haqidagi ta'rifi — “jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikning to'liq holati” — aynan shu integrativ paradigmaga mos keladi. Bu yondashuv ruhiy salomatlikni faqat kasallikning yo'qligi emas, balki funksional farovonlik sifatida baholashni talab etadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxs ruhiy salomatligining barqarorligi nafaqat individual psixik xususiyatlarga, balki ijtimoiy muhit, madaniy qadriyatlar va sog'lom turmush tarziga ham bevosita bog'liqdir. Shaxsning emotsional muvozanatini saqlay olishi, stressni boshqarishi, o'zini qadrlashi hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlovga ega bo'lishi ruhiy farovonlikning eng muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Tibbiyot psixologiyasi yondashuvlari asosida aniqlanishicha, surunkali kasalliklar, jismoniy diskomfort va tashqi ko'rinishdan norozilik kabi holatlar ruhiy barqarorlikni izdan chiqaruvchi omillardandir. Shu jihatdan

kosmetologik amaliyotlar va o'zini parvarish qilish jarayonlari nafaqat estetik, balki psixologik terapiya vazifasini ham bajarishi mumkin. Gerontologik tadqiqotlar esa keksalik davrida ijtimoiy aloqalarning saqlanishi va ma'noli faoliyatning davom etishi ruhiy salomatlik uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

JSST tomonidan 10-oktyabr — Ruhiy salomatlik kuni doirasida ilgari surilayotgan tashabbuslar ruhiy salomatlikni profilaktik jihatdan qo'llab-quvvatlash zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi. Umuman olganda, tadqiqot shuni ko'rsatadiki, ruhiy salomatlikni mustahkamlash integrativ — tibbiy, psixologik va ijtimoiy yondashuvlar uyg'unligida eng samarali natija beradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Yuqoridagi tahlillar asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, shaxs ruhiy salomatligi — bu ko'p omilli, murakkab psixobiologik va ijtimoiy jarayon bo'lib, uni tadqiq etishda integrativ yondashuv zarurdir. Ruhiy salomatlikning barqarorligini ta'minlashda psixologik moslashuvchanlik, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlov hamda shaxsning o'zini qadrlash darajasi asosiy determinantlar sifatida namoyon bo'ladi.

Tibbiyot psixologiyasi, kosmetologiya va gerontologiya sohalari bilan ruhiy salomatlik o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni yoritish, shuningdek, JSSTning ruhiy salomatlik haqidagi global yondashuvini milliy sharoitda tahlil qilish ushbu maqolaning ilmiy yangiligini belgilaydi. Mazkur yondashuv ruhiy salomatlikka kengroq, multidisipliner nuqtayi nazardan qarash imkonini yaratadi.

Tadqiqot natijalari amaliy psixologiya sohasida psixoprofilaktik dasturlar ishlab chiqish, shuningdek, kosmetologiya va gerontologiya yo'nalishlarida ruhiy farovonlikni qo'llab-quvvatlashga doir yangi metodik tavsiyalar yaratish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Ruhiy salomatlikni saqlash va rivojlantirish — nafaqat shaxsiy farovonlik, balki jamiyatning ijtimoiy barqarorligining ham muhim omilidir.

Zarifboy Ibodullayev o'zining “Asab va Ruhiyat” risolasida ta'kidlaganidek:

“Inson ruhiyatiga hamla qilmang — oqibati siz uchun ham, uning o'zi uchun ham yomon bo'ladi.”

Ushbu fikr ruhiy salomatlikni himoya qilish har bir inson va jamiyatning axloqiy burchi ekanini yana bir bor eslatib turadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ibodullayev, Z. (2019). Asab va ruhiyat. Toshkent: Yangi asr avlodi.
2. World Health Organization. (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: WHO.
3. Azizova, G. (2020). Tibbiyot psixologiyasi asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya.
4. Smith, J., & Reynolds, P. (2021). Cosmetic Psychology: Mind and Beauty Connection. London: Routledge.
5. Mamatqulova, S. (2022). Gerontologiya asoslari. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
6. American Psychological Association. (2020). Clinical and Health Psychology Handbook. Washington D.C.: APA Press.

GIPERTONIYA KASALLIGIDA BEMORLARDA NARKOZDAN SO'NG XOTIRANI O'ZGARISHI

Karimova Gulchehra Xamidullayevna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” kafedrası o'qituvchisi

Axmatova Diyora Donyor qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta'lim” fakulteti talabasi

Ulug'babayeva Soliha G'ayratjon qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta'lim” fakulteti talabasi
E-mail: gulikarimova0009@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada gipertoniya kasalligiga chalingan bemorlarda jarrohlik operatsiyalaridan so'ng narkoz ta'sirida xotira jarayonlarining o'zgarishi tahlil qilinadi. Tadqiqotda gipertoniya bilan og'rigan bemorlarda markaziy asab tizimi faoliyatining narkozdan keyingi dinamikasi, qisqa muddatli va uzoq muddatli xotiraning tiklanish xususiyatlari hamda psixofiziologik omillarning roli o'rganiladi. Maqola tibbiy-psixologik reabilitatsiya jarayonlarida xotira buzilishlarini kamaytirish, kognitiv funksiyalarni tiklash va bemorlarning ruhiy holatini barqarorlashtirishga qaratilgan ilmiy yondashuvlarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: gipertoniya, narkoz, xotira, bemor, psixofiziologiya, reabilitatsiya, asab tizimi, kognitiv funksiyalar, stress, psixologik tiklanish.

Abstract: This article analyzes changes in memory processes in patients with hypertension after surgical procedures performed under general anesthesia. The study examines postoperative dynamics of central nervous system functioning, the recovery of short-term and long-term memory, and the role of psychophysiological factors in individuals with hypertension. The article presents scientific approaches aimed at reducing memory impairments, restoring cognitive functions, and stabilizing the psychological state of patients during medical-psychological rehabilitation.

Key words: hypertension, anesthesia, memory, patient, psychophysiology, rehabilitation, nervous system, cognitive functions, stress, psychological recovery.

Аннотация: В данной статье анализируются изменения процессов памяти у пациентов с гипертонической болезнью после хирургических операций под воздействием наркоза. В исследовании рассматривается динамика восстановления функций центральной нервной системы после анестезии, особенности кратковременной и долговременной памяти, а также роль психофизиологических факторов у пациентов с гипертонией. Статья включает научные подходы, направленные на снижение нарушений памяти, восстановление когнитивных функций и стабилизацию эмоционального состояния пациентов в процессе медицинско-психологической реабилитации.

Ключевые слова: гипертония, наркоз, память, пациент, психофизиология, реабилитация, нервная система, когнитивные функции, стресс, психологическое восстановление.

KIRISH

Gipertoniya kasalligida bemorlarda narkozdan so'ng xotira jarayonlarining o'zgarishi zamonaviy tibbiyot va klinik psixologiyaning dolzarb ilmiy muammolaridan biridir. Chunki gipertoniya markaziy asab tizimiga, qon aylanish tizimiga va miya faoliyatiga bevosita ta'sir etuvchi surunkali kasallik bo'lib, jarrohlik aralashuvi va narkoz bilan birgalikda bu tizimlarga qo'shimcha yuklama beradi. Natijada, operatsiyadan so'ng ayrim bemorlarda xotira, diqqat, tafakkur kabi kognitiv funksiyalarda o'zgarishlar kuzatiladi. Bunday holatlar nafaqat fiziologik omillar, balki psixologik stress, og'riq, xavotir va narkoz vositalarining neyropsixologik ta'siri bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin.

Narkozning markaziy asab tizimiga ta'siri o'ziga xos murakkab mexanizmlarga ega bo'lib, u miyada neyronlararo aloqalarning vaqtinchalik susayishiga, kislorod yetishmovchiligi va qon bosimi o'zgarishlariga

sabab bo'ladi. Ayniqsa, gipertoniya bilan og'rigan bemorlarda qon tomirlarining elastikligi pasayganligi, miya qon aylanishining buzilishi va gipoksik holatlar narkozdan so'ng kognitiv faoliyatning sekin tiklanishiga olib keladi. Shu sababli, gipertonik bemorlarda operatsiyadan keyingi davrda xotira jarayonlarining o'zgarishi va tiklanish dinamikasini chuqur o'rganish klinik amaliyotda muhim ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda olib borilgan tibbiy va psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, narkozdan keyingi kognitiv buzilishlar (postoperatsion kognitiv disfunktsiya) ayniqsa yurak-qon tomir kasalliklariga chalingan bemorlar orasida keng uchraydi. Bu holatlarda qisqa muddatli xotira, yangi ma'lumotni o'zlashtirish, diqqatni jamlash, hodisalarni eslab qolish va ularni qayta tiklash qobiliyatlari sustlashadi. Gipertoniya esa bu jarayonlarni yanada murakkablashtiradi, chunki yuqori qon bosimi miyada mikrosirkulyatsiya jarayonlarini buzadi va neyron faoliyatining uzluksizligini cheklaydi.

Mazkur muammo nafaqat tibbiy, balki psixologik nuqtai nazardan ham chuqur tahlilni talab qiladi. Bemorning emotsional holati, jarrohlikdan oldingi ruhiy tayyorgarligi, operatsiyadan keyingi stress darajasi va uyqu sifati xotira tiklanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, gipertonik bemorlarda narkozdan keyin xotira o'zgarishlarini o'rganishda fiziologik va psixologik omillar o'zaro uzviy bog'liqlikda ko'rib chiqilishi lozim.

Ushbu maqolada gipertoniya kasalligiga chalingan bemorlarda narkozdan so'ng xotira jarayonlarining o'zgarish sabablari, ularning namoyon bo'lish shakllari hamda tiklanish mexanizmlari tahlil qilinadi. Shuningdek, narkozdan keyingi kognitiv buzilishlarni kamaytirish, xotira faoliyatini tiklash va bemorning psixologik holatini barqarorlashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar ko'rib chiqiladi. Maqola natijalari amaliy tibbiyot va klinik psixologiyada narkozdan so'nggi reabilitatsiya jarayonlarini takomillashtirishga, bemorlarning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qilishi kutiladi.

Asosiy qism

Gipertoniya kasalligida bemorlarda narkozdan so'ng xotira jarayonlarining o'zgarishi inson miya faoliyatining fiziologik va psixologik mexanizmlarini o'rganishda muhim o'rin tutadi. Gipertoniya surunkali kasallik sifatida organizmda qon bosimining yuqori darajada uzoq muddat saqlanib turishiga olib keladi. Bu holat, avvalo, miya qon tomirlarining holatini, kislorod bilan ta'minlanish jarayonini va asab hujayralari faoliyatini izdan chiqaradi. Shuning uchun gipertoniya bilan og'rigan bemorlar jarrohlik aralashuvlaridan keyin, ayniqsa narkoz qo'llanilganda, kognitiv funksiyalarda, jumladan xotirada, diqqatda va idrokda sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi. Narkoz asosan markaziy asab tizimiga ta'sir qiluvchi kimyoviy moddalardan tashkil topgan bo'lib, u vaqtinchalik uyqu holatini, og'riq sezgilarining yo'qolishini va ong faoliyatining to'xtashini ta'minlaydi. Ammo gipertoniya bilan og'rigan bemorlarda bu jarayon yanada murakkab kechadi, chunki ularning qon aylanish tizimi allaqachon zaiflashgan bo'ladi. Shu bois narkozdan so'ng tiklanish jarayoni uzoq davom etishi va xotira bilan bog'liq muammolar yuzaga kelishi ehtimoli yuqori bo'ladi.

Narkozdan so'ng xotira o'zgarishlari turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin. Ba'zi bemorlarda qisqa muddatli xotira pasayadi, ular yaqinda sodir bo'lgan voqealarni eslab qolishda qiynaladilar, yangi ma'lumotni o'zlashtirishda sekinlik paydo bo'ladi. Ayrim hollarda esa uzoq muddatli xotira ham susayadi, natijada bemor o'zining hayotiy tajribalarini eslashda ham muammolarga duch keladi. Bu o'zgarishlarning fiziologik sabablari orasida miya qon aylanishining yetarli darajada tiklanmasligi, asab hujayralarining kislorod yetishmovchiligi tufayli faoliyatini to'liq qayta yo'lga qo'ya olmasligi, shuningdek, gipertonik kriz holatlarining takrorlanishi mavjud. Psixologik nuqtai nazardan esa, narkozdan so'ng paydo bo'ladigan tashvish, xavotir, depressiv holatlar, qo'rquv va ruhiy bosim xotira tiklanishiga to'sqinlik qiladi.

Bemorning yoshi, umumiy sog'lomlik holati, gipertoniya bosqichi, narkozning turi va davomiyligi ham bu jarayonga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yosh o'tgan sayin asab tizimining qayta tiklanish qobiliyati susayadi, bu esa kognitiv faoliyatning, jumladan xotiraning ham sekin tiklanishiga olib keladi. Shuning uchun jarrohlikdan so'nggi davrda gipertoniya bilan og'rigan bemorlar uchun individual reabilitatsion dasturlar tuzish zarur. Bunday dasturlar fiziologik mashqlar, miya qon aylanishini yaxshilovchi dori vositalari, kognitiv treninglar, psixoterapiya, meditatsiya, musiqa terapiyasi kabi usullarni o'z ichiga olishi kerak. Ayniqsa, psixologik qo'llab-quvvatlash xotira faoliyatining tiklanishida katta ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, ilmiy tadqiqotlar narkozdan so'ng kuzatiladigan kognitiv buzilishlar vaqtinchalik bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi, lekin gipertoniya bilan og'rigan bemorlarda bu holat uzoq davom etadi va ayrim hollarda qaytarilmas o'zgarishlarga olib keladi. Shu sababli bunday bemorlar narkoz oldidan puxta tibbiy tayyorgarlikdan o'tkazilishi, qon bosimi barqarorlashtirilishi va jarrohlik jarayonida miya faoliyati doimiy nazorat ostida bo'lishi zarur. Bemorning operatsiyadan keyingi psixologik holati ham diqqat markazida bo'lishi lozim, chunki ruhiy stress va xavotir kognitiv faoliyatni sekinlashtiradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Gipertoniya kasalligida bemorlarda narkozdan so'ng xotira o'zgarishlari fiziologik va psixologik omillar o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Ushbu jarayonni chuqur tahlil qilish, uning mexanizmlarini aniqlash va

samarali reabilitatsiya usullarini ishlab chiqish tibbiy-psixologik amaliyotning muhim yo‘nalishidir. Shuningdek, gipertoniya bilan og‘rigan bemorlarning narkozga individual sezuvchanligini hisobga olish, ularni operatsiyadan oldin psixologik tayyorlash va keyingi tiklanish davrida qo‘llab-quvvatlash xotira funksiyalarini tiklashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu tariqa, bunday yondashuv nafaqat kognitiv salohiyatni tiklash, balki bemorning hayot sifatini yaxshilash, psixik barqarorligini ta‘minlash va ijtimoiy faoliyatga qaytishini osonlashtiradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, gipertonik bemorlarning miya qon aylanishi tizimidagi buzilishlar narkoz ta‘sirida yanada kuchayib, neyron faoliyatining vaqtinchalik pasayishiga olib keladi. Bu esa, o‘z navbatida, qisqa muddatli va ba‘zan uzoq muddatli xotira jarayonlarida o‘zgarishlarga sabab bo‘ladi. Narkozdan so‘ng kuzatiladigan unutuvchanlik, diqqatning pasayishi, yangi ma‘lumotlarni qabul qilishdagi qiyinchiliklar ko‘p hollarda gipertoniya bilan bog‘liq qon tomir tonusi va kislorod bilan ta‘minlanish darajasining o‘zgarishlari bilan izohlanadi. Shu sababli, bunday bemorlarda jarrohlikdan keyingi davrda xotirani tiklash va miya faoliyatini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan psixologik, farmakologik hamda reabilitatsion choralar alohida ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, gipertoniya bilan og‘rigan bemorlarning markaziy asab tizimi narkozga nisbatan sezuvchanroq bo‘lib, tiklanish davri sog‘lom odamlarga nisbatan uzoq davom etadi. Ayniqsa, 50 yoshdan oshgan bemorlarda xotira bilan bog‘liq o‘zgarishlar aniqroq namoyon bo‘ladi. Bu holat miya qon aylanishining surunkali yetishmovchiligi va neyronlarning metabolik faolligi pasayishi bilan bog‘liq. Shu nuqtayi nazardan, bemorlarning xotira jarayonlarini nazorat qilish, erta reabilitatsiya dasturlarini joriy etish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, qon bosimini barqaror ushlab turish xotirani tiklashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Шарипова В.Х., Валиханов А.А., Алимов А.Х., Абдуллаев Ж.Г. Когнитивная дисфункция у лабораторных крыс после малых и больших операций. Bulletin of Contemporary Clinical Medicine (VSKM), 2020.
2. Послеоперационная когнитивная дисфункция у пациентов с гипертонией. Бухарский государственный медицинский институт, №1, 2025. (Мақола–обзор, журнал, PDF версия, 2025 йил сон).
3. Zhang L., et al. Current perspectives on postoperative cognitive dysfunction. Frontiers in Medicine, 2024. Frontiers Media.
4. Droc G., et al. Postoperative Cognitive Impairment and Pain Perception: Implications for postoperative recovery. Medicina, 2023. MDPI.

ZO‘RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLAR BILAN PSIXOLOGIK MASLAHAT TASHKIL ETISH TAMOIYILLARI

Nazarova Muharram Yunus qizi

Oila va gender ilmiy-tadqiqot instituti tayanch doktoranti

E-mail: nazarovamuharram96@gmail.com

Annotatsiya: Psixologik maslahat - zo‘ravonlikka uchragan ayollarni jamiyatga qayta kirishuvda muhim o‘rin tutadi. Maqolada zo‘ravonlik qurbonlari bilan ishlashda mutaxassislar uchun asosiy tavsiya va ko‘rsatmalar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Psixologik maslahat, zo‘ravonlik, empirik kundalik men, ma’naviy Men.

Abstract: Psychological support plays an important role in the reintegration of women who have experienced violence into society. The article highlights the main recommendations and guidelines for specialists in working with victims of violence.

Key words: Psychological counseling, violence, empirical everyday self, spiritual self.

Аннотация: Психологическая помощь играет важную роль в реинтеграции женщин, подвергшихся насилию, в общество. В статье представлены основные рекомендации и рекомендации для специалистов по работе с жертвами насилия.

Ключевые слова: Психологическое консультирование, насилие, эмпирическое повседневное Я, духовное Я.

KIRISH

Psixologik maslahat – bu insonning psixologik muammolarini hal etish, shuningdek, kasbiy martaba, nikoh, oila, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy aloqalar bo‘yicha qarorlar qabul qilishda yordam berishga qaratilgan jarayonlar majmuasidir.

Psixologik maslahatning maqsadlari:

1. Mijozning kundalik hayotida samarali yashashi, ijtimoiy cheklovlarga qaramay hayotdan qanoat topishi uchun uning xulq-atvorini o‘zgartirishga yordam berish;
2. Yangi hayot sharoitlari va talablariga duch kelganda qiyinchiliklarni yengish bo‘yicha zarur ko‘nikmalarni rivojlantirish;
3. Hayot uchun muhim qarorlarni qabul qilishda yordam berish;
4. Shaxsiy aloqalarni o‘rnatish va saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
5. Shaxsning salohiyatini oshirish va uning ro‘yobini amalga oshirishni osonlashtirish.

Ma’lumki, zo‘ravonlik ayollarda ijtimoiy, psixologik, iqtisodiy va ko‘p hollarda jismoniy salbiy oqibatlar qoldiradi. Natijada, ayollar o‘ziga va atrofdagilarga ishonmaslik, ichki ziddiyatlar, alamzadalik, o‘zini ayblash, salomatlik bilan bog‘liq muammolar bilan birgalikda jamiyatdan uzilishi mumkin.

Zo‘ravonlik qurboni bo‘lgan ayollarning o‘ziga nisbatan salbiy munosabatini korreksiya qilish imkoniyatlarini yaratish va ularga to‘g‘ri psixologik maslahat berish jarayoni bugungi kun amaliyotchi psixologidan yuqori bilim va malaka talab etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Oiladagi zo‘ravonlik muammolari bilan shug‘ullangan Y. Menovshikov chet el maslahat xizmatlarida maslahatchilarga beriladigan ko‘rsatma va tavsiyalarni taqdim etgan. Unga ko‘ra:

- Zo‘ravonlik qurboniga o‘z hikoyasini so‘zlab berish imkonini berish: unga ishonish va tinglashga tayyor ekanlikni bildirish;
- Unga his-tuyg‘ularini anglashda ko‘maklashish: g‘azablanish huquqini qo‘llab-quvvatlash va hech qanday his-tuyg‘usini inkor etmaslik;
- Turli millat, madaniyat va ijtimoiy qatlamga mansub ayollar o‘rtasidagi farqlarga e’tiborli bo‘lish: barcha ayollar o‘rtasida o‘xshashlik bo‘lsa-da, ularning hech biri andoza emas, har birining o‘z hayotiy tajribasi bor;

- Xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadigan madaniy qadriyatlar va e'tiqodlarni hurmat qilish: bu qarashlar o'tmishda uning uchun xotirjamlik va ishonch manbai bo'lganini unutmaslik va ularning ahamiyatini kamsitmaslik;
- Qishloq va shahar ayollari o'rtasidagi farqlarni, ayniqsa qishloq ayolining jismoniy izolyatsiyasi va o'ziga xos madaniy qadriyatlarini yodda tutish.

Eng muhimi, ayol muammolarni hal qilishga yordam beradigan o'z himoya reaksiyalarining samaradorligini pasaytiradigan inqiroz holatida bo'ladi. Unga yana kuch va hissiy muvozanatni tiklashga yordam berish — shunda u o'zi qaror qabul qiladi.

T.A. Florenskaya psixologik maslahat berish yondashuvini ma'naviy yo'naltirilgan yondashuv deb atagan. U psixolog-maslahatchi oldida turgan asosiy vazifa sifatida mijozga o'zining “Ma'naviy Men”i haqiqatini anglashga yordam berishni ko'rsatgan. Florenskaya ta'kidlaganidek, psixolog-maslahatchi oldidagi eng muhim vazifa — mijozning o'z “Ma'naviy Men”i mohiyatini tushunishiga ko'maklashishdir.

T.A. Florenskaya shaxs tuzilishida ikki shakllanishni ajratib ko'rsatadi:

1. “Empirik kundalik Men” — shaxs tomonidan hayoti davomida orttirilgan sifatning markazi;
2. “Ma'naviy Men” — tug'ma vijdon ovozi, inson intuitsiyasi, axloqiy va ijodiy intuitsiyaning markazi bo'lib, insonga nima va qanday qilish kerakligini, nimaning axloqiy va go'zal ekanligini, nimaning esa bunday emasligini ko'rsatadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Zo'ravonlikning barcha turlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Oilada tajovuzkor jismoniy zo'ravonlik qo'llasa, bu nafaqat jismoniy og'riq, balki ruhiy jarohat ham yetkazadi. Iqtisodiy zo'ravonlik ko'pincha manipulyatsiya va nazoratga asoslanadi. Jinsiy zo'ravonlik ortida odatda jismoniy jarohatlar va salbiy oqibatlar yotadi. Odatda, tajovuzkor faqat bitta zo'ravonlik turini qo'llaydigan vaziyatni tasavvur qilish qiyin, ko'pincha jabrlanuvchilar uning turli ko'rinishlarining bir vaqtning o'zida namoyon bo'lishidan aziyat chekadi.

Zo'ravonlik qurbonlari bilan ishlovchi mutaxassisdan talab etiladigan asosiy kasbiy ko'nikmalar va fazilatlar quyidagicha:

- zo'ravonlik mavzusida barqarorlik;
- bemorning sog'lom tomonini baholamasdan tinglay olish va qo'llab-quvvatlash qobiliyati;
- mos va xavfsiz ob'ekt sifatida harakat qila olish;
- sog'lom shaxsiy chegaralar va zo'ravonlik qurboni tomonidan o'z chegaralarining buzilishiga bardosh bera olish qobiliyati;
- aks ettirish va munosabat bildirish usullari orqali bemorning hayoti uchun javobgarlikni uning o'ziga qaytara olish mahorati;
- hamdardlik;
- zo'ravonlik qurbonlari bilan ishlash bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar.

Oilaviy zo'ravonlik qurbonlari bilan ishlash psixologdan alohida sezgirlik, sabr-toqat va mijozning murakkab hissiyotlariga bardosh berish qobiliyatini talab etadi. Bu insonlar chuqur ruhiy jarohat olgan, shu bois davolash jarayoni ishonchsizlikdan tortib qarshilik ko'rsatishgacha bo'lgan ko'plab to'siqlar bilan kechadi.

- Terapevtga ishonchsizlik. Qurbon allaqachon xiyonat, aldov va shaxsiy chegaralarning buzilishiga duch kelgan. Uning uchun ishonch hosil qilish qiyin. Shu sababli, aloqa o'rnatishga odatdagi terapiyaga qaraganda ko'proq vaqt ketadi. Psixolog ayniqsa ohang, so'z tanlash va masofani saqlashga e'tiborli bo'lishi shart. Mijozni shoshirmaslik, bosim o'tkazmaslik va baholamaslik muhim hisoblanadi.

- Terapiyaga qarshilik. Zo'ravonlikni boshdan kechirgan ayollar va erkaklar ko'pincha o'zgarishlardan qo'rqadi. Ular ishning ahamiyatini pasaytirishi, mashg'ulotlarga kechikishi yoki umuman kelmasligi, og'riqli mavzularni muhokama qilishdan qochishi mumkin. Bu himoya reaksiyasi bo'lib, u e'tiborga loyiqdir. Psixolog qarshilikni jarayonning bir qismi sifatida qabul qilishi va u bilan kurashish o'rniga uni ishga jalb etishi lozim.

- Agressorni inkor etish va ideallashtirish. Ko'pchilik qurbonlar zo'ravonni oqlashda davom etadi. Bu zaharli munosabatlarda yashab qolishga yordam beradigan himoya tizimining bir qismidir. Mijoz: “U ichmaganda eng yaxshi odam bo'ladi”, deyishi mumkin. Psixolog uchun bahslashish va ishontirish emas, balki asta-sekin sabab-oqibat aloqalarini ko'rishga yordam berish muhimdir.

- O'tmish va hozirgi kun o'rtasidagi xira chegaralar. Travmatik xotiralar hozir sodir bo'layotgandek his qilinadi. Mijoz neytral so'zlarda tahdid yoki nazoratni ko'rib, zo'ravonlik tajribasini terapevtik munosabatlarga ko'chirishi mumkin. Mijozni hozirgi voqelikka yumshoqlik bilan qaytarish, uning kechinmalarini inkor qilmasdan, lekin farqni ko'rsatish muhimdir.

- Beqaror o'zini anglash. Jabrlanuvchi ojiz bola roli va terapevt ustidan hukmronlik qilishga urinishlar o'rtasida sarson bo'lishi mumkin. Bu tebranishlar ichki ziddiyat va barqaror shaxsiyatning yo'qligidan kelib chiqadi. Psixolog tayanch bo'lib qolishi va mijozga asta-sekin barqaror “men” nuqtasini topishga yordam berishi muhim.

- His-tuyg'ularni ifodalashdagi qiyinchiliklar. Mijozlar o'z his-tuyg'ularini nomlay olmasligi, holatlarni tasvirlashda qiynalishi mumkin. Ba'zida bu kuchli qo'rquv bilan birga keladi: “Agar aytsam, yanada yomonlashadi” Psixolog kechinmalarni ifodalash imkoniyatini berish uchun tana sezgilariga tayanishi, proyektiv usullar, rasmlar va metaforalardan foydalanishi lozim.

- Terapiyada zo'ravonlik ssenariysining takrorlanishi. Terapevt bilan munosabatlarda mijoz ongsiz ravishda tajovuzni qo'zg'atishi, jabrlanuvchi rolini o'ynashi yoki aksincha, hukmronlik qilishga urinishi mumkin. Bu manipulyatsiya emas, balki tanish modelni yangicha boshdan kechirish uchun takrorlashga urinishdir. Psixolog buni anglashi, aralashmasligi va sodir bo'layotgan voqealarni aks ettirishi muhim.

- Terapevtni ideallashtirish yoki qadrsizlantirish. Ba'zida mijoz psixologga “Siz meni qutqarishingiz kerak” yoki “Muammomni hal qiling” kabi ortiqcha talablar qo'yadi. Boshqa holatlarda esa keskin qadrsizlantiradi: “Bu yordam bermayapti” yoki “Siz meni tushunmayapsiz” Bunday keskinliklar himoya strategiyasining bir qismi bo'lib, ularga chidash va yumshoqlik bilan aniqlik kiritish kerak.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, zo'ravonlik jarohati chuqur iz qoldiradi, ammo e'tibor bilan, izchil va ehtiyotkorona olib boriladigan davolash natijasida ichki tayanch to'liq tiklanishi mumkin. Bu esa insonni erkinlik, tanlov va hurmat mavjud bo'lgan hayotga qaytaradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. А.С. Зубритская. Особенности психологической помощи женщинам, пострадавшим от домашнего насилия // Вестник ТГЭУ. – №3, 2009. – С. 82.
2. Samuel Richardson. Clarissa Harlowe; or the history of a young lady // Letter 155: Miss Clarissa Harlowe to Miss Howe. – <https://standardebooks.org/ebooks/samuel-richardson/clarissa/text/letter-155>
3. А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. Конфликтология: Учебник для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – С. 352.
4. Психологическое консультирование и методы обработки результатов психологического исследования. <https://logoprofy.ru/articles/view/psihologiceskoe-konsultirovanie-i-metody-obrabotki-rezultatov-psihologiceskogo-issledovania>
5. Как психологу работать с жертвами домашнего насилия. – <https://pedsovet.org/article/kak-psihologu-rabotat-s-zertvami-d>

SHAXS RIVOJLANISHI VA SALOMATLIGINI ASRASHDA IJTIMOY TARMOQLARNING O‘RNI

O.M. Zaripov

Samarqand davlat pedagogika instituti

Psixologiya kafedrası v.b.dotsenti.

E-mail: otabekzaripov17@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada globallashuv jarayonida shaxsning salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi manbalar, xususan ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqatilayotgan turli xildagi xabarlar va videotasvirlarning ontogeneznining turli yoshdagi shaxslarga tahdidi masalalari tahlil qilingan. Zamonaviy shaxsni rivojlanishida ruhiy va jismoniy salomatlikning muhimligi bayon qilingan.

Kalit so'zlar: Shaxs, individ, immunitet, muhofaza, individual, atrof-muhit, manipulyatsiya, imkoniyat, temperament, salomatlik, ruhiy muhofaza.

Abstract: The article analyzes the issues of the threat of ontogenesis to individuals of different ages of various types of messages and video images distributed through social networks, which affect the health of individuals in the process of globalization. The importance of mental and physical health in the development of a modern person is described.

Key words: Person, individual, immunity, protection, individual, environment, manipulation, opportunity, temperament, health, mental protection.

Аннотация: В статье анализируются источники, влияющие на здоровье человека в процессе глобализации, в частности, угроза онтогенезу различных сообщений и видеоизображений, распространяемых через социальные сети среди лиц разного возраста. Описывается значение психического и физического здоровья в развитии современного человека.

Ключевые слова: Человек, индивидуум, иммунитет, защита, личность, среда, манипуляция, возможность, темперамент, здоровье, психическая защита.

KIRISH

XXI asrda individ, insoniyat, shaxs, subyekt va komil insonni o'rganish turli yo'nalishlar, vaziyatlar, yosh va jins xususiyatlarini alohida hisobga olgan holda, o'ziga xos tahlillar asosida olib borilishi maqsadga muvofiqdir. Globallashuv davrida shaxs salomatligi alohida ahamiyat kasb etadi, chunki yetuk va sog'lom shaxs jamiyat taraqqiyotining yetakchi drayverlaridan biri hisoblanadi. Prezident Sh.M. Mirziyoyev ta'kidlaganidek, “2025 yil boshidan buyon ta'lim sohasi vakillari bilan o'n marta uchrashuv o'tkazildi va ularda oliy, kasbiy, maktabgacha va maktab ta'limi, nodavlat ta'lim, sport va harbiy ta'lim, xorijdagi ta'limni qo'llab-quvvatlashga oid taqdimotlar ko'rib chiqildi” [1].

Asosiy qism

Jamiyatda har tomonlama yetuk komil insonni tarbiyalashda, turli hayotiy vaziyatlarda shaxslar bilan o'zaro munosabatga kirishishda subyektning yoshga doir psixologik xususiyatlarini inobatga olish zarur. Zamonaviy dunyoda shaxsning shakllanishi, ruhiy va jismoniy salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar ko'p. Ulardan biri — ijtimoiy tarmoqlarning keng va cheksiz ta'siridir. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish quyidagi ikki yo'nalishda namoyon bo'ladi:

Birinchidan, to'g'ri, aniq va ma'lum me'yorda foydalanilganda ular bilimlar manbai, ijodkorlik maydoni, ishlab chiqarish va boshqaruv samaradorligini oshiruvchi vosita bo'lib xizmat qiladi. Masofaviy ta'lim kurslari, onlayn platformalar, elektron kutubxonalar, shuningdek tibbiy xizmatlar va biznesdagi raqamli texnologiyalar buning yorqin misolidir.

Ikkinchidan, ijtimoiy tarmoqlardan noto'g'ri foydalanish shaxs ongiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ijtimoiy muvozanatni izdan chiqaradi va salbiy xususiyatlarni kuchaytiradi.

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, ba'zan shaxs real hayotdagi muammolardan qochish maqsadida ijtimoiy tarmoqlarga murojaat qiladi. Vaqt o'tishi bilan unda ijtimoiy xavflilik darajasi ortadi, emotsional beqarorlik holatlari kuchayadi. Natijada quyidagi muammolar yuzaga keladi:

- ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari ko'p foydalanish oqibatida o'qish va mehnat majburiyatlari samarali bajarilmaydi;

- ruhiy va jismoniy salomatlik bilan bog'liq muammolar kuchayadi: ko'rish va eshitish tizimi zo'riqadi, uyqu rejimi buziladi, bo'g'imlarda og'riq paydo bo'ladi, jismoniy faollik pasayadi;
- muntazam stress, arizmas sabablar bilan xavotirlanish, depressiv holatlar real hayotga nisbatan ijobiy qarashlarni susaytiradi;
- o'smir va o'spirinlar zararli g'oyalar, yosh davriga mos bo'lmagan kontentga qiziq boshlaydi, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga munosabat zaiflashadi;
- ota-ona va farzand, o'qituvchi va o'quvchi hamda boshqa soha vakillari o'rtasidagi ijobiy munosabatlar izdan chiqadi.

Zamonaviy shaxs shakllanishida ruhiy va jismoniy salomatlik muhim o'rin tutadi. Ayniqsa o'smirlarning xatti-harakati, kiyinish madaniyati, tashqi ko'rinishidagi o'zgarishlar psixologiyada “ijtimoiylashuv” jarayoni bilan izohlanadi. Ijtimoiylashuv shaxsning jamiyatda o'z o'rnini topishi, xulq-atvor mezonlarini o'zlashtirishidir. I.P. Pavlov ta'kidlaganidek, “dinamik stereotiplarning har qanday o'zgarishi psixikada zo'riqish va noqulaylikka sabab bo'ladi” [2].

Shaxs o'z-o'zini tahlil qila oladigan, xatolarini ko'rib, o'zini boshqara oladigan darajada ongli bo'lishi zarur. U o'zini nazorat qilish, baholash, ifodalash va kamol toptirish qobiliyatiga ega bo'lishi shaxs ontogenezinining muhim bosqichidir. E.G. G'oziyev yoshlar orasida G'arb madaniyatiga nisbatan ortiqcha qiziqishlar milliylikni 25–30 yilga kechiktirish xavfini tug'dirishini ta'kidlaydi [3].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Zamonaviy shaxsning ruhiy va jismoniy salomatligini muhofaza qilish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

- tizimli va uzluksiz tarbiyaviy chora-tadbirlarni amalga oshirish;
- ideal shaxslar va shaxsiy namuna orqali o'z-o'zini tarbiyalash;
- ajdodlar merosini o'rganish orqali ijobiy fazilatlarini shakllantirish.

Ruhiy muvozanat buzilishi shaxs xulq-atvorida salbiy og'ishlarni keltirib chiqaradi. Bu esa yaqinlar, do'stlar, hamkasblar bilan munosabatlarning yomonlashishi, manmanlik, moddiy manfaatlar ortidan quvish kabi holatlarda namoyon bo'ladi.

Zamonaviy shaxsning ruhiy salomatligi — bu o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish, hayotdagi stresslarga bardosh berish, samarali mehnat qilish va jamiyatga hissa qo'sha olish qobiliyatidir. Yoshlarni sog'lom tarbiyalash, ruhiy holat buzilishlarini erta aniqlash, tibbiy yordam ko'rsatishni takomillashtirish, kadrlar salohiyatini yuksaltirish — bu sohadagi dolzarb vazifalardir.

Shaxsning salomatligi, uzoq umr ko'rishi va ruhiy barqarorligi quyidagilarga amal qilishga bog'liq:

- to'g'ri ovqatlanish;
- kun tartibini to'g'ri tashkil qilish;
- stressdan holi bo'lish, pozitiv fikrlashni shakllantirish;
- ichkilikbozlik, tamaki, giyohvandlik kabi zararli odatlardan butunlay voz kechish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Jadid.uz/?p=11551
2. O'zgaruvchan dunyoda psixologiya fani:muammolar,yechimlar,xalqaro tajribalar mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman to'plami.Farg'ona.2025 y.15-16 may.
3. E.G'oziyev,F.Gaziyeva.Umumiy psixologiya.Toshkent.Noshir,2023,202-b.

BULLING VA ZO‘RAVONLIK HOLATLARINING PSIXOLOGIK, IJTIMOIIY VA PEDAGOGIK OMILLARI

Qarshiyeva Dilafruz

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” kafedrası professori

Sattorova Mohinur Sherali qizi

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
Psixologiya yo‘nalishi 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada bullying va zo‘ravonlik hodisalarining psixologik, ijtimoiy hamda pedagogik jihatları chuqur tahlil qilinadi. Maqolaning asosiy maqsadi — ta‘lim muassasalarida uchrayotgan bullying holatlarini o‘rganish, ularning sabab va oqibatlarini aniqlash, hamda bu muammolarning oldini olishga qaratilgan psixologik va pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqishdir. Tadqiqotda xorijiy tajribalar bilan bir qatorda, O‘zbekiston ta‘lim tizimidagi mavjud muammolar ham o‘rganilgan. Maqola natijalari asosida maktab psixologlari, o‘qituvchilar va ota-onalar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Bullying, zo‘ravonlik, o‘smirlar psixologiyasi, profilaktika, psixologik yordam, ijtimoiy omillar, pedagogik ta‘sir.

Abstract: This scientific article provides an in-depth analysis of the psychological, social, and pedagogical aspects of bullying and violence. The main purpose of the study is to examine cases of bullying in educational institutions, identify their causes and consequences, and develop psychological and pedagogical approaches aimed at preventing these problems. The research explores not only international experiences but also existing issues within the education system of Uzbekistan. Based on the results of the study, practical recommendations have been developed for school psychologists, teachers, and parents.

Key words: bullying, violence, adolescent psychology, prevention, psychological assistance, social factors, pedagogical influence.

Аннотация: В данной научной статье глубоко анализируются психологические, социальные и педагогические аспекты явлений буллинга и насилия. Основная цель статьи — изучить случаи буллинга, встречающиеся в образовательных учреждениях, определить их причины и последствия, а также разработать психологические и педагогические подходы, направленные на профилактику данных проблем. В исследовании рассмотрены не только зарубежный опыт, но и существующие проблемы в системе образования Узбекистана. На основе результатов статьи разработаны практические рекомендации для школьных психологов, учителей и родителей.

Ключевые слова: буллинг, насилие, психология подростков, профилактика, психологическая помощь, социальные факторы, педагогическое воздействие.

KIRISH

So‘nggi yillarda butun dunyoda, jumladan O‘zbekistonda ham maktab o‘quvchilari orasida bullying, ya‘ni ruhiy va jismoniy zo‘ravonlik hodisalari keskin oshib bormoqda. Bullying — bu o‘quvchilar o‘rtasidagi kuch tengsizligi asosida sodir bo‘ladigan, ruhiy, og‘zaki yoki jismoniy ta‘sir orqali boshqa shaxsga zarar yetkazishga qaratilgan harakatdir. Bunday holatlar o‘smirlarning ruhiy salomatligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, ijtimoiy moslashuvi va ta‘limdagi faolligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

UNESCO (2023) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha har to'rtinchi o'quvchi kamida bir marta bulling qurboni bo'lgan. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan 2024-yilda o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, o'quvchilarning 38 foizi sinfdoshlari yoki ijtimoiy tarmoqlarda kamsitish, tahqirlash, yoki turtki berish holatlariga duch kelgan. Bu esa maktab psixologik muhitining holati va o'qituvchilarning bullingni aniqlash ko'nikmalari yetarli emasligini ko'rsatadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Bulling muammosini o'rganish XX asr oxiridan boshlab psixologlar tomonidan chuqur tahlil qilina boshlandi. Norvegiyalik olim D. Olveus 1983-yilda bullingni ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida birinchi bo'lib ilmiy tasniflagan. Uning “Olveus Bullying Prevention Program” modeli bugungi kunda 40 dan ortiq mamlakatlarda qo'llanilib, bulling holatlarini 50–70 foizgacha kamaytirgan.

Shuningdek, Farrington va Ttofi (2009) bullingga qarshi maktab dasturlari samaradorligini tahlil qilib, ularning muvaffaqiyat kaliti psixolog, o'qituvchi, ota-ona va o'quvchi o'rtasidagi uzviy hamkorlikda ekanligini ta'kidlaganlar. O'zbekiston olimlari orasida Sh. R. Ismoilova (2022) va M. To'xtayeva (2024) o'smirlar o'rtasidagi zo'ravonlik va ijtimoiy moslashuv muammolarini o'rganib, ularning asosiy sababi oila va maktab o'rtasidagi kommunikatsiyaning sustligi ekanligini qayd etgan.

Bulling holatlarining asosiy psixologik sabablari orasida o'smirlarning past o'z-o'zini baholashi, oiladagi hissiy sovuqlik, shuningdek, sinfdagi ijtimoiy maqom uchun kurash holatlari mavjud. Ijtimoiy jihatdan esa, o'quvchilar orasida empatiya darajasining pastligi, o'qituvchilar tomonidan befarqlik, va ota-onalarning nazoratning sustligi muhim omillar sifatida qayd etildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Bullingning psixologik oqibatlarini juda jiddiy bo'lib, u o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotadi, depressiv holatlar, tashvish sindromlari va ijtimoiy ajralish holatlarini keltirib chiqaradi. Ba'zi holatlarda, bunday o'quvchilar maktabni tashlab ketish yoki o'z joniga qasd qilish fikrlariga ham borib qoladilar. Bu esa bulling muammosining psixologik profilaktikasi tizimli yondashuvni talab etishini ko'rsatadi.

Maktablardagi zo'ravonlik o'quvchilarning ta'lim jarayoniga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Birinchidan, zo'ravonlikka uchragan o'quvchilar o'zlarini xavfsiz his qilmaydilar, bu esa ularning darslarga bo'lgan e'tiborini susaytiradi. O'quv muhitida doimiy qo'rquv va stress ta'lim jarayoniga putur yetkazib, o'quvchilarning fikrlash qobiliyatini pasaytiradi. Ikkinchidan, ruhiy bosim va depressiya natijasida o'quvchilarning akademik natijalari sezilarli darajada pasayishi mumkin. Zo'ravonlikka uchragan o'quvchilar ko'pincha o'zlarini yolg'iz his qiladilar, bu esa ularning darslarga bo'lgan qiziqishini kamaytiradi va bilim olish jarayonidan chetlashishiga sabab bo'ladi. Uchinchidan, maktabga tashrif buyurishdan qo'rqish va darslarni qoldirish holatlari ko'payadi. Ayrim hollarda o'quvchilar doimiy bosim ostida qolib, maktabdan butunlay voz kechishlari ham mumkin. Bu esa ularning kelajakdagi kasbiy va ijtimoiy hayotiga salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli, ta'lim muassasalari zo'ravonlikka qarshi qat'iy choralar ko'rishi va barcha o'quvchilar uchun xavfsiz muhit yaratishi kerak.

Pedagogik nuqtayi nazardan esa, bullingni kamaytirish uchun o'qituvchilarda emotsional intellekt, konfliktologiya va kommunikatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Maktab rahbarlari va psixologlari uchun maxsus treninglar, ota-onalar bilan interfaol uchrashuvlar, sinfda ijobiy psixologik muhitni yaratish bo'yicha mashg'ulotlar samarali natijalar beradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, bulling va zo'ravonlik muammosi kompleks yondashuvni talab qiladi. Bu jarayonda o'quvchilar, ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning o'zaro hamkorligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bullingni oldini olish uchun maktabda psixologik xizmatni kuchaytirish, ijtimoiy-emotsional ta'lim dasturlarini joriy etish, va o'qituvchilarning professional tayyorgarligini oshirish zarur.

Amaliy tavsiyalar

1. Har bir ta'lim muassasasida bullingga qarshi ichki nizom va monitoring tizimi joriy etilishi lozim.
2. Maktab psixologlari o'quvchilarning emotsional holatini aniqlash uchun muntazam diagnostik testlar o'tkazishlari kerak.
3. O'qituvchilar uchun bullingni erta aniqlash va unga qarshi pedagogik strategiyalar bo'yicha treninglar tashkil etilishi zarur.
4. Ota-onalar bilan doimiy psixologik-ma'rifiy seminarlar o'tkazish, ularni farzand tarbiyasida hissiy qo'llab-quvvatlashga o'rgatish kerak.
5. Maktabda “do'stlik, empatiya va hamkorlik” qadriyatlarini targ'ib qiluvchi ijtimoiy loyihalar yo'lga qo'yish foydalidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. – Oxford: Blackwell, 1993.
2. Farrington D., Ttofi M. School-Based Programs to Reduce Bullying and Victimization. – Campbell Systematic Reviews, 2009.
3. Ismoilova Sh.R. O'smirlarning ijtimoiy moslashuvi va bullying muammolari. – Toshkent, 2022.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-16-son Farmoni, 2025-yil 30-yanvar.
5. “Bolalarni zo'rvonlikning barcha shakllaridan himoya qilish to'g'risida” O'zbekiston Respublikasi Qonuni, 2024-yil.
6. UNESCO. School Violence and Bullying: Global Status Report, 2023.
7. To'xtayeva M. Maktab muhitida ijtimoiy-psixologik himoya tizimi. – Toshkent, 2024.

MAHALLIY NARKOZ PAYTIDA TAFAKKURNING YO‘QOLMASLIGI

Karimova Gulchehra Xamidullayevna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Nizomova Munisa Amriddinova

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta’lim” fakulteti

Raximova Shaxnoza Ravshanovna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta’lim” fakulteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada mahalliy narkoz jarayonida bemorning tafakkuri, ong faoliyati va sezgi jarayonlarining saqlanib qolish xususiyatlari tahlil qilinadi. Mahalliy og‘riqsizlantirishda faqat nerv impulsini vaqtincha blokirovka qilish orqali og‘riq hissi yo‘qoladi, biroq markaziy asab tizimi o‘z faoliyatini davom ettiradi. Shu bois bemor atrofdagi voqealarni idrok etishda, fikrlashda va muloqot qilishda faol bo‘lib qoladi. Maqolada ushbu holatning fiziologik asoslari, psixologik ta’siri va jarrohlik amaliyotidagi ahamiyati yoritilgan.

Kalit so‘zlar: mahalliy narkoz, tafakkur, ong, sezgi jarayoni, asab tizimi, anesteziya, fiziologiya, idrok, psixologik holat, og‘riqsizlantirish.

Abstract: This article analyzes the preservation of thinking, conscious activity, and sensory processes in patients undergoing local anesthesia. Local anesthetics temporarily block nerve impulses and eliminate pain sensation; however, the central nervous system remains active. As a result, the patient continues to perceive the environment, maintain cognitive processing, and communicate. The article highlights the physiological mechanisms, psychological effects, and practical significance of this condition in surgical procedures.

Key words: local anesthesia, thinking, consciousness, sensory processes, nervous system, anesthesia, physiology, perception, psychological state, analgesia.

Аннотация: В данной статье анализируются особенности сохранения мышления, сознательной активности и сенсорных процессов у пациента во время местной анестезии. При местном обезболивании происходит временная блокада нервных импульсов, что устраняет чувство боли, однако центральная нервная система продолжает функционировать. Поэтому пациент сохраняет способность воспринимать происходящее вокруг, мыслить и общаться. В статье раскрыты физиологические механизмы этого состояния, его психологическое влияние и значение в хирургической практике.

Ключевые слова: местная анестезия, мышление, сознание, сенсорные процессы, нервная система, анестезия, физиология, восприятие, психологическое состояние, обезбоживание.

KIRISH

Inson organizmida og‘riq sezgisi fiziologik jihatdan himoya mexanizmi bo‘lib, u to‘qimalarda kechayotgan jarayonlar haqida miya markazlariga signal yuboradi. Jarrohlik amaliyotlari jarayonida bu og‘riq sezgisini vaqtincha to‘xtatish zarurati yuzaga keladi. Shu maqsadda tibbiyotda turli xil og‘riqsizlantirish usullari — narkoz turlari qo‘llaniladi. Shulardan biri mahalliy narkoz bo‘lib, u faqat ma’lum bir tana qismi yoki to‘qimadagi nerv impulsini vaqtincha blokirovka qilish orqali og‘riqni sezishni yo‘qotadi. Mahalliy anesteziya jarayonida markaziy asab tizimining faoliyati saqlanib qoladi, ya’ni bemor hushyor holda bo‘ladi, atrofdagi holatni idrok etadi, fikrlash, eslab qolish va muloqot qilish qobiliyatini yo‘qotmaydi. Shu jihatdan mahalliy narkoz umumiy narkozdan tubdan farq qiladi, chunki umumiy narkozda butun asab tizimi faoliyati vaqtincha to‘xtatiladi va bemor ong holatini yo‘qotadi.

