RAQAMLI TRANSFORMATSIYA DAVRIDA

PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYANING

RIVOJLANISH TENDENSIYALARI

2026-yil

YANGI ASR UNIVERSITETI

LIDER YOSHLAR VA AYOLLAR MARKAZI

O‘ZBEKISTON XALQARO ISLOM AKADEMIYASI
“DIN PSIXOLOGIYASI VA PEDAGOGIKA” KAFEDRASI

“GRAND TA’LIM OLAM” NTM
PSIXOLOGIYA MALAKA OSHIRISH VA QAYTA TAYYORLASH BO‘LIMI

AQSH ning “THE JOURNAL OF INTERDISCIPLINARY HUMAN STUDIES” XALQARO ILMIY JURNALI

«RAQAMLI TRANSFORMATSIYA DAVRIDA PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYANING RIVOJLANISH TENDENSIYALARI»

mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya
maqolalar to‘plami
2026-yil 23-may

Toshkent-2026

Raqamli transformatsiya davrida pedagogika va psixologiyaning rivojlanish tendensiyalari. Maqolalar to‘plami. – Toshkent, 23.05.2026 y. – 440 bet.

Mazkur ilmiy maqolalar to‘plami “Raqamli transformatsiya davrida pedagogika va psixologiyaning rivojlanish tendensiyalari” mavzusida o‘tkazilgan xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari asosida tayyorlangan bo‘lib, unda zamonaviy ta’lim, tarbiya va psixologik xizmat tizimidagi dolzarb masalalar ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan yoritilgan.

To‘plamda raqamli transformatsiya sharoitida pedagogika va psixologiya fanlarining rivojlanish yo‘nalishlari, innovatsion ta’lim texnologiyalarining o‘quv-tarbiya jarayoniga ta’siri, yoshlar ruhiyati, ijtimoiy moslashuv, shaxs kamoloti va ma’naviy-axloqiy tarbiya masalalari tahlil qilingan.

Konferensiya materiallarida ta’lim tizimini raqamlashtirish, zamonaviy pedagogik metodlardan foydalanish, psixologik diagnostika va korreksion ishlar samaradorligini oshirishga oid ilmiy xulosalar hamda amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Mazkur to‘plam professor-o‘qituvchilar, ilmiy izlanuvchilar, amaliyotchi psixologlar, ta’lim muassasalari rahbarlari, talabalar hamda pedagogika va psixologiya sohasiga qiziquvchi mutaxassislar uchun mo‘ljallangan.

TASHKILOTCHILAR:

Yangi asr universiteti
Lider yoshlar va ayollar markazi
“Grand ta’lim olam” NTM ning Psixologiya malaka oshirish va qayta tayyorlash bo‘limi
O‘zbekiston xalqaro islom akademiyasi “Din psixologiyasi va pedagogika” kafedrasi
AQSH ning “The Journal of Interdisciplinary Human Studies” xalqaro ilmiy jurnali

TAHRIR KENGASHI A’ZOLARI:

QOBILJON ZAXIDOV – Yangi asr universiteti prorektori, tarix f.d., professor
ZEBO KASIMOVA – O‘zXIA kafedra mudiri, ped. fanlari nomzodi, professor
MARG‘UBA MIRQOSIMOVA – O‘zXIA, pedagogika fanlari doktori, professor
ABDIMUMIN RASULOV – O‘zMU, psixologiya fanlari doktori, professor
SHOHIDA SODIQOVA – O‘zXIA, sotsiologiya fanlari doktori, professor
BAHROM FARFIYEV – O‘zXIA, sotsiologiya fanlari doktori, professor
XO‘JAGELDI ALIMOV – O‘zXIA, psixologiya fanlari doktori, professor
MIRMUHSIN AKRAMOV – O‘zXIA, psixologiya fanlari doktori, professor
FERUZA RASULOVA – O‘zXIA, psixologiya fanlari bo‘yicha PhD, dotsent
NARGIZA G‘AYIBOVA – O‘zXIA, psixologiya fanlari bo‘yicha PhD, dotsent
AZAMAT NAZAROV – O‘zXIA, psixologiya fanlari bo‘yicha PhD, dotsent
NILUFAR RASULOVA – O‘zXIA, psixologiya fanlari bo‘yicha PhD, dotsent
NASIMDJANOVA MAXSUMA – O‘zXIA, psixologiya fanlari bo‘yicha PhD, dotsent
DONO KALANDAROVA – O‘zXIA, falsafa fanlari bo‘yicha PhD
SARVAR QAXXOROV – Yangi asr universiteti o‘qituvchisi

«Raqamli transformatsiya davrida pedagogika va psixologiyaning rivojlanish tendensiyalari» mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasini o‘tkazish “Grand ta’lim olam” NTM Psixologiya malaka oshirish va qayta tayyorlash bo‘limining 2025-yil 16-apreldagi 01/05-sonli majlis bayoni bilan maqullangan.

To‘plamda keltirilgan ma’lumotlarning xolisligi va ishonchliligiga maqola mualliflari mas’uldirlar.

YOSHLARDA DINIY PSIXOLOGIK IMMUNITET-YOT G'OYALARDAN HIMOYALOVCHI TIZIM SIFATIDA

Kasimova Zebo Xamidovna
O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi
"Din psixologiyasi va pedagogika" kafedrasi mudiri,
p.f.n., professor

Globallashuv va ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy, ma'naviy-madaniy o'zgarishlar fonida O'zbekiston xalqi mustaqillikka erishib, milliy o'z taqdirini o'zi belgilash yo'liga tushdi. Bu jarayon qiyinchiliklarga to'la bo'lsa-da, milliy o'zlikni anglash evolyutsiyasiga xizmat qiladi, mafkuraviy birlikni mustahkamlaydi, milliy maqsadlarga erishishga xizmat qiladi. O'zbekiston mustaqilligining dastlabki kunlaridanoq aholi o'rtasida mafkuraviy tahdidlarga qarshi ishonchli mafkuraviy immunitetni shakllantirishning uslub, shakl va yondashuvlarini o'rganish va ishlab chiqish bo'yicha ishlar olib borilmoqda. Bu boradagi ishlar O'zbekiston Respublikasi Prezidentining milliy o'zlikni anglash, mamlakatimiz mustaqilligi va tinch hayotiga tahdid soluvchi tahdidlarga qarshi faol kurashga daxldorlikni kuchaytirishga qaratilgan qarorlarida o'z ifodasini topdi [5. 27].

Fuqarolar vijdon erkinligini ta'minlash va din sohasida davlat siyosati konsepsiyasining (O'RQ-1037, 2025 yil 25 fevral) qabul qilinishi davlatning sotsiomadaniy xilma-xillik sharoitida milliy va umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan siyosatni shakllantirishga intilishini aks ettiradi. Mazkur hujjat davlat, jamiyat va diniy tashkilotlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni takomillashtirishning meyoriy va mafkuraviy asosi hisoblanadi. Konsepsiyaning dolzarbligi dunyoviylik, vijdon erkinligi va insonparvarlik kabi konstitutsiyaviy tamoyillar, ko'pmillatli va ko'pkonfessiyali O'zbekistonda umumjamiyat manfaatlarini ro'yobga chiqarish, demokratiya, dunyoviylik, erkinlik, tenglik, ijtimoiy adolat va birdamlik asosida o'zaro totuvlikda yashash hamda izchil taraqqiy etish uchun zarur barqaror muhitni ta'minlashni asoslaydi [1. 6-bob, 3-§] .

Konsepsiya qoidalarini amaliyotga joriy etishda ta'lim tizimi, xususan, oliy ta'lim alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki u ijtimoiy jihatdan yetuk, mas'uliyatli va

ma’rifatli shaxsni shakllantirishda katta salohiyatga ega. Ilmiy bilim olishga ehtiyoj, fanlararo yondashuv va fikr erkinligiga asoslangan dunyoviy ta’lim muhiti sekulyar davlatning barqaror rivojlanishida hal qiluvchi o‘rin tutadi. Aynan oliy ta’lim tizimida fuqarolik pozitsiyasi, muloqot madaniyati, boshqalarning huquq va e’tiqodlariga hurmat, voqelikni tanqidiy tafakkur asosida idrok etish, mas’uliyat kabi tamoyillarga tayanish ko‘nikmalari shakllanadi.

Bugungi kunda O‘zbekistonda 4 ta oliy islom ta’lim muassasasi, 10 ta o‘rta maxsus islom ta’lim muassasasi, jumladan, 2 ta ayollar madrasasi, shuningdek, pravoslav va protestant seminariyalari faoliyat ko‘rsatmoqda.

Konsepsiyaning I- va III-boblarida ta’limdagi dunyoviylikni dindorlikni inkor etish sifatida emas, balki ta’lim jarayoni ishtirokchilari uchun shaffof, neytral va inklyuziv makonni ta’minlash usuli sifatida talqin etiladi. Konsepsiyaning 26-bandiga ko‘ra, dunyoviy ta’lim muhiti — bu ilmiylik, mantiqiy fikrlash, milliy va umuminsoniy qadriyatlar, fikrlar xilma-xilligiga hurmat asosida quriladigan, bir vaqtning o‘zida diniy aqidalarni majburan singdirishdan xoli makondir. Bu tamoyillar oliy ta’lim sohasiga xos bo‘lib, ular talabalarda mustaqil dunyoqarash tanlovini amalga oshirish, vijdon erkinligini qadrlash va diniy psixologik immunitetni shakllantirishga qaratilgan.

Tibbiy ma'noda immunitet tananing doimiy ichki muvozanatini saqlay oladigan, uni turli xil tashqi ta'sirlardan va infektsiyalardan himoya qiladigan reaktsiyalar majmuasini anglatadi. Ilmiy nutqda immunitet tushunchasi turli kontekstlarda, jumladan, diplomatik immunitet, deputatlik daxlsizligi va boshqalarda qo‘llaniladi. Mafkuraviy immunitetni shakllantirish fanlararo tadqiqot predmeti bo‘lib, uning tarkibiy xususiyatlariga e’tibor qaratiladi, shuningdek, komil shaxsni tarbiyalash g‘oyalari, ijtimoiy adolat muammosi, tarixiy manbalarning ahamiyati kabi masalalarni muhokama qilishni o‘z ichiga oladi. Jamiyatning sog‘lom ma’naviy-axloqiy muhitini mustahkamlashga xizmat qiluvchi xalqning ma’naviy merosi [10. 313]. Bizning tadqiqotimizda mafkuraviy immunitetning tarkibiy qismi sifatida psixologik immunitet tushunchasidan foydalaniladi [4. 53];

bu tushuncha turli zararli mafkuralarning shaxsga, ijtimoiy guruhga, jamoaga yoki umuman jamiyatga ta'siriga psixologik qarshilik holatini ifodalaydi.

Psixologik immunitet - bu shaxsning salbiy ta'sirlarga qarshi turish va o'z psixikasining barqarorligini saqlash qobiliyati. Bu kontseptsiya insonga o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishga, qiyinchiliklarni yengishga va atrof-muhitning halokatli ta'siriga berilmaslikka imkon beradigan ichki resurslar mavjudligini nazarda tutadi. Psixologik immunitetni rivojlantirish integratsiyalashgan yondashuvga asoslanadi, jumladan, tanqidiy fikrlashni shakllantirish, axborotni tahlil qilish va baholash qobiliyati, stressga chidamlilik va o'zini-o'zi boshqarish qobiliyati. Bu jarayon insonning ham, butun jamiyatning ham faol ishtirokini, qulay muhit yaratish va psixologik rivojlanish uchun resurslar bilan ta’minlashni talab qiladi [7. 26].

Boshqa fan sohalarida bo‘lgani kabi, psixologiyada ham mafkuraviy immunitet va diniy psixologik immunitetni kundalik va ilmiy tushuncha sifatida farqlash lozim. Biroq hozirgi zamonaviy adabiyotlarda bunday farqni sezish mushkul, bunday xulosaga immunitet tushunchasiga berilgan ba’zi ta’riflar bilan bilishib chiqib kelish mumkin: «qarama-qarshilik sharoitida himoyalanish ko‘nikmasi»; «o‘zining shaxsiy maqsad va qiziqishlaridan farqlilarni qabul qilishi»; «eshitganlaringga o‘z dunyoqarashingdan kelib chiqib ratsional munosabat bildirish, turli fikrlar bilan hisoblashish hamda ma’rifiy yo‘l bilan ushbu fikrlarni inkor etish qobiliyati»; «tinchlik va xotirjamlikka intilish». Yuqorida keltirilgan barcha ta’riflar immunitet fenomenining ham kundalik, ham ilmiy ta’rifi bo‘la oladi.

Psixologiyada immunitet fenomen sifatida nisbatan yaqin vaqtlardan beri o‘rganilmoqda. Bag‘rikenglik asosida o‘zga, milliy va diniy qadriyatlarga zid bo‘lgan yot g‘oyalarni ajrata olish, ezguni yovuzdan farqlay olish va zararli g‘oya, qarashlarga qarshi munosabat bildira olish ko‘nikmasi, ustunlik qilish va kuch ishlatishdan voz kechish, insoniy madaniyat, meyorlar, e’tiqodlarning ko‘p o‘lchamliligi va turli-tumanligini tan olish, bu turli-tumanlikni bir turlilikka yoki qandaydir nuqtai nazarning ustunlik qilishiga keltirishdan voz kechishdir.

Islom jamiyatda tinchlik, adolat va totuvlikni mustahkamlashga qaratilgan boy hikmat merosini taqdim etadi. Qur'oni karim va hadislarda mafkuraviy immunitetni shakllantirish uchun kuchli poydevor bo'lib xizmat qilishi mumkin bo'lgan bag'rikenglik, o'zaro yordam va birdamlikka da'vatlar mavjud. Yoshlarni islom dinining chinakam, tinchliksevar ta’limotlari ruhida tarbiyalash har bir shaxs hayotida ma’naviy-axloqiy qadriyatlarning muhimligini ta’kidlab, ekstremistik g‘oyalarga qarshilikni shakllantirishga xizmat qiladi. O‘zbekiston tarixi misolida islom dini ilm-fan, madaniyat va ta’lim rivojiga qanday katta hissa qo‘shgani, sivilizatsiya ravnaqiga hissa qo‘shganini ko‘rsatadi. Al-Xorazmiy, Al-Buxoriy, Abu Rayhon Beruniy, Alisher Navoiy kabi buyuk alloma va mutafakkirlar merosiga hurmat-ehtirom ko‘rsatish milliy o‘zlikni mustahkamlaydi, yoshlarga ilhom manbai bo‘lib xizmat qiladi. O‘z tarixi va madaniy merosidan g‘ururlanish ruhida tarbiyalash o‘z yurtining kelajagi uchun daxldorlik va mas’uliyat hissini shakllantirishga xizmat qiladi [8. 43].

Ta'lim jarayonida dinning ahamiyatini ortiqcha baholab bo'lmaydi. Diniy ta'limotlar zamirida yotgan ma'naviy-axloqiy qadriyatlar zararli g'oyalar va mafkuralarga qarshilikni rivojlantirish uchun bebaho manbadir. Islom dini ham boshqa dinlar qatori ezgulik, adolat, bag‘rikenglik va tinchlik tamoyillariga alohida urg‘u beradi, bu esa atrofdagi olamga ongli va mas’uliyatli munosabatni shakllantirishda ishonchli asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Dinning ma'naviy tajribasini yoshlarda psixologik immunitetni shakllantirish jarayoniga kiritish nafaqat diniy dogmalar haqidagi bilimlarni uzatishni, balki ushbu ta'limotlarda chuqur axloqiy ma'noni ko'rish qobiliyatini rivojlantirishni ham o'z ichiga oladi. zamonaviy dunyo. Bu ta’lim tizimidan moslashuvchanlik va ochiqlikni, diniy tamoyillarni chuqur anglash va ularni hayotda qo‘llashga yordam beruvchi innovatsion yondashuv va usullarni qo‘llashga tayyorlikni talab qiladi.

Hozirgi vaqtda yosh avlod axborot xurujlari va radikal diniy mafkurani targ‘ib etuvchi jamiyatlarning dunyoqarashiga ta’sir o‘tkazishga urinishlari natijasida yuzaga kelgan yangi muammolarga duch kelmoqda [1.301]. Shu nuqtai nazardan, nafaqat ijtimoiy-siyosiy va ma’naviy barqarorlikka putur yetkazish, balki milliy

birlik va tinchlik zamirida yotgan umuminsoniy qadriyatlarni ham barbod qilishga intilayotgan diniy aqidaparastlik tahdidlariga alohida e’tibor qaratish lozim. Bu qiyinchiliklar oldida yoshlarning psixologik immunitetini tashqi ta’sirlardan himoyalanish bilan cheklab bo‘lmaydi; shuningdek, o'z madaniyati va tarixining asosiy tamoyillarini chuqur tushunish va qabul qilishga asoslanishi kerak [11. 15].

Zamonaviy tajriba talabalarda diniy psixologik immunitetni shakllantirish muhimligini ta'kidlaydi. Ta’lim tizimi oldida mafkuraviy tarbiyaning samarali usullarini yaratish va amalga oshirish zarurati turibdi. Globallashuv va axborot ochiqligi sharoitida mafkuraviy muammolarga samarali qarshi turish uchun “psixologik immunitet” tushunchasining psixologik-pedagogik mazmuni, ko‘rsatkichlari, darajasi va mezonlarini to‘g‘ri aniqlash zarur. Psixologik immunitetni shakllantirish keng qamrovli yondashuvni, jumladan, tahdidlarni tasniflashni, shuningdek, yoshlarda tanqidiy fikrlash va mafkuraviy kompetensiyani rivojlantirishga yordam beradigan uslub va amaliyotlarni ishlab chiqishni talab qiladi. Ta’lim jarayonidagi har bir tadbir mafkuraviy tahdidlarga psixologik qarshilikni kuchaytirishga yordam beradigan aniq amaliy natijalarga erishishga qaratilganligi muhim. Mafkuraviy tarbiyaning ijtimoiy faoliyat bilan bog‘liqligi o‘quvchilarda faol shaxsiy pozitsiyani shakllantirishda asosiy o‘rin tutadi, bu esa o‘z navbatida ularning g‘oyaviy va ijtimoiy faol fuqaro sifatida kamol topishiga xizmat qiladi. Bunday faollik nafaqat maxsus tadbirlar va siyosiy tadbirlarda ishtirok etishda, balki kundalik ishlarda, tarbiyaviy va tashkiliy tadbirlarda ham namoyon bo'lishi kerak [4. 35].

Ma'naviy-axloqiy qadriyatlarga asoslangan diniy ta'limotlar axloqiy barqarorlik va tanqidiy fikrlashni rivojlantirish uchun boy manba bo'lib, barkamol, muloqotga ochiq va dunyoqarashlar xilma-xilligiga bag'rikeng shaxsni shakllantirishga hissa qo'shadi. 116]. Dinning ma'naviy tajribasini yoshlarda psixologik immunitetni shakllantirishga muvaffaqiyatli kiritish uchun yangi ta'lim va tarbiya shakllarini ishlab chiqish taklif etiladi. Ular orasida diniy matnlarni ma’naviy-axloqiy mazmuniga e’tibor qaratgan holda o‘rganishga bag‘ishlangan ixtisoslashtirilgan seminarlar va ma’ruzalar, turli diniy ta’limotlar nuqtai nazaridan

dolzarb ijtimoiy muammolarni muhokama qilish, shuningdek, dinning rivojlanishidagi o‘rni bo‘yicha davra suhbatlari va muhokamalar bo‘lishi mumkin. zamonaviy jamiyat. Dinning tarixiy va madaniy kontekstini, uning jamiyatning axloqiy me'yorlari va qadriyatlarini shakllantirishdagi rolini o'rganish ta'lim jarayonining muhim qismi bo'lishi kerak. Universitet o‘quv dasturiga dinshunoslik va diniy psixologiya kurslarining kiritilishi diniy tajribaning ko‘p qirraliligini va uning shaxsiy rivojlanishdagi ahamiyatini ta’kidlaydi.

Psixologik immunitetni shakllantirish va dinga asoslangan radikallashuvning oldini olishning asosiy omili nafaqat ta’lim va tarbiyada, balki yoshlar hayotiga ma’naviy-ruhiy amaliyotlarni chuqur joriy etishdadir. Bunday sharoitda psixologiya va din yetakchi rol o‘ynab, shaxsning ichki resurslarini, uning ma’naviy-axloqiy ko‘rsatmalarini rivojlantirish orqali psixologik immunitetni mustahkamlashning samarali vositalarini taklif qilishi mumkin [6. 44]. Bu talabalarning ichki dunyosini rivojlantirish va ularning mafkuraviy barqarorligini mustahkamlashga qaratilgan bayramlar, ma'naviyat peshvolarining ma'ruzalari, meditatsiya va reflektiv mashg'ulotlar kabi diniy va ma'naviy tadbirlarni tashkil etishni o'z ichiga olishi mumkin. O'z-o'zini bilish va o'z-o'zini rivojlantirishga qaratilgan psixologik treningdan foydalanish diniy qadriyatlarni tushunish va qabul qilish uchun asos bo'lishi mumkin. Din psixologiyasi elementlarini o‘z ichiga olgan bunday treninglar nafaqat o‘z-o‘zini chuqur anglash, balki tashqi mafkuraviy ta’sirlarga qarshilikni shakllantirishga ham xizmat qiladi. Inson tajribasining diniy va ma'naviy jihatlarini ta'kidlaydigan maxsus maslahat va psixoterapiya dasturlarini ishlab chiqish yoshlarga o'z e'tiqodlari tamoyillari asosida o'z tashvishlariga javob topishga yordam beradi. Bundan tashqari, ta’lim jarayoniga diniy an’analarga asoslangan meditatsion va reflektiv amaliyotlarni joriy etish o‘quvchilarga psixologik barqarorlikning muhim jihati bo‘lgan dam olish va o‘z-o‘zini boshqarish usullarini o‘rganishga yordam beradi.

Shunday qilib, psixologik immunitetni diniy, ma'naviy-axloqiy qadriyatlar prizmasi orqali shakllantirish ta'lim jarayoni uchun yangi istiqbollarni ochadi. Bu yoshlarda globallashgan jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishning ajralmas

qismi bo‘lgan dunyoqarash va madaniyatlar xilma-xilligini chuqur anglash va hurmat qilish asosida barqaror psixologik immunitetni shakllantirish imkonini beradi.

Mazkur faoliyat yoshlarning mafkuraviy tahdidlarga qarshi turish qobiliyatini mustahkamlash, shuningdek, ularda ma’naviy-axloqiy tamoyillar muhimligini chuqur anglash, adolatli va tinch jamiyat qurishda faol ishtirok etishga tayyor bo‘lgan barkamol shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi. Binobarin, yoshlarda psixologik immunitetni shakllantirishda o‘quvchilarning turli mafkuraviy tahdidlarga qarshi turishga qodir bo‘lgan mafkuraviy ongli, ijtimoiy faol fuqarolar bo‘lib yetishishini ta’minlaydigan nazariy tayyorgarlik, amaliy faoliyat va jamiyat hayotidagi faol ishtirokini o‘z ichiga olgan kompleks yondashuv talab etiladi.

ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasida fuqarolarning vijdon erkinligini ta’minlash va diniy sohadagi davlat siyosati konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni (O‘RQ-1037-son), 25.02.2025.

2. Авазов К. Внешние и внутренние угрозы современности, безопасность и стабильность в обществе и их взаимосвязь // Россия и мусульманский мир. 2017. №7 (301). https://cyberleninka.ru/article/n/vneshnie-i-vnutrennie-ugrozy-sovremennosti-bezopasnost-i-stabilnost-v-obschestve-i-ih-vzaimosvyaz (дата обращения: 23.02.2024).

3. Борисов В.В. Проблемы совместимости науки и религии в светской системе образования // Управление наукой и наукометрия. 2013. №13. https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-sovmestimosti-nauki-i-religii-v-svetskoy-sisteme-obrazovaniya (дата обращения: 23.02.2024).

4. Дуйсенов Н.Э., Байдуллаев А.С. Глобализатsiя и идеологический иммунитет // Экономика и социум. 2021. №5-2 (84). https://cyberleninka.ru/article/n/globalizatsiya-i-ideologicheskiy-immunitet (дата обращения: 23.02.2024).

5. Кирейчев А.В. Психологический иммунитет как фактор развития зрелой личности // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и

психологии. 2015. №7 (53). https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-immunitet-kak-faktor-razvitiya-zreloy-lichnosti (дата обращения: 23.02.2024).

6. Комилова Н.Г., Шарипова Д.Дж. Повышение эффективности формирования идеологического иммунитета у молодёжи // Наука и образование сегодня. 2018. №4 (27). https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-formirovaniya-ideologicheskogo-immuniteta-u-molodyozhi (дата обращения: 23.02.2024).

7. Коновалов И.А. Радикализatsiя молодежи: основные модели и профилактика. зарубежный опыт // Психология и педагогика служебной деятельности. 2021. №1. https://cyberleninka.ru/article/n/radikalizatsiya-molodezhi-osnovnye-modeli-i-profilaktika-zarubezhnyy-opyt (дата обращения: 23.02.2024).

ШАХС ҚОБИЛИЯТИ ВА ТАФАККУРИ КОМИЛЛИКНИНГ АСОСИ СИФАТИДА (КУБРОВИЯ ТАЪЛИМОТИ АСОСИДА)

Сапаров М.Ю.
Ўзбекистон халқаро исломшунослик академияси "Дин психологияси ва педагогика" кафедраси доценти

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақола кубровия таълимотида зеҳн ва тафаккур шахс комиллигининг асоси сифатида мавзусига бағишланган. Шунингдек, мақола матнида инсон шахсининг камол топиши, ривожланиш босқичлари, ижтимоий - психологик омиллар таъсирида ривожланиши, кубровия таълимотида тафаккур ҳамда ақл ва зеҳн масаласи, қобилият ва истеъдод муаммосининг кубровия тариқатидаги талқини, комиллик ва унинг босқичлари, комил инсоннинг психологик хусусиятлари каби масалалар ҳам кенг ёритилган.

Калит сўзлар: Кубровия таълимоти, шахс, комил инсон, тафаккур, ақл, зеҳн, истеъдод, ривожланиш, ижтимоий –психологик муҳит, дин омили, тарбия, қобилият.

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена теме разума и мышления как основы совершенствования личности в учении Кубровии. В статье также освещаются такие вопросы, как развитие человеческой личности, этапы развития, развитие под влиянием социально-психологических факторов, проблема мышления и разума в кубровском учении, кубровская трактовка проблемы способностей и таланта, совершенства и его этапов, психологические особенности совершенного человека. .

Ключевые слова: кубровское учение, личность, совершенный человек, мышление, интеллект, интеллект, талант, развитие, социально-психологическая среда, религия, воспитание, способности.

ANNOTATION

This article is devoted to the topic of reason and thinking as the basis for personal improvement in the teachings of Kubrovia. The article also highlights such

issues as the development of a human personality, stages of development, development under the influence of socio-psychological factors, the problem of thinking and reason in Kubrov's teaching, Kubrov's interpretation of the problem of abilities and talent, perfection and its stages, psychological characteristics of a perfect person.

Key words: Kubrovs teaching, personality, perfect man, thinking, intellect, intellect, talent, development, socio-psychological environment, religion, upbringing, abilities.

Одам зурриёти ривожланишига назар соладиган бўлсак, уни физо-анотомик ривожланиши билан бирга, ижтимоий-психологик ривожланишини ҳам гувоҳи бўламиз. Мазкур ижтимоий - психологик ривожланиши авваломбор, болани билиш жараёнларини ривожлангангига боғлиқ бўлишини инсоншунослик фанлари томонидан ўз исботини топган. Аввало, болада сезги қўзғатувчи сифатида юзага келганидан сўнг, ўша қўзғатувчига нисбатан онгли фаолияти диққат орқали йўналтирилиши асосида идрок сўнг эса, тафаккур ўз ишини намоён этади. Боладаги зеҳн, ақл асосида тафаккури шаклланиб, турли хил саволларга жавоб топоолганидан сўнг, фикр юритиш қобилияти юзага келгач, шахслиликнинг куртаги ниш ура бошлагандан далолат бериб, ўзининг ва бошқаларнинг менлигини англай бошлайди.

Замонамиз психологларининг қарашларида, камолот онтогенетик нуқтаи назардан муайян, қатъий босқичларга ажратилган ҳолда жуда кам тадқиқ қилинган. Қуйида биз мазкур йўналишда ўзига хос ўринга эга бўлган Э.Ғ.Ғозиевнинг фикрларига тўхталиб ўтишни лозим топдик. “Шахс камолот ва комиллик даражасига эришиш учун қуйидаги даврларга бўлиб таҳлил қилиш мақсадга мувофиқ: муртаклик (эмбрионал), одам (индивид), инсон, шахс, субъект, комил инсон”.

Шахснинг камолоти муртаклик давридан бошланишитўғрисида асосли фикрлар А.Валлон, Д.Бромлей тадқиқотларида айрим психологлар ва психофизиологларнинг мақолаларида учрайди.

Ўзбекистон Республикасининг биринчи президенти И.А.Каримов таъкидлаганларидек, «Бизнинг улуғ аждодларимиз ўз даврида комил инсон ҳақида бутун бир ахлоқий мезонлар мажмуини, замонавий тил билан айтганда, шарқона ахлоқ кодексини ишлаб чиққанликларини эслаш ўринлидир. Ота-боболаримизнинг онгу тафаккурида асрлар, минг йиллар давомида шаклланиб, сайқал топган ор-номус, уят ва андиша, шарму ҳаё, ибо ва иффат каби юксак ахлоқий туйғу ва тушунчалар бу кодекснинг асосий маъно - мазмунини ташкил этади, десак, ўйлайманки, хато қилмаган бўламиз. Комил инсон тарбиясини давлат сиёсатининг устувор соҳаси деб эълон қилганмиз. Комил инсон деганда, биз аввало, онги юксак, мустақил фикрлай оладиган, хулқ-атвори билан ўзгаларга ибрат бўладиган билимли, маърифатли кишиларни тушунамиз». Комил инсонлар ҳаёти, сўзлари ва эзгу амаллари эса, биз учун ҳамиша юксак ахлоқ намуналари бўлиб келган.

Юқоридаги берилган фикрлардан шу нарса маълумки, боланинг камол топишида ҳамда зеҳнли, ақли ва тафаккур даражасининг ўсишида шахснинг ҳар бир хусусияти муҳим саналади.

Кубровия таълимотига кўра, болада зеҳн турли соҳаларга нисбатан бўлиши мумкин (ҳунар). Аммо, жамият талаб қиладиган ижтимоий қонунларга нисбатан ҳамма болада бир хил зеҳн бўлмаслиги табиий. Ақл зеҳн элагидан ўтган маълум билим ва тажрибаларни умумлаштириб хотирада уларни сақлаб туриши тушинилади. Тафаккур эса, ана шу билимларни умумлаштириб янги билимларни шаклланишига хизмат қилади. Кубровия таълимотидаги комил шахс сифатлари шахсда билимларни акс этиш жараёнида янги билимни аввалги билимлардан фарқ қилиши асосида юқоридаги учта жараённи қайси бири ривожланганлигига қараб комиллик даражаси белгиланган. Шу нуқтаи назардан келиб чиққан холда, биз бир шахсни иккинчи бир шахсдан ажратиб турувчи ўзига хос хусусиятларига берилган таърифларга тўхталиб ўтишни жоиз деб ҳисобладик.

Бошланғич таълим соҳасида ишлаётган ўқитувчилар биринчи синфга қабул қилинган ўқувчилар ичидан зеҳнлигини бир ойга қолмай ажратиб

олишади. “Зеҳн”ли ўқувчи деб, унга эътибор беришларига сабаб бошқа болаларга қараганда берилаётган маълумотларни мохиятини тез англаб олганликлари учун уларга нисбатан муносабатлари ҳам бошқачароқ бўлади. Баъзи болаларга нисбатан эса, “зеҳни очилмаган”, “зеҳни ўтмас” иборасини ҳам қўлланиши табиий. Демак, зеҳн бола ёшига боғлиқ бўлмаган ҳолда маълумотларни англаш деб таърифлаш мумкин. Ўзбек тилининг изоҳли луғатида “Истеъдод – ижодий қобилият, лаёқат, талант”; “Талант – катта қобилият, истеъдод” деб таърифланган. “Қобилият” – “бирор ишга қобиллик, яроқлилик лаёқат” ва иккинчи маъноси “истеъдод, талант” тарзида қайд қилинган. Демак, “қобилият” ҳам, “истеъдод” ҳам, “талант” ҳам бир-бирига маънодош сўзлар қабилида тушунтирилган, деярли фарқланмаган.“Қобилият” – “бирор ишни бажара олиш лаёқати” маъносидаги сўздир. Ҳамма инсон ҳам муайян бир қобилиятга даҳлдор бўлиб дунёга келади. Ўсиш жараёнида у ёки бу ҳунарга, касбга қизиқиши ортади ва унга уқуви мавжудлигини сезади, шу сохани уддалашга лаёқати етишини англайди. Қобилият ўқув, тажриба ва малакани эгаллаш жараёнида мукаммалликни касб эта бошлайди, таълим ва тарбия асосида етуклик босқичига ўтади. Атрофдаги шахсларни диққатини ўзига тортади. Аксарият шахсларга хос бўлган бу хислат ўзини “фақат фаолиятда намоён этади”.“Истеъдод” қобилиятлар йиғиндисидан иборат бўлади ва унинг эгаси, муайян соханинг эгаси, сохани эгаллаган комиллик даражасига кўтарилади. Соханинг ҳар қандай қийинчилигини мулохаза ва тафаккур билан ҳал этади; бугунги холати ва даражасини янада яхшилайди, бойитади. Жамиятнинг талабига мувофиқлашади, бошқалар томонидан очилган дунёнинг сифатига амал қилади ва шунинг шукронаси билан яшайди. Миллатнинг эътиборини ўзига қаратади. Минглаб одамларга хос хислатни ўзида шакллантиради.“Талант” грекча сўз бўлиб, “табиий, туғма истеъдод” маъносини билдиради. Талантли инсон деб, юқори даражадаги истеъдодга эга бўлган, у ёки бу ишни “хамирдан қил суғургандек” осон бажарадиган, муайян сохани бойитувчи кашфиётлар яратадиган, чуқур ҳис ва идрок орқали

анъаналарни қўрқмасдан бузувчи, танлаган соҳасини қисмати даражасига кўтарган шахсга айтилади.

Ана шундай шахсларни ноёб ақл идроки, ақл заковати, ақлий қобилияти ва фикрлаш даражасини аниқлаш учун қадимдан шарқ ва ғарб мамлакатларида муаммоли, вазиятли тестлар ҳамда ақлий тестлардан кенг фойдаланиб келинган. Замонамизга келиб ана шу тестлар асосида вербал ва новербал шаклдаги тестлар тузилиб, ақлий имконият, уқувчанлик, топқирлик, зеҳн, фаросатлилик, ақлий тараққиёт даражасини аниқлаш учун хизмат қиладиган тестлар туркумлари яратилмоқда десак хато бўлмайди.

Собиқ иттифоқ даврида “зеҳн” муаммосига ўз фаолиятини йўналтирган рус олими А. Г. Ковалевнинг таъкидлашича, қобилиятнинг зеҳн нишоналари ривожланиши учун қулай ижтимоий шароит мавжуд бўлиши керак деган ғояни илгари сурган. Муаллиф зеҳн нишоналари деганда, анатомик - физиологик хусусиятлардан кўра, кўпроқ психологик-физиологик хислатларни тушуниш кераклигини уқтиради. Зеҳн муайян бир фаолиятга (махсус қобилият) ёки ҳамма нарсага нисбатан устуворлик қизиқувчанликда (умумий қобилият) мойилликда ва интилишда кўринади.

Ўзбекистонда психология фанини бойитишга ўз ҳиссасини қўшиб келаётган олим, психология фанлари доктори, профессор Э.Ғ.Ғозиев “зеҳн” муаммосига қуйидагича таъриф беради:“қобилиятнинг ривожланиши ва шаклланиши, биринчидан, маълум бир фаолиятга мойиллик ёки интилиш борлигига ва фаолият натижаларининг сифатига қараб, тегишли табиий зеҳн нишоналарини аниқлаш йўли билан, иккинчидан, мутахассис раҳбарлигида тизимли фаолиятга жалб этиш орқали шахснинг табиий хусусиятларини чиниқтириш ва ривожлантириш йўли билан, учинчидан, умумлашган ақлий операцияларни шакллантириш йўли билан, тўртинчидан, ўқувчининг махсус қобилиятини камол топтиришни жадаллаштиришни таъминловчи шахсни ҳар томонлама ривожлантириш йўли билан, бешинчидан, шахснинг фаоллик аломатларини тарбиялаш йўли билан, олтинчидан, ўқувчиларга нисбатан

индивидуал муносабатда бўлишни умумий талаблар билан тўғри қўшиб олиб боришдир”.

Шунингдек, Э.Ғ.Ғозиев зеҳн алоҳида ўзи юзага келмаслигини қуйидагича изоҳлайди. “Қизиқиш билимларни онгли, пухта, барқарор, англаган ҳолда ўзлаштиришда, кўникма ва малакаларни шакллантиришда, шахс қобилияти, зеҳни, уқувчанлиги ривожлантиришга, оламни мукаммалроқ тушунишга, билим савиясининг кенгайишига ёрдам беради”.

Ўзбекистон психология фанининг ривожланишига салмоқли ҳисса қўшиб келаётган забардаст, сермаҳсул олим, психология фанлари доктори, профессор Б.Р.Қодиров “зеҳн”га психолог сифатида қуйидагича таъриф берганлиги диққатга сазовордир. “Зеҳн дегани бу – ақлнинг тезлиги. Биров енгил ва осонлик билан тушунча хосил қила олса, тез ва енгил мураккаб масалага кириша олса, осон тушуна олса, биз бундай пайтда кишини зеҳнли деймиз. Зеҳн, ақл, заковат – буларнинг ҳаммаси қобилиятлар силсиласига киради. Қобилиятлар инсоннинг табиий - психологик, яъни муайян бир моддий – ирсий хусусиятлари асосида бутун хаёт давомида шаклланган психологик воқеликдир. Кишининг қайси хаётий соҳада қобилияти бўлса, ўша соҳада муваффақият қозониши мумкин. Чунки ўша соҳа доирасида қўйилган масалаларни, тўсиқларни бошқалардан кўра енгил тушунади, осон енга олади, натижада муваффақиятга эришади. Муваффақият, бу – унга берилган рағбатлантиришдир. Ҳар қандай қобилият билан, муваффақият билан амалга ошади”.

Буюк алломаларимиз ҳамда айнан Кубровия таълимотида ҳам қобилиятли бола зеҳни ўткир, зукко бўлиб, ҳар қандай нарсанинг билинар - билинмас аломатларини ва улар нимани англатишини тез билиб олишини айтиб ўтганлар. Дарҳақиқат, бола зийраклик билан жамият хаётида, кишилар руҳида бўлиб турган ўзгаришларни қолаверса, ён атрофида бўлаётган жараёнларни тез илғай олиши, тўғри таҳлил қила олиши яхши фазилатлардандир. Шу билан бирга доимо изланишда янги, илғор фикр - ғояларни тез илғай олиши, ёки расм - русумларга, тамойилларга ёпишиб

олмасдан, янгиликии ҳаётга тадбиқ эта олиши зарур, деб кўрсатади. Бунинг учун келажак манфаати йўлида ўтмишдаги йўл - йўриқларни ислоҳ қилиши, ёмон одатларни ўзида ифодаловчи ўтмишни ҳам ўзгартирмоғи лозим.

Бола фикрини равшан тушунтира олиши, чиройли сўзлар билан ифодалай олиши зарур. Онтогенез психологиясида, дарҳақиқат, боланинг чиройли сўзлай олиши, фикрини мантикан асослаши, тингловчига яхши таъсир этиши таъкидланади.

Зеҳнли, ақл ва тафаккурни ўстиришда бола билимга, маърифатга хавасли бўлиши, ўқиш, ўрганишдан чарчамаслиги, устозлардан ўрганиши, илм олишдаги машаққатлардан қочмаслиги керак.

Мозийга қайтиб иш кўрмоқ хайрли деганларидек, буюк ота-боболаримиздан зехн ҳақидаги билимларни ўзида акс эттирган асарлар бизгача етиб келганлиги асосида “Кубровия таълимотида” ги адабиётларда зеҳн қай даражада ёритилганлигига жаҳон ҳамжамияти алоҳида эътиборни қаратиб келмоқда.Чорак асрдан ортиқ мустақиллик шабадасидан баҳраманд бўлаётган халқимиз комил инсон таърифини амалда шакллантириш йўлида давлатимиз раҳбарияти кўплаб ижобий ишларни амалга ошираётганлигини ёшларга нисбатан бўлаётган муносабатда акс этмоқда десак хато бўлмайди.