Mahalliy narkoz paytida tafakkurning yo'qolmasligi masalasi tibbiyot, fiziologiya va psixologiya fanlari nuqtai nazaridan alohida e'tiborga molikdir. Bu holat inson tafakkurining asab tizimi faoliyati bilan qanchalik chambarchas bog'liq ekanini ko'rsatadi. Anesteziya jarayonida faqat sezgi nervlarining periferik darajadagi uzatilishi to'xtatilgani bois, markaziy asab tizimi, xususan, miya po'stlog'ida tafakkur, xotira, idrok va diqqat jarayonlari o'z faoliyatini davom ettiradi. Shu sababli mahalliy narkoz ostidagi bemor o'z tanasida og'riqni his qilmasa-da, atrofdagi tovushlarni eshitadi, gapni tushunadi va hatto ba'zi hollarda operatsiya davomida shifokorlar bilan muloqotda bo'lishi mumkin.

Tafakkurning saqlanib qolishi fiziologik mexanizmlar bilan bir qatorda psixologik omillarga ham bog'liq. Operatsiya oldidan bemorning ruhiy holati, stress darajasi, qo'rquv yoki ishonch hissi uning mahalliy narkozga bo'lgan javobini belgilaydi. Ongning saqlanib qolishi ba'zi hollarda bemorga ruhiy noqulaylik tug'dirishi, boshqa hollarda esa operatsiyani yengilroq o'tkazishga yordam berishi mumkin. Shu sababli bu jarayonni to'g'ri boshqarish, bemorni psixologik tayyorlash va tinchlantirish tibbiy amaliyotda katta ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

Mahalliy narkoz paytida tafakkurning yo'qolmasligi inson asab tizimining murakkab tuzilishi va uning faoliyatini boshqarish mexanizmlarini chuqur anglash uchun muhim masalalardan biridir. Inson organizmi doimiy tarzda tashqi muhit bilan o'zaro aloqada bo'lib turadi. Bunda sezgi organlari orqali olingan axborotlar asab tolalari yordamida miya po'stlog'iga yetkaziladi va tafakkur, idrok hamda ong jarayonlari orqali tahlil qilinadi. Mahalliy narkoz paytida bu murakkab tizimning faqat ma'lum bir qismi vaqtincha faoliyatini to'xtatadi, ya'ni nerv impulslarining periferik darajadagi uzatilishi to'sib qo'yiladi, lekin markaziy asab tizimi faoliyatini davom ettiradi. Shu sababli bemor hushyor holatda qoladi, atrofdagi tovushlarni eshitadi, gapni tushunadi va fikrlash qobiliyatini yo'qotmaydi.

Mahalliy anesteziya — bu og'riqni faqat muayyan sohada to'xtatish maqsadida qo'llaniladigan tibbiy usuldur. U asosan stomatologiya, ortopediya, dermatologiya, kichik jarrohlik amaliyotlari va boshqa sohalarda keng qo'llaniladi. Ushbu usulda ishlatiladigan dori vositalari nerv tolalari orqali og'riq impulslarining o'tishini vaqtincha blokirovka qiladi. Biroq ular miya faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatmaydi. Shuning uchun bemorning tafakkuri, eslab qolish, diqqat va idrok jarayonlari to'liq saqlanadi. Bu holat tibbiyot nuqtai nazaridan xavfsizlikni oshiradi, chunki bemor shifokor bilan muloqotda bo'lishi va o'z holatini bildirishi mumkin.

Tafakkurning yo'qolmasligi fiziologik jihatdan markaziy asab tizimining saqlanib qolgan faolligi bilan izohlanadi. Nerv tolalarining faoliyati ikki darajada kechadi: periferik va markaziy. Mahalliy narkoz asosan periferik asab tarmoqlarida ta'sir ko'rsatadi. Shu bois miya po'stlog'idagi faoliyat, ya'ni tafakkur, xotira, tahlil va qaror qabul qilish jarayonlari o'z holicha davom etadi. Shuningdek, qon aylanish va nafas olish tizimlari ham tabiiy ritmda ishlaydi. Bu holat umumiy narkozdan farqli o'laroq, organizmning fiziologik muvozanatini saqlash imkonini beradi.

Mahalliy narkoz paytida tafakkurning saqlanib qolishi bemor psixologik jihatdan turlicha kechadi. Ba'zi hollarda hushyorlik holati bemorda xavotir, qo'rquv, stress kabi hissiyotlarni kuchaytiradi. Shu sababli jarroh yoki anesteziolog bemorni oldindan tayyorlashi, unga jarayonning mohiyatini tushuntirishi va ishonch hosil qilishi kerak. Aks holda psixologik zo'riqish natijasida yurak urish tezlashishi, qon bosimi ko'tarilishi yoki nafas olishda qiyinchilik kuzatilishi mumkin. Boshqa tomondan, ayrim bemorlar uchun hushyor holda bo'lish o'zini xotirjam tutish, jarayonga nazorat bilan qarash imkonini beradi. Ular operatsiya vaqtida o'zini mustahkam tutadi va shifokor bilan hamkorlikda harakat qiladi.

1-jadval. Mahalliy va umumiy narkoz o'rtasidagi asosiy farqlar

№	Ko'rsatkichlar	Mahalliy narkoz	Umumiy narkoz
1	Ta'sir sohasi	Faqat ma'lum joyda nerv impulslarini bloklaydi	Butun organizmga, markaziy asab tizimiga ta'sir qiladi
2	Ong holati	Saqlanib qoladi, bemor hushyor	To'liq yo'qoladi, bemor hushsiz
3	Tafakkur va idrok	To'liq saqlanadi	Faoliyat vaqtincha to'xtaydi
4	Og'riq sezgisi	Faqat operatsiya sohasida yo'qoladi	Umuman sezilmaydi
5	Fiziologik faoliyat	Yurak, nafas, qon aylanish tabiiy holatda	Sun'iy nazorat talab etiladi
6	Asorat xavfi	Nisbatan kam	Ko'proq bo'lishi mumkin
7	Tiklanish muddati	Juda tez	Nisbatan uzoq
8	Ruhiy holat	Bemor ongli, ammo ba'zan hayajonli	Ruhiy holat vaqtincha to'xtaydi
9	Qo'llaniladigan sohalar	Stomatologiya, kichik jarrohlik, dermatologiya	Katta operatsiyalar, uzoq muddatli amaliyotlar
10	Shifokor-bemor aloqasi	Saqlanadi, muloqot mumkin	To'liq yo'qoladi

Mahalliy narkoz paytida tafakkurning yo'qolmasligi fiziologik va psixologik jihatdan izchil asosga ega. Bu holat inson miya tizimining qatlamli tuzilishidan kelib chiqadi: pastki darajadagi asab yo'llari vaqtincha to'xtasa ham, yuqori darajadagi tafakkur markazlari faoliyatini davom ettiradi. Tibbiy amaliyot nuqtai nazaridan bu jarayon operatsiya xavfsizligini oshiradi, bemor bilan aloqa imkonini beradi hamda tiklanish davrini tezlashtiradi. Shu bilan birga, bu holat bemorni psixologik jihatdan oldindan tayyorlash zarurligini ko'rsatadi, chunki hushyorlik paytida operatsiya jarayonini sezish ba'zi odamlarda stressni kuchaytirishi mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, mahalliy narkoz — og'riqni bloklash orqali bemorning tanasidagi muayyan sohada sezgi faoliyatini vaqtincha to'xtatadigan, biroq markaziy asab tizimi faoliyatini saqlab qoladigan tibbiy usuldir. Fiziologik jihatdan olganda, bu holatda periferik nerv tolalari og'riq va boshqa sezgi impulslerini miya markaziga yetkazmaydi, lekin miya o'z funksiyalarini — tafakkur, idrok, ongli fikrlash va muloqot imkoniyatini — davom ettiradi. Shu sababli bemor operatsiya yoki diagnostik protsedura davomida hushyor bo'lishi, atrofdagi jarayonlarni anglashi va shifokor bilan oddiy aloqa o'rnatishi mumkin. Bu holat operatsiya xavfsizligini oshiradi, tiklanish jarayonini yengillashtiradi hamda bemorning ruhiy holatini saqlashga xizmat qiladi.

Biroq bemorning ruhiy tayyorgarligi, stress darajasi, muloqot qilish imkoniyati va jarayon davomida kuzatuv mexanizmlarining mavjudligi ham juda muhim omillardir. Mahalliy narkoz paytida tafakkur va ong funksiyalarining saqlanib qolishi tibbiyot amaliyotida katta afzallik bo'lib, kichik va o'rta jarrohlik amaliyotlarida keng qo'llanilishi mumkin. Shu bilan birga, bu usul bemor bilan interaktiv muloqotni ta'minlab, bemorning natijaga ijobiy munosabatini oshirishga imkon yaratadi. Kelgusi tadqiqotlar esa mahalliy narkoz ostida onglilikning psixologik jihatlari, bemorning hissiy holati, operatsiya jarayonida muloqot qilishning samaradorligi va tiklanish (reabilitatsiya) bosqichlaridagi farqlarni yanada chuqurroq o'rganishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Turakulov V.N., Nurullayeva M.A., Sanaqulova F.R. Zamonaviy anesteziya (narkoz) turlari va bemorlarni premedikatsiyaga tayyorlash. 2024. Journal of Innovations in Scientific and Educational Research.
2. Axrorov Alisher Shavkatovich, Haqqulov E'zozbek Komil o'g'li. Stomatologiyada mahalliy anesteziya qilish. 2024. PEDAGOGS International Research Journal, 69(1).
3. Attia S., Austermann T., May A. et al. Pain perception following computer-controlled versus conventional dental anesthesia: randomized controlled trial. BMC Oral Health, 22, 425 (2022).
4. Liu S., Shen H., Yang F. et al. Local anaesthesia with conscious sedation in parotid gland tumour resection: a retrospective review. BMC Oral Health, 24, 1531 (2024).

SHAXSNING RUHIY SALOMATLIGI VA SALOMATLIK PSIXOLOGIYASINING DOLZARB MASALALARI

Pulatova Gulnoza Murodilovna

FarDU, Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Umrzaqova Gulzoda Abdurahmon qizi

FarDU, Psixologiya yo'nalishi 3-bosqich talabasi

E-mail: umrzaqovagulzoda@gmail.com.90-395-65-05

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsning ruhiy salomatligi va salomatlik psixologiyasining dolzarb masalalari keng tahlil qilinadi. Ruhiy salomatlik insonning ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishi, emotsional muvozanatini saqlashi hamda hayotdan qoniqish hissini shakllantirishda muhim omil sifatida qaraladi. Tadqiqotda stress, xavotir, depressiya, o'z-o'zini baholash, emotsional zo'riqish kabi holatlarning shaxs salomatligiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, maqolada sog'lom turmush tarzi, ijobiy fikrlash, psixologik madaniyat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining ruhiy barqarorlikni saqlashdagi o'rni tahlil etiladi. Zamonaviy psixologiyada psixogigiyena, psixoprofilaktika va ijobiy psixologik yondashuvlarning ahamiyati alohida ko'rsatib o'tiladi. Maqola natijalari ruhiy salomatlikni mustahkamlashda amaliy mexanizmlar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, shaxs psixologiyasi, stress, emotsional barqarorlik, sog'lom turmush tarzi, psixogigiyena, psixoprofilaktika, ijobiy psixologiya.

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the urgent issues related to mental health and health psychology. Mental health is viewed as a crucial factor influencing an individual's emotional stability, social participation, and overall life satisfaction. The study explores the effects of stress, anxiety, depression, self-esteem, and emotional tension on a person's mental well-being. It also highlights the significance of a healthy lifestyle, positive thinking, social support, and psychological culture in maintaining psychological resilience. The paper emphasizes the role of psychohygiene, psychoprophylaxis, and positive psychological approaches in strengthening mental stability in modern society. The findings contribute to the development of practical mechanisms for enhancing and preserving mental health in individuals.

Key words: mental health, personality psychology, stress, emotional stability, healthy lifestyle, psychohygiene, psychoprophylaxis, positive psychology.

Аннотация: В статье рассматриваются актуальные вопросы, связанные с психическим здоровьем личности и психологией здоровья. Психическое здоровье определяется как ключевой фактор, влияющий на эмоциональную устойчивость, социальную активность и общее удовлетворение жизнью. В исследовании анализируется влияние стресса, тревожности, депрессии, самооценки и эмоционального напряжения на психическое состояние человека. Особое внимание уделяется значению здорового образа жизни, позитивного мышления, социальной поддержки и психологической культуры в укреплении эмоциональной стабильности. Рассматриваются вопросы психогигиены, психопрофилактики и позитивной психологии в условиях современного общества. Полученные результаты направлены на разработку эффективных практических механизмов укрепления психического здоровья.

Ключевые слова: психическое здоровье, психология личности, стресс, эмоциональная устойчивость, здоровый образ жизни, психогигиена, психопрофилактика, позитивная психология.

KIRISH

Hozirgi davr insoniyat hayoti keskin o'zgarishlar, texnologik rivojlanish, tezkor axborot oqimlari va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda insonning ruhiy salomatligini saqlash, uni mustahkamlash va barqarorligini ta'minlash masalasi eng dolzarb psixologik muammolardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Chunki inson ruhiy salomatligi uning butun hayoti, faoliyati, ijtimoiy munosabatlari, o'z-o'zini anglash darajasi va hayotdan qoniqish hissiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy jihatdan sog'lom shaxs o'zining ichki muvozanatini saqlay oladi, muammolarga ijobiy yondashadi, shuningdek, ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli faoliyat yurita oladi.

So'nggi yillarda dunyo miqyosida, xususan, O'zbekiston sharoitida ham ruhiy salomatlik muammolari tobora dolzarb tus olmoqda. Axborot texnologiyalarining tezkor rivojlanishi, yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish, raqamli muhitdagi psixologik bosim, stressli hayot tarzi, ish bilan bog'liq zo'riqishlar inson ruhiyatiga salbiy ta'sir etmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, bugungi kunda har to'rtinchi inson hayotining ma'lum bosqichida ruhiy buzilish yoki depressiv holatni boshdan kechiradi. Bu esa ruhiy salomatlik masalasini global darajada dolzarb muammo sifatida qarashga asos beradi. Ruhiy salomatlik tushunchasi keng ma'noda insonning hissiy barqarorligi, ijobiy fikrlashi, o'zini baholay olishi, stressli vaziyatlarda moslashuvchanligi va hayotiy qoniqish hissini saqlab qolish qobiliyatini bildiradi. Bu nafaqat kasallik yo'qligini, balki insonning ruhiy, ijtimoiy va hissiy jihatdan uyg'un rivojlangan holatini anglatadi.

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, bugungi jamiyatda ruhiy salomatlikni saqlash har bir insonning shaxsiy farovonligi, oilaviy tinchlik, mehnat unumdorligi va ijtimoiy barqarorlikning muhim omiliga aylanmoqda. Ayniqsa, yosh avlodning psixologik madaniyatini oshirish, ularni stressni yengish, emotsiyalarni boshqarish va ijobiy hayotiy pozitsiyani shakllantirishga o'rgatish psixologik yordam tizimining asosiy vazifalaridan biridir. Mazkur tadqiqotning obyekti — shaxsning ruhiy salomatligi va uni ta'minlovchi psixologik jarayonlardir. Tadqiqotning predmeti — ruhiy salomatlikni mustahkamlashda sog'lom turmush tarzi, ijobiy psixologiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixoprofilaktikaning psixologik mexanizmlaridir. Tadqiqotning maqsadi — shaxs ruhiy salomatligiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish, ularni ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan samarali psixologik yondashuvlarni ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Ruhiy salomatlik tushunchasining mohiyatini va uning ilmiy-nazariy asoslarini tahlil qilish;
2. Shaxsning ruhiy barqarorligiga ta'sir etuvchi tashqi (ijtimoiy muhit, iqtisodiy omillar) va ichki (hissiy tajriba, temperament, o'zini baholash) omillarni aniqlash;
3. Stress, depressiya, xavotir, emotsional charchoq va o'zini qadrlash darajasining ruhiy holatga ta'sir mexanizmini o'rganish;
4. Ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlashda sog'lom turmush tarzi, ijobiy fikrlash va psixologik yordamning rolini asoslash;
5. Psixogigiyena va psixoprofilaktik chora-tadbirlarning samaradorligini o'rganish;
6. Ruhiy salomatlikni rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar, treninglar va psixologik dasturlarni ishlab chiqish.

Mazkur mavzu dolzarb bo'lishi bilan birga, amaliy ahamiyat kasb etadi. Chunki shaxsning ruhiy salomatligi – bu nafaqat individual holat, balki jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti, millat salomatligi va madaniy yetukligining muhim ko'rsatkichidir. Ruhiy jihatdan sog'lom inson ijobiy fikrlaydi, o'z hayotidan mamnun bo'ladi, boshqalar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadi va ijtimoiy hayotda faol ishtirok etadi. Shu bois, ruhiy salomatlikni mustahkamlash masalasi psixologik, pedagogik va ijtimoiy jihatdan kompleks yondashuvni talab etadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Bugungi kunda insonning ruhiy salomatligini saqlash masalasi nafaqat psixologiya fanining, balki butun jamiyat taraqqiyotining eng muhim yo'nalishlaridan biriga aylangan. Texnologiyalar tez sur'atda rivojlanib borayotgan davrda inson o'z hayot tarzini o'zgartirishga, yangi sharoitlarga moslashishga majbur bo'lmoqda. Shu jarayonda inson ruhiyatiga ta'sir etuvchi stress omillari, emotsional zo'riqish, ijtimoiy bosim va tashvish holatlari ko'paymoqda. Bu esa insonning psixik muvozanatini buzib, ruhiy salomatlik darajasini pasaytiradi. Shu sababli, ruhiy salomatlik masalalarini chuqur o'rganish va ularni amaliy yechimlar asosida rivojlantirish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biridir. Ruhiy salomatlik tushunchasi ko'p qirrali bo'lib, u insonning o'z hayotiga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lishi, ijtimoiy munosabatlarda muvozanatni saqlashi, ichki tinchlik va qoniqish hissini his qilishi bilan belgilanadi. Ruhiy salomatlik insonning jismoniy holatiga ham bevosita ta'sir qiladi, chunki ruhiy tanglik holatlari jismoniy kasalliklarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan ham ruhiy salomatlik inson salomatligining ajralmas qismi sifatida e'tirof etilgan. Inson o'z ruhiyatini asrash orqali hayotdan zavq olish, ijobiy fikrlash, maqsad sari intilish va o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish imkoniga ega bo'ladi.

Ruhiy salomatlikni saqlashda stress boshqaruvi muhim o'rin tutadi. Stress – bu insonning tashqi muhitdagi o'zgarishlarga javoban organizmda paydo bo'ladigan fiziologik va psixologik holatdir. Stressni boshqara olmagan insonlarda charchash, diqqatning pasayishi, agressivlik, befarqlik yoki depressiv kayfiyatlar kuzatiladi. Bunday holatlarning oldini olish uchun inson o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish, dam olish, ijobiy fikrlash, jismoniy faollik va o'zini anglash ko'nikmalarini rivojlantirishi lozim.

Ruhiy salomatlikni ta'minlovchi muhim omillardan biri ijobiy psixologik yondashuv hisoblanadi. Ijobiy psixologiya insonning kuchli jihatlarini rivojlantirish, o'z qadrini anglash va hayotda ma'no topish imkoniyatini kengaytiradi. Bunday yondashuvda inson o'zini boshqalar bilan solishtirmasdan, o'z hayotini qadrlashni

o'rganadi. Shuningdek, psixologik madaniyat darajasini oshirish orqali inson o'z ruhiy muammolarini tan oladi va ularni yechishga harakat qiladi. Bu jarayonda “psixogigiyena” va “psixoprofilaktika” tushunchalari alohida ahamiyatga ega. Psixogigiyena — bu ruhiy gigiyena, ya'ni emotsional va intellektual barqarorlikni saqlashga qaratilgan faoliyat majmui bo'lsa, psixoprofilaktika — ruhiy kasalliklarning oldini olish va salbiy hissiyotlarni boshqarish tizimidir.

Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda sog'lom turmush tarzi ham muhim rol o'ynaydi. Insonning jismoniy faolligi, to'g'ri ovqatlanishi, muntazam uyqu va dam olish tizimi ruhiy barqarorlikka xizmat qiladi. Jismoniy mashg'ulotlar orqali organizmda endorfinlar ajralib chiqadi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi va stress darajasini kamaytiradi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzi ijobiy fikrlash, o'zini baholash va hayotdan qoniqish darajasini oshiradi. Ruhiy salomatlikni saqlashda yana bir muhim jihat – bu ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimidir. Inson ijtimoiy mavjudot bo'lgani uchun, u doimo o'z yaqinlari, do'stlari, hamkasblari bilan emotsional aloqada bo'lishga ehtiyoj sezadi. Oilaviy ilqlik, o'zaro tushunish, samimiy muloqot insonning psixologik muvozanatini mustahkamlaydi. Aksincha, ijtimoiy yakkalanish, befarqlik, muloqotsizlik inson ruhiyatida beqarorlikni keltirib chiqaradi. Shu sababli, jamiyatda o'zaro hurmat, bag'rikenglik, empatiya kabi qadriyatlarni mustahkamlash zarur.

Yoshlar orasida ruhiy salomatlikni ta'minlash masalasi alohida e'tiborga loyiqdir. Bugungi axborot asrida yoshlar ko'plab psixologik bosimlarga duch kelishmoqda: ta'lim jarayonidagi raqobat, ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirish, o'zini ifoda etishdagi qiyinchiliklar ularda emotsional charchashni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli, ta'lim muassasalarida psixologik madaniyatni oshirish, stressni yengish strategiyalarini o'rgatish, o'zini anglash ko'nikmalarini shakllantirish muhim hisoblanadi. Psixologik xizmatlar tizimini rivojlantirish orqali yoshlarni ruhiy himoya qilish va ularning salomatligini saqlash mumkin.

Shuningdek, ruhiy salomatlikni mustahkamlashda davlat siyosatining o'rni ham katta. Ijtimoiy himoya tizimlarini takomillashtirish, ruhiy yordam markazlarini kengaytirish, aholiga psixologik xizmatlarni qulay va bepul shaklda taqdim etish jamiyatning umumiy farovonligini oshiradi. Har bir inson ruhiy sog'lom bo'lsa, u o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladi, ijtimoiy munosabatlarda faol bo'ladi va jamiyat taraqqiyotiga ijobiy hissa qo'shadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Yuqorida keltirilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, shaxsning ruhiy salomatligi bugungi kunda nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan eng muhim psixologik masalalardan biridir. Ruhiy salomatlik insonning hayot sifati, emotsional barqarorligi, ijtimoiy faolligi va shaxsiy o'sish darajasini belgilovchi omil sifatida namoyon bo'ladi. U shaxsning o'zini anglash, ichki muvozanatni saqlash, stress va xavotir holatlariga bardosh berish qobiliyati bilan chambarchas bog'liqdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ruhiy salomatlikni ta'minlashda psixogigiyena, psixoprofilaktika, ijobiy psixologiya, sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari muhim ahamiyat kasb etadi. Bu omillar shaxsga nafaqat ruhiy barqarorlikni, balki hayotga ijobiy munosabatni shakllantirish imkonini beradi. Insonning o'ziga ishonchi, maqsad sari intilishi, muloqot madaniyati va ijobiy fikrlash ko'nikmalari ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi asosiy komponentlardir. Ruhiy salomatlikni saqlash va rivojlantirishda ta'lim muassasalari, mehnat jamoalari va oilalardagi psixologik muhitning sog'lom bo'lishi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ayniqsa, yoshlar o'rtasida stress va depressiyani kamaytirish, emotsional madaniyatni oshirish, o'zini qadrlash hissinini shakllantirish bo'yicha psixologik treninglar, maslahatlar va qo'llab-quvvatlash dasturlarini yo'lga qo'yish zarurdir.

Umuman olganda, shaxsning ruhiy salomatligi – bu uning o'z hayotini ongli boshqarish, maqsad sari intilish, ijtimoiy muhitda uyg'unlikda yashash va emotsional barqarorlikni saqlab qolish qobiliyatidir. Shu sababli, salomatlik psixologiyasining dolzarb vazifasi — insonlarning psixologik madaniyatini oshirish, stress omillariga qarshi kurashish ko'nikmalarini shakllantirish va ruhiy sog'lom jamiyat qurish yo'lida amaliy dasturlarni ishlab chiqishdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ergasheva M. (2021). Ruhiy salomatlik va shaxs psixologiyasi asoslari. – Toshkent: Fan nashriyoti, 45-bet.
2. Karimov A. (2020). Stress va emotsional barqarorlik psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston Universiteti nashriyoti, 52-bet.
3. G'ulomova N. (2019). Psixogigiyena va psixoprofilaktika asoslari. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 61-bet.
4. Xudoyberdiyeva D. (2023). Ijobiy psixologiya va shaxs taraqqiyoti. – Toshkent: Istiqlof, 68-bet.

NEVROTIK BEMORLARDA XISSIY O'ZGARISHLAR

Karimova Gulchehra Xamidullayevna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” kafedrası o'qituvchisi

Ostonayeva Novbaxor Mamaraimovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” yo'nalishi talabasi

Inomova Odina Abdulvohid qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada nevrotik bemorlarda hissiy o'zgarishlarning psixologik va fiziologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, nevroz turiga qarab bemorlarda emotsional fonning beqarorlashuvi, tashvish, qo'rquv, g'azab, depressiv kayfiyat kabi holatlar kuzatiladi. Neyropsixologik tahlilga ko'ra, bunday o'zgarishlar markaziy asab tizimidagi funksional disbalans, stressga nisbatan sezuvchanlik va shaxsning moslashuv imkoniyatlarining pasayishi bilan bog'liqdir. Maqolada hissiy o'zgarishlarning klinik ko'rinishlari, ularni baholash mezonlari hamda psixoterapevtik yondashuvlar asosida ularni tuzatish yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar: nevroz, emotsional o'zgarish, stress, tashvish, depressiya, psixoterapiya, neyropsixologiya, shaxs xususiyatlari, emotsional beqarorlik, rehabilitatsiya.

Abstract: This article analyzes the psychological and physiological mechanisms of emotional changes in neurotic patients. Research findings indicate that depending on the type of neurosis, patients exhibit emotional instability, anxiety, fear, anger, and depressive mood states. Neuropsychological analysis suggests that such changes are associated with functional imbalances in the central nervous system, increased sensitivity to stress, and reduced adaptive capacity of the individual. The article highlights the clinical manifestations of emotional disturbances, assessment criteria, and therapeutic approaches for their correction.

Key words: neurosis, emotional changes, stress, anxiety, depression, psychotherapy, neuropsychology, personality traits, emotional instability, rehabilitation.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические и физиологические механизмы эмоциональных изменений у невротических пациентов. Результаты исследования показывают, что в зависимости от вида невроза у больных наблюдаются нестабильность эмоционального фона, тревога, страх, гнев, депрессивные переживания и другие состояния. Согласно нейropsixologическому анализу, такие изменения связаны с функциональным дисбалансом центральной нервной системы, повышенной чувствительностью к стрессу и снижением адаптационных возможностей личности. В статье раскрыты клинические проявления эмоциональных нарушений, их критерии оценки, а также пути коррекции на основе психотерапевтических подходов.

Ключевые слова: невроз, эмоциональные изменения, стресс, тревога, депрессия, психотерапия, нейropsixология, личностные особенности, эмоциональная нестабильность, реабилитация.

KIRISH

Nevrotik bemorlarda hissiy o'zgarishlar masalasi zamonaviy psixologiya, psixiatriya va neyrofiziologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki inson hissiyotlari ruhiy sog'lomlikning muhim ko'rsatkichi bo'lib, emotsional holatdagi har qanday o'zgarish shaxsning kundalik faoliyati, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Nevroz holatlari asosan uzoq davom etgan stress, ichki ziddiyatlar, tashvish, ruhiy bosim, ijtimoiy munosabatlardagi muammolar natijasida vujudga keladi. Bunday holatda bemorlarda hissiy beqarorlik, tez ranjish, xavotir, o'ziga ishonchsizlik, qo'rquv, kayfiyatning keskin o'zgarib turishi kabi belgilar namoyon bo'ladi. Shu sababli, nevrotik bemorlarda emotsional jarayonlarni chuqur o'rganish ularning psixik tiklanish jarayonini to'g'ri tashkil etish va samarali psixoterapevtik yondashuvlarni tanlashda muhim ahamiyatga ega.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar nevroz holatlarining paydo bo'lishida markaziy asab tizimining funksional o'zgarishlari, neyrotransmitter tizimlaridagi nomutanosibliklar hamda shaxsning emotsional regulyatsiya mexanizmlaridagi buzilishlar katta rol o'ynashini ko'rsatmoqda. Shuningdek, psixologik tahlillar nevrotik bemorlarning hissiy reaktivligi yuqori ekanini, ularning stressli vaziyatlarga haddan tashqari sezgir javob berishini aniqlagan. Bunday bemorlar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifoda eta olmaydi, ichki tanglik va tashvish holatida yashaydi, bu esa hissiy zo'riqishning kuchayishiga sabab bo'ladi. Natijada shaxsning umumiy ruhiy barqarorligi buzilib, ijtimoiy faoliyatda ham qiyinchiliklar yuzaga keladi.

Nevrotik bemorlarda hissiy o'zgarishlar nafaqat individual psixologik muammo, balki ijtimoiy va tibbiy ahamiyatga ega kompleks hodisa sifatida ko'rib chiqiladi. Ushbu mavzuni o'rganish nafaqat bemorlarning ruhiy sog'lomligini tiklashga, balki ularning ijtimoiy faoliyatini qayta yo'lga qo'yishga, hayot sifati va psixologik farovonligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bois mazkur mavzuning ilmiy-amaliy o'rganilishi hozirgi davrda dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

Nevrotik bemorlarda hissiy o'zgarishlar masalasi zamonaviy psixologiya va klinik tibbiyotning muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi, chunki inson emotsional tizimidagi buzilishlar uning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faoliyati va umumiy sog'lig'iga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Nevroz holatlari odatda uzoq davom etgan stress, ichki ziddiyatlar, shaxslararo munosabatlardagi tanglik, ijtimoiy muammolar, travmatik tajribalar yoki biologik omillar natijasida paydo bo'ladi. Bunday holatda bemorlarda hissiy beqarorlik, doimiy xavotir, sababsiz qo'rquv, tez ranjish, g'azablanish, kayfiyatning keskin o'zgarib turishi va depressiv holatlar kuzatiladi. Ushbu hissiy o'zgarishlar ko'pincha shaxsning irodaviy nazoratini susaytiradi, ularni atrof-muhitdagi oddiy holatlarga ham o'ta sezgir qiladi va natijada psixik muvozanat buziladi.

Emotsional tizimning buzilishi markaziy asab tizimining faoliyatidagi disbalans bilan chambarchas bog'liq. Neyropsixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday bemorlarda miya yarim sharlaridagi limbik tizim, ayniqsa amigdala va gipokampning faolligi oshib ketadi, bu esa emotsional reaksiya kuchayishiga olib keladi. Natijada inson har qanday stressli vaziyatni kuchli xavf yoki xavotir sifatida qabul qiladi. Shu bilan birga, frontal korteks faoliyatining pasayishi shaxsning o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish imkoniyatini kamaytiradi. Bunday holatda bemor o'z hislarini tahlil qila olmaydi, vaziyatni ob'ektiv baholashdan ko'ra sub'ektiv his-tuyg'ulari bilan harakat qiladi. Bu esa hissiy reaktivlikning ortishiga va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarga sabab bo'ladi.

Psixologik nuqtayi nazardan, nevrotik bemorlarda hissiy o'zgarishlar ichki psixik ziddiyatlar natijasidir. Shaxs o'z istaklari, qadriyatlar va ijtimoiy talablar o'rtasidagi nomuvofiqlikni his qilganida, ichki tanglik paydo bo'ladi. Bu tanglik vaqt o'tishi bilan hissiy zo'riqishga, keyin esa nevrotik alomatlarga aylanadi. Masalan, doimiy tashvish holatida bo'lgan bemor hayotiy vaziyatlarga doimiy xavf sifatida qaraydi, bu esa doimiy emotsional charchoqni keltirib chiqaradi. Bunday bemorlarda ko'pincha somatik simptomlar ham kuzatiladi: yurak urishining tezlashuvi, qo'l titrashi, uyqusizlik, ishtaha buzilishi, nafas olishda qiyinchilik, bosh og'riqlari va ichki bezovtalik hissi. Bu holat shuni ko'rsatadiki, hissiy o'zgarishlar nafaqat psixologik, balki fiziologik darajada ham namoyon bo'ladi.

Ularning sabablari va oqibatlarini aniqlash zamonaviy klinik psixologiyaning dolzarb vazifalaridan biridir. Chunki emotsional tizimdagi buzilishlar faqat shaxsning psixik holatiga emas, balki ijtimoiy hayotiga, ish faoliyatiga va jismoniy sog'lig'iga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan, bunday bemorlar bilan ishlashda ularning hissiy ehtiyojlarini tushunish, ruhiy qo'llab-quvvatlashni yo'lga qo'yish va psixoterapevtik yordamni tizimli tarzda amalga oshirish muhimdir.

Nevrotik bemorlarda hissiy o'zgarishlar mavzusini o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, nerv tizimi faoliyatining buzilishi insonning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bunday bemorlarda asosan xavotir, qo'rquv, g'azab, tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy izolyatsiya va emotsional beqarorlik kabi holatlar kuzatiladi. Tadqiqotlar nevrozning psixogen omillari — ya'ni stress, ruhiy zo'riqish, ichki ziddiyatlar va hayotiy muammolarga moslasha olmaslik bilan chambarchas bog'liq ekanligini tasdiqlaydi. Shu sababli hissiy o'zgarishlar nafaqat fiziologik jarayonlar bilan, balki shaxsning ichki psixologik tuzilmalari bilan ham belgilanadi. Nevrotik holatdagi bemorlar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladilar, bu esa ularning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir qiladi. Ayniqsa, uzoq davom etuvchi stress, salbiy emotsiyalarni tormozlay olmaslik, shaxslararo munosabatlarda ziddiyatlarning kuchayishi hissiy muvozanatni yanada buzadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, nevrotik bemorlarda kuzatiladigan hissiy o'zgarishlar kompleks yondashuvni talab etadi. Tibbiy, psixoterapevtik va psixosotsial choralarini uyg'un holda qo'llash muhim ahamiyatga ega. Psixoterapiya usullaridan, ayniqsa, kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya, relaksatsiya mashqlari va stressni boshqarish texnikalari samarali natijalar beradi. Bemorning o'z hissiyotlarini to'g'ri anglash va ifodalashga o'rgatish, shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish ularning psixik holatini barqarorlashtiradi.

Nevrozda hissiy o'zgarishlarning fiziologik asoslarini o'rganish, masalan, markaziy asab tizimining neyrotransmitter faoliyatidagi o'zgarishlar, gormonlar muvozanati va vegetativ nerv tizimi faolligi ham muhim yo'nalishlardan biridir. Bu ma'lumotlar asosida terapevtik yondashuvlar yanada individual va aniq yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar natijasida shuni aytish mumkinki, nevrotik bemorlarda hissiy o'zgarishlarni kamaytirish uchun kompleks, tizimli va shaxsga yo'naltirilgan psixokorreksion yondashuv eng samarali usul hisoblanadi. Shu bois kelgusida bu yo'nalishda keng qamrovli klinik-psixologik izlanishlarni davom ettirish, diagnostika va rehabilitatsiya usullarini takomillashtirish dolzarb vazifa bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Sharipova V.X., va boshqalar. Application of regional methods of anesthesia in various surgical interventions. 2024. International Journal of Scientific Pediatrics (IJSP).
2. Sharipova V.X., (va hamkasblar). PENG-blok va boshqa periferik bloklar: klinik natijalar va bemorlarda ong saqlanishi masalalari. 2022. Emergency Medicine and Surgery Journal (EMS-Journal, O'zbekiston).
3. Häggström M. The meaning of being conscious during surgery with local or regional anesthesia. 2024. Journal article (ScienceDirect / Elsevier)
4. Montupil J. The nature of consciousness in anaesthesia. 2023. BJA Open (British Journal of Anaesthesia Open).

COVID-19 PANDEMIYASINING INSON RUHIYATIGA TA'RISI

Qadirova Shahnoza Saidabdullayevna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti tayanch doktranti

E-mail: shakhnozaqadirova15@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada COVID-19 pandemiyasining inson ruhiyatiga ko'rsatgan ta'siri, xususan, xavotir, tushkunlik, uyqusizlik, stress va boshqa psixologik muammolarning rivojlanish sabablari tahlil qilingan. Tadqiqotda pandemiya davrida odamlarning ruhiy salomatligiga noaniqlik, izolyatsiya, iqtisodiy beqarorlik, yaqinlarining kasallanishi yoki vafoti, shuningdek, axborot bosimi kabi omillar kuchli ta'sir ko'rsatgani ko'rsatiladi. Shuningdek, bolalar, keksalar hamda ruhiy kasallikka moyil shaxslarning holati alohida ko'rib chiqilgan. Maqola yakunida JSST tomonidan ruhiy salomatlikni saqlashga oid tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: COVID-19 pandemiyasi, stress, xavotir, tushkunlik, ruhiy salomatlik, izolyatsiya, psixologik oqibatlar, COVID stress sindromi, JSST tavsiyalari, psixoprofilaktika.

Abstract: This article analyzes the impact of the COVID-19 pandemic on human mental health, particularly the causes of increased anxiety, depression, insomnia, stress, and other psychological problems. The study shows that during the pandemic, factors such as uncertainty, isolation, economic instability, illness or loss of loved ones, and information overload had a significant influence on people's psychological well-being. The mental state of children, the elderly, and individuals prone to mental disorders is examined separately. The article concludes with WHO recommendations on maintaining mental health.

Key words: COVID-19 pandemic, stress, anxiety, depression, mental health, isolation, psychological consequences, COVID stress syndrome, WHO recommendations, psychoprophylaxis.

Аннотация: В данной статье анализируется влияние пандемии COVID-19 на психологическое состояние человека, в частности причины развития тревожности, депрессии, бессонницы, стресса и других психических проблем. В исследовании показано, что в период пандемии на психическое здоровье людей значительно повлияли такие факторы, как неопределённость, изоляция, экономическая нестабильность, болезнь или смерть близких, а также информационное давление. Отдельно рассмотрено состояние детей, пожилых людей и лиц с предрасположенностью к психическим расстройствам. В завершение статьи приводятся рекомендации ВОЗ по сохранению психического здоровья.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, стресс, тревожность, депрессия, психическое здоровье, изоляция, психологические последствия, синдром COVID-стресса, рекомендации ВОЗ, психопрофилактика.

KIRISH

Butun dunyo bo'ylab pandemiyaning tez sur'atlar bilan tarqalishi natijasida ko'plab odamlarda ruhiy muammolar kuzatilmoqda. Bu esa doimiy o'zgarib turuvchi va oldindan aytib bo'lmaydigan vaziyatga nisbatan mutlaqo tabiiy va normal reaksiyadir. Hozirgi kunda har bir inson o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib, COVID-19 tufayli yuzaga kelgan stressli vaziyatni engib o'tishga majbur bo'lmoqda.

2020-yil 11-mart kuni JSST yangi SARS-CoV-2 koronavirusi keltirib chiqargan COVID-19 kasalligining tarqalishi pandemiya xususiyatiga ega ekanini, 13-mart kuni esa uning markaziga Yevropa aylanganini e'lon qildi.

COVID-19 pandemiyasining ehtimoliy ruhiy oqibatlari haqida hozirdanoq so'z yuritish mumkin. Bu oqibatlar nafaqat o'zlari kasallangan yoki yaqinlarining kasalligini boshdan kechirgan odamlarga, balki keng jamoatchilikka ham ta'sir ko'rsatdi. Xususan, Xitoyda o'tkazilgan dastlabki tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, koronavirus epidemiyasi va u bilan bog'liq karantin choralarini aholining barcha qatlamlarida tashvish, uyqu buzilishi va tushkunlik darajalarining kuchayishiga olib kelgan.

Asosiy qism

Yaqinlarning vafot etishi, yakkalanish, daromadning yo'qolishi, qo'rquv — pandemiyaning barcha bu oqibatlarini ruhiyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi va mavjud muammolarni yanada chuqurlashtiradi. Ko'pchilik uyqusizlikdan aziyat chekmoqda, doimiy xavotirga tushmoqda, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalar iste'moli ortmoqda. Shu bilan birga, COVID-19 surunkali nevrologik yoki ruhiy kasallikka chalingan, shuningdek qaramlikka moyil shaxslar uchun ayniqsa xavfli bo'lib, ularda kasallikning og'ir kechishi va hatto o'lim ehtimoli yuqoridir.

Psixologik muammolarga duchor bo'lganlar soni rasmiy statistikalardan ancha ko'p bo'lishi mumkin. Buni 2003-yilda atipik pnevmoniya (SARS) bilan og'irgan bemorlar ustida o'tkazilgan kuzatuvlar ham tasdiqlaydi. Uzoq muddatli tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 70 nafar bemorning 44 foizi kasallikdan so'ng ruhiy buzilishlarga duch kelgan, jismoniy tiklanishdan bir necha yil o'tgan bo'lsa-da, ularning 82 foizi psixologik muammolardan aziyat chekishda davom etgan. Xususan o'lim xavfi yuqori bo'lgan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmagan va yaqinlari SARSdan qo'rqinchli darajada aziyat chekkan shaxslarda simptomlar eng yaqqol namoyon bo'lgan[2].

AQSH va Kanadada 7000 nafar katta yoshli kishi ishtirok etgan tadqiqot davomida psixolog Stiven Teylor hatto yangi “COVID stress sindromi” (COVID Stress Syndrome) atamasini ilmiy muomalaga kiritdi. Bugungi kunda ushbu sindrom infeksiyani yuqtirib olishdan haddan tashqari qo'rqadigan respondentlarning 25 foizida aniqlangan. Ular COVID-19ning ijtimoiy va iqtisodiy oqibatlaridan tashvishlanadi, yangiliklarni doimiy ravishda kuzatib boradi, bu esa xavotirni yanada kuchaytiradi. Karantin bekor qilingandan keyin ham infeksiya yuqtirishga oid xavotir uzoq vaqt davom etishi mumkin. Zamonaviy ekspertlar pandemiya dunyoni butkul o'zgartirishi mumkinligini ta'kidlamogda; ehtimol, hayot hech qachon avvalgi “normal” holatga qaytmasligi mumkin.

Xavotirning rivojlanishiga noaniqlik katta ta'sir ko'rsatadi. Virusning organizmga g'ayrioddiy ta'siri, iqtisodiy beqarorlik, shaxsiy rejalarining buzilishi — ularning barchasi himoyasizlik hissinı kuchaytiradi. Himoyasizlik daromadni yo'qotish, ishsizlik, biznesning to'xtashi, shuningdek doimiy kasallanish va boshqalarga yuqtirish xavfi kabi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Ba'zi shaxslar pandemiya davomida mizofobiya (mikroblardan qo'rqish) rivojlanib, “zararlangan” yuzalarga tegishdan yoki qo'l berib ko'rishishdan qo'rqadigan bo'lib qolgan. COVID-stressning yana bir alomati — ksenofobik tendensiyalar, ya'ni chet elliklar yoki notanish insonlar virus tashuvchisi bo'lishidan qo'rquv.

Koronakrizis bilan bog'liq tashvishni kuchaytiruvchi omillardan biri — sodir bo'layotgan voqealarning g'ayritabiiyligidir. Ish o'rningi yo'qolishi, izolyatsiya, oilaviy kelishmovchiliklar, kasallanish va o'lim holatlari haqidagi uzluksiz xabarlar, kelajakning noaniqligi inson ruhiyatiga kuchli bosim o'tkazadi.

Global o'zgarishlar fonida psixologik charchoq, holsizlik, uyqusizlik, tushkunlik, qo'rquv va hatto o'z joniga qasd qilish kayfiyati yuzaga kelishi mumkin. Tadqiqotlar bu kabi holatlar 2002-yildagi SARS epidemiyasi va XX asr boshidagi ispan grippi pandemiyasi davrida ham kuzatilganini ko'rsatadi. Koronavirus pandemiyasi bundan mustasno emas.

AQSH COVID-19ga chalinganlar va undan vafot etganlar soni bo'yicha yetakchi o'rinda turadi. Mamlakatimizda vaziyat bunday darajada og'ir bo'lmasa-da, ko'plab fuqarolarimiz pandemiya tufayli tashvishli holatlarni boshdan kechirdi. Psixologlarning fikricha, fuqarolarning qo'rquvlari ko'proq moliyaviy oqibatlarga yo'naltirilgan bo'lib, bu uzoq muddatli psixologik bosimni kuchaytiradi. Ekspertlar bir qator davlatlarda iqtisodiy tushkunlik va ishsizlikning ortishini bejiz ta'kidlamayotgani yo'q.

Yopiq joyda uzoq vaqt qolishning o'zi ruhiyat uchun xavfli. Hatto bir necha haftalik yakkalanish ham uzoq muddatli xavotir va ruhiy nosog'lom holatlarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu SARS, Ebola, H1N1 grippi va MERS kabi epidemiyalar davomida ham kuzatilgan. Karantin muddati qanchalik uzoq bo'lsa, posttravmatik stress, qochish xatti-harakati va tajovuzkorlik ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi. Cheklovlar davrida quyidagi stress omillari aniqlangan:

- karantin davomiyligi (qancha uzoq, shuncha xavfli);
- odatiy turmush tarzining yo'qolishi va zerikish;
- asosiy ehtiyojlarni qondirishdagi qiyinchiliklar;
- ziddiyatli va yetarli bo'lmagan ma'lumot[4].

Majburiy o'zini-o'zi izolyatsiya qilish bugungi kunda butun dunyo aholisi duch kelayotgan umumiy holatdir. Ko'pchilik sezgi xilma-xilligining yetishmasligi tufayli kuchli monotoniya bosimini his qilmoqda. Uzoq vaqt yopiq makonda qolish stress darajasini oshiradi. Ayniqsa, oilaviy nizolar, oilaviy zo'ravonlikka moyillik yoki spirtli ichimliklarga haddan ziyod ruju qo'ygan shaxslar mavjud bo'lgan oilalar xavf ostidadir.

Izolyatsiya barcha odamlarning psixikasiga salbiy ta'sir qiladi, chunki u odatiy hayot tarzining keskin o'zgarishini talab qiladi. Bu o'zgarishlar sarosima, xavotir, tushkunlik, o'ziga va yaqinlariga nisbatan qo'rquv tuyg'ularini kuchaytiradi, hatto vahima xurujlari yoki o'z joniga qasd fikrlari paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

COVID-19 pandemiyasining o'ziga xos jihatlaridan biri — axborot bosimining nihoyatda kuchayganidir. OAVning deyarli barcha xabarlarini koronavirus va uning oqibatlari bilan bog'liq bo'lgani uchun odamlar doimiy ravishda potentsial xavf haqida o'ylashga majbur bo'lishdi. JSST rahbari Tedros Gebreyesus ta'kidlaganidek,

pandemiya infodemiya — ya’ni soxta xabarlar va mish-mishlarning misli ko’rilmagan darajada tarqalishi — bilan birga kechdi. Shuning uchun JSST pandemiya davrida psixologik salomatlikni saqlash bo’yicha tavsiyalar ishlab chiqdi, ularda kuniga atigi 1–2 marta yangiliklarni kuzatish tavsiya etiladi.

Pandemiya bolalar uchun ham misli ko’rilmagan sinov bo’ldi. Ular xavotir, qo’rquv va tushkunlikni boshdan kechirishlari mumkin; o’zlari va yaqinlarining hayoti uchun qo’rqish, kasalxonada davolanish ehtimoli kabi omillar ularni bezovta qiladi. Karantin paytida bolalarning hayoti tartibsizlashadi, maktab muhiti beradigan rag’batlar yetishmaydi, do’stlar bilan muloqot imkoniyati kamayadi. Ba’zi bolalar uy sharoitida jismoniy yoki ruhiy zo’ravonlik xavfiga ko’proq duch kelishlari mumkin[1].

Bolalar odatda moslashuvchan bo’lsalar-da, hozirgi o’zgarishlarni tushunish ularga qiyin kechadi; natijada jahldorlik va g’azab xurujlari kuchayishi, ota-onalarga haddan tashqari bog’lanish holatlari ortishi mumkin.

COVID-19ga nisbatan zaifroq bo’lgan keksa yoshdagi insonlar va surunkali kasallikka chalinganlar o’zlarining alohida zaifliklarini anglab, kuchli xavotir va qo’rquvni boshdan kechirishlari mumkin. Kognitiv funksiyalari pasaygan yoki demensiya bilan og’rigan keksalar uchun psixologik oqibatlar yanada og’ir kechadi. Uzoq yillik ijtimoiy izolyatsiya, yolg’izlik va tashqi qo’llab-quvvatlash yetishmasligi ularning ruhiy holatini yanada yomonlashtiradi[5].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Koronavirus nafaqat iqtisodiyot, tibbiyot va fan uchun, balki oddiy odamlar ruhiyati uchun ham jiddiy sinov bo’ldi. Tadqiqotlar yangiliklar oqimi, cheklovlar va noaniqlik, ayniqsa moliyaviy beqarorlik ruhiy kasalliklar xavfini keskin oshirganini ko’rsatmoqda. Bunday holatlar pandemiya sustlashganidan keyin ham uzoq vaqt saqlanib qolishi mumkin.

Pandemiya davrida odamlar tez-tez depressiv holatlarga tushmoqda; bu holat faqat infeksiyaga chalinish xavfi yuqori bo’lganlar emas, balki jamiyatning keng qatlamlariga ham xos. Shunga qaramay, OAVda virusning psixologik oqibatlaridan ko’ra jismoniy oqibatlari haqida ko’proq so’z yuritilmoqda[3].

Global miqyosdagi boshqa salbiy jarayonlar singari, pandemiya ham odamlar orasida xavotir, stress va boshqa reaktiv holatlarning kuchayishiga sabab bo’lmoqda. Bu ruhiy salomatlik mutaxassislari oldiga keng ko’lamli psixoprofilaktika va inqiroz davridagi psixologik yordam bo’yicha yangi vazifalarni qo’ymoqda.

JSST pandemiyaning ruhiy salomatlikka ta’siridan jiddiy xavotirda bo’lib, vaziyatni diqqat bilan kuzatmoqda va psixologik muammolarga duch kelgan har bir inson amal qilishi lozim bo’lgan tavsiyalarni ishlab chiqmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Шакирова А.Т. – асс. кафедры дерматовенерологии КГМА им. И.К. Ахунбаева, совместитель кафедры инфекционных болезней и дерматовенерологии МВШМ;
2. Койбагарова А.А. – д.м.н., зав. кафедрой дерматовенерологии КГМА им. И.К. Ахунбаева;
3. Осмоналиев М.К. – к.м.н., доц. кафедры дерматовенерологии КГМА им. И.К. Ахунбаева;
4. Ахмедов М.Т. – к.м.н., асс. кафедры дерматовенерологии КГМА им. И.К. Ахунбаева.
5. Ибраимова А.Дж. – к.м.н., и.о. доц. кафедры дерматовенерологии КГМА им. И.К. Ахунбаева.

NARKOZDAN SO‘NG BEMORLARDA XOTIRANI TIKLANISHI

Karimova Gulchehra Xamidullayevna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Shukurova Nigora Qudratila qizi

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada narkozdan so‘ng bemorlarda xotira jarayonlarining tiklanish xususiyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda umumiy va mahalliy narkozning markaziy asab tizimiga, xususan qisqa va uzoq muddatli xotira faoliyatiga ta’siri o‘rganilgan. Narkozdan keyingi davrda bemorlarda kuzatiladigan kognitiv pasayish, diqqatning tarqoqligi, xotira jarayonlarining sekin tiklanishi kabi holatlar fiziologik, farmakologik va psixologik omillar bilan izohlanadi. Maqolada xotirani tiklashda neyroeabilitatsiya, psixologik qo‘llab-quvvatlash va reabilitatsion terapiya usullarining samaradorligi ilmiy asosda yoritilgan. Tadqiqot natijalari narkozdan so‘nggi kognitiv buzilishlarni erta aniqlash va ularni kamaytirish uchun yangi yondashuvlarni ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: narkoz, xotira, kognitiv funksiyalar, neyroeabilitatsiya, asab tizimi, psixologik tiklanish, bemor, diqqat, reabilitatsiya, amneziya.

Abstract: This article analyzes the features of memory recovery in patients after anesthesia. The study examines the effects of general and local anesthesia on the central nervous system, particularly on short-term and long-term memory functions. Cognitive decline, attention deficits, and the slowed recovery of memory observed in the post-anesthesia period are explained by physiological, pharmacological, and psychological factors. The article provides a scientific justification for the effectiveness of neurorehabilitation, psychological support, and rehabilitation therapy in restoring memory functions. The findings are significant for the early detection of post-anesthetic cognitive impairment and for developing new strategies to reduce these complications.

Key words: anesthesia, memory, cognitive functions, neurorehabilitation, nervous system, psychological recovery, patient, attention, rehabilitation, amnesia.

Аннотация: В данной статье анализируются особенности восстановления процессов памяти у пациентов после наркоза. В исследовании изучено влияние общего и местного наркоза на центральную нервную систему, в частности на функции кратковременной и долговременной памяти. Когнитивное снижение, рассеянность внимания и замедленное восстановление памяти в послеоперационном периоде объясняются физиологическими, фармакологическими и психологическими факторами. В статье научно обоснована эффективность нейрореабилитации, психологической поддержки и комплексной восстановительной терапии в нормализации памяти. Результаты исследования имеют важное значение для раннего выявления послеанестезиологических когнитивных нарушений и разработки новых подходов к их снижению.

Ключевые слова: наркоз, память, когнитивные функции, нейрореабилитация, нервная система, психологическое восстановление, пациент, внимание, реабилитация, амнезия.

KIRISH

Tibbiyot amaliyotida narkoz yoki anesteziya inson hayotini saqlab qolish, og‘riqni yo‘qotish va jarrohlik amaliyotlarini xavfsiz o‘tkazishda muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq narkozdan keyingi davrda bemorlarda kognitiv funksiyalar, xususan xotira jarayonlarining vaqtinchalik yoki uzoq muddatli buzilishi holatlari tez-tez kuzatiladi. Xotiraning susayishi, eslab qolish va qayta esga tushirish jarayonlarining sekinlashuvi, diqqatning pasayishi kabi belgilar narkozning markaziy asab tizimiga bo‘lgan ta’siri bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu bois narkozdan so‘ng xotiraning tiklanish mexanizmlarini o‘rganish, bu jarayonning fiziologik va psixologik omillarini aniqlash zamonaviy nevropsixologiya va neyrofiziologiya fanlarining dolzarb yo‘nalishlaridan biriga aylangan. Xotira inson tafakkuri, idroki va ong faoliyatining ajralmas qismi bo‘lib, uning vaqtinchalik izdan chiqishi bemorning umumiy holati, ijtimoiy moslashuvi hamda reabilitatsiya jarayoniga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Narkoz paytida miya faoliyati butunlay to'xtamaydi, balki ayrim funksiyalar tormozlanadi, shuning uchun ham narkoz turi, miqdori, davomiyligi va organizmning individual xususiyatlari xotiraning tiklanish tezligi va sifatiga bevosita ta'sir qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, narkozdan so'ng qisqa muddatli amneziya holatlari, kognitiv charchoq va diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar ayniqsa keksalarda, gipertoniya, diabet yoki nevrologik kasalliklarga chalingan bemorlarda ko'proq uchraydi.

Asosiy qism

Mazkur maqolada narkozdan so'ng bemorlarda xotira faoliyatining tiklanish jarayonlari, bu jarayonga ta'sir etuvchi fiziologik, psixologik va farmakologik omillar, shuningdek, neyroeabilitatsiya va psixoterapiya usullarining samaradorligi tahlil qilinadi. Maqola natijalari narkozdan so'ng kognitiv funksiyalarni saqlash va tiklashda tibbiy hamda psixologik yondashuvlarni uyg'unlashtirish zaruratini asoslashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ushbu mavzu kelgusida operatsiyadan keyingi davrda bemorlarning ruhiy holatini barqarorlashtirish va hayot sifatini yaxshilash bo'yicha ilmiy tadqiqotlarga yo'l ochadi.

Narkozdan so'ng bemorlarda xotiraning tiklanish jarayonlari tibbiyot va psixologiya fanlarining kesishgan nuqtasida joylashgan murakkab, ammo dolzarb masalalardan biridir. Narkoz, ya'ni anesteziya, inson organizmida og'riqni yo'qotish va jarrohlik amaliyotlarini xavfsiz o'tkazish maqsadida qo'llaniladigan fiziologik holat bo'lib, u markaziy asab tizimi faoliyatini vaqtincha susaytiradi. Shu sababli narkozdan so'ng ayrim bemorlarda kognitiv funksiyalar, ayniqsa xotira jarayonlari vaqtinchalik buziladi. Xotira inson ongining asosiy komponentlaridan biri bo'lib, u shaxsning hayotiy tajribasi, idroki, tafakkuri va o'zini anglash jarayonlarini shakllantiradi. Shu bois narkozdan so'ng xotira tiklanish mexanizmlarini o'rganish ilmiy va amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Narkoz turlarining xotiraga ta'siri turlicha bo'ladi. Umumiy narkozda bemor to'liq ongsiz holatga kiradi, bu esa miya faoliyatining muayyan qismlarida faoliyatning susayishiga olib keladi. Mahalliy narkozda esa sezgi nervlari faqat ma'lum sohada bloklanadi va bemor ongini saqlab qoladi. Shunga qaramay, har ikki holatda ham asab tizimiga tushadigan yuklama va kimyoviy preparatlarning ta'siri tufayli xotira qisqa muddatli ravishda izdan chiqadi. Ayrim bemorlarda bu holat bir necha soat ichida yo'qolsa, boshqalarda bir necha kun, hattoki haftalab davom etadi. Bu holat “postnarkotik amneziya” deb ataladi. U ko'proq keksalarda, yurak-qon tomir kasalliklari yoki gipoksiya bilan kechuvchi bemorlarda kuzatiladi. Shuningdek, narkoz uchun ishlatiladigan preparatlarning miqdori, ularning turi, jarrohlik amaliyotining davomiyligi, bemorning fiziologik holati va stress darajasi xotira tiklanish jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Narkozdan so'ng ayrim bemorlarda xavotir, depressiv kayfiyat yoki stress holatlari kuzatiladi, bu esa xotira tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Shu sababli reabilitatsiya jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash, xotira mashqlari, diqqatni jamlash bo'yicha treninglar va ijobiy emotsional muhit yaratish juda muhimdir. Neyroeabilitatsion yondashuvlar, masalan, miyaning qon aylanishini yaxshilovchi mashqlar, intellektual faollikni oshiruvchi topshiriqlar va dam olish texnikalari xotira jarayonlarini tiklashga yordam beradi. Tibbiy jihatdan esa antioksidantlar, neyroprotektorlar va vitaminlar bilan davolash miya hujayralarining faoliyatini normallashtirishga xizmat qiladi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, narkozdan so'ng xotira tiklanishining fiziologik mexanizmlarini tushunish bemorlarning hayot sifatini oshirishga bevosita yordam beradi. Ayniqsa, operatsiyadan keyingi kognitiv buzilishlarni oldini olish maqsadida jarrohlikdan oldingi psixologik tayyorgarlik, narkoz dozasini individual tanlash va operatsiyadan so'nggi reabilitatsiyani kompleks tarzda olib borish zarur. Bunday yondashuv nafaqat xotira tiklanish jarayonini tezlashtiradi, balki bemorning umumiy psixik holatini barqarorlashtiradi. Shu bois, narkozdan so'ng xotirani tiklash masalasi kelgusida ham tibbiy-psixologik izlanishlar markazida bo'lib qolishi zarur.

Ma'lumotlarga ko'ra, umumiy narkozdan so'ng xotira eng sekin tiklanadi, chunki markaziy asab tizimi faoliyatining qayta faollashishi ko'proq vaqt talab etadi. Mahalliy narkozda esa bemorning ong holati saqlanganligi tufayli kognitiv faoliyat kamroq buziladi. Bu shuni anglatadiki, narkoz turi xotira jarayonining tiklanish tezligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, yosh omili ham ahamiyatlidir — keksalarda tiklanish ancha sust kechadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Narkozdan so'ng bemorlarda xotiraning tiklanishi masalasi zamonaviy nevropsixologiya, neyrofiziologiya va klinik psixologiya sohalarining dolzarb muammolaridan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, anesteziya ta'siridan so'ng kognitiv funksiyalarda, xususan xotira jarayonlarida vaqtinchalik susayish kuzatiladi. Bu holat miya faoliyatining vaqtincha tormozlanishi, qon aylanish va kislorod bilan ta'minlanish darajasining pasayishi, hamda dorivor preparatlarning neyron tizimlarga ta'siri bilan izohlanadi. Biroq organizmning adaptiv imkoniyatlari, miya plastiklik xususiyatlari va reabilitatsion tadbirlar ta'sirida ushbu o'zgarishlar asta-sekin tiklanib boradi. Xususan, qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira mexanizmlari bir-biriga bog'liq tarzda tiklana boshlaydi. Bunda uyquning sifati, stress darajasi, fiziologik holat, yosh va psixologik tayyorgarlik kabi omillar muhim rol o'ynaydi.

Narkozdan so'nggi xotira tiklanishining tezligi va samaradorligi ko'p jihatdan bemorning individual fiziologik xususiyatlariga bog'liq bo'lib, gipoksiya yoki gipertenziya singari qo'shimcha kasalliklar jarayonni sekinlashtiradi. Shuningdek, narkoz turi va davomiyligi ham natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatadi: chuqur va uzoq davom etgan narkozdan keyingi xotira tiklanishi ko'proq vaqt talab qiladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, bemorlarda reabilitatsiya davrida kognitiv mashg'ulotlar, xotira mashqlari, psixoterapevtik yondashuvlar va sog'lom turmush tarziga asoslangan choralar muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, narkozdan so'ng xotiraning tiklanishi murakkab, ammo tabiiy jarayondir. Uning samaradorligi fiziologik, psixologik va tashkiliy omillar uyg'unligiga bog'liq. Zamonaviy tibbiyotda bu jarayonni tezlashtirish uchun neyroeabilitatsion dasturlar, farmakologik stimulyatorlar va psixologik treninglardan foydalanilmoqda. Shu bois, narkozdan so'nggi davrda bemorlarning ruhiy holatini kuzatish, individual yondashuv asosida xotira mashqlari va psixologik qo'llab-quvvatlashni yo'lga qo'yish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur yo'nalishda olib borilayotgan tadqiqotlar inson miyasi imkoniyatlarini chuqurroq anglashga va narkozdan keyingi kognitiv reabilitatsiya tizimini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Satvaldieva E.A., Fayziev O.Ya., Yusupov A.S., Agzamova Sh.A., Fayziev Y.N. Epidural anesthesia as a component of postoperative analgesia in children. 2023. Rossiyskiy pediatricheskiy zhurnal (Tashkent Pediatric Medical Institute affiliation).
2. Zhang L., et al. Current perspectives on postoperative cognitive dysfunction. 2024. Frontiers in Medicine.
3. Zhao Q. Postoperative cognitive dysfunction — current research progress. 2024. Frontiers in Behavioral Neuroscience (review).

NUTQIDA KAMCHILIGI BO‘LGAN BOLALAR BILAN OLIB BORILADIGAN PSIXOKORREKSION ISHLAR TIZIMI

S.A.Mamatisayeva

Andijon davlat pedagogika instituti
Maxsus pedagogika kafedrası o‘qituvchisi
ORCID: 0009-0003-8163-3458

Annotatsiya: Ushbu maqolada nutqida kamchiligi bo‘lgan bolalar bilan olib boriladigan psixokorreksiya ishlarning mazmuni, maqsadi va asosiy yo‘nalishlari yoritilgan. Psixologik korreksiya jarayonining bolaning emotsional-hissiy holatini barqarorlashtirish, ijtimoiy moslashuvini ta‘minlash hamda nutqiy faoliyatni rivojlantirishdagi o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, o‘yin terapiyasi, art-terapiya, musiqa terapiyasi, psixogimnastika kabi zamonaviy psixokorreksiya metodlar orqali bolaning shaxsiy faolligini oshirish yo‘llari ko‘rsatib o‘tilgan. Maqolada logoped va psixolog hamkorligining ahamiyati yoritilib, nutqida kamchiligi bo‘lgan bolalarning har tomonlama rivojlanishida kompleks yondashuv zarurligi asoslangan.

Kalit so‘zlar: psixokorreksiya, nutq kamchiligi, bolalar, logoped, emotsional rivojlanish, o‘yin terapiyasi.

Abstract: This article examines the content, objectives, and main directions of psychocorrective work with children who have speech impairments. The role of psychological correction in stabilizing the child’s emotional state, supporting social adaptation, and promoting the development of speech activity is analyzed. The paper also highlights modern psychocorrective methods — play therapy, art therapy, music therapy, and psychogymnastics — which enhance children’s personal activity. In addition, the article emphasizes the importance of collaboration between speech therapists and psychologists and substantiates the need for a comprehensive approach to the overall development of children with speech difficulties.

Key words: psychocorrection, speech impairment, children, speech therapist, emotional development, play therapy.

Аннотация: В данной статье раскрываются содержание, цели и основные направления психокоррекционной работы с детьми, имеющими речевые нарушения. Проанализирована роль психологической коррекции в стабилизации эмоционально-чувственной сферы ребёнка, обеспечении его социальной адаптации и развитии речевой активности. Кроме того, представлены современные психокоррекционные методы — игровые техники, арт-терапия, музыкальная терапия, психогимнастика — способствующие повышению личностной активности ребёнка. В статье также подчёркивается значимость сотрудничества логопеда и психолога и обосновывается необходимость комплексного подхода в развитии детей с речевыми нарушениями.

Ключевые слова: психокоррекция, речевые нарушения, дети, логопед, эмоциональное развитие, игровая терапия.

KIRISH

Hozirgi davrda ta‘lim-tarbiya tizimida bolalarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish, ularning aqliy, emotsional va nutqiy rivojlanish jarayonlarini chuqur o‘rganish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, nutqida kamchiligi bo‘lgan bolalar bilan ishlash jarayonida nafaqat logopedik, balki psixologik yondashuvlar ham muhim o‘rin tutadi. Chunki nutqiy nuqsonlar bolaning fikrlash, eslab qolish, diqqatni jamlash, hissiy holat va muloqotga kirish jarayonlariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Psixokorreksiya ishlari mazkur bolalarda yuzaga keladigan hissiy zo‘riqish, o‘ziga ishonchsizlik, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan bo‘lib, bola shaxsining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu jarayonlarda psixolog, logoped, pedagog va ota-onalarning o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Shu nuqtai nazardan, nutqida kamchiligi bo‘lgan bolalar bilan olib boriladigan psixokorreksiya ishlarni tizimli tashkil etish ularning nutqiy faoliyatini rivojlantirish, emotsional muvozanatini ta‘minlash va ijtimoiy faolligini oshirishda muhim o‘rin tutadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Zamonaviy ta'lim tizimida bolalarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish, ularning aqliy, hissiy va nutqiy rivojlanish jarayonlarini to'liq o'rganish dolzarb masalalardan biridir. Ayniqsa, nutqida kamchiligi bo'lgan bolalar bilan ishlashda psixologik va logopedik yondashuvlarni birlashtirish zarurati ortib bormoqda.

O'zbek olimlaridan A. Ayupova, M. Yulchiyeva, Sh. To'xtayeva, X. Akramova va boshqalar o'z tadqiqotlarida nutq buzilishlari bolaning shaxsiy, ijtimoiy va hissiy rivojlanishiga bevosita ta'sir etishini ta'kidlaydilar. Shu bois psixokorreksion faoliyat nutqiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlovchi asosiy omil sifatida qaraladi.

L.S. Vygotskiyning madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasi – bola rivojlanishida nutq va tafakkurning o'zaro bog'liqligini, ijtimoiy muhit va muloqotning hal qiluvchi ahamiyatini asoslaydi.

A.N. Leontyev va S.L. Rubinshteynlarning faoliyat nazariyasi – bola psixik rivojlanishining asosi sifatida faoliyat va amaliy harakatlarning ahamiyatini ko'rsatadi.

B.G. Ananyev, L.S. Tsvetkova va R.E. Levina tadqiqotlari – nutqiy nuqsonli bolalarda bilish jarayonlarini rivojlantirishda psixologik tuzatish ishlari samaradorligini asoslab beradi.

Ushbu yo'nalishdagi psixokorreksion ishlar shaxsga yo'naltirilgan, tizimli va kompleks yondashuv tamoyillariga tayanadi. Tadqiqotlarning nazariy asosini L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev, S.L. Rubinshteyn, shuningdek, o'zbek olimlaridan A. Ayupova (2020) ning “Logopedik amaliyotda psixologik yondashuvlar” mavzusidagi ishlari tashkil etadi. Ayupovaning tadqiqotlarida psixokorreksiya jarayonida bolaning hissiy holatini muvozanatlashtirish, motivatsiyasini oshirish va o'zini ifoda etish imkoniyatini kengaytirish muhim o'rin tutadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Nutqida kamchiligi bo'lgan bolalarga korreksion ta'sir etishdan avval aniq korreksion ta'sir etish modelini tuzish lozim. Ular quyidagilar: umumiy, tipik(odatiy), individual.

Insonning tevarak-atrof, uni o'rab turuvchi dunyo haqidagi farazlarini chuqurroq, haqqoniy, kengroq bo'lishiga, insonlar haqida, ular orasidagi munosabat, jamiytdagi o'zgarishlar, ularning faoliyatlarini analiz qila olish, kuzata olishiga sharoit yaratadi. Korreksiyaning bu modelida nutqida kamchiligi bo'lgan bolaning sog'liqi, mashg'ulotning vaqti aniq belgilab olinadi.

Korreksiyaning tipik (odatiy) modeli - amaliy harakatlarni uyushtirishning turli negizlariga asoslanadi; harakatlarning turli komponentlarini o'zlashtirishga va turli harakatlarni tadrijiy ravishda shakllantirishga qaratilgan.

Korreksiyaning individual formasi o'z ichiga nutqida kamchiligi bo'lgan bolaning o'ziga xos bo'lgan individual tomonlarini hisobga oladi - uning qiziqishlari, psixik taraqqiyoti, o'rgana olish qobiliyatlari kabi.

Psixokorreksion tadbirlarning samaraliligini baholash quyidagi mezon bo'yicha aniqlanadi:

A) rivojlanishdagi qiyinchilikning yechilishi, barham topishi.

B) maqsad va vazifalarning belgilanishi, korreksion effektivligi uzoq muddatdan so'ng, ish oxirida aniqlanadi.

Korreksion dastur muammoning butunlay hal bo'lishini oldiga maqsad qilib qo'yamaydi, balki samarali ish olib borishda muammolarning yo'qolishi va yechilishiga har tomondan baho berilayotganiga ham qaraladi.

Masalan: Nutqida kamchiligi bo'lgan bolalar uchun dasturda ishtirok etayotgan vaqtda uning emotsional holatining yaxshilanishi, ijobiy his qilishi bilan belgilanadi.

Defektolog uchun korreksion dastur tashkil etilishi, majburiyatni his etishi oldiga qo'yilgan vazifani bajarilishi bilan aniqlanadi.

Nutqida kamchiligi bo'lgan bolaning yaqinlari uchun esa, nutqida kamchiligi bo'lgan bolada paydo bo'lgan muammoning qay tarzda ijobiy hal etilganligi bilan aniqlanadi. Korreksion dasturlarning ijobiy ta'sir doirasi uning intensivligidadir.

Korreksion mashg'ulotlar 25 daqiqa - 1-1,5 soatdan oshmasligi, olib borilayotgan o'yinning ma'no jihatdan o'ylanganligi bilan ham bog'liq. Mashg'ulotlar tugagandan keyin ham iloji boricha nutqida kamchiligi bo'lgan bolaning taraqqiy etishi bilan qiziqib borish muloqotni yo'qotmaslik 1, 2 oyda 1 marotaba uchrashi lozim.

Korreksion dasturlar qancha erta aniqlanib ish boshlansa, shuncha tez samara beradi. Ishning samaraliligini baholashda aniq metodni belgilab olish zarur.

TAHLIL VA NATIJALAR

Psixokorreksion ishlarda Nutqida kamchiligi bo'lgan bolalar psixologik ta'siridan so'ng quyidagilarga qarab baholanadi:

- ichki kechinmalarning subektiv moxiyatining o'zgarganligi.
- ta'sir etgandan so'ng nutqida kamchiligi bo'lgan bolaning ijobiy tomonga o'zgarishi.
- psixologik ta'sir samarasini belgilashda psixofiziologik metodlardan foydalanish mumkin ular insonning vegetativ-somatik fiziologik va psixik funksiyalarini baholaydi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Nutqida kamchiligi bo'lgan bolalar bilan olib boriladigan psixokorreksion ishlari tizimi, ularning intellektual va emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, muammo va kamchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan muhim yo'naltirishdir. Ushbu tizim individual tavsiyalar, psixologik yordam, muloqot va o'quv faoliyatlari orqali bolalarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Aniq va tizimli yondashuvlar yordamida bolalarning nutq va fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish, ularning ijtimoiy muhitga moslashishini ta'minlash mumkin. Shuningdek, psixokorreksion ishlar, oilaviy va maktab muhitini hisobga olgan holda, bolalarning mustaqil va farovon hayoti uchun asos yaratadi. Muhimi, bunday tizim bolalar va ularning oilalariga quyidagi imkoniyatlarni taqdim etadi: muammolarni erta aniqlash, individual yondashuv bilan yordam berish va ularning ijtimoiy-huquqiy munosabatlarini mustahkamlash.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Лауткина С. В. Логопсихология. О'quv qo'llanma. Belarus, 2012.
2. Amirsaidova Sh. Logopsixologiya. Ma'ruzalar matni. Toshkent, 2008.
3. Mo'minova L. R., Amirsaidova Sh. M., Mamarajabova Z. N., Hamidova M. U., Yakubjanova D. B., Djalolova Z. M., Abidova N. Z. Maxsus psixologiya. O'quv qo'llanma. O'zbekiston Faylasuflari Milliy Jamiyati nashriyoti, Toshkent, 2013.
4. Ayupova M. Yu. Logopediya. Darslik. O'zbekiston Faylasuflari Milliy Jamiyati nashriyoti, Toshkent, 2007.
5. Nurkeldiyeva D. A., Hamidova M. U. Rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar diagnostikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2016.
6. Adhamjonova M., Mamatisayeva S. Nutq kamchiligiga ega bo'lgan bolalar nutqni tekshirish usullari. Universal xalqaro ilmiy jurnal, 2025, 2(4.1), 478–479.
7. Mamatisayeva S. Koxlear implantat bolalarda og'zaki nutqni idrok etishni rivojlantirishda pedagogik usullar. Universal xalqaro ilmiy jurnal, 2025, 2(4.1), 388–392.

OPERATSIYADAN SO‘NG SEZGI JARAYONLARINING TIKLANISHI

Karimova Gulchehra Xamidullayevna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Tojiyeva Go‘zal Karimjonovna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” yo‘nalishi talabasi

Ollamova Nargiza Hamdam qizi

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada operatsiyadan so‘ng inson organizmida sezgi jarayonlarining tiklanish mexanizmlari, ular bilan bog‘liq fiziologik va neyropsixologik jarayonlar yoritilgan. Jarrohlik aralashuvidan keyingi davrda markaziy va periferik asab tizimi faoliyati, og‘riq, teginish, hid bilish va ko‘rish kabi sezgilarning qayta tiklanish jarayonida qanday o‘zgarishga uchrashi tahlil qilingan. Shuningdek, tiklanish jarayoniga ta’sir etuvchi omillar, reabilitatsiya bosqichlari hamda sezgi funksiyalarini normallashtirishda fizioterapiya va tibbiy yordamning ahamiyati ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: operatsiya, sezgi, asab tizimi, tiklanish, fiziologiya, reabilitatsiya, og‘riq, hissiy jarayonlar, neyropsixologiya, terapiya.

Abstract: This article examines the mechanisms of sensory recovery in the human body after surgery, highlighting the physiological and neuropsychological processes involved. It analyzes postoperative changes in the central and peripheral nervous systems, as well as the restoration of pain perception, touch, smell, and visual senses. The study also discusses factors influencing recovery, stages of rehabilitation, and the importance of physiotherapy and medical support in normalizing sensory functions.

Key words: surgery, sensation, nervous system, recovery, physiology, rehabilitation, pain, emotional processes, neuropsychology, therapy.

Аннотация: В данной статье рассматриваются механизмы восстановления сенсорных процессов в организме человека после операции, а также физиологические и нейropsychологические аспекты этого процесса. Проанализированы изменения в работе центральной и периферической нервной системы, а также восстановление болевой чувствительности, осязания, обоняния и зрительных функций в послеоперационный период. Кроме того, освещены факторы, влияющие на восстановление, этапы реабилитации и значение физиотерапевтической и медицинской помощи в нормализации сенсорных функций.

Ключевые слова: операция, сенсорика, нервная система, восстановление, физиология, реабилитация, боль, эмоциональные процессы, нейropsychология, терапия.

KIRISH

Inson organizmi murakkab fiziologik tizim bo‘lib, unda barcha jarayonlar o‘zaro uzviy bog‘liq holda kechadi. Shulardan biri sezgi jarayonlari bo‘lib, ular tashqi va ichki muhitdan kelayotgan ma’lumotlarni qabul qilish, tahlil etish hamda ongda aks ettirish jarayonlarini ta’minlaydi. Operatsiyadan keyingi davrda sezgi tizimlari, ayniqsa og‘riq, teginish, harorat va propriozeptiv sezgilar o‘z holatiga qaytishi tiklanish jarayonining muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. Har qanday jarrohlik aralashuvi inson tanasiga jiddiy fiziologik va psixologik ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli operatsiyadan keyingi reabilitatsiya jarayonida sezgi funksiyalarining qayta tiklanish mexanizmlarini chuqur o‘rganish katta ahamiyatga ega.

Operatsiyadan so‘ng organizmda bir qancha o‘zgarishlar ro‘y beradi. Ular asosan anesteziya, to‘qimalarning kesilishi, qon aylanishi va asab tizimining faoliyati bilan bog‘liq. Anesteziya vaqtida nerv impulslarining uzatilishi vaqtincha to‘xtatiladi, bu esa sezgi faoliyatining susayishiga olib keladi. Operatsiyadan so‘ng bu jarayon asta-sekin tiklana boshlaydi. Bunda nerv tolalari orqali impulslarning qayta o‘tishi, reseptorlarning faol holatga

qaytishi va markaziy asab tizimi tomonidan ularni qayta tahlil qilish jarayonlari bosqichma-bosqich yuz beradi.

Sezgi jarayonlarining tiklanishida bir necha omillar muhim rol o'ynaydi. Birinchi navbatda, bu organizmning umumiy holati va asab tizimining sog'lomligi bilan bog'liq. Agar bemor ilgari surunkali kasalliklarga ega bo'lsa yoki asab tizimida organik o'zgarishlar mavjud bo'lsa, sezgi tiklanish jarayoni sekin kechadi. Ikkinchi omil sifatida operatsiya turi va hajmi keltiriladi. Masalan, neyroxirurgik yoki ortopedik operatsiyalarda sezgi tolalari bevosita jarohatlanishi mumkin, bu esa tiklanishni murakkablashtiradi. Uchunchi muhim omil — bu reabilitatsiya chora-tadbirlarining to'g'ri tashkil etilishi, fizioterapiya, massaj, psixoterapevtik yordam va dori vositalarining o'z vaqtida qo'llanilishidir.

Asosiy qism

Sezgi jarayonlarining tiklanishi ko'pincha bosqichma-bosqich kechadi. Dastlabki bosqichda bemorda anesteziya ta'siri tugagach, og'riq sezgisi kuchayadi. Bu organizmning tabiiy himoya reaksiyasi bo'lib, asab tizimining yana faoliyatga kirishayotganini bildiradi. Keyingi bosqichda teginish va harorat sezgilari qayta paydo bo'ladi. Bemor sovuq yoki issiq ta'sirini sezishni boshlaydi, bu esa periferik nervlarning o'z vazifasini tiklayotganidan dalolat beradi. So'nggi bosqichda esa murakkab sezgi turlari, masalan, proprioseptsiya va taktil aniqlik qayta shakllanadi. Bu bosqichda bemor tana qismlarining holatini aniq idrok eta boshlaydi, muvozanat va harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi.

Psixologik omillar ham sezgi jarayonlarining tiklanishida muhim ahamiyatga ega. Operatsiyadan so'ng bemor ko'pincha stress, qo'rquv, xavotir holatida bo'ladi. Bu holatlar markaziy asab tizimining faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Psixologik bosim ostida sezgi organlarining ishlashi sekinlashadi, og'riq sezgisi kuchayadi yoki, aksincha, sezgi pasayadi. Shu bois reabilitatsiya jarayonida bemorga ruhiy qo'llab-quvvatlash, motivatsion suhbatlar, ijobiy psixoterapiya usullarini qo'llash tavsiya etiladi.

Sezgi jarayonlarining tiklanishida fizioterapiya usullarining o'rni beqiyosdir. Elektr stimulyatsiya, ultratovush terapiyasi, lazer terapiyasi, issiqlik bilan davolash, refleksoterapiya kabi usullar nerv tolalarining faolligini oshirishga, qon aylanishini yaxshilashga va to'qimalarning tezroq tiklanishiga yordam beradi. Ayniqsa, elektrostimulyatsiya usuli periferik asablarning o'sishini rag'batlantiradi va ularning sezuvchanlik funksiyasini qayta tiklaydi.

Massaj va jismoniy mashqlar ham muhim omillar sirasiga kiradi. Ular nafaqat mushaklarning tonusini saqlaydi, balki sezgi reseptorlarini rag'batlantirish orqali ularning faoliyatini yaxshilaydi. Bemorning harakatlanish jarayonida muskullar, bo'g'inlar va teri yuzasidagi nerv uchi orqali markaziy asab tizimiga turli impulslar yuboriladi. Bu impulslar orqa miya va bosh miya darajasida qayta ishlanib, sezgi jarayonlarining to'liq tiklanishiga zamin yaratadi.

Tiklanish jarayonida bemorning faol ishtiroki ham muhim. U o'z holatiga befarq bo'lmasligi, shifokor tavsiyalariga qat'iy amal qilishi kerak. Ruhiy holat ijobiy bo'lsa, organizmning ichki resurslari tiklanishga ko'proq yo'naltiriladi. Shuningdek, uyqu, ovqatlanish, jismoniy faollik va tinchlik rejimiga rioya qilish ham muhim o'rin tutadi.

Operatsiyadan so'ng sezgi jarayonlarining to'liq tiklanish muddatlari operatsiya turi va bemorning individual xususiyatlariga qarab farq qiladi. Oddiy jarrohlik amaliyotlaridan so'ng bu jarayon bir necha kun ichida kechsa, murakkab neyroxirurgik aralashuvlardan so'ng bir necha oy, hatto yillab davom etishi mumkin. Ayrim hollarda esa sezgi to'liq tiklanmaydi, chunki nerv tolalari qayta tiklana olmaydi. Bunday holatlarda reabilitatsiya davomida adaptatsion mexanizmlar shakllantiriladi, ya'ni bemor qolgan sezgi turlaridan samaraliroq foydalanishni o'rganadi.

Operatsiyadan so'ng sezgi jarayonlarining tiklanishi muammosi nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va psixologik jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Bunday holatlarda insonning o'zini qayta anglash, o'z hayot sifati va faoliyatini tiklashga intilishi reabilitatsiya jarayonining markaziy yo'nalishiga aylanadi. Shu sababli ushbu masalani chuqur tahlil qilish, tiklanish mexanizmlarini aniqlash hamda samarali psixologik-pedagogik yordam tizimini ishlab chiqish ilmiy-amaliy jihatdan dolzarb vazifalardan biridir.

Mazkur maqolada operatsiyadan so'ng sezgi jarayonlarining tiklanish jarayoniga ta'sir etuvchi fiziologik va psixologik omillar, reabilitatsion yondashuvlarning ilmiy asoslari hamda bemorlarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda psixologik yordam metodlari yoritiladi. Shu orqali operatsiyadan keyingi davrda sezgi tizimining qayta faoliyatga kirish mexanizmlarini tushuntirish, ularni amaliyotda qo'llash imkoniyatlarini ko'rsatish hamda reabilitatsiya jarayonini optimallashtirishga qaratilgan ilmiy asoslar ishlab chiqiladi.

Sezgi jarayonlarining tiklanishi murakkab, ko'p bosqichli va individual xususiyatlarga ega bo'lgan psixofiziologik jarayon hisoblanadi. Inson organizmi har qanday jarrohlik aralashuvdan so'ng ma'lum darajada stress holatiga tushadi, bu esa sezgi tizimining faoliyatida vaqtinchalik buzilishlarga olib keladi. Bunday holatlarda sezgi organlarining faoliyati, nerv impulslarining uzatilish tezligi, markaziy asab tizimi orqali signallarni qayta ishlash jarayonlari sekinlashadi. Shu sababli, tiklanish mexanizmlarini chuqur o'rganish va ularni to'g'ri boshqarish tibbiyot hamda psixologiya sohalarining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, operatsiyadan keyingi davrda sezgi jarayonlarining tiklanish darajasi bemorning umumiy sog'lomlik holati, yosh ko'rsatkichi, asab tizimi mustahkamligi, psixologik tayyorgarligi va reabilitatsion muhit sifatiga bog'liqdir. Ayniqsa, ruhiy holat, motivatsiya, optimistik kayfiyat va irodaviy barqarorlik tiklanish jarayonini tezlashtiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Shuningdek, jarrohlardan so'ng qo'llaniladigan fizioterapiya, sensor mashg'ulotlar, neyropsixologik treninglar, musiqiy va rangli stimulyatsiya, massaj va art-terapiya kabi usullar sezgi faoliyatini qayta faollashtirishda muhim o'rin tutadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Sezgi tizimining qayta tiklanishi nafaqat fiziologik, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham ahamiyatlidir. Chunki insonning sezgi imkoniyatlari uning atrof-muhitni idrok etish, muloqot qilish va hayotiy faoliyatini qayta tiklash jarayonlarini belgilaydi. Shu sababli reabilitatsiya davrida tibbiy va psixologik yordam uyg'unlashgan kompleks yondashuv zarur bo'ladi. Har bir bemorning individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda tiklanish dasturlarini ishlab chiqish, ularning emotsional holatini barqarorlashtirish va ijobiy ruhiy muhit yaratish sezgi jarayonlarining to'laqonli qayta tiklanishiga yordam beradi.

Umuman olganda, operatsiyadan so'ng sezgi jarayonlarining tiklanishi inson organizmining o'zini tiklash salohiyatini, psixik moslashuv mexanizmlarini va hayotga qaytish irodasini namoyon etuvchi jarayondir. Ushbu jarayonni ilmiy asosda boshqarish, tibbiy va psixologik reabilitatsiya tizimlarini takomillashtirish bemorlarning hayot sifatini oshirish, ularning to'laqonli ijtimoiy faoliyatga qaytishini ta'minlashda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Shu sababli bu masalani chuqur o'rganish va amaliyotga tatbiq etish nafaqat tibbiyot, balki ijtimoiy-psixologik reabilitatsiya sohasining ham eng muhim vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Temirpulotovich T.B., Turayev B., Shernazarov F. "Markaziy nerv sistemasining funksional xususiyatlari: psixokorreksiya ishini shakllantirishning muhim diagnostik jihatlari" Amaliy va tibbiyot fanlari - ilmiy jurnal, 2024. Nashriyot: Fan va innovatsiya (Toshkent).
2. Yusupova L.Yu., Burixodjayeva H.S., Shadiyeva Sh. Kattalarda hamshiralik parvarishi. 3-qism. – T.: «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2012.
3. Барыкина Н.В., Зарянская В.Г. Сестринское дело в хирургии. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2010.
4. Hamilton KL, Kania KE, Spiegel AJ. Mastektomiyadan keyingi sezuvchanlikni tiklash va tiklash. Bez jarrohligi. 2021 yil yanvar; 10(1):494–497. AME nashriyot kompaniyasi

TA'LIM MUASSASALARIDA BOSHQARUV TIZIMINING SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA “DIGITAL TWIN” (RAQAMLI EGIZAK) TEXNOLOGIYASI ASOSIDA MODELLASHTIRISHNING ILMIY-AMALIY ASOSLARI

Umarova Navbahor Shokirovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti, p.f.d., professor

Gaymnazarov Odiljon Kurbanovich

Toshkent shahridagi Puchon universiteti magistranti

Annotatsiya: Maqolada ta'lim muassasalarida boshqaruv jarayonlarini optimallashtirish va samaradorligini oshirishda “Digital Twin” (raqamli egizak) texnologiyasining qo'llanish imkoniyatlari yoritilgan. Raqamli egizak konsepsiyasi asosida ta'lim jarayonini modellashtirish, monitoring qilish va real vaqt rejimida tahlil qilish mexanizmlari ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqotda ta'lim tizimini raqamlashtirish, sun'iy intellekt va IoT texnologiyalarini integratsiyalash orqali boshqaruv qarorlarini tezkor va aniq qabul qilishga imkon beruvchi raqamli modellar ishlab chiqishning metodologik yo'nalishlari tahlil qilingan. Shuningdek, “Raqamli O'zbekiston–2030” strategiyasi doirasida Digital Twin texnologiyasining milliy ta'lim tizimida tatbiq etilish istiqbollari ham ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Digital Twin, raqamli egizak, ta'lim boshqaruvi, raqamlashtirish, modellashtirish, sun'iy intellekt, IoT texnologiyalari, innovatsion boshqaruv.

Abstract: The article explores the potential of applying “Digital Twin” technology to optimize and enhance management processes in educational institutions. The study provides a scientific and theoretical foundation for modeling, monitoring, and analyzing educational processes in real time based on digital twin technology. Methodological aspects of developing digital management models integrating artificial intelligence and Internet of Things (IoT) technologies into the education system are analyzed. The paper also highlights the prospects for implementing Digital Twin technologies in the national education system of Uzbekistan within the framework of the “Digital Uzbekistan–2030” Strategy.

Key words: Digital Twin, educational management, digitalization, modeling, artificial intelligence, Internet of Things, smart education, innovative management.

Аннотация: В статье рассматриваются возможности применения технологии «Digital Twin» (цифрового двойника) в целях оптимизации и повышения эффективности управления образовательными учреждениями. Научно обоснованы принципы моделирования образовательных процессов на основе цифровых двойников, а также механизмы мониторинга и анализа данных в режиме реального времени. В исследовании проанализированы методологические основы разработки цифровых моделей, обеспечивающих интеграцию технологий искусственного интеллекта и Интернета вещей (IoT) в систему образования. Кроме того, в работе освещены перспективы внедрения технологий цифровых двойников в национальную систему образования Республики Узбекистан в рамках стратегии «Цифровой Узбекистан–2030».

Ключевые слова: Digital Twin, цифровой двойник, управление образованием, цифровизация, моделирование, искусственный интеллект, Интернет вещей, инновационное управление.

KIRISH

Jahonning yetakchi davlatlarining ilmiy va texnik salohiyatini baholovchi Global innovatsiyalar indeksi (GII) tahlillariga ko'ra, mamlakat iqtisodiyoti taraqqiyoti, ishlab chiqarishning moddiy sohasida innovatsion mahsulotlar yaratish jarayonida ilg'or o'zgarishlarni ta'minlash, shuningdek, milliy mahsulotlarning xalqaro

bozorlardagi raqobatbardoshligini oshirish bevosita inson kapitali va kadrlar salohiyatini rivojlantirish muammosi bilan chambarchas bog'liqdir. Mazkur yondashuv zamonaviy ta'lim tizimida ta'lim jarayonining yangi modellarini shakllantirish zarurligini, ya'ni har bir o'quvchining individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda rejalashtirilgan natijalarga erishish imkonini beruvchi shaxsga yo'naltirilgan o'quv jarayoniga o'tish ehtiyojini ta'kidlaydi.

Bugungi ta'lim tashabbuslari nafaqat o'quv mazmunini moslashtirish va o'quvchilarning o'qishga bo'lgan motivatsiyasini oshirish uchun ilg'or raqamli texnologiyalardan foydalanish imkonini beradi, balki mutaxassislarning kasbiy faoliyatiga integratsiyalashgan o'qitish tizimlarini shakllantirish orqali uzluksiz o'rganish va o'z-o'zini rivojlantirish madaniyatini mustahkamlaydi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, mobil aloqa va internet xizmatlarining jadal rivojlanishi ta'lim jarayonlarini raqamlashtirish (digitizatsiya) uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda. Bu jarayon o'z navbatida o'qitish va boshqaruv tizimlarida innovatsion texnologiyalarni joriy etishning strategik zarurligini belgilab bermoqda.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

O'zbekiston Respublikasida ham ta'limni raqamlashtirish sohasida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng tatbiq etish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Xususan, “Raqamli O'zbekiston – 2030” strategiyasida quyidagi vazifalar belgilangan:

- ta'lim tizimida zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalangan holda boshqaruv jarayonlarini avtomatlashtirish va ularni kompleks tahlil qilish tizimini yaratish;
- oliy ta'lim muassasalarida “Internet narsalari” (IoT), robototexnika va sun'iy intellekt texnologiyalarini o'rganish va qo'llashga yo'naltirilgan ilmiy laboratoriyalarni tashkil etish;
- ushbu sohalariga xorijiy kompaniyalarni jalb etish orqali xalqaro hamkorlikni kengaytirish.

Shuningdek, 2021-yil 17-fevraldagi PQ-4996-sonli Prezident qarori - “Sun'iy intellekt texnologiyalarini tezkor joriy etish uchun sharoitlar yaratish chora-tadbirlari to'g'risida” hujjatida “Raqamli O'zbekiston – 2030” strategiyasiga muvofiq, sun'iy intellekt texnologiyalarini jadal tatbiq etish va ularning mamlakat miqyosida keng qo'llanilishini ta'minlash quyidagi ustuvor yo'nalishlar orqali belgilab berilgan:

- raqamli ma'lumotlarga ochiq va sifatli kirish imkonini yaratish;
- ushbu yo'nalishda malakali kadrlar tayyorlash uchun qulay ta'lim muhitini shakllantirish;
- mahalliy korxonalar va mutaxassislarning sun'iy intellekt sohasidagi axborot resurslari va bilimlariga kirish imkonini kengaytirish.

Shunday qilib, ta'lim tizimida raqamlashtirish — bu o'quvchilarning barcha yosh toifalarini o'qitishda kompyuter texnologiyalari, mobil qurilmalar, internet va dasturiy ilovalardan tizimli foydalanishni anglatadi. Zamonaviy sharoitda raqamlashtirishning amaliy misollariga kompyuter asosida test topshirish tizimlari, onlayn universitetlar, elektron darsliklar, virtual laboratoriyalar va ta'limiy platformalar kiradi.

Ta'lim jarayonining raqamlashtirilishi, avvalo, innovatsion texnologiyalarni keng joriy etish ehtiyoji bilan, shuningdek, o'qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish va shaxsga yo'naltirilgan, moslashuvchan ta'lim muhitini shakllantirishga bo'lgan yangi talablar bilan bevosita bog'liqdir.

Nazariy tahlil. Mohsen Attaran o'z tadqiqotlarida «Digital Twin (DT) — real obyekt/jarayonning raqamli nusxasi bo'lib, inshootlar, infrastruktura va jarayonlarni onlayn monitoring, simulyatsiya va optimallashtirishga imkon beradi; bu maktab/kampus infratuzilmasini boshqarishda energiya, texnik xizmat va favqulodda holatlarni samarali boshqarishni ta'minlaydi» deb ta'kidlaydi. [1]

Zhang J. va boshqalar ta'kidlashicha «Ta'lim jarayonini personalizatsiyalash va ta'lim natijalarini yaxshilash — DT integratsiyalangan ta'lim tizimi shaxsga yo'naltirilgan o'quv trassalari, virtual laboratoriyalar va real vaqtda baholash imkonini beradi, shu sababli o'quv samaradorligi ortadi».

Akhmedov B.A., o'z tadqiqotlari «O'zbekiston konteksti — mamlakatda ta'limni raqamlashtirish va “Smart School / Smart Campus” loyihalariga qiziqish ortmoqda; DT kontseptsiyasi shaxsga yo'naltirilgan va tizimli boshqaruvni rivojlantirish uchun istiqbolli yo'nalish sanaladi. Mahalliy muhokamalar va analitik maqolalar DTning ta'limga tatbiq etilishi istiqbollarini tasdiqlaydi».

Raqamli transformatsiya jarayonida “Digital Twin” (raqamli egizak) tushunchasi ilm-fan, sanoat, transport, tibbiyot va ta'lim sohalarida keng qo'llanilayotgan ilg'or texnologik yechimlardan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Digital Twin — bu real obyekt, tizim yoki jarayonning virtual nusxasi bo'lib, u real vaqt rejimida ma'lumotlarni yig'ish, tahlil qilish va natijalarni oldindan prognoz qilish imkonini beradi. U dastlab 2003-yilda M. Grives tomonidan ilgari surilgan bo'lib, 2010-yillardan boshlab sanoat 4.0 konsepsiyasi doirasida keng qo'llanila boshlandi.

Digital Twin texnologiyasi quyidagi asosiy tamoyillarga tayangan holda ishlaydi:

- Sensorli ma'lumotlar yig'ish — real tizimdan (obyekt, binolar, jihozlar) uzluksiz ravishda ma'lumot olish;
- Raqamli modellash — real jarayonning matematik yoki vizual modelini yaratish;
- Analitika va simulyatsiya — turli vaziyatlarni virtual muhitda sinab ko'rish va natijalarni bashorat qilish;

Teskari aloqa (feedback loop) — raqamli model asosida real tizimni boshqarish yoki takomillashtirish.

Natijada, Digital Twin tizimi real muhitdagi o'zgarishlarni oldindan tahlil qilish, optimallashtirish va qaror qabul qilish jarayonini tezlashtirish imkonini beradi.

Ta'lim tizimida Digital Twin texnologiyasini qo'llash nega zaruratga aylandi? Zamonaviy ta'lim tizimi tezkor o'zgaruvchan ijtimoiy va texnologik sharoitlarda raqobatbardosh kadrlarni tayyorlashni talab etmoqda. Bunda ta'lim boshqaruvi jarayonlarini raqamlashtirish — samaradorlikni oshirish, qaror qabul qilishni optimallashtirish va resurslardan oqilona foydalanishning asosiy omilidir.

Digital Twin texnologiyasining ta'lim sohasidagi qo'llanishi quyidagi sohalarda o'z ifodasini topadi:

Ta'lim muassasasini boshqarishda:

- binolar, o'quv xonalari, laboratoriyalar va jihozlar holatini real vaqt rejimida kuzatish;
- energiya, xavfsizlik va texnik xizmat ko'rsatish jarayonlarini modellashtirish;
- budjet va resurslarni rejalashtirishda raqamli modellar asosida tahlil o'tkazish.

Pedagogik jarayonni modellashtirish:

- o'quv jarayonining individual modelini yaratish (student digital twin);
- o'quvchilarning faolligi, ishtiroki va o'zlashtirish ko'rsatkichlarini real vaqt rejimida tahlil qilish;
- o'quv natijalarini bashorat qilish va shaxsiy o'quv yo'nalishlarini shakllantirish.