Хулоса қилиб айтганда, комил инсонни шаклланишида асосий рол ўйновчи оила, педагогик жамоа ва психологияга давлатимиз раҳбарининг алоҳида эътиборлар орқали иқтидорли, зеҳнли, қобилиятли ва интеллектуал билимли ёш авлодга катта имтиёзлар ҳамда кенг йўл очиб берилиши орқали келажаги буюк давлатимизнинг пойдевори кундан кунга мустаҳкамланиб бораётганлигини бутун дунё таъкидламоқда.

Агарда комил инсон масаласи билан боғлиқ соф психологик тадқиқотлар амалга ошириладиган бўлса, унда комил шахс ва унинг психологик хусусиятларини тушунтирувчи кўплаб, ижтимоий-психологик омилларнинг аниқланиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Э.Ғ.Ғозиев “Онтогенез психологияси” Тошкент 2000 .– 152 б.

2. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. – Т.: Маънавият, 2008. – Б.118.

3. Каримов И.А. Биз келажагимизни ўз қўлимиз билан қурамиз. Т. 7. – Т.: Ўзбекистон, 1999. – Б.134.

4. Э.Ғ.Ғозиев “Умумий психология” . ЎзМУ . 2000. – 212 б.

5. Э.Ғ.Ғозиев “Умумий психология” Т.Университет.2002. – 172 б.

6. Э.Ғ.Ғозиев “Умумий психология” . Т. 2010. – Б.77.

7. Б.Р.Қодиров “Қобилиятлар силсиласи” илмий мақола . ЎзМУ. 2003.– Б. 66

IJTIMOIY GADJETLAR VA RAQAMLI AXBOROT VOSITALARINING YOSHLAR PSIXIKASIGA TA'SIRI

Hayitova Diyora Yorqinovna
O'zXIA 2-kurs Psixologiya yo'nalishi talabasi,
Ilmiy rahbar: Nasimdjanova Maxsuma Majidovna
O'zXIA Din psixologiyasi va pedagogika kafedrasi dotsenti

"1990-yillar oxirida tug'ilgan bolalar tarixda ilk bor o'smirlik davrini virtual dunyoda bosib o'tgan avlod bo'ldi. Biz 2010-yillar boshlarida ularga smartfon bergan paytimizda, Z avlodni go'yoki Marsga jo'natib go'yoki o'sha yerda voyaga yetishlariga sababchi bo'ldik. Bu esa insoniyat o'z farzandlari ustidan amalga oshirgan eng katta va nazoratsiz tajriba edi."

Jonathan Haidt "Behalovat avlod".

Bugungi raqamli asrda smartfon, planshet va boshqa ijtimoiy gadjetlar yoshlar hayotining asosiy qismiga aylangan. Ular nafaqat aloqa vositasi, balki o‘yin, o‘qish, o‘zini namoyon qilish va dunyoni bilishning asosiy vositasi bo‘lib qoldi. Har kuni millionlab o‘smirlar Instagram, TikTok, Telegram, YouTube kabi platformalarda soatlab vaqt o‘tkazmoqda. Bu vositalar bir tomondan aloqani osonlashtirib, yangi bilim va imkoniyatlarga yo‘l ochsa, ikkinchi tomondan yosh avlodning ruhiy salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirayotgani haqida xalqaro tadqiqotlar tobora ko‘proq dalillar keltirmoqda. So‘nggi 10-15 yil ichida yoshlar orasida depressiya, tashvish holati, uyqusizlik, diqqat buzilishi va o‘z joniga qasd qilish holatlari keskin oshgani kuzatilmoqda. Masalan, AQShda 2010-yillardan keyin o‘smirlar orasida depressiya holatlari deyarli ikki baravar oshgan, qizlar orasida esa bu ko‘rsatkich yanada yuqori. Xalqaro Sog‘liqni saqlash tashkilotlari va tadqiqot markazlarining ma'lumotlariga ko‘ra, ijtimoiy tarmoqlardan kuniga 3 soatdan ortiq vaqt sarflaydigan yoshlar depressiya va tashvish xavfini ikki baravar oshiradi. Pew Research Centerning 2025-yilgi tadqiqotida o‘smirlarning 48 foizi ijtimoiy tarmoqlar o‘z tengdoshlariga asosan salbiy ta'sir ko‘rsatishini qayd etgan (2022-yilda bu ko‘rsatkich 32 foiz bo‘lgan). Qizlar orasida esa ijtimoiy tarmoqlar o‘z ruhiy

salomatligiga zarar yetkazishini 25 foiz qiz tan olgan. O‘zbekistonda ham vaziyat shunga o‘xshash. 15-24 yoshli yoshlarning 90 foizdan ortig‘i ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadi va kuniga o‘rtacha 2-4 soat ba’zan undan ko’p vaqtini shu platformalarda o‘tkazadi. Bu raqamlar yosh avlodning real hayotdagi muloqot, ochiq o‘yin va jismoniy faollikdan ko‘ra virtual dunyoga ko‘proq vaqt ajratayotganini ko‘rsatadi. Natijada, oilaviy munosabatlar zaiflashishi, o‘quv samaradorligining pasayishi va ruhiy bosimning kuchayishi kuzatilmoqda.

Psixolog va tadqiqotchi Jonathan Haidt bu jarayonni “Buyuk qayta simlash” (The Great Rewiring) deb nomlagan. Uning fikricha, bolalikning tabiiy modeli ya’ni “o‘yin-markazli bolalik”dan “telefon-markazli bolalik”ga o‘tgan. Avvalgi avlodlar bolaligi ko‘chada do‘stlar bilan o‘yin, real hayot tajribalari, xavf-xatarlarni yengish va mustaqillikni o‘rganish bilan o‘tgan bo‘lsa, bugungi yoshlar ko‘pincha ekran oldida o‘smoqda. Real dunyoda qiyinchiliklarni yengish orqali shakllanadigan qiyinchilikka chidamli shaxsiyat o‘rniga virtual dunyoning sun’iy mukammalligi, doimiy taqqoslash va tasdiqlashga ya’ni ijtimoiy tarmoqqa video yoki boshqa kontentlar yuklab ushbu kontentlarda qanchalik ko’p ”like” yig’ishiga nisbatan qaramlik paydo bo‘lmoqda. Bu o‘zgarishlar hattoki miya rivojlanishiga ham ta’sir qiladi. Doimiy bildirishnomalar va cheksiz skroll (bu ijtimoiy tarmoqlardagi eng xavfli mexanizmlardan biri. TikTok, Instagram, YouTube Shorts, Telegram kanallarida siz pastga surganingiz sari yangi va yangi kontent avtomatik ravishda yuklanib turadi. Hech qachon “oxiri yo‘q”.) diqqatni parchalaydi, dopamin tizimini haddan tashqari rag‘batlantirib, qaramlikka olib keladi. Kechasi telefon ishlatish melatonin gormonini buzib, uyquni sifatsizlashtiradi. Ijtimoiy taqqoslash (FOMO — nimani o‘tkazib yuborish qo‘rquvi) esa o‘zini past baholash, tashvish va depressiyaga sabab bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayniqsa qizlarda tana tasviri bilan bog‘liq muammolar kuchayib, o‘g‘il bolalarda esa virtual o‘yinlarga chekinish va real hayotdan uzoqlashish kuzatilmoqda. Maqolada ijtimoiy gadjetlar va raqamli axborot vositalarining yoshlar psixikasiga ijobiy va salbiy ta’sirlari chuqur tahlil qilinadi. Xalqaro ilmiy tadqiqotlar, statistik ma’lumotlar va O‘zbekiston sharoitidagi kuzatuvlar asosida muammolar ochib beriladi.

Shuningdek, oila, maktab, jamiyat va davlat darajasida muvozanatli yondashuvni ta’minlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar beriladi. Chunki maqsadimiz texnologiyani butunlay rad etish emas, balki uni yoshlarning sog‘lom rivoji uchun xizmat qiladigan vositaga aylantirishdir. Raqamli dunyo kelajakdir, lekin bu kelajakda yoshlarimizning ruhiy salomatligi qurbon bo‘lmasligi kerak.

Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotini tubdan o‘zgartirdi. Ular nafaqat qiziqarli o‘yin-kulgi, balki ta’lim, ijtimoiy aloqa va o‘zini rivojlantirishning muhim vositasiga aylandi. Birinchidan, ta’lim va bilim olish imkoniyatlari keskin kengaydi. Yoshlar YouTube, Khan Academy, Coursera kabi platformalar orqali dunyoning istalgan burchagidagi eng yaxshi o‘qituvchilarning darslarini tomosha qilishlari, chet tillarini o‘rganishlari va yangi ko‘nikmalarga ega bo‘lishlari mumkin. O‘zbekistonda ham ko‘plab yoshlar onlayn kurslar va Telegram kanallari orqali bilimini oshirmoqda. Ikkinchidan, ijtimoiy aloqa osonlashdi. Uzoqdagi qarindoshlar, do‘stlar bilan muloqot qilish, yangi tanishlar orttirish va turli madaniyatlar bilan tanishish imkoni paydo bo‘ldi. Ayniqsa, pandemiya davrida ijtimoiy tarmoqlar yolg‘izlikni biroz yumshatdi. Uchinchidan, ijodkorlik va o‘zini namoyon qilish. Yoshlar o‘z g‘oyalarini, iste’dodlarini masalan, raqamli san’at, musiqa, video montaj butun dunyoga ko‘rsatish imkoniyatiga ega. Ko‘plab yosh bloggerlar, tadbirkorlar va faollar aynan ijtimoiy tarmoqlar tufayli mashhur bo‘ldi. To‘rtinchidan, axborotga tez kirish va ijtimoiy muammolarni yoritish. Yoshlar huquqlari, ekologiya, ta’limdagi muammolar haqida ochiq gapirishlari mumkin. Biroq, bu ijobiy ta’sirlar ko‘pincha me’yorida va ongli foydalanish sharti bilan amalga oshadi. Haddan oshgan foydalanish esa salbiy oqibatlarga olib keladi.

Raqamli gadjetlar va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri bugungi yoshlar psixikasidagi eng jiddiy muammolardan biridir. Xalqaro tadqiqotlar va statistik ma’lumotlar bu holatni aniq ko‘rsatmoqda. Psixolog Jonathan Haidt ta’rifiga ko‘ra, bolalik “o‘yin-markazli”dan “telefon-markazli”ga o‘tgan. Avvalgi avlodlar ko‘chada o‘yin o‘ynab, real hayot tajribasi orqali mustaqillik, xavfni baholash va ijtimoiy ko‘nikmalarni o‘rgangan bo‘lsa, bugungi yoshlar ekran oldida o‘smoqda. Bu miya rivojlanishini o‘zgartirdi va ruhiy salomatlik inqiroziga olib keldi.

Asosiy salbiy ta’sirlar:

1. Diqqatning parchalanishi va cheksiz scroll. Doimiy bildirishnomalar va cheksiz skroll (infinite scroll) mexanizmi diqqatni parchalaydi. Bir necha soniyada yangi video yoki post ko‘rish dopamin chiqaradi va odamni “qaram” qiladi. Natijada o‘quv samaradorligi pasayadi, chuqur fikrlash qobiliyati zaiflashadi.

2. Uyqu buzilishi. Ko‘pchilik yoshlar kechasi telefon ishlatadi. Ko‘k nur melatonin gormonini buzadi. Kuniga 3 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqdan foydalanish uyqusizlikka olib keladi, bu esa depressiya va tashvishni kuchaytiradi.

3. Ijtimoiy taqqoslash, FOMO va o‘zini past baholash. Filtrlangan mukammal hayot suratlari yoshlarda “men yetarli emasman” hissi uyg‘otadi. FOMO (Fear of Missing Out — nimani o‘tkazib yuborish qo‘rquvi) doimiy tashvish manbaiga aylanadi. Pew Research (2025) ma’lumotlariga ko‘ra, qizlarning 25% i ijtimoiy tarmoqlar o‘z ruhiy salomatligiga zarar yetkazishini aytgan. Tana tasviri (body image) bilan bog‘liq muammolar ayniqsa qizlarda kuchli (46% ga yaqin).

4. Raqamli qaramlik va yolg‘izlik. Virtual aloqa real muloqotni almashtirmoqda. Do‘stlar bilan yuzma-yuz uchrashuvlar kamayganiga qaramay, yolg‘izlik hissi kuchaymoqda. AQSh va Yevropada 2010-yillardan keyin o‘smirlar orasida depressiya va tashvish ikki baravar oshgan. Kuniga 3 soatdan ortiq foydalanish ruhiy muammolar xavfini ikki baravar oshiradi.

5. Jinsiy farqlar. Qizlarda ko‘proq tashvish, depressiya va o‘z joniga qasd qilish holatlari kuzatiladi. O‘g‘il bolalarda esa virtual o‘yinlarga chekinish, real hayotdan uzoqlashish va motivatsiya pasayishi kuchliroq. O‘zbekistondagi holatga qaraganda 15–24 yoshli yoshlarning 90% dan ortig‘i ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadi, kuniga o‘rtacha 2–4 soatdan ko’proq vaqt sarflaydi. Bu oilaviy munosabatlar, o‘quv jarayoni va jismoniy faollikka salbiy ta’sir qilmoqda.

Raqamli gadjetlar va ijtimoiy tarmoqlarni butunlay taqiqlash emas, balki ularni sog‘lom va muvozanatli tarzda ishlatishni o‘rgatish kerak. Buning uchun oila, maktab va jamiyat darajasida aniq chora-tadbirlar qo‘llash zarur. Avvalo, oilalarda yosh chegarasi belgilash muhim: 14 yoshgacha bolalarga smartfon bermay, oddiy telefon berish tavsiya etiladi. Ovqatlanish, uyqu va oilaviy suhbat vaqtida

telefonlarni cheklash, kechasi soat 21:00 dan keyin barcha qurilmalarni umumiy joyga qo‘yish kabi oddiy qoidalarni joriy etish kerak. Ota-onalar o‘zlari ham namuna bo‘lib, kuniga ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkaziladigan vaqtni 1-1,5 soat bilan cheklashlari va bolalarni sport, ochiq o‘yinlar, kitob o‘qish kabi real hayot faoliyatlariga undashlari lozim. Maktablarda esa dars vaqtida smartfonlarni taqiqlash yoki maxsus qutilarga topshirish tizimini joriy qilish samarali natija beradi. Maktab dasturiga “Ongli raqamli foydalanish” mavzusidagi darslarni kiritish, yoshlarga diqqatni saqlash, FOMO va ijtimoiy taqqoslash bilan qanday kurashishni o‘rgatish kerak. Tanaffuslarda ochiq o‘yinlar va jismoniy faollikni ko‘paytirish ham muhim ahamiyatga ega. Jamiyat va davlat darajasida esa keng ko‘lamli xabardorlik kampaniyalarini olib borish, yoshlar ruhiy salomatligi haqida targ‘ibot ishlarini kuchaytirish zarur. Ijtimoiy tarmoq platformalariga bolalar uchun cheklovlar qo‘yish (cheksiz skrollni cheklash, kechasi bildirishnomalarni to‘xtatish), muntazam ilmiy tadqiqotlar o‘tkazish va yoshlar uchun sport maydonchalari, ijodiy to‘garaklar hamda kitobxonlik klublarini ko‘paytirish lozim. Xalqaro tajribaga asoslanib, eng muhim to‘rt tavsiya shulardan iborat: bolalarga 14 yoshgacha smartfon bermaslik, maktablarda telefonlarni cheklash, ularga ko‘proq real hayot tajribasi berish va ijtimoiy tarmoqlarga kirishni 16 yoshdan keyinga qoldirish. Faqat shu yo‘l bilan texnologiyalarni foydali vositaga aylantirib, yoshlarimizning ruhiy salomatligini saqlash mumkin.

Texnologiyani butunlay rad etish mumkin emas va kerak ham emas. Asosiy masala — uni ongli, me’yorida va muvozanatli tarzda qo‘llashdir. Buning uchun oilalarda aniq qoidalar, maktablarda cheklovlar va jamiyatda keng ko‘lamli xabardorlik ishlari zarur. Bolalarga 14 yoshgacha smartfon bermay turish, real hayotdagi o‘yin va muloqotni ko‘paytirish, ijtimoiy tarmoqlarni esa keyinroq yoshda ochish eng samarali yondashuvlardan biridir. Yoshlarimizning ruhiy salomatligi — kelajagimizning asosidir. Bugun har bir oila, har bir maktab va butun jamiyat birgalikda harakat qilsa, raqamli avlodni “behalovat” emas, balki sog‘lom, mustaqil va baxtli avlodga aylantirish mumkin. Muvozanat — bu zamonaviy dunyoda eng muhim ko‘nikmalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Haidt, J. (2024). The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness. Penguin Press.

2. 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. Atria Books.

3. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour, 3(2), 173–182. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1

4. Pew Research Center. (2025). Teens, social media and technology 2025. https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mental-health/

5. World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. Geneva: WHO.

6. Rideout, V., & Peebles, A. (2022). The Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2022. Common Sense Media.

7. Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. Computers in Human Behavior, 69, 1–9. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013

8. O'zbekiston Respublikasi Statistika agentligi. (2025). Yoshlarning axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish ko'rsatkichlari (2023–2025 yillar). Toshkent.

9. Sa'dullayeva, D. A. (2024). Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ruhiy salomatligiga ta'siri.

10. O'zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi. (2024). O'zbekiston yoshlarining ijtimoiy holati va faolligi to'g'risida hisobot. Toshkent.

11. Haidt, J., & Rausch, Z. (2024). After Babel (Substack loyihasi materiallari). https://www.afterbabel.com

СТАТЬЯ НА ТЕМУ: ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СИСТЕМЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ

Психолога общеобразовательной школы № 25 Гурленского района, Хорезмкой области Жалгасбаевой Айнуры Рашидовны и психолога общеобразовательной школы № 32 Гурленского района, Хорезмкой области Каримовой Муниры Фархаджановны

Выбор профессии — ответственный шаг, от которого во многом зависит будущее ребёнка. Постарайтесь помочь ему сделать правильный выбор, чтобы он учился с удовольствием и воплотил свои лучшие качества в выбранной профессии.

Многочисленные исследования показывают, что свыше 50% школьников не знают, кем они хотят стать в будущем. Поэтому важной задачей для родителей является помощь в выборе профессии школьникам. Не навязывание своих представлений о том, кем ребёнку нужно быть или что престижно, а именно помощь, нацеленная на то, чтобы раскрыть его истинные желания и развить таланты. В этом вопросе необходим вдумчивый и основательный подход. Необходимо учитывать несколько ключевых факторов:

Таланты и склонности ребёнка. Если вы не хотите, чтобы ребёнок в будущем ходил на работу «для галочки», создайте для него среду, в которой он сможет раскрыть таланты, и помогите выбрать профессию, которая ему действительно интересна.

Мотивация. Именно она во многом определяет, какую профессию выбирают школьники. Нужно понять, что для ребёнка важнее — самореализация, престижность профессии, высокий доход, перспективность развития, популярность и так далее.

Образ жизни, продиктованный будущей профессией. Здесь необходимо учитывать график, в котором ребёнку предстоит работать — некоторые профессии подразумевают удалённый или гибкий график работы, в других же присутствие в офисе и строгий график являются обязательными. Кроме того, есть профессии, которые подразумевают переезд в другой регион или

активные перемещения (например, нефтедобыча, мореходство, пилотирование самолёта).

Готовность к развитию в профессии. При выборе будущей профессии ребёнку важно понимать, готов ли он развиваться в ней в течение ближайших нескольких лет. Специалисты, которые постоянно повышают квалификацию и расширяют компетенции, всегда больше востребованы на рынке труда.

Знакомство с профессией. По возможности помогите ребёнку лучше узнать профессию или ряд профессий, которые ему нравятся. Это можно сделать на специальных мастер-классах, днях открытых дверей или на встрече со специалистом в выбранной области.

Выбор будущей профессии — очень ответственное занятие. Настолько ответственное, что профориентация не сходит со страниц интернет-изданий, посвященных образованию и воспитанию. Что делать школе: какие уроки вводить и с какого возраста? Как подготовить школьника к планированию будущей карьеры так, чтобы было комфортно в первую очередь ему? В конце прошлого века государство отказалось от каких-либо гарантий в сфере трудоустройства. Хорошо это или плохо — решать вам, нам же стоит отметить, что современную востребованность диктует рынок. Но ведь экономистов, менеджеров, юристов сотни тысяч, как и рабочих мест… Итак, вы сели за стол и готовы обсудить с ребенком его будущее. «Будет плохо учиться — пойдет работать дворником, — думает про себя обеспокоенная мама, – лучше бы в экономический пошел…» Итак, если вы подходите к этому разговору с такой позиции, прежде чем читать дальше, уясните — она неправильная. Удачно складывается профессиональная деятельность не только у тех, кто пошел в престижный вуз, корочка МГУ еще не дает гарантий трудоустройства. Куда больше шансов устроиться на работу мечты у активных, креативных и горящих желанием. Согласитесь, быть креативным в профессии, которую вы не любите, — сложно, если не невозможно. Мы подходим с вами к первому ответу на вопрос «Как помочь ребенку определиться с профессией?».

Мотивация ученика и ее влияние на учебную деятельность

Пусть выбирает по любви Уважаемые родители, успех зависит от упорства и любви. Чтобы преуспеть в деле, оно должно быть любимым или хотя бы нераздражающим. Вы хотите, чтобы ваш ребенок летел на любимую работу или еле тащился на ненавистную? Если выбор за первым вариантом, то необходимо придерживаться следующих правил.

Правило 1. Ребенок — это не вы Плохо, когда родители пытаются воплотить в ребенке собственные мечты. Если папа всю жизнь хотел быть физиком, но не поступил в Бауманку, это не значит, что надо тащить туда сына или дочь. Конечно, мы с вами желаем нашим детям только добра, но школьник — это не вы, более того, ситуация в мире совсем другая и, если раньше были нужны люди одной профессии, то к тому моменту, когда ваш ребенок окончит школу, все может измениться.

Правило 2. Начинайте заранее. Нельзя выбрать профессию, ткнув пальцем в атлас востребованных профессий, как бы хорош он ни был. Присмотритесь к увлечениям ребенка еще в младшем школьном возрасте. Что ему нравится?

Начинать с младшего школьного возраста Считать или писать сочинения? Рисовать или собирать конструктор? Присмотритесь и по возможности давайте ребенку информацию в этом направлении, создавая среду. Если долго сидит за компьютером — не бейте тревогу, а запишите на курсы программирования. Увлечение вполне может стать любимой работой.

Правило 3. Выбираете не вы. Если школьник будет считать, что профессию выбрали ему вы, у него появится к ней отторжение. Особенно это будет заметно в подростковом возрасте, когда «отделение» от родителей выступает в роли рефлекса. «Когда ты что-то делаешь для себя, ты делаешь это хорошо» — знаете поговорку? Вот и ребенок, выбравший вуз или предмет сам, будет посвящать ему время с большим удовольствием.

Правило 4. Личность Профессия — это не только знание определенных предметов. Если у вашего сына в школе по математике 5, равно как и по

информатике, но он просто ненавидит долгую работу и боится совершать ошибки, то профессия программиста может не прийтись ему по душе. Если ваша дочь выигрывает олимпиады по обществознанию и собирается идти учиться на адвоката, но панически боится публичных выступлений, ее тоже стоило бы или отговорить, или дать ей возможность получить подобные компетенции. Обязательно обсудите подобную ситуацию с ребенком.

Профессия должна подходить характеру .

Правило 5. Дни открытых дверей Ходите на них как можно чаще, показывайте ребенку экспертные статьи (подростки, увы, доверяют общественному мнению больше, чем родительскому), в младшем возрасте ходите вместе на мастер-классы или научные шоу. Более того, делайте это заранее, а не в последний год обучения. Подросток в 11-м классе больше всего занят ЕГЭ, и ему кажется, что больше в мире ничего не существует, так что можете смело начинать класса с 8-го.

Ответ 4. Ходить на дни открытых дверей.Каждый раз, придя в вуз, спрашивайте своего ребенка: «Что ты думаешь по этому поводу?» Если школьник не думает ничего (такое тоже бывает — подростковый инфантилизм), то, прежде чем читать лекцию, спросите: «Ты хочешь знать мое мнение?» И вот тогда можете начинать с плюсов и минусов учебного заведения.

Библиографическая ссылка

1.Клюсова В.В., Яркова Г.А. ВОЗМОЖНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФОРИЕНТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №2.

2.URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=8989 (дата обращения: 08.09.2022).

3. https://rosuchebnik.ru/material/proforientaciya-dlya-shkolnikov/

IJTIMOIY TARMOQLARDA TAQQOSLASH ODATINING SHAXSIY QADRIYAT TIZIMIGA TA'SIRI

Salimova Asiya Baxtiyar qizi
Navoiy shahar 1-AFCHO'I maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarda insonlarning o'zini boshqalar bilan taqqoslash odatining shaxsiy qadriyat tizimiga ko'rsatadigan psixologik ta'siri tahlil qilinadi. Ayniqsa yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi natijasida ideal hayot, muvaffaqiyat va tashqi ko'rinish haqidagi sun'iy tasavvurlar kuchayib borayotgani yoritilgan. Maqolada virtual taqqoslashning o'zini qadrlash, emotsional holat va hayotiy qadriyatlarga ta'siri ilmiy jihatdan asoslangan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoq, taqqoslash odati, qadriyat tizimi, psixologik ta'sir, emotsional holat, o'zini baholash, virtual muhit.

Hozirgi globallashuv davrida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayot tarziga sezilarli o'zgarishlar olib kirdi. Ayniqsa internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng ommalashuvi insonlarning dunyoqarashi, muloqot uslubi hamda psixologik holatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Bugungi kunda Instagram, Telegram, TikTok, Facebook kabi platformalar nafaqat axborot almashish vositasi, balki insonning o'zini namoyon etish, boshqalar hayotini kuzatish va ijtimoiy baholash maydoniga ham aylanib ulgurgan. Ijtimoiy tarmoqlarning asosiy xususiyatlaridan biri insonlarga o'z hayotining eng muvaffaqiyatli, chiroyli va quvonchli lahzalarini namoyish etish imkonini berishidir. Natijada virtual muhitda "ideal hayot" tasavvuri shakllanmoqda. Boshqalarning muvaffaqiyati, tashqi ko'rinishi, moddiy imkoniyatlari yoki mashhurligini muntazam kuzatish esa insonlarda o'zini ular bilan taqqoslash odatini paydo qilmoqda. Psixologik jihatdan bunday taqqoslash insonning o'ziga bo'lgan munosabati, ichki qoniqishi va hayotiy qadriyatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa o'smirlar va yoshlar virtual ta'sirlarga nisbatan sezgir bo'lgani sababli ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash jarayoni ularda kuchli emotsional reaksiyalarni yuzaga keltirmoqda. Ko'pchilik yoshlar o'zini boshqalarning tashqi ko'rinishi,

boyligi yoki muvaffaqiyati bilan solishtirib, o‘zidan qoniqmaslik, tushkunlik yoki o‘ziga ishonchsizlik holatlarini boshdan kechirmoqda. Bu esa asta-sekin shaxsning qadriyatlar tizimi o‘zgarishiga, moddiy va virtual qadriyatlarning ustunlashuviga sabab bo‘lishi mumkin. Psixologiyada qadriyat tizimi insonning hayotdagi maqsadlari, qiziqishlari, ichki tamoyillari va hayotiy ustuvorliklarini belgilovchi muhim omil sifatida qaraladi. Agar inson doimiy ravishda virtual muhitdagi “mukammal obrazlar” ta’sirida yashasa, uning real hayotga bo‘lgan munosabati ham o‘zgarib boradi. Natijada inson o‘zining tabiiy imkoniyatlari va ichki qadriyatlarini yetarlicha qadrlamasligi mumkin. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash odati inson ruhiyati va shaxsiy qadriyat tizimiga tobora kuchliroq ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa yosh avlod orasida virtual hayotga haddan tashqari bog‘lanish holatlari psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ta’sirini chuqur o‘rganish, yoshlar ongida sog‘lom qadriyatlar tizimini shakllantirish hamda ularda media va psixologik savodxonlikni rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Psixologiya fanida insonning o‘zini boshqalar bilan taqqoslashi tabiiy ijtimoiy-psixologik jarayon sifatida baholanadi. Inson atrofdagi odamlar bilan o‘zini qiyoslash orqali o‘z imkoniyatlari, mavqei, yutuqlari va kamchiliklarini anglashga harakat qiladi. Bu jarayon ma’lum darajada shaxsning rivojlanishiga, o‘z ustida ishlashiga va motivatsiyasining ortishiga xizmat qilishi mumkin. Biroq ijtimoiy tarmoqlar ta’sirida bu holat sun’iy ravishda kuchayib, inson ruhiyatiga salbiy bosim o‘tkazadigan omilga aylanmoqda. Virtual muhitning o‘ziga xos jihati shundaki, insonlar ko‘pincha hayotining eng muvaffaqiyatli, quvonchli va jozibali tomonlarini namoyish etadi. Turli suratlar, videolar va muvaffaqiyatli hayot lavhalari orqali “mukammal inson” obrazi shakllantiriladi. Natijada boshqa foydalanuvchilarda o‘z hayotini shu obrazlar bilan taqqoslash holati paydo bo‘ladi. Inson virtual olamdagi sun’iy ideal obrazlarni real hayot mezoni sifatida qabul qila boshlaydi. Doimiy taqqoslash insonning o‘zini qadrlash darajasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa yoshlar boshqalarning tashqi ko‘rinishi, boyligi, mashhurligi yoki muvaffaqiyati

bilan o‘zini solishtirib, o‘zida yetishmovchilik hissini his qiladi. Natijada o‘zidan qoniqmaslik, tushkunlik, ichki xavotir va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi kuzatiladi. Psixologik jihatdan bu holat insonning emotsional barqarorligiga salbiy ta’sir qilib, depressiv kayfiyat va ijtimoiy norozilikni kuchaytirishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda taqqoslash odati shaxsning qadriyat tizimiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim hollarda inson ma’naviy qadriyatlardan ko‘ra tashqi ko‘rinish, moddiy boylik, mashhurlik yoki virtual e’tirofni muhimroq deb qabul qila boshlaydi. Bu esa insonning hayotiy maqsadlari va ustuvorliklari o‘zgarishiga olib keladi. Ayniqsa “layk”, izoh va obunachilar soniga haddan tashqari bog‘lanish insonning psixologik holatini boshqaruvchi omilga aylanishi mumkin. Inson asta-sekin o‘z qadrini ichki fazilatlari bilan emas, balki virtual baholar orqali o‘lchay boshlaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish ayrim insonlarda yolg‘izlik hissini kuchaytiradi. Garchi virtual muloqot ko‘paygandek tuyulsa-da, real hayotdagi samimiy insoniy munosabatlarning yetishmasligi ichki bo‘shliq hissini yuzaga keltiradi. Inson boshqalarning “ideal hayoti”ni kuzatgan sari o‘z real hayotidan qoniqmaslik holati kuchayadi. Bu esa psixologik zo‘riqish va emotsional charchoqqa sabab bo‘ladi. Ayniqsa o‘smirlik davrida ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri yanada kuchliroq seziladi. Chunki bu davrda shaxsning o‘zini anglash jarayoni, o‘ziga baho berish va qadriyatlar tizimi shakllanadi. O‘smirlar boshqalarning fikriga sezgir bo‘lgani sababli virtual muhitdagi tanqid, e’tiborsizlik yoki solishtirish ularning ruhiy holatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Ba’zan esa virtual mashhurlikka intilish o‘smirlarda sun’iy obraz yaratish, o‘zini yashirish yoki ichki bosim bilan yashash holatlarini yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy tomonlari ham mavjud. Agar ulardan ongli va me’yorida foydalanilsa, inson bilim olish, dunyoqarashini kengaytirish, foydali muloqot qilish, motivatsiya va ilhom olish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Ijtimoiy tarmoqlar orqali psixologik maslahatlar, ta’limiy materiallar va rivojlantiruvchi kontentlardan samarali foydalanish mumkin. Muhimi, inson virtual hayot va real hayot o‘rtasidagi farqni to‘g‘ri anglay olishi, o‘z qadrini virtual baholar bilan emas, balki real fazilatlari va insoniy qadriyatlari bilan baholashni o‘rganishi zarur. Ijtimoiy

tarmoqlarda taqqoslash odati insonning psixologik holati va shaxsiy qadriyatlar tizimiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadigan muhim psixologik omillardan biridir. Doimiy ravishda o‘zini boshqalar bilan solishtirish insonda o‘ziga nisbatan ishonchning pasayishi, ichki qoniqmaslik hissi, emotsional zo‘riqish hamda ruhiy beqarorlikning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Natijada shaxs o‘z hayotini real baholash o‘rniga virtual muhitdagi sun’iy “ideal obrazlar” bilan solishtirib, o‘z imkoniyatlarini yetarlicha qadrlamaslik holatiga tushib qoladi. Shu bois, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda psixologik muvozanatni saqlash, virtual va real hayot chegarasini to‘g‘ri anglash muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa yoshlar orasida media madaniyatini shakllantirish, psixologik savodxonlikni oshirish hamda o‘zini real va obyektiv baholash ko‘nikmalarini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biridir. Bu jarayonda ota-onalar, pedagoglar va psixologlar hamkorlikda ish olib borib, yoshlarda sog‘lom qadriyatlar tizimini shakllantirishga e’tibor qaratishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2002.

2. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2010.

3. Mahmudova D. M. Psixologiya asoslari. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.

4. Yusupov M. A. Shaxs psixologiyasi. — Toshkent: O‘qituvchi, 2018.

5. Abdukarimova N. S. O‘smirlar psixologiyasi. — Toshkent: Turon-Iqbol, 2016.

6. Mirziyoeva Z. R. Zamonaviy psixologiya va shaxs rivojlanishi. — Toshkent: Fan, 2020.

7. Hasanov A. T. Ijtimoiy tarmoqlar va yoshlar psixologiyasi. — Toshkent: Ma’naviyat, 2021.

8. G‘oziyev E. G. Ruhiy rivojlanish psixologiyasi. — Toshkent: O‘qituvchi, 2005.

9. Karimova V. M. Muloqot psixologiyasi. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2012.

10. O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim to‘g‘risidagi qonun va me’yoriy hujjatlar to‘plami. — Toshkent, 2023.

O‘QUVCHILARDA SUKUTDAGI AGRESSIYA SHAKLLARINING PSIXODIAGNOSTIK TAHLILI

Urunova Marhabo Kenjayevna
Farg’ona viloyati Dang‘ara tumani, 18-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quvchilarda uchraydigan sukutdagi agressiya (passiv agressiya) shakllari va ularni psixodiagnostik jihatdan aniqlash masalalari yoritilgan. Sukutdagi agressiya ochiq tajovuzkorlik ko‘rinishida emas, balki ichki norozilik, befarqlik, sukut saqlash, topshiriqlarni ataylab bajarilmaslik kabi yashirin xulq-atvor orqali namoyon bo‘lishi bilan ajralib turadi. Maqolada ushbu holatning sabablari, psixologik mexanizmlari hamda uni aniqlash va korreksiyalash usullari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: sukutdagi agressiya, passiv agressiya, o‘quvchi psixologiyasi, psixodiagnostika, emotsional holat, xulq-atvor, psixologik tahlil.

Ta’lim jarayonida o‘quvchilarning xulq-atvori nafaqat ularning bilim darajasi, balki ichki psixologik holati, emotsional barqarorligi va shaxsiy rivojlanish xususiyatlari bilan ham bevosita bog‘liqdir. Zamonaviy maktab amaliyotida o‘quvchilarda agressiyaning faqat ochiq ko‘rinishlari - jismoniy yoki verbal tajovuzkorlik emas, balki sukutdagi, ya’ni yashirin shakllari ham tobora ko‘proq uchramoqda. Sukutdagi agressiya (passiv agressiya) o‘quvchining ichki noroziligi, emotsional ziddiyatlari va psixologik bosimni bevosita ifoda etmasdan, bilvosita xulq-atvor orqali namoyon etishidir. Bunday holat ko‘pincha ta’lim jarayonidagi talablar, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi munosabatlar, oilaviy muhitdagi emotsional bosim yoki tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar natijasida yuzaga keladi. O‘quvchi o‘z noroziligini ochiq ifoda eta olmagani uchun sukut saqlash, dars jarayonida befarqlik ko‘rsatish, topshiriqlarni bajarmaslik yoki kechiktirish, faollikdan qochish kabi xatti-harakatlar orqali ichki agressiyasini namoyon qiladi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, sukutdagi agressiya ko‘pincha tashqi tomondan sezilmaydi va e’tibordan chetda qoladi. Biroq vaqt o‘tishi bilan bu holat o‘quvchining o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasining pasayishi, ijtimoiy moslashuvda

qiyinchiliklar, emotsional beqarorlik hamda shaxsiy rivojlanish jarayonining sustlashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sukutdagi agressiyani erta aniqlash va psixodiagnostik jihatdan tahlil qilish ta’lim tizimidagi muhim psixologik vazifalardan biri hisoblanadi. Sukutdagi agressiya psixologik nuqtai nazardan ichki emotsional konfliktning tashqi xulq-atvorga bilvosita va yashirin tarzda chiqishidir. Bunday holatda o‘quvchi o‘z noroziligini ochiq tajovuzkorlik ko‘rinishida ifoda etmaydi, balki passiv xatti-harakatlar orqali namoyon qiladi. Jumladan, topshiriqlarni ataylab kechiktirish, dars jarayonida befarqlik ko‘rsatish, o‘qituvchi yoki tengdoshlar bilan muloqotdan qochish, savollarga qisqa yoki sovuq javob berish hamda jim turish orqali ichki qarshilikni ifodalash holatlari kuzatiladi. Bu psixologik hodisa ko‘pincha “passiv agressiya” sifatida ham talqin etiladi. Sukutdagi agressiyaning shakllanishiga bir qator psixologik va ijtimoiy omillar ta’sir ko‘rsatadi. Eng asosiy sabablar qatoriga oiladagi emotsional muhitning beqarorligi, doimiy tanqid va bosim ostida tarbiyalash, maktab muhitida o‘qituvchi bilan munosabatlardagi keskinlik, tengdoshlar tomonidan qabul qilinmaslik hamda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kiradi. Bundan tashqari, o‘zini ifoda etish ko‘nikmalarining yetarli darajada rivojlanmaganligi ham o‘quvchining ichki noroziligini ochiq ifoda etmasdan, uni ichiga yutishiga olib keladi. Natijada o‘quvchi o‘z hissiyotlarini boshqarishda qiyinchilikka duch keladi. Psixodiagnostik jihatdan sukutdagi agressiyani aniqlash nisbatan murakkab jarayon hisoblanadi, chunki bu holat tashqi ko‘rinishda agressiv xulq-atvor sifatida emas, balki befarqlik, passivlik va motivatsiyaning pasayishi ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Shu sababli psixologlar kompleks diagnostik yondashuvdan foydalanadilar. Bu jarayonda kuzatuv metodi, individual suhbat, so‘rovnomalar hamda proyektiv psixologik testlar muhim o‘rin tutadi. Xususan, Lyusher ranglar testi, “Besh rang” testi, frustratsiya darajasini aniqlovchi metodikalar hamda situatsion tahlil usullari o‘quvchining ichki emotsional holatini baholashda samarali hisoblanadi. Sukutdagi agressiyaga ega o‘quvchilar bilan psixologik ishlash jarayoni korreksion yo‘nalishga ega bo‘lib, unda emotsional ventilatsiya (hissiyotlarni chiqarish), art-terapiya, o‘yin terapiyasi, guruhiy psixologik treninglar va ishonchli muloqot muhitini

shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, ijobiy mustahkamlash usullaridan foydalanish o‘quvchining faolligini oshirishga yordam beradi. O‘qituvchi va ota-onalar o‘quvchining ichki holatiga e’tiborli bo‘lishi, uni tushunishga harakat qilishi hamda ochiq muloqotga jalb etishi zarur. Bunday yondashuv o‘quvchida psixologik xavfsizlik hissini shakllantiradi va sukutdagi agressiya darajasini kamaytirishga xizmat qiladi. Sukutdagi agressiya o‘quvchilarda ko‘pincha yashirin kechadigan, biroq ularning ta’lim jarayoni, xulq-atvori va shaxsiy rivojlanishiga sezilarli darajada salbiy ta’sir ko‘rsatadigan muhim psixologik muammo hisoblanadi. Ushbu holat tashqi tomondan sezilmasligi mumkin, ammo vaqt o‘tishi bilan o‘quvchining motivatsiyasi pasayishi, ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklar va emotsional barqarorlikning buzilishiga olib kelishi ehtimoli yuqori. Shu bois, sukutdagi agressiyani erta bosqichda aniqlash hamda psixodiagnostik tahlil qilish o‘quvchi shaxsining sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. O‘z vaqtida ko‘rilgan psixologik chora-tadbirlar o‘quvchining ichki emotsional muvozanatini tiklash va uning ta’lim jarayoniga faol integratsiyasini ta’minlashga xizmat qiladi. Shu sababli maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar o‘quvchilarning emotsional holatini muntazam kuzatib borishlari, ular bilan ishonchli va ochiq muloqot muhitini shakllantirishlari hamda sukutdagi agressiyani kamaytirishga qaratilgan psixokorreksion ishlarni tizimli va uzluksiz ravishda amalga oshirishlari zarur. Bunday hamkorlik o‘quvchilarda sog‘lom psixologik muhitni yaratish va ularning shaxs sifatida barqaror rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Sukutdagi agressiyaga ega o‘quvchilar bilan ishlashda quyidagi tavsiyalarni tizimli ravishda qo‘llash maqsadga muvofiq: O‘quvchilarning emotsional holatini doimiy kuzatib borish, darsdagi passivlik, befarqlik va muloqotdan qochish kabi belgilarni erta aniqlash orqali muammoning chuqurlashib ketishining oldini olish zarur. O‘quvchi uchun ishonchli va psixologik jihatdan xavfsiz muhit yaratish muhim bo‘lib, unda u o‘z fikri va hissiyotlarini erkin ifoda eta olishi kerak. Bunday muhit o‘quvchining ochiqligi va faolligini oshiradi. Individual psixologik suhbatlar o‘tkazish orqali o‘quvchining ichki kechinmalari, norozilik sabablari va emotsional

ehtiyojlarini aniqlash tavsiya etiladi. Art-terapiya, o‘yin terapiyasi hamda guruhiy treninglardan foydalanish o‘quvchilarning hissiyotlarini sog‘lom yo‘l bilan ifoda etishiga va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Ijobiy mustahkamlash usulini qo‘llash, ya’ni o‘quvchining har qanday ijobiy harakatini e’tirof etish va rag‘batlantirish uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Ota-onalar va pedagoglar hamkorligini kuchaytirish zarur bo‘lib, o‘quvchining uy va maktab muhitidagi holati birgalikda tahlil qilinishi kerak. O‘quvchilarda emotsional savodxonlikni rivojlantirish, ya’ni o‘z his-tuyg‘ularini anglash, tushunish va to‘g‘ri ifoda etishni o‘rgatish muhim ahamiyatga ega. Konfliktli vaziyatlarda jazolash usulidan ko‘ra tushuntirish, suhbat va muloqotga asoslangan yondashuvni qo‘llash lozim. Ushbu tavsiyalarni izchil amalga oshirish o‘quvchilarda sukutdagi agressiyani kamaytirish, ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash hamda sog‘lom ta’lim muhitini shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. Umumiy psixologiya. - Toshkent: O‘qituvchi, 2002.

2. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. - Toshkent: Yangi asr avlodi, 2010.

3. Nemov R. S. Psixologiya. - Moskva, 2015.

4. Vygotskiy L. S. Psixologik rivojlanish nazariyasi. - Moskva, 1984.

5. Rubinshteyn S. L. Umumiy psixologiya asoslari. - Moskva, 2001.

6. O‘zbekiston Respublikasi ta’lim tizimi bo‘yicha me’yoriy hujjatlar to‘plami. - Toshkent, 2023.

PSIXOLOGIK XAVFSIZLIK MUHITINING PEDAGOG PROFESSIONAL KUYISH SINDROMIGA TA’SIRI

Yaxshiyeva Dildora Qo'chqarovna
Namangan viloyati Norin tumani 15-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada psixologik xavfsizlik muhitining pedagoglarda professional kuyish (burnout) sindromiga ta’siri tahlil qilinadi. Ta’lim muassasasidagi ijtimoiy-psixologik muhit, jamoaviy munosabatlar, rahbariyat bilan o‘zaro aloqa hamda emotsional qo‘llab-quvvatlash darajasi pedagoglarning ruhiy barqarorligi va kasbiy samaradorligiga bevosita ta’sir etishi asoslab beriladi. Shuningdek, psixologik xavfsizlik yuqori bo‘lgan muhitda stress darajasining pasayishi, motivatsiyaning oshishi va professional kuyish sindromining oldi olinishi ilmiy jihatdan yoritiladi. Maqolada pedagoglar orasida emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va kasbiy qoniqmaslikning oldini olishda psixologik xavfsiz muhitni shakllantirishning ahamiyati ko‘rsatib o‘tiladi.

Kalit so‘zlar: psixologik xavfsizlik, professional kuyish sindromi, pedagog, stress, emotsional holdan toyish, ta’lim muhiti, motivatsiya, ijtimoiy-psixologik muhit, kasbiy barqarorlik, burnout.

Zamonaviy ta’lim tizimida pedagog shaxsiga qo‘yilayotgan talablar tobora ortib bormoqda. Bugungi pedagog nafaqat bilim beruvchi mutaxassis, balki tarbiyachi, motivator, psixolog va jamiyatning ma’naviy tayanchi sifatida ham faoliyat yuritmoqda. Ta’lim jarayonining murakkablashuvi, hujjatlar bilan ishlash hajmining ortishi, ota-onalar va jamiyat tomonidan yuqori talablarning qo‘yilishi pedagoglarning psixologik holatiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatmoqda. Natijada ko‘plab pedagoglarda emotsional charchoq, kasbiy qoniqmaslik va ruhiy zo‘riqish holatlari yuzaga kelmoqda. Ushbu holat uzoq davom etganda professional kuyish sindromi shakllanishi mumkin. Professional kuyish sindromi bugungi kunda pedagogik faoliyatda keng uchrayotgan psixologik muammolardan biridir. Mazkur sindrom pedagogning nafaqat kasbiy samaradorligiga, balki uning ruhiy salomatligi, shaxsiy hayoti va ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta’sir qiladi. Shu bois pedagoglarda professional kuyishning oldini olish, uning sabablarini o‘rganish va

bartaraf etish mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagoglarning ruhiy holatiga ta’sir etuvchi eng muhim omillardan biri - bu ta’lim muassasasidagi psixologik xavfsizlik muhitidir. Psixologik xavfsizlik muhiti insonning jamoada o‘zini erkin, himoyalangan va qadrlangan his qilishi bilan bog‘liq bo‘lgan ijtimoiy-psixologik holatdir. Agar pedagog o‘z ish joyida o‘z fikrini erkin bayon qila olsa, xato qilishdan qo‘rqmasa, rahbariyat va hamkasblar tomonidan qo‘llab-quvvatlansa, unda ruhiy barqarorlik va kasbiy motivatsiya yuqori bo‘ladi. Aksincha, doimiy bosim, tanqid, adolatsizlik va nizoli muhit pedagogning emotsional holatini izdan chiqaradi hamda professional kuyish xavfini oshiradi. Shu sababli psixologik xavfsizlik muhitining pedagog professional kuyish sindromiga ta’sirini o‘rganish zamonaviy pedagogik psixologiyaning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Professional kuyish sindromi ilk bor amerikalik psixolog Herbert Freudenberger tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, u ushbu holatni uzoq muddatli stress va emotsional zo‘riqish natijasida yuzaga keladigan ruhiy holdan toyish sifatida izohlagan. Keyinchalik Kristina Maslach ushbu tushunchani yanada rivojlantirib, professional kuyishning uch asosiy tarkibiy qismini ajratib ko‘rsatgan. Bular: emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning kamayishi hissidir.

Emotsional holdan toyish pedagogning doimiy ruhiy bosim natijasida charchashi, ishga bo‘lgan qiziqishining susayishi va emotsional energiyasining kamayishi bilan namoyon bo‘ladi. Depersonalizatsiya esa o‘quvchilarga, hamkasblarga yoki ota-onalarga nisbatan sovuqqon va befarq munosabatning shakllanishidir. Shaxsiy yutuqlarning kamayishi hissi esa pedagogning o‘z imkoniyatlariga ishonchi pasayishi, kasbiy muvaffaqiyatlarini qadrlay olmasligi bilan ifodalanadi.

Pedagogik faoliyat insonlar bilan doimiy muloqot qilishni talab qiladigan kasblardan biri bo‘lgani sababli o‘qituvchilar professional kuyish sindromiga ko‘proq duch keladilar. Har kuni o‘quvchilar bilan ishlash, ularning individual xususiyatlarini inobatga olish, ota-onalar bilan muloqot qilish, hisobotlar tayyorlash va yuqori natijalarga erishish zarurati pedagogdan katta emotsional kuch talab qiladi.

Agar pedagog bunday yuklama ostida yetarli psixologik qo‘llab-quvvatlashni his qilmasa, uning ruhiy salomatligida turli salbiy o‘zgarishlar yuzaga keladi.

Psixologik xavfsizlik muhiti pedagogning kasbiy faoliyatidagi eng muhim himoya omillaridan biridir. Psixologik xavfsizlik mavjud bo‘lgan jamoada pedagog o‘z fikrlarini bemalol bayon qiladi, yangi g‘oyalarni ilgari surishdan qo‘rqmaydi va xatolari uchun kamsitilish xavfini sezmaydi. Bunday muhitda o‘zaro hurmat, hamkorlik va ishonch ustuvor bo‘ladi. Pedagog o‘zini jamoaning muhim a’zosi sifatida his qiladi va bu uning kasbiy motivatsiyasini oshiradi. Aksincha, psixologik xavfsizlik muhiti yetarli darajada shakllanmagan ta’lim muassasalarida pedagoglarda doimiy xavotir va ruhiy bosim kuzatiladi. Rahbariyatning haddan tashqari nazorati, tanqidning kuchliligi, adolatsiz munosabat yoki hamkasblar o‘rtasidagi nizolar pedagogning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada pedagog o‘zini himoyasiz his qiladi, ishga bo‘lgan qiziqishi kamayadi va professional kuyish alomatlari kuchaya boshlaydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik xavfsizlik muhiti yuqori bo‘lgan jamoalarda pedagoglarning stressga chidamliligi yuqori bo‘ladi. Chunki bunday muhitda inson o‘z muammolarini boshqalar bilan bo‘lisha oladi, kerakli yordam va qo‘llab-quvvatlashni oladi. Emotsional qo‘llab-quvvatlash esa professional kuyishning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Pedagogning o‘zini qadrlangan his qilishi uning o‘z kasbiga bo‘lgan ijobiy munosabatini saqlab qoladi. Shuningdek, psixologik xavfsizlik muhiti pedagogning ijodkorligi va tashabbuskorligiga ham ta’sir ko‘rsatadi. O‘zini erkin his qilgan pedagog yangi pedagogik texnologiyalarni qo‘llashga, innovatsion metodlardan foydalanishga va ta’lim sifatini oshirishga intiladi. Bu esa uning kasbiy qoniqishini oshiradi hamda professional kuyish xavfini kamaytiradi. Pedagoglarda professional kuyish sindromining oldini olish uchun ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish zarur. Avvalo, rahbariyat va pedagoglar o‘rtasida o‘zaro hurmat va ishonchga asoslangan munosabatlar rivojlantirilishi kerak. Pedagoglarning fikriga quloq solish, ularni qaror qabul qilish jarayonlariga jalb etish va mehnatini munosib baholash muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, pedagoglarga psixologik yordam ko‘rsatish

tizimini rivojlantirish ham zarur. Psixologik treninglar, stressni boshqarish mashg‘ulotlari, relaksatsion texnikalar va motivatsion seminarlar pedagoglarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Jamoada sog‘lom kommunikatsiya va konfliktlarni konstruktiv hal qilish madaniyatini shakllantirish ham psixologik xavfsizlikni ta’minlashda muhim omillardan biridir. Pedagoglarning mehnat yuklamasini me’yorlashtirish ham professional kuyishning oldini olishda katta ahamiyatga ega. Haddan tashqari ish yuklamasi va dam olish vaqtining yetishmasligi pedagogning emotsional holdan toyishiga olib keladi. Shu sababli pedagoglar uchun qulay mehnat sharoitlarini yaratish, ularning dam olishi va o‘z ustida ishlashi uchun imkoniyatlarni kengaytirish zarur. Psixologik xavfsizlik muhiti pedagoglarning kasbiy faoliyati va ruhiy salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan muhim omildir. Ta’lim muassasasida sog‘lom, qo‘llab-quvvatlovchi va adolatli psixologik muhitning mavjudligi pedagoglarning emotsional barqarorligini ta’minlaydi, stress va ruhiy zo‘riqishni kamaytiradi hamda professional kuyish sindromining oldini olishga xizmat qiladi.

Professional kuyish sindromi pedagogning nafaqat ish faoliyatiga, balki uning shaxsiy hayotiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois pedagoglarning ruhiy salomatligini himoya qilish, ular uchun qulay psixologik muhit yaratish va emotsional qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish bugungi ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlik muhitini shakllantirish orqali pedagoglarning kasbiy motivatsiyasini oshirish, ularning ijodiy salohiyatini rivojlantirish va ta’lim sifatini yuksaltirish mumkin. Demak, sog‘lom psixologik muhit - pedagogik faoliyat samaradorligini ta’minlovchi eng muhim omillardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2019.

2. Karimova V. M. Pedagogik psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.

3. To‘laganova G. T. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat. Toshkent, 2021.

4. Mirziyoev Sh. M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi va ta’lim tizimini rivojlantirish masalalari. Toshkent, 2021.

5. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. Ta’lim tizimida pedagogik-psixologik xizmatni takomillashtirish bo‘yicha uslubiy qo‘llanma. Toshkent, 2020.

6. Abdukarimov A. Pedagogika va psixologiya asoslari. Toshkent, 2017.

7. Sodiqova D. Ta’lim jarayonida psixologik muhit va uning ahamiyati. Toshkent, 2022.

KIBERBULLING QURBONLARIDA IJTIMOIY XAVOTIR SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI

Ahmedova Zumradxon Ikromovna
Farg‘ona viloyati, Dang‘ara tumani 27-umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya.Mazkur maqolada kiberbulling qurbonlarida ijtimoiy xavotirning shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Unda virtual muhitdagi salbiy tajribalar, shaxsning o‘z-o‘zini baholashi pasayishi, emotsional sezgirlikning yuqoriligi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi hamda doimiy psixologik bosimning ijtimoiy xavotir rivojlanishidagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, kiberbullingning shaxs ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ faolligiga salbiy ta’siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar. Kiberbulling, ijtimoiy xavotir, psixologik omillar, internet, emotsional zo‘riqish, o‘z-o‘zini baholash, o‘smirlar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, virtual zo‘ravonlik.

Bugungi kunda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida internet va ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar va o‘smirlar kundalik hayotining katta qismini virtual makonda o‘tkazmoqda. Internet orqali muloqot qilish, ma’lumot almashish va turli ijtimoiy platformalarda faol bo‘lish yoshlar uchun oddiy holga aylangan. Biroq raqamli texnologiyalar taraqqiyoti bilan bir qatorda ayrim salbiy holatlar ham paydo bo‘lmoqda. Shunday muammolardan biri kiberbulling bo‘lib, u bugungi jamiyatda yoshlar ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatayotgan dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Kiberbulling - bu internet, ijtimoiy tarmoqlar yoki boshqa elektron aloqa vositalari orqali insonni tahqirlash, haqorat qilish, qo‘rqitish, masxara qilish yoki unga nisbatan psixologik bosim o‘tkazish jarayonidir. Kiberbullingning asosiy xavfli jihati shundaki, u anonim tarzda amalga oshirilishi, qisqa vaqt ichida keng auditoriyaga tarqalishi hamda qurbonning ruhiyatiga uzoq muddatli salbiy ta’sir ko‘rsatishi bilan ajralib turadi. Ayniqsa, o‘smirlar va yoshlar bunday psixologik bosimga nisbatan sezgir bo‘lgani sababli ularda turli emotsional va psixologik

muammolar yuzaga keladi. Kiberbulling oqibatida shakllanadigan eng jiddiy psixologik holatlardan biri bu ijtimoiy xavotirdir. Ijtimoiy xavotir insonning jamiyatda boshqalar tomonidan salbiy baholanishidan qo‘rqishi, muloqot jarayonida o‘zini noqulay his qilishi hamda ijtimoiy vaziyatlardan qochishga moyilligi bilan tavsiflanadi. Bunday insonlar jamoat oldida gapirishdan, yangi insonlar bilan tanishishdan yoki o‘z fikrini erkin ifoda etishdan qo‘rqadilar. Kiberbulling qurbonlari ko‘pincha virtual makonda duch kelgan salbiy tajribalarni real hayotdagi munosabatlarga ham ko‘chiradilar. Natijada ular asta-sekin jamiyatdan chekinib, yolg‘izlikni afzal ko‘ra boshlaydilar.

Kiberbulling qurbonlarida ijtimoiy xavotir shakllanishining asosiy psixologik omillaridan biri salbiy ijtimoiy tajribadir. Internetdagi haqorat, masxara yoki tahdid insonning psixologik holatiga kuchli zarba beradi. Ayniqsa, muntazam ravishda virtual tahqirga duch kelgan shaxs boshqalarga nisbatan ishonchsizlik hissini shakllantiradi. U o‘zini jamiyat tomonidan rad etilgandek his qiladi. Bu esa real hayotdagi muloqotlarda ham qo‘rquv va tortinchoqlikni yuzaga keltiradi. Inson boshqalarning fikridan haddan tashqari xavotir ola boshlaydi va ijtimoiy vaziyatlardan qochishga intiladi. Kiberbullingning yana bir muhim psixologik oqibati o‘z-o‘zini baholashning pasayishidir. Virtual makonda doimiy ravishda tanqid qilinadigan yoki tahqirlanadigan yoshlar asta-sekin o‘zlarini qadrsiz deb his qila boshlaydilar. Ularda “men boshqalardan yomonman”, “meni hech kim hurmat qilmaydi” kabi salbiy ichki qarashlar shakllanadi. Past o‘z-o‘zini baholash esa insonning kommunikativ faolligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday shaxslar ko‘pincha o‘z fikrini erkin bildirishdan qo‘rqadilar, jamoat orasida o‘zlarini noqulay his qiladilar va boshqalarning munosabatiga haddan tashqari bog‘lanib qoladilar. Emotsional sezgirlik ham kiberbulling oqibatlarini kuchaytiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Psixologik jihatdan ta’sirchan yoshlar salbiy fikrlarni chuqurroq qabul qiladilar va ularni uzoq vaqt davomida ichki kechinma sifatida saqlab yuradilar. Natijada kuchli xavotir, stress, tushkunlik va depressiv holatlar yuzaga keladi. Ayrim hollarda kiberbulling qurbonlari insonlar bilan muloqot qilishdan butunlay voz kechishga moyil bo‘lib qoladilar. Bu esa ijtimoiy izolyatsiyani

kuchaytiradi va insonning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi ham ijtimoiy xavotirning shakllanishiga sabab bo‘luvchi muhim omillardan biridir. Agar o‘smir yoki yosh o‘z muammosi haqida ota-onasi, ustozlari yoki yaqinlariga murojaat qila olmasa, unda yolg‘izlik hissi yanada kuchayadi. Emotsional yordamning yetishmasligi insonning psixologik himoyasini zaiflashtirib, uni ruhiy jihatdan tushkun holatga olib keladi. Shu sababli kiberbulling qurbonlarini qo‘llab-quvvatlash, ularning muammolariga befarq bo‘lmaslik va psixologik yordam ko‘rsatish juda muhim hisoblanadi. Kiberbullingning yana bir o‘ziga xos jihati uning ommaviy va davomiy xarakterga ega ekanligidir. Oddiy bulling ma’lum joy yoki vaqt bilan cheklanishi mumkin, biroq virtual tahqir internet orqali istalgan paytda davom etishi mumkin. Bu esa qurbonning o‘zini doimiy nazorat ostida yoki muhokama qilinayotgandek his qilishiga olib keladi. Natijada insonning ruhiy barqarorligi izdan chiqadi va unda kuchli ijtimoiy qo‘rquv shakllanadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kiberbulling yoshlarning nafaqat ruhiy holatiga, balki ularning ijtimoiy moslashuviga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Kiberbulling qurbonlarida kommunikativ qiyinchiliklar, o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik, depressiv kayfiyat, tajovuzkorlik va akademik faollikning pasayishi kuzatiladi. Ayrim hollarda kuchli psixologik bosim o‘z joniga qasd qilish fikrlarigacha olib kelishi mumkin. Shu sababli kiberbullingni oddiy virtual mojaro sifatida emas, balki jiddiy psixologik muammo sifatida baholash zarur. Mazkur muammoning oldini olish uchun yoshlar o‘rtasida internet va media madaniyatini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ta’lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish, yoshlarning emotsional barqarorligini rivojlantirish va ota-onalarning raqamli savodxonligini oshirish zarur. Bundan tashqari, kiberbulling qurbonlariga o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish ularning ruhiy holatini tiklashda muhim rol o‘ynaydi.

Kiberbulling zamonaviy jamiyatning eng dolzarb psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. U inson ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, ayniqsa yoshlar orasida ijtimoiy xavotirning shakllanishiga sabab bo‘lmoqda. Salbiy ijtimoiy tajriba, o‘z-o‘zini baholashning pasayishi, emotsional sezgirlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning

yetishmasligi va virtual bosimning davomiyligi mazkur muammoning asosiy psixologik omillari hisoblanadi. Shu sababli yoshlarni internetdagi salbiy ta’sirlardan himoya qilish, ularda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish hamda psixologik yordam tizimini rivojlantirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir.

Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat tizimini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. Maktab, kollej va oliy ta’lim muassasalarida psixologlar tomonidan muntazam treninglar, individual suhbatlar va guruhiy mashg‘ulotlar tashkil etilishi o‘quvchi va talabalarning emotsional barqarorligini oshirishga xizmat qiladi. Yoshlar o‘rtasida raqamli savodxonlikni rivojlantirish zarur. Internetdan xavfsiz foydalanish, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, kiberbulling holatlarini to‘g‘ri aniqlash va ularga munosib javob berish ko‘nikmalarini shakllantirish bugungi kun talabi hisoblanadi. Oilaviy muhitda ochiq muloqotni kuchaytirish ham muhim omillardan biridir. Ota-onalar farzandlarining internetdagi faoliyatiga befarq bo‘lmasdan, ularning ruhiy holatini doimiy kuzatib borishi va zarur hollarda emotsional qo‘llab-quvvatlash berishi lozim. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish ijobiy natija beradi. Do‘stlar, ustozlar va tengdoshlar tomonidan beriladigan tushunish va yordam ijtimoiy xavotir darajasini kamaytirishga yordam beradi hamda shaxsning jamiyatga moslashuvini yengillashtiradi. Psixologik profilaktika ishlarini tizimli yo‘lga qo‘yish zarur. Stressni boshqarish, o‘z-o‘zini baholashni oshirish, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantirishga qaratilgan treninglar samarali natija beradi. Kiberbulling holatlariga tezkor javob berish mexanizmlarini takomillashtirish ham muhimdir. Internet platformalarida shikoyat qilish, bloklash va xavfsizlikni ta’minlash vositalaridan samarali foydalanish orqali bunday salbiy holatlarning oldini olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.

2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2018.

3. Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.

SUN’IY INTELLEKT BILAN MULOQOTNING INSON EMOTSIONAL EHTIYOJLARIGA TA’SIRI

Bozorova Feruza Abdumajidovna
Namangan viloyati, Kosonsoy tumani, 42-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada sun’iy intellekt texnologiyalarining inson psixologiyasiga, ayniqsa emotsional ehtiyojlariga ta’siri ilmiy-psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Bugungi raqamli davrda inson va sun’iy intellekt o‘rtasidagi muloqot kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ushbu jarayonning ijobiy va salbiy psixologik jihatlari, emotsional bog‘lanish, yolg‘izlik hissi, psixologik qaramlik hamda virtual empatiya masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: sun’iy intellekt, emotsional ehtiyoj, psixologik ta’sir, virtual muloqot, empatiya, raqamli psixologiya, ijtimoiy munosabatlar.

XXI asr ilm-fan va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanish davri sifatida insoniyat taraqqiyotida tub burilish yasamoqda. Ayniqsa sun’iy intellekt texnologiyalarining hayotga keng kirib kelishi inson faoliyatining deyarli barcha sohalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Bugungi kunda sun’iy intellekt nafaqat texnik va hisoblash jarayonlarini bajaruvchi tizim, balki inson bilan muloqot qiluvchi, maslahat beruvchi, ma’lumot taqdim etuvchi hamda ayrim hollarda psixologik qo‘llab-quvvatlovchi vosita sifatida ham namoyon bo‘lmoqda. Bu esa inson va texnologiya o‘rtasidagi munosabatlarning yangi psixologik shakllarini yuzaga keltirmoqda. Zamonaviy jamiyatda insonlarning virtual muhit bilan aloqasi tobora kuchayib bormoqda. Turli chatbotlar, virtual yordamchilar va sun’iy intellekt asosidagi platformalar kundalik ehtiyojlarning bir qismiga aylanib ulgurgan. Ayniqsa insonlarning emotsional holati, ruhiy zo‘riqishlari va ichki kechinmalarini ifodalash jarayonida sun’iy intellekt bilan muloqot qilish holatlari ortib bormoqda. Ba’zi insonlar sun’iy intellektni ularni tinglaydigan, tushunadigan va baholamaydigan “virtual suhbatdosh” sifatida qabul qilmoqda. Natijada esa texnologiyalar insonning emotsional ehtiyojlariga ma’lum darajada ta’sir ko‘rsatmoqda.

Psixologik jihatdan inson doimo tushunilish, qo‘llab-quvvatlanish va emotsional yaqinlikka ehtiyoj sezadi. Real hayotdagi ijtimoiy bosimlar, yolg‘izlik, stress va muloqot tanqisligi ayrim insonlarni virtual kommunikatsiyaga yaqinlashtirmoqda. Sun’iy intellekt tizimlari esa tezkor javob berishi, insonni tanqid qilmasligi va doimiy “muloqotga tayyor”ligi bilan insonlarda ma’lum hissiy qulaylik hosil qilmoqda. Shu bilan birga, bunday muloqotning inson ruhiyati va ijtimoiy munosabatlariga qanday ta’sir qilishi dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, sun’iy intellekt bilan muloqot insonning emotsional holati, ijtimoiylashuvi, psixologik barqarorligi va shaxslararo munosabatlariga tobora kuchliroq ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa yoshlar va o‘smirlar orasida virtual muloqotning keng tarqalishi psixologik tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Shu sababli sun’iy intellektning inson emotsional ehtiyojlariga ta’sirini psixologik jihatdan o‘rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Insonning eng muhim psixologik ehtiyojlaridan biri - tushunilish, qo‘llab-quvvatlanish va emotsional yaqinlikka bo‘lgan ehtiyojdir. Inson ruhiy jihatdan o‘z his-tuyg‘ularini kim bilandir bo‘lishishga, ichki kechinmalarini ifodalashga hamda javoban mehr va e’tibor olishga intiladi. Zamonaviy hayotning tezkor sur’ati, ijtimoiy bosimlarning kuchayishi, insonlar orasidagi jonli muloqotning kamayib borishi ayrim shaxslarni virtual kommunikatsiyaga yaqinlashtirmoqda. Ayniqsa sun’iy intellekt asosida ishlovchi chatbotlar, virtual yordamchilar va interaktiv platformalar insonlarda “meni tinglayapti” degan hissiy tasavvur uyg‘otmoqda. Sun’iy intellekt bilan muloqotning ommalashib borishiga asosiy sabablaridan biri uning doimiy mavjudligi va tezkor javob bera olishidir. Inson real hayotda har doim ham o‘z muammolarini kim bilandir bemalol bo‘lisha olmaydi. Ayrim hollarda u tanqid qilinishdan, noto‘g‘ri tushunilishdan yoki rad etilishdan qo‘rqadi. Sun’iy intellekt esa insonni hukm qilmaydi, ayblamaydi va har qanday savolga javob qaytarishga “tayyor” bo‘ladi. Shu sababli ayrim insonlar sun’iy intellekt bilan suhbatlashish orqali o‘zida emotsional yengillik va psixologik qulaylik hissini sezmoqda. Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, bunday virtual muloqot insondagi

ayrim emotsional ehtiyojlarni vaqtinchalik qondirishi mumkin. Masalan, yolg‘izlik hissini kamaytirish, stressni pasaytirish, xavotirni yengillashtirish yoki ichki hissiyotlarni erkin ifodalash imkoniyati yuzaga keladi. Ayniqsa ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmaydigan insonlar, introvert shaxslar yoki emotsional jihatdan tushkun holatda bo‘lgan kishilar virtual suhbatga ko‘proq ehtiyoj sezadi. Ba’zi hollarda esa sun’iy intellekt inson uchun “ruhiy suhbatdosh” vazifasini ham bajarishi mumkin. Biroq bu jarayonning salbiy tomonlari ham mavjud. Sun’iy intellekt bilan haddan tashqari ko‘p muloqot qilish insonning real ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashishiga olib kelishi ehtimoli mavjud. Chunki virtual kommunikatsiya jonli insoniy munosabatlarning o‘rnini to‘liq bosa olmaydi. Haqiqiy insoniy muloqotda hissiy iliqlik, empatiya, mimika, ovoz ohangi va samimiylik muhim o‘rin tutadi. Sun’iy intellekt esa inson hissiyotlarini chin ma’noda his qilmaydi, balki ma’lumotlar va algoritmlar asosida javob qaytaradi. Natijada inson asta-sekin sun’iy muloqotga psixologik jihatdan bog‘lanib qolishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, virtual kommunikatsiyaning haddan tashqari ortib borishi ayrim insonlarda jonli muloqot ko‘nikmalarining sustlashuviga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa yoshlar orasida real suhbatdan ko‘ra telefon va virtual platformalarda muloqot qilishga qiziqish ortib bormoqda. Bu esa kelajakda shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy moslashuv va emotsional barqarorlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Inson real hayotdagi murakkab emotsional vaziyatlarni boshqarish ko‘nikmalarini yetarlicha rivojlantirmasligi ehtimoli mavjud.

Sun’iy intellekt bilan muloqotning yana bir muhim jihati - “virtual empatiya” fenomenidir. Ayrim foydalanuvchilar sun’iy intellekt ularni tushunayotgandek, ularga hamdardlik bildirayotgandek his qiladi. Natijada inson va texnologiya o‘rtasida hissiy bog‘lanish shakllanishi mumkin. Bu qisqa muddat davomida inson ruhiyatiga yengillik bersa-da, uzoq muddatli istiqbolda real insoniy yaqinlik ehtiyojining sustlashishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shuningdek, bolalar va o‘smirlarning sun’iy intellekt bilan ortiqcha muloqot qilishi ularning psixologik rivojlanishiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bolalik davrida mehr, jonli muloqot, hissiy aloqa va ijtimoiy tajriba shaxs shakllanishining asosiy omillaridan

hisoblanadi. Agar bola ko‘proq virtual muhitda vaqt o‘tkazsa, unda empatiya, sabr-toqat, hissiy tushunish va real kommunikativ ko‘nikmalar yetarlicha shakllanmasligi mumkin. Bu esa keyinchalik ijtimoiylashuv jarayonida turli psixologik qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, sun’iy intellekt texnologiyalaridan to‘g‘ri va me’yorida foydalanish ijobiy natijalar ham berishi mumkin. Masalan, psixologik maslahat olish, stressni kamaytirishga oid tavsiyalar, motivatsion qo‘llab-quvvatlash yoki ta’limiy maqsadlarda sun’iy intellekt foydali vosita sifatida xizmat qilishi mumkin. Muhimi, inson virtual muloqot va real hayotdagi insoniy munosabatlar o‘rtasidagi muvozanatni saqlay olishi zarur.

Sun’iy intellekt bilan muloqot zamonaviy jamiyatda tobora keng tarqalib borayotgan muhim psixologik hodisalardan biri hisoblanadi. Texnologik taraqqiyot natijasida inson va sun’iy intellekt o‘rtasidagi munosabatlar yangi shakl kasb etib, bu jarayon insonning emotsional holati, ruhiy ehtiyojlari va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Sun’iy intellekt insonning ayrim emotsional ehtiyojlarini vaqtinchalik qondirishi, stress va yolg‘izlik hissini kamaytirishi hamda ma’lum darajada psixologik yengillik berishi mumkin. Shu bilan birga, virtual muloqotning haddan tashqari kuchayishi insonning real ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashishiga, jonli kommunikatsiya ko‘nikmalarining sustlashishiga va psixologik qaramlik holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi ehtimoldan xoli emas. Chunki sun’iy intellekt insoniy hissiyotlarni chin ma’noda his qila olmaydi va haqiqiy empatiya o‘rnini to‘liq bosa olmaydi. Inson uchun mehr, samimiylik, hissiy yaqinlik va real muloqot har doim muhim psixologik ehtiyoj bo‘lib qoladi.

Ayniqsa yoshlar va o‘smirlar orasida sun’iy intellekt bilan bog‘liq virtual kommunikatsiyaning kengayib borishi psixologik tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirishni talab etadi. Chunki bu jarayon shaxsning ijtimoiylashuvi, emotsional barqarorligi, empatiya darajasi va shaxslararo munosabatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli yosh avlodda jonli muloqot madaniyatini shakllantirish, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash hamda raqamli psixologik savodxonlikni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, sun’iy

intellekt texnologiyalaridan oqilona va me’yorida foydalanish, virtual va real hayot o‘rtasidagi psixologik muvozanatni saqlash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. Psixologiya. - Toshkent: O‘qituvchi, 2002.

2. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. - Toshkent, 2010.

INKLYUZIV TA’LIM SHAROITIDA O‘QITUVCHI VA O‘QUVCHI O‘RTASIDAGI PSIXOLOGIK MOSLASHUV MASALALARI

Komilova Zulxumor Bahodirovna
Andijon viloyati Baliqchi tumani 9-maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada inklyuziv ta’lim sharoitida o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi psixologik moslashuv jarayonining nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, inklyuziv muhitda yuzaga keladigan emotsional, kommunikativ va ijtimoiy-psixologik muammolar hamda ularni bartaraf etishning samarali mexanizmlari yoritiladi. Tadqiqotda psixologik moslashuvning ta’lim samaradorligi va shaxs rivojlanishidagi ahamiyati ochib beriladi.

Kalit so‘zlar: inklyuziv ta’lim, psixologik moslashuv, kommunikativ kompetentlik, pedagogik muloqot, emotsional qo‘llab-quvvatlash, maxsus ehtiyojli o‘quvchi, pedagogik psixologiya.

Bugungi kunda ta’lim tizimida insonparvarlik va teng imkoniyatlar tamoyillarining ustuvorligi inklyuziv ta’limga bo‘lgan e’tiborni yanada kuchaytirmoqda. Inklyuziv ta’lim barcha bolalarning, jumladan jismoniy yoki psixik rivojlanishida o‘ziga xos ehtiyojlari mavjud bo‘lgan o‘quvchilarning umumiy ta’lim jarayonida teng ishtirok etishini ta’minlashga xizmat qiladi. Bunday ta’lim muhiti nafaqat akademik rivojlanish, balki ijtimoiy moslashuv va psixologik qo‘llab-quvvatlash uchun ham muhim omil hisoblanadi. Inklyuziv ta’lim samaradorligi ko‘p jihatdan o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi psixologik moslashuv darajasiga bog‘liqdir. Chunki ta’lim jarayonida o‘zaro ishonch, emotsional yaqinlik va pedagogik hamkorlik mavjud bo‘lsa, o‘quvchining o‘quv faoliyatiga moslashuvi ham muvaffaqiyatli kechadi. Aksincha, kommunikativ to‘siqlar, stereotip munosabatlar va psixologik tayyorgarlikning yetarli emasligi inklyuziv muhitda turli qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Shu sababli inklyuziv ta’lim sharoitida o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi psixologik moslashuv masalalarini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda samarali psixologik-pedagogik mexanizmlarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Inklyuziv ta’lim sharoitida psixologik moslashuv murakkab va ko‘p bosqichli jarayon sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu jarayonda o‘quvchining yangi ijtimoiy muhitga moslashuvi, o‘qituvchining esa individual ehtiyojlarga mos pedagogik yondashuvni shakllantirishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa maxsus ehtiyojli bolalarda yangi jamoaga kirish, o‘zini erkin his qilish va tengdoshlari bilan muloqot o‘rnatish jarayoni ma’lum psixologik qiyinchiliklar bilan kechishi mumkin. O‘qituvchining emotsional barqarorligi va kommunikativ kompetentligining yuqori bo‘lishi inklyuziv muhitdagi muvaffaqiyatli moslashuvning asosiy omillaridan biridir. Pedagog o‘quvchining individual psixologik xususiyatlarini tushunishi, uning hissiy holatini inobatga olishi va qo‘llab-quvvatlovchi munosabatni shakllantira olishi zarur. Chunki inklyuziv muhitda pedagogik muloqot faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki psixologik yordam va ijtimoiy moslashuv vositasi sifatida ham namoyon bo‘ladi. Psixologik tadqiqotlarda inklyuziv ta’limdagi asosiy muammolardan biri stereotip munosabatlar va ijtimoiy stigmaning mavjudligi ekanligi ta’kidlanadi. Ayrim hollarda maxsus ehtiyojli o‘quvchilar o‘zini jamoadan ajralgan holda his qiladi. Bu esa ularda xavotir, o‘ziga ishonchsizlik va kommunikativ tortinchoqlikning kuchayishiga olib keladi. Natijada o‘quv faoliyati va ijtimoiy faollik pasayishi kuzatiladi.

Psixologik moslashuvni ta’minlashda sinf jamoasidagi sog‘lom emotsional muhit alohida ahamiyatga ega. O‘quvchilar orasida o‘zaro hurmat, empatiya va hamkorlik muhitining shakllanishi inklyuziv ta’lim samaradorligini oshiradi. Shu sababli sinfda tolerantlik va ijobiy muloqot madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va jamoaviy faoliyatlarni tashkil etish muhim hisoblanadi. Inklyuziv ta’limda ota-onalar bilan hamkorlik ham psixologik moslashuvning muhim tarkibiy qismi sanaladi. Ota-onalarning pedagog va psixolog bilan muntazam aloqada bo‘lishi, farzandning emotsional holatini kuzatishi hamda qo‘llab-quvvatlovchi oilaviy muhit yaratishi o‘quvchining moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Shuningdek, inklyuziv ta’lim tizimida amaliyotchi psixolog faoliyatining roli katta. Psixolog tomonidan diagnostik suhbatlar, psixokorreksion mashg‘ulotlar va individual maslahatlarning olib borilishi o‘quvchi va o‘qituvchi

o‘rtasidagi psixologik to‘siqlarni kamaytirishga yordam beradi. Psixologik xizmatning samarali tashkil etilishi inklyuziv muhitda sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Inklyuziv ta’lim sharoitida o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi psixologik moslashuv ta’lim samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Psixologik moslashuvning muvaffaqiyatli kechishi o‘quvchining emotsional holati, kommunikativ faolligi, o‘quv motivatsiyasi va ijtimoiy integratsiyasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Inklyuziv ta’lim sharoitida psixologik moslashuv jarayoni murakkab ijtimoiy-psixologik tizim sifatida shakllanadi. Bu jarayon o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi o‘zaro tushunish, emotsional yaqinlik, ishonch hamda hamkorlik darajasi bilan bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa maxsus ta’lim ehtiyojlariga ega bo‘lgan o‘quvchilarda yangi ta’lim muhitiga moslashish ko‘proq vaqt va individual yondashuvni talab etadi. Psixologik moslashuvning birinchi bosqichi o‘quvchining sinf jamoasiga kirish jarayoni bilan bog‘liq bo‘lib, bu davrda u o‘zini yangi muhitda xavfsiz his qilishi muhim ahamiyatga ega. Agar o‘qituvchi tomonidan iliq, qo‘llab-quvvatlovchi munosabat shakllantirilsa, o‘quvchida ishonch hissi paydo bo‘ladi va moslashuv jarayoni tezlashadi. Aksincha, e’tiborsizlik yoki noto‘g‘ri munosabat psixologik to‘siqlarni kuchaytirishi mumkin. Inklyuziv ta’limda o‘qituvchining kommunikativ kompetensiyasi muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki psixologik qo‘llab-quvvatlovchi shaxs sifatida ham faoliyat yuritadi. U har bir o‘quvchining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda, mos pedagogik strategiyalarni qo‘llashi lozim. Masalan, vizual, eshitish yoki amaliy faoliyatga yo‘naltirilgan metodlardan foydalanish o‘quvchilarning darsga jalb etilishini oshiradi. Shuningdek, sinf ichidagi ijtimoiy munosabatlar tizimi ham psixologik moslashuvga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilar o‘rtasida empatiya, hamkorlik va o‘zaro hurmat shakllangan bo‘lsa, inklyuziv ta’lim muhiti ijobiy rivojlanadi. Buning uchun guruhiy ishlar, jamoaviy loyihalar va psixologik treninglar samarali vosita hisoblanadi. Bunday faoliyatlar o‘quvchilarda bir-birini tushunish va qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Maxsus ehtiyojli o‘quvchilarda ko‘pincha o‘ziga ishonchsizlik, xavotir va ijtimoiy chekinish holatlari

kuzatiladi. Bu holat ularning o‘quv jarayoniga faol qo‘shilishiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Shu sababli psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi muntazam va individual tarzda tashkil etilishi lozim. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan suhbatlar, kuzatuvlar va korreksion mashg‘ulotlar moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Inklyuziv ta’limda ota-onalar bilan hamkorlik ham muhim omillardan biridir. Ota-onaning farzandga nisbatan qo‘llab-quvvatlovchi munosabati, maktab bilan doimiy aloqada bo‘lishi va uy sharoitida ijobiy psixologik muhit yaratishi o‘quvchining moslashuv darajasini oshiradi. Oila va maktab o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik inklyuziv ta’lim samaradorligini kuchaytiradi. Shuningdek, o‘qituvchilarning inklyuziv ta’lim bo‘yicha maxsus tayyorgarligi ham psixologik moslashuvda muhim ahamiyatga ega. Pedagoglarning tolerantlik, empatiya, stressni boshqarish va individual yondashuv ko‘nikmalariga ega bo‘lishi inklyuziv muhitda ijobiy psixologik iqlim yaratishga yordam beradi. Shu bilan birga, muntazam kasbiy rivojlanish kurslari va treninglar o‘qituvchilarning kompetentligini oshiradi.