Ta'lim sifatini boshqarishda:

- o'qituvchilarning faoliyatini baholash, yuklama va natija ko'rsatkichlarini integratsiyalash;
- boshqaruv qarorlarini sun'iy intellekt va analitik algoritmlar yordamida optimallashtirish.

1-jadval. Digital Twin texnologiyasining ta'limdagi tarkibiy komponentlari

Komponent	Ta'rifi	Ta'lim tizimidagi qo'llanish
Fizik tizim	Real obyekt yoki jarayon (maktab, o'quv binosi, o'qitish jarayoni)	O'quv muassasasi infratuzilmasi, sinf, laboratoriya
Sensorlar va IoT	Ma'lumotlarni real vaqt rejimida yig'uvchi qurilmalar	Harorat, harakat, energiya, tashrif, ishtirok monitoringi
Raqamli model (Digital Model)	Real tizimning virtual nusxasi	3D model, o'quv jarayonining raqamli platformasi
Analitika va AI	Ma'lumotlarni tahlil qilish va prognozlash	Ta'lim natijalari, resurs taqsimoti, texnik xizmat ehtiyoji
Teskari aloqa	Raqamli modellar asosida real tizimni boshqarish	Qaror qabul qilishda ma'lumotga asoslangan boshqaruv

Mazkur komponentlarning uyg'un ishlashi natijasida ta'lim muassasasida “aqlli boshqaruv tizimi” shakllanadi.

O'zbekiston Respublikasida raqamli iqtisodiyot va ta'lim sohasini modernizatsiya qilish yo'nalishida “Raqamli O'zbekiston – 2030” strategiyasi, PQ-4996-sonli qaror (2021-yil 17-fevral) hamda “Sun'iy intellektni rivojlantirish konsepsiyasi”da ta'limni raqamlashtirish ustuvor yo'nalish sifatida belgilangan.

Mazkur hujjatlar doirasida Digital Twin texnologiyasini ta'lim boshqaruvida tatbiq etish quyidagi ustuvor maqsadlarga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Attaran, M., & Celik, B. G. (2023). Digital Twin: Benefits, use cases, challenges, and opportunities. Decision Analytics Journal, 6, 100165. <https://doi.org/10.1016/j.dajour.2023.100165>
2. Zhang, J., Zhu, J., Tu, W., Wang, M., Yang, Y., Qian, F., & Xu, Y. (2024). The effectiveness of a digital twin learning system in assisting engineering education courses: A case of landscape architecture. Applied Sciences, 14, 6484. <https://doi.org/10.3390/app14156484>
3. Akhmedov, B. A. (2023). Prospects and trends of digital twins in education. Uzbek Scholar Journal, 23, 6–15. <https://uzbekscholar.com/index.php/uzs/article/view/739>

BOLALIKDAGI PSIXOLOGIK JAROHATLARNING O‘SMIR SHAXSIY IDENTIFIKATSIYASI SHAKLLANISHIGA TA’SIRI: RETROSPEKTIV TAHLIL ASOSIDAGI YONDASHUV

Xudayberganova Roziya Nurniyazovna

Urganch davlat universiteti stajyor-tadqiqotchisi,
Urganch Ranch texnologiya universiteti,
“Pedagogika va aniq fanlar” kafedrası o‘qituvchisi
E-mail: khraziyakhan@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada psixologik jarohat nazariyalarining retrospektiv tahlili asosida bolalik davridagi psixologik jarohatlarning o‘smir shaxsiy identifikatsiyasi shakllanishiga ta’siri o‘rganilgan. Tadqiqotda Vlasova N.V (2020), Kolesnikova V.I (2017) hamda Radchenko A.M va Sadovnikova N.O (2020) ishlarida bayon etilgan psixologik jarohat fenomenining nazariy asoslari tahlil qilinib, shaxsning identifikatsiya jarayonidagi psixodinamik, ijtimoiy va neyropsixologik mexanizmlar ochib berilgan. Maqola bolalikdagi salbiy tajribalar o‘smirlik davridagi o‘zini anglash, o‘z-o‘zini qadrlash va identifikatsiya jarayonlariga qanday ta’sir ko‘rsatishini nazariy asosda yoritadi.

Kalit so‘zlar: psixologik jarohat, o‘smirlik, identifikatsiya, dissotsiatsiya, shaxsiy rivojlanish, psixodinamik yondashuv.

Abstract: This article examines the impact of childhood psychological injuries on the formation of adolescent personal identity based on a retrospective analysis of psychological trauma theories. The theoretical foundations of the psychological injury phenomenon, presented in the works of Vlasova N.V. (2020), Kolesnikova V.I. (2017), and Radchenko A.M. & Sadovnikova N.O. (2020), are analyzed. The study reveals the psychodynamic, social, and neuropsychological mechanisms involved in the process of identity formation. The article theoretically highlights how negative experiences in childhood affect self-awareness, self-esteem, and identity processes during adolescence.

Key words: psychological injury, adolescence, identification, dissociation, personal development, psychodynamic approach.

Аннотация: В данной статье на основе ретроспективного анализа теорий психологических травм исследуется влияние психологических травм, пережитых в детстве, на формирование личностной идентичности подростков. В исследовании проанализированы теоретические основы феномена психологической травмы, изложенные в работах Власовой Н.В. (2020), Колесниковой В.И. (2017), а также Радченко А.М. и Садовниковой Н.О. (2020). Раскрываются психодинамические, социальные и нейropsихологические механизмы процесса идентификации личности. Статья теоретически освещает, каким образом негативный детский опыт влияет на процессы самопознания, самооценки и идентификации в подростковом возрасте.

Ключевые слова: психологическая травма, подростковый возраст, идентификация, диссоциация, личностное развитие, психодинамический подход.

KIRISH

Inson psixikasining shakllanishi hayotning ilk bosqichlarida, ayniqsa bola va atrof-muhit o‘rtasidagi hissiy munosabatlar jarayonida sodir bo‘ladi. Bolalik davridagi jarohatli tajribalar — hissiy beparvolik, rad etish, zo‘ravonlik yoki mehrsizlik — o‘smirlik davrida shaxsiy identifikatsiyaning barqarorligiga sezilarli darajada salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Vlasova (2020) ta’kidlaganidek, bolaning dastlabki hissiy tajribalari uning “Men” konsepsiyasining shakllanishida hal qiluvchi omildir. Ushbu davrda yuz bergan psixologik jarohatlar shaxsning keyingi ijtimoiy moslashuvi va o‘zini idrok etish mexanizmlarini murakkablashtiradi.

Radchenko va Sadovnikova (2024) zamonaviy ijtimoiy sharoitlarda psixologik jarohat hodisasining kuchayib borayotganini qayd etib, uni shaxsning butun hayoti davomida o‘z ta’sirini saqlovchi dinamik tizim sifatida talqin qiladilar. Kolesnikova (2017) esa K. Yungning analitik psixologiyasi doirasida jarohatli tajribalar shaxsning ichki dunyosida arxetipik izlar qoldirishini ta’kidlaydi va ularni identifikatsiya jarayonining tarkibiy qismi sifatida ko‘rsatadi. Shu bois, bolalikdagi psixologik jarohatlarni retrospektiv tahlil qilish o‘smir shaxsiy identifikatsiyasining chuqur psixologik mexanizmlarini anglashga imkon yaratadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot nazariy-retrospektiv tahlil metodiga asoslandi. Quyidagi uch asosiy manbaga tayangan holda psixologik jarohat tushunchasining nazariy evolutsiyasi o'rganildi:

- Vlasova N.V. (2020) – “Ruhiy jarohatning fenomenologiyasi va psixoterapiyadagi yondashuvlar”;
- Kolesnikova V.I. (2017) – “K. Yung paradigmasida psixologik jarohatning psixologik xususiyatlari”;
- Radchenko A.M. va Sadovnikova N.O. (2024) – “Psixologik jarohat: muammoning retrospektiv tahlili”.

Tahlil quyidagi yo'nalishlar kesimida amalga oshirildi:

1. Psixodinamik yondashuvlar (Freyd, Janet, Ferentsi) – jarohatli tajribaning repressiya va dissotsiatsiya orqali ongsizda saqlanishi.

2. Analitik yondashuv (K. Yung, Kolesnikova) – jarohat ta'sirida psixikaning ichki bo'linishi va “soxa” arxetipining faollashuvi.

3. Ob'ekt munosabatlari nazariyasi (Klein, Winnicott, Bowlby) – hissiy beparvolik natijasida “soxa men”ning shakllanishi.

4. Ekzistensial va neyropsixologik yondashuvlar (Lange, Radchenko) – jarohatning ma'no izlash jarayoni va neyrobiologik muvozanatga ta'siri.

Ushbu yondashuvlarning integratsiyasi o'smirlikdagi identifikatsiya jarayonini buzuvchi asosiy psixologik mexanizmlarni aniqlash imkonini berdi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Nazariy manbalar tahlili quyidagi ilmiy xulosalarni berdi:

• Psixologik jarohat — shaxsning hayotiy tajribasiga chuqur singib qolgan hissiy og'riq va ichki ziddiyatlarning murakkab shaklidir. U uzoq muddat ongsiz darajada saqlanadi va shaxsiy identifikatsiya jarayonida uzilishlarga sabab bo'ladi.

• Freyd va Janetning psixodinamik modellari jarohat affektlarining repressiya va dissotsiatsiya orqali namoyon bo'lishini, bu esa o'smirlikda identifikatsiya inqirozlarini kuchaytirishini ko'rsatadi.

• Yung va Kolesnikova (2017) fikricha, jarohat psixikaning “bo'linishiga” olib keladi: bir qism erta moslashuvga, boshqasi esa regressiyaga intiladi. Natijada shaxs “ijodiy yashash” emas, balki “omon qolish” strategiyasini shakllantiradi.

• Ob'ekt munosabatlari nazariyasi vakillari (Winnicott, Bowlby) onaning beparvoligi natijasida bola “soxa men” yaratishini, bu esa o'smirlikda o'zini anglashni qiyinlashtirishini ta'kidlaydi.

• Vlasova (2020) jarohatni o'z-o'zini qadrlash tizimini izdan chiqaruvchi omil sifatida talqin qiladi. Natijada o'smirlar ijtimoiy izolyatsiya va identifikatsiya inqirozi holatlarini boshdan kechiradi.

• Radchenko va Sadovnikova (2024) jarohatning neyropsixologik oqibatlarini tahlil qilib, stress gormonlari va miya faoliyatidagi disbalans identifikatsiya jarayonini izdan chiqaruvchi muhim omil ekanini ko'rsatadi.

Ushbu natijalar bolalikdagi psixologik jarohatlarning o'smirlik davridagi “Men” konsepsiyasi, o'z-o'zini qadrlash va ijtimoiy rolni qabul qilish jarayonlariga uzoq muddatli ta'sirini tasdiqlaydi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tahlil shuni ko'rsatadiki, bolalikdagi psixologik jarohatlar o'smir shaxsiy identifikatsiyasining shakllanishida asosiy determinantlardan biridir. Psixodinamik (Freyd, Janet), analitik (K. Yung, Kolesnikova) va zamonaviy neyropsixologik (Radchenko, Sadovnikova) yondashuvlarni integratsiyalash jarohatning murakkab tabiatini chuqurroq anglash imkonini yaratadi.

1. Bolalik jarohatlari o'smirning ichki “Men” tizimida iz qoldirib, identifikatsiya jarayonini izdan chiqaradi.

2. Jarohatli tajribalarga ega bo'lgan o'smirlar o'z-o'zini qadrlashda pasayish, ijtimoiy izolyatsiya va emotsional beqarorlikka moyil bo'ladi.

3. Jarohatning psixodinamik, ijtimoiy va neyrobiologik omillar bilan bog'liq bo'lishi uni kompleks yondashuv asosida o'rganishni talab qiladi.

• O'smirlarda identifikatsiya inqirozining oldini olish uchun maktablarda psixologik diagnostika tizimini kuchaytirish.

• Bolalikdagi jarohat alomatlarini erta aniqlash bo'yicha psixologlar uchun metodik qo'llanmalar ishlab chiqish.

• Ota-onalar uchun emotsional tarbiya, mehr-muruvvat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bo'yicha treninglar tashkil etish.

• Jarohatli o'smirlar bilan ishlashda psixodinamik, analitik va neyropsixologik korreksiya usullarini integratsiyalash.

• Maktab psixologlari uchun “soxa men”ni aniqlash va uni korreksiya qilishga doir amaliy protokollar ishlab chiqish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Radchenko A. M., Sadovnikova N. O. (2024). Psixologik jarohat: muammoning retrospektiv tahlili. “Konseptsiya” ilmiy-metodik elektron jurnali, №6 (iyun), 0,9 p.l. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-travma-retrospektivnyy-analiz-problemy>
2. Vlasova N. V. (2020). Ruhiy jarohat: nazariy asoslar, fenomenologiya va psixoterapiyani retrospektiv ko'rib chiqish. Moskva: RGPPU.
3. Kolesnikova V. I. (2017). C.G. Jung paradigmasida psixologik jarohatning psixologik xususiyatlari. Moskva: Rossiyskaya Akademiya Psixologii.
4. Freud, S. & Breuer, J. (1895). Studies on Hysteria. Vienna: Franz Deuticke.
5. Janet, P. (1889). L'automatisme psychologique. Paris.
6. Winnicott, D.W. (1960). Ego Distortion in Terms of True and False Self. London.
7. Längle, A. (2015). Existential Analysis of Psychological Pain. Vienna.

BOLALARDA NARKOZDAN SO'NG SEZGINI YUQORI BO'LISHI

Karimova Gulchehra Xamidullayevna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” kafedrası o'qituvchisi

Zakirova Sadoqat Kudaybergenovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” fakulteti talabasi

Yangiboyev Zokir Tohir o'g'li

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” fakulteti talabasi
E-mail: gulikarimova0009@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda narkozdan (umumiy og'riqsizlantirishdan) so'ng sezgi va hissiy reaksiyalarning kuchayishi holatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda narkozdan chiqish davrida bolalarda kuzatiladigan hissiy sezuvchanlikning oshishi, og'riqni kuchliroq his qilish, qo'rquv, asabiylik va emotsional beqarorlik kabi holatlar sabablari yoritilgan. Shuningdek, organizmning fiziologik xususiyatlari, markaziy asab tizimining yetilmaganligi, narkotik vositalarga individual sezuvchanlik va psixologik omillar ta'siri haqida ma'lumotlar keltiriladi. Maqola tibbiy amaliyotda bolalarga mo'ljallangan anesteziya turini to'g'ri tanlash va narkozdan so'nggi davrda ularni psixologik qo'llab-quvvatlash zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: narkoz, anesteziya, bola fiziologiyasi, sezuvchanlik, asab tizimi, og'riq, hissiy holat, psixologik reaksiya, tiklanish davri, tibbiy parvarish.

Abstract: This article analyzes cases of heightened sensory and emotional responses in children following general anesthesia. The study highlights the causes of increased emotional sensitivity, intensified pain perception, fear, irritability, and emotional instability observed during the recovery phase. It also provides information on the physiological characteristics of the child's body, the immaturity of the central nervous system, individual sensitivity to anesthetic agents, and the influence of psychological factors. The article emphasizes the importance of selecting appropriate anesthetic methods for pediatric patients and the necessity of providing psychological support during the post-anesthesia recovery period.

Key words: anesthesia, pediatric physiology, sensitivity, nervous system, pain, emotional state, psychological reaction, recovery period, medical care.

Аннотация: В данной статье анализируются случаи повышенной сенсорной и эмоциональной реакции у детей после выхода из наркоза (общей анестезии). В исследовании раскрываются причины усиленной эмоциональной чувствительности, повышенного восприятия боли, страха, раздражительности и эмоциональной нестабильности в период пробуждения. Также приводятся данные о физиологических особенностях организма ребёнка, незрелости центральной нервной системы, индивидуальной чувствительности к анестетикам и влиянии психологических факторов. Статья обосновывает необходимость правильного выбора вида анестезии у детей и важность психологической поддержки в послеанестезиологическом периоде.

Ключевые слова: наркоз, анестезия, физиология ребёнка, чувствительность, нервная система, боль, эмоциональное состояние, психологическая реакция, период восстановления, медицинский уход.

KIRISH

Hozirgi davrda tibbiyotning muhim yo'nalishlaridan biri — pediatrik anesteziologiya bo'lib, u bolalarda jarrohlik amaliyotlari vaqtida xavfsiz va samarali og'riqsizlantirishni ta'minlash bilan shug'ullanadi. So'nggi yillarda olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, bolalarda narkozdan (umumiy og'riqsizlantirishdan) so'ng sezuvchanlikning oshishi, ya'ni atrof-muhit stimullariga nisbatan ortiqcha hissiy reaksiya qayd etilishi holatlari ko'p uchramoqda. Bu holat bolaning ruhiy va fiziologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, tiklanish jarayonini cho'zib yuborishi mumkin.

Mazkur muammo dolzarb sanaladi, chunki bolalarda asab tizimi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, narkoz ta'sirida ularning hissiy reaksiyalari va og'riq sezuvchanligi kattalarnikidan farq qiladi. Shu sababli, narkozdan keyingi davrda bolalarda sezgi tizimining faol tiklanishi, hissiy beqarorlik va psixologik noqulaylikni kamaytirish pediatriya va anesteziologiya amaliyotida muhim tibbiy vazifalardan biridir [1].

Asosiy qism

Tadqiqotning asosiy maqsadi: Bolalarda narkozdan so'ng sezuvchanlikning oshish sabablari, mexanizmlari va ularni kamaytirish yo'llarini aniqlash, shuningdek, bu holatni fiziologik va psixologik jihatdan chuqur tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot obyekti: Narkozdan keyingi davrda bo'lgan bolalar (3–12 yosh oralig'ida) organizmining fiziologik va psixologik holati.

Tadqiqot predmeti: Bolalarda narkozdan chiqish jarayonida sezgi tizimining faollashuvi, hissiy sezuvchanlikning oshish omillari va ularni boshqarish usullari.

Tadqiqot vazifalari: Bolalarda narkozdan so'ng sezuvchanlikning oshishiga ta'sir etuvchi fiziologik, farmakologik va psixologik omillarni tahlil qilish.

1. Mahalliy va xorijiy adabiyotlarda bu muammo bo'yicha ilgari surilgan ilmiy qarashlarni o'rganish.
2. Narkozdan keyingi sezuvchanlikni kamaytirish bo'yicha tibbiy va psixologik tavsiyalar ishlab chiqish.
3. Bolalar uchun xavfsiz og'riqsizlantirish sharoitlarini yaratish va tibbiy xodimlar amaliyotida qo'llash mumkin bo'lgan yondashuvlarni aniqlash.

Tadqiqot metodlari:

Tahliliy metod — turli mualliflarning ilmiy ishlari, tibbiy maqolalar va klinik ma'lumotlar tahlil qilinib, ularning umumiy xulosalari aniqlangan.

Taqqoslovchi metod — turli yoshdagi bolalarda narkozga reaksiyalar solishtirilib, fiziologik farqlar aniqlangan.

Sistemali yondashuv — organizmning asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi, gormonal muvozanati va psixologik holati o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilingan.

Empirik kuzatuv metodlari — klinik kuzatuvlar, shifokorlarning amaliy tajribasi va ota-onalar fikrlari asosida real holatlar o'rganilgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalarda narkozdan (umumiy og'riqsizlantirishdan) so'ng sezgi va hissiy reaksiyalarning oshishi holati ko'p hollarda fiziologik, farmakologik va psixologik omillar bilan bog'liqdir. Klinik kuzatuvlar asosida aniqlanishicha, narkozdan chiqqan bolalarning qariyb 60–70 foizida sezuvchanlikning vaqtinchalik kuchayishi, ya'ni yorug'lik, tovush, teginish yoki harorat o'zgarishlariga ortiqcha reaksiya kuzatilgan. Bu holatlar odatda 10–20 daqiqa davom etadi va bola to'liq hushyorlik holatiga qaytgach, asta-sekin kamayadi [1].

1. Fiziologik omillar

Eng avvalo, ushbu jarayon markaziy asab tizimi faoliyati bilan bog'liq. Narkoz ta'sirida miya faoliyati susayadi, ammo uyg'onish paytida neyronlar faoliyati keskin tiklanadi. Shu davrda neyronlar o'ta sezgir holatga keladi, bu esa bolalarda ortiqcha hissiy reaksiya, yig'lash, qo'rquv, bezovtalik yoki og'riqni kuchliroq his qilish kabi holatlarni yuzaga keltiradi [2]. Shu sababli, anesteziologlar va hamshiralar narkozdan so'ng bolaning organizmini diqqat bilan kuzatib borishi zarur.

2. Farmakologik omillar

Bolalar uchun qo'llaniladigan anesteziik vositalarning turi, dozasi va metabolizmga ta'siri muhim o'rin tutadi. Masalan, izofluran yoki sevofluran asosidagi narkoz vositalari tez so'riladi, ammo ularning ta'siri tugagach, asab tizimi tiklanish jarayonida “reaktiv sezuvchanlik” fazasiga kiradi. Bu bosqichda hatto eng kichik stimullar ham kuchli reaksiyani chaqirishi mumkin [3].

3. Psixologik omillar

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, operatsiya oldidan bola ruhiy jihatdan tayyorlanmagan bo'lsa, narkozdan chiqish jarayoni qo'rquv, stress va noaniqlik bilan kechadi. Psixologik stress esa fiziologik jarayonlarni kuchaytirib, sezuvchanlikni oshiradi. Bundan tashqari, bola uyg'ongach ota-onasini ko'rmasligi yoki begona muhitda bo'lishi ham hissiy beqarorlikni kuchaytiruvchi omil hisoblanadi [4].

Muhokama jarayoni shuni ko'rsatdiki, narkozdan keyingi sezuvchanlik oshishi ko'pincha normal fiziologik javob bo'lib, vaqtinchalik xarakterga ega. Ammo ayrim holatlarda ushbu jarayon patologik tus olishi mumkin. Masalan:

- asab tizimi kasalliklari,
- allergik reaksiyalar,
- gipoglikemiya,
- qon bosimining keskin o'zgarishi

bu holatni murakkablashtiradi va yanada davomliroq qiladi. Shuning uchun bunday bolalar alohida kuzatuv ostida bo'lishi lozim.

Umuman olganda, olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, bolalarda narkozdan so'ng sezuvchanlik oshishi tibbiy jihatdan tabiiy, ammo psixologik jihatdan ahamiyatli bo'lgan holatdir. Bu jarayonni to'g'ri boshqarish, bolaning psixik holatini barqarorlashtirish va fiziologik tiklanishiga ko'maklashish zamonaviy pediatrik anesteziologiyaning ustuvor vazifalaridan biridir.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, bolalarda narkozdan (umumiy og'riqsizlantirishdan) so'ng sezuvchanlikning oshishi — fiziologik, farmakologik va psixologik omillarning o'zaro murakkab ta'siri natijasida yuzaga keladigan tabiiy holatdir. Bu davrda bola organizmi tashqi ta'sirlarga nisbatan o'ta sezgir bo'lib, yorug'lik, tovush, teginish kabi oddiy stimullarga kuchli reaksiya bildiradi.

Markaziy asab tizimining yetilmaganligi, narkoz vositalarining organizmga individual ta'siri va ruhiy omillar bu jarayonni yanada kuchaytiradi. Shu sababli bolalarda narkozdan keyingi davrda tibbiy kuzatuv, emotsional qo'llab-quvvatlash va parvarishning to'g'ri yo'lga qo'yilishi nihoyatda muhimdir. Bolalarda narkozdan so'ng sezuvchanlikning oshishi holatini to'g'ri boshqarish nafaqat bola organizmining tezroq tiklanishiga, balki ruhiy barqarorlikni saqlashga ham xizmat qiladi.

Shuning uchun ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish, pediatrik anesteziologiya bo'yicha maxsus metodik tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova R. Pediatriyada anesteziya xususiyatlari. — Toshkent: Tibbiyot akademiyasi nashriyoti, 2022.
2. Usmonov J. Bolalarda narkozdan so'nggi holatlar fiziologiyasi. — “Tibbiyot va amaliyot” jurnali, 2023, №4.
3. Smith A. Pediatric Anesthesia Recovery Patterns. — New York: Elsevier, 2019.
4. Anderson J. Psychological Preparation for Pediatric Surgery. — London: Springer, 2020.
5. Petrov V. Post-anesthetic Sensory Response in Children. — “Clinical Anesthesiology Review”, 2021, Vol. 15(3).
6. Tibbiyot fanlari doktori Sh. R. Yusupov. Anesteziologiyada zamonaviy yondashuvlar. — Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2021.
7. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Pediatriya bo'yicha klinik protokollar to'plami. — Toshkent, 2024.
8. Wilson G. Neurodevelopment and Sensory Reactions after Anesthesia in Children. — “Journal of Pediatric Medicine”, 2020, Vol. 11(2).
9. Tursunova N. Bola psixologiyasida stress omillari. — Toshkent: TTA nashriyoti, 2023.

НЕВРОЗЫ У ДЕТЕЙ: ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ

Абдурахимов Дониёр Абдусаидович

Преподаватель кафедры “Практическая психология”

Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами

E-mail: abduraximov0195@gmail.com)

Аннотация: Статья посвящена исследованию психологических и социальных факторов, влияющих на развитие неврозов в детском и подростковом возрасте. В работе раскрываются причины возникновения неврозов, их социальное и психологическое значение, а также вопросы формирования психически устойчивой, не травмированной личности в процессе воспитания.

Ключевые слова: невроз, дети, подростки, родители, психическая устойчивость, профилактика.

Annotatsiya: Ushbu maqola bolalik va o'smirlik davrida nevrozlarning rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik va ijtimoiy omillarni o'rganadi. Ilmiy ishda bolalarda nevrozning kelib chiqish sabablari, uning ijtimoiy va psixologik ahamiyati hamda tarbiya jarayonida psixologik shikastlanmagan, sog'lom shaxsni shakllantirish masalalari ilmiy asosda yoritilgan.

Kalit so'zlar: nevroz, bolalar, o'smirlar, ota-onalar, psixologik barqarorlik, profilaktika.

Abstract: This article examines the psychological and social factors influencing the development of neurosis in childhood and adolescence. It explores the causes of neurosis, its social and psychological significance, and emphasizes the importance of raising a mentally resilient and emotionally uninjured personality.

Key words: neurosis, children, adolescents, parents, psychological resilience, prevention.

ВВЕДЕНИЕ

Невроз – это заболевание личности, в котором наблюдается единство психологических и биологических факторов. Само невротическое расстройство возникает под воздействием индивидуально значимых психотравмирующих жизненных обстоятельств.

Несмотря на наличие определённого количества теоретических, эмпирических и экспериментальных исследований, посвящённых причинам формирования и развития неврозов у детей, концептуальная разработка данного понятия в современной психолого-педагогической практике остаётся недостаточно глубокой. Именно это определяет актуальность выбранной темы исследования.

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Формирование неврозов представляет собой процесс переработки личностью последствий критического инцидента, сопровождающийся неспособностью адаптации к новым жизненным условиям. При этом необходимо учитывать личностный потенциал: чем он ниже, тем выше риск развития невроза. Как отмечают исследователи, в группе риска находятся дети с повышенной нервной чувствительностью. При этом риск развития неврозов у мальчиков на порядок выше, чем у девочек. При поступлении в школу у 45 % от общего количества детей с нервно-психическими расстройствами выявлены сформировавшиеся неврозы. К сожалению, в процессе школьного обучения их число возрастает.

Невроз проявляется не только в психоэмоциональной сфере, но и затрагивает соматическую (телесную) сферу, то есть может выражаться в виде психосоматических изменений. Взаимосвязь психики и тела тем ярче выражена, чем младше дети: очевидно, что любой больной ребёнок одновременно ослаблен и соматически, и нервно-психически. Дети, переживающие эмоциональные стрессы, зачастую страдают психосоматическими расстройствами. Защитные психические механизмы у детей недостаточно развиты и могут значительно осложнить течение болезни.

Итак, возрастными факторами риска возникновения и развития неврозов отмечаются:

1. Ранняя неврастения (2–3 года) — родительское противостояние упрямству детей. Нервная система ребёнка постепенно истощается из-за постоянного психического напряжения, сопровождаемого переживанием отрицательных эмоций. Астенический невроз выражается раздражительностью, повышенной возбудимостью на фоне общей слабости и ухудшения самочувствия, сопровождаемого быстрой утомляемостью и постоянной усталостью. Психосоматические проявления астенического невроза: анорексия, нарушения дыхательного ритма и сердечно-сосудистой системы, обмороки, голосовые спазмы.

2. Истерический невроз (3 года) — нарушение эмоционального контакта со стороны матери и отсутствие признания ребёнка в семье. Данный вид невроза развивается довольно стремительно, отличается моносимптомностью и вариативностью проявлений. Часто в основе данного заболевания лежит защитный механизм «бегство в болезнь» и желание вторичной выгоды. Истерический невроз выражается в непроизвольных движениях, треморе, нервных припадках и сопровождается приступами удушья, желудочно-кишечными спазмами, сумеречными состояниями, афонией, аффективными вспышками и психомоторным возбуждением. В раннем и младшем дошкольном возрасте при переживании ярких отрицательных эмоций, обусловленных обидой, недовольством, отказом выполнить требование ребёнка или наказанием, возможны рудиментарные моторные припадки и аффективно-респираторные судороги.

3. Невроз страха (5 лет) — обусловлен аффективно-ситуативным напряжением и активацией возрастных страхов. В раннем детстве и дошкольном возрасте преобладают страхи темноты, одиночества, реальных животных, которые напугали ребёнка, или вымышленных персонажей. Значительное количество страхов, сохраняющихся после выхода из дошкольного возраста, характеризует повышенный уровень тревожности в школьные годы.

4. Неврастения начального обучения (7 лет) — нервно-психическая перегрузка у детей под влиянием чрезмерных требований родителей. Проявляется в постоянной слабости и общем упадке сил, снижении сопротивляемости простудным заболеваниям, ухудшении успеваемости даже по любимым и ранее благополучным предметам. Ярким признаком астенического невроза является нарушение сна любой этиологии.

5. Обсессивный невроз (подростковый возраст) развивается на фоне обострения акцентуаций личности. Впервые проявляется в начальной школе, затем затухает и рецидивно обостряется в пубертатном периоде. Этот невроз выражается в специфических формах — в виде навязчивых фобий (опасений), то есть социальных фобий, и обсессий (действий, мыслей, представлений) — обсессивный невроз.

Прослеживается возрастная динамика перехода от внешне детерминированных патогенетических конфликтов при неврозах в первые годы жизни ребёнка к внутриличностным конфликтам в подростковом возрасте.

Проявлением невротических изменений личности является переживание чувства неудовлетворённости собой, сменяющееся ощущением собственной несостоятельности и отсутствия смысла жизни, утраты её ценностей в подростковом возрасте.

Специалисты отмечают, что определяющее значение имеет комбинация перечисленных факторов. Детский невроз не может развиваться вследствие патологии родов или у ребёнка, ситуативно переживающего сильный стресс, но находящегося в окружении психологически благополучной семьи и при адекватном стиле воспитания.

Главная проблема терапии неврозов заключается в риске их нарастания по мере развития личности ребёнка. Своевременно не обнаруженная невротическая реакция у дошкольника формируется в устойчивое невротическое состояние у подростка и может привести к необратимым психологическим изменениям личности.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Подводя итоги, можно отметить, что главная опасность развития и протекания невротического заболевания — в отношении к нему людей, значимых для ребенка: родителей, воспитателей, учителей, родственников. Взрослые часто не придают значения первым проявлениям симптоматики неврозов, либо не всегда знают, как правильно реагировать и как изменить ситуацию.

Невроз — это обратимое состояние, он излечим, если понимать причины его возникновения, этиологию, симптоматику и психосоматические проявления.

Список использованной литературы

1. Буянов М.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков (суггестивные и тренировочные методы). М., 2003.
2. Гарбузов В.И., Фесенко Ю.А. Неврозы у детей. Серия: Специальная педагогика. СПб, 2013.
3. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. М., 2000
4. Ubaydullayevna, D. A. (2023). Establishing a relationship between a mother and a teenage child. Frontline social sciences and history journal, 3(02), 18-26.
5. Абдуллаева, Д. (2023). Оилавий тарбия бола шахси ривожланишини белгиловчи омил сифатида. Педагогика и психологии в современном образовании. <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8963>.

INVESTIGATION OF THE RECOVERY OF COGNITIVE PROCESSES AND MEMORY FUNCTIONS AFTER GENERAL ANESTHESIA THROUGH NEUROPSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL MEASUREMENTS.

Karimova Gulchexra Khamidullayevna

National Pedagogical University of Uzbekistan Named After Nizami

Department of Applied Psychology

Email: gulikarimova0009@gmail.com

Abstract: This article explores the recovery of cognitive processes and memory functions after general anesthesia using neuropsychological and physiological assessments. The study analyzes the dynamics of attention, perception, working memory, and long-term memory recovery, as well as their correlations with electrophysiological (EEG) and cardiovascular indicators. The paper may be beneficial for researchers in medicine, psychology, and neurophysiology, as well as clinicians working in post-anesthesia care.

Key words: anesthesia, cognition, memory, neuropsychological tests, EEG, cognitive recovery, physiological measurements, post-anesthetic syndrome.

Annotatsiya: Ushbu maqola neyropsixologik va fiziologik baholashlar yordamida umumiy anesteziyadan keyin kognitiv jarayonlar va xotira funktsiyalarining tiklanishini o'rganadi. Tadqiqotda diqqat, idrok, ishchi xotira va uzoq muddatli xotirani tiklash dinamikasi, shuningdek, ularning elektrofiziologik (EEG) va yurak-qon tomir ko'rsatkichlari bilan o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Ushbu maqola tibbiyot, psixologiya va neyrofiziologiya sohasidagi tadqiqotchilar, shuningdek, anesteziyadan keyingi parvarish sohasida ishlaydigan klinisyenlar uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: anesteziya, kognitiv, xotira, neyropsixologik testlar, EEG, kognitiv tiklanish, fiziologik o'lchovlar, anesteziyadan keyingi sindrom.

Аннотация: В данной статье рассматривается восстановление когнитивных процессов и функций памяти после общей анестезии с использованием нейropsychологических и физиологических методов оценки. В исследовании анализируется динамика внимания, восприятия, рабочей и долговременной памяти, а также их взаимосвязь с электрофизиологическими (ЭЭГ) и сердечно-сосудистыми показателями. Работа может быть полезна исследователям в области медицины, психологии и нейрофизиологии, а также врачам, работающим в области постнаркозного ухода.

Ключевые слова: анестезия, когнитивные функции, память, нейropsychологические тесты, ЭЭГ, когнитивное восстановление, физиологические показатели, postanестезиальный синдром.

INTRODUCTION

In recent years, with the development of medicine and the expansion of surgical interventions, the use of general anesthesia has significantly increased. Every year, millions of patients worldwide undergo various operations under general anesthesia. Anesthesia is a physiological state that allows surgery to be performed safely by eliminating pain sensations, ensuring muscle relaxation, and inducing unconsciousness. However, it is also a powerful pharmacological process that directly affects the central nervous system.

During anesthesia, brain activity changes dramatically: the transmission of electrical signals between neurons slows down, neurotransmitter balance is disrupted, and cerebral blood flow and oxygenation decrease. Although these changes are temporary, they may lead to cognitive slowdown or dysfunction, including impairments in attention, memory, speech, and perception. Some patients experience reduced thinking ability, difficulty retaining new information, or disorientation in time and space for several hours or even days after surgery. This condition is known in scientific literature as post-anesthetic cognitive dysfunction (PACD).

This article examines the stages and mechanisms of recovery of cognitive processes and memory functions following general anesthesia, focusing on their neuropsychological and physiological aspects and on the key factors influencing the speed of recovery. It also highlights the role of EEG and cognitive testing in assessing brain function recovery and offers scientific conclusions aimed at improving the effectiveness of post-anesthetic rehabilitation.

Main part

General anesthesia is an integral part of modern medical practice, used to eliminate pain sensations, relax muscles, and maintain patient calmness during surgery. However, following anesthesia, temporary alterations in brain function often occur, affecting cognitive and memory processes. Clinical observations have shown that, in the early postoperative period, patients may experience difficulty concentrating, reduced short-term memory, slower thinking, and sometimes temporary speech disturbances. These phenomena are generally described as post-anesthetic cognitive dysfunction (PACD).

The primary causes include temporary inhibition of the central nervous system, changes in cerebral blood flow and oxygenation, and disruption of neurotransmitter balance. Anesthetic agents such as propofol, sevoflurane, isoflurane, and ketamine inhibit synaptic transmission within the central nervous system. They mainly act on GABA receptors, decreasing neuronal electrical activity. Consequently, EEG recordings show dominant low-frequency, high-amplitude alpha and delta waves. When the patient transitions to wakefulness, the reappearance of beta waves indicates normalization of brain activity. EEG indicators can thus be used to track the step-by-step recovery of cognitive functions: attention and perception recover first, followed by working memory and speech.

The recovery of cognitive processes after anesthesia occurs in several stages:

First 30–60 minutes post-awakening: attention and perception begin to recover. Patients start responding to external stimuli, though their focus fatigues quickly and information processing remains slow.

After 2–4 hours: working memory and short-term retention functions improve. This can be seen in tasks such as the Stroop Test or Digit Span Test.

After 24–48 hours: long-term memory, logical thinking, and verbal fluency approach normal levels.

The course of recovery depends on cerebral blood flow, oxygenation, as well as the patient's age, health condition, and individual characteristics.

Various neuropsychological tests are used to assess cognitive functions:

The Stroop Test evaluates attention and impulse control. The Rey–Osterrieth Complex Figure Test assesses visual perception and memory.

The Digit Span Test measures working memory capacity. The Rey Auditory Verbal Learning Test (RAVLT) examines auditory-verbal learning and recall.

These tools help determine the duration and severity of post-anesthetic cognitive impairment. Some studies report that in patients over 60 years of age, around 30% still show reduced performance several days after surgery, suggesting slower neural recovery.

Physiological measurements also play a major role in understanding cognitive recovery. Alongside EEG, indicators such as heart rate variability (HRV), blood oxygen saturation (SpO₂), and blood pressure directly correlate with cognitive state.

Increased beta-wave activity indicates restored attention. Decreased alpha-wave dominance reflects normalization of alertness. Stabilized heart rate variability suggests the rebalancing of the autonomic nervous system.

The type of anesthetic is another crucial factor. Recovery tends to be faster after propofol-based anesthesia, whereas sevoflurane or isoflurane can result in slower cognitive restoration due to their differing effects on cerebral blood flow and oxygen exchange.

Maintaining stable blood pressure and heart rate. Using the lowest effective anesthetic dose.

Implementing psychological and physiological rehabilitation exercises post-surgery. Using vitamins and antioxidant supplements to support neural recovery.

These measures contribute to faster restoration of central nervous system function and normalization of memory and cognitive abilities.

CONCLUSION

The recovery of cognitive processes and memory functions after general anesthesia is a complex, multi-factorial, and gradual physiological and psychological process. Research indicates that anesthetic agents temporarily inhibit neuronal communication, leading to transient impairments in attention, perception, memory, and reasoning. During the first postoperative hours, attention and short-term memory are most affected, but these functions typically normalize within 24–48 hours. Long-term memory and reasoning, however, depend

on age, health status, and anesthetic type. Neuropsychological and physiological measurements — particularly EEG monitoring and cognitive tests such as Stroop, Digit Span, and Rey–Osterrieth — are essential for objectively assessing recovery. The reappearance of beta-wave activity in EEG indicates renewed attention, while the normalization of HRV and SpO₂ reflects the recovery of autonomic balance. These methods allow physicians and neuropsychologists to track the stages of brain function restoration after anesthesia accurately.

Cognitive recovery rates depend on numerous factors — age, gender, physical health, anesthetic type, and surgery duration — with slower recovery observed in older adults. Therefore, preventive measures such as continuous cerebral oxygen monitoring, stable cardiovascular management, use of minimal effective anesthetic doses, and post-operative psychological and physical rehabilitation are critical.

Modern neuropsychological research demonstrates that assessing post-anesthetic cognitive recovery requires a comprehensive approach, combining clinical observation with EEG, cognitive testing, and physiological monitoring to obtain more precise and reliable results.

References

1. Brown, E. N., & Purdon, P. L. (2021). Neural mechanisms of general anesthesia and cognitive recovery. *Journal of Neuroscience*.
2. Hudetz, A. G. (2020). Cognitive dysfunction after anesthesia: mechanisms and prevention. *Frontiers in Psychology*.
3. Mashkovich, D. A. (2023). Postanesthetic neuropsychological syndromes and EEG correlates. *Clinical Neurophysiology*.
4. Ministry of Health of Uzbekistan. (2024). *Manual of Anesthesiology and Resuscitation*. Tashkent: Tashkent Medical Academy Press.
5. Kolesova, L. V. (2022). Memory and attention recovery after anesthesia in elderly patients. *Neurology and Psychiatry Journal*.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СЕМЬИ В УСЛОВИЯХ БОЛЕЗНИ РЕБЁНКА

Асанова Гузаль Мухарамовна

Преподаватель кафедры «Практическая психология»
НПУУ имени Низами

Аннотация: Статья посвящена актуальной проблеме психологического сопровождения семей, воспитывающих онкологически больного ребёнка. Раскрываются особенности психологического состояния родителей и других членов семьи в условиях длительного стресса, связанного с тяжёлым заболеванием ребёнка. Особое внимание уделяется необходимости комплексной психологической помощи, включающей эмоциональную поддержку, развитие адаптивных копинг-стратегий и укрепление внутрисемейных ресурсов. Представлены основные направления и методы сопровождения, способствующие снижению тревожности, укреплению эмоциональной устойчивости и повышению качества жизни семьи в условиях болезни.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, онкологические заболевания, адаптация, стресс.

Annotatsiya: Maqola onkologik kasallikka chalingan bolani tarbiyalayotgan oilalarni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash kabi dolzarb muammoga bag'ishlangan. Unda og'ir kasallik bilan bog'liq uzoq muddatli stress sharoitida ota-onalar va boshqa oila a'zolarining psixologik holatining o'ziga xos jihatlari yoritiladi. Maqolada, shuningdek, emotsional yordam, moslashuvchan koping-strategiyalarni rivojlantirish va oilaviy resurslarni mustahkamlashni o'z ichiga olgan kompleks psixologik yordam ko'rsatish zarurligiga alohida e'tibor qaratilgan. Kasallik sharoitida oilaning hayot sifati yaxshilanishiga, xavotirni kamaytirish va emotsional barqarorlikni kuchaytirishga xizmat qiluvchi asosiy yo'nalishlar va usullar keltirilgan.

Kalit so'zlar: psixologik qo'llab-quvvatlash, onkologik kasalliklar, moslashuv, stress.

Abstract: The article is devoted to the urgent problem of psychological support for families raising a child with cancer. It reveals the features of the psychological state of parents and other family members under conditions of prolonged stress associated with the child's serious illness. Particular attention is paid to the need for comprehensive psychological assistance, including emotional support, the development of adaptive coping strategies, and the strengthening of intra-family resources. The main areas and methods of support are presented that help reduce anxiety, strengthen emotional stability, and improve the quality of life of the family in the context of illness.

Key words: psychological support, cancer, adaptation, stress.

ВВЕДЕНИЕ

Семья, воспитывающая ребёнка, страдающего онкологическим заболеванием, сталкивается с серьёзными эмоциональными, психосоциальными и жизненными трудностями. Диагноз «рак» у ребёнка становится тяжёлым испытанием не только для самого пациента, но и для всех членов семьи, нарушая привычный уклад жизни, вызывая состояние тревоги, страха, беспомощности и эмоционального истощения. В таких условиях психологическая поддержка семьи приобретает особое значение, поскольку помогает справляться с высоким уровнем стресса, сохранять внутренние ресурсы и поддерживать конструктивное взаимодействие между членами семьи и медицинским персоналом.

Онкологические заболевания представляют собой широкий и разнородный класс патологий, характеризующихся системным поражением организма и вовлечением различных органов и систем. Существует множество форм рака, отличающихся по механизму развития и клиническому течению. Несмотря на то что онкологический диагноз нередко воспринимается пациентами как приговор, не все злокачественные опухоли являются смертельными. Современные научные данные свидетельствуют о том, что в организме человека регулярно формируются раковые клетки и микроопухоли, которые, как правило, устраняются благодаря работе противоопухолевого иммунного ответа [7].

Онкологически больные дети — это дети, у которых диагностированы злокачественные новообразования (опухоли) различной локализации, требующие длительного лечения, включающего химиотерапию, лучевую терапию, хирургическое вмешательство и реабилитацию. Эти заболевания

затрагивают не только физическое здоровье ребёнка, но и оказывают значительное влияние на его психоэмоциональное состояние и социальную адаптацию.

Психологическое сопровождение семей с онкобольным ребёнком направлено на укрепление эмоционального состояния родителей, снижение напряжённости, активизацию адаптационных ресурсов, а также формирование у семьи устойчивости к жизненным трудностям. Эффективная помощь требует системного подхода, охватывающего как индивидуальные, так и семейные формы работы. Включение психолога в процесс медицинского лечения способствует улучшению качества жизни ребёнка и его близких, а также более успешному прохождению терапии.

Вопросы психологической помощи семьям, воспитывающим детей с онкологическими заболеваниями, освещены в работах Богдановой Е. И. и Черненко О. А., где подчёркивается необходимость комплексного подхода к сопровождению близких, испытывающих эмоциональное выгорание, тревожность и бессилие. Особое внимание уделяется эмоциональным переживаниям родителей и важности психологической поддержки как части онкологического лечения [1].

Гапова Л. Г. и Данченко С. А. анализируют актуальные психические состояния и отношение к болезни у онкобольных, что важно для понимания эмоционального фона в семье и построения стратегии психологического сопровождения [3].

В своём исследовании М. Н. Благовещенская уделяет внимание особенностям психологической помощи семьям, столкнувшимся с онкологическим заболеванием ребёнка. Автор акцентирует значимость краткосрочного консультирования для родителей и раскрывает подходы к психологической реабилитации, направленные на поддержку и восстановление семейного равновесия после пережитого кризиса [2].

Исследователь подчёркивает, что семьи, в которых ребёнок перенёс онкологическое заболевание, сталкиваются с множеством психологических трудностей, включая эмоциональное напряжение, высокий уровень тревожности, депрессивные состояния, а также нарушения в межличностных отношениях между супругами и детьми. В подобных условиях психологическая поддержка становится важным фактором восстановления социальной адаптации родителей и их способности эффективно справляться с изменившейся жизненной ситуацией.

Предложенное в исследовании краткосрочное консультирование рассматривается как действенный ресурс для ресоциализации родителей, способствуя восстановлению их эмоционального равновесия, улучшению психоэмоционального состояния и укреплению коммуникативных навыков, необходимых для взаимодействия с социальной средой.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Психологическое состояние родителей и других членов семьи, оказавшихся в ситуации длительного стресса, вызванного тяжёлым заболеванием ребёнка, отличается рядом характерных особенностей, обусловленных высокой эмоциональной нагрузкой, чувством неопределённости и постоянной тревогой за здоровье близкого человека.

1. Эмоциональное истощение и тревожность. Родители постоянно находятся в состоянии внутреннего напряжения. Их психика функционирует в режиме повышенной тревоги, сопровождающейся страхом за жизнь и будущее ребёнка, чувством беспомощности и вины. Такое состояние приводит к эмоциональному выгоранию, апатии и нарушениям сна.

2. Снижение когнитивной активности. Под воздействием хронического стресса снижается способность к концентрации внимания, замедляется мышление, ухудшается память. Родителям бывает трудно принимать рациональные решения, особенно в условиях медицинской неопределённости.

3. Социальная изоляция. Семья часто ограничивает контакты с внешним миром. Это может быть вызвано как необходимостью постоянного ухода за ребёнком, так и эмоциональным отстранением от окружения. Чувство непонимания и отчуждённости усиливает изоляцию.

4. Нарушение семейной динамики. В подобных условиях часто возникают конфликты между супругами, напряжённые отношения с другими детьми и родственниками. Повышается уровень раздражительности, снижается способность оказывать взаимную поддержку, что отрицательно влияет на эмоциональный климат в семье.

5. Физиологические проявления стресса. Хронический стресс оказывает влияние и на физическое здоровье: наблюдаются частые головные боли, нарушения сна, проблемы с пищеварением, снижение иммунитета, что дополнительно усугубляет состояние родителей.

6. Потребность в психологической поддержке. Семья нуждается в профессиональной психологической помощи — как индивидуальной, так и групповой. Психологическая поддержка помогает осознать и переработать негативные эмоции, восстановить эмоциональное равновесие, научиться

справляться с тревогой и находить внутренние ресурсы для адаптации к изменившимся условиям жизни.

Таким образом, сопровождение семей, столкнувшихся с тяжёлым заболеванием ребёнка, должно включать комплексную психологическую поддержку, направленную на стабилизацию эмоционального состояния, укрепление семейных связей и формирование устойчивых копинг-стратегий.

В работе Смирновой О. А. рассматриваются подходы к социальной и психологической поддержке семей, в которых воспитываются дети с онкологическими заболеваниями. Автор акцентирует внимание на важности комплексного сопровождения, включающего не только эмоциональную помощь, но и информационную, консультативную, а также организационную поддержку. Смирнова подчёркивает, что основная цель психологического вмешательства — снижение уровня стресса у родителей, формирование устойчивых копинг-стратегий и укрепление внутрисемейных связей в условиях длительного кризиса, связанного с болезнью ребёнка [6].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

Психологическое состояние родителей и других членов семьи, оказавшихся в ситуации длительного стресса, вызванного тяжёлым заболеванием ребёнка, имеет ряд характерных особенностей, обусловленных высокой эмоциональной нагрузкой, чувством неопределённости и постоянной тревогой за здоровье близкого человека.

1. Эмоциональное истощение и тревожность. Родители находятся в состоянии постоянного внутреннего напряжения. Их психика функционирует в режиме повышенной тревоги, сопровождающемся страхом за жизнь ребёнка, чувством беспомощности и вины. Такое состояние приводит к эмоциональному выгоранию, апатии и нарушению сна.

2. Снижение когнитивной активности. Под воздействием хронического стресса снижается концентрация внимания, замедляется мышление, ухудшается память. Родителям становится сложно принимать рациональные решения, особенно в условиях медицинской неопределённости.

3. Социальная изоляция. Семья часто ограничивает контакты с внешним миром — как из-за необходимости ухода за ребёнком, так и вследствие эмоционального отстранения. Чувство непонимания и отчуждённости усиливает замкнутость.

4. Нарушение семейной динамики. В подобных условиях нередко возникают конфликты между супругами, напряжённые отношения с другими детьми и родственниками. Повышается раздражительность, снижается способность к взаимной поддержке, что ухудшает эмоциональный климат в семье.

5. Физиологические проявления стресса. Хронический стресс отражается на физическом здоровье: возникают головные боли, бессонница, проблемы с пищеварением, снижение иммунитета, что дополнительно усугубляет состояние родителей.

6. Потребность в психологической поддержке. Семья нуждается в профессиональной помощи — как индивидуальной, так и групповой. Психологическая поддержка помогает переработать негативные эмоции, восстановить эмоциональное равновесие, справиться с тревогой и адаптироваться к изменившимся условиям жизни.

Таким образом, сопровождение семей, столкнувшихся с тяжёлым заболеванием ребёнка, должно включать комплексную психологическую поддержку, направленную на стабилизацию эмоционального состояния, укрепление семейных связей и формирование устойчивых копинг-стратегий.

В работе Смирновой О.А. рассматриваются подходы к социальной и психологической поддержке семей, воспитывающих детей с онкологическими заболеваниями. Автор акцентирует внимание на важности комплексного сопровождения, включающего не только эмоциональную, но и информационную, консультативную и организационную помощь. Основная цель психологического вмешательства — снижение уровня стресса у родителей, формирование адаптивных копинг-стратегий и укрепление внутрисемейных связей в условиях длительного кризиса, связанного с болезнью ребёнка [6].

В исследовании Моисеенко, Заевой, Михайловой, Сухановской и Никитиной рассматривается качество жизни родителей, воспитывающих детей с онкологическими заболеваниями. Авторы подчёркивают, что тяжёлый диагноз ребёнка оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние родителей, вызывая высокий уровень тревожности, истощение и снижение социальной активности. Исследователи отмечают необходимость системной психологической поддержки таких семей, направленной на развитие адаптивных копинг-стратегий, укрепление семейных ресурсов и сохранение эмоциональной устойчивости в сложной жизненной ситуации [4].

Тяжёлое соматическое заболевание ребёнка, особенно онкологическое, является мощным источником хронического стресса для всей семьи. Прежде всего страдают родители, испытывающие

постоянную тревогу, чувство вины и беспомощности, что может приводить к тревожным и депрессивным расстройствам, психосоматическим нарушениям и трудностям во взаимодействии с окружающими.

Многие исследователи (Богданова, Черненко, 2012; Гапова, Данченко, 2020) отмечают, что у родителей онкологически больных детей часто формируется состояние эмоционального выгорания и снижается способность к продуктивному общению и рациональному принятию решений.

Особую значимость приобретает комплексная психологическая помощь, включающая:

- Эмоциональную поддержку семьи, направленную на снижение тревожности и формирование чувства безопасности;
- Развитие адаптивных копинг-стратегий, позволяющих справляться со стрессом и сохранять психологическое равновесие;
- Укрепление внутрисемейных ресурсов — взаимопомощи, сплочённости, эффективной коммуникации и гибкости в распределении ролей.

М.Н. Благовещенская подчёркивает эффективность краткосрочного консультирования как формы психологической помощи, направленной на восстановление эмоционального баланса и повышение качества взаимодействия в семье [2].

Таким образом, психологическое сопровождение семей с тяжело больными детьми должно быть системным, поэтапным и индивидуализированным. Оно включает раннюю диагностику эмоционального состояния, отслеживание динамики и адаптацию методов помощи в соответствии с изменяющимися потребностями семьи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическое сопровождение семей, воспитывающих онкологически больного ребёнка, представляет собой одно из важнейших направлений современной клинической и семейной психологии. Тяжёлое заболевание ребёнка становится для семьи мощным стрессогенным фактором, затрагивающим не только эмоциональную сферу родителей, но и нарушающим привычные модели взаимодействия, вызывающим чувство тревоги, страха, беспомощности и утрату контроля над ситуацией.

Анализ научной литературы и практического опыта показывает, что психологическая помощь должна быть комплексной, многоплановой и направленной как на снижение интенсивности эмоциональных переживаний, так и на восстановление и укрепление внутренних ресурсов семьи. Особое значение имеет развитие у родителей адаптивных копинг-стратегий, повышение стрессоустойчивости и создание условий для открытого эмоционального выражения и взаимной поддержки внутри семьи.

Психологическая работа с такими семьями включает индивидуальное и семейное консультирование, групповую терапию, психообразование, а также методы, направленные на снижение тревожности и укрепление эмоциональной устойчивости. Эффективное сопровождение способствует улучшению качества жизни не только родителей, но и самого ребёнка, повышая способность семьи к успешной адаптации в изменённых жизненных условиях.

Таким образом, своевременное и профессионально организованное психологическое сопровождение является неотъемлемой частью системы поддержки семей, воспитывающих онкологически больного ребёнка. Оно позволяет сохранить целостность семьи, внутреннюю гармонию и способность к конструктивному преодолению жизненных трудностей.

Список используемой литературы

1. Богданова, Е. И., Черненко, О. А. (2012). О психологической помощи родственникам детей, страдающих онкологическими заболеваниями. Сборник тезисов IV Всероссийского Съезда онкопсихологов, с. 70.
2. Благовещенская М.Н. Проблемы и задачи психологической реабилитации семей с детьми, перенесшими онкологическое заболевание: специфика психологической помощи в рамках краткосрочного консультирования. // Журнал Практической психологии и психоанализа. 2011. №5. [Электронный ресурс] <http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20110108>
3. Гапова, Л. Г., Данченко, С. А. (2020). Отношение к болезни и актуальные психические состояния онкобольных. Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности, 10, 79–86.
4. Моисеенко Е.И., Заева Г.Е., Михайлова С.Н., Сухановская Е.Н., Никитина Т.П. Качество жизни родителей, имеющих детей с онкологическими заболеваниями. // Онкопедиатрия. 2015. №3. С. 305-306.
5. Погонченкова, И. (2021). Особенности реабилитации больных и переболевших COVID-19. Московская медицина, 3(43), 26–28. <https://niioz.ru/upload/iblock/826/826d09368956df821178c6bdcde20c828.pdf>
6. Смирнова О.А. Социально-психологическая поддержка семей, имеющих детей с онкологическими заболеваниями. // Семейная психология. 2019. №3. С. 56-63.
7. Ярилин, А. А. Основы иммунологии. — М. : Медицина, 1999. — С. 9. — 608 с.

NARKOZDAN SO'NG UYQU BUZILISHLARI

Karimova Gulchexra Xamidullayevna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” kafedrası o'qituvchisi

Kilichova Gulnoza Bobomurotova

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta'lim” fakulteti talabasi

Xalikova Shaxzoda Radjabovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta'lim” fakulteti talabasi
E-mail: gulikarimova0009@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada narkozdan so'ng paydo bo'ladigan uyqu buzilishlari, ularning sabablari, klinik ko'rinishlari va davolash usullari tahlil qilingan. Anesteziya ta'siridan keyingi organizmning fiziologik tiklanish jarayoni, uyqu fazalarining buzilishi hamda psixologik omillarning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot natijalari narkozdan keyingi bemorlarning holatini yaxshilashga qaratilgan tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: narkoz, uyqu buzilishi, anesteziya, tiklanish, fiziologiya, psixologik holat, bemor, stress, uyqusizlik, reabilitatsiya.

Abstract: This article analyzes sleep disturbances that occur after anesthesia, along with their causes, clinical manifestations, and treatment methods. It highlights the physiological recovery processes following anesthesia, disruptions in sleep phases, and the significance of psychological factors. The research findings include recommendations aimed at improving the condition of patients in the post-anesthesia period.

Key words: anesthesia, sleep disturbance, recovery, physiology, psychological state, patient, stress, insomnia, rehabilitation.

Аннотация: В данной статье проанализированы нарушения сна, возникающие после наркоза, их причины, клинические проявления и методы лечения. Освещены физиологические процессы восстановления организма после воздействия анестезии, нарушения фаз сна, а также роль психологических факторов. Результаты исследования включают рекомендации, направленные на улучшение состояния пациентов в послеанестезиологический период.

Ключевые слова: наркоз, нарушение сна, анестезия, восстановление, физиология, психологическое состояние, пациент, стресс, бессонница, реабилитация.

KIRISH

So'nggi yillarda tibbiyot amaliyotida narkoz (umumiy anesteziya) keng qo'llanilayotgan bo'lsa-da, uning inson organizmiga uzoq muddatli ta'siri, xususan markaziy asab tizimi faoliyatiga bo'lgan ta'siri to'liq o'rganib chiqilmagan. Narkozdan so'ng ko'plab bemorlarda uyqu rejimining buzilishi, uyqusizlik, tez charchash, diqqatning susayishi va emotsional beqarorlik kabi holatlar kuzatiladi. Bu jarayonlar nafaqat fiziologik omillar, balki psixologik stress va tashvish bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Anesteziya jarayonida ishlatiladigan dori vositalari markaziy asab tizimi faoliyatiga bevosita ta'sir etib, uyqu va uyg'oqlik siklini tartibga soluvchi neyrotransmitter tizimlarda muvozanatni buzishi mumkin. Bemor tanasining tiklanish davrida bu holatlar vaqtincha bo'lishi mumkin, biroq ayrim hollarda u uzoq davom etuvchi uyqu buzilishlariga olib keladi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, narkozdan so'nggi davrda uyqu sifati pastligi bemorning umumiy sog'ayish jarayonini sekinlashtiradi, immun tizimning faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va reabilitatsiya muddatini uzaytiradi. Shu sababli narkozdan keyingi uyqu buzilishlarini o'rganish, ularning sabablari va oldini olish choralari zamonaviy tibbiyotning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ushbu maqolada narkozdan so'ng yuzaga keladigan uyqu buzilishlarining asosiy sabablari, klinik ko'rinishlari, psixofiziologik omillari hamda ularni bartaraf etish usullari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari amaliy tibbiyotda narkozdan so'nggi davrda bemorlarning holatini yaxshilashga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Asosiy qism

Narkoz yoki umumiy anesteziya tibbiyot amaliyotida eng keng qo'llaniladigan usullardan biri bo'lib, u jarrohlik amaliyotlarini og'riqsiz o'tkazishga imkon beradi. Shu bilan birga, narkozdan so'nggi davrda bemorlarda turli fiziologik va psixologik o'zgarishlar kuzatiladi. Ulardan eng muhimlaridan biri bu — uyqu buzilishlaridir. Uyqu inson organizmi uchun hayotiy zarurat bo'lib, markaziy asab tizimining tiklanishi, gormonal muvozanatni saqlash va immun tizim faoliyatini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Narkozdan keyin uyqu sifati pasayishi, uyqusizlik, tez uyg'onish, chuqur uyqu bosqichlarining qisqarishi yoki teskari holat — ortiqcha uyquchanlik kuzatilishi mumkin. Bu holatlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy tiklanish jarayoniga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Anesteziya jarayonida qo'llaniladigan preparatlar markaziy asab tizimiga bevosita ta'sir etadi. Ular asosan GABA retseptorlari, glutamat tizimi, dopamin va serotonin kabi neyrotransmitterlar faoliyatiga aralashib, uyqu va uyg'oqlik siklini boshqaruvchi markazlarning muvozanatini o'zgartiradi. Narkoz holatidan chiqish davrida bu muvozanat to'liq tiklanmagani sababli bemorlar uyqu fazalarining o'zgarishidan shikoyat qilishadi. Masalan, ayrim bemorlar kechasi uxlay olmaydi, boshqalar esa kunduz kuni haddan tashqari uyquchanlikdan aziyat chekadi. Shu bilan birga, narkozdan keyin organizmda gormonlar, ayniqsa kortizol, melatonin va adrenalin darajalarining o'zgarishi ham uyqu sifatiga ta'sir ko'rsatadi.

Uyqu buzilishlari paydo bo'lishining yana bir sababi — operatsiya oldi va keyingi stress holati. Jarrohlik amaliyoti oldidan ko'pchilik bemorlarda kuchli qo'rquv, tashvish va hayajon holatlari kuzatiladi. Bu holatlar markaziy asab tizimini doimiy kuchlanish holatida ushlab turadi. Narkozdan so'ng bu kuchlanish darhol yo'qolmaydi, aksincha, tananing tiklanish jarayonida yana kuchayishi mumkin. Ayniqsa, operatsiyadan so'ng og'riq sindromi, dori vositalarining qo'shimcha ta'siri, gospital sharoitdagi noqulayliklar (yorug'lik, shovqin, tibbiy muolajalar) uyqu sifatini yanada yomonlashtiradi.

Ba'zi tadqiqotlarda narkoz turlari o'rtasida uyquga ta'sir jihatidan farqlar mavjudligi aniqlangan. Masalan, inhalatsion narkoz vositalari (sevofluran, izofluran) bilan og'riqsizlantirilgan bemorlarda qisqa muddatli uyqusizlik ko'proq uchrasa, propofol yoki barbituratlar asosidagi narkozdan so'ng esa ortiqcha uyquchanlik holatlari kuzatilgan. Bundan tashqari, narkoz davomiyligi ham muhim rol o'ynaydi: uzoq davom etgan jarrohlik amaliyotlarida asab tizimi faoliyati uzoqroq vaqt davomida tiklanadi.

Shuningdek, narkozdan keyingi uyquni tiklashda fizioterapiya, nafas mashqlari, yengil jismoniy faollik, massaj va meditatsiya kabi tabiiy usullar ham foydali. Uyqu gigiyenasiga rioya etish, kechqurun og'ir ovqat iste'mol qilmaslik, yotishdan oldin elektron qurilmalardan foydalanishni cheklash ham uyqu sifatiga ijobiy ta'sir qiladi. Ba'zi klinikalarda bemorlarni narkozdan chiqqanidan so'ng melatonin darajasini normallashtirish uchun yorug'lik terapiyasi bilan davolash amaliyoti joriy etilgan.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, narkozdan so'ng uyqu buzilishlari vaqtinchalik bo'lishi mumkin, ammo ayrim bemorlarda bu holat bir necha haftagacha, ba'zan esa oylar davom etadi. Bu davrda organizmning tiklanish tezligi asosan bemorning hayot tarzi, stress darajasi va jismoniy holatiga bog'liq. Shu sababli shifokorlar narkozdan chiqqan bemorlar bilan individual yondashuv asosida ishlashlari zarur.

Xulosa qilib aytganda, narkozdan so'ng uyqu buzilishlari ko'p omilli holat bo'lib, u markaziy asab tizimiga kimyoviy ta'sir, psixologik stress va organizmning umumiy reaktivligi bilan bog'liq. Bu muammo nafaqat bemorning sub'ektiv holatini, balki tiklanish jarayonining umumiy samaradorligini ham belgilaydi. Shuning uchun jarrohlik amaliyotlarida narkozdan keyingi uyqu holatini nazorat qilish, o'z vaqtida diagnostika va profilaktika tadbirlarini o'tkazish zamonaviy tibbiyotning dolzarb vazifalaridan biridir. Uyquning sifatli tiklanishi bemorning sog'ayish tezligini oshiradi, asoratlar xavfini kamaytiradi va hayot sifatini yaxshilaydi. Shu bois narkozdan so'ng uyqu buzilishlarini o'rganish, ularning mexanizmlarini chuqur tahlil qilish va samarali davolash usullarini ishlab chiqish ilmiy hamda amaliy jihatdan katta ahamiyat kasb etadi.

1-jadval. Narkozdan so'ng bemorlarda uchraydigan uyqu buzilishlari turlari va ularning chastotasi

Uyqu buzilishi turi	Klinik belgilari	Narkozdan keyingi kuzatilish chastotasi (%)	Ehtimoliy sabablar
Uyqusizlik (insomniya)	Kechasi uxlay olmaslik, tez uyg'onish	45 %	Stress, og'riq, asab tizimi qo'zg'alishi
Haddan ortiq uyquchanlik (gipersomniya)	Kunduzi uyqu bosishi, hushyorlikning pasayishi	25 %	Dorilar ta'siri, fiziologik charchoq
Uyqu fazalarining buzilishi	REM uyquning qisqarishi, tez uyg'onish	15 %	Neyrotransmitterlar muvozanati buzilishi
Tush ko'rishdagi o'zgarishlar	G'alati, dahshatli yoki tez-tez tush ko'rish	10 %	Psixologik stress, gormon o'zgarishlari
Uyquda harakatlanish (parasomniya)	Tana harakatlari, gapirish, tutilishlar	5 %	Asab tizimining qayta uyg'onish reaksiyasi

Yuqoridagi jadvaldan ko'rinadiki, narkozdan so'ng eng ko'p uchraydigan uyqu buzilishi — bu uyqusizlik bo'lib, u bemorlarning deyarli yarmida kuzatiladi. Bunga asosan stress, og'riq va markaziy asab tizimi faoliyatining vaqtincha o'zgarishi sabab bo'ladi. Shuningdek, gipersomniya ham keng tarqalgan bo'lib, u asosan dorilarning qoldiq ta'siri bilan bog'liq. Uyqu fazalarining buzilishi va tush ko'rishdagi o'zgarishlar nisbatan kamroq uchraydi, ammo ular psixologik muvozanatga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Eng kam uchraydigan holat — parasomniya, biroq u asab tizimi tiklanishining notekis kechayotganini ko'rsatadi.

Anestezik preparatlar GABAergik tizimni rag'batlantirib, uyqu va uyg'oqlik markazlari o'rtasidagi tabiiy ritmni buzadi. Bu esa organizmning tiklanish jarayonini sekinlashtiradi. Shuningdek, psixologik stress, og'riq va tashvish hissi bu disbalansni yanada kuchaytiradi. Natijada bemorlar uyqu sifatining pasayishidan shikoyat qilishadi.

2-jadval. Uyqu buzilishlarining davomiyligi va bemor toifasi bo'yicha taqsimlanishi

Bemor toifasi	Uyqu buzilishlari davomiyligi (kun)	Eng ko'p uchraydigan simptomlar	Qo'shimcha omillar
Yosh bemorlar (18–35 yosh)	3–5 kun	Kech uxlab qolish, yengil uyqusizlik	Operatsiya stressi, gospital sharoit
O'rta yoshdagilar (36–55 yosh)	5–10 kun	Uyqusizlik, tez uyg'onish	Ish stressi, oilaviy tashvishlar
Keksalar (56 yoshdan yuqori)	10–20 kun	Chuqur uyquning yo'qolishi, kunduzgi uyquchanlik	Asab tizimi zaifligi, surunkali kasalliklar
Bolalar (7–17 yosh)	2–4 kun	Tartibsiz uyqu, bezovtalik	Tibbiy qo'rquv, ortiqcha sezuvchanlik

Jadval ma'lumotlariga ko'ra, uyqu buzilishlarining davomiyligi yosh oshgani sayin ortib boradi. Bu holat markaziy asab tizimi faoliyatining sekin tiklanishi bilan izohlanadi. Eng og'ir kechuvchi holatlar keksa bemorlarda qayd etilgan bo'lib, ularda uyquning chuqur fazasi kamayadi, kunduzgi uyquchanlik kuchayadi. Yosh bemorlar va bolalarda esa uyqu buzilishlari qisqa muddatli bo'lib, ular odatda bir necha kun ichida tiklanadi.

Uyquni tiklashda uchta asosiy omil muhim ahamiyat kasb etadi: fiziologik, psixologik va tashqi muhit omillari. Agar ulardan birortasi me'yordan chetga chiqsa, uyqu sifati yomonlashadi. Masalan, melatonin darajasining pasayishi yoki stressning kuchayishi natijasida organizm “uyqu signali”ni to'g'ri qabul qilolmaydi. Shuningdek, gospital muhitda shovqin, yorug'lik va vaqti-vaqti bilan o'tkaziladigan tibbiy muolajalar bemorning uyqusini buzadi. Shuning uchun tiklanish jarayonida bu omillarni muvofiqlashtirish muhim.

3-jadval. Narkozdan so'ng uyqu buzilishlarini kamaytirish bo'yicha tavsiyalar

Yo'nalish	Amalga oshirish choralari	Kutilayotgan natija
Psixologik yondashuv	Bemor bilan suhbat, tinchlantiruvchi muhit yaratish	Stress kamayadi, uyquga tayyorgarlik ortadi
Dorivor yordam	Melatonin, valeriana, yengil sedativlar	Uyqu rejimi normallasadi
Fiziologik muhit	Haroratni me'yorda saqlash, yorug'likni kamaytirish	Uyqu sifati yaxshilanadi
Og'riq nazorati	Analgetik vositalarni o'z vaqtida berish	Uyquga to'sqinlik qiluvchi og'riq kamayadi
Reabilitatsiya mashqlari	Nafas mashqlari, yengil jismoniy faoliyat	Asab tizimi tezroq tiklanadi

Mazkur tavsiyalar narkozdan so'nggi uyqu buzilishlarini oldini olish va bartaraf etishda kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Psixologik, fiziologik va farmakologik choralar birgalikda qo'llanilganda bemorning tiklanish jarayoni tezlashadi. Ayniqsa, melatonin va nafas mashqlari uyquni tabiiy tarzda tiklashda samarali vosita sifatida tavsiya etiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Narkozdan so'ng uyqu buzilishlari masalasi zamonaviy tibbiyotda dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo'lib, bu holat bemorning sog'ayish jarayoniga, umumiy ruhiy va jismoniy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, umumiy anesteziya markaziy asab tizimining faoliyatiga bevosita ta'sir etib, uyqu va uyg'oqlik siklini boshqaruvchi neyrotransmitterlar muvozanatini buzadi. Bu esa uyqusizlik, tez uyg'onish, chuqur uyqu fazasining qisqarishi yoki aksincha, ortiqcha uyquchanlik kabi buzilishlarni keltirib

chiqaradi. Shuningdek, operatsiya jarayonida kechgan psixologik stress, og‘riq sindromi, gospital muhitdagi noqulayliklar ham bu muammoni chuqurlashtiradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, narkozdan so‘ng uyqu sifatining yomonlashuvi organizmning tiklanish tezligini pasaytiradi, immun tizim faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi va ruhiy beqarorlikni kuchaytiradi. Shu bois narkozdan keyingi uyqu buzilishlarini o‘z vaqtida aniqlash, ularning oldini olish va davolash tibbiy amaliyotda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada kompleks yondashuv zarur bo‘lib, fiziologik, psixologik va tashqi muhit omillarini birgalikda nazorat qilish kerak.

Bemor uchun tinch, qulay sharoit yaratish, stressni kamaytirish, og‘riqni yengillashtirish, shuningdek, melatonin yoki yengil sedativ vositalarni shifokor nazorati ostida qo‘llash uyquni tiklashda samarali natija beradi. Shuningdek, reabilitatsiya jarayonida nafas mashqlari, yengil jismoniy faoliyat va psixologik qo‘llab-quvvatlash usullarini qo‘llash tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, narkozdan so‘ng uyqu buzilishlari ko‘p omilli muammo bo‘lib, uni chuqur o‘rganish, bemorlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yondashish va ilmiy asoslangan profilaktik choralarni ishlab chiqish tibbiyotning muhim vazifalaridan biridir. Uyqu sifatining tiklanishi bemorning tezroq sog‘ayishiga, ruhiy barqarorligiga va hayot sifatining oshishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abduraxmonov A.A., Akbarov M.M. Postoperation holatlarda anesteziya va reanimatsiya amaliyoti. Vestnik ekstremnoy meditsiny — O‘zbekiston Respublikasi Ekstren tibbiy yordam shifokorlari assotsiatsiyasi ilmiy jurnali, 2022, Toshkent.
2. Сатвалдиева Э. Оптимизация анестезиологического обеспечения с целью снижения побочных эффектов и осложнений. Ilmiy maqola, 2021. Toshkent. Inlibrary platformasida nashr qilingan.
3. Lin D., et al. Perioperative Sleep Disorder: A Review. Frontiers in Medicine, 2021. Frontiers Media S.A.
4. Hou H., et al. The effects of morning/afternoon surgeries on the early postoperative sleep and melatonin secretion. BMC Anesthesiology, 2022. BMC / Springer Nature.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕТСКОГО АУТИЗМА: ФАКТОРЫ, ПРОЯВЛЕНИЯ, ПРОБЛЕМЫ

Асрарханова Эътибор Абдувахаб қизи

Узбекский национальный педагогический университет имени Низами
Кафедра практической психологии, и.о. доцента,
кандидат психологических наук (PhD)

Аннотация: Данная статья посвящена проблемам раннего детского аутизма, который в настоящее время приобретает всё большую актуальность, а также факторам его возникновения и проявления. В статье рассматриваются наиболее распространённые формы детского аутизма и подходы к работе с такими детьми. Особое внимание уделяется вопросам адаптации, обучения ребёнка с данным диагнозом и взаимодействию с семьёй.

Ключевые слова: аутизм, дети, проявления, факторы, проблемы, развитие, адаптация, общение, семья, социализация.

Annotatsiya: Ushbu maqola erta bolalik davrida uchraydigan autizm muammolariga, uning kelib chiqish sabablari va namoyon bo'lish omillariga bag'ishlangan. Maqolada bolalarda keng tarqalgan autizm turlari hamda bunday bolalar bilan ishlashning samarali usullari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, mazkur tashxisli bolani moslashtirish, o'qitish va oila bilan hamkorlik qilish masalalariga alohida e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar: autizm, bolalar, namoyon bo'lish, omillar, muammolar, rivojlanish, moslashuv, muloqot, oila, ijtimoiylashuv.

Abstract: This article is devoted to the problems of early childhood autism, which is becoming increasingly relevant today, as well as to the factors of its occurrence and manifestation. The paper discusses the most common types of childhood autism and effective approaches to working with such children. Special attention is paid to the adaptation and education of children diagnosed with autism and to collaboration with their families.

Key words: autism, children, manifestations, factors, problems, development, adaptation, communication, family, socialization.

ВВЕДЕНИЕ

Аутизм (от латинского слова *autos* — «сам»; аутизм — погружение в себя) представляет собой обособление от реальности, отстранение от окружающей среды. Дети с аутизмом избегают зрительных контактов с окружающими. Они отличаются повышенной мышечной напряжённостью (мамы этих детей отмечают, что они настолько напряжены, «словно сделаны из цельного куска дерева») [6].

В поведении детей с подобным диагнозом преобладает склонность к избеганию каких-либо контактов с родными людьми. Также у них возникают сложности с выражением эмоций. Они весьма требовательны в быту. Их выбор совершается по необъяснимым для окружающих причинам (к примеру, они выбирают еду определённой формы, носят одежду конкретного цвета, ходят всегда одним и тем же путём). При небольшой перемене обыденных жизненных условий у этих детей наблюдается резко отрицательная реакция, часто приводящая к истерике или нервному срыву.

У детей с аутизмом отсутствует привычный для детей интерес к окружающему миру: они не любят играть с обычными игрушками. Порой они выбирают неподходящие для игр предметы — скрепки, булавки, пуговицы, кусочки ткани и т. д. В зависимости от степени аутизма, которых насчитывается четыре по степени выраженности проявлений, поведение таких детей изменяется от стремления сохранить постоянство и избегания эмоциональных и физических контактов с окружающим миром до неспособности использовать речь как средство общения. Они используют отдельные звуки.

Однако больные аутизмом могут цитировать наизусть большие объёмы текста, решать в уме сложные математические примеры и задачи. Внешне эти дети производят впечатление «пустой крепости» [7].

Итак, самым распространённым проявлением детского аутизма является стремление к одиночеству, обособленности, отсутствие какого-либо интереса к общению с окружающими. Характерны сложности в установлении зрительного контакта, недостаток мимики и жестов. Также часто возникают трудности в понимании эмоционального состояния других людей и выражении собственных эмоций и чувств.

Детям, страдающим расстройством аутистического спектра, свойственны повторяющиеся движения и быстрые действия, а также непроизвольное повторение слов или фраз, связанных со стремлением поддерживать внутреннее равновесие. Они могут совершать неестественные манипуляции с различными предметами и игрушками, игнорируя их прямое назначение и обращая внимание лишь на физические характеристики — постукивание, потряхивание и т. п.

Основная часть

Для детей с таким заболеванием характерна задержка речи и искажение её коммуникативной стороны. Даже если ребёнок имеет достаточно развитую речь, для него характерны немедленные повторы. Подобные речевые обороты не используются им для общения: ребёнок может пользоваться ими, не обращая внимания на реакцию слушателя, вызывая при этом удивление у окружающих [8].

В настоящее время статистика такова, что примерно у одного ребёнка из ста может быть поставлен диагноз «аутизм». По данным Всемирной организации аутизма, ранее частота случаев рождения детей с таким диагнозом приходилась на 1 из 10 тысяч. Проявления таких состояний наиболее выражены в раннем детстве — в период от 1 года до 4 лет, когда такие дети замыкаются в себе. В возрасте 4–5 лет дети постепенно выходят из данного состояния с разным эффектом, и бывают благоприятные исходы. Диагноз «аутизм» может быть поставлен только на основе клинических критериев врачом-неврологом или детским психиатром.

К основным видам аутизма, входящим в Международную классификацию болезней, относятся:

- Ранний детский аутизм
- Атипичный аутизм
- Синдром Ретта
- Синдром Аспергера

Ранний детский аутизм — это один из видов аутизма, при котором нарушения психики и поведения ребёнка проявляются с первых дней его жизни. Для обозначения данного заболевания в медицине используется термин «синдром Каннера». Из 10 тысяч младенцев и детей раннего возраста этот вид встречается у 10–15 малышей. Мальчики страдают данным синдромом чаще, чем девочки.

Атипичный аутизм — это глубокое нарушение коммуникаций и социального взаимодействия. Диагностируется позже и протекает менее выражено, чем ранний детский аутизм. Чаще всего возникает у детей с тяжёлым специфическим расстройством восприятия устной речи или умственной отсталостью.

Синдром Ретта — психоневрологическое наследственное заболевание, встречающееся почти исключительно у девочек с частотой 1 к 10–15 тысячам, является причиной тяжёлой умственной отсталости. Причиной возникновения является мутация одного из генов половой X-хромосомы. Плоды мужского пола с подобной мутацией погибают ещё в утробе матери.

Синдром Аспергера — это лёгкая форма аутизма, при которой способность к социализации относительно сохранена. Признаки данного синдрома начинают проявляться с 2–3 лет, но окончательный диагноз чаще всего ставится в возрасте от 7 до 16 лет. Лица с таким заболеванием обладают нормальным или высоким интеллектом, но отличаются нестандартными или слабо развитыми социальными способностями.

Основные факторы и причины детского аутизма:

1. Генетические нарушения
2. Нарушения развития центральной нервной системы
3. Инфекционные и токсические факторы, нарушающие развитие мозга ребёнка
4. Нарушение аминокислотного обмена
5. Изменения в объёме щитовидной железы [9]

При работе с аутичными детьми наиболее эффективным способом является поведенческая терапия, с помощью которой дети не только осваивают элементарные бытовые навыки, но и обучаются письму, чтению, счёту. Её главная задача — счастье ребёнка, которому, несмотря на различные нарушения развития, необходимо участвовать в общественной жизни максимально полноценно.

Обучение происходит в структурированной обстановке, потому что для таких детей очень важно соблюдение чёткой последовательности событий и режимных моментов. В таком случае ситуация становится для них предсказуемой и облегчает процесс адаптации в обществе [1].

На начальном этапе обучения аутичному ребёнку требуется постоянное сопровождение, так как новая обстановка может вызвать негативную реакцию. Эти дети болезненно воспринимают критическую

оценку, поэтому при обучении нужно создавать ситуации успеха в тех сферах, где ребёнок наиболее силён.

Поведенческий подход предполагает использование подкрепления: если ребёнок выполнил задание, то в качестве поощрения он может поиграть в любимую игрушку или компьютер. Потом эта форма поведения закрепляется в сознании. Основным недостатком такой терапии является то, что ребёнок выполняет действия ради вознаграждения, то есть поведение регулируется извне.

Для развития чувства «Я» стоит использовать метод анализа состояний ребёнка в игровой или творческой среде, то есть в том, что ему нравится делать [6]. Необходимо наладить с ребёнком обратную связь на понятном ему уровне — благодаря этому снижается интенсивность внутренних переживаний [2]. В подобных ситуациях важно проговаривать с ребёнком всё происходящее и его эмоциональные состояния, поддерживать его. Постепенно ребёнок научится эмоциональной саморегуляции: сначала при помощи психолога или психотерапевта, а затем самостоятельно.

Ещё одним эффективным методом работы с детьми-аутистами является арт-терапия. Применение средств арт-терапии делает возможным преодоление коммуникативного барьера у детей с РАС, обусловленного речевыми и социальными трудностями. Арт-терапия помогает детям реагировать на сенсорные стимулы при совместной деятельности с педагогом. Кроме того, методы арт-терапии важны для развития воображения и абстрактного мышления у таких детей.

Первый аспект — адаптация в среде здоровых детей. Сегодня с раннего возраста детей приучают к толерантному отношению ко всем людям, акцентируя внимание на том, что нет идеального человека и все мы разные. В подтверждение этому можно привести пример с игрушками и мультфильмами, созданными за последние годы: куклы в инвалидных колясках, с физическими особенностями, различным телосложением, ростом и расой пользуются популярностью.

Тема равенства активно поднимается и в СМИ: дети с ОВЗ участвуют в телевизионных проектах и нередко побеждают в них на равных условиях. Следовательно, процесс адаптации ребёнка с аутизмом в обычной образовательной организации сегодня имеет благоприятные перспективы. Для таких детей крайне важно, чтобы к ним относились как к равным, ведь несмотря на особенности, они такие же люди, как и все.

Второй аспект — создание необходимых медицинских условий. Для ребёнка с аутизмом требуется высококвалифицированный штат специалистов — дефектологов, педагогов, психологов, логопедов, способных оказать своевременную помощь.

Третий аспект — особенности обучения. Детей с аутизмом иногда называют «гениями не нашего мира». Одной из отличительных черт таких детей является способность запоминать сложную информацию, но при этом трудности в выполнении элементарных заданий.

Работа должна строиться с опорой на сильные стороны ребёнка, постепенно вводя в процесс более лёгкие задания с элементами тех, которые вызывают трудности. Это позволит ребёнку чувствовать уверенность и при этом развивать необходимые навыки.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Семья является важнейшим элементом при лечении ребёнка с аутизмом: работать нужно не только с ребёнком, но и с его родителями. Прежде всего родители должны понять, насколько тяжело жить ребёнку в его внутреннем мире. Необходимо терпеливо наблюдать за ним, отмечая и проговаривая вслух каждое его слово и жест. Это поможет расширить внутренний мир ребёнка и направить его на выражение мыслей и чувств словами.

Родителям важно помнить, что их ребёнок очень раним. Любое неосторожное слово может вызвать «эмоциональную бурю». Поэтому они должны быть максимально внимательны и осторожны в общении.

Часто ребёнок не проявляет никакой внешней реакции при общении с людьми, ведёт себя так, будто находится один. Такой ребёнок не пускает никого в свой внутренний мир. Иногда только по случайной фразе или жесту можно догадаться о его эмоциональном состоянии. Поэтому педагогу и родителям необходимо работать в тесной связи, чтобы помочь ребёнку адаптироваться в детском коллективе.

Таким образом, можно сделать вывод, что аутизм — это психоневрологическое расстройство, характеризующееся дефицитом социальных взаимоотношений и общения, а также ограниченным кругом интересов и множеством повторяющихся движений. Дети с расстройством аутистического спектра нуждаются во внимании и заботе гораздо больше, чем обычные. Работать с ними нелегко, но путь к прогрессу возможен. Тяжёлые формы аутизма встречаются редко, более широко распространены лёгкие формы.

Список использованной литературы

1. Аутизм / под. ред. проф. Э. Г. Улумбекова. М.: Гэотар-мед, 2002
2. Аутичный ребенок: пути помощи. М.: Теревинф, 1997. 342 с.
3. Бычкова Е. Дети дождя: все об аутизме // Няня, 2001. № 12.
4. Международная научно-практическая конференция «Аутизм. Выбор маршрута» /М. 2014, 29– 30 с.
5. Уиндер С. И др. На «ты» с аутизмом / Уиндер С. И др М.: Теревинф 2013, 510 с.
6. Бойченко А. Заколдованные принцы. А вы боитесь быть счастливыми? // Московский комсомолец, 1999. 5 августа. С. 3.
7. Башина В. М. Аутизм в детстве. М.: Медицина, 1999
8. Баенская Е. Р. Особенности раннего аффективного развития аутичного ребенка в возрасте от 0 до 1,5 лет // Дефектология, 1995. № 5. С. 76-83.
9. Богдашина О. Аутизм: определение и диагностика. Донецк, 1999

БЕССОННИЦА И ПСИХОЛОГИЯ: ВЫЗОВЫ И ЦИФРОВЫЕ РЕШЕНИЯ (С ВКЛЮЧЕНИЕМ ПРОЕКТА «ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ БЕССОННИЦЕЙ»)

Туракулова И. Х.

Самаркандский государственный педагогический институт,
преподаватель кафедры “Психологии”

Делеверханов С. А.

Самаркандский филиал Ташкентского университета
информационных технологий имени Мухаммада аль-Хорезми,
студент факультета “Компьютерная инженерия”

Аннотация: Бессонница является одним из наиболее распространённых нарушений сна, затрагивающих значительную часть взрослого населения. В психологическом контексте она рассматривается как результат взаимодействия эмоциональных, когнитивных и поведенческих факторов, включая хронический стресс, тревожность и неадаптивные привычки. Наиболее эффективным методом коррекции признана когнитивно-поведенческая терапия, дополняемая практиками майндфулнесс, медитацией и психообразованием. В условиях цифровизации особое значение приобретают электронные инструменты поддержки здоровья. В статье представлен проект веб-приложения для людей, страдающих бессонницей, которое сочетает дневник сна, упражнения по релаксации и образовательные материалы. Приложение направлено на снижение тревожности, формирование здоровых привычек и персонализацию рекомендаций. Таким образом, интеграция психологических подходов и цифровых технологий открывает новые возможности для повышения качества жизни и профилактики хронических нарушений сна.

Ключевые слова: бессонница, психология сна, когнитивно-поведенческая терапия, майндфулнесс, психообразование, цифровые технологии, веб-приложение.

Annotatsiya: Ushbu maqolada uyqusizlik (bessonnitsa) muammosi psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. U emotsional, kognitiv va xulq-atvor omillarining o'zaro ta'siri natijasi sifatida — xususan, surunkali stress, xavotir va noadekvat odatlarning oqibati sifatida ko'rib chiqiladi. Eng samarali korreksiya usuli sifatida kognitiv-xulqiy terapiya, mayndfulness (ongli xabardorlik) amaliyotlari, meditatsiya va psixo-ta'lim yondashuvlari qayd etiladi. Raqamlashtirish sharoitida sog'liqni saqlashni qo'llab-quvvatlovchi elektron vositalarning ahamiyati ortib bormoqda. Maqolada uyqusizlikdan aziyat chekayotganlar uchun yaratilgan veb-ilova loyihasi taqdim etiladi. Ilova uyqu kundaligi, relaksatsiya mashqlari va o'quv materiallarini o'z ichiga oladi. U xavotirni kamaytirish, sog'lom odatlarni shakllantirish hamda tavsiyalarni shaxsga yo'naltirishga xizmat qiladi. Shu tariqa, psixologik yondashuvlar va raqamli texnologiyalar integratsiyasi uyqu buzilishlarini oldini olish hamda hayot sifatini yaxshilashda yangi imkoniyatlar yaratadi.

Kalit so'zlar: uyqusizlik, uyqu psixologiyasi, kognitiv-xulqiy terapiya, mayndfulness, psixo-ta'lim, raqamli texnologiyalar, veb-ilova.

Abstract: This article analyzes insomnia from a psychological perspective, viewing it as a result of the interaction between emotional, cognitive, and behavioral factors, including chronic stress, anxiety, and maladaptive habits. Cognitive-behavioral therapy (CBT) is recognized as the most effective method of treatment, complemented by mindfulness practices, meditation, and psychoeducation. In the context of digitalization, electronic health-support tools are gaining increasing importance. The paper presents a project of a web application designed for people suffering from insomnia, combining a sleep diary, relaxation exercises, and educational materials. The app aims to reduce anxiety, promote healthy habits, and personalize recommendations. Thus, the integration of psychological approaches and digital technologies opens new opportunities for improving quality of life and preventing chronic sleep disorders.

Key words: insomnia, sleep psychology, cognitive-behavioral therapy, mindfulness, psychoeducation, digital technologies, web application.

ВВЕДЕНИЕ

Бессонница, или инсомния, является одним из наиболее распространённых нарушений сна в современном обществе. По данным различных исследований, от 30 до 40 процентов взрослого населения хотя бы раз в жизни сталкивались с этим состоянием [1]. В психологии бессонница рассматривается не только как физиологическая проблема, связанная с нарушением биоритмов или соматическими заболеваниями, но и как отражение эмоционального состояния человека, его когнитивных установок и поведенческих привычек. В условиях ускоренного ритма жизни, постоянного стресса и высокой информационной нагрузки проблема сна становится особенно актуальной.

Современные исследования показывают, что тревожность, стресс, депрессивные состояния и когнитивные искажения напрямую связаны с нарушениями сна [2]. Человек, испытывающий трудности с засыпанием, часто оказывается в замкнутом круге: чем больше он концентрируется на проблеме сна, тем сильнее усиливается тревожность, что ещё больше мешает расслаблению и полноценному отдыху. В этой связи психология сна становится важнейшей областью, объединяющей знания о психике, поведении и физиологии человека.

Бессонница редко возникает изолированно. Чаще всего она является следствием или проявлением более глубоких психологических процессов. Эмоциональные факторы, такие как хронический стресс, тревожные расстройства или эмоциональное выгорание, оказывают прямое влияние на способность человека расслабляться и засыпать. В условиях постоянного напряжения организм остаётся в состоянии «боевой готовности», что препятствует переходу в фазу сна.

Когнитивные факторы также играют значительную роль. Люди, страдающие бессонницей, часто сталкиваются с навязчивыми мыслями перед сном. Они могут катастрофизировать ситуацию, думая о том, что «если я не усну, завтра всё будет плохо». Подобные установки усиливают тревожность и формируют устойчивый паттерн негативного восприятия сна. Поведенческие привычки, такие как нерегулярный режим сна, злоупотребление гаджетами перед сном или чрезмерное употребление кофеина, усугубляют проблему. В результате формируется порочный круг: чем больше человек пытается контролировать процесс засыпания, тем труднее ему расслабиться.

Основная часть

Современная психология предлагает целый ряд методов для преодоления бессонницы. Наиболее эффективным считается когнитивно-поведенческая терапия для инсомнии (КПТ-и) [3]. Она направлена на перепрограммирование негативных установок, связанных со сном, и формирование здоровых привычек. В рамках КПТ-и пациент учится воспринимать сон как естественный процесс, а не как задачу, требующую усилий. Кроме того, терапия включает техники релаксации, дыхательные практики и методы снижения уровня тревожности.

Другим направлением является практика майндфулнесс и медитации [4]. Эти техники помогают человеку снизить уровень эмоционального напряжения, развить осознанность и научиться отпускать навязчивые мысли. Психообразование также играет важную роль: понимание механизмов сна, его фаз и влияния психики позволяет человеку осознанно подходить к формированию здорового режима [5].

С развитием цифровых технологий всё больше внимания уделяется электронным инструментам поддержки здоровья. Приложения для сна становятся не только средством мониторинга, но и полноценным инструментом психологической помощи. Они позволяют фиксировать данные о сне, анализировать привычки и предлагать персонализированные рекомендации.

Преимущества цифровых решений очевидны: они доступны, удобны и могут использоваться в любое время. Кроме того, такие приложения позволяют интегрировать психологические практики в повседневную жизнь, делая их частью привычного цифрового пространства. Однако у подобных решений есть и ограничения. Они не могут полностью заменить живое взаимодействие с психологом, а также требуют научной валидации, чтобы рекомендации были действительно эффективными.

В рамках данной работы особое внимание заслуживает проект «Веб-приложение для людей, страдающих бессонницей». Его цель заключается в создании доступного и эффективного инструмента психологической и поведенческой поддержки.

Приложение включает несколько ключевых функций. Во-первых, это дневник сна, позволяющий фиксировать время засыпания, пробуждений и общее качество сна. Такая практика помогает пользователю структурировать информацию и выявлять закономерности. Во-вторых, приложение содержит интерактивные упражнения по релаксации и дыхательные практики, которые можно выполнять перед сном. В-третьих, предусмотрен раздел с психообразовательными материалами, где собраны статьи и советы по гигиене сна.

Особое внимание уделяется персонализации. На основе введённых данных приложение формирует индивидуальные рекомендации, что делает его использование более эффективным. В перспективе

возможна интеграция с носимыми устройствами, такими как фитнес-браслеты и смарт-часы, что позволит получать более точные данные о сне.

С психологической точки зрения проект имеет значительную ценность. Он снижает уровень тревожности за счёт структурирования информации, формирует здоровые привычки через систему напоминаний и геймификацию, а также обеспечивает поддержку в формате «цифрового помощника». Это особенно важно для людей, которые не имеют возможности регулярно посещать психотерапевта.

Разрабатываемое веб-приложение может стать дополнительным инструментом в арсенале психолога. Оно способствует развитию навыков саморегуляции и осознанности у пользователей, а также может использоваться в образовательных целях, например, в университетских курсах по психологии здоровья.

Перспективы развития проекта включают внедрение алгоритмов машинного обучения для персонализации рекомендаций, создание сообществ поддержки внутри приложения и интеграцию с телемедицинскими сервисами. Таким образом, проект имеет потенциал не только как самостоятельный продукт, но и как часть более широкой системы цифрового здравоохранения.

Бессонница является не только медицинской, но и психологической проблемой, требующей комплексного подхода. Психологические методы, такие как когнитивно-поведенческая терапия, майндфулнесс и психообразование, доказали свою эффективность в борьбе с этим состоянием [5]. В то же время цифровые технологии открывают новые горизонты для поддержки людей с нарушениями сна.

Проект «Веб-приложение для людей, страдающих бессонницей» демонстрирует, как можно объединить психологическую теорию и современные IT-решения для улучшения качества жизни. Он отражает тенденцию к интеграции науки, психологии и технологий, создавая новые возможности для помощи людям в условиях современного общества.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Бессонница представляет собой сложное психофизиологическое состояние, возникающее под воздействием эмоциональных, когнитивных и поведенческих факторов, таких как хронический стресс, тревожность и нарушение режима сна. Для её эффективной коррекции необходим комплексный подход, объединяющий психотерапевтические методы, изменение образа жизни и развитие навыков саморегуляции. Наиболее результативным направлением признана когнитивно-поведенческая терапия, которая способствует формированию адаптивных установок и снижению уровня тревожности. Дополнение терапии майндфулнесс-практиками и психообразованием усиливает её эффективность, помогая человеку осознанно управлять своими эмоциями и привычками сна. В условиях цифровизации особую значимость приобретают инновационные решения — мобильные и веб-приложения, направленные на мониторинг сна, проведение релаксационных упражнений и предоставление персонализированных рекомендаций. Интеграция психологических подходов с цифровыми технологиями открывает новые возможности для повышения качества жизни, профилактики хронических нарушений сна и формирования культуры бережного отношения к психическому и физическому здоровью.

Список использованной литературы

1. Морин Ч. М., Бенка Р. Бессонница: клиническое руководство по диагностике и лечению. — М.: Практика, 2016.
2. Харви А. Г. Когнитивные подходы к лечению бессонницы. — СПб.: Питер, 2014.
3. Ковальчук В. В. Когнитивно-поведенческая терапия нарушений сна. — СПб.: Речь, 2020.
4. Эспи К. А. Преодоление бессонницы и проблем со сном. — М.: Эксмо, 2018.
5. Американская психологическая ассоциация. Психология и сон. — М.: Юрайт, 2021.

ILK O'SPIRINLARDA STRESSNI KELITIRIB CHIQUARUVCHI OMILLAR HAQIDAGI TASAVVURLARNING O'ZIGA XOSLIGI

N.Z. Ismoilova

Nizomiy nomidagi O'zMPU

“Amaliy psixologiya” kafedrası dotsenti, ps.f.d (DSc)

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'spirinlarda stressni keltirib chiqaruvchi stressogen omillar haqidagi tasavvurlarni aniqlashga doir ma'lumotlar ko'rib chiqiladi. So'nggi yillardagi tadqiqotlarda turli yosh davrlarida stressogen omillar haqida tasavvurlar ham o'rganilgan bo'lib, olingan natijalar stressogen omillar turli yosh davrlarida turlicha bo'lishi va bu omillar o'zining dominantligiga ko'ra farqlanib, yoshlarning psixoemotsional holatlariga jiddiy salbiy ta'sir etayotganligi qayd etiladi. Biroq o'zbek muhitidagi ilk o'spirinlarning tasavvurlarida qaysi omillar stressogen omil sifatida qayd etilishi yetarli darajada o'rganilmagan. Mazkur maqolaning maqsadi ilk o'spirinlarda stressogen omillar dominantligining namoyon bo'lishini yoshga oid dinamik o'sish xususiyatlariga ko'ra o'rganish, aniqlash va tahlil qilishdan iborat edi. Bundan tashqari maqolada ilk o'spirinlarda dunyoqarashning yangi psixologik tuzilma sifatida namoyon bo'lishiga bog'liq ravishda mazkur yosh davriga stressogen omillarning o'ziga xos differensial farqlari mavjudligi ham aniqlangan va tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: ilk o'spirin, stress, stressogen omil, dunyoqarash, dominantlik.