Inklyuziv ta’lim sharoitida psixologik moslashuv jarayoni ko‘p omilli va tizimli yondashuvni talab etadi. O‘qituvchi, o‘quvchi, ota-ona va psixologning hamkorligi asosida tashkil etilgan muhitgina har bir bolaga teng imkoniyat va sifatli ta’lim olish sharoitini yaratib bera oladi. Inklyuziv muhitda pedagogning empatik yondashuvi, kommunikativ kompetentligining rivojlanganligi hamda individual yondashuvni qo‘llay olishi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, sinf jamoasida tolerantlik va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash muhitini shakllantirish, ota-onalar bilan samarali hamkorlikni yo‘lga qo‘yish ham psixologik moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Demak, inklyuziv ta’lim tizimida psixologik moslashuvni ta’minlash uchun pedagoglar, psixologlar, ota-onalar va jamiyatning hamkorlikdagi faoliyati zarur hisoblanadi. Bu esa barcha o‘quvchilar uchun teng imkoniyatli, xavfsiz va sog‘lom ta’lim muhitini yaratishga xizmat qilad

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. - Toshkent: O‘qituvchi, 2020.

2. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. - Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2019.

3. Nishonova Z.T. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. - Toshkent: TDPU, 2021.

4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. - Toshkent: Fan, 2020.

5. Tojiboyeva D. Inklyuziv ta’lim va pedagogik yondashuvlar. - Toshkent: Ma’naviyat, 2022.

6. Xudoyberdiyev T. Ta’lim jarayonida psixologik moslashuv muammolari. - Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021.

O‘SMIRLAR ORASIDA EMOTSIONAL QARAMLIK VA TOKSIK MUNOSABATLAR PSIXOLOGIYASI

Qosimova Tojixon
Andijon viloyati Asaka tumani
23-maktab amaliyotchi psixolog

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smirlar orasida emotsional qaramlik va toksik munosabatlarning psixologik xususiyatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda o‘smir shaxsining ruhiy rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, toksik munosabatlarning emotsional bosim, manipulyatsiya, agressiya va ruhiy tushkunlik bilan bog‘liqligi ilmiy asosda yoritiladi. Muammoning oldini olishda oilaviy muhit, ta’lim tizimi va psixologik yordamning ahamiyati haqida fikr yuritiladi.

Kalit so‘zlar: emotsional qaramlik, toksik munosabat, o‘smirlik davri, psixologiya, emotsional intellekt, manipulyatsiya, stress, depressiya, ruhiy bosim.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda o‘smirlarning shaxslararo munosabatlari va emotsional hayoti sezilarli darajada o‘zgarib bormoqda. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlarning hayotimizga chuqur kirib kelishi yoshlarning muloqot qilish usullariga, hissiy bog‘lanishlariga va psixologik holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. Hozirgi kunda o‘smirlar orasida emotsional qaramlik, toksik do‘stlik va zararli romantik munosabatlarning ko‘payib borayotgani psixologik jihatdan dolzarb muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Chunki bunday munosabatlar o‘smirlarning ruhiy salomatligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va hissiy jihatdan beqaror bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda biologik va gormonal o‘zgarishlar natijasida emotsional sezgirlik ortadi, o‘zini anglash va boshqalar tomonidan qabul qilinish ehtiyoji kuchayadi. O‘smirlar o‘zlarini kattalardek his qilishga intilsalarda, ruhiy jihatdan hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladilar. Shu sababli ular ko‘pincha hissiyotlarga beriluvchan, ta’sirchan va boshqalarning fikriga qaram bo‘lib qoladilar. Aynan mana shu psixologik xususiyatlar emotsional qaramlikning shakllanishiga zamin yaratadi.

Emotsional qaramlik - bu insonning boshqa bir shaxsga ruhiy jihatdan haddan tashqari bog‘lanib qolishi, uning mehriga, e’tiboriga va tasdig‘iga doimiy ehtiyoj sezishidir. Emotsional qaramlikka ega o‘smir o‘z kayfiyati va ruhiy holatini boshqa insonning munosabatiga bog‘lab qo‘yadi. Masalan, do‘sti yoki sevgan insoni e’tibor bermasa, u o‘zini keraksiz, yolg‘iz yoki qadrsiz his qila boshlaydi. Bu holat asta-sekin o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga va ichki ruhiy beqarorlikka olib keladi. Psixologlarning ta’kidlashicha, emotsional qaramlikning asosiy sabablari ko‘pincha bolalik davridagi psixologik ehtiyojlarning qondirilmaganligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Oilada mehr va e’tibor yetishmasligi, ota-onalar bilan sovuq munosabat, doimiy tanqid yoki farzand fikrining qadrlanmasligi o‘smirning ichki ruhiy ehtiyojlarini kuchaytiradi. Natijada u bu ehtiyojlarni boshqalardan qidirishga harakat qiladi va kimdir unga mehr yoki e’tibor ko‘rsatsa, unga haddan tashqari bog‘lanib qoladi. Bundan tashqari, zamonaviy ijtimoiy tarmoqlar ham emotsional qaramlikning kuchayishiga sabab bo‘lmoqda. Instagram, Telegram, TikTok kabi platformalarda ideal sevgi va mukammal munosabatlar targ‘ib qilinishi o‘smirlarda noto‘g‘ri tasavvurlarni shakllantiradi. Ular munosabatlarda doimiy nazorat, rashk yoki haddan tashqari bog‘liqlikni “chin sevgi” sifatida qabul qilishlari mumkin. Aslida esa bunday holatlar toksik munosabatlarning asosiy belgilaridan biri hisoblanadi.

Toksik munosabat - bu inson ruhiy holatiga zarar yetkazuvchi, psixologik bosim, manipulyatsiya, tahqirlash va nazoratga asoslangan munosabatdir. Bunday munosabatlarda bir tomon doimiy ustunlikka intiladi, ikkinchi tomon esa ruhiy jihatdan qaram bo‘lib qoladi. Toksik munosabatlarda ko‘pincha manipulyatsiya kuchli bo‘ladi. Manipulyatsiya - bu boshqa insonni o‘z manfaatlari yo‘lida ruhiy jihatdan boshqarishga urinishdir. Masalan, “agar meni sevsang, faqat men bilan gaplashasan”, “meni tashlab ketsang, o‘zimga zarar yetkazaman” kabi gaplar o‘smirlarda aybdorlik hissini uyg‘otadi va ularni ruhiy jihatdan bosim ostida qoldiradi. Toksik munosabatlarning asosiy belgilariga doimiy tanqid qilish, rashk, nazorat, tahdid, hissiy bosim, manipulyatsiya va kamsitish kiradi. Bunday munosabatlarda o‘smir asta-sekin o‘z mustaqilligini yo‘qota boshlaydi. U doimiy

ravishda boshqaning kayfiyati va fikriga moslashishga harakat qiladi. Natijada o‘z “Men”ini yo‘qotadi, o‘ziga bo‘lgan hurmati pasayadi va ruhiy jihatdan zaiflashadi. Psixologik tadqiqotlar toksik munosabatlarning o‘smir ruhiyatiga jiddiy zarar yetkazishini ko‘rsatmoqda. Bunday munosabatlarda bo‘lgan o‘smirlarda stress, xavotir, depressiya, uyqusizlik va agressiv holatlar ko‘proq uchraydi. Ayrim hollarda ular o‘zini yolg‘iz his qiladi, jamiyatdan uzoqlashadi va ijtimoiy faolligi kamayadi. Ba’zi o‘smirlarda esa autoagressiya, ya’ni o‘ziga zarar yetkazish holatlari ham kuzatiladi. Ayniqsa, virtual toksik munosabatlar bugungi kunda keng tarqalmoqda. Kiberbulling, internet orqali tahqirlash, doimiy nazorat qilish yoki ijtimoiy tarmoqlarda ruhiy bosim o‘tkazish o‘smir psixologiyasiga kuchli salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlar ko‘pincha virtual munosabatlarni real hayotdagi munosabatlardan ham muhimroq deb qabul qilganliklari sababli, internetdagi salbiy munosabatlar ularning ruhiy holatiga yanada kuchliroq ta’sir qiladi. Emotsional qaramlik va toksik munosabatlar o‘smirlarning kelajakdagi shaxsiy hayotiga ham ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Agar o‘smir yoshligidan zararli munosabatlarni “normal holat” sifatida qabul qilsa, keyingi hayotida ham shunday munosabatlarga moyil bo‘lib qoladi. Bu esa oilaviy nizolar, ruhiy zo‘riqish va ijtimoiy moslashuv muammolariga sabab bo‘lishi mumkin. Mazkur muammoning oldini olishda eng avvalo oilaviy muhit muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar farzand bilan samimiy muloqot qilishi, uning fikrlarini tinglashi va emotsional ehtiyojlarini qondirishi lozim. Farzandni doimiy tanqid qilish yoki uning his-tuyg‘ularini inkor etish o‘rniga, unga psixologik qo‘llab-quvvatlash berish muhimdir. Shuningdek, ta’lim muassasalarida sog‘lom munosabatlar madaniyati, emotsional intellekt va internet xavfsizligi bo‘yicha treninglar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Psixologik yordam ham bu muammoning oldini olishda katta rol o‘ynaydi. O‘smirlarda emotsional savodxonlikni rivojlantirish, stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish va sog‘lom muloqot madaniyatini o‘rgatish toksik munosabatlarga qarshi samarali vosita hisoblanadi. Shuningdek, o‘smirlarga o‘z qadr-qimmatini anglash, mustaqil qaror qabul qilish va shaxsiy chegaralarni himoya qilish ko‘nikmalarini shakllantirish zarur. O‘smirlar orasida emotsional qaramlik va toksik

munosabatlar bugungi jamiyatning eng dolzarb psixologik muammolaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. O‘smirlik davri inson hayotidagi hissiy jihatdan eng ta’sirchan va murakkab bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsda mehr, e’tibor, tushunish va qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi. Aynan shu ehtiyojlarning yetarli darajada qondirilmasligi ayrim hollarda o‘smirlarning boshqa insonlarga haddan tashqari ruhiy bog‘lanib qolishiga sabab bo‘ladi. Natijada emotsional qaramlik shakllanadi va o‘smir zararli bo‘lsa ham munosabatni tark eta olmaydigan holatga tushib qoladi. Toksik munosabatlar esa o‘smir ruhiyatiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday munosabatlarda doimiy nazorat, rashk, manipulyatsiya, tahqirlash, ruhiy bosim va hissiy zo‘ravonlik kuzatiladi. O‘smir bunday munosabatni “sevgi”, “do‘stlik” yoki “e’tibor” deb qabul qilishi mumkin, biroq aslida bu uning ruhiy salomatligiga zarar yetkazadi. Natijada o‘ziga bo‘lgan ishonch pasayadi, xavotir va stress kuchayadi, depressiv holatlar paydo bo‘ladi hamda ijtimoiy faollik susayadi. Ayrim hollarda esa agressiv yoki autoagressiv xatti-harakatlar ham yuzaga kelishi mumkin. Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi toksik munosabatlarning yangi shakllarini yuzaga keltirmoqda. Virtual nazorat, kiberbulling, onlayn manipulyatsiya va ruhiy bosim o‘smirlarning psixologik holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. O‘smirlar ko‘pincha virtual munosabatlarni real hayotdagi munosabatlardan ham muhimroq deb qabul qilganliklari sababli, internetdagi salbiy ta’sirlar ularning ruhiy holatiga yanada chuqurroq zarar yetkazishi mumkin. Mazkur muammoning oldini olishda eng avvalo oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar farzandning hissiy ehtiyojlarini tushunishi, u bilan samimiy va ishonchli muloqot qilishi zarur. Farzandni tinglash, uning his-tuyg‘ulariga hurmat bilan yondashish va ruhiy qo‘llab-quvvatlash emotsional qaramlikning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Bundan tashqari, ta’lim tizimida psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish, o‘smirlarga sog‘lom munosabatlar madaniyati, emotsional intellekt va kommunikativ ko‘nikmalarni o‘rgatish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. O‘smirlar orasida emotsional qaramlik va toksik munosabatlarning oldini olish uchun oilaviy tarbiya, ta’lim muassasalari va

psixologik xizmatlarning hamkorligi nihoyatda muhimdir. O‘smirlarda emotsional savodxonlikni rivojlantirish, mustaqil fikrlash va sog‘lom muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish ularning ruhiy salomatligini saqlash va barkamol shaxs bo‘lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.

2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Sharq, 2020.

3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2018.

4. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2017.

O‘SMIRLARDA ICHKI KONFLIKTLARNING EMOTSIONAL BARQARORLIKKA TA’SIRI

Mamanazarova Mashhura Qurbonbyevna
Sirdaryo ixtisoslashtirilgan san’at maktabi internati psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlik davrida yuzaga keladigan ichki konfliktlarning emotsional barqarorlikka ta’siri psixologik jihatdan tahlil qilingan. O‘smir shaxsida kechadigan ichki ziddiyatlarning kelib chiqish omillari, ularning ruhiy holatga ta’siri hamda emotsional beqarorlikni yuzaga keltiruvchi psixologik sabablar yoritilgan. Shuningdek, o‘smirlarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish, ichki konfliktlarni bartaraf etish va emotsional barqarorlikni rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar:o‘smirlik davri, ichki konflikt, emotsional barqarorlik, psixologik ziddiyat, ruhiy holat, stress, o‘zini anglash, psixologik muhit, hissiy zo‘riqish, shaxs rivojlanishi.

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va psixologik jihatdan sezgir bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda shaxsning o‘zini anglash jarayoni jadallashadi, mustaqil fikrlash, o‘z “Men”ini namoyon qilish va atrofdagilar tomonidan tan olinishi ehtiyoji kuchayadi. Shu bilan birga, biologik o‘zgarishlar, ijtimoiy talablarning ortishi va ruhiy kechinmalar o‘smirda turli ichki konfliktlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Ichki konfliktlar esa o‘smirning emotsional barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ichki konflikt - bu insonning qarama-qarshi istaklari, ehtiyojlari, qadriyatlari yoki maqsadlari o‘rtasidagi ichki psixologik kurashdir. O‘smirlik davrida bunday ziddiyatlar ayniqsa kuchli namoyon bo‘ladi. Chunki o‘smir bir tomondan mustaqil bo‘lishni istasa, ikkinchi tomondan kattalarning qo‘llab-quvvatlashiga ehtiyoj sezadi. Natijada ichki noaniqlik, hissiy zo‘riqish va emotsional beqarorlik yuzaga keladi. O‘smirlarda ichki konfliktlarning asosiy sabablaridan biri o‘zini anglash jarayonining murakkablashuvidir. Bu davrda ular o‘z imkoniyatlari, tashqi ko‘rinishi va jamiyatdagi o‘rniga nisbatan ko‘proq e’tibor qaratadilar. Agar o‘smir o‘zini boshqalar bilan doimiy taqqoslasa yoki atrofdagilarning tanqidiga duch kelsa,

unda ichki norozilik va o‘zidan qoniqmaslik hissi shakllanadi. Bu esa emotsional tushkunlik, xavotir va asabiylikni kuchaytiradi. Oiladagi nosog‘lom psixologik muhit ham ichki konfliktlarning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Ota-onalar tomonidan haddan tashqari nazorat qilish, doimiy tanbeh berish yoki befarqlik o‘smir ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday vaziyatda o‘smir o‘z his-tuyg‘ularini yashirishga harakat qiladi, natijada ichki bosim ortib boradi. Bu holat agressiv xulq-atvor, tortinchoqlik yoki depressiv kayfiyat bilan namoyon bo‘lishi mumkin. Shuningdek, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar ham o‘smir emotsional holatiga ta’sir etadi. Jamoaga moslasha olmaslik, do‘stlar tomonidan rad etilish yoki kamsitilish o‘smirning ruhiy barqarorligini izdan chiqaradi. Ayrim hollarda ichki konfliktlar uzoq davom etishi natijasida o‘smirda o‘ziga ishonchsizlik, yolg‘izlik hissi va hayotdan norozilik kuchayadi. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar va virtual muhit ham o‘smirlarning ichki kechinmalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Internetdagi ideal obrazlar bilan o‘zini taqqoslash, virtual bosim va salbiy izohlar o‘smir psixikasida hissiy zo‘riqishni yuzaga keltiradi. Natijada emotsional barqarorlik susayib, ruhiy charchoq va stress holatlari kuzatiladi.

Emotsional barqarorlik esa o‘smirning qiyin vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini boshqara olishi, stressga bardosh berishi va muammolarni sog‘lom yo‘l bilan hal qila olish qobiliyatidir. Emotsional jihatdan barqaror o‘smirlar hayotiy qiyinchiliklarga nisbatan chidamliroq bo‘ladi, ijtimoiy munosabatlarda faol qatnashadi va o‘ziga bo‘lgan ishonchni saqlab qoladi. Shu sababli o‘smirlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirish muhim psixologik vazifa hisoblanadi. O‘smirlar bilan samimiy va ishonchli muloqotni yo‘lga qo‘yish muhimdir. Ularning fikrlarini tinglash, his-tuyg‘ulariga hurmat bilan yondashish ichki ziddiyatlarni kamaytirishga yordam beradi. Ota-onalar va pedagoglar o‘smirlarni doimiy tanqid qilish o‘rniga, ularni qo‘llab-quvvatlash va rag‘batlantirishga e’tibor qaratishlari zarur.

O‘smirlik davrida ichki konfliktlar nafaqat emotsional, balki kognitiv va irodaviy sohalarga ham ta’sir ko‘rsatadi. O‘smir bir vaqtning o‘zida turli ijtimoiy rollarni bajarishga harakat qiladi: farzand, o‘quvchi, do‘st va mustaqil shaxs sifatida

o‘zini namoyon etadi. Ushbu rollar o‘rtasidagi nomuvofiqlik ichki ziddiyatlarni kuchaytiradi va psixologik zo‘riqishni yuzaga keltiradi. Psixologik tadqiqotlarga ko‘ra, ichki konfliktlarning kuchayishi ko‘pincha o‘zini anglash darajasi past bo‘lgan o‘smirlarda ko‘proq uchraydi. Bunday o‘smirlar o‘z qobiliyatlarini real baholay olmaydi, tashqi bahoga haddan tashqari bog‘liq bo‘lib qoladi. Natijada ular o‘z qarorlarini mustaqil qabul qilishda qiynaladi va atrofdagilarning fikriga ko‘proq tayanadi. Emotsional barqarorlikning buzilishi o‘smirning xulq-atvorida ham aniq namoyon bo‘ladi. U tez jahli chiqishi, keskin emotsional reaksiyalar berishi yoki aksincha, o‘z ichiga yopilib qolishi mumkin. Bu holatlar ko‘pincha stressga chidamlilikning pastligi va psixologik himoya mexanizmlarining yetarlicha rivojlanmaganligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Shuningdek, ichki konfliktlar uzoq davom etsa, o‘smirda motivatsion sohada ham o‘zgarishlar yuz beradi. U o‘qishga bo‘lgan qiziqishini yo‘qotishi, o‘z maqsadlariga nisbatan befarq bo‘lib qolishi mumkin. Bu holat akademik muvaffaqiyatlarning pasayishiga va ijtimoiy faollikning susayishiga olib keladi.

O‘smir psixologiyasida muhim omillardan yana biri - “referent guruh” ta’siridir. Ya’ni o‘smir o‘zi uchun muhim deb bilgan guruh (do‘stlar, sinfdoshlar) fikriga juda sezgir bo‘ladi. Agar bu guruh tomonidan qo‘llab-quvvatlash yetarli bo‘lmasa, ichki konfliktlar kuchayadi va emotsional beqarorlik ortadi. O‘smirlarda ichki konfliktlarni kamaytirish uchun maktab psixologi tomonidan muntazam psixodiagnostik ishlar olib borilishi lozim. Masalan, “o‘zini baholash shkalasi”, “stress darajasini aniqlash testlari” va “emosional holatni o‘rganish so‘rovnomalari” orqali o‘smirlarning psixologik holatini erta aniqlash mumkin. Guruhiy treninglar ham juda samarali hisoblanadi. “O‘zini anglash”, “stressni boshqarish”, “kommunikativ ko‘nikmalar” mavzularida mashg‘ulotlar o‘smirlarda emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi. Ota-onalar uchun psixologik seminarlar tashkil etish ham muhimdir. Ularda ota-onalarga o‘smir psixologiyasining o‘ziga xos jihatlari, konfliktli vaziyatlarda to‘g‘ri muloqot usullari va rag‘batlantirish metodlari o‘rgatiladi.

Maktab va oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish, o‘smirlarning qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlash hamda ularni sport, san’at va ijodiy faoliyatlarga jalb etish emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi. Shuningdek, stressni boshqarish, hissiyotlarni nazorat qilish va ijobiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha psixologik treninglar tashkil etish foydalidir. Ichki konfliktlari kuchli namoyon bo‘layotgan o‘smirlar bilan individual psixologik suhbatlar olib borish, ularning muammolarini o‘z vaqtida aniqlash va zarur psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyat kasb etadi. Eng muhimi, o‘smir o‘zini tushunilgan, qadrlangan va qo‘llab-quvvatlangan his qilishi kerak. O‘smirlarda ichki konfliktlarning yuzaga kelishi tabiiy psixologik jarayon bo‘lsa-da, ularning uzoq davom etishi emotsional barqarorlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Oiladagi va ta’lim muassasasidagi psixologik muhit, kattalarning munosabati hamda tengdoshlar bilan aloqalar o‘smir ruhiyatining shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Shu bois o‘smirlarning hissiy holatini tushunish, ularga psixologik yordam ko‘rsatish va sog‘lom emotsional muhit yaratish barkamol shaxs tarbiyasining muhim shartlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘oziyev E. G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Karimova V. M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2007.
3. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2002.

OILADAGI SOG‘LOM PSIXOLOGIK MUHITNING BOLA SHAXSIY RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Nishonova Dilafruzxon Fazrubloyevna
Farg‘ona viloyati, Oltiariq tumani
12-umumiy o‘rta ta’lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada oiladagi sog‘lom psixologik muhitning bola shaxsiy rivojlanishiga ta’siri yoritilgan. Unda oilaviy munosabatlar, ota-ona mehr-muhabbati, ruhiy qo‘llab-quvvatlash hamda sog‘lom muloqotning bolaning emotsional holati va ijtimoiy moslashuviga ta’siri tahlil qilingan. Shuningdek, nosog‘lom oilaviy muhitning bola ruhiyatida yuzaga keltirishi mumkin bo‘lgan salbiy oqibatlari haqida fikr yuritilgan. Maqolada sog‘lom oilaviy muhitni shakllantirishning ahamiyati ilmiy va amaliy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar.oila, psixologik muhit, bola ruhiyati, shaxsiy rivojlanish, ota-ona, emotsional holat, tarbiya, sog‘lom muloqot, oilaviy munosabatlar, psixologik qo‘llab-quvvatlash, barkamol avlod

Jamiyat taraqqiyoti, avvalo, sog‘lom va barkamol avlod tarbiyasiga bog‘liqdir. Farzandning jismoniy, ma’naviy va ruhiy rivojlanishida oila muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, oiladagi psixologik muhit bolaning xarakteri, dunyoqarashi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi hamda jamiyat bilan munosabatlarini shakllantirishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Bola eng birinchi tarbiyani oilada oladi. Ota-onaning muomalasi, oiladagi o‘zaro hurmat, mehr-muhabbat va samimiy munosabatlar bolaning ruhiy holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom psixologik muhit hukm surgan oilada voyaga yetayotgan bolalarda ijobiy fazilatlar shakllanadi. Bunday muhitda ulg‘aygan farzand o‘z fikrini erkin bayon qila oladi, atrofdagilar bilan sog‘lom muloqotga kirishadi, o‘ziga nisbatan ishonch hissi kuchli bo‘ladi. Mehr va e’tibor bilan ulg‘aygan bolalarda mehribonlik, bag‘rikenglik, sabr-toqat va mas’uliyat kabi insoniy sifatlar rivojlanadi. Chunki bola kattalarning har bir harakatini kuzatadi va ulardan o‘rnak oladi. Oiladagi doimiy janjallar, qo‘pollik, e’tiborsizlik yoki ruhiy bosim esa bola ruhiyatiga salbiy ta’sir qiladi. Bunday vaziyatlarda bolalarda qo‘rquv, ichki tushkunlik, tajovuzkorlik yoki o‘zini jamiyatdan chetga tortish

holatlari kuzatilishi mumkin. Ayrim hollarda oiladagi nosog‘lom muhit bolaning o‘qishga bo‘lgan qiziqishini pasaytiradi, uning emotsional holatida beqarorlik yuzaga keladi. Shu sababli ota-onalar farzand bilan muloqot qilish madaniyatiga alohida e’tibor qaratishlari lozim. Bolaning shaxs sifatida shakllanishida ota-onaning qo‘llab-quvvatlashi juda muhimdir. Farzandning fikrini tinglash, uni tushunishga harakat qilish, yutuqlarini rag‘batlantirish bolaning ichki motivatsiyasini oshiradi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda maqtov va e’tibor ularda o‘ziga ishonchni mustahkamlaydi. Psixologlar ta’kidlashicha, oilada hissiy yaqinlik mavjud bo‘lsa, bola turli ruhiy bosimlarga nisbatan bardoshli bo‘lib ulg‘ayadi. Bugungi globallashuv va axborot oqimi kuchaygan davrda oiladagi psixologik muhitning ahamiyati yanada ortmoqda. Chunki bolalar turli ijtimoiy tarmoqlar, virtual muhit va tashqi omillar ta’sirida qolmoqda. Shunday vaziyatda ota-onaning mehribonligi, nazorati va psixologik qo‘llab-quvvatlashi farzandni turli salbiy ta’sirlardan himoya qiluvchi asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

Oiladagi psixologik muhit bolaning shaxs sifatida shakllanishida eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Bola dunyoni avvalo oila orqali taniydi, insoniy munosabatlar, mehr-oqibat, hurmat va muloqot madaniyatini oiladan o‘rganadi. Shu sababli oilada mavjud bo‘lgan sog‘lom yoki nosog‘lom muhit bolaning ruhiy holati, xulq-atvori va kelajakdagi hayot tarziga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, bolalik davrida olingan psixologik tajribalar insonning butun umri davomida uning ichki dunyosida saqlanib qoladi. Sog‘lom oilaviy muhitning asosiy belgilaridan biri - oiladagi o‘zaro hurmat va samimiy munosabatdir. Ota-onaning bir-biriga va farzandiga bo‘lgan mehribon munosabati bolaning o‘zini xavfsiz his qilishiga yordam beradi. Psixologik jihatdan himoyalangan bola o‘z fikrini erkin bayon qiladi, atrofdagi insonlarga ishonch bilan qaraydi va jamiyatga tez moslashadi. Aksincha, oiladagi qo‘pollik, kamsitish yoki e’tiborsizlik bolaning ichki dunyosida qo‘rquv va ishonchsizlikni shakllantiradi. Bolaning emotsional rivojlanishida ota-onaning hissiy qo‘llab-quvvatlashi katta ahamiyatga ega. Farzandning his-tuyg‘ularini tushunish, uni tinglash va muammolariga befarq bo‘lmaslik bolaning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Masalan, maktabdagi qiyinchiliklar yoki

tengdoshlari bilan yuzaga kelgan muammolarni ota-onasi bilan bemalol muhokama qila oladigan bolalarda stress holatlari kamroq kuzatiladi. Chunki bola o‘zini yolg‘iz emasligini his qiladi.

Oiladagi sog‘lom psixologik muhit bolaning o‘qishga bo‘lgan munosabatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onasi tomonidan qo‘llab-quvvatlangan, rag‘batlantirilgan bolalarda bilim olishga qiziqish yuqori bo‘ladi. Ular yangi bilimlarni o‘zlashtirishga faol intiladi va muvaffaqiyatsizliklardan cho‘chimaydi. Chunki bunday bolalarda o‘ziga ishonch hissi shakllangan bo‘ladi. Doimiy tanqid yoki bosim ostida ulg‘aygan bolalarda esa aksincha, qo‘rquv, tortinchoqlik va tashabbussizlik holatlari paydo bo‘lishi mumkin. Bugungi kunda axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi bolalar tarbiyasiga ham o‘z ta’sirini ko‘rsatmoqda. Virtual muhitda uchrayotgan turli zararli axborotlar, zo‘ravonlik yoki salbiy g‘oyalar bolaning ruhiyatiga ta’sir qilishi mumkin. Shunday sharoitda oiladagi sog‘lom muloqot va ota-onaning nazorati muhim himoya vositasi hisoblanadi. Ota-onalar farzandlari bilan muntazam suhbat qurishi, ularning qiziqishlari va muammolariga e’tibor qaratishi zarur. Oiladagi psixologik muhit bolaning ijtimoiy munosabatlarida ham namoyon bo‘ladi. Mehribon va samimiy muhitda ulg‘aygan bolalar odatda boshqalarga nisbatan hurmatli, bag‘rikeng va empatiyaga moyil bo‘ladi. Ular jamoada tez til topishadi, nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilishga harakat qilishadi. Nosog‘lom muhitda tarbiyalangan bolalarda esa tajovuzkorlik, jahldorlik yoki ijtimoiy chekinish kabi holatlar kuzatilishi mumkin.

Psixologlarning fikricha, oilada bolaning fikrini tinglash va unga mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini berish ham muhimdir. Bu bolaning shaxsiy mas’uliyat hissini rivojlantiradi. Farzandga haddan tashqari bosim o‘tkazish yoki uni doim nazorat qilish esa unda ichki qo‘rquv va mustaqil fikrlashning susayishiga olib keladi. Shu sababli tarbiya jarayonida mehr va talabchanlik o‘rtasidagi muvozanatni saqlash lozim. Oiladagi sog‘lom psixologik muhit bola shaxsining har tomonlama rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Oilada hukm suradigan mehr-oqibat, o‘zaro hurmat, samimiy muloqot va ruhiy qo‘llab-quvvatlash bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi, uning emotsional barqarorligini ta’minlaydi

hamda ijtimoiy hayotga moslashuvini yengillashtiradi. Sog‘lom muhitda ulg‘aygan farzandlarda insoniylik, mas’uliyat, bag‘rikenglik va mustaqil fikrlash kabi ijobiy fazilatlar shakllanadi. Shuningdek, oiladagi ijobiy munosabatlar bolaning ta’limga bo‘lgan qiziqishi, kelajakka ishonchi va jamiyatdagi faolligiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois har bir ota-ona farzand tarbiyasida nafaqat moddiy ta’minotga, balki oiladagi ruhiy muhitning sog‘lom bo‘lishiga ham alohida e’tibor qaratishi zarur. Chunki barkamol avlod tarbiyasi, avvalo, sog‘lom va ahil oiladan boshlanadi. Oiladagi sog‘lom psixologik muhit bola shaxsiy rivojlanishining mustahkam poydevori hisoblanadi. Mehr-oqibat, o‘zaro hurmat va samimiylik hukm surgan oilada barkamol, ma’naviy yetuk va ruhiy jihatdan sog‘lom avlod voyaga yetadi. Shu bois har bir ota-ona oilada sog‘lom muhit yaratishga mas’uliyat bilan yondashishi zarur.

Adabiyotlar

1. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.

2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017.

3. Muxamedov G‘., To‘xtayeva S. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2020.

4. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.

5. .

6. Shoumarov G‘. Oila va shaxs tarbiyasi masalalari. – Toshkent: Ma’naviyat, 2015.

7. Hasanboyev J., To‘raqulov X. Pedagogika va psixologiya asoslari. – Toshkent, 2021.

O‘SMIRLARDA VIRTUAL QARAMLIKNING EMOTSIONAL–IRODAVIY SOHAGA TA’SIRI

Bahriddinova Mahbuba Asatullayevna
Navoiy viloyati Karmana tumani
17-umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi,
Sharipova Kamola Hamzayevna
Navoiy viloyati Karmana tumani
7-umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smirlar orasida tobora keng tarqalib borayotgan virtual qaramlik muammosi, uning emotsional va irodaviy sohaga ko‘rsatadigan ta’siri ilmiy-psixologik jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, virtual qaramlikning yuzaga kelish mexanizmlari, uning psixologik oqibatlari hamda profilaktik yo‘nalishlari yoritilgan. Maqola maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar uchun amaliy tavsiyalarni ham o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar. virtual qaramlik, o‘smir psixologiyasi, emotsional soha, irodaviy soha, internetga bog‘liqlik, raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik profilaktika, empatiya, motivatsiya.

Bugungi globallashuv jarayonida raqamli texnologiyalar jamiyat hayotining barcha sohalariga chuqur kirib keldi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar va mobil ilovalar inson hayotini sezilarli darajada yengillashtirgan bo‘lsa-da, ayni paytda yangi psixologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Ana shunday muammolardan biri virtual qaramlik bo‘lib, u ayniqsa o‘smirlar psixologiyasida keskin namoyon bo‘lmoqda. O‘smirlik davri shaxs shakllanishining eng nozik va o‘zgaruvchan bosqichi hisoblanadi. Bu davrda emotsional barqarorlik, o‘zini boshqarish, irodaviy sifatlar va ijtimoiy moslashuv jarayonlari shakllanadi. Virtual muhitga ortiqcha bog‘lanish esa aynan shu jarayonlarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Virtual qaramlik o‘smirning real hayotdan asta-sekin uzoqlashib, ko‘proq internet muhitida vaqt o‘tkazishi, virtual muloqotni real muloqotdan ustun qo‘yishi va raqamli faoliyatga psixologik bog‘lanib qolishi bilan tavsiflanadi. Bu holat miya faoliyatida dofamin tizimining faollashuvi bilan bog‘liq bo‘lib, o‘smir tez-tez qisqa muddatli qoniqish hissini izlashga o‘rganadi. Natijada u real hayotdagi murakkab,

lekin foydali faoliyatlardan uzoqlashadi. Emotsional soha nuqtayi nazaridan virtual qaramlik o‘smirlarda hissiy beqarorlikni kuchaytiradi. Ularning kayfiyati tez-tez o‘zgarib turadi, internetdan uzoqlashish ularda asabiylashish, bezovtalik va hatto agressiv reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Ijtimoiy tarmoqlardagi “ideal hayot” obrazlari bilan o‘z hayotini solishtirish natijasida o‘ziga nisbatan ishonchsizlik paydo bo‘ladi va o‘zini past baholash shakllanadi. Bundan tashqari, real muloqotning kamayishi empatiya darajasining pasayishiga olib keladi, ya’ni o‘smir boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunishda qiynala boshlaydi. Uzoq davom etgan virtual qaramlik esa yolg‘izlik hissi, ichki bo‘shliq va ba’zi hollarda depressiv holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Irodaviy soha esa shaxsning o‘z xatti-harakatlarini boshqarish, maqsad qo‘yish va unga erishish jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Virtual qaramlik ushbu jarayonlarni zaiflashtiradi. O‘smirda qat’iylik va sabr-toqat pasayadi, u tez chalg‘iydigan va bir ishni oxiriga yetkazishda qiynaladigan bo‘lib qoladi. Internet va o‘yinlardagi tezkor mukofot tizimi sababli u uzoq muddatli maqsadlardan ko‘ra qisqa muddatli qoniqishni afzal ko‘ra boshlaydi. Bu esa prokrastinatsiya, ya’ni ishlarni kechiktirish odatini kuchaytiradi. Shuningdek, diqqatning bo‘linishi va o‘zini nazorat qilish qobiliyatining susayishi ham irodaviy zaiflikning muhim belgilaridan biridir. Virtual qaramlik nafaqat emotsional va irodaviy sohalarga, balki o‘smirning kundalik xulq-atvoriga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Uyqu rejimi buziladi, o‘qishga bo‘lgan qiziqish pasayadi, oilaviy muloqot kamayadi va real hayotdagi ijtimoiy faollik susayadi. O‘smir ko‘proq yolg‘izlikni tanlab, virtual muhitda o‘zini qulay his qilishga intiladi. Bu esa ijtimoiy moslashuv jarayonini qiyinlashtiradi. Psixologik nuqtayi nazardan qaraganda, virtual qaramlik asta-sekin motivatsiyaning pasayishiga, emotsional sovuqlikka va shaxsiy identitetning to‘liq shakllanmasligiga olib kelishi mumkin. O‘smir o‘zini real hayotda topishda qiynaladi, chunki uning asosiy energiyasi virtual muhitga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Shu sababli bu muammo nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan dolzarb masaladir. Virtual qaramlikning oldini olish jarayonida oila, ta’lim muassasasi va psixologik xizmat o‘rtasidagi hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi. Oila birlamchi ijtimoiylashuv

muhiti sifatida farzandning internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirishda asosiy rol o‘ynaydi. Ota-onalar farzandlari bilan ochiq, ishonchga asoslangan muloqotni yo‘lga qo‘yishlari, ularning kundalik faoliyatini nazorat qilish bilan birga, keskin taqiqlardan emas, balki tushuntirish va ongli yondashuvdan foydalanishlari zarur. Shuningdek, internetdan foydalanish vaqtini me’yorlash, kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish hamda bolani real hayotdagi ijtimoiy, sport va ijodiy faoliyatlarga faol jalb etish muhim profilaktik omil hisoblanadi.

Ta’lim muassasalarida esa o‘quvchilarning ijtimoiy faolligini oshirishga qaratilgan tizimli ishlar olib borilishi lozim. Jumladan, jamoaviy loyihalar, sport musobaqalari, ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar hamda turli ijodiy to‘garaklar orqali o‘smirlarning real muloqot va hamkorlik ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Bu esa ularning virtual muhitga bo‘lgan ehtiyojini bosqichma-bosqich kamaytirishga xizmat qiladi. Maktab psixologlari tomonidan esa emotsional barqarorlikni mustahkamlash, stressga chidamlilikni oshirish, o‘zini boshqarish (self-control) ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan psixologik treninglar va korreksion mashg‘ulotlar o‘tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, motivatsiyani oshirish, vaqtni to‘g‘ri boshqarish va irodaviy sifatlarni shakllantirishga qaratilgan individual hamda guruhiy psixologik ishlar samarali natija beradi. O‘smirlarning o‘zlari esa internetdan ongli va maqsadli foydalanish madaniyatini shakllantirishlari, vaqtni to‘g‘ri rejalashtirishlari hamda real hayotdagi maqsad va ustuvorliklarni aniq belgilab olishlari zarur. Bu ularda mustaqillik, mas’uliyat va irodaviy barqarorlikni rivojlantiradi.

Virtual qaramlikning oldini olishda eng avvalo oila, maktab va psixolog hamkorligi muhim o‘rin tutadi. Ota-onalar farzandlari bilan ochiq va ishonchli muloqotni yo‘lga qo‘yishi, ularning internetdan foydalanish vaqtini me’yorlashlari va nazoratni keskin taqiqlar orqali emas, balki tushuntirish va ongli yondashuv asosida olib borishlari lozim. Shuningdek, bolalarni real hayotdagi faoliyatlarga, ya’ni sport, kitob o‘qish, ijodiy mashg‘ulotlar va oilaviy tadbirlarga faol jalb etish ularning virtual muhitga qaramligini kamaytiradi. Maktab muhitida o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, jamoaviy faoliyatlarni kengaytirish va sport

hamda ijodiy to‘garaklarga jalb etish muhim ahamiyatga ega. Bu o‘smirlarda jonli muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirib, virtual muhitga bo‘lgan ehtiyojni bosqichma-bosqich kamaytiradi. Shuningdek, raqamli savodxonlikni oshirish orqali internetdan ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish zarur.Psixologlar tomonidan esa emotsional barqarorlikni oshirish, stressga chidamlilikni rivojlantirish va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan treninglar o‘tkazilishi kerak. Virtual qaramlik xavfi yuqori bo‘lgan o‘quvchilar bilan individual psixologik ishlar olib borish, motivatsiyani oshirish va irodaviy sifatlarni mustahkamlash ham muhim hisoblanadi. O‘smirlarning o‘zlari ham internetdan ongli foydalanishni o‘rganishlari, vaqtni to‘g‘ri taqsimlashlari va real hayotdagi maqsadlarini aniq belgilashlari lozim. Sport bilan shug‘ullanish, kitob o‘qish, ijodiy faoliyatni rivojlantirish va real do‘stlar bilan ko‘proq muloqot qilish ularning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Virtual qaramlikning oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Oila, maktab va psixolog hamkorligi asosida olib borilgan tizimli ishlar o‘smirlarning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi. Virtual qaramlik o‘smirlarning emotsional va irodaviy rivojlanishiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadigan dolzarb psixologik muammolardan biridir. U shaxsning to‘laqonli shakllanish jarayonini sekinlashtiradi, ijtimoiy moslashuvni qiyinlashtiradi hamda o‘quv va hayotiy faoliyat samaradorligini pasaytiradi. Shu sababli ushbu muammoga kompleks yondashuv asosida — oila, maktab va psixolog hamkorligini mustahkamlash orqali tizimli profilaktik ishlarni amalga oshirish bugungi kun ta’lim-tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Karimova V.M. Psixologiya. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.

2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi.

3. O‘zbekiston Respublikasi ta’lim va psixologiya sohasiga oid me’yoriy hujjatlar va metodik qo‘llanmalar.

KIBERBULLINGNING O‘QUVCHI-YOSHLAR RUHIY HOLATIGA TA’SIRINI PSIXODIAGNOSTIK TAHLIL QILISH

Odiljanov Abror Umarjon o’g’li
Namangan viloyati Chortoq tumani 55-maktab psixologi.
Kirg'izov Xakim Azamjonovich

Namangan viloyati Chortoq tumani 7-maktab psxologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kiberbullingning o‘quvchi-yoshlar ruhiy holatiga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri hamda uni psixodiagnostik jihatdan tahlil qilish masalalari yoritilgan. Kiberbullingning psixologik oqibatlari - xavotir, depressiv holatlar, emotsional beqarorlik, ijtimoiy izolyatsiya va o‘z-o‘zini baholashning pasayishi ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quvchi-yoshlarning ruhiy holatini aniqlashda qo‘llaniladigan psixodiagnostik metodlar va profilaktik yondashuvlar haqida ma’lumot berilgan.

Kalit so‘zlar. Kiberbulling, psixodiagnostika, o‘quvchi-yoshlar, ruhiy holat, stress, xavotir, depressiya, emotsional zo‘riqish, internet xavfsizligi, psixologik profilaktika.

Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning keng rivojlanishi yoshlar hayotida yangi imkoniyatlar bilan bir qatorda turli psixologik xavflarni ham yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, internet tarmoqlari orqali amalga oshiriladigan kiberbulling holatlari o‘quvchi-yoshlarning ruhiy salomatligiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Kiberbulling - bu shaxsga nisbatan internet, ijtimoiy tarmoqlar yoki elektron vositalar orqali muntazam ravishda tahdid qilish, haqoratlash, kamsitish yoki ruhiy bosim o‘tkazish jarayonidir. An’anaviy bullingdan farqli ravishda kiberbulling virtual makonda kechadi va uning ta’sir doirasi ancha keng bo‘ladi. Salbiy xabarlar, tahdidli yozishmalar, shaxsiy ma’lumotlarni tarqatish yoki ijtimoiy tarmoqlarda kamsituvchi materiallar joylashtirish yoshlarning emotsional holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli kiberbullingning ruhiy oqibatlarini psixodiagnostik jihatdan o‘rganish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Kiberbulling o‘quvchi-yoshlarning psixologik holatiga turli salbiy ta’sirlarni keltirib chiqaradi. Avvalo, ularning emotsional barqarorligi buziladi. Doimiy virtual bosim ostida

qolgan o‘quvchilarda qo‘rquv, xavotir, tushkunlik va ruhiy zo‘riqish kuchayadi. Ayrim hollarda esa bu holat depressiv simptomlar rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Kiberbullingning eng xavfli jihatlaridan biri shundaki, u kecha-kunduz davom etishi mumkin. Oddiy bulling maktab yoki muayyan muhit bilan cheklansa, virtual bosim internet orqali istalgan vaqtda davom etadi. Bu esa o‘quvchilarning o‘zini xavfsiz his qilmasligiga sabab bo‘ladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kiberbullingga uchragan o‘quvchilarda o‘z-o‘zini baholash darajasi pasayadi. Ular o‘zini jamiyatdan ajralgan, qadrsiz va himoyasiz his qila boshlaydi. Natijada ijtimoiy faollik kamayadi, muloqotdan qochish va yolg‘izlikka moyillik kuchayadi. Shuningdek, kiberbulling o‘quv faoliyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ruhiy zo‘riqish va xavotir diqqatning pasayishiga, xotira jarayonlarining susayishiga hamda o‘qishga bo‘lgan qiziqishning kamayishiga olib keladi. Ba’zi holatlarda uyqusizlik, agressivlik yoki psixosomatik muammolar ham kuzatiladi. Kiberbullingning ruhiy holatga ta’sirini aniqlashda psixodiagnostik metodlar muhim ahamiyatga ega. Psixologlar tomonidan turli testlar, so‘rovnomalar va suhbat metodlari qo‘llaniladi. Jumladan, xavotir darajasini aniqlash testlari, depressiyani baholash metodikalari, o‘z-o‘zini baholash diagnostikasi va emotsional holatni aniqlash so‘rovnomalari samarali hisoblanadi. Kiberbullingning o‘quvchi-yoshlar ruhiy holatiga ta’siri ko‘pincha uzoq muddatli psixologik oqibatlar bilan namoyon bo‘ladi. Virtual muhitdagi doimiy tahdid va bosim yoshlarning psixik barqarorligini izdan chiqarib, ularda surunkali xavotir va emotsional tushkunlikni shakllantirishi mumkin. Ayniqsa, o‘smirlik davrida shaxsning emotsional tizimi hali to‘liq shakllanmaganligi sababli kiberbulling ularga kuchliroq ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kiberbullingga uchragan o‘quvchilarda ijtimoiy fobiya va kommunikativ qiyinchiliklar rivojlanish ehtimoli yuqori bo‘ladi. Ular jamoadan ajralishga, tengdoshlari bilan muloqotni kamaytirishga va yolg‘izlikni afzal ko‘rishga moyillashadi. Bu esa ijtimoiy moslashuvning buzilishiga olib keladi.

Kiberbullingning yana bir salbiy jihati - o‘quvchilarda agressiv xulq-atvor shakllanishidir. Ba’zi hollarda ruhiy bosimga uchragan o‘smirlar o‘zidagi salbiy hissiyotlarni boshqalarga nisbatan agressiya orqali namoyon qiladi. Natijada

“jabrlanuvchi-agressor” holati yuzaga kelishi mumkin. Shuningdek, virtual tahdidlarning davomiyligi uyqu buzilishlari va psixosomatik muammolarni ham keltirib chiqaradi. Doimiy stress natijasida bosh og‘rig‘i, charchoq, ishtaha pasayishi va asabiylik kuzatiladi. Bu esa o‘quvchilarning umumiy salomatligi va o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Psixodiagnostik tahlil jarayonida o‘quvchilarning emotsional holatini baholash bilan bir qatorda ularning internetga qaramlik darajasi ham o‘rganilishi lozim. Chunki virtual muhitda ko‘p vaqt o‘tkazuvchi yoshlar kiberbulling xavfiga ko‘proq duch keladi. Shu sababli diagnostika jarayonida internetdan foydalanish davomiyligi, ijtimoiy tarmoqlardagi faollik va virtual muloqot sifati ham hisobga olinadi. Kiberbullingni aniqlashda kuzatuv va suhbat metodlari ham muhim ahamiyatga ega. Psixolog o‘quvchining xulqidagi keskin o‘zgarishlar - tortinchoqlik, tushkunlik, agressivlik yoki muloqotdan qochish kabi belgilarni tahlil qiladi. Bu belgilar kiberbullingning dastlabki indikatorlari bo‘lishi mumkin. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglarning psixologik savodxonligini oshirish ham muhimdir. Ko‘plab hollarda kattalar kiberbullingning ruhiy oqibatlarini yetarlicha anglamaydi. Natijada muammo o‘z vaqtida aniqlanmay qoladi. Shu sababli maktablarda media xavfsizlik va kiberxavfsizlik bo‘yicha psixoprofilaktik treninglar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Kiberbullingning oldini olishda o‘quvchilarda media madaniyat va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish ham muhim hisoblanadi. Yoshlar internetdagi salbiy axborotlarga nisbatan psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirishi zarur. Kiberbulling o‘quvchi-yoshlarning ruhiy rivojlanishiga jiddiy xavf tug‘diruvchi omil bo‘lib, uni psixodiagnostik jihatdan chuqur o‘rganish va profilaktik choralarni kuchaytirish zamonaviy ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Psixodiagnostik tahlil jarayonida o‘quvchining internetdan foydalanish odatlari, virtual muloqotdagi muammolari va emotsional reaksiyalari ham o‘rganiladi. Bu esa kiberbullingning darajasi va psixologik oqibatlarini aniq baholash imkonini beradi. Kiberbullingning oldini olishda psixologik profilaktika muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologlari hamkorligida internet madaniyati, media savodxonlik va xavfsiz virtual muloqot ko‘nikmalarini

shakllantirish zarur. O‘quvchilarga ruhiy bosim holatlarida yordam so‘rash madaniyatini o‘rgatish ham muhim hisoblanadi. Kiberbulling o‘quvchi-yoshlarning ruhiy salomatligiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi zamonaviy psixologik muammolardan biri hisoblanadi. U xavotir, depressiya, emotsional zo‘riqish va ijtimoiy izolyatsiya kabi salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi. Shu sababli kiberbullingni erta aniqlash, psixodiagnostik tahlil qilish va profilaktik choralarni kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik yordam va qo‘llab-quvvatlash orqali o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini saqlash hamda xavfsiz psixologik muhitni shakllantirish mumkin.

Kiberbullingning o‘quvchi-yoshlar ruhiy holatiga salbiy ta’sirini kamaytirish uchun, avvalo, ta’lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarini tizimli ravishda tashkil etish zarur. Maktab psixologlari tomonidan o‘quvchilar bilan muntazam suhbatlar, trening mashg‘ulotlari va psixologik diagnostik tadbirlar o‘tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Bu orqali kiberbulling holatlarini erta aniqlash va o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish imkoniyati yaratiladi. Ota-onalarning media va internet savodxonligini oshirish ham muhim ahamiyatga ega. Farzandlarning internetdan foydalanish jarayoni nazorat qilinishi, ularning virtual muhitdagi faoliyatiga befarq bo‘lmaslik zarur. Ota-onalar farzandlari bilan ochiq muloqot o‘rnatib, ularda internet xavfsizligi va shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish ko‘nikmalarini shakllantirishi lozim. Pedagoglar tomonidan o‘quvchilarda sog‘lom psixologik muhitni yaratish va tengdoshlar o‘rtasida hurmat madaniyatini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Maktablarda kiberbullingga qarshi profilaktik tadbirlar, davra suhbatlari va media madaniyatga oid treninglarni tashkil etish foydali natija beradi. Shuningdek, o‘quvchi-yoshlarda tanqidiy fikrlash va emotsional barqarorlik ko‘nikmalarini rivojlantirish tavsiya etiladi. Bu ularga virtual bosim va salbiy axborotlarga nisbatan psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirishga yordam beradi. Kiberbullingga uchragan o‘quvchilar bilan individual psixokorreksion ishlarni olib borish zarur. Psixologik maslahat, art-terapiya, relaksatsion mashqlar va emotsional qo‘llab-quvvatlash usullari orqali ularning ruhiy holatini tiklash mumkin. Internet va ijtimoiy tarmoqlardan

foydalanishda vaqt me’yoriga amal qilish ham muhimdir. Virtual muhitda uzoq vaqt bo‘lish o‘quvchilarning psixologik himoyasini zaiflashtirishi mumkin. Shu sababli yoshlarni sport, kitobxonlik, ijodiy va ijtimoiy faoliyatlarga keng jalb etish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, ta’lim muassasalarida “ishonch qutisi”, anonim murojaat tizimi va psixologik yordam platformalarini yo‘lga qo‘yish maqsadga muvofiqdir. Bu o‘quvchilarga o‘z muammolari haqida erkin murojaat qilish imkonini beradi. Kiberbullingning oldini olish va uning ruhiy oqibatlarini kamaytirish ota-onalar, pedagoglar, psixologlar va jamiyatning hamkorlikdagi faoliyatini talab etadi. Kompleks profilaktik va psixologik yondashuv orqali o‘quvchi-yoshlarning ruhiy salomatligini himoya qilish hamda xavfsiz psixologik muhitni shakllantirish mumkin.

Adabiyotlar

1. Karimova V.M. – Ijtimoiy psixologiya. Toshkent, 2010.
2. G‘oziyev E.G‘. – Umumiy psixologiya. Toshkent, 2012.

PSIXOLOGIK REABILITATSIYA JARAYONIDA ART-TERAPIYA METODLARINING SAMARADORLIGI

Shodiyeva Dilbar Idiyevna
Buxoro viloyati Vobkent tumani 38-maktab psixologi

Annotatsiya. Maqolada psixologik reabilitatsiya jarayonida art-terapiya metodlarining nazariy asoslari va amaliy samaradorligi tahlil qilinadi. Art-terapiyaning emotsional barqarorlikni tiklash, stress va travmatik kechinmalarni kamaytirishdagi roli ilmiy jihatdan yoritiladi. Shuningdek, bolalar, o‘smirlar va kattalar bilan ishlashda art-terapiya usullarining o‘ziga xos xususiyatlari, guruhiy va individual shakllarda qo‘llanilishi hamda zamonaviy psixologik amaliyotdagi o‘rni ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar. Art-terapiya, psixologik reabilitatsiya, emotsional tiklanish, travma, stress, kreativ terapiya, psixokorreksiya, noverbal ifoda, psixologik yordam.

Bugungi kunda jamiyatda psixologik muammolar, stress holatlari, emotsional zo‘riqishlar va turli travmatik kechinmalar tobora kengayib bormoqda. Bunday holatlar insonning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, uning ijtimoiy moslashuvi va hayot sifatini pasaytiradi. Shu sababli psixologik reabilitatsiya jarayonida samarali, inson psixikasiga yumshoq ta’sir qiluvchi va shaxsning ichki resurslarini faollashtiruvchi metodlarni qo‘llash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Art-terapiya ana shunday zamonaviy va samarali usullardan biri bo‘lib, u san’at va ijodiy faoliyat orqali shaxsning ichki kechinmalarini ifoda etishga asoslanadi. Art-terapiya insonning so‘z bilan ifoda eta olmaydigan hissiyotlarini rasm, rang, shakl, obraz va ijodiy faoliyat orqali tashqi ifodaga chiqarish imkonini beradi. Bu jarayon psixologik zo‘riqishni kamaytiradi, ichki emotsional bosimni yengillashtiradi va shaxsning ruhiy barqarorligini tiklashga xizmat qiladi. Ayniqsa, travma, depressiya, xavotir va stress holatlarida art-terapiya samarali natija beradi. Psixologik reabilitatsiya jarayonida art-terapiyaning samaradorligi uning noverbal ifoda vositasi ekanligi bilan izohlanadi. Ko‘plab mijozlar og‘ir hissiy kechinmalarni so‘z bilan ifoda eta olmaydi, ammo ijodiy faoliyat orqali ularni erkin namoyon etish imkoniga ega bo‘ladi. Bu esa ichki kechinmalarni tashqi ifodaga chiqarib,

psixologik yengillikni ta’minlaydi. Art-terapiya jarayonida ranglar psixologiyasi ham muhim ahamiyatga ega. Turli ranglar insonning emotsional holatini ifodalaydi va psixik jarayonlarga ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, iliq ranglar ijobiy hissiyotlarni kuchaytirsa, sovuq ranglar tinchlantiruvchi va barqarorlashtiruvchi ta’sirga ega bo‘ladi. Shu orqali shaxsning ichki muvozanati tiklanadi. Art-terapiyaning eng muhim jihatlaridan biri emotsional katarsis, ya’ni ichki hissiy yengillik jarayonidir. Inson ijodiy jarayon davomida o‘zidagi salbiy hissiyotlarni tashqariga chiqaradi va bu psixologik bosimni kamaytiradi. Natijada shaxs o‘zini yengil, erkin va barqaror his qila boshlaydi. Shuningdek, art-terapiya travmatik tajribalarni qayta ishlash jarayonida ham muhim o‘rin tutadi. Inson o‘z boshidan kechirgan og‘ir vaziyatlarni tasvir orqali ifodalaydi, psixolog esa ushbu tasvirlar asosida shaxsning ichki muammolarini aniqlab, psixokorreksion ish olib boradi. Bu jarayon asta-sekin psixologik tiklanishga olib keladi.

Art-terapiya bolalar bilan ishlashda juda samarali hisoblanadi, chunki bolalar ko‘pincha o‘z his-tuyg‘ularini to‘liq verbal ifoda eta olmaydi. Rasm chizish, o‘yinlar va ijodiy faoliyat ularning ichki dunyosini ifodalash vositasi sifatida xizmat qiladi. O‘smirlar bilan ishlashda esa art-terapiya ularning ichki ziddiyatlari, emotsional beqarorligi va o‘zini anglash jarayonini yengillashtiradi. Kattalar bilan ishlashda art-terapiya stress, ish bosimi, oilaviy muammolar va hayotiy inqiroz holatlarida samarali psixologik yordam vositasi sifatida qo‘llaniladi. U uzoq davom etgan emotsional zo‘riqishni kamaytiradi va psixik tiklanishni tezlashtiradi. Guruhiy art-terapiya mashg‘ulotlari ishtirokchilarda ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi, empatiya va o‘zaro ishonchni oshiradi hamda yolg‘izlik hissini kamaytiradi. Bu esa ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi. Art-terapiya psixokorreksiya vositasi sifatida ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, u salbiy fikrlashni kamaytiradi, o‘z-o‘zini baholashni yaxshilaydi va shaxsiy resurslarni faollashtiradi. Shu bilan birga, rasm chizish terapiyasi, kollaj yaratish, musiqa terapiyasi, drama terapiyasi va plastilin bilan ishlash kabi turlari keng qo‘llaniladi. Psixologik reabilitatsiya jarayonida art-terapiya metodlarining samaradorligi nafaqat emotsional yengillik bilan, balki shaxsning kognitiv va xulq-atvor sohalariga ham ijobiy ta’siri bilan izohlanadi.

Ijodiy faoliyat davomida inson miyada yangi neyron aloqalar shakllantiradi, bu esa psixik moslashuv va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Art-terapiya jarayonida “proyeksiya” mexanizmi ham muhim rol o‘ynaydi. Inson rasm yoki obraz yaratish orqali o‘z ichki qo‘rquvlari, xavotirlari va yashirin emotsiyalarini tashqi shaklda ifodalaydi. Bu psixologga mijozning ichki dunyosini chuqurroq tushunish va individual reabilitatsiya dasturini ishlab chiqish imkonini beradi. Shuningdek, art-terapiya shaxsning o‘zini anglash jarayonini rivojlantiradi. Mijoz o‘z ijodiy mahsulini tahlil qilish orqali ichki holatini tushunadi, bu esa refleksiya jarayonini kuchaytiradi. Natijada shaxs o‘z hissiyotlarini boshqarish va ularni to‘g‘ri yo‘naltirish ko‘nikmasini shakllantiradi. Art-terapiyaning yana bir muhim jihati bu uning stress gormonlarini kamaytiruvchi ta’siridir. Ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanish kortizol darajasini pasaytiradi, bu esa organizmda tinchlanish va psixologik barqarorlikni ta’minlaydi. Shu sababli art-terapiya nafaqat psixologik, balki fiziologik jihatdan ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Reabilitatsiya jarayonida art-terapiya individual yondashuv asosida ham qo‘llaniladi. Har bir shaxsning psixologik holati, travma darajasi va emotsional ehtiyojlari inobatga olinadi. Individual mashg‘ulotlar orqali mijozning ichki resurslari faollashtiriladi va uning o‘ziga bo‘lgan ishonchi oshiriladi. Bundan tashqari, art-terapiya ijtimoiy moslashuv jarayonini ham yengillashtiradi. Guruhiy mashg‘ulotlarda ishtirok etish orqali shaxs muloqot ko‘nikmalarini rivojlantiradi, boshqalar bilan emotsional aloqani mustahkamlaydi va jamiyatga qayta integratsiyalashuv jarayonini tezlashtiradi. Zamonaviy psixologik amaliyotda art-terapiya ko‘pincha kompleks reabilitatsiya dasturlarining tarkibiy qismi sifatida qo‘llaniladi. U kognitiv-behavioral terapiya, relaksatsiya texnikalari va psixologik maslahat bilan birgalikda qo‘llanilganda yanada yuqori samaradorlik beradi.

psixologik reabilitatsiya jarayonida art-terapiya metodlari yuqori samaradorlikka ega bo‘lib, ular insonning emotsional holatini tiklash, stress, xavotir va travmatik kechinmalar ta’sirini kamaytirish hamda shaxsning ichki psixologik resurslarini faollashtirishda muhim o‘rin tutadi. Art-terapiya jarayoni orqali shaxs o‘z ichki dunyosini so‘zsiz, ya’ni noverbal ifoda vositalari — rasm, rang, shakl va

ijodiy obrazlar orqali namoyon etadi, bu esa ichki bosimni kamaytirish va psixologik yengillikni ta’minlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, art-terapiya shaxsning o‘zini anglash jarayonini chuqurlashtiradi, refleksiya qobiliyatini rivojlantiradi hamda o‘z hissiyotlarini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Bu jarayon nafaqat emotsional tiklanish, balki kognitiv va xulq-atvoriy jihatdan ham ijobiy o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Natijada shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi, ichki barqarorlik mustahkamlanadi va ijtimoiy moslashuv jarayoni yengillashadi. Bundan tashqari, art-terapiya nafaqat individual, balki guruhiy reabilitatsiya jarayonlarida ham samarali qo‘llaniladi. Guruhiy mashg‘ulotlar ishtirokchilar o‘rtasida ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, empatiya va o‘zaro tushunishni rivojlantirish hamda yolg‘izlik hissini kamaytirishga xizmat qiladi. Bu esa shaxsning jamiyatga moslashuv jarayonini tezlashtiradi.

Art-terapiya metodlarining yana bir muhim jihati uning kompleks psixologik ta’sirga ega ekanligidir. U nafaqat emotsional zo‘riqishni kamaytiradi, balki stress gormonlari darajasini pasaytirish orqali fiziologik barqarorlikka ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli art-terapiya zamonaviy psixologik reabilitatsiya tizimida mustaqil metod sifatida emas, balki kompleks yondashuvning muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Art-terapiya psixologik reabilitatsiya jarayonida insonning ruhiy salomatligini tiklash, ijodiy salohiyatini rivojlantirish va hayotiy resurslarini faollashtirishga xizmat qiluvchi samarali va istiqbolli metodlardan biri hisoblanadi. Shu bois, uni ta’lim, klinik va ijtimoiy psixologiya amaliyotida keng joriy etish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Psixologik reabilitatsiya jarayonida art-terapiya metodlaridan samarali foydalanish uchun bir qator muhim tavsiyalarga amal qilish zarur. Avvalo, art-terapiya mashg‘ulotlari shaxsning yoshi, psixologik holati va individual xususiyatlaridan kelib chiqib tashkil etilishi lozim. Har bir insonning emotsional ehtiyojlari turlicha bo‘lgani sababli individual yondashuv yuqori natija beradi. Reabilitatsiya jarayonida xavfsiz va erkin psixologik muhit yaratish muhim hisoblanadi. Mijoz o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda eta oladigan muhit mavjud bo‘lsa, art-terapiyaning samaradorligi yanada ortadi. Psixolog tomonidan qo‘llab-quvvatlovchi va baholovsiz munosabatning shakllantirilishi

mijozning ichki ishonchini mustahkamlaydi. Art-terapiya mashg‘ulotlarini muntazam va tizimli ravishda olib borish tavsiya etiladi. Chunki qisqa muddatli yoki uzluksiz bo‘lmagan mashg‘ulotlar kutilgan natijani bermasligi mumkin. Reabilitatsiya jarayonida bosqichma-bosqich yondashuv qo‘llanilganda emotsional tiklanish samaradorligi oshadi. Bolalar va o‘smirlar bilan ishlashda rasm chizish, ertak terapiyasi, plastilin bilan ishlash va o‘yin elementlaridan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir. Chunki bu yosh davrida ijodiy faoliyat hissiy kechinmalarni ifodalashning eng tabiiy usullaridan biri hisoblanadi. Kattalar bilan ishlashda esa musiqa terapiyasi, kollaj yaratish, relaksatsion tasviriy mashqlar va meditatsion ijodiy metodlardan foydalanish tavsiya etiladi. Bu usullar stress va emotsional zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, art-terapiyani boshqa psixologik metodlar bilan uyg‘unlashtirish muhim ahamiyatga ega. Masalan, psixologik maslahat, trening, relaksatsiya mashqlari va kognitiv-behavioral yondashuv bilan birgalikda qo‘llanganda art-terapiyaning samaradorligi yanada ortadi.

Ta’lim muassasalarida ham art-terapiya elementlarini joriy etish foydali hisoblanadi. Maktab psixologlari tomonidan emotsional zo‘riqish, xavotir yoki moslashuv muammolariga ega bo‘lgan o‘quvchilar bilan art-terapevtik mashg‘ulotlar tashkil etilishi ularning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, psixolog mutaxassislarning art-terapiya bo‘yicha kasbiy malakasini oshirish ham muhimdir. Zamonaviy art-terapevtik texnologiyalarni o‘rganish va amaliyotga tatbiq etish psixologik yordam sifatini oshiradi. Art-terapiya metodlarini ilmiy asosda, tizimli va individual yondashuv asosida qo‘llash psixologik reabilitatsiya jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. – Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. G‘oziyev E.G‘. – Umumiy psixologiya. Toshkent, 2012.
3. Davletshin M.G. – Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent, 2005.

PEDAGOGIK JAMOALARDA SOG‘LOM IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MUHITNI SHAKLLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Yusupova Mamuraxon Ergashevna
Andijon viloyati Baliqchi tumani
29- umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada pedagogik jamoalarda sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Ta’lim muassasasida o‘qituvchilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar, kommunikativ jarayonlar, motivatsiya va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimining ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishda qo‘llaniladigan asosiy texnologiyalar - kommunikativ treninglar, konfliktlarni boshqarish, psixologik diagnostika va jamoaviy qadriyatlar tizimi ko‘rib chiqilgan. Maqolada pedagogik jamoa samaradorligini oshirishda ijobiy ijtimoiy-psixologik muhitning o‘rni ilmiy asosda yoritilgan.

Kalit so‘zlar. Pedagogik jamoa, ijtimoiy-psixologik muhit, kommunikativ texnologiyalar, konfliktologiya, motivatsiya, psixologik diagnostika, psixologik qo‘llab-quvvatlash, jamoaviy qadriyatlar.

Pedagogik jamoalarda sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish bugungi ta’lim tizimining eng muhim va dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki maktab jamoasidagi ruhiy muhit o‘qituvchilarning kasbiy faoliyati, ularning o‘zaro munosabati, ish samaradorligi hamda o‘quvchilarga ko‘rsatiladigan ta’lim-tarbiya sifatiga bevosita ta’sir qiladi. Sog‘lom psixologik muhit mavjud bo‘lgan jamoada ishonch, hamkorlik, hurmat va ochiq muloqot ustun bo‘ladi, bu esa umumiy pedagogik jarayonning barqaror rivojlanishini ta’minlaydi. Bugungi kunda ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, sifatli ta’limni ta’minlash hamda o‘qituvchilarning kasbiy salohiyatini rivojlantirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu jarayonda ta’lim muassasasining ichki ijtimoiy-psixologik muhiti muhim omillardan biri sifatida e’tirof etiladi. Chunki pedagogik jamoada shakllangan psixologik muhit o‘qituvchilarning emotsional holati, mehnatga munosabati, kasbiy motivatsiyasi hamda o‘zaro hamkorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom ijtimoiy-psixologik

muhit mavjud bo‘lgan jamoalarda ishonch, hurmat, ochiq muloqot va hamkorlik tamoyillari ustuvor bo‘ladi. Bunday muhit nafaqat pedagoglarning kasbiy faoliyatini yengillashtiradi, balki ularning ijodiy yondashuvini ham rivojlantiradi. Aksincha, salbiy psixologik muhit nizolar, tushunmovchiliklar, stress va emotsional charchoqni kuchaytirib, ta’lim samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli pedagogik jamoalarda sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish va uni barqaror saqlab qolish bugungi kun psixologiyasi va pedagogikasining muhim ilmiy-amaliy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda turli psixologik-pedagogik texnologiyalar, jumladan kommunikativ treninglar, konfliktlarni boshqarish usullari, psixologik diagnostika hamda motivatsion yondashuvlar muhim o‘rin tutadi.

Mazkur maqolada pedagogik jamoalarda sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishning nazariy asoslari va amaliy texnologiyalari tahlil qilinadi hamda uning ta’lim sifati va jamoaviy samaradorlikka ta’siri yoritiladi. Pedagogik jamoalarda ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishda bir qator texnologiyalar muhim ahamiyatga ega. Avvalo, kommunikativ texnologiyalar jamoa a’zolari o‘rtasida samarali muloqotni yo‘lga qo‘yishga xizmat qiladi. O‘qituvchilar o‘rtasida ochiq suhbat, fikr almashish, faol tinglash va empatiya ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali o‘zaro tushunish kuchayadi. Bu esa jamoada keskinliklarning kamayishiga va hamkorlikning oshishiga olib keladi. Shuningdek, konfliktlarni boshqarish texnologiyalari ham muhim o‘rin tutadi. Pedagogik jamoalarda turli fikrlar va yondashuvlar mavjudligi sababli nizolar yuzaga kelishi tabiiy hol hisoblanadi. Bunday vaziyatlarda konfliktlarni to‘g‘ri tahlil qilish, ularning kelib chiqish sabablarini aniqlash hamda ularni konstruktiv yo‘l bilan hal etish muhimdir. Bu jarayon jamoada barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Psixologik diagnostika va monitoring texnologiyalari orqali jamoaning umumiy psixologik holati muntazam o‘rganib boriladi. So‘rovnomalar, suhbatlar va kuzatuvlar yordamida o‘qituvchilarning emotsional holati, ishga bo‘lgan munosabati va stress darajasi aniqlanadi. Olingan natijalar asosida esa zarur psixologik yordam va profilaktik chora-tadbirlar amalga oshiriladi. Motivatsiyani oshirish texnologiyalari ham

pedagogik jamoada sog‘lom muhit yaratishda muhim ahamiyatga ega. O‘qituvchilarning mehnatini qadrlash, ularni rag‘batlantirish, ma’naviy qo‘llab-quvvatlash va ijobiy baholash orqali ularning kasbiy faolligi oshadi. Bu esa jamoada ijobiy psixologik kayfiyatni shakllantiradi. Bundan tashqari, psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi ham samarali vosita hisoblanadi. Maktab psixologi tomonidan individual va guruhiy maslahatlar tashkil etilishi, stressni kamaytirishga qaratilgan trening va mashg‘ulotlar o‘tkazilishi o‘qituvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlaydi. Yana bir muhim jihat bu jamoaviy qadriyatlar tizimini shakllantirishdir. Hurmat, hamkorlik, mas’uliyat va adolat kabi qadriyatlar jamoa a’zolari tomonidan birdek qabul qilinsa, sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhit mustahkamlanadi.

Pedagogik jamoalarda sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishda rahbarning boshqaruv uslubi ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Demokratik boshqaruv uslubi jamoada ochiqlik, ishonch va hamkorlikni kuchaytiradi. Aksincha, avtoritar boshqaruv esa psixologik bosimni oshirib, emotsional zo‘riqish va noroziliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli ta’lim muassasasi rahbari jamoani boshqarishda insonparvarlik, adolat va ochiq muloqot tamoyillariga tayanishi lozim. Bundan tashqari, pedagogik jamoada emotsional intellektni rivojlantirish muhim o‘rin tutadi. Emotsional intellekt yuqori bo‘lgan o‘qituvchilar o‘z his-tuyg‘ularini boshqara oladi, boshqalarning emotsional holatini tushunadi va murakkab vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qiladi. Bu esa jamoa ichidagi nizolarni kamaytiradi va ijobiy psixologik muhitni mustahkamlaydi. Sog‘lom muhitni shakllantirishda jamoaviy refleksiya (tahlil) jarayoni ham katta ahamiyatga ega. Bu jarayonda o‘qituvchilar o‘z faoliyatini tahlil qiladi, yutuq va kamchiliklarni muhokama qiladi hamda kelgusidagi ishlar uchun xulosa chiqaradi. Refleksiya jamoaning o‘z-o‘zini rivojlantirishiga xizmat qiladi. Shuningdek, innovatsion psixologik texnologiyalardan foydalanish ham zamonaviy talabdir. Masalan, art-terapiya, trening mashg‘ulotlari, rolli o‘yinlar va stressni boshqarish texnikalari pedagogik jamoada emotsional barqarorlikni oshiradi. Bu usullar nafaqat psixologik yengillik beradi, balki jamoa a’zolari o‘rtasidagi munosabatlarni ham yaxshilaydi. Yana bir muhim jihat - jamoada stress omillarini boshqarishdir. Ish yuklamasining

ortishi, vaqt yetishmasligi va kommunikativ muammolar o‘qituvchilarda stress holatini keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli maktab psixologi tomonidan stressni kamaytirishga qaratilgan profilaktik ishlar muntazam olib borilishi zarur.

Pedagogik jamoalarda sog‘lom muhitni shakllantirishda axborot almashinuvi ham muhim rol o‘ynaydi. To‘liq va aniq axborot oqimi mavjud bo‘lgan jamoada tushunmovchiliklar kamayadi, ish samaradorligi esa oshadi. Axborotning ochiqligi ishonch muhitini mustahkamlaydi. Pedagogik jamoalarda sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish ko‘p omilli jarayon bo‘lib, unda rahbarlik uslubi, emotsional intellekt, refleksiya, stressni boshqarish va innovatsion psixologik texnologiyalar uyg‘unligi muhim o‘rin tutadi. Ushbu omillar birgalikda ta’lim muassasasida barqaror, ijobiy va samarali psixologik muhitni ta’minlaydi. Pedagogik jamoalarda sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish murakkab, biroq doimiy va tizimli xarakterga ega bo‘lgan jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon samaradorligi ta’lim muassasasida qo‘llaniladigan psixologik va pedagogik texnologiyalarning uyg‘unligi, jamoa a’zolari o‘rtasidagi o‘zaro ishonch va hamkorlik darajasi, shuningdek, rahbariyatning boshqaruv yondashuviga bevosita bog‘liqdir. Sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhit shakllangan jamoada o‘qituvchilarning kasbiy motivatsiyasi ortadi, emotsional barqarorlik mustahkamlanadi hamda o‘zaro muloqot madaniyati yuqori darajaga ko‘tariladi. Natijada jamoaviy hamkorlik kuchayib, pedagogik jarayonning samaradorligi oshadi. Shu bilan birga, bunday muhit nafaqat o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishiga, balki ta’lim sifatining oshishiga, o‘quvchilar bilan ishlash jarayonining samarali tashkil etilishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Demak, sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhit har qanday ta’lim muassasasining barqaror rivojlanishida asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Karimova V.M. – Ijtimoiy psixologiya. Toshkent, 2010.
2. G‘oziyev E.G‘. – Umumiy psixologiya. Toshkent, 2012.
3. Davletshin M.G. – Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent, 2005.

OTA-ONA MUNOSABAT USLUBLARINING BOLANING O‘ZINI BAHOLASH DARAJASIGA TA’SIRI

Zoirova Shahnoza Jamolovna
Navoiy viloyati Navbahor tumani 20-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ota-ona munosabat uslublarining bolaning o‘zini baholash darajasiga psixologik ta’siri yoritilgan. Oiladagi demokratik, avtoritar, befarq va erkin munosabat uslublarining bola shaxsining shakllanishiga ta’siri tahlil qilingan. Shuningdek, sog‘lom psixologik muhit va emotsional qo‘llab-quvvatlashning bolaning o‘ziga ishonchi hamda ijtimoiy faolligini rivojlantirishdagi ahamiyati ochib berilgan. Maqolada ota-onalar va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar ham bayon etilgan.

Kalit so‘zlar. Ota-ona munosabati, o‘zini baholash, bola psixologiyasi, oilaviy muhit, shaxs rivojlanishi, psixologik ta’sir, tarbiya uslublari, emotsional qo‘llab-quvvatlash, demokratik tarbiya, oila psixologiyasi.