Abstract: This article reviews data on identifying perceptions of stress-causing stress factors in adolescents. In recent years, perceptions of stress factors at different ages have also been studied, and the results show that stress factors differ at different ages and that these factors differ in their dominance, which have a serious negative impact on the psycho-emotional state of young people. However, it has not been sufficiently studied which factors are noted as stress factors in the perceptions of early adolescents in the Uzbek environment. The purpose of this article was to study, identify and analyze the manifestation of the dominance of stress factors in early adolescents according to the characteristics of dynamic age-related growth. In addition, the article also identified and analyzed the presence of specific differential differences in stress factors for this age period, depending on the manifestation of worldview as a new psychological structure in early adolescents.

Key words: early adolescence, stress, stressor, worldview, dominance.

Аннотация: В данной статье рассматриваются данные по выявлению представлений о факторах стресса, вызывающих стресс, у ранней подростков. В последние годы также изучалось восприятие факторов стресса в разном возрасте, и результаты показывают, что факторы стресса различаются в разном возрасте и что эти факторы различаются по своей доминантности, что оказывает серьезное негативное влияние на психоэмоциональное состояние молодых людей. Однако недостаточно изучено, какие факторы отмечаются как факторы стресса в представлениях ранних подростков в узбекской среде. Целью данной статьи было изучение, выявление и анализ проявления доминирования факторов стресса у ранних подростков в соответствии с особенностями динамического возрастного роста. Кроме того, в статье также было выявлено и проанализировано наличие специфических дифференциальных различий факторов стресса для этого возрастного периода в зависимости от проявления мировоззрения как новой психологической структуры у ранних подростков.

Ключевые слова: ранний подростковый возраст, стресс, стрессор, мировоззрение, доминирование.

KIRISH

BSSTning Ustavida qayd etilishicha: “...stress hozirgi davr maktab o'quvchilari va talabalarning salomatligi uchun katta zarar va agar yoshlar hozirgi stresslarni boshqarishning sog'lom usullarini o'rganmasalar, bu ularning sog'ligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin” ekanligi tufayli ushbu sohadagi ilmiy tadqiqotlar ko'lamini kengaytirishni taqazo etmoqda. Bu borada o'quvchi va talabalarning stressga moyilligini kamaytirish, o'qish faoliyatiga, ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sirini susaytirish uchun korreksion mashg'ulotlarni tashkil etish orqali ularda stressga barqarorlikni oshirish hamda o'quv faoliyati samaradorligini ta'minlash dolzarb muammolardan bo'lib qolmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O'zbekiston psixolog olimlaridan D.D.Boymirzaeva, R.Yu.Ernazarova, J.Sh.Ostonov, G.V.Xrulnova va boshqalar stress muammosining yosh va shaxs individualligiga doir xususiyatlari, pedagogik-psixologik va ijtimoiy-psixologik jihatlarini ilmiy tadqiq etishgan. Tahlillar ko'rsatadiki, respublikamizda stress va stressga barqarorlikni ilmiy-amaliy o'rganish ko'proq oliy ta'lim tizimi uchun amalga oshirilgan bo'lib, aynan maktab, tizimida tahsil oluvchi o'quvchilarda stress omillarning dominantlik xususiyati o'rganilmagan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari psixolog olimlaridan A.N.Akopyan, A.A.Andreeva, Ye.I.Bast, Ye.V.Zelichenko, T.L.Kryukova, T.V.Sereda, M.L. Xutornaya va boshqalar pedagogik sohadagi stress va stressga barqarorlik masallarini o'rganish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borishgan.

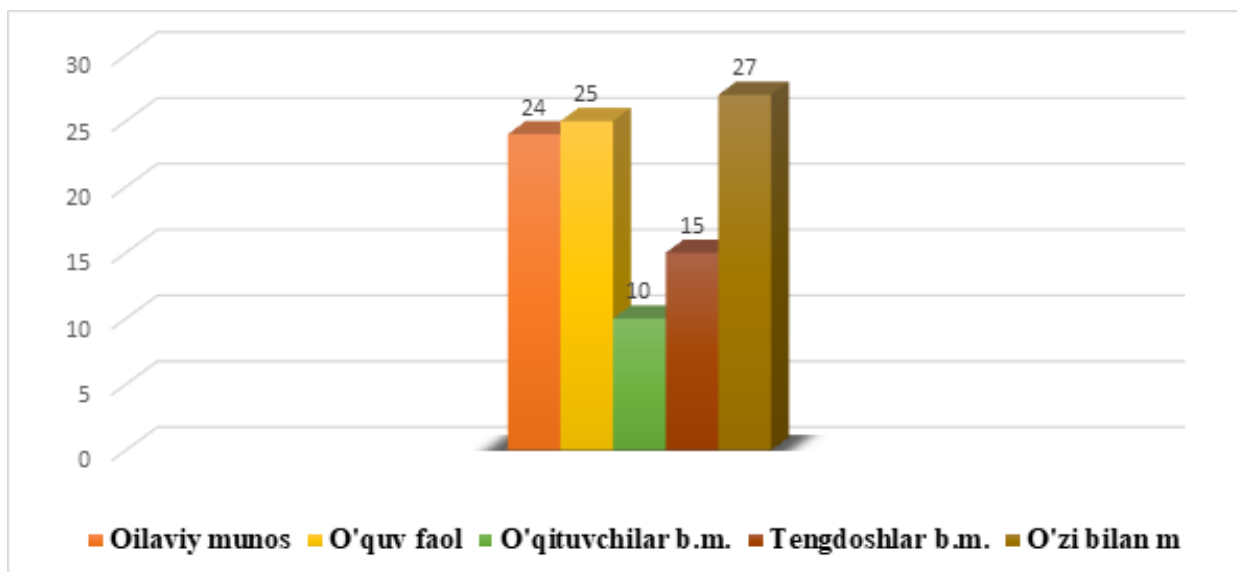
Xorijiy psixolog olimlardan R.Lasarus, R.Thoits, E.Frydenberg, S.Folkman va boshqalar tomonidan stressga barqarorlik insondagi koping-xulqning namoyon bo'lishi doirasida tadqiq etilgan.

O'quv faoliyati va kundalik hayotda uchraydigan stressogen omillar o'spirinlarning nafaqat jismoniy va ruhiy salomatligiga, shuningdek ularning o'quv faoliyatiga ham jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan xavfli hisoblanadi, bu esa o'z navbatida mazkur muammoning dolzarbligini belgilab beradi.

Mazkur muammoni o'rganish maqsadida ilk o'spirinlarda stressni keltirib chiqaruvchi omillar haqidagi tasavvurlar tizimini aniqlashga imkon beruvchi “Ta'lim oluvchida stressogen omillar qatorini aniqlash” mualliflik savolnomasini ishlab chiqdik. Mazkur savolnomada stressogen omillarni keltirib chiqaruvchi bir qator omillar ko'rsatilgan bo'lib, sinaluvchilardan ularni ranjirovka qilish so'raldi.

Olingan natijalarni umumlashtirish asosida sinaluvchilar uchun xos bo'lgan stressogen omillar qatori quyidagi diagrammada o'z aksini topgan (1-rasm).

1-rasmda ko'rinib turganidek, stressni keltirib chiqaruvchi omillar qatori shartli ravishda 5 ta guruhga umumlashtirildi, bular: o'quv faoliyati bilan bog'liq omillar; oilaviy munosabatlardagi omillar; o'qituvchilar bilan bog'liq omillar; tengdoshlar bilan munosabatlardagi omillar; o'zi bilan bog'liq omillar.



1-rasm. Respondentlarda stressni keltirib chiqaruvchi omillarga doir tasavvurlarning namoyon bo'lishi %da, (n=167)

1-rasmdagi natijalardan ko'rinib turibdiki, ilk o'spirinlarda stressogen omil sifatida o'zi bilan munosabatlarda sodir bo'ladigan muammolar eng ko'p ko'rsatkichga (27%) ega bo'lganligi ko'rinsada, biroq buning asosiy sababi o'smirlardan farqli o'laroq o'zining kelajagi bilan bog'liq ekanligi tahlil etilgan. Ya'ni, ilk o'spirinlarning «hayotda o'z o'rnini topishga nisbatan intilishi anglangan» [1; 138-b] holda bo'lib, ular o'zining kelajagini qurish va “o'z hayotiy rejalarini amalga oshirish” [1; 139-b] uchun faol harakat qila boshlaydilar. Bu davrda ularning aksariyatida ma'lum bir kasbni egallash yoki o'zi tanlagan soha bo'yicha akademik litseylarda o'qishini davom ettirish yoki maktabda o'qish barobarida tanlagan kasbi uchun muhim bo'lgan turli to'garak, o'quv kurslariga borish istagining kuchayganligi namoyon bo'ladi. Ilk o'spirinlar o'zlari tanlagan soha, kasb, hunarlari yo'nalishida juda katta yangiliklar, kashfiyotlar qilgilari keladi, lekin asta-sekinlik bilan yangilik va kashfiyotlar qilish uchun ularda bilim va tajriba yetishmayotganligini, buning uchun ko'proq o'qish, o'rganish kerakligini anglay boshlaydilar. O'zlari istagan natijaga erisha olmayotganligi uchun o'zidan qoniqmaslik holati sodir bo'ladi va bu ular uchun asosiy stressogen ta'sir sifatida yuzaga chiqadi.

Bundan tashqari ilk o'spirinning o'z hayotida muvaffaqiyatlarga erishish, barcha turdagi ommaviy axborot vositalari orqali targ'ib qilinayotgan ideal darajadagi hayotga erishish istagi ham uning uchun stressogen omil bo'la oladi. Buni quyidagicha tushuntirish mumkin: aksariyat yoshlar o'z psixologiyasidan kelib chiqib tengdoshlari orasida eng baquvat, eng chiroyli, eng aqlli, eng yaxshi yoki boy-badavlat ko'rinishni istashi, qisqasi atrofida qiladigan darajadagi hayot kechirish uchun zarur bo'lgan barcha narsalarga, sharoitlarga ega bo'lishni istashi tabiiy holga aylanmoqda. Biroq bunday istaklar hamisha va hamma o'spirinlarga ham nasib etvermasligi natijasida o'z hayotidan norozi bo'lishi ham ilk o'spirin uchun uni stress sari yetaklovchi asosiy omil bo'la oladi.

Ilk o'spirinlarda keyingi o'rinda stressogen omil sifatida o'quv faoliyati bilan bog'liq omillar (25%) turibdi, buning boisi yuqorida qayd etilganidek, o'z kelajagini qurish uchun tanlangan soha bo'yicha yuqori natijalarga erishish uchun harakat qilayotgan ilk o'spirin o'qishga zo'r beradi, bu zo'r berishlar esa o'ziga xos informatsion va emotsional stresslarni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari ularning aksariyati ma'lum bir kasbni egallash yoki o'zi tanlagan soha bo'yicha oliy ta'limda o'qishini davom ettirish maqsadida kollej yoki litseyda o'qish barobarida turli to'garaklar, o'quv kurslariga borishni boshlaydi, biroq bunday yuklamalar ularda turli darajadagi stresslarni keltirib chiqaradi.

Ilk o'spirinlarda oilaviy munosabatlardagi stressogen omillar ham ko'pchilik tomonidan tanlangan (24%) bo'lib, buni ular orasida oila a'zolari bilan munosabatlarda hali ham nizolar mavjudligini, oiladagi muhitdan qoniqmaslik, ayniqsa uning kasb tanlash borasidagi ehtiyojlarini hisobga olinmasligi kabi omillar sabab bo'lgan. Bu davrda ota-ona va farzand o'rtasidagi nizolarning asosiy sabablaridan biri sifatida ota-ona bilan farzandning kasb tanlash va kelajak haqidagi ustandovkalari, dunyoqarashlaridagi farqlar o'rta qilib chiqadi.

Tengdoshlar bilan munosabatlar stressogen omil sifatida to'rtinchi raqam bilan qayd etilgan (15%). Ilk o'spirinlarda tengdoshlari bilan munosabatlarda o'ziga xos stressogen omillar - tengdoshlarining tan olmasligi, qaysidir kamchiligi bois ustidan kulishi, o'zaro tushunmovchiliklar nizolarga sabab bo'ladi va stressga olib kelishi mumkin. Ayrim tadqiqot natijalari shuni isbotlaganki, ilk o'spirinlarda ham xuddi kattalar kabi stress individual tarzda kechadi va ular ham o'zlarining individual tipologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda bu vaziyatga turlicha reaksiya bildirishadi [2; 109-b].

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'qituvchilar bilan munosabatlar eng past (10%) ko'rsatkich bilan qayd etilgan bo'lib, bu ko'rsatkichni quyidagicha tahlil qilish mumkin: ilk o'spirinlar o'zining vazminligi, mulohazakorligi bois o'qituvchilariga nisbatan hurmat-ehtirom bilan qaray boshlaydi, o'z kelajagi uchun qayg'uradigan shaxs sifatida o'ziga kasb hunar o'rgatayotgan o'qituvchilarining yaqin yordamchisiga aylanadilar. Ilk o'spirinning fanlarga hamda shu fan o'qituvchilariga nisbatan munosabati o'zgaradi va o'qituvchilari bilan munosabatlarda ularga naf keltirish kabi ijtimoiy motivlar ustunlik qiladi.

Demak, ko'rinib turibdiki o'spirinlik yosh davrining psixologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda va milliy tarbiya hamda qadriyatlar tizimidan kelib chiqqan holda o'ziga xos omillar guruhi dominantlik qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Davletshin M.G. va boshq. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. T.: "TDPU", 2004. – 224 b
2. Кагермазова Л.С. Возрастная психология (Психология развития) эл. учебник. М., 2018. –276 с
3. Эгамбердиева Н.М, Махмудова Д.А. [Психологические особенности ощущения счастья одаренных детей в учебной деятельности](#) - SCIENCE AND WORLD, 2013, 77
4. Oxunjonova O.I. Jalilova S.X. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda psixologik himoya mexanizmlari namoyon bo'lish xususiyatlari. Zamonaviy fan sohasida shaxs muammolari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya. 2025
5. Djalilova S. X. Internal Conflicts of Personality: A Psychological Approach. American journal of sotsial sciences and humanity research. Vol.05 Issue 06 2025. PAGE NO. 23-25. DOI 10.37547 / ajsshr / Volume 05 Issue 06-06
6. AR Ramazonovich Development Of Cognitive Processes In Students as An Important Factor of Intellect Formation - Jurnal Psikologi, 2025 2, 1-6
7. Д.А Махмудова Особенности психологической работы с жертвами торговли людьми - Science and world, 2013/9

STRESSGA BARDOSHLILIK – SHAXS RUHIY SALOMATLIGINING ASOSI SIFATIDA

Ruzmatova Nigina Shotilla qizi

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini
qayta tayyorlash va malakasini oshirish
instituti tayanch doktranti
ruzmatovanigina801@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada stressga bardoshlilikning shaxs ruhiy salomatligini saqlashdagi o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Stressga bardoshli shaxsning psixologik xususiyatlari, stressni yengish strategiyalari hamda ularni rivojlantirishning samarali usullari nazariy manbalar asosida yoritilgan. Tadqiqotlarda G. Selye, R. Lazarus, S. Folkman, Kobasa va boshqa olimlarning stress va bardoshlilikka oid nazariy qarashlari tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada trenerlik faoliyatida stressga bardoshlilikni oshirishning psixologik mexanizmlari va amaliy ahamiyati yoritilgan. Natijada, stressga bardoshlilikni rivojlantirish shaxsning ruhiy barqarorligini, emotsional muvozanatini va kasbiy muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim omil ekani asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: stress, stressga bardoshlilik, ruhiy salomatlik, moslashuvchanlik, rezilyentlik, trenerlik faoliyati, psixologik mexanizmlar.

Abstract: This article analyzes the role and importance of stress tolerance in maintaining a person's mental health. Psychological characteristics of a person resistant to stress, strategies to overcome stress and effective methods of their development are covered based on theoretical sources. The research analyzes the theoretical views of G. Selye, R. Lazarus, S. Folkman, Kobasa and other scientists on stress and tolerance. Also, the article describes the psychological mechanisms and practical importance of increasing stress tolerance in coaching activities. As a result, it is proved that the development of stress tolerance is an important factor in ensuring the mental stability, emotional balance and professional success of a person.

Key words: stress, stress tolerance, mental health, flexibility, resilience, coaching activity, psychological mechanisms.

Аннотация: В данной статье анализируется роль и значение стрессоустойчивости в поддержании психического здоровья человека. На основе теоретических источников освещены психологические особенности стрессоустойчивой личности, стратегии преодоления стресса и эффективные методы их развития. В исследовании анализируются теоретические взгляды Г. Селье, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Кобасы и других ученых на стресс и толерантность. Также в статье описаны психологические механизмы и практическое значение повышения стрессоустойчивости в тренерской деятельности. В результате доказано, что развитие стрессоустойчивости является важным фактором обеспечения психической устойчивости, эмоционального равновесия и профессиональной успешности человека.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, психическое здоровье, гибкость, устойчивость, тренерская деятельность, психологические механизмы.

KIRISH

Hozirgi zamon hayoti keskin o'zgarishlar, raqobat va turli ijtimoiy-psixologik bosimlar bilan ajralib turadi. Bunday sharoitda insonning ruhiy barqarorligi, ya'ni stressga bardoshlilik darajasi uning salomatligi, ish faoliyati va hayot sifati uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Stressni boshqarish va unga nisbatan moslashuvchan munosabat bildirish shaxs ruhiy salomatligini saqlab qolishning eng muhim omillaridan biridir. Shu bois, stressga bardoshlilikni rivojlantirish zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda inson faoliyatining deyarli barcha sohalari tezkor o'zgarishlar, yuqori talablar, axborot oqimining ko'pligi hamda raqobat muhiti bilan ajralib turadi. Bunday sharoitda insonning ruhiy barqarorligi, stressli holatlarga moslashish qobiliyati va psixologik chidamliligi hayot sifati belgilovchi muhim omillardan biriga aylanmoqda. Hayotdagi noxush vaziyatlar, muvaffaqiyatsizliklar, ijtimoiy bosimlar, ishdagi zo'riqishlar yoki shaxsiy hayotdagi muammolar stress holatini keltirib chiqaradi. Shu bois, stressga bardoshlilik masalasi zamonaviy psixologiya, pedagogika, tibbiyot va hatto menejment fanlarida ham alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Stressga bardoshlilik insonning ruhiy salomatligi, hissiy barqarorligi va hayotga moslashuvchanligining asosi sifatida talqin qilinadi. U nafaqat psixologik himoya mexanizmi, balki shaxsning hayotiy faolligini, motivatsiyasini

va ijtimoiy moslashuv darajasini belgilovchi muhim xususiyatdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshli insonlar odatda muammoli vaziyatlarda tezda yo'l topa oladilar, o'z emotsiyalarini boshqaradilar va hayotiy qarorlarni oqilona qabul qiladilar. Aksincha, stressga bardoshliligi past bo'lgan shaxslar tashvish, depressiya, asabiylik va ruhiy charchoq kabi holatlarga tez berilishadi.

Bugungi kunda ruhiy salomatlik tushunchasi jismoniy sog'liq bilan bir qatorda inson farovonligining ajralmas tarkibiy qismi sifatida e'tirof etilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan berilgan ta'rifda “salomatlik” faqat kasallikning yo'qligi emas, balki insonning to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati sifatida izohlanadi. Demak, ruhiy salomatlikni ta'minlash uchun inson o'zida stressni boshqarish, hissiy muvozanatni saqlash va hayotdagi qiyinchiliklarga bardosh bera olish qobiliyatini shakllantirishi zarur.

Shaxsning stressga bardoshlilik darajasi bir qator psixologik omillar — temperament, xarakter, o'z-o'zini baholash, emotsional yetuklik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va hayotiy tajriba bilan chambarchas bog'liqdir. Psixologik nazariyalarda bu sifat ko'pincha “psixologik immunitet”, “moslashuvchanlik” yoki “rezilyentlik” (resilience) atamalarini orqali izohlanadi. Bu tushunchalar insonning stressli vaziyatlarda ruhiy muvozanatini saqlab qolish, o'zini tiklash va ijobiy yo'nalishga qayta yo'naltirish qobiliyatini bildiradi.

Shunday qilib, zamonaviy insonning ruhiy salomatligini saqlashda stressga bardoshlilik markaziy o'rin tutadi. Uning rivojlanish darajasi shaxsning psixologik farovonligini, mehnat samaradorligini, o'qish yoki kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Shu sababli, stressga bardoshlilikni ilmiy jihatdan o'rganish, uni shakllantirish va mustahkamlash bo'yicha psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biridir.

MAVZUGA OIDADABIYOTLAR SHARHI

Stressga bardoshlilik va ruhiy salomatlik o'zaro uzviy bog'liq bo'lgan psixologik hodisalar hisoblanadi. Ushbu sohada olib borilgan tadqiqotlar ko'rsatadiki, insonning stressni yengish qobiliyati nafaqat biologik, balki psixologik, ijtimoiy va madaniy omillarga ham tayanadi. Tadqiqotchilar stressni tushuntirish, stressga moslashish va bardoshlilikni rivojlantirish bo'yicha turli nazariy modellarni ilgari surganlar.

Stress tushunchasini ilmiy muomalaga kiritgan kanadalik olim Gans Selye (H. Selye, 1976) bo'lib, u stressni organizmning tashqi yoki ichki tahdidga javob sifatida paydo bo'ladigan umumiy moslashuv reaksiyasi deb izohlagan. Selye stressni uch bosqichli jarayon sifatida tavsiflaydi: alarm (ogohlantirish), resistance (qarshilik) va exhaustion (charchash). Unga ko'ra, stressni butunlay yo'qotish emas, balki unga moslashish organizmning omon qolish omilidir. Shu bilan birga, Selye “eustress” (foydali stress) va “distress” (zararli stress) tushunchalarini ajratgan. Bu qarashlar keyingi psixologik tadqiqotlar uchun asos bo'lib xizmat qilgan [10].

Stress va unga bardoshlilikni chuqur psixologik jihatdan tahlil qilgan olimlar R. Lazarus va S. Folkman (1984) bo'lib, ular “stressning kognitiv baholash modeli”ni taklif qilganlar [5]. Ularning fikricha, stress holati insonning vaziyatni qanday baholashiga bog'liq. Agar inson vaziyatni xavfli, nazorat qilib bo'lmaydigan yoki o'z imkoniyatlaridan yuqori deb hisoblasa, stress kuchayadi. Shuning uchun stressni boshqarishda kognitiv qayta baholash (ya'ni, vaziyatga boshqacha, ijobiyroq nuqtai nazardan qarash) muhim ahamiyatga ega. Bu nazariya stressga bardoshlilikni rivojlantirishda psixologik trening va terapevtik yondashuvlarning ilmiy asosiga aylandi.

Ruhiy salomatlik masalasi Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan inson salomatligining muhim komponenti sifatida belgilangan. JSST (2001, 2022) ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy salomatlik — bu insonning o'z salohiyatini ro'yobga chiqarish, hayotdagi qiyinchiliklarga bardosh berish, samarali mehnat qilish va jamiyat hayotida faol ishtirok etish qobiliyatidir [2]. Shunday qilib, stressga bardoshlilik ruhiy salomatlikning asosi bo'lib, emotsional barqarorlikni ta'minlaydi.

Tadqiqotchilardan Maddi va Kobasa (1984) “psixologik qattiqlik” (hardiness) tushunchasini ilgari surgan [4]. Ularning fikricha, stressga bardoshli shaxslar uch asosiy sifatga ega: majburiyat (commitment), nazorat (control) va chaqiriq (challenge)[6]. Ya'ni, ular hayotdagi muammolarni tahdid emas, balki o'sish imkoniyati sifatida qabul qiladilar. Bu yondashuv stressga bardoshlilikning ijobiy psixologik jihatini ko'rsatib beradi.

So'nggi yillarda “stressga bardoshlilik” tushunchasi “rezilyentlik” (resilience) termini orqali yanada chuqurroq tahlil qilinmoqda. Masten (2001) rezilyentlikni “odatiy insoniy moslashuv jarayoni” sifatida tavsiflaydi [7]. Ya'ni, insonning hayotdagi zarbalarga qaramay, o'z psixologik muvozanatini tiklash va faoliyatini davom ettirish qobiliyatidir. Bonanno (2004) esa stressga bardoshli shaxslar qayg'u va yo'qotishlardan so'ng tezda tiklanish xususiyatiga ega ekanini isbotlagan [1].

Resilient shaxslar ijobiy fikrlash, o'z-o'zini nazorat qilish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan samarali foydalanish kabi ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Bu jihatlarda stressga bardoshlilikni shakllantirishda psixologik trening, art-terapiya va musiqa terapiyasi kabi usullarni qo'llashga asos bo'lgan.

O'zbekiston psixologiya maktabida ham stress va ruhiy barqarorlik masalalariga e'tibor berilgan[13]. V.M.Karimova (2018) o'zining “Shaxs psixologiyasi” asarida stressga bardoshlilikni shaxsning individual psixologik xususiyatlari — temperament, xarakter, o'zini baholash, emotsional intellekt bilan bog'lab o'rganadi

[3]. A.A.Zokirova (2020) esa stressga bardoshli shaxslarning ijtimoiy moslashuvchanlik darajasini aniqlash bo'yicha empirik tadqiqotlar o'tkazgan [12].

Rus olimlari orasida K. Muzdybaeva [8] (1997) va A. Rean (2008) [9] stress va emotsional zo'riqish masalalarini chuqur tahlil qilgan bo'lib, ular shaxsning stress holatidagi xatti-harakatlarini boshqarish mexanizmlarini o'rganishgan. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilik o'rgatiladigan, tarbiyalanadigan sifat bo'lib, maxsus psixologik treninglar orqali rivojlantirilishi mumkin.

So'nggi yillarda stressga bardoshlilikni oshirish bo'yicha turli amaliy dasturlar ishlab chiqilgan. Terry [11] va Karageorghis (2020) tomonidan o'tkazilgan meta-tahlil natijalari musiqaning jismoniy faoliyat va sportdagi stressni kamaytirishda yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Shuningdek, mindfulness (diqqatni jamlash asosidagi ongli xabardorlik) amaliyoti, autogen mashqlar, nafas olish texnikalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlari stressga bardoshlilikni oshiruvchi samarali vositalar sifatida keng qo'llanilmoqda.

TAHLIL VA NATIJALAR

Yuqoridagi ilmiy manbalar va nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilik shaxs ruhiy salomatligining asosi bo'lib, u insonning hissiy, kognitiv va ijtimoiy jihatdan barqaror faoliyat yuritish imkonini beradi. Stressni to'g'ri boshqarish va unga qarshi moslashuv mexanizmlarini shakllantirish shaxsning nafaqat individual farovonligini, balki uning kasbiy muvaffaqiyatini ham belgilaydi.

Mazkur masala ayniqsa trenerlik faoliyatida dolzarb ahamiyat kasb etadi. Chunki sport psixologiyasida trenerlar o'z faoliyatlarida yuqori mas'uliyat, raqobat, vaqt tanqisligi va emotsional zo'riqish kabi doimiy stress omillariga duch keladilar. Shuning uchun trenerning stressga bardoshlilik darajasi sportchilar bilan samarali muloqot, jamoani boshqarish, motivatsiyani oshirish va pedagogik qarorlarni oqilona qabul qilishda muhim o'rin tutadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Biz olib borayotgan “Trenerlik faoliyatida stressga bardoshlilikning psixologik mexanizmlarini takomillashtirish” mavzusidagi tadqiqot aynan shu jarayonlarni amaliy jihatdan chuqur o'rganishga xizmat qiladi. Bunda trenerning stress holatlarini aniqlash, ularning manbalarini tahlil qilish, stressni kamaytiruvchi psixologik intervensiyalar (musiq terapiyasi, autogen mashqlar, kognitiv qayta baholash, emotsional o'zini boshqarish treninglari)ni ishlab chiqish muhim yo'nalish hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari sportchi va trenerlar o'rtasidagi psixologik o'zaro ta'sirni yanada uyg'unlashtirish, sportdagi ruhiy muvozanatni saqlash hamda yuqori samaradorlikka erishish uchun zarur amaliy tavsiyalarni shakllantirish imkonini beradi.

Shunday qilib, stressga bardoshlilikni shaxs ruhiy salomatligining asosi sifatida o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega bo'lib, u biz olib borayotgan tadqiqot ishining ilmiy konsepsiyasini mustahkamlaydi. Ushbu yo'nalishda olingan natijalar trenerlik faoliyatida psixologik barqarorlikni oshirish, stressni boshqarish mexanizmlarini takomillashtirish va sog'lom psixologik muhitni shakllantirishda muhim o'rin tutadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). (2022). Mental health: Strengthening our response. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
3. Karimova, V. M. (2018). Shaxs psixologiyasi. Toshkent: Fan nashriyoti.
4. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
6. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). The hardy executive: Health under stress. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
7. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
8. Muzdybaeva, K. V. (1997). Psixologiya stressa: Teoriya i praktika. Moskva: Izdatelstvo MGU.
9. Rean, A. A. (2008). Psixologiya lichnosti. Sankt-Peterburg: Piter.
10. Selye, H. (1976). The stress of life. New York: McGraw-Hill.
11. Terry, P. C., & Karageorghis, C. I. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(1), 91–117. <https://doi.org/10.1037/bul0000216>
12. Zokirova, A. A. (2020). Stressga bardoshlilikning shaxs ijtimoiy moslashuvchanligiga ta'siri. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
13. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2023). Ruhiy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha metodik qo'llanma. Toshkent.

O'SMIRLIK DAVRIDA XULQIY OG'ISHLARNI KORREKSIYALASH USULLARI

To'raboyev Azamat Muxamadullayevich

University of Business and Science
Pedagogika va psixologiya kafedrası
stajyor o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida yuzaga keladigan xulqiy og'ishlarning sabablari va ularni korrektsiyalash usullari tahlil qilinadi. Xulqiy og'ishlarning psixologik, ijtimoiy va pedagogik omillari yoritilib, ularni bartaraf etishda qo'llaniladigan zamonaviy metodlar, jumladan psixokorreksion yondashuvlar ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari xulqiy muammolarga ega bo'lgan o'smirlar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: o'smirlik, xulqiy og'ish, korrektsiya, psixokorreksiya, profilaktika, deviant xatti-harakat.

Abstract: This article analyzes the causes of behavioral deviations that occur during adolescence and methods for their correction. Psychological, social, and pedagogical factors of behavioral deviations are highlighted, and modern methods used to address them, including psychocorrectional approaches, are considered. The research results are practically significant for specialists working with adolescents who have behavioral problems.

Key words: adolescence, behavioral deviation, correction, psychocorrection, prevention, deviant behavior.

Аннотация: В данной статье анализируются причины поведенческих отклонений, возникающих в подростковом возрасте, и методы их коррекции. Рассматриваются психологические, социальные и педагогические факторы поведенческих отклонений, а также современные методы их устранения, включая психокоррекционные подходы. Результаты исследования имеют практическое значение для специалистов, работающих с подростками, имеющими поведенческие проблемы.

Ключевые слова: подростковый возраст, поведенческое отклонение, коррекция, психокоррекция, профилактика, девиантное поведение.

KIRISH

Mamlakatimizning barcha sohalarida kundan-kunga ijobiy o'zgarishlar ro'y bermoqda. Har bir sohani tubdan isloh qilish zamirida mamlakatimiz Prezidenti Sh. M. Mirziyoyevning quyidagi fikrlari juda o'rindir: "... islohotlarning muvaffaqiyati, mamlakatimizning dunyodagi rivojlangan, zamonaviy davlatlar qatoridan munosib o'rin egallashi, avvalo, ilm-fan va ta'lim-tarbiya sohasining rivoji bilan, bu borada bizning dunyo miqyosida raqobatdosh bo'la olishimiz bilan uzviy bog'liq, desak, hech qanday mubolag'a bo'lmaydi..." [1].

O'sib ulg'ayib kelayotgan yosh avlodga ta'lim va tarbiya berishda ularning yosh va individual xususiyatlariga e'tibor qaratish talab etiladi. Zero, har bir yosh davri o'ziga xos takrorlanmas olam, o'ziga xos tabiatga egadir. Pedagogika fanlari doktori, professor A. Q. Munavvarov ta'kidlaganidek, "bolalarni to'g'ri tarbiyalash, samarali o'qitish uchun bola rivojlanishiga doir o'zgarishlarni, yosh davrlariga xos xususiyatlarni bilish va hisobga olish zarur" [2].

Haqiqatan ham, o'qituvchi-pedagog bolani har tomonlama tarbiyalashni maqsad qilgan bo'lsa, u bolaning anatomik-fiziologik, ijtimoiy-psixologik jihatdan har tomonlama bilishi, uning yosh davriga xos o'zgarishlarni e'tiborga olishi lozim. Ma'lum bir yosh davriga xos bo'lgan anatomik, fiziologik va ruhiy hususiyatlar yosh xususiyatlari deb ataladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Psixologiya fanlari doktori, akademik G.B. Shoumarov o'z tadqiqotlarida "O'smirlik davrining og'ir, murakkab davr ekanligi ko'plab psixologik, fiziologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq" ekanligini izohlab o'tadi. Uning fikricha, bu davrda rivojlanishning barcha jihatlari — jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning mazmun-mohiyati o'zgaradi. Bu davrda o'smir hayotida, uning ruhiyati, organizmning fiziologik hamda ijtimoiy holatida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ladi, aksariyat hollarda ularda bir-biriga qarama-qarshi fikrlar kuzatiladi [4].

Bu bosqichga kelib, bola endi "bola" emas, ammo hali "katta odam" ham emas. Uning o'z-o'ziga va atrofdagilarga nisbatan munosabatlari yangicha talqin kasb etadi, qiziqishlar tizimi, ijtimoiy yo'nalganligi

qaytadan shakllanadi, tanqidiylik kuchayadi, o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini baholash, ma'naviy-axloqiy qadriyatlari o'zgaradi [5].

O'smirlar davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biridir. Bu davrda shaxsiy o'zgarishlar, mustaqillikka intilish, jismoniy va psixologik o'sish jarayonlari keskin kechadi. Ko'pincha bu jarayonlar salbiy xatti-harakatlar — ya'ni xulqiy og'ishlar orqali namoyon bo'ladi [6]. Xulqiy og'ishlar o'smirlarning o'ziga, oilasiga hamda jamiyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli bunday holatlarni erta aniqlash va korektsiyalash dolzarb sanaladi.

1. O'smirlar davrida yuzaga keladigan xulqiy og'ishlarning sabablari

Xulqiy og'ishlar turli omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin:

Psixologik omillar:

- emotsional beqarorlik;
- o'z-o'zini anglashdagi muammolar;
- past o'zini baholash.

Ijtimoiy omillar:

- oiladagi nosog'lom muhit;
- nazoratning yetishmasligi yoki ortiqchiligi;
- ijtimoiy rol modelining yo'qligi.

Pedagogik omillar:

- maktabdagi moslashuv muammolari;
- o'qituvchi-o'quvchi munosabatlaridagi salbiylik;
- o'quv jarayonidagi qiyinchiliklar.

Biologik omillar:

- asab tizimining yetilmaganligi;
- gormonal o'zgarishlar.

2. Xulqiy og'ishlarning turlari

O'smirlar orasida uchraydigan asosiy xulqiy og'ishlar:

- agressiv xatti-harakatlar (so'kinish, jismoniy zo'ravonlik);
- qoidabuzarlik (maktabga bormaslik, tungi yurishlar);
- zararli odatlar (chekish, ichkilik, giyohvandlik);
- suitsidal fikrlar yoki o'zini ijtimoiy izolyatsiya qilish.

3. Korektsiyalash usullari

O'smirlarning xulqiy og'ishlarini bartaraf etish bo'yicha samarali yondashuvlar:

a) Psixologik yondashuvlar

- Individual psixokorreksiya: o'smirlarning shaxsiy muammolari bilan ishlash, ichki ziddiyatlarni yumshatish.
- Guruhiy treninglar: kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish, ijtimoiy rollarni sinovdan o'tkazish.
- Kognitiv-behavoral terapiya (CBT): noto'g'ri fikr va xatti-harakatlarni analiz qilish, konstruktiv variantlarga almashtirish.

b) Pedagogik yondashuvlar

- individuallashtirilgan pedagogik strategiyalarni qo'llash;
- ijobiy rag'batlantirish tizimlarini yo'lga qo'yish;
- o'quvchilarni sport, san'at, ko'ngillilik va boshqa faoliyat turlariga jalb qilish.

c) Oilaviy ishlarni

- ota-onalar uchun treninglar va psixologik maslahatlar;
- oilaviy terapiya orqali oiladagi psixologik muammolarni aniqlash va bartaraf etish.

d) Profilaktika usullari

- maktablarda muntazam psixologik monitoring va diagnostika;
- ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarni tashkil etish;
- media orqali salbiy g'oyalarga qarshi psixologik immunitet shakllantirish;
- turli kasb egalari bilan davra suhbatlari o'tkazish [3.7].

XULOSA

O'smirlar davridagi xulqiy og'ishlar — jiddiy pedagogik va psixologik muammodir. Uni bartaraf etishda tizimli va kompleks yondashuv muhim. Korektsiyaviy metodlarni individual xususiyatlarni inobatga olgan holda qo'llash o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishini samarali ta'minlaydi. Psixolog, pedagog, ota-ona va umumiy hamkorlikda ishlash — mazkur muammoning muvaffaqiyatli yechimidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. –Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017;
2. Munavvarov A. “Oila pedagogikasi” . Toshkent “O‘qituvchi” 1995 y, 112 bet.
3. Akbarov S.Yu. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. O‘quv qo‘llanma. - Namangan, 2021;
4. Karimova, N. M. (2020). Yosh davr psixologiyasi. Toshkent: Fan nashriyoti.
5. Vygotsky, L. S. (1986). Pedagogicheskaya psixologiya. Moskva: Pedagogika.
6. Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development. Harvard University Press.
7. Mahkamova, D. A. (2022). “O‘smirlar bilan ishlashda psixologik korrektsiya usullari.” Psixologiya va hayot,

SCIENTIFIC APPROACHES TO THE FORMATION OF STRESS RESISTANCE

Tuychiyeva Shakhlo Shavkatovna

The teacher of Applied Psychology Department,
Uzbekistan National Pedagogical University named after Nizami

Abstract: The article explores various scientific approaches to understanding and developing stress resistance in individuals. It examines genetic, psychodynamic, systemic, conflictological, and integrative theories that explain the mechanisms of stress formation and adaptation. The study emphasizes that resilience to stress depends on hereditary, psychological, and social factors and highlights the importance of self-regulation and decision-making processes in coping with stressful situations.

Key words: stress, resilience, psychological stability, psychodynamic theory, integrative approach, self-regulation, adaptation.

Annotatsiya: Maqolada stressga barqarorlikning mazmuni va uni shakllantirishga doir turli ilmiy yondashuvlar tahlil qilingan. Unda stressning yuzaga kelish va unga moslashuv mexanizmlarini yoritadigan genetik, psixodinamik, tizimli, konfliktologik hamda integrativ nazariyalar ko'rib chiqiladi. Stressga bardoshlilikning irsiy, psixologik va ijtimoiy omillarga bog'liqligi, shuningdek, stressli vaziyatlarda o'zini o'zi boshqarish va qaror qabul qilish jarayonlarining ahamiyati ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: stress, stressga barqarorlik, psixologik barqarorlik, psixodinamik nazariya, integrativ yondashuv, o'zini o'zi boshqarish, moslashuv.

Аннотация: В статье рассматриваются различные научные подходы к изучению и формированию стрессоустойчивости личности. Анализируются генетическая, психодинамическая, системная, конфликтологическая и интегративная теории, объясняющие механизмы возникновения стресса и адаптации. Подчеркивается, что устойчивость к стрессу зависит от наследственных, психологических и социальных факторов, а также от процессов саморегуляции и принятия решений в стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, психологическая стабильность, психодинамическая теория, интегративный подход, саморегуляция, адаптация.

INTRODUCTION

The scientific approach to the problem of stress is one of the important and topical directions in psychological science. This is because stress directly affects almost all aspects of human life – from physiological state to social relationships, work activity, and personal development. Therefore, an in-depth study of stress, analysis of its mechanisms, and development of effective strategies to counteract it are regarded as central issues of modern psychological research.

In the study of this phenomenon, various scholars have proposed a wide range of approaches, theories, and models. Each of these approaches aims to highlight a particular aspect of stress, explaining its causes and the psychological and physiological consequences that follow. From this perspective, it becomes necessary to analyze and systematize the different contemporary concepts that explain stress and resilience to it.

BASIC PART

The genetic theory emphasizes the role and significance of hereditary factors in resistance to stress. According to this approach, a person's physical, biological, and physiological characteristics – that is, their genotype – are among the main factors determining an individual's endurance or vulnerability to stressful situations. In other words, some people may be inherently more resistant to stress, while others, due to the sensitivity of their nervous system or specific physiological reactions, are more prone to the negative effects of stress.

Similar in many respects to the above, the stress predisposition concept emphasizes the interrelation between heredity and environmental factors, suggesting that their interaction may intensify stress responses. In this view, the focus is on the individual predisposition of the organism to react to stressful influences.

Psychodynamic theories of personality have served as a theoretical and methodological foundation for the formation of conceptual approaches explaining the origins and mechanisms of stress. As in Freud's basic theory, the idea of anxiety and its role in the emergence of all reactions – including stress – takes precedence [1]. Proponents of this model identified signal anxiety as a response to impulses arising within the individual as a result of libido or aggression. The main function of this anxiety is to signal danger and react to traumatic tension.

The interdisciplinary model of stress is based on the universality of stimuli that trigger anxiety and multilevel reactions (from physiological to behavioral). These stimuli can both cause pathological changes and stimulate the development of regulatory systems that contribute to constructive adaptation.

Within the framework of conflictology, stress is understood as the result of continuous and diverse interactions between the individual and the socio-cultural environment, which forces the person to constantly adapt to the norms of mutual relations and behavior. Researchers in this field also systematize the conditions that may either intensify or minimize tension, such as ensuring justice, protection, and personal rights and freedoms.

From the perspective of the systemic approach, the phenomenon of stress is studied broadly. Stress determinants are interpreted as a mismatch between the real state of affairs, shaped under the influence of stimulating factors and normative values, and the individual's needs [4]. The specific impact of this discrepancy contributes to the formation of the individual's integral self-regulation processes and mechanisms.

Today, integrative approaches to studying stress are being actively developed. Within these concepts, the idea that decision-making is required in response to a challenging situation comes to the forefront. The process of solving a problem may itself generate tension and stress. The level of stress and the development of distress depend on the individual's ability to find and implement an effective solution to the given problem [3].

In this concept, the development of stress involves the integration of five components represented by external stimuli. These components interact dynamically in responding to external factors and resolving emerging challenges. According to the integrative model, such components include: human resources, personal energy potential, unpredictability of the problem, adequacy of psychological and physiological responses, and the chosen type of response (defensive or aggressive) [3].

It should be noted that modern scientific studies have systematized the available empirical data by analyzing the degree of post-stress consequences, their dynamics, the conditions of their formation, and the determinants influencing them [2]. As a result, correlations between the course of stress and individual-typological personality traits have been identified. It has been scientifically concluded that the intensity of stress factors directly influences the severity of stress experiences. This finding substantiates the need to apply the theoretical modeling of stress not only in research but also in the practice of psychological assistance.

CONCLUSION

In conclusion, stress can be defined as the individual's response to unexpected situations. If a person possesses characteristics that enable them to withstand external influences, the situation does not escalate into a problem. The set of such characteristics is expressed by the category of resilience to stress.

References:

1. Freud S. The Ego and the Mechanisms of Defence. London: Karnac Books., 1991. 231 p.
2. Багадаева О.Ю. Формирование стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования на основе развития их универсальных компетенций: автореферат дис. канд. пед. наук. – Иркутск, 2022. – 26 с.
3. Величковский Б.Б. Индивидуальная устойчивость к стрессу как фактор психического и соматического здоровья // Здоровье нации и образование: материалы Всероссийского науч.-практ. конгр. – М., 2009. – С. 23–25.
4. Генковска В.М. Особенности саморегуляции как формы психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях: автореферат дис. канд. психол. наук. – Киев, 1990. – 18 с.
5. Селье Г. Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 128 с.

TALABALARDA RUHIY SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHDA STRESSGA BARDOSHLILIK VA EMOTSIONAL INTELLEKTNING ROLI

Xajiyeva Iroda Adambayevna

Urganch RANCH texnologiya universiteti
professori v.b., psixologiya fanlari doktori (DSc)

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarda ruhiy salomatlikni mustahkamlashda stressga bardoshlilik va emotsional intellektning roli ilmiy asosda tahlil etiladi. Stressga bardoshlilik shaxsning psixologik moslashuvchanligi va qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini oshiruvchi muhim omil sifatida qaraladi. Emotsional intellekt esa hissiy holatlarni anglash, boshqarish va samarali kommunikatsiya qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. O'rganishlar natijasi ushbu ikki omil ruhiy farovonlik darajasini oshirishda o'zaro bog'liq holda namoyon bo'lishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, stressga bardoshlilik, emotsional intellekt, psixologik moslashuvchanlik, emotsional boshqaruv, psixoprofilaktika, talabalik davri.

Abstract: This article scientifically examines the role of stress resilience and emotional intelligence in enhancing students' mental health. Stress resilience is considered an essential factor that increases psychological adaptability and the ability to cope with difficulties. Emotional intelligence contributes to the development of skills in recognizing and managing emotions, as well as effective communication. The research results indicate an interrelation between these components and the level of psychological well-being.

Key words: mental health, stress resilience, emotional intelligence, psychological adaptability, emotional regulation, psychoprophylaxis, student period.

Аннотация: В статье научно анализируется роль стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта в укреплении психического здоровья студентов. Стрессоустойчивость рассматривается как важный фактор повышения психологической адаптивности и способности справляться с трудностями. Эмоциональный интеллект способствует развитию навыков осознания и управления эмоциями, а также эффективной коммуникации. Результаты исследования показывают взаимосвязь этих двух компонентов с уровнем психологического благополучия.

Ключевые слова: психическое здоровье, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, психологическая адаптивность, эмоциональная регуляция, психопрофилактика, студенческий возраст.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim jarayonida talabalarning ruhiy salomatligini ta'minlash muhim psixologik va ijtimoiy vazifa sifatida e'tirof etilmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida o'qish jarayoni akademik bosim, moslashuv muammolari, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy rivojlanish bilan bog'liq turli stress omillarini yuzaga keltiradi. Bunday sharoitda stressga bardoshlilik talabalarning turli qiyinchiliklarga moslasha olish qobiliyatini belgilovchi asosiy psixologik kompetensiyalardan biri bo'lib, ruhiy barqarorlikni saqlashda hal qiluvchi o'rin tutadi. Shu bilan birga, emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, nazorat qilish hamda boshqalar bilan samarali muloqot olib borish jarayonlarini boshqaruvchi muhim omildir. Ilmiy tadqiqotlar ushbu ikki psixologik resurs talabalarning ruhiy farovonlik darajasini oshirishda o'zaro uzviy bog'liq holda ta'sir ko'rsatishini ko'rsatmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda stressga bardoshlilik (resilience) va emotsional intellekt (EI) talabalarning ruhiy salomatligini ta'minlovchi yetakchi psixologik resurslar sifatida talqin etilmoqda. S. Maddi va M. Kobasa [5,28] tomonidan ta'riflangan stressga bardoshlilik konsepsiyasi shaxsning stressli vaziyatlarda psixologik moslashuvchanligi, o'z hayoti ustidan nazoratni his qilishi va muammolarga ijobiy qarash strategiyalari

bilan bog‘liqdir. Ularning fikricha, yuqori stressga bardoshlilik darajasi tashqi salbiy ta’sirlar fonida ruhiy izdan chiqishning oldini oladi va adaptatsion salohiyatni oshiradi. G. Salovey va P. Mayer [2,45] tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt nazariyasi esa shaxsning o‘zi va boshqalar his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish hamda konstruktiv ijtimoiy o‘zaro ta’sirni amalga oshirish qobiliyatini ifodalaydi. D. Goleman [1,79] ushbu nazariyani kengaytirib, Elni kasbiy muvaffaqiyat va ruhiy farovonlikning muhim omili sifatida asoslab bergan. Oliy ta’lim muassasalari talabalari o‘quv yuklamasi, kasbiy tanlov bosimlari, ijtimoiy moslashishdagi qiyinchiliklar va shaxslararo munosabatlar bilan bog‘liq stress omillariga tez-tez duch keladilar [7,98]. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stressga bardoshli talabalarda depressiv holatlar, xavotir, charchoq sindromi kabi salbiy psixologik jarayonlar kamroq uchraydi [4,121]. Shuningdek, emotsional intellekti yuqori bo‘lgan talabalarda stressni konstruktiv boshqarish, konfliktlarni bartaraf etish, kommunikativ kompetensiyalar va sog‘lom ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlarini shakllantirish ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lishi aniqlangan [8,58]. El tarkibidagi empatiya, emotsional moslashuvchanlik va o‘z-o‘zini regulyatsiya qilish fazilatlarini ruhiy salomatlik uchun psixoprotektiv omillar sifatida namoyon bo‘ladi [3,69]. O‘zbekiston kontekstida ham talabalar psixologik farovonligini ta’minlash, stress omillarini boshqarish va emotsional madaniyatni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar soni ortib bormoqda. Xususan, psixologik xizmatlarni optimallashtirish, emotsional intellektni rivojlantiruvchi treninglar, stress bilan kurashuvning kognitiv-behavioral strategiyalari bo‘yicha tadqiqotlar samarali natijalar bermoqda [13,23]. Jahon tajribasiga ko‘ra, stressga bardoshlilik va emotsional intellektning integrativ rivoji talabalarning psixologik xavfsizligini mustahkamlash, akademik motivatsiyasini oshirish va sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bu imkoniyatlar oliy ta’limda profilaktik psixologik dasturlarni tashkil etish, trening va konsalting faoliyatlarini keng joriy qilish orqali amalga oshirilishi mumkin.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur o‘rganishimizning metodologik asosi talabalarning ruhiy salomatligiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni tizimli o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, u quyidagi yondashuvlarga tayangan: Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv – talabaning individual psixologik xususiyatlari va emotsional ehtiyojlarini hisobga olish[12]; Kognitiv-behavioral konsepsiya – stressni baholash va unga moslashish xatti-harakatlari[6]; Pozitiv psixologiya paradigmasi – shaxsning kuchli tomonlarini rivojlantirish orqali ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash[11]; Resilience nazariyasi – stressga bardoshlilikni psixoprotektiv resurs sifatida baholash; Emotsional intellekt modeli – emotsiyalarni anglash va boshqarish kompetensiyalarining ahamiyati. Metodologik yondashuvlar integratsiyasi talabalarning psixologik farovonlik omillarini kompleks tahlil qilish imkonini beradi.