Jamiyat taraqqiyoti va sog‘lom avlodni voyaga yetkazishda oilaning o‘rni beqiyosdir. Bola shaxsining shakllanishida ota-onaning farzandga bo‘lgan munosabati, muloqot uslubi va tarbiyaviy yondashuvi muhim psixologik omil hisoblanadi. Ayniqsa, bolaning o‘zini baholash darajasi oiladagi psixologik muhit va ota-ona munosabat uslublari bilan chambarchas bog‘liqdir. O‘zini baholash insonning o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari, xarakteri va jamiyatdagi o‘rniga bergan subyektiv bahosi bo‘lib, u bolalik davridan boshlab shakllanadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ota-onaning mehribon, qo‘llab-quvvatlovchi va demokratik munosabati bolada ijobiy “Men” konsepsiyasining rivojlanishiga yordam beradi. Bunday oilada voyaga yetgan bolalar o‘ziga ishonuvchan, mustaqil fikrlaydigan, tashabbuskor hamda ijtimoiy faol bo‘lib ulg‘ayadi. Ular muvaffaqiyatsizlikka uchragan vaziyatlarda ham o‘z qadrini yo‘qotmaydi va muammolarni yengishga intiladi. Ota-onaning farzand fikriga hurmat bilan qarashi, uning hissiyotlarini tinglashi va qo‘llab-quvvatlashi bolada o‘zini qadrlash hissini mustahkamlaydi. Aksincha, avtoritar, haddan tashqari talabchan yoki sovuqqon munosabat uslubi bolaning o‘zini past baholashiga olib kelishi mumkin. Doimiy

tanqid, qattiq nazorat, taqqoslash va jazolash bolada qo‘rquv, ishonchsizlik hamda ichki xavotirni kuchaytiradi. Bunday bolalar ko‘pincha o‘z fikrini erkin ifoda eta olmaydi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqadi va jamoadagi faolligi pasayadi. Ayrim hollarda esa past o‘zini baholash depressiv holatlar, ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari hamda agressiv xulq-atvor bilan namoyon bo‘lishi mumkin. Oiladagi befarqlik uslubi ham bola psixikasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onaning farzand hayotiga yetarlicha e’tibor bermasligi, mehr va emotsional yaqinlikning yetishmasligi bolada o‘zini keraksiz his qilishga sabab bo‘ladi. Natijada bola atrofdagilar e’tiborini boshqa yo‘llar orqali qozonishga harakat qiladi yoki ichki tortinchoqlikni rivojlantiradi. Bu esa uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi. Shuningdek, oiladagi haddan tashqari erkinlik ham bolaning o‘zini baholashiga ikki xil ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Agar nazorat va mas’uliyat hissi yetarli darajada shakllantirilmasa, bola o‘z imkoniyatlarini real baholay olmay qoladi. Bu esa o‘zini ortiqcha yuqori baholash yoki ijtimoiy me’yorlarni inkor etishga olib keladi. Shu sababli tarbiya jarayonida mehr va talabchanlik o‘rtasidagi muvozanat muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolaning o‘zini baholash darajasi uning kelajakdagi ruhiy barqarorligi, ta’limdagi muvaffaqiyati va jamiyatdagi o‘rniga katta ta’sir qiladi. O‘zini sog‘lom baholay oladigan bola stressli vaziyatlarga bardoshli bo‘ladi, o‘z maqsadlarini aniq belgilaydi va ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etadi. Shu bois ota-onalar farzand bilan muloqotda samimiylik, mehr-muhabbat va psixologik qo‘llab-quvvatlash tamoyillariga amal qilishlari zarur. Ota-ona va bola o‘rtasidagi munosabat nafaqat bolaning hozirgi ruhiy holatiga, balki uning kelajakdagi shaxsiy va ijtimoiy hayotiga ham kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Psixologlarning ta’kidlashicha, bola o‘zini qanday baholashi avvalo ota-onaning unga bo‘lgan munosabati orqali shakllanadi. Farzand doimiy ravishda qo‘llab-quvvatlansa, uning fikri tinglansa va muvaffaqiyatlari qadrlansa, unda o‘ziga nisbatan ijobiy tasavvur paydo bo‘ladi. Aksincha, muntazam tanqid qilinadigan yoki e’tiborsiz qoldiriladigan bolalarda o‘z qadrini past baholash kuzatiladi. Bola uchun oiladagi emotsional yaqinlik juda muhimdir. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda ota-onaning mehribonligi va ishonchi ichki psixologik

barqarorlikni shakllantiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oilada samimiy muloqot mavjud bo‘lsa, bolalar o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda etadi, muammolarni yashirmaydi va ijtimoiy muhitga tez moslashadi. Bunday bolalarda liderlik qobiliyati, tashabbuskorlik va ijodkorlik ham kuchli rivojlanadi. Shuningdek, ota-onaning farzandni boshqalar bilan solishtirishi bolaning ruhiyatiga salbiy ta’sir etuvchi omillardan biridir. “Qarang, boshqalar sendan yaxshi”, “Sen nega ukangdek emassan?” kabi jumlalar bolada ichki norozilik, hasad va o‘ziga nisbatan ishonchsizlikni shakllantiradi. Natijada bola o‘z imkoniyatlariga shubha bilan qaray boshlaydi. Bu esa ta’lim jarayonidagi faollikning pasayishiga, qo‘rquv va tortinchoqlikning ortishiga sabab bo‘ladi. Ota-onaning haddan tashqari nazorati ham bolaning mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini cheklaydi. Doimiy nazorat ostida ulg‘aygan bolalar ko‘pincha tashabbus ko‘rsatishdan qo‘rqadi, xato qilishdan xavotir oladi va kattalarga haddan tashqari qaram bo‘lib qoladi. Psixologik jihatdan bu holat bolaning ichki “Men” konsepsiyasining sust rivojlanishiga olib keladi. Shu bois ota-onalar farzandga ma’lum darajada mustaqillik berishlari, unga tanlov qilish imkoniyatini yaratishlari zarur. Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda bolalarning o‘zini baholashiga ijtimoiy tarmoqlar ham ta’sir ko‘rsatmoqda. Agar oilada psixologik qo‘llab-quvvatlash yetarli bo‘lmasa, bola internetdagi salbiy fikrlar yoki virtual taqqoslashlar ta’sirida o‘zini qadrsiz his qilishi mumkin. Shu sababli ota-onalar farzand bilan doimiy muloqotda bo‘lishlari, uning hissiy holatini kuzatishlari va psixologik ehtiyojlariga befarq bo‘lmasliklari kerak. Tarbiyada rag‘batlantirish usulidan oqilona foydalanish ham muhim ahamiyatga ega. Bola qilgan kichik yutuqlari uchun ham maqtov eshitishi, uning harakati qadrlanishi kerak. Bu unda motivatsiya va o‘ziga ishonchni kuchaytiradi. Biroq haddan tashqari maqtash ham bolaning o‘zini ortiqcha yuqori baholashiga olib kelishi mumkin. Shu sababli rag‘batlantirish samimiy, haqqoniy va me’yorida bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

Ota-onalar farzand tarbiyasida avvalo mehr-muhabbat, samimiy muloqot va o‘zaro ishonch muhitini yaratishlari zarur. Bola o‘zini oilada qadrlangan va himoyalangan his qilsa, unda o‘ziga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi. Shu

sababli ota-onalar farzandning fikrlarini tinglashlari, uning his-tuyg‘ulariga befarq bo‘lmasliklari hamda muammolarini tushunishga harakat qilishlari muhimdir. Ayniqsa, bolaning kichik yutuqlarini ham e’tirof etish va uni rag‘batlantirib borish unda o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlaydi. Farzandni boshqa bolalar bilan taqqoslashdan saqlanish lozim, chunki bunday holat bolada ichki norozilik va o‘z qadrini past baholash hissini yuzaga keltiradi. Aksincha, bolaning individual qobiliyatlari va qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlash uning shaxs sifatida rivojlanishiga yordam beradi. Ota-onalar tarbiya jarayonida haddan tashqari qattiqqo‘llik yoki doimiy nazoratdan voz kechib, farzandga ma’lum darajada mustaqillik berishlari kerak. Bu esa bolaning mas’uliyat hissi, mustaqil fikrlashi va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish ham katta ahamiyatga ega. Ota-onalar o‘zaro hurmat, sabr-toqat va madaniyatli muloqot orqali bolaga ijobiy namuna bo‘lishlari lozim. Chunki bola ko‘proq kattalarning xatti-harakatlarini kuzatish orqali tarbiyalanadi. Shuningdek, ota-onalar farzandning emotsional holatini kuzatib borishlari, uning qo‘rquv, xavotir yoki tushkunlik holatlariga e’tibor qaratishlari kerak. Zarur hollarda maktab psixologi bilan hamkorlik qilish bolaning ruhiy salomatligini mustahkamlashga yordam beradi.

Bugungi kunda axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlarning bolalar ruhiyatiga ta’siri ortib borayotganligi sababli ota-onalar farzand bilan ko‘proq jonli muloqot qilishlari, uni foydali mashg‘ulotlarga jalb etishlari va internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirishlari zarur. Eng muhimi, har bir ota-ona farzand qalbiga ehtiyotkorlik bilan yondashishi, uni tushunishi va qo‘llab-quvvatlashi orqali bolaning sog‘lom o‘zini baholash darajasini rivojlantirishga xizmat qilishi kerak. Ota-ona munosabat uslublari bolaning o‘zini baholash darajasini shakllantiruvchi asosiy omillardan biridir. Oiladagi sog‘lom psixologik muhit, hurmatga asoslangan muloqot va emotsional qo‘llab-quvvatlash bolada ijobiy shaxsiy fazilatlarning rivojlanishiga xizmat qiladi. Shuning uchun har bir ota-ona farzand ruhiyatiga ehtiyotkorlik bilan yondashishi, uning qadr-qimmatini his etishiga yordam berishi lozim. Ana shunda barkamol, o‘ziga ishongan va ma’naviy yetuk avlodni tarbiyalash mumkin bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘oziyev E. G‘. Ontogenez psixologiyasi. – Toshkent: Noshir, 2010.

2. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.

3. Karimova V. M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 200

BOSHLANG‘ICH TA’LIMDA O‘QUVCHILARNING TANQIDIY VA KREATIV FIKRLASHINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Atayeva Maloxat Isakovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi UrDU
Boshlang ‘ich ta’lim metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi,
Turimova Ayshnar Maxsedbayevna
Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti
Boshlang‘ich ta’lim yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tanqidiy va kreativ fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirishning pedagogik asoslari hamda samarali metodlari yoritilgan. Shuningdek, ona tili va o‘qish savodxonligi darslarida interaktiv yondashuvlar orqali o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantirish yo‘llari tahlil qilingan.

Kalit so’zlar: kreativ fikrlash, tanqidiy fikrlash, boshlang‘ich ta’lim, ona tili darslari, o‘qish savodxonligi, interaktiv metodlar, ijodiy gap tuzish, g‘ayri oddiy vaziyat, tasavvur, nutq rivoji, pedagogik yondashuv, innovatsion ta’lim

Аннотация. В данной статье освещаются педагогические основы и эффективные методы развития критического и креативного мышления у учащихся начальных классов. Также проанализированы пути развития самостоятельного мышления учащихся на уроках родного языка и читательской грамотности с использованием интерактивных подходов.

Ключевые слова: креативное мышление, критическое мышление, начальное образование, уроки родного языка, читательская грамотность, интерактивные методы, составление творческих предложений, нестандартная ситуация, воображение, развитие речи, педагогический подход, инновационное образование

Abstract. This article highlights the pedagogical foundations and effective methods for developing critical and creative thinking skills in primary school students. It also analyzes ways to enhance students’ independent thinking through interactive approaches in mother tongue and reading literacy lessons.

Keywords.creative thinking, critical thinking, primary education, mother tongue lessons, reading literacy, interactive methods, creative sentence construction, unusual situations, imagination, speech development, pedagogical approach, innovative education

Bugungi globallashuv davrida ta’lim tizimi oldida turgan asosiy vazifalardan biri o‘quvchilarda mustaqil, tanqidiy va kreativ fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishdan iboratdir. Zamonaviy jamiyatda bilimni oddiy o‘zlashtirish emas, balki uni tahlil qilish, baholash va yangicha yondashuv asosida qo‘llay olish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli boshlang‘ich ta’lim bosqichidayoq o‘quvchilarda fikrlashning ushbu turlarini rivojlantirish zarur.

Tanqidiy fikrlash tushunchasini izohlashda R. Ennis uni “nimaga ishonish yoki qanday harakat qilish haqida oqilona va reflektiv qaror qabul qilishga yo‘naltirilgan fikrlash” sifatida talqin etadi. Robert Ennis ta’kidlaganidek, “tanqidiy fikrlash — bu nimaga ishonish yoki qanday harakat qilish haqida oqilona va reflektiv qaror qabul qilishga yo‘naltirilgan fikrlashdir”. (Ennis, R.H. Critical Thinking, 1985)

Kreativ fikrlashning mazmunini yoritishda esa E.Torrance uni muammoni sezish, gipoteza ilgari surish, tekshirish va natijani baholashdan iborat jarayon sifatida tavsiflaydi. E.Torrance kreativlikni “muammoni sezish, gipoteza ilgari surish, uni tekshirish va natijani baholash jarayoni” sifatida izohlaydi.(Torrance, E.P. Torrance Tests of Creative Thinking, 1974) Yana aytish mumkinki,

J.Guilford fikricha, kreativlik divergent tafakkur bilan bog‘liq bo‘lib, u bir muammoga bir nechta noodatiy yechimlar topish qobiliyatida namoyon bo‘ladi.(Guilford, J.P. The Nature of Human Intelligence, 1967)

Tanqidiy fikrlash o‘quvchining ma’lumotni tahlil qilish, taqqoslash, asoslash va xulosa chiqarish qobiliyatini ifodalaydi. Kreativ fikrlash esa yangi g‘oyalar yaratish, muammolarga noodatiy yechim topish bilan bog‘liq. Ushbu ikki turdagi fikrlash birBitiruv malakaviy ishbiri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ta’lim jarayonida birgalikda rivojlantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida bu ko‘nikmalarni rivojlantirishda o‘qituvchining metodik yondashuvi muhim ahamiyatga ega. An’anaviy dars

shakllari ko‘pincha o‘quvchini tayyor bilimni qabul qilishga yo‘naltiradi. Biroq zamonaviy ta’lim interaktiv va ijodiy metodlarga asoslanishi zarur. Xususan, “G‘ayri oddiy vaziyat”, “So‘z zanjiri”, “rolga kirish” kabi metodlar o‘quvchilarning faol fikrlashini rag‘batlantiradi. Masalan, o‘qish savodxonligi darslarida matnni davom ettirish, muqobil yakun yaratish yoki qahramonlarga baho berish kabi topshiriqlar o‘quvchilarning tanqidiy va kreativ tafakkurini rivojlantiradi. Ona tili darslarida esa ijodiy gap tuzish, obrazli ifodalar bilan ishlash va turli vaziyatlarga asoslangan mashqlar orqali o‘quvchilarning tasavvuri kengayadi.

Ona tili darslarida ijodiy gap tuzish mashqlari o‘quvchilarning tasavvurini faollashtiradi, chunki ular tayyor gapni takrorlamaydi, balki yangi fikr yaratadi. Masalan, o‘qituvchi oddiy topshiriq o‘rniga: “Agar daraxtlar gapira olsa…” yoki “Agar yomg‘ir rangli bo‘lsa…” kabi g‘ayri oddiy vaziyat beradi. O‘quvchi bu vaziyat asosida gap tuzadi: “Agar daraxtlar gapira olsa, ular odamlarni tabiatni asrashga chaqirardi”. Bu yerda bola nafaqat gap tuzadi, balki o‘z tasavvurini ishga soladi va yangi mazmun yaratadi.

Obrazli ifodalar bilan ishlash ham kreativ fikrlashni rivojlantiradi. Masalan, o‘qituvchi “quyosh” so‘zini beradi va uni oddiy ta’riflash o‘rniga obrazli ifoda bilan gap tuzishni so‘raydi. O‘quvchi: “Quyosh — oltin nur sochayotgan mehribon ona kabi” deb ifodalashi mumkin. Bu jarayonda o‘quvchi taqqoslash, o‘xshatish va badiiy fikrlashdan foydalanadi, natijada uning nutqi boyiydi.

Yana bir samarali usul — vaziyatga asoslangan mashqlar. Masalan, o‘qituvchi: “Sen kichik qushchasan, birinchi marta uchyapsan — nimalarni his qilyapsan?” degan topshiriq beradi. O‘quvchi: “Men balanddan yerga qarab, biroz qo‘rqdim, lekin erkin uchayotganimdan xursand bo‘ldim” kabi gap tuzadi. Bu topshiriq o‘quvchini voqeaga “kirishga”, ya’ni tasavvur orqali his qilishga undaydi.

Shu kabi mashqlar natijasida o‘quvchilar: oddiy gap tuzishdan chiqib, mazmunli va obrazli fikr bildiradi turli vaziyatlarda mustaqil fikr yuritadi tasavvuri kengayib, kreativ fikrlash shakllanadi

Natijada ona tili darslari faqat grammatik bilim beruvchi emas, balki o‘quvchining ijodiy tafakkurini rivojlantiruvchi muhim vositaga aylanadi.

Boshlang‘ich sinflarda o‘quvchilarning yosh xususiyatlari hisobga olinib, ijodiy topshiriqlar asta-sekin murakkablashib boradi. Shu asosda ona tili darslarida kreativ fikrlash quyidagicha rivojlanadi:

1-sinfda o‘quvchilarning nutqi endigina shakllanayotgan bo‘lgani sababli topshiriqlar sodda va ko‘proq tasavvurga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Masalan, o‘qituvchi rasm ko‘rsatib: “Bu nima? Qanday?” deb so‘raydi yoki “Agar quyosh gapirsa…” kabi sodda vaziyat beradi. O‘quvchi: “Quyosh issiq va yorug‘”, “Quyosh hammaga nur beradi” kabi oddiy gaplar tuzadi. Bu bosqichda asosiy maqsad — bolaning fikrini erkin ifodalashga o‘rgatish va tasavvurini uyg‘otishdir.

2-sinfda o‘quvchilarning lug‘at boyligi ortadi va ular biroz murakkabroq gaplar tuza boshlaydi. Bu bosqichda obrazli ifodalarga kirishish mumkin. Masalan: “Bahor qanday fasl?” yoki “Yomg‘irni tasvirlab gap tuzing” kabi topshiriqlar beriladi. O‘quvchi: “Bahor yashil libos kiygan fasl” yoki “Yomg‘ir yerga mayin tomchilar yog‘diradi” kabi gaplar tuzadi. Bu orqali o‘quvchilar taqqoslash va tasvirlashga o‘rganadi.

3-sinfda o‘quvchilar sabab-oqibat bog‘lanishlarini tushuna boshlaydi, shuning uchun g‘ayri oddiy vaziyatlar samarali bo‘ladi. Masalan: “Agar daraxtlar yuradigan bo‘lsa nima bo‘lardi?” yoki “Agar sen qush bo‘lsang…” kabi topshiriqlar beriladi. O‘quvchi: “Agar daraxtlar yursa, odamlar soyani o‘zi bilan olib yurardi” kabi original fikr bildiradi. Bu bosqichda o‘quvchilarning kreativligi yaqqol namoyon bo‘la boshlaydi.

4-sinfda esa o‘quvchilar mustaqil fikr yuritish darajasiga yetadi va murakkabroq topshiriqlar beriladi. Masalan: “Matnni davom ettiring”, “Qahramonga baho bering” yoki “Agar siz muallif bo‘lsangiz, qanday yakun yozardingiz?” kabi topshiriqlar qo‘llaniladi. O‘quvchilar nafaqat gap, balki kichik matnlar tuzadi: “Men hikoyani boshqacha tugatgan bo‘lardim, chunki qahramon xatosini tushunishi kerak edi”. Bu esa tanqidiy va kreativ fikrlashning birgalikda rivojlanayotganini ko‘rsatadi.

Ona tili darslarida ijodiy gap tuzish va vaziyatli mashqlar 1-sinfdan 4-sinfgacha bosqichma-bosqich murakkablashib boradi. Natijada o‘quvchilar oddiy gap tuzishdan boshlab, mustaqil, obrazli va tahliliy fikr yuritish darajasiga yetadi.

Shuningdek, interaktiv metodlardan foydalanish o‘quvchilarning darsga qiziqishini oshiradi va ularni faol ishtirok etishga undaydi. Bunday yondashuv o‘quvchilarning nutqiy faolligini rivojlantirish bilan birga, ularning mustaqil fikr yuritish ko‘nikmalarini ham shakllantiradi. Natijada o‘quvchilar bilimni chuqurroq o‘zlashtiradi va uni amaliyotda qo‘llay oladi.

Xulosa qilib aytganda, boshlang‘ich ta’limda o‘quvchilarning tanqidiy va kreativ fikrlashini rivojlantirish ta’lim samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biridir. Buning uchun dars jarayonida interaktiv va innovatsion metodlardan foydalanish, o‘quvchilarga erkin fikr bildirish imkonini yaratish zarur. Mazkur yondashuv o‘quvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirishga xizmat qiladi va ularni zamonaviy jamiyat talablariga mos shaxs sifatida shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF–5712Bitiruv malakaviy ishson Farmoni.

2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.

3. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya.

4. Mavlonova R. Pedagogika.

O‘QUVCHILARGA QULAY PSIXOLOGIK MUHITNI TA’MINLASH VA MAKTAB AMALIYOTCHI PSIXOLOGINING VAZIFALARI

Murodova Visola Sobirovna
Samarqand viloyati Paxtachi tuman 15-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

O`quvchilarga qulay psixologik muhitda ta`lim olishlarini ta`minlashning samarali yo`llari, maktab o`quvchilari o`rtasida ijtimoiy muhitni shakllantirishda psixologning o`rni hamda faoliyati. Ular bilan o`zaro munosabatlarining shakllanishi, ya`ni o`quvchi va ustoz o`rtasidagi munosabatlar, o`quvchining sinfdoshlari bilan munosabatidagi o`zgarishlar shu bilan birgalikda psixolog va o`quvchilarning munosabatiga qaratigan.

Ta’lim muhitining samaradorligi, qulayligi va xavfsizligi nafaqat o‘quvchilarning psixologik holati, ruhiy va jismoniy rivojlanishiga ham ta’sir qiladi. Bunday muhitda o‘quvchilarning o‘zini erkin his etishi, ularning fikrlash erkinligi, hamkorlikka tayyorligi va o‘rganishga bo‘lgan istagi oshadi.

Maktab va oila hamkorligi o‘quvchilar uchun qulay muhit yaratishda muhim o‘rin tutadi. Ota-onalar bilan muntazam muloqat qilish ularni bolalarning rivojlanishi haqida xabardor qilish. Psixologik maslahat berish bolalar tarbiyasi bo‘yicha ota-onalarga maslahat berish. Bolalarning ta’limga bo‘lgan qizishini uyda ham qo‘llab-quvvatlash zarur.

Qulay ta’lim muhitini yaratish — bu bolalar uchun o‘zini erkin va xavfsiz his qilish imkonini beradigan, ularni qo‘llab-quvvatlash va motivatsiya qilish orqali o‘rganishga bo‘lgan ishtiyoqni oshirishga yordam beruvchi muhitni tashkil etishdir.

Qulay ta’lim muhitining yaratilishi o‘quvchilarni rivojlantirish, ularni o‘z salohiyatlarini to‘liq amalga oshirishga undash va umumiy psixologik farovonlikni ta’minlashda juda muhim ahamiyatga ega.

Qulay ta’lim muhitining ahamiyati

O‘zini erkin his qilish: Qulay muhit bolalarga o‘z fikrlarini erkin ifoda etish, o‘zlarining his-tuyg‘ularini boshqarish va o‘zlariga bo‘lgan ishonchni oshirish

imkonini beradi. Bu o‘z-o‘zini qadrlash va shaxsiy rivojlanish uchun zarur bo‘lgan asosiy omildir.

Motivatsiya va ishtiyoqni oshirish: O‘rganish jarayonida ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi muhit bolalarning o‘qishga bo‘lgan ishtiyoqini oshiradi.

Agar bola o‘zini qiziqarli va qulay muhitda his qilsa, o‘rganishga bo‘lgan qiziqishi ko‘payadi va ular yangi bilimlarni osonroq o‘zlashtiradilar.

Stress va xavotirni kamaytirish: Qulay ta’lim muhiti bolalarning stressini kamaytiradi. Qo‘llab-quvvatlovchi va xavfsiz muhitda o‘quvchilar o‘zlarini stresssiz va xavotirsiz his qiladilar, bu esa o‘rganish jarayonini samaraliroq qiladi.

Ijtimoiy aloqalarni yaxshilash: Ijobiy muhit, bolalarga bir-biri bilan o‘zaro hurmatda bo‘lishni, jamoadagi ishlashni va boshqalar bilan hamkorlik qilishni o‘rgatadi. Bu ularning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Qulay ta’lim muhitini yaratishning usullari

Hurmat va ishonchni o‘rnatish

Ijobiy va hurmatli muloqot: O‘quvchilar bilan muloqotda har doim hurmatni saqlash va tinglash. Har bir bola o‘z fikrini bildirishda erkin his qilishi kerak. Agar bolaga hurmat ko‘rsatilsa, u o‘z fikrini ochiq va ishonch bilan bildira oladi.

O‘zaro ishonchni mustahkamlash: Bola va o‘qituvchi o‘rtasida ishonchli va do‘stona munosabatlar o‘rnatish. Bu bola o‘zini xavfsiz va qo‘llab-quvvatlangan his qilishiga yordam beradi.

Xavfsiz va qulay muhit yaratish

Jismoniy xavfsizlik: Sinf yoki o‘quv joyining bolalar uchun xavfsiz bo‘lishini taminlash. Jismoniy xavfsiz muhit bolalarga o‘zlarini erkin va xotirjam his qilish imkonini beradi.

Emotsional xavfsizlik: Bolalarga o‘z fikrlarini, xatolarini yoki kamchiliklarini erkin ravishda ifoda etishlariga imkon berish. Xatolarni tan olish va ularni o‘rganishning tabiiy bir qismi sifatida qabul qilish.

Motivatsiya va qiziqishni oshirish

Pozitiv rag‘batlantirish: O‘quvchilarning kichik yutuqlarini ham rag‘batlantirish. Bu ularni yanada ko‘proq mehnat qilishga undaydi va o‘rganish jarayonida ijobiy his-tuyg‘ularni uyg‘otadi.

Qiziqarli va ijodiy faoliyatlar: O‘quvchilarning qiziqishlariga mos keladigan faoliyatlar va dars usullarini tanlash. Misol uchun, o‘yinlar, ijodiy mashg‘ulotlar, guruh muhokamalari orqali o‘rganishni yanada qiziqarli qilish.

Jamoaviy ish va hamkorlikni rag‘batlantirish

Jamoaviy faoliyatlar: O‘quvchilarni jamoaviy ishga jalb qilish, birgalikda ishlashni o‘rgatish. Bu o‘quvchilarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantiradi va o‘zaro yordam va hamkorlikni ta'minlaydi.

O‘zaro hurmat va hamkorlik: O‘quvchilarga boshqalarni tinglashni, yordam berishni va birgalikda ishlashni o‘rgatish. Bu ular o‘rtasida o‘zaro hurmat va mustahkam aloqalar o‘rnatadi.

Xatolarni qabul qilish va ulardan o‘rganish

Xatolarni mukofotlash: Xatolarni nafaqat jazolash, balki ulardan o‘rganishni o‘rgatish. Xato qilish o‘rganish jarayonining ajralmas qismi sifatida qabul qilinishi kerak.

Sabr va qat’iyatni rivojlantirish: O‘quvchilarga o‘z maqsadlariga erishish uchun sabr va qat’iyat ko‘rsatishni o‘rgatish. Bu ular uchun ijobiy bir yondashuvni rivojlantiradi.

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, Prezidentimiz o‘zining O‘zbekistonning bugungi istiqlol va istiqbol yo‘lini ifodalovchi qator ma’ruzalar, asarlarida ham iqtisodiyot bilan ma’naviyat, inson ruhiyatining barkamolligi, hayotning o‘zaro ajralmas, bir-birini to‘ldiradigan, o‘zaro ta’sir, aks ta’sir etadigan muhim omillar ekanligini ayni paytda bugungi iqtisodiy o‘nglanish, ma’naviy poklanish, ma’naviy yuksalish harakatlari bilan tamomila uyg‘un bo‘lishini ta’minlashning muqarrar ijtimoiy zarurat ekanligini qayta-qayta ta’kidlaydi. Bu vaziyatlarning bajarilishi esa har bir shaxs va uning faoliyatini bugungi ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti tamoyillari qo‘ygan talablari asosida qaror toptirishga

ko‘maklashuvchi psixologik xizmat jarayonining muvaffaqiyatli tadbiq etilishiga ham bog‘liq ekanligi shubhasizdir.

Bolaning ta’lim olishida oilaning ahamiyati ulkan. Oilada nafaqat bolaning o‘qishga bo`lgan munosabatini shakllantiradi, balki uning psixologik holati, ijtimoiy rivojlanishiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Ota-onalarning xabardorligini oshirish orqali, ta’lim muassasalari ularni bolaning ta’lim jarayonida faol ishtirok etishga undashlari kerak. Shuningdek, oila ta’lim muassasasining hamkorligi orqali bolalarning eng yaxshi ta’lim olishlari mumkin bo’ladi.

Ta’lim muhitining samaradorligi, qulayligi va xavfsizligi nafaqat o‘quvchilarning muvaffaqiyatiga , balki ularning psixologik holati, ruhiy va jismoniy rivojlanishiga ham ta’sir qiladi. Bunday muhitda o‘quvchilarning o‘zini erkin his etishi, ularning fikrlash erkinligi, hamkorlikka tayyorligi va o‘rganishga bo‘lgan istagi oshadi.

Psixologik muhit qulay bo‘lgan oilada kamol topgan har bir farzand oilaning jamiyatning har bir a’zosiga muhabbat, hurmat va ishonchli munosabatda bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Z.T. Nishonova, Sh.T. Alimboyeva , M.V. Sulaymanov “Psixologik xizmat” Toshkent-2014

2. Z.T. Nishonova, G.K.Alimova “ Psixologik xizmat. Psixokorreksiya” darslik Toshkent-2019

3. E.G`oziyev “ Psixologiya ” Toshkent -2008

4. A.Toshpo`latov, K. Sodiqov “ Maktab o`quvchilari o`rtasida ijtimoiy muhitni shakllanirishida psixologlarning faoliyati va ijtimoiy psixologik omillar” 2023

TARBIYASI QIYIN O‘QUVCHILAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIKPEDAGOGIK YO‘NALISHLARI

Toshkent shahar Sergeli tumani 55-maktab psixologi
Qalandarova Shaxnoza

Annotatsiya: Mazkur maqolada tarbiyasi qiyin o‘quvchilar bilan ishlashning psixologikpedagogik yo‘nalishlari, ularning xulq-atvoridagi muammolarni aniqlash hamda bartaraf etish usullari yoritiladi. Tarbiyasi qiyin o‘quvchilar bilan ishlashda individual yondashuv, psixologik yordam va pedagogik hamkorlikning ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar:

tarbiyasi qiyin o‘quvchi, psixologik yordam, pedagogik yondashuv, xulq-atvor, profilaktika, moslashuv, motivatsiya.

Kirish

Tarbiyasi qiyin o‘quvchilar bilan ishlash bugungi ta’lim tizimidagi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Bunday o‘quvchilar odatda intizom buzishi, agressiv harakatlari, darsga qiziqmasligi yoki ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklari bilan ajralib turadi. Ularning xulq-atvoridagi muammolar ko‘pincha oilaviy muhit, noto‘g‘ri tarbiya, psixologik bosim yoki tengdoshlar ta’siri bilan bog‘liq bo‘ladi. Psixologik jihatdan tarbiyasi qiyin o‘quvchilar ko‘proq e’tibor va tushunishga muhtoj bo‘ladi. Ularni faqat jazolash orqali tarbiyalash mumkin emas. Aksincha, bu holat bolaning ichki qarshiligini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ularga individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Bunday o‘quvchilar bilan ishlashning asosiy yo‘nalishlaridan biri — ularning muammosini aniqlashdir. Psixolog va o‘qituvchi bolaning oilaviy sharoiti, emotsional holati va qiziqishlarini o‘rganishi kerak. Muammoning asl sababini aniqlash samarali yordam ko‘rsatish imkonini beradi. Yana bir muhim yo‘nalish — ijobiy motivatsiyani shakllantirishdir. Tarbiyasi qiyin o‘quvchilar ko‘pincha o‘ziga ishonchsiz bo‘ladi. Ularni rag‘batlantirish, kichik yutuqlarini e’tirof etish va qo‘llab-quvvatlash ijobiy natija beradi.

Asosiy qism

Pedagogik jihatdan dars jarayonida qiziqarli metodlardan foydalanish ham muhimdir. Interfaol usullar, jamoaviy ishlar va amaliy mashg‘ulotlar o‘quvchining faolligini oshiradi.Shuningdek, maktab psixologi tomonidan treninglar, suhbatlar va korreksion mashg‘ulotlar tashkil etilishi zarur. Bu o‘quvchilarning emotsional holatini yaxshilashga va ijtimoiy moslashuviga yordam beradi. Oila bilan hamkorlik ham muhim o‘rin tutadi. Ota-onalar bilan muntazam suhbat o‘tkazish, ularga psixologik tavsiyalar berish bolaning xulqini ijobiy tomonga o‘zgartirishga yordam beradi. Tarbiyasi qiyin o‘quvchilar bilan ishlashda sabr-toqat va mehribonlik asosiy omillardan biridir.

Bola o‘zini tushunilgan va qo‘llab-quvvatlangan his qilsa, uning xulq-atvorida ijobiy o‘zgarishlar yuz beradi. Ko’pchilikning fikriga ko’ra, oxirgi paytlarda “tarbiyasi og’ir” bolalar bilan bog’liq muammolarning tez-tez uchrab turishi va ular soning keskin oshganligi tasdiqlanmoqda. Shuningdek, bu muammoni bir qancha tashqi sabablarga bog’lash mumkin, ya’ni hozirgi vaqtda axborot oqimining yuqoriligi (uzluksiz televizor ko’rish, kompyuterda xar hil o’yinlar o’ynash, internet tizimidagi norasmiy saytlar orqali har xil nomaqbul axborotlarni o’zlashtirish) yoki kattalarning e’tibori, oiladagi iqtisod va hokazolar. Amerikalik amaliyotchi pedagoglar tomonidan pedagogik xizmat doirasida bola tarbiyasidagi salbiy o’zgarishlarning oldini olishda eng avvalo bolaga ta’sir ko’rsatish lozimligini ta’kidlashgan. Buning uchun bolaning o’zini o’zgartirishga tayyorlash,ya’ni: tashqi muhit ta’siridan sarosimaga tushmaslik; turli xil qiyinchiliklarni yengib o’tishga o’rgatish lozim. Olimlarning fikricha bolada mavjud noto’g’ri salbiy o’zgarishlarni ruhiy rivojlanishning me’yor darajasiga yetkazish orqali tarbiyasidagi qiyinchiliklarni yo’qotishga erishish mumkin. Shunday ekan, insonning psixik taraqqiyotida va shaxsiy sifatlarining tarkib topishida tashqi ijtimoiy muhit va tarbiyaning roli hal qiluvchi ahmiyatga ega. Inson tabiatini o’zgartiradigan, uning shaxsini tarkib topishiga ta’sir qiladigan kuch – ijtimoiy omillar yoki boshqacharoq qilib aytganda, jamiyat ishlab chiqarish kuchlari, hamda ishlab chiqarish munosabatlarining o’sishi va o’zgarishidir. Bundan tashqari yana inson shaxsining

tarkib topishiga ta’sir qiluvchi kuchli omil – inson orttirgan tajribalarning tarbiya vositasi orqali bolalarga berilishidir. Ma’lumki odamga hech vaqt uning psixik xususiyatlari, ya’ni uning aqliy tomonlari bilan bog’liq bo’lgan sifatlari nasliy yo’l bilan berilmaydi deb izoh beriladi. Lekin, shuni hech qachon esdan chiqarmaslik kerakki, real hayotda ko’pincha insonning xarakter xususiyatidagi salbiy og’ishlar uning nasliy tarkibi bilan bog’liq ekanligiga amin bo’lamiz.

Anomal xulq atvor va harakat bola miyasining kasalligi bilan bog’liq bo’ladi. “Tarbiyasi og’ir” bolalar – bular tarbiyada e’tibordan chetda qolgan, o’z xoliga tashlab qo’yilgan bolalardir. Ular qayerdadir, qachonlardir, kimlarningdir tomonidan yo’l qo’yilgan xatolar, tarbiyalashda ularga individual yondasha bilmaslik oqibatida paydo bo’ladi. “Tarbiyasi og’ir” bolalar murakkab tushuncha. Ularning har birida “tarbiyasi og’ir” boshqa bolalarga o’xshamagan, o’zigagina xos alohida individual xususiyatidir. O’z sababi, o’z xususiyati, o’zining normadan chetga chiqishi, o’zining tarbiya yo’li bo’ladi. Boshqacha aytganda, normal ta’lim-tarbiya jarayonida chetda qolgan o’quvchilar, o’rtoqlari bilan normal munosabat o’rnata olmagan, qalb tug’yonlarini oshkor etishning tog’ri usullarini topa bilmagan bolalar “tarbiyasi og’ir” bolalar turiga kiradi. Bunday bolalarni o’z vaqtida payqab, ular bilan yaxshi ish olib borilmasa, ularga jamoatchilik ta’sirini o’tkazilmasa, noxush ko’ngilsiz voqealar sodir bo’lishi mumkin. Demak, “tarbiyasi og’ir” degan ibora o’ta salbiy ma’noni bildirmaydi. U yomon buzilgan, ishonchsiz bola emas. “Tarbiyasi og’ir” bolaga alohida munosabat, e’tibor va individual yondashuv zarur. Har qanday kasalni vaqtida davolagan maqul. E’tiborsiz qoldirilgan mayda-chuyda narsadan katta baxtsizlikka duchor bo’lish ehtimoli tug’iladi. Bolani “tarbiyasi og’ir” holatga olib boruvchi yagona sabab yo’q. Shuningdek ularni axloqsizlik illatlaridan sog’aytirib, mo’minqobil qilib qo’yadigan yagona shifobaxsh vosita ham yo’q. Lekin shunisi ham aniq-ki, jamoatchilik nazoratining bo’shlig’i tufayli og’irlashgan noqulay shart-sharoitlar, tarbiya ishlarida yuzakilikka yo’l qo’yish o’smir hayotida salbiy oqibatlarga olib keladi. Tarbiya inson uchun kurash demakdir. Bolaning qanday bo’lishi – bu shaxsiy ish bo’lmay, balki jamoatchilikni qiziqtirgan muammodir bolani tarbiyalaganda, u qilgan gunohining mohiyatini

yaxshi anglamasligi oqibatida nima bilan tugashini hali tasavvur qila bilmasligini hisobga olish ham muhim. U chinakam mard yigit bilan do’st, chin o’rtoq qilishni orzu qiladi. Yanglishib yoki adashib yomonlar ta’siriga tushib qolganda esa unga darhol tog’ri yo’l ko’rsatilsa, har tomonlama maqsadga muvofiq bo’ladi

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, tarbiyasi qiyin o‘quvchilar bilan ishlash kompleks psixologik-pedagogik yondashuvni talab qiladi. Oila, maktab va psixolog hamkorligi orqali bunday o‘quvchilarni jamiyatga moslashgan, ijobiy shaxs sifatida tarbiyalash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI:

1. Komilova N.G’. “Xulqi og’ishgan bolalar psixologiyasi” o’quv qo’llanma.Toshkent-2007 105 b

2. Tadjiyeva S.N. Sabirova.A.D. “Oila va bolalar bilan ijtimoiy ish” Kurs o’tkazish uchun xrestomatiya. Toshkent-2009 320 b

3. G.S.Tursunbayeva, G.M.Duschanova, J.S.Sadinov "Botanika" Toshkent 2020.

4. Q. X. Xaydarov, Q. X. Xojimatov. O’zbekiston o‘simlilari. Toshkent 1992.

5. Ziyo.net

MAKTAB MUHITIDA IJOBIY PSIXOLOGIK IQLIM YARATISH "HAYOT GO‘ZAL YASHASH UCHUN 1001 SABAB" AKSIYASI MISOLIDA

To`rayeva Adiba Aktam qizi

Qashqadary viloyati Shahrisabz tumani

85-umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab jamoasida sog‘lom ijtimoiy-psixologik iqlimni shakllantirish usullari tahlil qilinadi. Sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhit ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim omil bo‘lib, o‘quvchilar, o‘qituvchilar va ota-onalar o‘rtasidagi munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Maqolada maktab psixologi, o‘qituvchilar va ota-onalarning ushbu jarayondagi roli, shuningdek, psixologik xizmatning ahamiyati batafsil yoritiladi. bundan tashqari o`quvchilar bilan o`tkazilgan turli aksiyala, davra suxbatlari , maxsus uchrashuvlar xam amalga oshirilmoqda. Jumladan : “Hayot go`zal-chunki unda men borman” , “ Yashash uchun 1001 ta sabab ” nomli aksiyalar misol bo`ladi.
Kalit so‘zlar: maktab psixologi, ijtimoiy-psixologik iqlim, psixologik qo‘llab-quvvatlash, o‘qituvchi-ota-ona hamkorligi, psixologik xizmat, ta'lim samaradorligi, o‘quvchilarning rivojlanishi, sog‘lom muhit, psixologik diagnostika, psixologik profilaktika.

Kirish

Maktab jamoasida sog‘lom ijtimoiy-psixologik iqlimni shakllantirish ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Sog‘lom ijtimoiypsixologik muhit o‘quvchilar, o‘qituvchilar va ota-onalar o‘rtasidagi munosabatlarni mustahkamlash, shaxsiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash va ta'lim sifatini yuksaltirishga xizmat qiladi. Ushbu maqolada maktab jamoasida sog‘lom ijtimoiy-psixologik iqlimni shakllantirish usullari, bu jarayonda maktab psixologi, o‘qituvchilar va ota-onalarning roli, shuningdek, psixologik xizmatning ahamiyati tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM

Ijtimoiy-psixologik iqlim — bu jamoa a'zolari o‘rtasidagi munosabatlar, hissiy holatlar va umumiy kayfiyatning yig‘indisi bo‘lib, u ta'lim jarayonining sifatiga bevosita ta'sir ko‘rsatadi. Sog‘lom ijtimoiypsixologik iqlim o‘quvchilarning o‘zlarini erkin his etishlari, o‘qishga bo‘lgan qiziqishlarining oshishi va shaxsiy rivojlanishlariga zamin yaratadi. Aksincha, nosog‘lom muhit stress, motivatsiyaning pasayishi va xulq-atvor muammolariga olib kelishi mumkin. Maktab psixologi sog‘lom ijtimoiy-psixologik iqlimni shakllantirishda asosiy rol o‘ynaydi.

Uning vazifalari quyidagilardan iborat:

Psixologik diagnostika: O‘quvchilar va o‘qituvchilarning psixologik holatini o‘rganish, muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar berish. Psixologik profilaktika: Stress, ziddiyatlar va boshqa salbiy holatlarning oldini olish maqsadida treninglar, seminarlar va suhbatlar tashkil etish. Psixologik maslahat: O‘quvchilar, o‘qituvchilar va ota-onalarga individual yoki guruhiy maslahatlar berish orqali ularning psixologik farovonligini ta'minlash. Psixokorreksiya: Aniqlangan psixologik muammolarni bartaraf etish uchun maxsus dasturlar va mashg‘ulotlar o'tkazish. Maktab psixologi o‘z faoliyatida o‘qituvchilar va ota-onalar bilan yaqin hamkorlik qilib, o‘quvchilarning psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi. O‘qituvchilar maktab jamoasida sog‘lom ijtimoiy-psixologik iqlimni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Ular quyidagi yo‘nalishlarda faoliyat olib borishlari lozim: Shaxsiy namuna: O‘qituvchilar o‘zlarining xulq-atvori, muloqot madaniyati va odob-axloqi bilan o‘quvchilarga namuna bo‘lishlari kerak. Adolatli munosabat: Har bir o‘quvchiga adolatli va hurmat bilan munosabatda bo‘lish, ularning shaxsiy xususiyatlarini inobatga olish. Faol tinglash: O‘quvchilarning fikrlarini tinglash, ularning muammolariga e'tibor berish va qo‘llab-quvvatlash. Hamkorlikni rivojlantirish: Guruhiy ishlar, loyihalar va boshqa faoliyatlar orqali o‘quvchilar o‘rtasida hamkorlikni rivojlantirish.