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talabalarning ruhiy salomatligiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillar — bu ularning stressga bardoshliliigi va emotsional intellekt darajasidir. Stressga bardoshlilik shaxsning salbiy tashqi omillar ta’sirida ruhiy izdan chiqmasdan moslasha olish qobiliyatini belgilaydi. Emotsional intellekt esa his-tuyg‘ularni anglash, boshqarish, konstruktiv ijtimoiy muloqot yuritish orqali psixologik farovonlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotda talabalarning ma’lum bir qismida ruhiy salomatlikning zaiflashuvi, emotsional o‘zini boshqarish mexanizmlarining yetarli darajada shakllanmagani, stress omillarining yuqoriligi qayd etildi. Bu esa oliy ta’lim jarayonida psixologik yordam va profilaktik tadbirlarni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

Shunday qilib, stressga bardoshlilik va emotsional intellektni rivojlantirish ruhiy barqarorlik, professionallik va shaxs sifatida barkamollikni ta’minlovchi yetakchi omillar ekanligi ilmiy jihatdan tasdiqlandi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Ta’lim muassasalari uchun: Talabalarda emotsiyalarni boshqarish, konfliktlarni konstruktiv hal etish, stressni yengish ko‘nikmalariga qaratilgan psixologik treninglarni tizimli ravishda tashkil etish; universitetlar qoshida faoliyat yuritayotgan psixologik xizmatlar profilaktik va konsalting faoliyatlarini kengaytirish; psixologik xavfsiz muhit yaratish; dars jarayonlarida pozitiv psixologiya va kommunikativ kompetensiyalar elementlari integratsiya qilish.

2. Talabalar uchun: stressni boshqarishning kognitiv-behavioral strategiyalaridan foydalanish (masalan, muammo yechimi, vaqtni boshqarish); o‘z-o‘zini anglash va emotsional regulyatsiya bo‘yicha refleksiv mashqlarni muntazam qo‘llash; jismoniy faoliyat, meditatsiya, sport va ijodiy faoliyat orqali psixoprofilaktik yondashuvlarni kuchaytirish; ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovchi guruhlar bilan faol muloqot qilish.

3. Psixologik xizmatlar uchun: Emotsional intellektni rivojlantirish bo‘yicha maxsus trening dasturlari ishlab chiqish; “Yuqori xavf guruhidagi” talabalar bilan individual psixologik ishni yo‘lga qo‘yish; Psixologik monitoring orqali talaba salomatligi dinamik kuzatish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. — М.: АСТ, 2019. — 478 с.
2. Salovey & Mayer. Эмоциональный интеллект: концептуальные основы и перспективы исследования // Психологический журнал. — 1990. — №5. — С. 11–26.

3. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) // *Psicothema*. — 2006. — Vol. 18. — P. 13–25.
4. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. — 2003. — Vol. 18(2). — P. 76–82.
5. Maddi S.R., Kobasa S.C. *The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health*. — Chicago: Rand McNally, 1979. — 245 p.
6. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. — New York: Springer, 1984. — 456 p.
7. Misra R., McKean M. Academic stress of college students and its relation to anxiety, time management, and leisure satisfaction // *American Journal of Health Studies*. — 2000. — Vol. 16(1). — P. 41–51.
8. Petrides K.V., Pita R., Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space // *British Journal of Psychology*. — 2007. — Vol. 98. — P. 273–289.
9. Goldberg D. *Manual of the General Health Questionnaire*. — Windsor: NFER Publishing, 1972. — 129 p.
10. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // *Journal of Health and Social Behavior*. — 1983. — Vol. 24(4). — P. 385–396.
11. Селигман М. *Позитивная психология* / пер. с англ. — СПб.: Питер, 2017. — 368 с.
12. Rogers C. *On Becoming a Person*. — Boston: Houghton Mifflin, 1961. — 340 p.
13. Raximova Z. Talabalarda stressga bardoshlilikni shakllantirish omillari // *Oliy ta'lim muammolari*. — 2021. — №4. — B. 102–108.

MASS-MEDIANI TA’SIRI OSTIDAGI O’Z JONIGA QASD QILISH: VERTER SINDROMI PSIXOLOGIYASI TAHLILI

Xudoyberganova Sharofat G’ofurjon qizi

Xorazm viloyati pedagogik mahorat markazi “Pedagogika va psixologiya, ta’lim texnologiyalari” kafedrası o’qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada mass-media vositalarining o’z joniga qasd qilish hodisasiga ta’siri, xususan, Verter effekt fenomeni psixologiyasi tahlil qilinadi. Verter effekti — mashhur badiiy yoki ommaviy axborot vositalarida tasvirlangan o’z joniga qasd qilish holatidan so’ng yuzaga keladigan taqlidiy o’z joniga qasd qilish to’lqinidir. Maqolada, ommaviy axborot vositalarining yoshlar ongiga ta’siri, taqlidiy xatti-harakatlarning yuzaga kelish mexanizmlari va psixologik oqibatları o’rganiladi.

Kalit so’zlar: Verter sindromi, O’z joniga qasd qilish, Mass-mediani ta’siri, Psixologik tahlil, Ijtimoiy psixologiya, Suitsidal xatti-harakatlar, Media va suitsid.

Abstract: This article explores the influence of mass media on suicidal behavior, with a particular focus on the psychological analysis of the Werther effect. The Werther effect refers to a wave of imitative suicides that occur following a widely publicized suicide case in literature or the media. The study examines the impact of mass media on youth consciousness, the mechanisms behind imitative behavior, and its psychological consequences.

Key words: Werther effect, suicide, media influence, psychological analysis, social psychology, suicidal behavior, media and suicide.

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние средств массовой информации на феномен самоубийства, в частности, психологический анализ эффекта Вертера. Эффект Вертера — это волна подражательных суицидов, возникающая после широко освещённого случая самоубийства в художественной литературе или СМИ. В статье исследуется влияние массовой информации на сознание молодежи, механизмы формирования подражательного поведения и его психологические последствия.

Ключевые слова: эффект Вертера, самоубийство, влияние СМИ, психологический анализ, социальная психология, суицидальное поведение, медиа и суицид.

KIRISH

Zamonaviy axborot asrida mass-media vositalari inson ongiga kuchli ta’sir ko’rsatadigan asosiy ijtimoiy institutlardan biriga aylangan. Ayniqsa, yoshlar ongining shakllanishida televideniye, internet, ijtimoiy tarmoqlar va badiiy adabiyotning roli nihoyatda muhimdir. So’nggi yillarda ommaviy axborot vositalarida suitsid holatlarining keng yoritilishi ushbu mavzuni psixologik va ijtimoiy nuqtai nazardan chuqur o’rganishni taqozo etmoqda.

Ushbu kontekstda, “Verter effekti” (yoki ommaviy suitsid taqlidchiligi) fenomeni alohida ahamiyat kasb etadi. Verter effekti — bu badiiy asarlar yoki ommaviy axborot vositalarida tasvirlangan o’z joniga qasd qilish holatlaridan so’ng ayrim shaxslarda yuzaga keladigan taqlidiy suitsidal xatti-harakatlar to’lqinidir. Ushbu hodisa ayniqsa psixologik jihatdan zaif, o’ziga xos hayotiy muammolarni boshdan kechirayotgan shaxslarda ko’proq kuzatiladi.

Mazkur maqolada mass-media vositalarining suitsid holatlariga bo’lgan ta’siri, Verter effekti psixologiyasi, yoshlar ongida yuzaga keladigan taqlidiy xatti-harakatlarning shakllanish mexanizmlari hamda bunday xatti-harakatlarning oldini olish yo’llari atroflicha tahlil qilinadi. Maqolaning maqsadi — sog’lom axborot muhitini shakllantirish, axborot vositalarining mas’uliyatli yondashuvini targ’ib qilish hamda suitsidal xatti-harakatlarning psixologik ildizlarini aniqlashdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI

O’z joniga qasd qilish masalasi psixologiya, sotsiologiya va axborotshunoslik fanlarida eng dolzarb va murakkab muammolardan biri sifatida keng o’rganib kelinmoqda. Tadqiqotlarda ayniqsa mass-media

vositalarining suitsidal xatti-harakatlarga bo'lgan ta'siri alohida e'tiborga olinmoqda. Ushbu kontekstda Verter effekti terminiga birinchi bor Devid Fillips (David Phillips, 1974) tomonidan ilmiy asoslangan yondashuv taklif etilgan. U mashhur odamlarning yoki ommaviy yoritilgan suitsid holatlarining ortidan yuzaga kelgan suitsid to'liqlarini statistik ma'lumotlar asosida isbotlagan.

Gyotening 1774-yilda chop etilgan “Yosh Verterning iztiroblari” romani ilk ommaviy suitsid to'liqiga sabab bo'lgan deb hisoblanadi. Mazkur asardan so'ng ko'plab yoshlar bosh qahramon singari hayotdan voz kechgan, bu esa jamiyatda “taqlid suitsidi” (imitational suicide) deb nomlangan hodisani yuzaga keltirgan. Bu hodisani izohlaydigan asosiy psixologik tushuncha — modeling (ya'ni boshqalarning xatti-harakatlarini o'ziga ko'chirish), ijtimoiy o'rganish nazariyasi (Albert Bandura) bilan bog'liq.

Keyingi yillarda olib borilgan tadqiqotlar, xususan, Pirkis & Blood (2001), Stack (2005), Niederkrotenthaler et al. (2010) kabi olimlarning ishlari, mass-media vositalarining suitsidal xatti-harakatlarga bo'lgan kuchli ta'sirini ko'rsatadi. Ayniqsa, grafik tasvirlar, dramatik ifodalar, o'z joniga qasd qilish usullari haqidagi tafsilotlar yosh auditoriyaga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

Yana bir muhim ilmiy yo'nalish bu — Papageno effekti, ya'ni mass-media orqali suitsiddan voz kechishga undovchi, umid baxsh etuvchi syujetlar yordamida suitsid xavfini kamaytirish mumkinligi haqidagi konsepsiyadir. Bu tamoyil ommaviy axborot vositalarining profilaktik vosita sifatida foydalanish imkoniyatlarini kengaytiradi.

O'zbekiston kontekstida bu mavzu hanuzgacha yetarlicha chuqur o'rganilmagan bo'lsa-da, so'nggi yillarda yoshlar orasida axborot oqimining kuchayishi, ijtimoiy tarmoqlarda suitsidga oid kontentlarning tarqalishi mazkur masalani dolzarb etmoqda. Shu bois, xalqaro tajribalar asosida olib boriladigan mahalliy tadqiqotlar, ayniqsa yoshlar psixologiyasiga oid ishlanmalar muhim ahamiyat kasb etadi.

MUHOKAMA

Mass-media vositalari jamiyatning axborotga bo'lgan ehtiyojini qondiruvchi muhim omil bo'lishi bilan birga, inson psixologiyasiga bevosita va bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi kuchli vositadir. Ayniqsa, yoshlar va emotsional jihatdan barqaror bo'lmagan shaxslar uchun ommaviy axborot vositalarida yoritilgan suitsid voqealari sezilarli darajada psixologik bosim manbai bo'lishi mumkin. Verter effekti bu hodisaning eng yorqin namunasi sifatida ilmiy doiralarda o'z o'rnini topgan.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mass-media vositalarida suitsid holatlarini sensatsion, romantik yoki qahramonlik tusida ko'rsatish taqlidiy suitsidlarning ko'payishiga olib keladi. Ayniqsa, mashhur shaxslar yoki yoshlar orasida ommalashgan personajlarning o'z joniga qasd qilish holatlari ommaviy axborot vositalarida keng yoritilganda, shu yosh toifasidagi boshqa shaxslar ham shunga o'xshash xatti-harakatni amalga oshirishga moyillik bildiradi. Bu holatni psixologiyada ijtimoiy o'rganish va modeling tushunchalari orqali izohlash mumkin.

Shuningdek, ushbu hodisaning salbiy oqibatlari nafaqat individual shaxslarda, balki butun jamiyat miqyosida ham sezilishi mumkin. Ommaviy suitsid holatlari ijtimoiy beqarorlik, ruhiy tushkunlik, qo'rquv va befarqlik muhitini kuchaytiradi. Bu esa, o'z navbatida, umumiy psixologik salomatlik darajasining pasayishiga olib keladi.

Verter effektining paydo bo'lishi uchun quyidagi omillar muhim rol o'ynashi mumkin:

- Media kontentning xususiyati: dramatik, hissiyotga boy va tafsilotlarga boy tarzda yoritilishi;
- Tomoshabinning psixologik holati: emotsional beqarorlik, depressiv kayfiyat, yolg'izlik hissi;
- Yosh omili: o'smirlar va yoshlar eng ko'p ta'sirchan toifa hisoblanadi;
- Media savodxonligi darajasi: axborotni tahlil qila olish, emotsional filtrlash ko'nikmalarining pastligi.

Biroq, mass-media vositalari salbiy ta'sir manbai bo'lishi bilan birga, suitsidning oldini olishda ijobiy vosita ham bo'lishi mumkin. Papageno effekti buning isbotidir — ya'ni media orqali insonlarga hayotda muqobil yechimlar, umid, ijobiy hikoyalar ko'rsatish orqali suitsidal fikrlarning oldi olinadi. Shu sababli, media vakillari tomonidan suitsidga oid materiallarni yoritishda maxsus axloqiy me'yorlarga amal qilish dolzarb masala hisoblanadi.

Ushbu muammo ayniqsa O'zbekiston kabi yoshlar soni ko'pchilikni tashkil etadigan jamiyatlar uchun dolzarbdir. Afsuski, hozirda suitsid holatlari haqida rasmiy statistik ma'lumotlar yetarli darajada ochiq emas, bu esa muammoning chuqur o'rganilishiga to'sqinlik qilmoqda. Biroq ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqalayotgan kontentlar yoshlar ongiga sezilarli ta'sir o'tkazmoqda, shuning uchun ham bu boradagi media siyosatini qayta ko'rib chiqish, sog'lom axborot muhitini shakllantirish zarur.

NATIJALAR TAHLILI

Maqola doirasida o'tkazilgan amaliy tadqiqotlarda 16 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan 150 nafar respondent (o'smirlar va talabalar) o'rtasida anketa so'rovi o'tkazildi. Shuningdek, 5 nafar psixolog, maktab va kollej pedagoglari bilan intervyu tashkil etildi. Bundan tashqari, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2023–2024 yillardagi ochiq statistik ma'lumotlaridan foydalanildi.

Mass-media suitsid holatlariga ta'sir ko'rsatmoqda (anketa natijalari)

Savol	“Ha” deb javob berganlar	Foiz
So'nggi bir yil ichida OAVda suitsidga oid kontent ko'rganmisiz?	126 kishi	84%
O'z joniga qasd qilishga oid film, serial yoki ijtimoiy tarmoq postlari sizda ta'sir uyg'otganmi?	98 kishi	65%
Suitsid mavzusida ochiq suhbatlar olib borilganini xohlaysizmi?	132 kishi	88%

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, yoshlar ommaviy suitsid kontentlariga juda ko'p duch kelmoqda va bu mavzu ular uchun psixologik jihatdan muhim ahamiyatga ega.

Psixologlar va pedagoglar fikriga ko'ra yoshlar mass-media orqali ruhiy bosim ostida qolmoqda (intervyu natijalari)

Mutaxassislar bilan o'tkazilgan intervylarda quyidagi umumiy fikrlar bildirildi:

- Mass-media suitsidni ko'pincha muqobil yechim sifatida yoritmoqda.
- O'smirlar, ayniqsa, real hayotdagi muammolarni hal qila olmayotgan yoshlar bunday kontentga tezda emotsional bog'lanib qoladi.

• Ijtimoiy tarmoqlarda (Telegram, TikTok, Instagram) tarqalayotgan suitsid haqidagi kontentlar, ayniqsa “qahramonlik suitsidi” ko'rinishida berilgani, yosh ongiga xavf solmoqda.

- Psixologik yordamga muhtoj yoshlar ko'p, ammo murojaat qilish darajasi past.

Statistik ma'lumotlar tahlikali holatni ko'rsatmoqda (Sog'liqni saqlash vazirligi 2023–2024)

Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlariga ko'ra:

- 2023 yilda 15–24 yosh oralig'ida o'z joniga qasd qilish bilan bog'liq rasmiy qayd etilgan holatlar soni 278 tani tashkil etgan.

- Bu ko'rsatkich 2022 yilga nisbatan 11% o'sishni ko'rsatmoqda.

- Ko'pchilik holatlar aynan media orqali tarqalgan suitsid holatlaridan so'ng sodir bo'lgan (xususan, mashhur bloger yoki tanilgan shaxslarning vafotidan so'ng).

Yoshlarning psixologik holati xavotirli (anketa va kuzatuv asosida)

Anketa orqali quyidagilar ham ma'lum bo'ldi:

- Respondentlarning 43 foizi hayotida hech bo'lmaganda bir marta suitsidal fikrlar haqida o'ylaganini bildirgan.

- 27 foiz respondent o'z muammolarini hech kim bilan muhokama qilmasligini aytgan.

- 59 foiz respondent media orqali ruhiy bosimga uchraganini yoki o'zini qiyoslaganini bildirgan.

Bu raqamlar yoshlarning ruhiy salomatligi, emotsional mustahkamligi va media bilan aloqasi o'rtasidagi bog'liqlikni yaqqol ko'rsatib turibdi.

XULOSALAR

Olib borilgan nazariy va amaliy tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Verter effekti — mass-media vositalarida suitsid holatlarini romantik, dramatik yoki qahramonlik ko'rinishida yoritilishi natijasida yuzaga keladigan taqlidiy suitsid xatti-harakatlar to'loqinidir. Bu hodisa psixologik jihatdan zaif yoki emotsional inqiroz holatidagi shaxslar, ayniqsa yoshlar orasida keng tarqalishi mumkin.

2. Mass-media vositalari, xususan, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy kontent platformalari, suitsid holatlarini to'g'ri va mas'uliyat bilan yoritmagan hollarda, salbiy psixologik oqibatlariga olib kelmoqda. O'tkazilgan so'rovnoma natijasida aniqlanishicha, yoshlarning katta qismi suitsid mavzusiga oid kontentlarni ko'rgan va bu ularda emotsional iz qoldirgan.

3. Suitsid xatti-harakatlarining shakllanishida ijtimoiy o'rganish nazariyasi (modeling) muhim ahamiyatga ega. Yoshlar o'zlarining psixologik muammolariga yechim topolmagan hollarda, media orqali ko'rilgan suitsid holatlarini muqobil yo'l sifatida qabul qilish xavfi ostida qolishadi.

4. Papageno effekti — umid, bardoshlilik va muammolardan chiqish yo'llarini ko'rsatuvchi ijobiy media kontentlar orqali suitsidal fikrlarning oldini olish mumkinligini ko'rsatmoqda. Media vositalarining mas'uliyatli yondashuvi bu borada hal qiluvchi rol o'ynaydi.

5. O'zbekiston sharoitida yoshlar orasida media savodxonlik pastligi va psixologik yordam tizimining cheklangani sababli, suitsid mavzusidagi kontentlarning salbiy ta'siri yanada kuchaymoqda. Bu holat sog'lom axborot muhitini yaratish, profilaktik choralarni kuchaytirish va psixologik yordamni ommalashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Tavsiyalar

Olib borilgan tahlillar asosida aniqlanishicha, Verter sindromi yoki Verter effekti zamonaviy axborot maydonida, ayniqsa yoshlar orasida jiddiy psixologik tahdid sifatida namoyon bo'lmoqda. Mass-media vositalarida suitsid holatlari hissiy, dramatik yoki romantik shaklda yoritilishi natijasida psixologik jihatdan zaif shaxslar orasida taqlidiy suitsid xatti-harakatlari yuzaga kelmoqda. O'tkazilgan so'rovlar, intervyular va statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston sharoitida ham bunday holatlar real tahdid darajasiga yetgan bo'lib, profilaktika va axborot xavfsizligiga oid chora-tadbirlar zudlik bilan kuchaytirilishi lozim.

Avvalo, ommaviy axborot vositalarining suitsid mavzusini yoritishdagi yondashuvlari xalqaro axloqiy mezonlarga mos kelishi zarur. Suitsid usullarining tafsilotlarini ochib berish, bu hodisani qahramonlik yoki muqaddaslik tusida ko'rsatish, yosh auditoriyaga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, Papageno effekti asosida, hayotiy muammolardan chiqish yo'llarini ko'rsatadigan, ijobiy motivatsiya beruvchi kontentlar orqali suitsidal fikrlarning oldi olinishi mumkin.

Shuningdek, yoshlar o'rtasida media savodxonligini oshirish bugungi kunda dolzarb zaruratga aylangan. O'quv yurtlarida axborot tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy tarmoqlardagi emotsional xavflarni anglash, ruhiy salomatlikka tahdid soluvchi kontentlardan himoyalanih bo'yicha ta'limiy dasturlar joriy etilishi lozim.

Yuqoridagi tavsiyalar asosida sog'lom axborot muhitini shakllantirish, yoshlarni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash va ommaviy suitsidal xatti-harakatlarning oldini olish mumkin. Bu borada jamiyatning barcha qatlamlari – OAV, ta'lim tizimi, oilalar va mutaxassislar hamkorlikda harakat qilishi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Phillips, D. P. (1974). The influence of suggestion on suicide: Substantive and theoretical implications of the Werther effect. *American Sociological Review*, 39(3), 340–354.
2. Goethe, J. W. von. (1774). *Die Leiden des jungen Werthers* [Yosh Verterning iztiroblari]. Leipzig: Weygand.
3. Stack, S. (2005). Suicide in the media: A quantitative review of studies based on non-fictional stories. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 35(2), 121–133.
4. Pirkis, J., & Blood, R. W. (2001). Suicide and the media: Part I. Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention, 22(4), 146–154.
5. Niederkrotenthaler, T., Voracek, M., Herberth, A., Till, B., Strauss, M., Etzersdorfer, E., Eisenwort, B., & Sonneck, G. (2010). Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects. *British Journal of Psychiatry*, 197(3), 234–243.
6. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
7. WHO (World Health Organization). (2017). *Preventing suicide: A resource for media professionals* (Update 2017). Geneva: WHO Press.
8. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi (2024). *Yoshlar o'rtasida ruhiy salomatlik holati va suitsid statistikasi* (hisobot). Toshkent.
9. Abdurahmonov, B. (2022). Yoshlar psixologiyasi va ommaviy axborot vositalarining ta'siri. *Ijtimoiy fanlar yilligi*, 2(7), 45–52.
10. Karimova, D. (2023). Suitsid holatlarini yoritishda OAVning mas'uliyati. *Zamonaviy psixologiya jurnali*, 1(3), 14–19.

NERV KASALLIKLARDA BEMORLARDA HISSIY O'ZGARISHLARI

Xujamova Ruhshona G'olib qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta'lim”
“Amaliy psixologiya” yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada nevrotik bemorlarda kuzatiladigan hissiy o'zgarishlar, ularning shakllanish mexanizmlari hamda psixologik omillar ta'siri ilmiy asosda tahlil qilinadi. Nevroz turiga xos bo'lgan xavotir, qo'rquv, ortiqcha sezgirlik, ta'sirchanlik va affektiv barqarorlikning buzilishi jarayonlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot davomida bemorlarning ruhiy holatini baholash, hissiy reaktivlik darajasini aniqlash va psixoterapevtik yondashuvlar samaradorligini oshirishga doir tavsiyalar taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: Nevroz, hissiy o'zgarishlar, xavotir, affektiv beqarorlik, psixodinamik omillar, psixoterapiya, stress, shaxsiy ziddiyatlar, ruhiy kechinmalar, emotsional reaktivlik.

Abstract: This article examines emotional changes observed in neurotic patients and analyzes the psychological factors influencing their formation. The study discusses anxiety, increased sensitivity, emotional instability, and affective reactions typical of neurosis. Methods of assessing the emotional state and approaches for improving the effectiveness of psychotherapeutic interventions are reviewed. The significance of restoring emotional balance in neurotic disorders is highlighted, demonstrating the practical value of the research for clinical psychology and psychotherapy.

Key words: Neurosis, emotional changes, anxiety, affective instability, psychodynamic factors, psychotherapy, stress, personal conflicts, emotional experiences, emotional reactivity.

Аннотация: В данной статье научно обоснованно анализируются эмоциональные изменения, наблюдаемые у невротических пациентов, а также механизмы их формирования и влияние психологических факторов. Рассматриваются характерные для неврозов проявления тревоги, страха, повышенной чувствительности, эмоциональной возбудимости и нарушения аффективной стабильности. В ходе исследования представлены рекомендации по оценке психического состояния пациентов, определению уровня эмоциональной реактивности и повышению эффективности психотерапевтических подходов.

Ключевые слова: Невроз, эмоциональные изменения, тревога, аффективная нестабильность, психодинамические факторы, психотерапия, стресс, личностные конфликты, эмоциональные переживания, эмоциональная реактивность.

KIRISH

Buzilishlar, xususan, hissiy holatning barqarorligiga ta'sir ko'rsatuvchi emotsional o'zgarishlar keng tarqalgan muammolardan biriga aylanmoqda. Nevroz shaxsning psixik faoliyati disbalansga uchraganda yuzaga keladigan holat bo'lib, u ko'pincha kuchli tashqi stress, ichki psixologik ziddiyatlar, shaxslar aro munosabatlardagi murakkabliklar yoki uzoq davom etgan ruhiy zo'riqish natijasida shakllanadi. Nevrotik bemorlarda kuzatiladigan hissiy o'zgarishlar bu xavotirning ortishi, qo'rquv hissining kuchayishi, affektiv beqarorlik, tezranjish, asabiylilik, emotsional reaktivlikning yuqori bo'lishi kabi ko'rinishlar bilan namoyon bo'ladi. Bunday holatlar bemorning kundalik hayot faoliyatiga, ijtimoiy munosabatlariga, mehnat unumdorligiga va shaxsiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Hissiy holatning buzilishi nafaqat psixik muvozanatga, balki vegetativ, gormonal va somatik tizimlarning faoliyatiga ham ta'sir etib, organizmda kompleks o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Nevroz asab tizimining funksional kasalligi bo'lib, insonga ruhiy jarohat yetkazuvchi tashqi va ichki omillar natijasida rivojlanadi. Demak, nevroz psixogen kasallikdir. Nevrozda aniq ifodalangan morfologik buzilishlar bo'lmasada, uning aksariyat turlarida vegetativ-trofik o'zgarishlar kuzatiladi. Nevroz belgilari uzoq yoki qisqa vaqt davom etishidan qat'i nazar, bemorlarni ijobiy natija bilan davolash mumkin. Biroq, bu davolash jarayoni uzoq davom etishi ham mumkin. Nevrozning uchta turi farqlanadi: nevrasteniya isteriya, miyadan ketmaydigan fikrlar.

Nevrasteniya asabning zaifligi degan ma'noni anglatadi. Nevrasteniya asabning ortiqcha zo'riqishidan kelib chiqadi. Asabi tor odamlar nevrasteniya

Tez chalinishadi. Aqliy va jismoniy mehnatning nomutanosibligi ham nevrasteniya rivojlanishiga sababchi boladi. Doimiy hissiy zo'riqishlar, yaqin kishisidan judo bo'lish, oiladagi va ishxonadagi kelishmovchiliklar, doimiy qo'rquv va xavotir nevrasteniya sababchi bo'lishi mumkin. Nevrasteniya nafaqat jahl dorodamlarda, balki o'ta andishali odamlarda ham rivojlanishi mumkin.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, nevroz asab tizimining funksional buzilishi sifatida, avvalo, shaxsning ichki emotsional muvozanati va psixik moslashuv jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Nevrotik bemorlarda hissiy o'zgarishlar markazi dahal etilmagan ichki ziddiyatlar, davomiy stress va psixologik zo'riqishlar yotadi. Bu holat yuqori affektiv sezgirlik, xavotir, qo'rquv, tezranjish, jahldorlik, uyqu buzilishi, umumiy nevrotik reaktivlikning oshishi bilan namoyon bo'ladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Nevroz davolanishi mumkin bo'lgan kasallik hisoblanadi. Ammo davolash jarayoni vaqt talab qiladi. Asosiy maqsad simptomlarni emas, nevrozning psixologik ildizini bartaraf etish. Shuning uchun kompleks yondashuv psixoterapiya, stresslarni boshqarish texnikasi, emotsional o'zini idora qilish, hayot rejimini normallashtirish va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish eng samarali natija beradi.

Nevrotik bemorlarda kuzatiladigan hissiy o'zgarishlar shaxsning ruhiy muvozanati va ijtimoiy moslashuviga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Nevroz psixogen kelib chiqishga ega bo'lib, uning rivojlanishida shaxsiy ziddiyatlar, surunkali stress va emotsional zo'riqish muhim rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ibodullayev.Z «TIBBIYOT PSIXOLOGIYASI» 2019 yil
2. Ibodullayev.Z«Неврология» – 2017. – 404 б.
3. Karimova V. M., Karimova G. X. SHIFOKOR VA BEMOR ORASIDA PSIXOLOGIK MUNOSABATLAR //Academic research in educational sciences. – 2024. – №. 1. – С. 152-154.
4. Karimova, V. M., & Karimova, G. X. (2024). SHIFOKOR VA BEMOR ORASIDA PSIXOLOGIK MUNOSABATLAR. Academic research in educational sciences, (1), 152-154.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ

Аскарова Гулрух Оринбасаровна

доктор философии (Phd) по психологическим наукам
и.о. доцент кафедры «Практическая психология»
НПУУз им Низами
e-mail: gulruhaskarova@gmail.com

Абдуллина Аделина Маратовна

Студентка 4-курса
по направлению практическая психология
НПУУз им Низами

Аннотация: Суицид или самоубийство — это осознанное и добровольное лишение себя жизни, обычно осуществляемое самостоятельно. Термин происходит от латинского выражения, что буквально означает «убивать себя». Суицидальное поведение у подростков представляет собой процесс, включающий различные формы психической активности, направленные на самоубийство. Сначала возникают внутренние проявления, т.е. суицидальные мысли, фантазии и планирование, которые затем переходят во внешние действия по лишению себя жизни. Что представляет собой подростковый возраст? По каким причинам в этом возрасте может проявляться суицидальное поведение? И каким способом можно предотвратить его?

Ключевые слова: суицидальное поведение, девушки-подростки, депрессия, самооценка, кризис, профилактика суицида, психологическая помощь, семейные конфликты, социальная изоляция.

Annotatsiya: O'z joniga qasd qilish - bu odatda o'z joniga qasd qilish, ongli va ixtiyoriy ravishda o'z joniga qasd qilishdir. Bu atama lotincha iboradan kelib chiqqan bo'lib, so'zma-so'z «o'zini o'ldirish» degan ma'noni anglatadi. O'smirlarda o'z joniga qasd qilish xatti-harakati - bu o'z joniga qasd qilishga qaratilgan turli xil aqliy faoliyat shakllarini o'z ichiga olgan jarayon. Dastlab, o'z joniga qasd qilish fikrlari, xayollar va rejalashtirish kabi ichki ko'rinishlar paydo bo'ladi, keyinchalik ular o'z joniga qasd qilishga qaratilgan tashqi harakatlarga aylanadi. O'smirlik nima? Bu yoshda o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining sabablari nimada? Va uni qanday oldini olish mumkin?

Kalit so'zlar: o'z joniga qasd qilish xatti-harakati, o'smir qizlar, depressiya, o'ziga ishonch, inqiroz, o'z joniga qasd qilishning oldini olish, psixologik qo'llab-quvvatlash, oilaviy nizolar, ijtimoiy izolyatsiya.

Abstract: Suicide is the conscious and voluntary taking of one's own life, usually by oneself. The term derives from the Latin expression, literally meaning «to kill oneself.» Suicidal behavior in adolescents is a process that includes various forms of mental activity aimed at suicide. Initially, internal manifestations arise, such as suicidal thoughts, fantasies, and planning, which then evolve into external actions aimed at taking one's own life. What is adolescence? What are the causes of suicidal behavior at this age? And how can it be prevented?

Key words: suicidal behavior, adolescent girls, depression, self-esteem, crisis, suicide prevention, psychological support, family conflicts, social isolation.

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе проблема суицидального поведения среди подростков приобретает всё большую актуальность. Подростковый возраст — это период интенсивного формирования личности, становления самооценки, поиска жизненных ориентиров и эмоциональной неустойчивости. В этот период любое эмоциональное потрясение, неудача или утрата могут восприниматься как непреодолимое испытание.

Для каждого человека подростковый возраст является очень важным и значимым этапом его жизни. В этот период основной вопрос, который волнует подростка — это самоидентичность. Каждый день его посещают такие мысли как: «Кто я?», «Кем хочу стать?», «С правильными ли людьми я общаюсь?».

«Чего на самом деле я хочу от жизни?» Подросток активно пробует разные социальные роли, чтобы найти себя и почувствовать целостность личности. В этом поиске он часто сталкивается с трудностями - не может выбрать подходящую роль, путается, но стремится занять значимое место в обществе. Главная потребность этого возраста - быть замеченным, важным и уважаемым. С одной стороны, подросток хочет самостоятельности, с другой - жаждет признания от взрослых и сверстников. Он пытается выстраивать равноправные отношения, что даётся непросто, поэтому особенно нуждается в поддержке и понимании. Когда эти потребности не удовлетворяются, а к ним добавляются неблагоприятные обстоятельства, кризис усугубляется. Это одна из ключевых причин роста числа суицидальных попыток в подростковом возрасте [7].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Суицидальное поведение представляет собой совокупность мыслей, намерений, высказываний и действий, направленных на добровольное лишение себя жизни. Оно включает в себя суицидальные мысли, угрозы, намерения, демонстративные попытки и завершённые суициды. Существует множество причин, которые могут формировать суицидальное поведение у подростков:

1. Потери:

Разрыв отношений – тяжелое переживание одиночества и отверженности.

Смерть близкого – столкновение с горем и чувством несправедливости.

Потеря «лица»/статуса – публичное унижение или крах важных амбиций, удар по самооценке.

Развод родителей – разрушение привычного мира и чувства безопасности.

2. Давление:

Академическое и школьное – постоянный стресс от перегрузок и страха не оправдать ожиданий.

Социальное (сверстники) – потребность в принадлежности к группе, ведущая к рискованному поведению.

Родительское – конфликт между желанием подростка к самостоятельности и контролем со стороны родителей.

3. Низкая самооценка:

Неуверенность во внешности и физических данных – неприятие своего тела и сил.

Чувство неполноценности – устойчивое ощущение, что ты хуже других.

Школьная неуспешность – восприятие неудач в учебе как личного провала.

4. Социальная изоляция

Одиночество и недостаток общения – глубокая потребность в принятии и понимании, которая остается неудовлетворенной [8].

К основным причинам суицидов у девушек-подростков относятся:

- безответные чувства
- незапланированная беременность
- неприятие своей внешности
- конфликты с родителями
- протестное поведение

Также важно отметить, что истероидные черты характера (это патологическая потребность во внимании. Выражается через демонстративное, театральное поведение, эмоциональные манипуляции и эгоцентризм. Часто сопровождается склонностью к демонстративным суицидальным действиям с целью привлечения внимания) у девушек могут провоцировать демонстративные суицидальные попытки, которые нередко заканчиваются трагически [7].

МЕТОДОЛОГИЯ

Данной проблемой занимались как зарубежные, так и отечественные учёные. Среди зарубежных исследователей особое внимание изучению суицидального поведения уделяли Э. Дюркгейм, который впервые рассмотрел самоубийство как социальное явление, Э. Шнейдман и Н. Фарбероу [6], заложившие основы современной суицидологии, а также А. Бек и Т. Джойнер, разработавшие теоретические модели, объясняющие механизмы возникновения суицидальных мыслей у подростков [1; 5].

Среди современных исследователей выделяются М. Гулд, Д. Клонски [4], и А. Брунштейн-Кломек, изучающие влияние депрессии, буллинга и социальных факторов на формирование суицидального поведения у девушек-подростков [2].

В России значительный вклад в разработку данной темы внесли А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко, Б. В. Брусиловский, чьи исследования посвящены профилактике подростковых суицидов и психолого-педагогическим мерам помощи несовершеннолетним, находящимся в кризисе.

Согласно исследованиям, А. Бека, важнейшим фактором риска является чувство безнадежности и негативное восприятие будущего [1]. Т. Джойнер указывал, что суицидальное поведение возникает при сочетании трёх условий: ощущения социальной изоляции, чувства бремени для других и наличия способности преодолеть страх смерти [5].

Для девочек-подростков первая любовь часто становится главным смыслом и основой для понимания себя. В этом хрупком мире чувств отказ любимого человека воспринимается как крах всей вселенной. Юные девушки склонны видеть в избраннике и своих отношениях нечто, совершенное и единственное. Их охватывает жгучий страх вечного одиночества, а негативное мнение сверстников превращается в мучительное унижение. Бурлящие в организме гормоны придают этим переживаниям почти физическую силу, заглушая голос разума. В этом сплетении чувств и обстоятельств потеря любви кажется концом света.

Незапланированная беременность для подростка — это кризис, где страх и безысходность переплетаются с физиологическими изменениями. Девушка сталкивается с паникой перед реакцией родителей, осуждением в школе и давлением со стороны партнера. Религиозные запреты и отсутствие финансовой независимости создают ощущение ловушки. В этом вакууме одиночества суицид может восприниматься как единственный выход — способ избежать неизбежного, как кажется, позора.

Неприятие своей внешности для подростков несоответствие навязанным стандартам красоты становится источником глубоких переживаний. Постоянное сравнение с образами из соцсетей, критика сверстников и гормональные изменения формируют устойчивое чувство неполноценности. Внешность воспринимается как главный критерий ценности личности, а ее «неидеальность» — как личная трагедия. Это приводит к изнурительной борьбе с собой, где суицид кажется хорошей и навязчивой идеей прекратить непереносимое напряжение.

В подростковом возрасте ссоры с родителями или опекунами часто воспринимаются как борьба за право быть собой. Невозможность донести свои чувства и постоянные запреты порождают ощущение полного одиночества. Когда напряжение достигает предела, суицид может казаться единственным способом разорвать этот круг непонимания и обрести свободу от безысходности.

У подростков часто проявляется как демонстративные суицидальные действия — не столько истинное желание умереть, сколько отчаянная попытка достучаться до окружающих. Это крик о помощи, когда другие способы быть услышанным исчерпаны. Через угрозу самоубийства подросток может попытаться манипулировать: вернуть внимание родителей, наказать обидчика или выразить протест против невыносимой ситуации. Однако даже демонстративные попытки часто заканчиваются трагедией из-за неверной оценки рисков, импульсивности или случайного стечения обстоятельств.

Результаты. Как мы выяснили, суицидальное поведение является кризисным состоянием, требующее поддержки окружения и профессионального вмешательства. Чтобы предотвратить суицид, необходимо создавать в семье атмосферу доверия, где можно открыто говорить о самых сокровенных переживаниях. Учитесь не просто слушать, а слышать подростка — без осуждения и готовых решений, позволяя ему выражать даже самые трудные чувства. Помогайте строить реалистичные жизненные цели, поддерживая инициативу и показывая, что препятствия — это часть пути. Особенно важно укреплять самооценку: отмечайте даже небольшие достижения, словом и делом показывая веру в его силы.

Откажитесь от физических наказаний и чрезмерного давления — требовательность должна сочетаться с мудрым принятием индивидуальности ребёнка. Любовь, проявленная через уважение к личным границам, становится фундаментом доверия. Подчёркивайте временный характер проблем, показывая, что вы вместе справитесь с трудностями. Если ситуация выходит из-под контроля, обратитесь к специалисту — это проявление заботы, а не слабость. Своевременная поддержка и искреннее «я рядом» могут стать тем якорем, который удержит подростка в бурю отчаянных переживаний [3].

ВЫВОДЫ

Деятельность психолога по профилактике суицида среди девушек-подростков включает несколько ключевых направлений. На первом этапе необходимо установить доверительный контакт и провести оценку суицидального риска, учитывая, как явные признаки, так и фоновые факторы: депрессивные симптомы, самооценку, переживание одиночества и конфликты. Основная работа ведется через терапевтические методы, помогающие скорректировать иррациональные установки, научить регуляции эмоций и сформировать здоровое отношение к себе. Важным элементом является работа с семьей для создания поддерживающей среды. В кризисной ситуации психолог действует оперативно — заключает антисуицидальный договор, организует наблюдение и при необходимости направляет к психиатру. Профилактическая работа также включает образовательные программы в школах, направленные на снижение стигмы и обучение распознаванию признаков суицидального поведения.

Литература:

1. Бек А. Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. — СПб.: Питер, 2006. — 320 с.
2. Брунштейн-Кломек А. М., Соурандер А., Гулд М. С. Связь буллинга и суицидального поведения среди подростков. // American Journal of Psychiatry. — 2010. — Т. 167, № 11. — С. 1420–1427.
3. Горьковая И. А. Психологическая помощь подросткам в кризисных состояниях. — М.: Академический проект, 2010. — 272 с.
4. Гулд М. С., Гринберг Т., Велтинг Д., Шаффер Д. Риск суицида у подростков и меры профилактики: обзор последних 10 лет. // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. — 2003. — Т. 42, № 4. — С. 386–405.
5. Джойнер Т. Почему люди совершают самоубийства. — Кембридж: Harvard University Press, 2005. — 276 с.
6. Шнейдман Э. С. Душа самоубийцы. — СПб.: Питер, 2001. — 288 с.
7. <https://www.b17.ru/article/1910/>
8. <https://rehabfamily.com/articles/suitsidalnoe-povedenie-podrostkov/>
9. <https://khhb-int3.ru/roditelyam/sovety-psikhologa/671-kak-predotvratit-suitsid>

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ В СУДЕБНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЕ

Мухтарова Азиза Эркиновна

Директор Учебно-научного
центра Психологии

Аннотация: В статье рассматриваются современные методы и технологии, применяемые в судебно-психологической экспертизе. Особое внимание уделяется психометрическим и психофизиологическим методам, а также цифровым инструментам анализа поведения. Обсуждаются преимущества и ограничения современных технологий, их влияние на точность экспертизы и перспективы дальнейшего развития данной области.

Ключевые слова: судебно-психологическая экспертиза, современные технологии, психометрические методы, психофизиологические методы, цифровые инструменты.

Annotatsiya: Maqolada sud-psixologik ekspertizada qo'llaniladigan zamonaviy metodlar va texnologiyalar ko'rib chiqilgan. Psixometrik va psixofiziologik metodlar, shuningdek, xulq-atvorni tahlil qilish uchun raqamli vositalarga alohida e'tibor qaratilgan. Zamonaviy texnologiyalarning afzalliklari va kamchiliklari, ekspertizaning aniqligiga ta'siri va sohaning kelajakdagi rivojlanish istiqbollari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: sud-psixologik ekspertiza, zamonaviy texnologiyalar, psixometrik metodlar, psixofiziologik metodlar, raqamli vositalar.

Abstract: The article examines modern methods and technologies used in forensic psychological evaluation. Special attention is given to psychometric and psychophysiological methods, as well as digital tools for behavioral analysis. The advantages and limitations of modern technologies, their impact on the accuracy of expertise, and prospects for further development in the field are discussed.

Key words: forensic psychological expertise, modern technologies, psychometric methods, psychophysiological methods, digital tools.

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество характеризуется ускоренной динамикой развития технологий, усложнением социальных процессов и увеличением разнообразия преступлений. В этих условиях эффективность расследований напрямую зависит от качества судебнопсихологической экспертизы. Судебнопсихологическая экспертиза представляет собой комплекс действий, направленных на выявление психологических особенностей личности, анализ поведения и оценку психического состояния участников правовых процессов (Чеснокова, Усов, Омелянюк & Никулина, 2023; Шерстобоев & Михеева, 2024).

Актуальность темы определяется необходимостью интеграции современных методов и цифровых технологий в экспертную практику. Традиционные методы — наблюдение, интервью, анализ документов — хотя и остаются значимыми, не всегда обеспечивают достаточную точность и объективность выводов. В последние годы в судебной психологии активно применяются психометрические тесты, психофизиологические методы и алгоритмы анализа больших данных, что позволяет повысить надежность экспертных заключений (Kotsoglou & Biedermann, 2024; Suchotzki & Gamer, 2024; O'rinboyev, 2024).

Цель данной статьи — систематический анализ современных методов и технологий в судебнопсихологической экспертизе, выявление их преимуществ, ограничений и перспектив дальнейшего развития.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть эволюцию судебнопсихологической экспертизы и традиционные методы работы эксперта;
2. Проанализировать современные психометрические, психофизиологические и цифровые методы;
3. Оценить эффективность и ограничения современных технологий;
4. Определить перспективы развития с учетом научных и технологических достижений.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ

История и традиционные методы

Судебнопсихологическая экспертиза как самостоятельная дисциплина начала формироваться в конце XIX — начале XX века. В отечественной науке первые исследования были связаны с именами А. Я. Когана и С. М. Левина, которые разрабатывали методики оценки личности в правовой сфере. В Узбекистане эволюцию этой области подробно изучал Элов (2024), отмечая постепенный переход от классических методов к интеграции технологий.

Классические методы включают наблюдение, интервью, беседы и анализ письменных материалов. Они позволяют выявить эмоциональные реакции, мотивацию и поведенческие особенности испытуемых. Однако эффективность этих методов во многом зависит от профессионального опыта эксперта и может носить субъективный характер (Чеснокова et al., 2023; Mamadiyarov, 2023).

Современные методы

1. Психометрические методы

Психометрические тесты предоставляют количественную оценку психологических характеристик личности. К широко используемым инструментам относятся MMPI и 16PF, которые позволяют выявлять скрытые психопатологические черты и личностные факторы, влияющие на поведение в стрессовых ситуациях (Rad, Kiss, Paraschiv & Balas, 2024; Олимов, 2022).

2. Психофизиологические методы

о Полиграф: фиксирует физиологические реакции (пульс, давление, кожно-гальваническая реакция). Современные исследования используют алгоритмы машинного обучения для анализа этих данных, повышая точность интерпретации (Kotsoglou & Biedermann, 2024).

о ЭЭГ и нейропсихология: анализ активности мозга позволяет выявить стрессовые реакции и эмоциональные состояния, что важно для оценки достоверности показаний (Kim, Cheon, Kim & Im, 2025; Wilcoxon, Browne, Brooks & Duckett, 2024).

3. Цифровые технологии и искусственный интеллект

Цифровые инструменты играют все более значимую роль в судебнопсихологической экспертизе. Анализ больших данных, машинное обучение и мультимодальные системы (аудиовизуальные сигналы, микровыражения) позволяют выявлять закономерности в поведении и прогнозировать риск рецидива (Abdelwahab, Vishnubhatla, Vaswani, Bharathulwar & Kommaraju, 2024).

Зарубежная практика

В США, Великобритании и Германии активно применяются интегративные подходы, сочетающие психометрические, психофизиологические и цифровые методы. Исследования показывают, что использование современных технологий повышает точность выводов экспертов на 20–30 % по сравнению с классическими методами (Suchotzki & Gamer, 2024; Rad et al., 2024).

Результаты и обсуждение

Современные методы позволяют более объективно оценивать психическое состояние участников правовых процессов. Психометрические тесты выявляют скрытые психологические черты, полиграф и ЭЭГ фиксируют физиологические реакции, а цифровые инструменты анализируют большие объемы данных и микровыражения эмоций.

Преимущества современных технологий:

- Повышение точности и объективности;
- Возможность анализа больших объемов данных;
- Комплексная оценка личности через сочетание психометрических, психофизиологических и цифровых методов (Nurmuhammadov, 2024; Azizova, 2024).

Ограничения:

- Этические вопросы: соблюдение конфиденциальности, информированное согласие (Suchotzki & Gamer, 2024);
- Правовые ограничения: в некоторых странах результаты полиграфа не признаются доказательством (O'rinboyev, 2024);
- Технические риски: ошибки алгоритмов или некорректная интерпретация данных.

Перспективы развития:

- Интеграция ИИ, нейротехнологий и анализа больших данных;
- Создание точных психологических профилей;
- Моделирование поведения в стрессовых и экстремальных ситуациях;
- Поддержка экспертных решений и снижение субъективного фактора.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современные методы и технологии в судебно-психологической экспертизе открывают новые возможности для повышения точности и надежности экспертных заключений. Психометрические тесты позволяют объективно оценивать личностные характеристики, психофизиологические методы фиксируют эмоциональные и когнитивные реакции, а цифровые технологии и инструменты анализа больших данных выявляют скрытые закономерности в поведении участников правовых процессов.

Однако важно помнить, что любые технологии остаются лишь инструментами, а не заменой профессионального опыта и суждения эксперта. Эффективность судебно-психологической экспертизы достигается при гармоничном сочетании традиционных методов и современных технологий, что подтверждается как зарубежными, так и отечественными исследованиями.

Внедрение искусственного интеллекта и цифровых инструментов открывает новые горизонты, но требует внимательного соблюдения этических норм, конфиденциальности данных и постоянного профессионального обучения специалистов. Практика показывает, что наиболее достоверные и обоснованные результаты достигаются при междисциплинарном подходе, объединяющем психологию, нейронауку и информационные технологии с опытом экспертов.

Таким образом, современная судебно-психологическая экспертиза становится не только более точной и объективной, но и формирует основу для гуманного и справедливого судебного процесса. Перспективы её развития заключаются в дальнейшей интеграции технологий, совершенствовании методов оценки психического состояния и прогнозирования поведения, что позволит обеспечивать максимально обоснованные и надежные экспертные заключения.

Список литературы:

1. Abdelwahab, A., Vishnubhatla, A., Vaswani, A., Bharathulwar, A., & Kommaraju, A. (2024). Enhancing lie detection accuracy: A comparative study of classic ML, CNN, and GCN models using audiovisual features. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2411.08885>
2. Kim, S., Cheon, J., Kim, T., & Im, C.-H. (2025). Improving electroencephalogram-based deception detection in concealed information test under low stimulus heterogeneity.
3. Kotsoglou, K. N., & Biedermann, A. (2024). Polygraph-based deception detection and machine learning: Combining the worst of both worlds? *Forensic Science International: Synergy*, 9, 100479.
4. Suchotzki, K., & Gamer, M. (2024). Detecting deception with artificial intelligence: Promises and perils. *Trends in Cognitive Sciences*.
5. Чеснокова, Е. В., Усов, А. И., Омелянюк, Г. Г., & Никулина, М. В. (2023). Искусственный интеллект в судебной экспертиологии. Теория и практика судебной экспертизы, 18(3), 60–77.
6. Олимов, Л. Я. (2022). Роль эмоционального интеллекта в развитии социально-психологической компетенции судебного психолога-эксперта. *Образование и инновационные исследования*, 3(3), 407–413.
7. O'rinboyev, K. U. (2024). O'zbekiston sud tizimida sun'iy intellekt texnologiyalarini joriy etishning huquqiy va tashkiliy asoslari. *Ilmiy Tadqiqotlar va Ularning Yechimlari Jurnal*, 7(02), 361–374.
8. Mamadiyarov, U. (2023). Znachenije sudebno-psikhologicheskoy ekspertizy v protsesse sledstviya. *Vestnik BuxDU*.
9. Nurmuhhammadov, A. (2024). Sun'iy intellektning sudhuq tizimida tutgan o'rni hamda undan sudhuq tizimida foydalanishning afzalliklari va kamchiliklari. *Ilm Fan Iftixori*.
10. Azizova, D. R. (2024). Sun'iy intellekt va insoniylik: ijtimoiy psixologik oqibatlar. *Pedagogik Tadqiqotlar Jurnal*.

INTROVERT VA EKSTROVERT SHAXSLARNING INGLIZ TILINI O‘ZLASHTIRISHDAGI PSIXOLOGIK FARQLARI

Konratbaeva Ayjamal Bazarbaevna

O‘zMPU Psixologiya kafedrası o‘qituvchisi,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori

Ochilova Xurshida Bahromovna

O‘zMPU Xorijiy til va adabiyoti:
ingliz tili yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada introvert va ekstrovert shaxslarning ingliz tilini o‘zlashtirish jarayonidagi psixologik farqlari tahlil qilingan. Til o‘rganish faqat aqliy jarayon emas, balki shaxsning ichki dunyosi, hissiyoti, motivatsiyasi va ijtimoiy faolligi bilan ham bevosita bog‘liq. Maqola psixologik yondashuv va zamonaviy ta‘lim jarayonidagi kuzatuvlar asoslariga tayangan holda yozilgan.

Kalit so‘zlar: ekstrovert, introvert, ijtimoiy muhit, shaxs tipi, psixologik xususiyatlar, stress, ishonchsizlik, ichki va tashqi motivatsiya.

Abstract: This article analyzes the psychological differences between introverted and extroverted individuals in the process of learning English. Language learning is not only a mental process, but also directly related to a person's inner world, emotions, motivation, and social activity. The article was written based on a psychological approach and observations in the modern educational process.

Key words: extrovert, introvert, social environment, personality type, psychological characteristics, stress, insecurity, intrinsic and extrinsic motivation.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические различия между интровертами и экстравертами в процессе изучения английского языка. Изучение языка - это не только умственный процесс, но и непосредственно связанный с внутренним миром человека, его эмоциями, мотивацией и социальной активностью. Статья написана на основе психологического подхода и наблюдений в современном образовательном процессе.

Ключевые слова: экстраверт, интроверт, социальная среда, тип личности, психологические характеристики, стресс, неуверенность, внутренняя и внешняя мотивация.

Til o‘rganish jarayoni inson psixologiyasi bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan murakkab hodisadir. Har bir insonning o‘rganish usuli, o‘zlashtirish tezligi va qiziqish darajasi uning shaxsiy tipi bilan chambarchas bog‘liq. Shu bois, psixologiyada eng muhim jihatlaridan biri — bu introvert va ekstrovert shaxslarning farqlarini tahlil qilishdir. Avvalo, bu ikki shaxs turlariga aniqroq yondashadigan bo‘lsak, introvert — bu ko‘proq ichki dunyosiga yo‘naltirilgan, yolg‘izlikdan kuch oladigan, tinch muhitda o‘zini qulay his qiladigan shaxs turidir. Ular odatda chuqur fikrlaydigan, vaziyatni avval ichida tahlil qiladigan, kamroq gapirib, ko‘proq eshitadigan insonlardir. Katta jamoalarda tez charchashi mumkin, lekin yaqin odamlar bilan iliq va samimiy bo‘ladi. Introvertlar ko‘pincha ijod, tahlil, rejalashtirish kabi vazifalarda muvaffaqiyatli bo‘ladi. Ekstrovert esa — tashqi olamdan, odamlar bilan muloqotdan energiya oladigan, faol, ochiqko‘ngil shaxsdir. Ular suhbatlashish, jamoat bilan ishlash, yangi tanishlar orttirishdan zavq oladi. Ekstrovertlar odatda tez harakat qiladigan, o‘z fikrini ochiq ifoda etadigan, tashabbuskor bo‘ladi. Ular ko‘proq jamoaviy faoliyatda va kommunikatsiya talab qilinadigan vazifalarda kuchli ko‘rinadi. Bu ikki tur o‘zining ichki dunyosi, fikrlash uslubi va ijtimoiy muhitga munosabati bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Aynan shu farqlar chet tilini, xususan ingliz tilini o‘zlashtirish jarayonida ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi.

Introvert shaxslar odatda tinch, ichki fikrga beriluvchan va mustaqil o‘rganishni afzal ko‘radilar. Ular ingliz tilini o‘rganishda ko‘proq yozma mashqlar, tinglab tushunish, o‘qish kabi yakka tartibdagi faoliyatni yoqtiradilar. Shuningdek, introvertlar yangi tilni o‘zlashtirishda chuqur tahlil, aniqlik va grammatik to‘g‘rilikka e‘tibor beradilar. Biroq, ularning kam gapirishi yoki ijtimoiy vaziyatlarda ishtirok etishdan tortinishi og‘zaki nutq ko‘nikmalarining sekin rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Ekstrovert shaxslar esa, buning aksicha, faol muloqot, jamoaviy o'rganish va doimiy suhbatlar orqali tezroq o'zlashtirishga moyil bo'ladilar [1]. Ular uchun ingliz tilidagi darslar nafaqat bilim olish, balki o'z fikrini ifodalash, ijtimoiy aloqalarni kengaytirish imkoniyati sifatida qabul qilinadi. Shu bois, ekstrovertlar talaffuz, tinglab tushunish va suhbatlashuv ko'nikmalarida tezroq muvaffaqiyatga erishadilar, biroq grammatik aniqlik yoki tafsilotlarga e'tibor kamroq bo'lishi mumkin.

Psixologiyada “ichki va tashqi motivatsiya” tushunchalari shaxsning o'rganishga bo'lgan munosabatini belgilaydi. Carl Gustav Jung — shveysariyalik mashhur psixolog, psixoanalitik va analitik psixologiya asoschisi o'zining shaxs tiplari nazariyasida (Personality Types Theory) ichki motivatsiyaga ega o'quvchilar tilni bilish, tushunish va o'z fikrini to'g'ri ifodalash istagidan kelib chiqib o'rganishlarini aytib o'tgan[2]. Bu holat ko'pincha introvertlarda uchraydi. Tashqi motivatsiya esa, boshqalarning e'tirofi, muvaffaqiyat yoki ijtimoiy maqom bilan bog'liq bo'lib, ekstrovertlarda kuchliroq namoyon bo'ladi. Shu bois, o'qituvchi har ikki turdagi shaxsga yondashuvni farqlashi zarur: introvertlar uchun mustaqil o'rganishga yo'naltirilgan topshiriqlar, ekstrovertlar uchun esa muloqotli va interfaol mashg'ulotlar samaraliroq bo'lishi shaxs tipi bilan 68 foiz bog'liq ekan. Bundan tashqari, boshqa bir so'rovda 200 nafar o'quvchi ishtirok etgan bo'lib, ularning 60 foizi o'z shaxs turini bilganidan so'ng o'rganish strategiyasini o'zgartirib, samaradorlik ortganini bildirgan [4]. Bu raqamlar shuni ko'rsatadiki, psixologik o'zini anglash va o'ziga mos uslubni tanlash til o'rganishdagi muvaffaqiyatning muhim omilidir.

Tilni o'zlashtirish borasida inson tipi muhimligini bir qator olimlar o'z tajriba va tadqiqotlariga asoslangan holda ta'kidlab o'tishgan. Jumladan, mashhur psixologlar Elizabeth Bates va Brian Mac Whinney o'zining “Raqobat modeli” nazariyasiga ko'ra, [3] introvert va ekstrovert o'rganuvchilarning tilni qanday “tanlaydi” va “qaysi signalga e'tibor beradi” degan psixologik farqlarni tushuntirishga harakat qilgan. Masalan, introvert o'quvchi grammatik mantiqqa ko'proq e'tibor berishi, ekstrovert esa suhbatdagi “rahbarlik” signalini tez qabul qilish hamda yetakchi bo'lib olish qobiliyatini o'zida jam qilgan bo'ladi. Shunga qaramay, til o'rganish jarayonida stress, ishonchsizlik, yoki haddan ortiq ijtimoiy bosim kabi psixologik holatlar ham o'z ta'sirini bermay qolmaydi. Introvert o'quvchilar ko'pincha xato qilishdan qo'rqib, gapirishni kechiktiradilar, bu esa kommunikativ ko'nikmalarni sustlashtiradi. Ekstrovertlar esa ba'zan haddan ziyod ishonch tufayli grammatik xatolarga e'tibor bermay qo'yishlari mumkin. Shuning uchun o'qituvchi uchun muhim vazifa — har ikki tipdagi shaxsni ruhlantirish va ularning kuchli tomonlarini to'g'ri yo'naltirishdir.

Umuman olganda, ingliz tilini o'rganishda psixologik yondashuv shaxsni yaxlit tushunish imkonini beradi. Til o'rgatuvchi nafaqat dars materialini, balki o'quvchining ichki ehtiyojlari, o'ziga ishonchi va psixologik xususiyatlarini ham inobatga olishi kerak. O'quvchining shaxs turi, motivatsiya manbai va o'ziga xos o'rganish uslubi — muvaffaqiyat kalitidir. Shunday ekan, har bir o'rganuvchi o'zini bilgan holda, o'ziga mos yo'lni tanlasa, o'rganish nafaqat samarali, balki ruhiy jihatdan zavqli jarayonga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Brown. H.D. Principles of Language Learning and Teaching. Pearson Longman. 2007.
2. Jung. C.G. Psychological Types. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1971
3. Bates E., Mac Whinney B. The Competition Model: A Functionalist Approach to Language Acquisition. — Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates. 1998
4. Harmer. J. The Practice of English Language Teaching. Pearson Education. 2015

BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINING TANQIDIY TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Konratbaeva Ayjamal Bazarbaevna

Nizomiy nomidagi O‘zMPU Psixologiya kafedrası o‘qituvchisi,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Yusupova Xursanoy Fazliddin qizi

Boshlang‘ich ta‘lim yo‘nalishi 101-guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tanqidiy tafakkurni shakllantirishning psixologik ahamiyati yoritilgan. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining dunyo qarashini kengaytirishda psixologik me‘yorlardan foydalanish, bola psixologiyasi, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tanqidiy tafakkurni rivojlantirishda bilish jarayonlarining o‘rni, psixologik mexanizmlar (motivatsion, kognitiv, refleksiv, kommunikativ, emotsional-intellektual) ning boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tanqidiy tafakkurni rivojlantirishdagi o‘rni, bilish faoliyati, tafakkur jarayonlari va ularni shakllantirishga ta’sir etuvchi psixologik omillar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: tanqidiy tafakkur, motivatsiya, kognitiv, refleksiv, kommunikativ, bilish jarayonlari, psixologik mexanizmlar, tafakkur, idrok, xotira, tasavvur.

Abstract: This article discusses the psychological importance of developing critical thinking in primary school students. The use of psychological norms in expanding the worldview of primary school students, child psychology, the role of cognitive processes in the development of critical thinking in primary school students, the role of psychological mechanisms (motivational, cognitive, reflexive, communicative, emotional-intellectual) in the development of critical thinking in primary school students, cognitive activity, thinking processes and psychological factors influencing their formation are discussed.

Key words: critical thinking, motivation, cognitive, reflexive, communicative, cognitive processes, psychological mechanisms, thinking, perception, memory, imagination.

Аннотация: В статье рассматривается психологическое значение развития критического мышления у младших школьников. Рассматриваются вопросы использования психологических норм в развитии мировоззрения младших школьников, детской психологии, роли когнитивных процессов в развитии критического мышления младших школьников, роли психологических механизмов (мотивационных, когнитивных, рефлексивных, коммуникативных, эмоционально-интеллектуальных) в развитии критического мышления младших школьников, познавательной деятельности, мыслительных процессов и психологических факторов, влияющих на их формирование.

Ключевые слова: критическое мышление, мотивация, когнитивные, рефлексивные, коммуникативные, когнитивные процессы, психологические механизмы, мышление, восприятие, память, воображение.

Bugungi kunda barkamol, mustaqil fikriga, psixologik jihatdan tog‘ri idrok qilish qobiliyatiga ega bo‘lgan o‘quvchilarni tayyorlash ta‘lim tizimining asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi. Jamiyatimiz buyuk o‘zgarishlar tomon yuz tutgan bugungi davrda erkin fikrlovchi, barkamol, yetuk shaxsni tarbiyalash uchun ta‘lim –tarbiya jarayonini o‘zgartirish muammosini qo‘ydi [3]. Ma’lumki, ta‘lim - tarbiya muvaffaqiyati o‘quv materialining mazmuniga va ta‘lim - tarbiya metodlariga bog‘liq emas. Bu muvaffaqiyat ko‘p jihatdan o‘quvchining qanday o‘qiyotganligini bilishga, ya’ni o‘quvchining yosh xususiyatlariga, dastlabki aqliy tarqqiyot va faolligiga muvofiq bilim va malakalar o‘zlashtirish jarayonining psixologik asoslarini bilishga ham bog‘liqdir. O‘quv materialini mazmunini tanlash o‘quv programmalari va rejaları darslik va o‘quv qo‘llanmalarini tuzish, shuningdek maktab ta‘limining har xil bosqichlarida turli o‘quv predmetlari bo‘yicha o‘qitish metodlari sistemasini tashkil qilish va tanlash ham ko‘p jihatda ta‘limning psixologik asoslarini

bilishga va hisobga olishga bog'liq. Ta'lim - tarbiya amaliyotida yana bir qancha masalalar borki, ularni hal qilishda ham psixologlar hamda ularning psixologik metod va mexanizmlari ishtirok etishi kerak [2]. Tanqidiy tafakkur - bu fikr yuritishda mantiqiy, analitik, xolis, dalillarga asoslangan yondashuv.

Boshlang'ich ta'lim, bola shaxsining rivojlanishi, dunyoni tushunish va kelajakdagi muvaffaqiyatlarining asosini tashkil etadi, chunki u o'qish, yozish va asosiy ko'nikmalarni o'rgatadi, ijtimoiy - madaniy qadriyatlarni shakllantiradi va shaxsiy xususiyatlarini rivojlantiradi. Boshlang'ich ta'lim bolalarga hayotiy ko'nikmalarni beradi va ularni jamoat hayotiga tayyorlaydi. Shuning uchun ham boshlang'ich sinf o'quvchilarining tafakkurini oshirishda psixologik mexanizmlardan foydalanish talab etiladi. Boshlang'ich sinflarda psixologiya fani nazariyasi va amaliyoti ajralmas birlikni tashlik etadi. Albatta, ular o'rtasida muayyan farqlar mavjud. O'rtadagi farq ularning maqsadlari, konseptual apparati, metodologiyasi va ular doirasida amalga oshiriladigan chora - tadbirlar yaqqol namoyon bo'ladi. Boshlang'ich ta'lim o'quvchilarining tanqidiy tafakkurini rivojlantirish uchun bir qancha psixologik mexanizmlardan foydalanish, ularning psixologik dunyoqarashlarini o'rganish, tafakkur tezligini aniqlash talab etiladi. Tafakkur inson aqliy faoliyatining yuksak shaklidir. U atrofdagi olamni bilish qurolidir va boshlang'ich sinf o'quvchilarining oqilona amaliy faoliyatining vujudga kelishi uchun shartdir. Tafakkur jarayonida fikr paydo bo'ladi, bu fikrlar o'quvchining ongida muhim tushunchalar shaklini oladi. Tafakkur nutq - til bilan chambarchas bog'liq. Sezgi va idroklarga, xotira va tasavvurlarga nisbatan tafakkur odamlarning bilish va amaliy faoliyatida alohida ahamiyatga ega. Tafakkur qilish jarayoni biror psixik elementlarning shunchaki bir-biri bilan alamashinishi tarzida voqe bo'lmasdan, balki alohida aqliy operatsiyalar - biz idrok qilayotgan yoki tasavvur qilayotgan narsalar ustida, biz umumiyashgan va abstrak tushunchalarga ega bo'lgan obyektlar ustida aqliy harakat qilish tarzida voqe bo'ladi [2].

Boshlang'ich sinf o'quvchilari tanqidiy tafakkurini rivojlantirishning psixologik metodlari:

1. Sotratik savol - javob usuli: O'quvchilarni o'z xulosalarini shubha ostiga olishga va chuqurroq tahlil qilishga undaydigan ochiq, ziddiyatli savollar berish.

2. “Insert” belgilash tizimi. Insert metodi tushunishni kuzatish vositasidir. Insert - bu o'quv jarayonida o'z anglashini faol kuzatish uchun o'quvchilarga imkoniyat beradigan kuchli vositadir.

3. Keys - stadi (Vaziyat tahlili). O'quvchilar vaziyatni o'rganishi, muammolarning mohiyatini tushunishi, mumkin bo'lgan yechimlarni taklif qilishi va eng yaxshisini tanlashi kerak bo'ladi [1].

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'qitish samaradorligini hamda tafakkur tezligini oshirishning muhim sharti ta'limda ko'rgazmalilik tamoyiliga amal qilishdir. Bu tamoyil o'qitish jarayonida o'quvchining sezgi organlari (ko'rish, eshitish, hid bilish, teri, muskul)ga ta'sir etadi va bosh miya yarimsharlarining faol ishlashiga yordam beradi [4]. Ta'limning interaktiv metodlari jumlasiga o'quvchilarning faol fikrlashga undaydiga metodlar kiradi. Mazkur metodlar ta'lim jarayonida o'quvchilarni ta'limning faol ishtirokchisiga aylantiradi. Ular yordamida tashkil etilgan ta'lim jarayonida o'quvchi ta'limning boshqa ishtirokchilari bilan faol o'zaro munosabatga kirishadi. Natijada ta'lim tom ma'noda ijtimoiy hodisaga aylanadi.

Barchamizga ma'lumki, zamonaviy ta'lim jarayonida boshlang'ich sinf o'quvchilarida tanqidiy tafakkurni shakllantirish muhim psixologik va pedagogic vazifalardan biridir. Globallashuv, axborot texnologiyalarining kengayishi, yangi bilimlar oqimining tezlashuvi o'quvchilardan mustaqil fikrlash, dalillarga asoslangan holda xulosa chiqarish va muammolarni hal qila olish qobiliyatini talab etadi. Tanqidiy tafakkur o'quvchilarning ma'lumotni qabul qilish jarayonini ongli, tahliliy va maqsadga muvofiq shaklda olib birishini ta'minlaydi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining idrok jarayoni faol, ammo barqaror emas. Tanqidiy fikrlash uchun:

1. Diqqatni bir nuqtaga jamlash

2. Asosiy belgilarni ajratish

3. Ortiqcha ma'lumotni chetlab o'tish

Kabi idrokiy ko'nikmalar shakllanishi talab etiladi.

Xotira(opertiv va mantiqiy xotira). Tanqidiy tafakkur jarayonida o'quvchilar:

1. Ma'lumotlarni eslab qolish

2. Uni qayta ishlash

3. Yangi vazifaga tadbqiq etish

Kabi xotira mexanizmlariga tayanadi.

Mantiqiy fikrlash operatsiyalarining shakllanishi tanqidiy tafakkurning negizini tashkil etadi. Taqqoslash, tahlil, sintez, umumlashtirish, farazlar ilgari surish, sabab - oqibatni ko'ra bilish kabi aqliy amallarni puxta egallagan o'quvchi har qanday masalani faqat eshitganini takrorlab emas, balki uni anglab, dalillar asosida asoslab bera oladi. Bu esa mustaqil va mas'uliyatli fikrlashning psixologik poydevorini yaratadi. Tanqidiy tafakkurni shakllantirishda emotsional - psixologik omillar ham nihoyatda muhim ahamiyatga ega. O'quvchining o'z fikrini aytishdan qo'rqmasligi, xatolarni tabiiy hol sifatida qabul qilishi, turli fikrlarni tinglay olishi va bahslashish jarayonida o'z nuqtai nazarini himoya qila bilishi - bularning barchasi ijobiy psixologik muhitda shakllanadi. O'qituvchi yaratadigan bu muhit o'quvchining ichki motivatsiyasini oshiradi, bilimga qiziqishini mustahkamlaydi va izlanishga undaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. A.S.Abdirashidovna “Ta’lim jarayonida tanqidiy va ijodiy tafakkurni rivojlantirishning pedagogik- psixologik asoslari” Wordly jurnali “Ilm- fan xabarnomasi nashriyoti - 2025.
2. P.I.Ivanov “Umumiy psixologiya” O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti Toshkent - 2021
3. G.J.Matyoqubova “Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tanqidiy fikrlash orqali mustaqil fikrlash malakasini shakllantirish” maqola “Yangi O‘zbekiston ustozlari” Respublika ilmiy-uslubiy jurnali 1-son 32-b.
4. Z.Nishanova G.Alimova “Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi” O‘zbekiston Yozuvchilari uyushmasi Adaboyot jamg‘armasi nashriyoti Toshkent - 2006

МЕНЕДЖМЕНТ ИММЕРСИВНОЙ ИНКЛЮЗИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Оманова Гулноза Абдиназаровна

научный исследователь,
Институт переподготовки и повышения квалификации кадров
системы высшего образования при Министерстве высшего образования,
науки и инноваций Республики Узбекистан,
г. Ташкент, Республика Узбекистан
info@bimm.uz

Аннотация: в статье рассматривается сущность организационно-педагогических условий реализации механизмов управления многопрофильным учреждением образования и реабилитации детей с особыми образовательными потребностями. В центре внимания — создание иммерсивной инклюзивной образовательной среды как системы, направленной на обеспечение высокого уровня эффективности, доступности и результативности обучения и реабилитации. Обосновывается применение иммерсивных подходов как инструмента включения, сопровождения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Ключевые слова: иммерсивная среда, многопрофильное учреждение образование и реабилитации, дети с особыми образовательными потребностями, управление образованием, организационно-педагогические условия.

Annotatsiya: Ushbu maqolada maxsus ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalar uchun ko'p tarmoqli ta'lim va reabilitatsiya muassasasida boshqaruv mexanizmlarini joriy etishning tashkiliy va pedagogik shart-sharoitlari ko'rib chiqiladi. Unda ta'lim va reabilitatsiyada yuqori darajadagi samaradorlik, kirish imkoniyati va samaradorligini ta'minlashga qaratilgan tizim sifatida immersiv, inklyuziv ta'lim muhitini yaratishga e'tibor qaratilgan. Maqolada shuningdek, maxsus ta'lim ehtiyojlari bo'lgan o'quvchilarni qo'shish, qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish vositasi sifatida immersiv yondashuvlardan foydalanish asoslanadi.

Kalit so'zlar: immersiv muhit, ko'p tarmoqli ta'lim va reabilitatsiya muassasasi, maxsus ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalar, ta'limni boshqarish, tashkiliy va pedagogik sharoitlar.

Abstract: The article reveals the essence of organizational and pedagogical conditions for implementing management mechanisms in a multidisciplinary institution for the education and rehabilitation of children with special educational needs.

The focus is on creating an immersive inclusive educational environment as a system aimed at ensuring a high level of efficiency, accessibility, and effectiveness in teaching and rehabilitation. The use of immersive approaches is substantiated as a tool for the inclusion, support, and development of learners with special educational needs.

Key words: immersive environment, multidisciplinary institution for education and rehabilitation, children with special educational needs, educational management, organizational and pedagogical conditions.

В мире появляются новые тренды по совершенствованию образованию детей с особыми образовательными потребностями. Новый тренд выдвигает на первый план ценности индивидуального: идентичностей, культур, талантов, способностей, интересов и потребностей [1], а концепт инклюзивного образования интегрируется с концептами лично-ориентированного, персонализированного образования, широко представленными в программных документах международных организаций и концепциях желаемого будущего образования [2].

Исследования в этом направлении опираются на системно-деятельностном подходе, позволяющий рассматривать образовательную среду как систему взаимосвязанных действий, направленных на развитие личности детей; инклюзивно-гуманистическом подходе, обеспечивающий учет индивидуальных

образовательных маршрутов и особенностей развития; технологическом подходе, включающий внедрение цифровых средств в образовательный процесс и формирование иммерсивных сред.

По нашему мнению, под иммерсивной инклюзивной образовательной средой понимается совокупность условий, средств и взаимодействий, создающих эффект присутствия и полного вовлечения детей с особыми образовательными потребностями в образовательную и реабилитационную ситуацию. Иммерсивная среда в многопрофильном учреждении представляет возможность, позволяющий преодолеть трудности в обучении и реабилитации, предоставив уникальные возможности для вовлечения и мотивации. Применение технологий виртуальной, дополненной реальности и других интерактивных средств позволяет создать образовательный и реабилитационный контекст, максимально приближенный к реальному опыту, но при этом безопасный и контролируемый. Иммерсивная среда позволяет повысить вовлечённость детей и создать условия для их активного участия в образовательном процессе. Исследования показывают, что такие среды способствуют преодолению коммуникативных барьеров и сенсорной обработки, обеспечивая более глубокое усвоение материала.

Организационно-педагогические условия и механизмы управления иммерсивной инклюзивной образовательной средой в многопрофильных учреждениях образования и реабилитации детей рассматриваются как важнейший фактор успешной реализации инклюзивных практик. Они предполагают создание системы, сочетающей нормативное регулирование, кадровое обеспечение, использование современных технологий и взаимодействие с семьями и сообществами. Иммерсивная инклюзивная образовательная среда – это возможность, активно использующая технологии для создания образовательных сред с погружением. Такой подход позволит детям не только получить знания, а погрузиться в них, опробовав взаимодействие с содержанием образовательного материала на глубинном уровне. Она тесным образом связано с концепцией иммерсивного подхода, подразумевающим полное погружение человека в окружающую среду, не так важно виртуальное ли это пространство или реальный мир. Главное отличие такой образовательной среды от обучающей состоит в том, что она субъектно ориентирована, а ее основным содержанием и целью является направленное изменение поведения субъекта как во внешнем, так и во внутреннем планах его деятельности. Так, в образовательной среде происходит развитие внутреннего мира, ценностно-смысловой сферы личности [3].

Обучение и реабилитация детей с особыми образовательными потребностями требует от многопрофильных учреждений квалифицированного профессионального сопровождения. Цифровые образовательные и реабилитационные ресурсы для детей с особыми образовательными потребностями, безусловно, не являются единственными существующими на сегодняшний день, однако, в определенной степени могут заполнить существующие недостатки. По нашему мнению, актуальной задачей является совмещение в едином развивающем пространстве традиционных дидактических средств, демонстративных и реабилитационных материалов, а также современных технологий. Это послужит отправной точкой для работы над целым направлением - создание иммерсивной образовательной среды.

Процесс формирования иммерсивной среды требует реализации новых механизмов управления многопрофильными учреждениями. А само управление формированием иммерсивной образовательной среды включает все этапы средообразующего процесса: прогнозирование возможностей среды, выбор системообразующей коммуникативной стратегии, реализацию потенциала среды за счет включения в нее субъектов, имеющих системные свойства среды, организацию взаимодействий внутри системы, а также внешних институциональных и информационных взаимодействий, воспроизводство и развитие коммуникативной среды, наполнение среды образовательными и реабилитационными контентом, контроль параметров результативности [4].

На основе анализа литературы и практического опыта были выделены следующие условия, необходимые для формирования эффективных механизмов управления в инклюзивной среде: создание интегративной модели управления, разработка и реализация программ профессиональной подготовки, создание иммерсивной инфраструктуры и использование технологий, индивидуализация образовательного маршрута, внедрение системы мониторинга и оценки эффективности, вовлечение семей и сообществ.

Иммерсивная инклюзивная образовательная среда — это не просто технологическое новшество, а качественно новая образовательная реальность, ориентированная на целостное развитие ребенка с особыми образовательными потребностями. Ее реализация требует скоординированной управленческой деятельности, междисциплинарного подхода и вовлечения всех участников образовательного процесса.

Успешное управление возможно лишь при наличии четко выстроенных организационно-педагогических условий, в числе которых — готовность педагогов к изменениям, техническая поддержка, нормативная база, а также участие семьи.

Литература:

1. Štech S., Smetáčková I. Teacher and parental views on inclusive education policy lending in the Czech Republic // European Journal of Education. 2023. Vol. 58. № 2. P. 233– DOI:10.1111/ejed.12557
2. Koutsouris G., Bremner N., Stentiford L. Do we have to rethink inclusive pedagogies for secondary schools? A critical systematic review of the international literature // British Educational Research Journal. 2024. P. 260– DOI:10.1002/berj.3926
3. Чупина В.А. Рефлексивно-акмеологические инварианты педагогических технологий // Инновационные процессы в образовании: стратегия, теория и практика развития: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, 11–14 ноября 2013 г. Екатеринбург. В 3 т. Т. 3. –Екатеринбург Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. С.14 6 -148.
4. Чупина В.А., Федоренко О.А. Рефлексивные основы иммерсивной образовательной среды // Философские проблемы образования- DOI 10.7442/2071-9620-2018-10-1-89-96

KO’P MILLATLI TA’LIM MUASSASALARIDA YETAKCHILIK USHLUBLARINING ETNOPSIXOLOGIK JIHATLARI

Umarova Navbahor Shokirovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti, p.f.d., professor

G’ayratova Malohat O’tkir qizi

Toshkent shahridagi Puchon universiteti magistranti

Annotatsiya: Maqolada ko’p millatli ta’lim muassasalarida yetakchilik faoliyatining samaradorligi etnopsixologik omillar nuqtai nazaridan tahlil qilingan. Turli millat vakillarining ruhiy xususiyatlari, madaniy qadriyatlari, muloqot uslublari va shaxslararo munosabatlar yetakchilik jarayoniga ko’rsatadigan ta’siri ochib beriladi. Shuningdek, zamonaviy ta’lim muhitida madaniyatlararo kommunikatsiyani rivojlantirishning psixologik asoslari ko’rib chiqiladi.

Kalit so’zlar: etnopsixologiya, yetakchilik, madaniyatlararo muloqot, ko’p millatli muhit, shaxslararo munosabat.

Abstract: The article analyzes the effectiveness of leadership activities in multicultural educational institutions from the perspective of ethnopsychological factors. It highlights how the mental characteristics, cultural values, communication styles, and interpersonal relationships of representatives of different nations influence the leadership process. The psychological foundations for developing intercultural communication in the modern educational environment are also examined.

Key words: ethnopsychology, leadership, intercultural communication, multicultural environment, interpersonal relationships.

Аннотация: В статье проанализирована эффективность лидерской деятельности в многонациональных образовательных учреждениях с точки зрения этнопсихологических факторов. Подробно рассмотрено, как психические особенности, культурные ценности, стили общения и межличностные отношения представителей различных народов влияют на процесс лидерства. Также исследованы психологические основы развития межкультурной коммуникации в современном образовательном пространстве.

Ключевые слова: этнопсихология, лидерство, межкультурная коммуникация, многонациональная среда, межличностные отношения.

KIRISH

O’zbekiston ko’p millatli davlat bo’lib, mamlakat hududida 130 dan ortiq millat va elatlar tinch-totuv yashab kelmoqda. Bu xilma-xillik ta’lim tizimida ham yaqqol namoyon bo’ladi — maktabgacha ta’lim muassasalari, maktablar va oliy ta’lim muassasalarida turli millat vakillari tahsil oladi. Shunday sharoitda ta’lim muassasalaridagi rahbarlar (direktorlar, dekanlar, bo’lim boshliqlari va h.k.)ning yetakchilik uslublari turli millat vakillarining etnopsixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllanishi zarur. Etnomadaniyat xilma-xillikda yetakchilik qilish — bu faqatgina boshqaruv emas, balki madaniyatlararo muloqot, ishonch, ijtimoiy adolat va inklyuzivlikni ham ta’minlash demakdir. Bugungi globallashuv va migratsiya jarayonlarining kuchayishi fonida, ayniqsa, ta’lim sohasida etnopsixologik yondashuvlar orqali yetakchilikning samaradorligini oshirish dolzarb masalaga aylangan.

Shuningdek, Prezident Shavkat Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan millatlararo totuvlik va diniy bag’rikenglikni mustahkamlash, yangi O’zbekistonning ijtimoiy-gumanitar rivojlanishida inson omiliga e’tibor kabi yondashuvlar ushbu mavzuning o’z vaqtida tanlanganligini va amaliy ahamiyatini ko’rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi. Bugungi globallashuv jarayonida ta’lim muassasalarining ko’p millatli tarkibi odatiy holga aylandi. Bunday jamoalarda turli madaniyat, urf-odat va qadriyatlarga ega shaxslarning o’zaro hamkorligi samarali yetakchilikni talab etadi. Yetakchi nafaqat boshqaruvchi, balki turli millat vakillarini birlashtiruvchi, ruhiy muvozanatni ta’minlovchi shaxs sifatida maydonga chiqadi. Shu bois, etnopsixologik yondashuv yetakchilik jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu tadqiqotda orqali ko‘p millatli ta’lim muassasalarida yetakchilik uslublarining etnopsixologik xususiyatlarini aniqlash va ularning samaradorligini oshirish yo‘llarini taklif etishdir.

Asosiy qism. Transformatsion yetakchilikda ilhomlantiruvchi, maqsad sari ruhlantiruvchi, barqaror qadriyatlar asosida harakat qiluvchi rahbarlar hisoblanadi. Transaksion yetakchilik esa mukofot va jazoga asoslangan klassik uslubdir. Madaniy moslashuvchan yetakchilikda bu uslub yetakchilikni etnik guruhlarining madaniy xususiyatlariga mos ravishda olib borishni nazarda tutadi.

Hollning yuqori va past kontekstli madaniyatlar nazariyasi asos bo‘ladi, bunda, ayrim etnoslar bilvosita, yumshoq uslubdagi muloqotni afzal ko‘rishni mumkin (masalan, koreyslar, tatarlar), boshqalari esa ochiq va to‘g‘ridan-to‘g‘ri ifodani qadrlashi mumkin (masalan, ruslar, o‘zbeklar).

Etnopsixologik jihatlarni hisobga olmagan rahbarlik uslublari ta’lim muassasasida quyidagi turdagi muammolarga sabab bo‘ladi:

- Tashkiliy nizolar;
- Kommunikatsiya buzilishlari;
- Ishonch yo‘qolishi;
- Madaniy to‘qnashuvlar;
- Akademik motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Har bir xalqning qadriyatlari, dunyoqarashi, kommunikativ uslublari, hissiy ifodasi va muomala odatlari farqlanadi. Ta’lim muassasasidagi rahbar bu farqlarni tushunib, o‘zining boshqaruv uslubini moslashtirishi kerak.

1. Ko‘p millatli ta’lim muassasalarining psixologik muhit xususiyatlari.

Ko‘p millatli jamoalarda har bir ishtirokchi o‘zining madaniy identifikatsiyasi, qadriyatlari va muloqot uslubi bilan ajralib turadi. Bu esa yetakchidan kuchli psixologik moslashuvchanlik, madaniy sezgirlik va adolatli munosabat talab qiladi. Bunday muhitda millatlararo hamjihatlikni saqlash ta’lim sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

2. Yetakchilik uslublari va ularning etnopsixologik jihatlari.

Psixologiyada yetakchilikning uch asosiy uslubi farqlanadi: avtoritar, demokratik va liberal. Ko‘p millatli muhitda demokratik yetakchilik eng samarali hisoblanadi. Chunki u muloqotga ochiqlik, fikr xilma-xilligini hurmat qilish va jamoaviy qaror qabul qilish imkonini beradi. Yetakchi har bir millat vakilining ruhiy ehtiyojini tushunib, ularni umumiy maqsad sari yo‘naltiradi.

3. Etnopsixologik omillar va muloqot madaniyati.

Etnopsixologik jihatlar shaxsning milliy mentaliteti, qadriyat tizimi, hissiy ifoda va muloqot odatlarida namoyon bo‘ladi. Yetakchi bu farqlarni hisobga olgan holda ijobiy psixologik muhit yaratadi. Madaniyatlararo muloqotda empatiya, faol tinglash va bag‘rikenglik asosiy vositalar sanaladi.

4. Samarali yetakchilik uchun zarur shaxsiy sifatlar.

Ko‘p millatli jamoalarda yetakchi quyidagi fazilatlarini namoyon etishi muhim:

- yuqori darajadagi kommunikativ madaniyat;
- madaniyatlararo sezgirlik;
- nizolarni tinch yo‘l bilan hal etish qobiliyati;
- adolat, ishonch va samimiyat.

XULOSA

Ko‘p millatli ta’lim muassasalarida yetakchilik jarayoni murakkab, lekin shu bilan birga imkoniyatlarga boy sohadir. Yetakchi etnopsixologik bilimlarga ega bo‘lsa, turli millat vakillarini yagona jamoaga birlashtirish, ijobiy muhit yaratish va ta’lim samaradorligini oshirishga erishadi. Shu sababli, zamonaviy yetakchilik konsepsiyasi madaniyatlararo psixologik yondashuv bilan boyitilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Абдурахмонова Ш. “Этнопсихология: назарий ва амалий асослар”. – Тошкент: Фан, 2021.
2. G‘ulomova M. “Ta’lim muassasalarida yetakchilik psixologiyasi”. – Toshkent, 2022.
3. Triandis H.C. Culture and Social Behavior. – McGraw-Hill, 1994.
4. Хайдаров Б. “Ko‘p madaniyatli jamiyatda pedagogik muloqot”. – Samarqand, 2020.
5. Hofstede G. Cultures and Organizations: Software of the Mind. – London, 2010.
6. Navbahor Shokirovna Umarova, Pokiza G‘anisher Qizi O‘risheva. Psixologik madaniyat shaxs ijtimoiylashuvi omili sifatida // CARJIS. 2022. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psixologik-madaniyat-shaxs-ijtimoiylashuvi-omili-sifatida> (дата обращения: 09.11.2025).

TA'LIM TASHKILOTLARIDA QAROR QABUL QILISH JARAYONIDA BIXEVIORIAL MENEJMENT NAZARIYASINING MOHIYATI

Umarova Navbahor Shokirovna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti, p.f.d., professor

Sangirova Nargiza Yuldashevna

Toshkent shahridagi Puchon universiteti magistranti

Annotatsiya: Ushbu makola qaror qabul qilish jarayonida, zamonaviy boshqaruv nazariyasida yunalish muassasalarida inson omilini chuqur tahlil qilish ya'ni bixevioreal menejment nazariyasini xulk atvor, omillarining urganish bilan ajralib turadi Ta'lim tashkilotlarida bexivirial yondapshuv boshqaruv jarayonida insonlarning psixalogok omili motivatsiyasi yextiyoji kadriyatlar va emotsional reaksiyalarini inobatga olish muxim ekanligini o'rgatadi.

Kalit so'zlar: ta'lim tashkiloti, qaror qabul qilish, menejment, bixeviorial yondashuv, inson omili, boshqaruv psixologiyasi.

Abstract: This article is about the decision-making process. In modern management, a deep analysis of the human factor in educational institutions, i.e. the study of behavioral factors, is distinguished by the theory of behavioral management. The behavioral approach in educational organizations shows that it is important to take into account the psychological factors of people in the management process, their motivation, needs, abilities and emotional reactions.

Key words: educational organization, decision-making, management, behavioral approach, human factor, management psychology.

Аннотация: В данной статье рассматривается процесс принятия решений. В современном менеджменте глубокий анализ человеческого фактора в образовательных организациях, то есть изучение поведенческих факторов, выделяется в рамках теории поведенческого менеджмента. Поведенческий подход в образовательных организациях показывает, что в процессе управления важно учитывать психологические факторы людей, их мотивацию, потребности, способности и эмоциональные реакции.

Ключевые слова: образовательная организация, принятие решений, менеджмент, бихевиоральный подход, человеческий фактор, психология управления.

KIRISH

O'zbekiston ta'lim tizimi hozirgi bosqichda chuqur islohotlar, raqamlashtirish, innovatsion boshqaruv va inson omiliga asoslangan yondashuvlar bilan izchil rivojlanmoqda. Ushbu jarayonlarda rahbarlarning qaror qabul qilish malakasi, xususan inson xatti-harakatlarini, psixologik omillarni, ijtimoiy ehtiyojlarni hisobga olgan holda qarorlar qabul qilishi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Ta'lim tashkilotlarining samarali ishlashi ko'p jihatdan rahbarning o'z jamoasidagi shaxslararo munosabatlarni tushunish, xodimlar motivatsiyasi, emotsional ehtiyojlari, norasmiy ijtimoiy guruhlar va ularning ta'sirini hisobga olish qobiliyatiga bog'liq. Aynan shuning uchun bixeviorial menejment nazariyasi – ya'ni boshqaruvda inson xulq-atvori va psixologik omillarni hisobga olish – O'zbekiston ta'lim tizimi uchun dolzarb nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

So'nggi yillarda O'zbekiston Prezidentining ta'lim sifati, rahbarlar tanlovi va malakasini oshirishga oid qaror va farmonlari, pedagogik kadrlar bilan ishlashda emotsional intellekt, psixologik barqarorlik, va jamoaviy qarorlar ahamiyatiga urg'u berilishi, ta'lim tashkilotlarida inson resurslarini boshqarish tizimining joriy etilishi bixeviorial yondashuvning ahamiyatini yanada oshirmoqda.

Shu bois, ta'lim tashkilotlarida qaror qabul qilish jarayonini faqat rasmiy va huquqiy mezonlarga emas, balki inson omiliga, ya'ni xodimlar va jamoaning psixologik xususiyatlariga tayangan holda olib borish — O'zbekistonda boshqaruv sifatini yangi bosqichga olib chiqishning asosiy shartlaridan biridir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur mavzu doirasidagi ilmiy tadqiqot quyidagi metodologik asoslarga tayanadi:

1. Metodologik yondashuvlar:

Bixeviorial yondashuv — boshqaruv va qaror qabul qilishda insonning psixologik, emotsional va ijtimoiy xatti-harakatlari asosiy omil sifatida qaraladi.

Tizimli yondashuv — ta'lim tashkiloti boshqaruv tizimi sifatida tahlil qilinadi, bunda qarorlar tizimning barcha qismlariga ta'sir etuvchi omil hisoblanadi.

Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv — qarorlar insoniy ehtiyojlar, qadriyatlar va xulq-atvorni hisobga olgan holda shakllantiriladi.

Ijtimoiy-psixologik yondashuv — tashkilot ichidagi ijtimoiy munosabatlar va psixologik muhitning qarorlar qabul qilinishi jarayoniga ta'siri o'rganiladi.

Asosiy qism

Bixeviorial menejment nazariyasi XX asrning o'rtalarida shakllangan bo'lib, asosiy e'tiborni inson xatti-harakatlari, emotsional reaksiyalari va motivatsiyasiga qaratadi. Bu nazariyaga ko'ra, qarorlar faqat iqtisodiy yoki mantiqiy asoslarda emas, balki inson psixologiyasi, shaxsiy tajriba, stress, shubha, ishonch kabi omillar asosida qabul qilinadi.

Herbert Saymon o'zining “cheklangan ratsionallik” (bounded rationality) konsepsiyasida inson qarorlarni ideal emas, balki mavjud bilim, vaqt va sharoitga asoslangan holda qabul qilishini ta'kidlaydi.

D. MakGregorning X va Y nazariyasida rahbarning inson tabiatiga bo'lgan munosabati (insonlarga ishonch asosida yoki nazoratga asoslangan) qaror qabul qilish uslubini belgilaydi.

Ta'lim tashkilotlarida, ayniqsa o'qituvchi va rahbarlar qarorlarida emotsional intellekt, empatiya, liderlik uslubi, psixologik iqlim kabi omillar muhim ahamiyat kasb etadi.

1. Bixeviorial menejment nazariyasining mohiyati. Bixeviorial menejment nazariyasi XX asrning 1940–60-yillarida klassik va ilmiy menejment yondashuvlariga tanqidiy munosabat sifatida shakllangan. Ushbu nazariya asoschilaridan biri G. Saymon (Herbert Simon) hisoblanadi. U qaror qabul qilishda insonlar mukammal ratsional emas, balki “cheklangan ratsionallik” asosida harakat qilishini isbotlagan. Ya'ni insonlar qaror qabul qilayotganda mavjud ma'lumotlar, vaqt, tajriba va emotsional holat kabi omillardan kelib chiqib fikr yuritadilar.

Bixeviorial yondashuv:

- Inson xulq-atvorini o'rganishga asoslanadi;
- Motivatsiya, emotsional intellekt, ishonch, ijtimoiy ta'sir kabi omillarni boshqaruvga integratsiya qiladi;
- Qaror qabul qilishni faqat texnik va tashkiliy muammo emas, balki psixologik va ijtimoiy jarayon sifatida ko'radi.

2. Qaror qabul qilishda inson omilining roli. Ta'lim tashkilotlarida qaror qabul qilish nafaqat rahbarning vazifasi, balki jamoa ichidagi murakkab munosabatlar, rollar, ijtimoiy holat va norasmiy guruhlar ta'siri bilan ham bog'liq.

Bixeviorial yondashuvga ko'ra, insonlar qarorlarni har doim ham maksimal foyda keltiruvchi tarzda emas, balki emosiyalar, qabul qilingan norma, kuzatilgan xulq, yoki hatto yakka shaxsiy tajriba asosida qabul qiladi.

Rahbar o'z qarorlarida bu xulqiy omillarni inobatga olsa, jamoaning qabul qilish darajasi yuqori bo'ladi. Masalan, biror o'quv dasturini yangilash yoki yangi dars jadvalini joriy etishda jamoaning ehtiyojlari va psixologik tayyorgarligi hisobga olinmasa, qaror kuch bilan o'tkazilishi mumkin, ammo bu holat ichki norozilik, passiv qarshilik yoki motivatsiya pasayishiga olib keladi.

O'zbekistonda ta'lim menejmenti isloh qilinayotgan hozirgi davrda raqamli transformatsiya, elektron boshqaruv tizimlarining joriy etilishi, pedagogik jamoalar bilan maslahatlashuv asosida qarorlar chiqarishga urinishlar, maktab, kollej va oliy ta'limda boshqaruv rahbarlarining “soft skills” – muloqot, empatiya, konfliktni boshqarish – ko'nikmalarini rivojlantirishga e'tibor kuchaymoqda.

XULOSA

Ta'lim tashkilotlarida qaror qabul qilish jarayonida bixeviorial menejment nazariyasini qo'llash rahbarlarga inson omilini — ya'ni xodimlar va jamoa a'zolarining psixologik holati, motivatsiyasi va xulq-atvorini — chuqur tushunish imkonini beradi. Bu esa boshqaruv qarorlarining samaradorligini oshirib, tashkilot ichidagi sog'lom muhit va barqaror taraqqiyotga xizmat qiladi. O'zbekiston ta'lim tizimida ongoing islohotlar fonida bu yondashuvning amaliy ahamiyati yanada ortmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mat Shoib, N. A., Talip, R., & Sukor, N. (2025). Decision Making and Educational Leadership: A Comprehensive Systematic Review. *International Journal of Education, Psychology and Counselling*, 10(57), 933959. doi:10.35631/IJEPC.1057060

2. Almohammadi, A. S. (2024). Mindfulness and decisionmaking for teachers — the relationship between mindfulness, selfesteem and decisionmaking among teachers. *Frontiers in Education*. doi:10.3389/feduc.2024.1493758
3. Putri, D. F. (2024). Improving the quality of education through systematic behaviour management strategies for the classroom environment. (*ejournal.uas.ac.id*). *ejournal.uas.ac.id*
4. Umarova Navbahor Shokirovna. Shaxs iqtisodiy ijtimoiylashuvi jarayonining tranformatsiyalashuvi: avlodlar nazariyasidan amaliyot sari // Современное образование (Узбекистан). 2022. №8 (117). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shaxs-iqtisodiy-ijtimoiylashuvi-jarayonining-tranformatsiyalashuvi-avlodlar-nazariyasidan-amaliyot-sari> (дата обращения: 09.11.2025).