Hozirgi kunda barcha maktablarda “Hayot go`zal – chunki unda men borman”, “Yashash uchun 1001 ta sabab” nomli maktabda ijtimoiy iqlimni yaxshilashga qaratilgan tadbir va aksiyalar tashkil etilmoqda. Jumladan : Shahrisabz tumanidagi

85-umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi To`rayeva Adiba tomonidan maktabda “ Hayot go`zal Yashash uchun 1001 ta sabab” nomli aksiya o`tkazildi.

Aksiyani o'tkazishdan ko'zlangan maqsad: ishtirokchilarga yaxshi kayfiyat ulashish, ularda mehr-oqibat tuyg'ularini shakllantirish, ruhiy zo'riqishni bartaraf etish va ahillikni ta'minlashdan iborat. Aksiya doirasida sinflar kesimida korreksion, rivojlantiruvchi mashg'ulotlar o'tkazildi. Maktab xodimlari uchun aksiya doirasida taqdim etilgan ilovalardan to'liq foydalangan holda psixologik trening mashg'ulotlari o'tkazildi. Aksiya ko'tarinki kayfiyatda o'tkazilib unda barcha o'qituvchilar va o'quvchilar faol ishtirok etishdi. Aksiya doirasida maktabning sinf xonalari va yo‘laklarida hayotni qadrlash, ijobiy fikrlash va orzu-maqsadlar sari intilishga undovchi mazmunli shiorlar joylashtirildi. Shuningdek, maktab psixologi tomonidan o‘quvchilar bilan suhbatlar, psixologik mashg‘ulotlar hamda motivatsion uchrashuvlar tashkil etilmoqda.

Mazkur aksiya o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, ularni hayotning har bir o`rnini qadrlashga undash hamda ijobiy kayfiyatni shakllantirishga xizmat qilmoqda.

Aksiya davomida o‘qituvchilar hamda o‘quvchilar ishtirokida psixologik mashg‘ulot o‘tkazildi. Mashg‘ulot jarayonida ishtirokchilar hayotdan minnatdor bo‘lishlari mumkin bo‘lgan 10–15 ta sababni yozib chiqdilar.

Mazkur mashg‘ulot o‘quvchilar va pedagoglarda pozitiv fikrlashni rivojlantirish, hayotga bo‘lgan ijobiy munosabatni mustahkamlash hamda ruhiy ko‘tarinkilikni oshirish maqsadida tashkil etildi.

Tadbir barcha ishtirokchilarda iliq taassurot qoldirdi. Ushbu tadbir natijasida maktab jamoasida ijtimoiy-psixologik iqlimni shakllantirishning samarali usullari aniqlanib, ularning o‘quvchilarning rivojlanishiga ta’siri ilmiy asosda o‘rganildi. O‘qituvchi va o‘quvchilar o‘rtasidagi ishonchli munosabatlarning ta’lim jarayoniga ta’siri tahlil qilindi. O‘quvchilarning psixologik farovonligi va motivatsiyasini oshirish bo‘yicha yangi yondashuvlar tavsiya etildi. Ziddiyatlarni boshqarish va hal qilish strategiyalari ishlab chiqildi. Maktab psixologik xizmatining roli va uni rivojlantirish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari maktab

jamoasida ijtimoiy-psixologik iqlimni shakllantirishning nazariy asoslarini kengaytirishga xizmat qiladi. Olingan natijalar ta’lim jarayonida sog‘lom muhitni yaratishning muhimligi haqida ilmiy asoslangan ma’lumotlarni taqdim etadi. Bu esa o‘qituvchilarning pedagogik mahoratini oshirish va o‘quvchilarning ijtimoiy faolligini rivojlantirish uchun zarurdir.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Axborot asrida ta’lim- tarbiya. Tuzuvchilar: B.X.Daniyarov,A.E. Rahimov, F.X.Jabborov – Toshkent: Akadem nashr.2012.

2. Qoriyev A Globallashuv jarayonlarida yoshlar ongiga salbiy ta’sir etayotgan internet ijtimoiy tarmoqlari // Umumiy o’rta ta’lim fanlarini o’qitishda axborot ta’lim resurslaridan foydalanishning dolzarb muammolari va yechimlari . Respublika ilmiy –amaliy konferensiyasi materiallari to’plami – T: 2014.- B. 111.

3. Qurbonov M. Bolam baxtli bo’lsin desangiz... – T: Ma’naviyat. 2014.

KASBIY MASLAHAT OYLIKLARINI O‘TKAZISHDA MAKTAB PSIXOLOGI FAOLIYATINING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

Namangan viloyati Chust tumani 36-sonli maktab psixologi
Eraliyeva Umida Davlatovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘tkaziladigan "Kasbiy maslahat oyligi" davomida maktab psixologi tomonidan amalga oshiriladigan tizimli ishlar va metodik yondashuvlar tahlil qilingan. Oylik doirasida bitiruvchi sinf o‘quvchilarining qobiliyatlari va kasbiy moyilliklarini aniqlashga qaratilgan diagnostik tadbirlarning o‘rni va ahamiyati atroflicha yoritib berilgan. Psixologning ota-onalar va fan o‘qituvchilari bilan hamkorlikdagi faoliyati o‘quvchilarning to‘g‘ri qaror qabul qilishlarida asosiy omil sifatida ko‘rsatib o‘tilgan. Tadqiqot jarayonida kasbiy maslahat berishning zamonaviy metodlari va interaktiv treninglarning o‘quvchilar motivatsiyasiga ta’siri amaliy misollar bilan isbotlangan. Maqola yakunida oylik tadbirlarini yuqori saviyada tashkil etish va bitiruvchilarni zamonaviy mehnat bozoriga tayyorlash bo‘yicha muhim metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: kasbiy maslahat oyligi, maktab psixologi, kasbga yo‘naltirish, diagnostika, bitiruvchi, mehnat bozori, psixologik trening, individual maslahat.

Kirish

O‘zbekiston Respublikasining ta’lim sohasidagi islohotlari doirasida o‘sib kelayotgan yosh avlodni o‘z qobiliyati, qiziqishi va intellektual salohiyatiga mos ravishda kasb-hunarga yo‘naltirish ustuvor vazifa etib belgilangan. Xususan, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida an’anaviy tarzda o‘tkazib kelinadigan "Kasbiy maslahat oyligi" bitiruvchi yoshlarning kelajakdagi hayot yo‘lini aniqlashda o‘ziga xos "ko‘prik" vazifasini o‘taydi. Bu jarayonda maktab psixologining faoliyati markaziy o‘rinni egallaydi, chunki o‘quvchining ichki dunyosi, psixofiziologik xususiyatlari va kasbiy layoqatini ilmiy asosda baholash faqatgina mutaxassis psixolog tomonidan amalga oshiriladi.

Asosiy qism

Bugungi tez o‘zgaruvchan mehnat bozorida kasblar soni ortib, ularga qo‘yiladigan talablar murakkablashib bormoqda. Bunday sharoitda bitiruvchi yoshlar ko‘pincha axborot ko‘pligi yoki qarama-qarshi tavsiyalar (ota-ona, do‘stlar, ijtimoiy tarmoqlar) orasida adashib qoladilar. Shu sababli, 24-umumiy o‘rta ta’lim maktabidagi faoliyatimiz davomida kasbiy maslahat oyliklarini nafaqat tadbirbozlik, balki har bir o‘quvchining shaxsiy traektoriyasini belgilashga yordam beruvchi chuqur psixoprofilaktik jarayon sifatida tashkil etmoqdamiz. Ushbu maqolada mazkur oylik. davomida psixolog faoliyatining asosiy yo‘nalishlari va samarali metodlari muhokama qilinadi. 1. Kasbiy maslahat oyligini rejalashtirish va tashkiliy bosqich Oylik samarali o‘tishi uchun psixolog dars jadvali va maktabning umumiy ish rejasiga mos ravishda maxsus dastur ishlab chiqadi. Ushbu dastur quyidagi to‘rt bosqichni qamrab olishi lozim: Tayyorgarlik: Targ‘ibot materiallari (stendlar, bukletlar) tayyorlash va bitiruvchilar o‘rtasida dastlabki so‘rovnomalar o‘tkazish. Diagnostika: O‘quvchilarning shaxsiy xususiyatlarini ilmiy testlar yordamida aniqlash. Maslahat va trening: Guruh va yakka tartibdagi suhbatlar orqali o‘quvchilarning kasbiy tanlovini korreksiyalash. Monitoriring: Oylik yakunida o‘quvchilarning kasb tanlashga tayyorgarlik darajasini qayta tekshirish. 2. Diagnostik faoliyatning ilmiy asoslari Kasbiy maslahat oyligining "yuragi" bu — diagnostikadir. Biz o‘z faoliyatimizda E.Klimovning "Kasbiy yo‘naltirilganlik so‘rovnomasi" (DDO) hamda J.Xollandning "Kasbiy shaxs tipi" metodikalaridan keng foydalanamiz. Ushbu testlar o‘quvchini 5 ta asosiy tizim (Inson-Tabiat, Inson-Texnika, Inson-Inson, Inson-Belgi, Inson-Badiiy obraz) bo‘yicha saralashga yordam beradi. Shuningdek, oylik davomida o‘quvchilarning umumiy intellektual darajasi (IQ) va emotsional barqarorligi ham o‘rganiladi.

Chunki har qanday kasb ma’lum bir psixofiziologik chidamlilikni talab qiladi. Masalan, tibbiyot yoki pedagogika sohasini tanlagan o‘quvchilarda empatiya (hissiy yaqinlik) va muloqot madaniyati yuqori bo‘lishi shart. 3. Treninglar va interaktiv metodlar Oylik doirasida an’anaviy ma’ruzalardan ko‘ra, interaktiv metodlar o‘quvchilarga ko‘proq ta’sir ko‘rsatadi. "Mening kelajakdagi kasbim", "Muvaffaqiyat formulasi", "Kasblar auksioni" kabi psixologik o‘yinlar

bitiruvchilarga kasb tanlashdagi xatolarni (masalan, kasbning faqat tashqi tomoniga qarab tanlash) tushunib yetishga yordam beradi. Bitiruvchi yoshlar bilan ishlashda "SWOT-tahlil" metodini qo‘llash juda samarali. Bunda o‘quvchi o‘zi tanlamoqchi bo‘lgan kasbning: Kuchli tomonlari (S) – mening qobiliyatim yetadimi? Kuchsiz tomonlari (W) – bu kasbning qanday qiyinchiliklari bor? Imkoniyatlar (O) – kelajakda bu kasb bilan qayerlarda ishlash mumkin? Xatarlar (T) – bu kasb kelajakda o‘z ahamiyatini yo‘qotmaydimi? kabi savollarga javob izlaydi. 4. Ota-onalar bilan ishlash – muhim yo‘nalish Ko‘pincha o‘quvchi va ota-ona o‘rtasida kasb tanlash masalasida ziddiyatlar yuzaga keladi. Ota-onalar o‘zlarining amalga oshmagan orzularini farzandlari orqali ro‘yobga chiqarishga urinadilar. Kasbiy maslahat oyligida psixolog ota-onalar majlislarini o‘tkazib, ularga farzandining individual xususiyatlarini tushuntirishi, zamonaviy kasblar (masalan, Logistika, IT-arxitektura, Robototexnika) haqida ma’lumot berishi lozim. 5. Zamonaviy kasblarga yo‘naltirish Qarshi shahar 24-maktabi misolida oylik tadbirlariga turli soha mutaxassislarini taklif etish yaxshi yo‘lga qo‘yilgan. Raqamli iqtisodiyot davrida bitiruvchilarni "Masofaviy ishlash", "Frilanserlik" va "Startap loyihalar" bilan tanishtirish, ularning tadbirkorlikka oid psixologik to‘siqlarini bartaraf etish oylikning muhim qismidir.

Xulosa

Xulosa o’rnida aytadigan bo’lsak maktab psixologining "Kasbiy maslahat oyligi"dagi faoliyati shunchaki tavsiya berishdan iborat emas, balki bu - o‘quvchini mustaqil qaror qabul qilishga tayyorlash san’atidir. Tizimli tashkil etilgan oylik tadbirlari bitiruvchilarda o‘z-o‘zini anglashni kuchaytiradi, ularning hayotiy strategiyalarini belgilashda xatolarga yo‘l qo‘ymaslik imkonini beradi. Psixologning ushbu davrdagi mahorati o‘quvchining orzulari bilan jamiyatning ehtiyojlarini muvofiqlashtirishga xizmat qiladi. To‘g‘ri tanlangan kasb nafaqat bir insonning baxti, balki butun davlatning barqaror rivojlanishi va iqtisodiy qudratining asosi hisoblanadi. Shunday ekan, kasbiy maslahat oyliklarini doimiy yangilanib boruvchi metodlar asosida, har bir o‘quvchiga individual yondashgan holda o‘tkazish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasining "Ta’lim to‘g‘risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

2. G‘oziyev E.G‘. "Psixologiya (Yosh davrlari psixologiyasi)". – Toshkent: "Universitet", 2010.

3. Boymurodov N. "Amaliy psixologiya". – Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2008.

4. Davletshin M.G. "Psixologiya va texnika taraqqiyoti". – Toshkent, 1995.

5. Umarov B.M. "Kasbiy psixologiya". – O‘quv qo‘llanma, Toshkent, 2012.

BITIRUVCHI YOSHLARNI ZAMONAVIY KASBLARGA YO‘NALTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI VA ISTIQBOLLARI

Namangan viloyati Chust tumani 18-maktab psixologi
Nabiyeva Ezoza Saidolimovna

Annotatsiya: Bitiruvchi yoshlarni to‘g‘ri kasbga yo‘naltirish bugungi kunning eng dolzarb ijtimoiy-pedagogik masalalaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy mehnat bozoridagi shiddatli o‘zgarishlar yoshlardan nafaqat nazariy bilim, balki yangi texnologiyalarni egallash va kreativ fikrlashni talab etmoqda. Ushbu maqolada maktab bitiruvchilarining qiziqishlari va qobiliyatlarini aniqlashda psixologik diagnostika usullarining o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, raqamli iqtisodiyot davrida yuzaga kelayotgan yangi kasblar va ularning istiqbollari haqida keng ma’lumotlar yoritilgan. Maqola yakunida bitiruvchilarning kasbiy o‘z-o‘zini aniqlash jarayonini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: bitiruvchi, zamonaviy kasb, kasbga yo‘naltirish, psixologik diagnostika, raqamli iqtisodiyot, mehnat bozori, intellektual salohiyat, kelajak strategiyasi.

Kirish

Insoniyat tarixining yangi bosqichi bo‘lgan To‘rtinchi sanoat inqilobi (Industry 4.0) mehnat bozori arxitekturasini tubdan o‘zgartirib yubordi. An’anaviy kasblarning ko‘pchiligi transformatsiyaga uchrayotgan yoki butunlay yo‘qolib borayotgan bir davrda, maktab bitiruvchilarini to‘g‘ri yo‘naltirish davlat ahamiyatiga molik vazifa hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ta’lim va yoshlar siyosatiga oid farmonlarida ham yoshlarni zamonaviy, yuqori daromadli va intellektual kasblarga tayyorlash ustuvor vazifa qilib belgilangan. Chust tumanidagi 18-umumiy o‘rta ta’lim maktabi bitiruvchilari misolida ko‘radigan bo‘lsak, o‘quvchilarning kasb tanlash jarayoni ko‘p hollarda ota-onalar xohishi yoki do‘stlarining ta’sirida kechadi. Bu esa kelajakda mutaxassisning o‘z ishidan qoniqmasligiga va jamiyatda o‘z o‘rnini topa olmasligiga sabab bo‘lishi mumkin. Shuning uchun, maktab psixologi sifatida bitiruvchilarga zamonaviy

kasblar olami haqida tushuncha berish va ularning individual-psixologik xususiyatlariga mos keladigan yo‘lni ko‘rsatish dolzarbdir.

Asosiy qism

Zamonaviy mehnat bozorining talablari va "Kelajak kasblari" Bugungi kunda jahon bozorida IT-texnologiyalar, sun’iy intellekt, biotexnologiya, muqobil energiya manbalari va kreativ iqtisodiyot sohalari yetakchilik qilmoqda. Bitiruvchilar faqatgina huquqshunos yoki iqtisodchi bo‘lishga emas, balki quyidagi zamonaviy yo‘nalishlarga e’tibor qaratishlari lozim: Data Scientist (Ma’lumotlar tahlilchisi): Katta hajmdagi ma’lumotlar bilan ishlash. SMM va Raqamli marketing: Mahsulot va xizmatlarni ijtimoiy tarmoqlarda ilgari surish. Grafik dizayn va UX/UI dizayn: Raqamli mahsulotlarning vizual ko‘rinishini yaratish. Yashil iqtisodiyot mutaxassislari: Ekologik muammolarni texnologik yechish.

2. Kasbga yo‘naltirishda psixologik metodikalarning qo‘llanilishi Bitiruvchini kasbga yo‘naltirishda maktab psixologi bir qator diagnostik usullardan foydalanadi. Bizning maktabimizda quyidagi metodikalar samarali qo‘llanib kelinmoqda: E.Klimovning "Kasbiy yo‘naltirilganlik" so‘rovnomasi: O‘quvchining "insontexnika", "inson-tabiat", "inson-belgi" kabi tizimlarga moyilligini aniqlaydi. Dj.Xollandning "Kasbiy shaxs tipi" testi: Shaxsning realistik, intellektual, ijtimoiy yoki artistik tipga mansubligini ko‘rsatadi. Kasbiy motivatsiya tahlili: O‘quvchi kasbni nima uchun tanlayotganini (moddiy manfaat, shon-shuhrat yoki qiziqish) ochiqlaydi.

3. Oila va maktab hamkorligi Kasb tanlashda oilaviy muhitning ta’siri juda katta. Ko‘p hollarda ota-onalar farzandining zamonaviy kasblarga bo‘lgan qiziqishini "vaqtinchalik xobbi" deb hisoblaydilar. Psixologning vazifasi ota-onalar bilan tushuntirish ishlarini olib borish, ularga zamonaviy kasblarning istiqbollarini tushuntirish va farzandining iqtidorini tan olishga ko‘maklashishdan iborat.

4. Amaliy tavsiyalar va treninglar Bitiruvchilarni kasbga tayyorlashda "Kasblar festivali", "Muvaffaqiyatli insonlar bilan uchrashuv" va "Mening kelajakdagi bir kunim" kabi psixologik treninglar o‘tkazish yuqori samara beradi. Shuningdek, yoshlarga "Soft skills" (yumshoq ko‘nikmalar) — jamoada ishlash,

kommunikativlik, vaqtni boshqarish va muammoli vaziyatlarda qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirish o‘rgatiladi.

Xulosa

XULOSA Bitiruvchi yoshlarni zamonaviy kasblarga yo‘naltirish jarayoni tizimli yondashuvni talab etadi. Faqatgina fanlarni o‘zlashtirish yetarli emas, bitiruvchi o‘zining kuchli va kuchsiz tomonlarini anglagan holda, o‘zgaruvchan dunyoga moslasha olishi kerak. Maktab psixologi, o‘qituvchilar va ota-onalar hamkorligi bitiruvchining nafaqat kasb tanlashida, balki hayotda o‘z baxtini topishida ham hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, yoshlarimizni zamonaviy kasblarga yo‘naltirish orqali biz nafaqat ularning kelajagini ta’minlaymiz, balki mamlakatimizning iqtisodiy va texnologik yuksalishiga poydevor qo‘yamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Mirziyoyev Sh.M. "Yangi O‘zbekiston strategiyasi". – Toshkent: "O‘zbekiston", 2021.

2. G‘oziyev E.G‘. "Psixologiya (Yosh davrlari psixologiyasi)". – Toshkent, 2010.

3. Davletshin M.G. "Zamonaviy maktab o‘quvchisi psixologiyasi". – Toshkent, 1999.

4. Yo‘ldoshev J.G‘. "Zamonaviy dars va unga qo‘yiladigan talablar". – Toshkent, 2015.

5. Boymurodov N. "Kasb tanlashga tayyorlash". – Toshkent, 2008.

6. Bentley T. "Learning beyond the Classroom: Education for a Changing World". – London: Routledge, 1998.

O‘SMIRLIK DAVRIDA FARZAND VA OTA-ONA O‘RTASIDA SOG‘LOM MUNOSABAT O‘RNATISHNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Toshkent viloyati Bekobod tumani 41-maktab psixologi
Abiddinova Nodira G`ulomjon qizi

AnnotatsiyaUshbu maqolada o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari hamda farzand va ota-ona o‘rtasida sog‘lom munosabatlarni shakllantirishning ahamiyati yoritilgan. O‘smirlik davrida yuzaga keladigan emotsional o‘zgarishlar, mustaqillikka intilish, muloqotdagi qiyinchiliklar va ularni bartaraf etish yo‘llari tahlil qilingan. Shuningdek, oiladagi ijobiy psixologik muhitning o‘smir shaxsining rivojlanishiga ta’siri ochib berilgan.

Kalit so‘zlar

O‘smirlik davri, ota-ona, farzand, psixologik munosabat, oilaviy muhit, muloqot, tarbiya, emotsional rivojlanish, ishonch, psixologik qo‘llab-quvvatlash.KirishO‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davr odatda 11–17 yosh oralig‘ini o‘z ichiga oladi va jismoniy, psixologik hamda ijtimoiy o‘zgarishlar bilan xarakterlanadi. O‘smir shaxs sifatida shakllanish jarayonida mustaqil fikrlashga, o‘z “men”ini anglashga va atrofdagilar bilan yangi munosabatlar qurishga intiladi. Aynan shu davrda ota-ona va farzand o‘rtasidagi munosabatlarning mazmuni va sifati o‘smirning ruhiy rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi.

Oiladagi sog‘lom psixologik muhit o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi, emotsional barqarorligini ta’minlaydi va ijtimoiy moslashuviga yordam beradi. Aksincha, doimiy nizolar, tushunmovchiliklar va nazoratning haddan tashqari kuchayishi o‘smirning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.Asosiy qism

O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlariO‘smirlik davrida bolaning psixikasida sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. U o‘zini kattalardek his qila boshlaydi va mustaqillikka intiladi. Shu sababli ota-onaning har bir tanbehi yoki keskin nazorati o‘smir tomonidan salbiy qabul qilinishi mumkin. Bu esa oilada nizolar

paydo bo‘lishiga olib keladi. Psixologlarning ta’kidlashicha, o‘smirlik davrida quyidagi holatlar ko‘proq kuzatiladi:

-hissiyotlarning tez o‘zgarishi;

-ta’sirchanlikning kuchayishi;

-tengdoshlar fikriga ortiqcha e’tibor berish;

-mustaqillikka intilish;

-o‘z shaxsiyatini namoyon qilish istagi.

Mazkur xususiyatlarni inobatga olgan holda ota-onalar farzand bilan muloqotda ehtiyotkor va tushunuvchan bo‘lishlari zarur.Ota-ona va farzand o‘rtasidagi sog‘lom munosabatlarning ahamiyatiSog‘lom munosabat — bu o‘zaro hurmat, ishonch, samimiy muloqot va qo‘llab-quvvatlashga asoslangan aloqadir. O‘smir ota-onasi tomonidan tinglanayotganini va tushunilayotganini his qilsa, unda xavfsizlik hissi shakllanadi.Sog‘lom oilaviy munosabatlarning psixologik ahamiyati quyidagilarda namoyon bo‘ladi:1. Emotsional barqarorlikni ta’minlaydi. Mehr va e’tibor ko‘rgan o‘smir o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifodalay oladi. Bu esa stress va ichki zo‘riqishlarning kamayishiga yordam beradi.

2. O‘ziga ishonchni shakllantiradi. Farzandning fikrini hurmat qilish va uni qo‘llab-quvvatlash o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.3. Salbiy xulq-atvorning oldini oladi. Oilada sog‘lom muloqot mavjud bo‘lsa, o‘smir turli zararli odatlar va salbiy guruhlar ta’siriga kamroq beriladi.4. Ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi . Ota-onasi bilan yaxshi munosabatda bo‘lgan o‘smir jamiyatda ham ijobiy munosabatlar o‘rnatishga moyil bo‘ladi.

Ota-onalar yo‘l qo‘yadigan asosiy xatolar

Ba’zi hollarda ota-onalar farzand tarbiyasida quyidagi xatolarga yo‘l qo‘yadilar:farzand fikrini tinglamaslik;

-doimiy tanqid qilish;

-boshqalar bilan taqqoslash;

-haddan tashqari nazorat qilish;

-mehr va e’tiborning yetishmasligi.

Bunday holatlar o‘smirning ota-onadan uzoqlashishiga, ichki tushkunlikka yoki agressiv xulq-atvorga sabab bo‘lishi mumkin. Sog‘lom munosabatlarni shakllantirish yo‘llari. Samimiy muloqot Ota-ona farzand bilan do‘stona suhbat qurishi, uning fikrlarini tinglashi kerak.

Ishonchli muhit yaratish- Farzand o‘z muammolarini qo‘rqmasdan ayta oladigan oilaviy muhit muhim ahamiyatga ega.

Qo‘llab-quvvatlash- O‘smirning qiziqishlari va yutuqlarini qadrlash unda motivatsiyani oshiradi.

Adolatli nazorat- Nazorat zarur, biroq u bosim ko‘rinishida bo‘lmasligi kerak.Birgalikda vaqt o‘tkazish- Oilaviy suhbatlar, sayrlar va tadbirlar o‘zaro yaqinlikni mustahkamlaydi.XulosaO‘smirlik davri farzand hayotidagi eng nozik bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda ota-ona va farzand o‘rtasidagi munosabatlarning sog‘lom bo‘lishi nihoyatda muhimdir. O‘zaro hurmat, ishonch va samimiy muloqotga asoslangan oilaviy muhit o‘smirning psixologik sog‘lom rivojlanishiga xizmat qiladi. Shuningdek, bunday munosabatlar farzandning jamiyatga moslashuvi, mustaqil fikrlashi va kelajakda barkamol inson bo‘lib shakllanishida muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. M. “Oila psixologiyasi”. — Toshkent: O‘qituvchi, 2019.2. G‘oziyev E. “Yosh davrlari psixologiyasi”. — Toshkent, 2020.3. Davletshin M. G. “Umumiy psixologiya”. — Toshkent, 2018.4. Muxina V. S. “Возрастная психология”. — Moskva, 2017.5. Vygotskiy L. S. “Pedagogik psixologiya”. — Moskva, 2016.6. Xasanboyeva O. “Oilaviy tarbiya asoslari”. — Toshkent, 2021.

TARBIYASI QIYIN O‘QUVCHILAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK PEDAGOGIK YO‘NALISHLARI

Namangan viloyati To`raqo`rg`on tumani
39- sonli maktab psixologi
Abdullayeva Adolatxon Akramjonovna

Annotatsiya: Mazkur maqolada tarbiyasi qiyin o‘quvchilar bilan ishlashning psixologikpedagogik yo‘nalishlari, ularning xulq-atvoridagi muammolarni aniqlash hamda bartaraf etish usullari yoritiladi. Tarbiyasi qiyin o‘quvchilar bilan ishlashda individual yondashuv, psixologik yordam va pedagogik hamkorlikning ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar:

tarbiyasi qiyin o‘quvchi, psixologik yordam, pedagogik yondashuv, xulq-atvor, profilaktika, moslashuv, motivatsiya.

Kirish

Tarbiyasi qiyin o‘quvchilar bilan ishlash bugungi ta’lim tizimidagi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Bunday o‘quvchilar odatda intizom buzishi, agressiv harakatlari, darsga qiziqmasligi yoki ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklari bilan ajralib turadi. Ularning xulq-atvoridagi muammolar ko‘pincha oilaviy muhit, noto‘g‘ri tarbiya, psixologik bosim yoki tengdoshlar ta’siri bilan bog‘liq bo‘ladi. Psixologik jihatdan tarbiyasi qiyin o‘quvchilar ko‘proq e’tibor va tushunishga muhtoj bo‘ladi. Ularni faqat jazolash orqali tarbiyalash mumkin emas. Aksincha, bu holat bolaning ichki qarshiligini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ularga individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Bunday o‘quvchilar bilan ishlashning asosiy yo‘nalishlaridan biri — ularning muammosini aniqlashdir. Psixolog va o‘qituvchi bolaning oilaviy sharoiti, emotsional holati va qiziqishlarini o‘rganishi kerak. Muammoning asl sababini aniqlash samarali yordam ko‘rsatish imkonini beradi. Yana bir muhim yo‘nalish — ijobiy motivatsiyani shakllantirishdir. Tarbiyasi qiyin o‘quvchilar ko‘pincha o‘ziga ishonchsiz bo‘ladi. Ularni rag‘batlantirish, kichik yutuqlarini e’tirof etish va qo‘llab-quvvatlash ijobiy natija beradi.

Asosiy qism

Pedagogik jihatdan dars jarayonida qiziqarli metodlardan foydalanish ham muhimdir. Interfaol usullar, jamoaviy ishlar va amaliy mashg‘ulotlar o‘quvchining faolligini oshiradi.Shuningdek, maktab psixologi tomonidan treninglar, suhbatlar va korreksion mashg‘ulotlar tashkil etilishi zarur. Bu o‘quvchilarning emotsional holatini yaxshilashga va ijtimoiy moslashuviga yordam beradi. Oila bilan hamkorlik ham muhim o‘rin tutadi. Ota-onalar bilan muntazam suhbat o‘tkazish, ularga psixologik tavsiyalar berish bolaning xulqini ijobiy tomonga o‘zgartirishga yordam beradi. Tarbiyasi qiyin o‘quvchilar bilan ishlashda sabr-toqat va mehribonlik asosiy omillardan biridir.

Bola o‘zini tushunilgan va qo‘llab-quvvatlangan his qilsa, uning xulq-atvorida ijobiy o‘zgarishlar yuz beradi. Ko’pchilikning fikriga ko’ra, oxirgi paytlarda “tarbiyasi og’ir” bolalar bilan bog’liq muammolarning tez-tez uchrab turishi va ular soning keskin oshganligi tasdiqlanmoqda. Shuningdek, bu muammoni bir qancha tashqi sabablarga bog’lash mumkin, ya’ni hozirgi vaqtda axborot oqimining yuqoriligi (uzluksiz televizor ko’rish, kompyuterda xar hil o’yinlar o’ynash, internet tizimidagi norasmiy saytlar orqali har xil nomaqbul axborotlarni o’zlashtirish) yoki kattalarning e’tibori, oiladagi iqtisod va hokazolar. Amerikalik amaliyotchi pedagoglar tomonidan pedagogik xizmat doirasida bola tarbiyasidagi salbiy o’zgarishlarning oldini olishda eng avvalo bolaga ta’sir ko’rsatish lozimligini ta’kidlashgan. Buning uchun bolaning o’zini o’zgartirishga tayyorlash,ya’ni: tashqi muhit ta’siridan sarosimaga tushmaslik; turli xil qiyinchiliklarni yengib o’tishga o’rgatish lozim. Olimlarning fikricha bolada mavjud noto’g’ri salbiy o’zgarishlarni ruhiy rivojlanishning me’yor darajasiga yetkazish orqali tarbiyasidagi qiyinchiliklarni yo’qotishga erishish mumkin. Shunday ekan, insonning psixik taraqqiyotida va shaxsiy sifatlarining tarkib topishida tashqi ijtimoiy muhit va tarbiyaning roli hal qiluvchi ahmiyatga ega. Inson tabiatini o’zgartiradigan, uning shaxsini tarkib topishiga ta’sir qiladigan kuch – ijtimoiy omillar yoki boshqacharoq qilib aytganda, jamiyat ishlab chiqarish kuchlari, hamda ishlab chiqarish munosabatlarining o’sishi va o’zgarishidir. Bundan tashqari yana inson shaxsining

tarkib topishiga ta’sir qiluvchi kuchli omil – inson orttirgan tajribalarning tarbiya vositasi orqali bolalarga berilishidir. Ma’lumki odamga hech vaqt uning psixik xususiyatlari, ya’ni uning aqliy tomonlari bilan bog’liq bo’lgan sifatlari nasliy yo’l bilan berilmaydi deb izoh beriladi. Lekin, shuni hech qachon esdan chiqarmaslik kerakki, real hayotda ko’pincha insonning xarakter xususiyatidagi salbiy og’ishlar uning nasliy tarkibi bilan bog’liq ekanligiga amin bo’lamiz.

Anomal xulq atvor va harakat bola miyasining kasalligi bilan bog’liq bo’ladi. “Tarbiyasi og’ir” bolalar – bular tarbiyada e’tibordan chetda qolgan, o’z xoliga tashlab qo’yilgan bolalardir. Ular qayerdadir, qachonlardir, kimlarningdir tomonidan yo’l qo’yilgan xatolar, tarbiyalashda ularga individual yondasha bilmaslik oqibatida paydo bo’ladi. “Tarbiyasi og’ir” bolalar murakkab tushuncha. Ularning har birida “tarbiyasi og’ir” boshqa bolalarga o’xshamagan, o’zigagina xos alohida individual xususiyatidir. O’z sababi, o’z xususiyati, o’zining normadan chetga chiqishi, o’zining tarbiya yo’li bo’ladi. Boshqacha aytganda, normal ta’lim-tarbiya jarayonida chetda qolgan o’quvchilar, o’rtoqlari bilan normal munosabat o’rnata olmagan, qalb tug’yonlarini oshkor etishning tog’ri usullarini topa bilmagan bolalar “tarbiyasi og’ir” bolalar turiga kiradi. Bunday bolalarni o’z vaqtida payqab, ular bilan yaxshi ish olib borilmasa, ularga jamoatchilik ta’sirini o’tkazilmasa, noxush ko’ngilsiz voqealar sodir bo’lishi mumkin. Demak, “tarbiyasi og’ir” degan ibora o’ta salbiy ma’noni bildirmaydi. U yomon buzilgan, ishonchsiz bola emas. “Tarbiyasi og’ir” bolaga alohida munosabat, e’tibor va individual yondashuv zarur. Har qanday kasalni vaqtida davolagan maqul. E’tiborsiz qoldirilgan mayda-chuyda narsadan katta baxtsizlikka duchor bo’lish ehtimoli tug’iladi. Bolani “tarbiyasi og’ir” holatga olib boruvchi yagona sabab yo’q. Shuningdek ularni axloqsizlik illatlaridan sog’aytirib, mo’minqobil qilib qo’yadigan yagona shifobaxsh vosita ham yo’q. Lekin shunisi ham aniq-ki, jamoatchilik nazoratining bo’shlig’i tufayli og’irlashgan noqulay shart-sharoitlar, tarbiya ishlarida yuzakilikka yo’l qo’yish o’smir hayotida salbiy oqibatlarga olib keladi. Tarbiya inson uchun kurash demakdir. Bolaning qanday bo’lishi – bu shaxsiy ish bo’lmay, balki jamoatchilikni qiziqtirgan muammodir bolani tarbiyalaganda, u qilgan gunohining mohiyatini

yaxshi anglamasligi oqibatida nima bilan tugashini hali tasavvur qila bilmasligini hisobga olish ham muhim. U chinakam mard yigit bilan do’st, chin o’rtoq qilishni orzu qiladi. Yanglishib yoki adashib yomonlar ta’siriga tushib qolganda esa unga darhol tog’ri yo’l ko’rsatilsa, har tomonlama maqsadga muvofiq bo’ladi

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, tarbiyasi qiyin o‘quvchilar bilan ishlash kompleks psixologik-pedagogik yondashuvni talab qiladi. Oila, maktab va psixolog hamkorligi orqali bunday o‘quvchilarni jamiyatga moslashgan, ijobiy shaxs sifatida tarbiyalash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI:

1. Komilova N.G’. “Xulqi og’ishgan bolalar psixologiyasi” o’quv qo’llanma.Toshkent-2007 105 b

2. Tadjiyeva S.N. Sabirova.A.D. “Oila va bolalar bilan ijtimoiy ish” Kurs o’tkazish uchun xrestomatiya. Toshkent-2009 320 b

3. G.S.Tursunbayeva, G.M.Duschanova, J.S.Sadinov "Botanika" Toshkent 2020.

4. Q. X. Xaydarov, Q. X. Xojimatov. O’zbekiston o‘simlilari. Toshkent 1992.

5. Ziyo.net

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA O‘YIN FAOLIYATINING AHAMIYATI

Namangan viloyati To’raqo’rg’on tumani 40-maktab psixologi
Axmedova O’ktamxon

Kirish

Maktabgacha davr inson shaxsini shakllanishida muhim davrlardan biri hisoblanadi. Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, aqliy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda bolaning asosiy faoliyati o‘yin hisoblanadi. O‘yin orqali bola atrof-muhitni anglaydi, yangi bilim va ko‘nikmalarni egallaydi, tengdoshlari bilan muloqot qilishni o‘rganadi. Shu sababli maktabgacha yoshdagi bolalar hayotida o‘yin faoliyati katta ahamiyatga ega.

O‘yin nafaqat vaqtni maroqli o‘tkazish vositasi, balki bolaning shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiluvchi muhim pedagogik omildir. Psixolog va pedagog olimlar bolalar rivojlanishida o‘yin faoliyatining o‘rni beqiyos ekanligini ta’kidlaydi

Maktabgacha yosh davrida o‘yin faoliyatining o‘rni

Maktabgacha yosh davrida bolaning yetakchi faoliyati aynan o‘yin sanaladi. Bola kundalik hayotda ko‘rgan narsalarini o‘yin orqali aks ettiradi. Masalan, “doktor”, “o‘qituvchi”, “oshpaz”, “haydovchi” kabi rolli o‘yinlar orqali kattalar hayotiga taqlid qiladi.

O‘yin jarayonida bola:

- yangi tushunchalarni o‘zlashtiradi;
- predmetlarning xususiyatlarini bilib oladi;
- mustaqil qaror qabul qilishni o‘rganadi;
- muammoli vaziyatlarni hal qilishga urinadi.

Bola uchun o‘yin tabiiy ehtiyoj bo‘lib, uning ichki dunyosi va qiziqishlarini namoyon etadi

O‘yin faoliyatining bolalar rivojlanishiga ta’siri

1. Aqliy rivojlanish

O‘yin bolaning tafakkuri, diqqati, xotirasi va tasavvurini rivojlantiradi. Konstruktor yig‘ish, pazl, mozaika, kubiklar bilan ishlash mantiqiy fikrlashni kuchaytiradi.

Masalan, bola qurilish o‘yinlarida shakl, hajm, rang va muvozanat tushunchalarini o‘rganadi.

2. Nutq rivojlanishi

Rolli o‘yinlar davomida bolalar o‘zaro gaplashadilar, savol beradilar va javob qaytaradilar. Bu esa lug‘at boyligini oshiradi va nutq ravonligini rivojlantiradi.

3. Jismoniy rivojlanish

Harakatli o‘yinlar bolaning sog‘lom rivojlanishiga yordam beradi. Yugurish, sakrash, to‘p o‘ynash orqali mushaklar chiniqadi, koordinatsiya yaxshilanadi.

4. Ijtimoiy rivojlanish

Jamoaviy o‘yinlar orqali bola:

- navbat kutishni;
- qoidalarga rioya qilishni;
- do‘stlashishni;
- birgalikda ishlashni o‘rganadi.

Bu esa kelajakda maktab jamoasiga moslashishni osonlashtiradi.

5. Hissiy rivojlanish

O‘yin bolaga o‘z his-tuyg‘ularini ifodalash imkonini beradi. Bola quvonch, hayajon, hafagarchilik kabi hissiyotlarni boshqarishni o‘rganadi.

O‘yin turlari va ularning ahamiyati

Didaktik o‘yinlar

Bilim berishga qaratilgan o‘yinlar bo‘lib, ranglar, shakllar, sonlar va harflarni o‘rgatadi.

Rolli o‘yinlar

Bolalar turli kasb va hayotiy vaziyatlarni gavdalantiradilar. Bu tasavvur va muloqotni rivojlantiradi.

Harakatli o‘yinlar

Jismoniy faollikni oshiradi, sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi.

Qurilish va konstruktor o‘yinlari

Ijodkorlik, mantiqiy tafakkur va sabr-toqatni rivojlantiradi.

Ijodiy o‘yinlar

Rasm chizish, plastilin bilan ishlash, qo‘g‘irchoq teatrlari orqali estetik did va fantaziya rivojlanadi.

Tarbiyachi va ota-onaning o‘rni

Bolalarning o‘yin faoliyatini to‘g‘ri tashkil etishda tarbiyachi va ota-onaning roli katta.

Ular:

- bolaga xavfsiz o‘yin muhiti yaratishi;
- yoshiga mos o‘yinchoqlar tanlashi;
- o‘yin davomida rag‘batlantirishi;
- mustaqillikni qo‘llab-quvvatlashi zarur.

Tarbiyachi o‘yin orqali bolalarga ta’limiy topshiriqlarni qiziqarli tarzda yetkazadi. Ota-onalar esa uy sharoitida bolaga sifatli vaqt ajratib, birgalikda o‘ynashi muhim.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘yin faoliyati ularning har tomonlama rivojlanishida asosiy vosita hisoblanadi. O‘yin orqali bola bilim oladi, muloqot qiladi, harakat qiladi va shaxs sifatida shakllanadi.

Shuning uchun maktabgacha ta’lim muassasalari hamda oilada bolalar uchun rivojlantiruvchi o‘yinlarga keng imkoniyat yaratish lozim. Kelajakdagi muvaffaqiyatli ta’lim va ijtimoiy hayot uchun mustahkam poydevor aynan o‘yin faoliyati orqali qo‘yiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bolalar psixologiyasi – E. G‘oziyev
2. Maktabgacha pedagogika – N. Kayumova
3. Yosh davrlari psixologiyasi – V. Karimova
4. Lev Vygotsky – bolalar rivojlanishi nazariyalari

5. Jean Piaget – kognitiv rivojlanish konsepsiyasi

6. O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’limga oid metodik qo‘llanma

SUN’IY INTELLEKT DAVRIDA INSON PSIXOLOGIYASIDAGI O‘ZGARISHLAR

Namangan viloyati To’raqo’rg’on tumani 56-maktab psixologi
Jo’rayeva Iroda Muxsinovna

Hozirgi kunda texnologiyalar jadal rivojlanib, inson hayotining barcha sohalariga kirib bormoqda. Ayniqsa, sun’iy intellekt texnologiyalari ta’lim, tibbiyot, iqtisodiyot, axborot texnologiyalari va kundalik turmushda keng qo‘llanilmoqda. Sun’iy intellekt inson fikrlashiga yaqin faoliyatni amalga oshiruvchi texnologiya bo‘lib, ma’lumotlarni tahlil qilish, qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish imkoniyatiga ega.

Sun’iy intellekt inson hayotini yengillashtirayotgan bo‘lsa-da, u inson psixologiyasiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, yoshlar va o‘smirlarning dunyoqarashi, muloqoti, hissiy holati va fikrlash tarzida turli o‘zgarishlar kuzatilmoqda. Shu sababli sun’iy intellektning inson ruhiyatiga ta’sirini o‘rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Sun’iy intellekt tushunchasi va uning jamiyatdagi o‘rni

Sun’iy intellekt — bu kompyuter va texnologiyalarning inson aqliy faoliyatiga xos vazifalarni bajarish qobiliyatidir. U matn yaratish, ovozni tanish, tarjima qilish, tavsiyalar berish va ma’lumotlarni tahlil qilish kabi imkoniyatlarga ega.

Bugungi kunda sun’iy intellekt:

ta’lim tizimida;

bank va iqtisodiyotda;

tibbiyotda;

ishlab chiqarishda;

kommunikatsiya vositalarida keng qo‘llanilmoqda.

Masalan, virtual yordamchilar, chatbotlar va aqlli dasturlar insonlarning vaqtini tejashga yordam beradi. Shu bilan birga, insonning texnologiyalarga bog‘lanib qolishi ham kuchaymoqda.

Sun’iy intellektning inson hayotiga ta’siri

Sun’iy intellekt inson hayotini ancha qulaylashtirdi. Odamlar kerakli ma’lumotlarni tez topish, masofadan ishlash va ta’lim olish imkoniyatiga ega bo‘ldilar. Biroq texnologiyalarning haddan tashqari rivojlanishi inson ruhiyatida ayrim muammolarni ham yuzaga keltirmoqda.

Ayniqsa:

telefon va internetga qaramlik;

yolg‘izlik hissining kuchayishi;

real muloqotning kamayishi;

hissiy sovuqlik;

diqqatning pasayishi kabi holatlar ko‘paymoqda.

Ko‘plab insonlar vaqtining katta qismini virtual olamda o‘tkazayotgani sababli ijtimoiy munosabatlar sustlashmoqda.

Inson psixologiyasidagi ijobiy o‘zgarishlar

Sun’iy intellekt inson psixologiyasiga ayrim ijobiy ta’sirlarni ham ko‘rsatadi.

1. Bilim olish imkoniyatining kengayishi

Internet va aqlli dasturlar orqali insonlar istalgan mavzuda tez va oson ma’lumot olmoqda. Bu esa tafakkur va dunyoqarashning rivojlanishiga xizmat qiladi.

2. Stressni kamaytirish

Ba’zi texnologiyalar insonlarga ishni tez bajarishga yordam beradi. Natijada ortiqcha charchoq kamayadi.

3. Psixologik yordam imkoniyatlari

Onlayn psixologik maslahatlar va mobil ilovalar insonlarning ruhiy salomatligini nazorat qilishda yordam bermoqda.

4. Ijodkorlikning rivojlanishi

Sun’iy intellekt yordamida yangi g‘oyalar yaratish, dizayn, musiqa va ilmiy izlanishlar olib borish osonlashmoqda.

Sun’iy intellektning salbiy psixologik ta’sirlari

Texnologiyalarning noto‘g‘ri va me’yoridan ortiq qo‘llanilishi inson psixologiyasiga salbiy ta’sir qiladi.

1. Qaramlikning kuchayishi

Ko‘plab yoshlar telefon, internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog‘lanib qolmoqda. Bu esa vaqtni samarasiz sarflashga olib keladi.

2. Xotira va tafakkurning sustlashuvi

Tayyor ma’lumotlardan doimiy foydalanish mustaqil fikrlashni kamaytirishi mumkin.

3. Yolg‘izlik va depressiya

Virtual muloqot real insoniy munosabatlarning o‘rnini bosa olmaydi. Natijada ayrim insonlarda yolg‘izlik hissi kuchayadi.

4. Hissiy zo‘riqish

Doimiy axborot oqimi inson miyasini charchatadi va stressni oshiradi.

5. Uyqu buzilishi

Telefon va kompyuterdan uzoq vaqt foydalanish uyqu sifatiga salbiy ta’sir qiladi.

Yoshlar va o‘smirlar ruhiyatiga ta’siri

Sun’iy intellekt ayniqsa o‘smirlar psixologiyasiga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. Chunki bu yoshda shaxs shakllanish jarayoni davom etadi.

O‘smirlarda:

virtual dunyoga qiziqish kuchayadi;

diqqat tarqoqligi kuzatiladi;

hissiy beqarorlik paydo bo‘lishi mumkin;

ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslashlar o‘ziga baho berishga ta’sir qiladi.

Shu bilan birga, texnologiyalardan to‘g‘ri foydalanish o‘quvchilarning bilim saviyasini oshirishga yordam beradi.

Psixologik muammolarning oldini olish yo‘llari

Sun’iy intellektning salbiy ta’sirlarini kamaytirish uchun quyidagilar muhim hisoblanadi:

texnologiyalardan me’yorida foydalanish;

kitob o‘qishga e’tibor berish;

sport va jismoniy faollik bilan shug‘ullanish;

oilaviy va do‘stona muloqotni kuchaytirish;

internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish;

psixologik madaniyatni oshirish.

Ota-onalar va pedagoglar yoshlarning internetdan foydalanishini nazorat qilib borishlari lozim.

Xulosa

Sun’iy intellekt zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim omiliga aylandi. U inson hayotini yengillashtirib, yangi imkoniyatlarni yaratmoqda. Shu bilan birga, inson psixologiyasiga ijobiy va salbiy ta’sirlar ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, yoshlarning ruhiy holati va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta’sir qilmoqda.

Shuning uchun sun’iy intellektdan oqilona foydalanish, real muloqotni saqlash va psixologik salomatlikka e’tibor berish muhimdir. Texnologiyalar inson manfaatiga xizmat qilishi uchun ulardan to‘g‘ri foydalanish madaniyatini shakllantirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziev E. G. “Umumiy psixologiya” – Toshkent, 2019.

2. Davletshin M. G. “Yosh davrlari psixologiyasi” – Toshkent, 2018.

3. Karimova V. M. “Psixologiya” – Toshkent, 2020.

4. To‘xtaboyeva D. “Pedagogik psixologiya asoslari” – Toshkent, 2021.

5. Shoumarov G‘. B. “Oila psixologiyasi” – Toshkent, 2017.

6. Daniel Goleman. “Emotional Intelligence” – New York, 2015.

7. Jean Piaget. “The Psychology of Intelligence” – London, 2013.

YOSHLAR O'RTASIDA KIBERBULLING VA UNING O'SMIRLAR RUHIYATIGA TA'SIRI

Namangan viloyati To'raqo'rgon tumani 56-maktab psixologi
Jo'rayeva Iroda Muxsinova

Kirish

Hozirgi davrda internet va axborot texnologiyalari inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, yoshlar va o'smirlar ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va turli internet platformalaridan faol foydalanmoqda. Zamonaviy texnologiyalar ta'lim olish, muloqot qilish va axborot almashishda katta qulaylik yaratmoqda. Biroq internetdan noto'g'ri foydalanish ayrim salbiy holatlarni ham yuzaga keltirmoqda. Shunday muammolardan biri — kiberbulling hisoblanadi.

Kiberbulling — bu internet, telefon yoki ijtimoiy tarmoqlar orqali insonni haqorat qilish, qo'rqitish, tahqirlash yoki unga ruhiy bosim o'tkazishdir. Bu holat ayniqsa o'smirlar orasida keng tarqalmoqda. Chunki o'smirlik davrida shaxsning ruhiy holati nozik bo'lib, salbiy ta'sirlarga tez beriladi.

Kiberbulling o'smirlarning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Natijada ularda qo'rquv, tushkunlik, yolg'izlik va o'ziga ishonchsizlik kabi holatlar yuzaga keladi. Shu sababli kiberbulling muammosini o'rganish va uning oldini olish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Kiberbulling tushunchasi

"Kiberbulling" atamasi inglizcha "cyber" — internet va "bullying" — zo'ravonlik so'zlaridan olingan. U internet orqali amalga oshiriladigan ruhiy bosim va tahqirlashni anglatadi.

Kiberbulling quyidagi ko'rinishlarda uchraydi:

haqoratli xabarlar yuborish;

yolg'on ma'lumot tarqatish;

ijtimoiy tarmoqlarda masxara qilish;

shaxsiy sirlarni oshkor qilish;

tahdid qilish;

ruxsatsiz foto yoki videolarni tarqatish.

Kiberbulling oddiy hazil emas, balki inson ruhiyatiga salbiy ta’sir qiluvchi zo‘ravonlik turi hisoblanadi.

Kiberbullingning kelib chiqish sabablari

Kiberbullingning paydo bo‘lishiga bir nechta omillar sabab bo‘ladi.

1. Internetdan nazoratsiz foydalanish

Ko‘plab o‘smirlar internetdan cheklanmagan holda foydalanadi. Bu esa salbiy axborot va zararli muloqotlarga duch kelish xavfini oshiradi.

2. Tarbiyadagi kamchiliklar

Oilada mehr va e’tibor yetishmasligi ayrim bolalarda agressiv xulqning shakllanishiga sabab bo‘ladi.

3. Psixologik muammolar

O‘ziga ishonchsiz yoki ruhiy bosim ostida bo‘lgan o‘smirlar boshqalarga nisbatan tajovuzkor bo‘lishi mumkin.

4. Tengdoshlar ta’siri

Ba’zan o‘smirlar do‘stlariga taqlid qilib yoki jamoaga moslashish uchun boshqalarni internetda kamsitadi.

5. Anonimlik hissi

Internet orqali shaxsini yashirish imkoniyati ayrim insonlarni mas’uliyatsiz harakatlarga undaydi.

O‘smirlar ruhiyatiga ta’siri

Kiberbulling o‘smirlarning psixologik holatiga kuchli salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

1. Stress va xavotir

Doimiy tahqirlash o‘smirda qo‘rquv va xavotir hissini kuchaytiradi.

2. O‘ziga ishonchsizlik

Masxara va tanqidlar natijasida o‘smir o‘z qadrini past baholay boshlaydi.

3. Tushkunlik holati

Kiberbulling ruhiy tushkunlikka sabab bo‘lishi mumkin. O‘smir o‘zini yolg‘iz va himoyasiz his qiladi.

4. Muloqotdan chekinish

Jabrlangan o‘smirlar odamlar bilan kamroq muloqot qiladi va jamoadan uzoqlashadi.

5. O‘qish faoliyatining pasayishi

Stress va ruhiy bosim diqqatning susayishiga olib keladi. Natijada o‘qishga qiziqish kamayadi.

Kiberbullingning ijtimoiy va psixologik oqibatlari

Kiberbulling nafaqat bir inson, balki jamiyat uchun ham zararli hisoblanadi.

Uning oqibatlari:

oilaviy munosabatlarning yomonlashuvi;

yoshlar orasida agressiyaning ortishi;

ruhiy salomatlikning buzilishi;

ijtimoiy moslashuvning qiyinlashuvi;

yolg‘izlik hissining kuchayishi.

Ba’zi hollarda kiberbulling uzoq davom etsa, insonning ruhiy barqarorligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Kiberbullingning oldini olish yo‘llari

Kiberbullingning oldini olish uchun oila, maktab va jamiyat hamkorlikda ish olib borishi kerak.

1. Internet madaniyatini shakllantirish

O‘smirlarga internetdan to‘g‘ri foydalanish qoidalarini o‘rgatish muhim.

2. Ota-onalar nazorati

Farzandlarning internetdagi faoliyatiga e’tibor berish zarur.

3. Psixologik yordam

Kiberbullingga uchragan o‘smirlarga psixologik yordam ko‘rsatish kerak.

4. Muloqotni kuchaytirish

Ota-ona va farzand o‘rtasidagi samimiy suhbat ko‘plab muammolarning oldini oladi.

5. Maktabda targ‘ibot ishlari

Ta’lim muassasalarida kiberxavfsizlik va internet etikasi haqida tushuntirish ishlari olib borilishi lozim.

Xulosa

Kiberbulling zamonaviy jamiyatdagi muhim muammolardan biri hisoblanadi. U ayniqsa o‘smirlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada o‘ziga ishonchsizlik, tushkunlik, stress va yolg‘izlik kabi holatlar yuzaga keladi.

Shu sababli o‘smirlarni internetdagi salbiy ta’sirlardan himoya qilish, ularda axborot madaniyatini shakllantirish va psixologik qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Internetdan oqilona foydalanish va sog‘lom muloqotni rivojlantirish orqali kiberbullingning oldini olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziev E. G. “Umumiy psixologiya” – Toshkent, 2019.
2. Davletshin M. G. “Yosh davrlari psixologiyasi” – Toshkent, 2018.
3. Karimova V. M. “Psixologiya” – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G‘. B. “Oila psixologiyasi” – Toshkent, 2017.
5. To‘xtaboyeva D. “Pedagogik psixologiya asoslari” – Toshkent, 2021.
6. UNICEF materiallari va internet xavfsizligi bo‘yicha manbalar.

O‘SPIRINLIK DAVRIDA SHAXS SHAKLLANISHIGA TA’SIR QILUVCHI OMILLAR

Namangan viloyati Norin tuman 30-maktabning amaliyotchi psixolog
Boymirzayeva Sohiba To’lqinboyevna

Reja:

O‘spirinlik davri haqida tushuncha

Oila muhitining ta’siri

Ta’lim va maktabning roli

Tengdoshlar va ijtimoiy muhit ta’siri

Ommaviy axborot vositalari va internetning o‘rni

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kirish

2. O‘spirinlik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda bolaning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida katta o’zgarishlar yuz beradi.Bu davr odatda 15–18 yosh oralig‘ini qamrab olib, shaxsning mustaqil fikrlashi, dunyoqarashi, qadriyatlari va hayotiy maqsadlari shakllanadigan davrdir. Aynan shu bosqichda yoshlar bolalikdan kattalikka o‘tish jarayonini boshdan kechiradi. O‘spirin o‘zining jamiyatdagi o‘rni, kasbi, kelajakdagi rejalari haqida chuqurroq o‘ylay boshlaydi.

3. Shaxs shakllanishi esa murakkab jarayon bo‘lib, unga biologik, psixologik va ijtimoiy omillar ta’sir ko‘rsatadi. O‘spirinlik davrida insonning xarakteri, irodasi, qiziqishlari va ma’naviy qarashlari shakllanib boradi. Shu sababli mazkur davrni to‘g‘ri tashkil qilish, yoshga mos muhit yaratish juda muhimdir.

4. Oila muhitining ta’siri

5. Oila shaxs shakllanishidagi birinchi va eng muhim ijtimoiy muhit hisoblanadi. Farzand oilada ota-ona, aka-uka, opa-singillar bilan munosabat orqali jamiyat qoidalarini o‘rganadi. Ota-onaning mehribonligi, e’tibori va tarbiyadagi izchilligi o‘spirinning ruhiy holatiga katta ta’sir qiladi.

6. Agar oilada sog‘lom psixologik muhit bo‘lsa, o‘spirin o‘ziga ishonchli, mas’uliyatli va mustaqil bo‘lib ulg‘ayadi. Aksincha, oiladagi nizolar, e’tiborsizlik yoki haddan tashqari qattiqqo‘llik bolada tushkunlik, tajovuzkorlik yoki ishonchsizlikni yuzaga keltirishi mumkin.

7. Ota-onaning farzand bilan samimiy suhbat qurishi, uning fikriga hurmat bilan qarashi ham juda muhimdir. Chunki bu yoshda o‘spirin o‘zini katta inson sifatida his qilishni xohlaydi.

8. Ta’lim va maktabning roli

9. Maktab va ta’lim tizimi o‘spirin shaxsining rivojlanishida katta o‘rin tutadi. Maktabda nafaqat bilim beriladi, balki intizom, jamoada ishlash, mas’uliyat va mehnatsevarlik kabi sifatlar ham shakllantiriladi.

10. O‘qituvchining shaxsiy namuna bo‘lishi ham muhim omildir. O‘qituvchining adolatli, bilimdon va mehribon bo‘lishi o‘quvchilarda ijobiy taassurot uyg‘otadi. Shuningdek, maktabdagi turli tadbirlar, musobaqalar va to‘garaklar yoshlarning qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

11. Ta’lim jarayonida muvaffaqiyatga erishgan o‘spirinlarda o‘ziga bo‘lgan ishonch ortadi. Bu esa ularning kelajak rejalari va kasb tanlashiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

12. Tengdoshlar va ijtimoiy muhit ta’siri

13. O‘spirinlik davrida tengdoshlar bilan muloqot alohida ahamiyatga ega. Bu yoshda do‘stlarning fikri ko‘pincha ota-onanikidan ham muhimroq bo‘lib qoladi. Yoshlar o‘z tengdoshlari orqali yangi qiziqishlar, xulq-atvor va qadriyatlarni o‘zlashtiradi.

14. Ijobiy do‘stlar davrasi o‘spirinning bilim olishga, sport bilan shug‘ullanishga va foydali mashg‘ulotlarga qiziqishini oshiradi. Salbiy muhit esa zararli odatlar yoki noto‘g‘ri xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

15. Shuning uchun ota-onalar va pedagoglar yoshlarning kimlar bilan muloqot qilayotganiga e’tibor berishlari zarur.

16. Ommaviy axborot vositalari va internetning o‘rni

17. Hozirgi davrda internet va ijtimoiy tarmoqlar o‘spirinlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Internet orqali yoshlar turli bilimlarga ega bo‘lishi, dunyo yangiliklaridan xabardor bo‘lishi mumkin.

18. Lekin internetning salbiy tomonlari ham mavjud. Keraksiz axborotlar, vaqtni samarasiz sarflash, virtual qaramlik kabi holatlar shaxs rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

19. Shu sababli internetdan to‘g‘ri foydalanish madaniyatini shakllantirish lozim. Yoshlar foydali saytlar, onlayn kurslar va ilmiy manbalardan foydalanishga o‘rgatilishi kerak.

20. Xulosa

21. Xulosa qilib aytganda, o‘spirinlik davri shaxs shakllanishidagi eng mas’uliyatli davrlardan biridir. Bu bosqichda oilaviy muhit, maktab, tengdoshlar, internet va jamiyatning ta’siri katta ahamiyat kasb etadi. O‘spirinning barkamol shaxs bo‘lib voyaga yetishi uchun unga sog‘lom psixologik muhit, sifatli ta’lim va to‘g‘ri yo‘nalish berish zarur.

22. Kelajakda jamiyat taraqqiyoti aynan bugungi yoshlarning qanday tarbiya topishiga bog‘liqdir.

23. Foydalanilgan adabiyotlar:

24. G‘oziev E.G. – Yosh davrlari psixologiyasi

25. Davletshin M.G. – Umumiy psixologiya

26. Vygotskiy L.S. – Pedagogik psixologiya

27. Karimova V.M. – Oila psixologiyasi

28. Toshimov R. – Shaxs psixologiyasi

29. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni

30. Pedagogika va psixologiya ilmiy jurnallari materiallari

ILK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING PSIXOLOGIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI VA TA‘LIM JARAYONIDAGI ADAPTATSIYASI

Yakubova Zuhra Odiljon qizi
Yangi asr universiteti “Boshlang’ich ta’lim” yo’nalishi 3- kurs talabasi

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarning psixologik rivojlanish xususiyatlari, shaxs sifatida shakllanish davridagi inqirozlar va etakchi faoliyat turi o‘zgarishining ta’sir mexanizmlari tahlil qilinadi. Maktab ostonasiga qadam qo‘ygan bolaning ijtimoiy statusi o‘zgarishi bilan uning bilish jarayonlari – diqqat, xotira, idrok va tafakkurida yuz beradigan sifat o‘zgarishlari taniqli psixologlar (L.S. Vigotskiy, D.B. Elkonin) ilmiy konsepsiyalari asosida ochib berilgan. Shuningdek, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida o‘quv motivatsiyasini shakllantirish va pedagogik-psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ilgari surilgan

Kalit so‘zlar: Kichik maktab yoshi, etakchi faoliyat, o‘quv motivatsiyasi, 7 yosh inqirozi, ixtiyoriy diqqat, refleksiyaning shakllanishi, ijtimoiy adaptatsiya.

Аннотация: В данной статье анализируются особенности психологического развития детей младшего школьного возраста, кризисы в период формирования личности и механизмы влияния смены ведущего вида деятельности. На основе научных концепций известных психологов (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) раскрываются качественные изменения, происходящие в познавательных процессах – внимании, памяти, восприятии и мышлении ребенка с изменением его социального статуса при поступлении в школу. Также выдвинуты практические рекомендации по формированию учебной мотивации и совершенствованию системы психолого-педагогической поддержки учащихся начальных классов

Ключевые слова: Младший школьный возраст, ведущая деятельность, учебная мотивация, кризис 7 лет, произвольное внимание, формирование рефлексии, социальная адаптация.

Abstract: This article analyzes the psychological development characteristics of young school-aged children, crises during personality formation, and the mechanisms behind the shift in their leading activity. Based on the scientific concepts of prominent psychologists (L.S. Vygotsky, D.B. Elkonin), the qualitative changes in cognitive processes—attention, memory, perception, and thinking—that occur alongside the shift in a child's social status upon entering school are explored. Furthermore, practical recommendations for developing learning motivation and enhancing psychological and pedagogical support systems for primary school students are presented.

Keywords: Early school age, leading activity, learning motivation, 7-year crisis, voluntary attention, formation of reflection, social adaptation

KIRISH (ВВЕДЕНИЕ / INTRODUCTION). Inson taraqqiyotining har bir bosqichi o‘ziga xos biologik, fiziologik va eng muhimi, psixologik transformatsiyalar bilan xarakterlanadi. Ana shunday burilish davrlaridan biri, shubhasiz, ilk maktab yoshi (yoki kichik maktab yoshi) hisoblanadi. Odatda ushbu davr bolaning 6–7 yoshidan 10–11 yoshigacha, ya’ni boshlang‘ich sinf yillariga to‘g‘ri keladi. Bog‘cha yoshidagi beparvo o‘yinlar davri tugab, bolaning hayotida jiddiy majburiyatlar, ijtimoiy talablar va tizimli intizom shakllanadigan yangi bosqich boshlanadi.Maktabga qadam qo‘yish – bu shunchaki bino o‘zgarishi yoki yangi partada o‘tirish emas. Bu – bolaning jamiyatdagi o‘rni, huquq va majburiyatlari tizimining tubdan o‘zgarishidir. Bola ilk bor "o‘quvchi" degan ijtimoiy maqomni oladi. Ushbu maqom uning zimmasiga nafaqat ota-onasi, balki o‘qituvchilar va keng jamoatchilik oldida ma’lum vazifalarni bajarish majburiyatini yuklaydi. Psixolog olim L.S. Vigotskiy ta’kidlaganidek, bu davrda bolaning "ijtimoiy rivojlanish vaziyati" butunlay yangi sifat darajasiga ko‘tariladi. Mazkur maqolada ilk maktab yoshidagi bolalarning psixologik dunyosida sodir bo‘ladigan tub burilishlar, ularning sabablari va oqibatlari ilmiy va amaliy jihatdan atroflicha tahlil qilinadi

.

ASOSIY QISM (ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ / MAIN PART)

7 Yosh Inqirozi va Etakchi Faoliyatning O‘zgarishiKichik maktab yoshiga o‘tish davri psixologiyada "7 yosh inqirozi" deb ataladigan qiyinchilik bilan boshlanadi. Bu inqirozning tub mohiyati shundan iboratki, bolaning ichki ehtiyojlari va tashqi muhit taklif qilayotgan sharoitlar o‘rtasida nomuvofiqlik yuzaga keladi. Bola endi shunchaki o‘ynashni istamaydi, u kattalar kabi jiddiy, jamiyat uchun foydali ish bilan shug‘ullanishni, e’tirof etilishni xohlaydi.D.B. Elkonin va V.V. Davydov kabi taniqli psixologlarning tadqiqotlariga ko‘ra, bu davrda eng katta o‘zgarish etakchi faoliyat turining almashinishidir. Maktabgacha bo‘lgan davrda etakchi faoliyat turi o‘yin bo‘lgan bo‘lsa, maktab davriga kelib uning o‘rnini o‘quv faoliyati egallaydi.O‘quv faoliyatining o‘yinga nisbatan farqi va qiyinchiliklari quyidagilardan iborat:Majburiylik: O‘yinni bola o‘z xohishiga ko‘ra boshlashi yoki to‘xtatishi mumkin edi. O‘quv faoliyati esa qat’iy belgilangan vaqtda va tizimda bajarilishi shart.Natijadorlik: O‘yinda jarayon muhim bo‘lsa, o‘qishda yakuniy natija (baho, o‘zlashtirish darajasi) birinchi o‘ringa chiqadi.Ijtimoiy baholanish: Bolaning mehnati va xulq-atvori ilk bor ommaviy ravishda baholanadi, bu esa unda ma’lum darajada hissiy zo‘riqishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bilish Jarayonlarining Intellektuallashuvi va IxtiyoriylikMaktab ta’limi boladan diqqatni, xotirani va idrokni ongli ravishda boshqarishni talab qiladi. Shuning uchun ham kichik maktab yoshidagi eng muhim psixologik o‘zgarish – barcha kognitiv (bilish) jarayonlarning ixtiyoriy (ongli boshqariladigan) shaklga o‘tishidir.Diqqatning rivojlanishi: 6-7 yoshli bolada asosan ixtiyorsiz diqqat (yorqin, noodatiy narsalarga chalg‘ish) ustun bo‘ladi. Maktab ta’limi jarayonida o‘qituvchining ko‘rsatmasi bilan bola o‘zi uchun unchalik qiziqarli bo‘lmagan, lekin zarur bo‘lgan vazifaga diqqatini qaratishni o‘rganadi. Birinchi sinf o‘quvchisi diqqatini uzluksiz ravishda 10-15 daqiqa ushlab tura olsa, 3-4-sinfga kelib bu ko‘rsatkich 25-30 daqiqaga etadi.Xotiraning qayta qurilishi: Bu yoshda xotira shunchaki mexanik (yodlab olish) xarakterdan mantiqiy va ma’noli xarakterga o‘tadi. Bola ma’lumotni shunchaki takrorlayvermasdan, uni guruhlash, sxemalar tuzish va tayanch tushunchalarni topish orqali eslab qolish texnikalarini o‘zlashtira boshlaydi.Tafakkurdagi burilish:

Shveysariyalik psixolog J. Piaje nazariyasiga ko‘ra, bu davr "konkret operatsiyalar bosqichi"ga to‘g‘ri keladi. Bolaning tafakkuri ko‘rgazmali-harakatli shakldan so‘z-mantiqiy shaklga o‘tadi. Biroq, mavhum tushunchalarni tushunish uchun ularga hali ham hayotiy, konkret misollar va ko‘rgazmali qurollar kerak bo‘ladi.

Ilk maktab yoshida bolaning ichki dunyosi boyiydi va murakkablashadi. Psixologiyada buni "tuyg‘ularning intellektuallashuvi" deb atashadi. Maktabgacha yoshdagi bola o‘z his-tuyg‘ularini darhol tashqariga namoyon qilgan bo‘lsa (yig‘lash, sakrash, baqirish), maktab yoshidagi bola o‘z kechinmalarini yashirishni, ularni boshqarishni o‘rganadi.Ushbu davrda shaxs rivojlanishining asosi hisoblangan ikkita muhim psixologik yangi tuzilmalar vujudga keladi:Ichki harakatlar rejasi: Bola biron bir ishni qilishdan oldin uning oqibatini xayolan tasavvur qila oladi, o‘z harakatlarini ichida rejalashtiradi.Refleksiyaning paydo bo‘lishi: Bola nafaqat atrofdagilarni, balki o‘zining fikrlari, harakatlari va xatolarini ham tahlil qilishni, "Men bu vazifani nega bajara olmadim?", "Menga nima xalaqit berdi?" degan savollar ustida o‘ylashni boshlaydi.Shuningdek, bu davrda bolaning o‘z-o‘ziga beradigan bahosi (samootsenka) shakllanadi. Agar maktabda o‘qish muvaffaqiyatli kechsa, bolada o‘z kuchiga ishonch, mehnatsevarlik tuyg‘usi mustahkamlanadi. Aksincha, doimiy muvaffaqiyatsizliklar va kattalar tomonidan faqat tanqid qilinish bolada o‘zini past baholash (noto‘g‘ri komplekslar) va fanga nisbatan salbiy munosabatni shakllantirishi mumkin.

O‘quv faoliyati etakchi o‘ringa chiqqan bo‘lsa-da, o‘yin elementlaridan butunlay voz kechmaslik kerak. Dars jarayonida didaktik o‘yinlardan foydalanish materialni osonroq va qiziqarliroq o‘zlashtirishga yordam beradi.Bolani boshqa bolalar bilan taqqoslashdan qat’iyan voz kechish zarur. Bolaning bugumni kechagi natijasi bilan solishtirish sog‘lom o‘z-o‘zini baholash tizimini yaratadi.

XULOSA(ЗАКЛЮЧЕНИЕ / CONCLUSION) Xulosa qilib aytganda, ilk maktab yoshi bolalikdan mustaqil ijtimoiy hayotga o‘tishdagi eng mas’uliyatli va fundamental poydevor hisoblanadi. Bu davrda etakchi faoliyat turi sifatida o‘yinning o‘rnini o‘quv faoliyati egallashi bolaning butun psixikasini, bilish jarayonlarini va hissiy dunyosini qayta qurishga majbur qiladi.Ixtiyoriy diqqat, mantiqiy xotira, ichki

harakatlar rejasi va refleksiya kabi sifatlarning shakllanishi bolaning kelajakda komil shaxs bo‘lib etishishini ta’minlaydi. Mazkur o‘tish davrida bolaga faqat talablar qo‘yish emas, balki uning yoshiga xos bo‘lgan psixologik qiyinchiliklarini tushunish, uni qo‘llab-quvvatlash va o‘qishga bo‘lgan ijobiy motivatsiyasini uyg‘otish zamonaviy ta’lim tizimi va oila oldida turgan eng muhim vazifadir.

ADABIYOTLAR RO’YXATI (СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ / REFERENCES)

1. Vigotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2011.

2. Elkonin D.B. Izbrannie psixologicheskie trudi. – Moskva: Pedagogika, 1989.

3. Nishonova Z.T., Alimova G. Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi. – Toshkent, 2006.

4. Davydov V.V. Teoriya razvivaushego obucheniya. – Moskva, 1996.

5. Babajanova G.M. Kichik maktab yoshidagi bolalarning psixologik xususiyatlari // Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. – 2025.

MAKTAB TA'LIMIGA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK VA RIVOJLANISHNING IJTIMOIY SHART-SHAROITLARI

Sa'dullayeva Shahlo Maqsudovna
Xorazm viloyati Bog'ot tumani 15-maktab psixolog
Saidova Shoira Abdullayevna
Xorazm viloyati Bog'ot tumani 25-maktab psixolog

Bolaning maktabda muvaffaqiyatli o‘qishi ko‘p jihatdan ular- ning maktabga tayyorgarlik darajalariga bog‘liq. Bolaning maktabda o‘qishga tayyorligi quyidagilarni o‘z ichiga oladi.

1.Shaxsiy tayyorgarlik.

Motivatsion sohaning rivojlanganlik darajasi. Bilishga qiziqish- ning mavjudligi. Ijtimoiy munosabatlar tizimida o‘zining maxsus o‘rni bo‘lishiga intilish, muhim baholanadigan faoliyatni bajarish o‘quvchi bo‘lish. .Motivatsion tayyorgarlik. Katta bog‘cha yoshdagi bolalar asosan, maktabda o‘qish uchun ehtiyoj sezadilar, lekin bu xohish va ehtiyoj motivi turlicha bo‘lishi mumkin. «Menga chiroyli for ma, daftar, qalam va ruchkalar sotib olib berishadi», «Maktabda o‘rtoqlarim ko‘p bo‘ladi va men ular bilan mazza qilib o‘ynayman», «Maktabda uxlatishmaydi». Bunday motivlarni bolalarga odatda ota-onalar singdiradilar. Maktabning tashqi ramzlari, shubhasiz bolalarni juda qiziqtiradi, lekin bu maktabda muvaffaqiyatli o‘qish uchun asosiy sabab bo‘la olmaydi. Ota-onalar, pedagog, tarbiyachilar tomonidan bolalarga bilish, o‘rganish motivlarining singdirilishi maktabda muvafaqqiyatli o‘qish omili bo‘lib xizmat qila oladi. «Men otamga o‘xshagan bo‘lishim uchun o‘qishim kerak»,«Yozishni juda yaxshi ko‘raman», «O‘qishni o‘rganaman», «Maktabda qiyin misollarni yechishni o‘rganaman» – bunday motivlar to‘g‘ri motivatsion tayyorgarlikka misol bo‘la oladi.«O‘quvchining ichki pozitsiyasi» bolaning maktab ta'limiga tayyorligi ko‘rsatkichi sifatida – psixologik yangi tuzilma bo‘lib, kattaroq ijtimoiy mavqeni egallash ehtiyoji, bilish ehtiyojining o‘zgarishida namoyon bo‘ladi.Ixtiyoriy sohaning rivojlanishi ixtiyoriy diqqat, ijtiyoriy xotira, namuna bo‘yicha, qoida bo‘yicha harakat qilish. 2.Intellektual tayyorgarlik.Tevarak-atrofda mo‘ljal ola bilish, bilimlar zaxirasining

mav- judligi.Idrok va ko‘rgazmali-obrazli tafakkurning ma’lum darajada rivojlanganligi. Umumlashtirish darajasi – narsa va hodisalarni farqlash va umumlashtira olish ko‘nikmasi.Nutqining ma’lum darajada rivojlanganligi; ko‘pincha aqliy tayyorgarlik deyilganda bolaning dunyoqarashi, jonli tabiat, in- sonlar va ularning mehnatlari haqidagi bilimlari tushuniladi. Ushbu bilimlar maktab beradigan ta’limga asos bo‘lishi mum- kin, lekin so‘z boyligi, ma’lum xatti-harakatlarni bajara olish layoqati bolaning maktabga aqliy tayyorgarligining asosiy ko‘rsat- kichi bo‘la olmaydi. Maktab dasturi bolalardan taqqoslay olish, tahlil eta olish, umumlashtira olish, ma’lum bir xulosa chiqa- ra olish, shuningdek, yetarli darajada rivojlangan boshqa bilish jarayonlarini ham talab etadi. Masalan, 6–7 yoshli bola tabiat haqida ayrim hodisalarnigina emas, balki organizmning tabiat bilan bog‘liqligini va o‘zaro ta’sirini ham tushunishi va o‘zlash- tirishi mumkin. 6–7 yoshli bolalar aqliy rivojlanishning natijasi bo‘lib, yuqori darajada rivojlangan ko‘rgazmali obrazli tafakkur bilan bola atrof olamdagi predmetlarning asosiy xususiyatlarini va predmetlar orasidagi bog‘liqlikni ajrata olishidir. Shuni alohi- da ta’kidlab o‘tish lozimki, ko‘rgazmali-harakatli va ko‘rgazma- li-obrazli tafakkur nafaqat 6–7 yoshli bolalar, balki kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning ham aqliy rivojlanishida asosiy vazifani bajaradi.

3.Harakat tayyorgarligi:mayda motorika,katta harakatlarni amalga oshirish (qo‘l, oyoq, tana). 2.O‘quv faoliyatiga tayyorgarlik: kattalarni diqqat bilan eshita olish va uning ko‘rsatmalarini aniq bajarish,topshiriqni mustaqil bajarish,chalg‘ituvchi omillarga e’tibor bermasdan topshiriqni ba jarishga kirishish.

Bola avvalo maktabga jismoniy jihatdan tayyor bo‘lishi ke- rak. 6 yoshli bolalarning anatomik-fiziologik rivojlanishi o‘ziga xos tarzda kechadi. Bu yoshda bola organizmi jadal rivojlana- di. Uning og‘irligi oyiga 150 dan 200 gacha, bo‘yi esa 0,5 sm ga- cha ko‘payadi. 6 yoshli bolalar turli tezliklarda, tez va yengil yu- gura oladilar. Ular sakrash, konkida yugurish, chang‘ida uchish, suzish singari harakatlarni ham bemalol bajarishlari mumkin. Musiqa bo‘yicha mashg‘ulotlarda esa xilma-xil ritmik va plas- tik harakatlarni bajaradilar, turli mashqlarni aniq, tez,

yengil va chaqqon bajara oladilar. 6–7 yoshli bolalar nerv sistemasini mustahkamlash, ularni surunkali kasalliklardan xalos etish, ko‘rish va eshitish qobili- yatiga alohida e’tibor berish, shuningdek, umurtqa pog‘onasining to‘g‘ri rivojlanishiga ahamiyat berish, nihoyatda muhim. Katta- lar shu yoshdagi bolalar bilan ish olib borar ekanlar, bu yosh- dagi bolalar organizmi hali o‘sishi davom etayotganligini doi- mo hisobga olishlari lozim. Masalan, bolani majburan yozishga o‘rgatish hali barmoq muskullari to‘liq rivojlanmaganligi sabab- li ularga ma’lum darajada zarar keltirishi, bolaning chiroyli yoza olmasligi esa, o‘z-o‘zidan bolani o‘ziga nisbatan ishonchini yoki o‘qishga nisbatan qiziqishining kamayishiga olib kelishi mumkin.Bolaning maktabda muvaffaqiyatli o‘qishi nafaqat uning aqliy va jismoniy tayyorgarligi, balki shaxsiy, ijtimoiy-psixologik tayyor- garligiga ham bog‘liq.

Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar o‘rtog‘ining salbiy xu- susiyatlarini ko‘pchilik va begonalar o‘rtasida bemalol ayta olish xususiyatiga ega bo‘ladilar. Bu esa axloqi va odobi jihatidan tan- qidga uchrayotgan bolani o‘rtoqlari jamoasiga qo‘shilishdan bosh tortishiga yoki umuman maktabga kelishni istamasligiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sabab bolani o‘rtoqlari va ustozlari tomo- nidan tanqidga uchramaydigan darajada axloq-odob qoidalariga o‘rgatish ahamiyati jihatidan kam bo‘lmagan axloqiy tayyorgar- lik hisoblanadi. Bolani maktabga irodaviy tayyorgarligi uni yan- gi kun tartibiga amal qilishida, dars jarayonida qunt bilan bilim- larni o‘zlashtirishida, uy vazifalarini bajarishida o‘z yordamini ko‘rsatadi. Maktabga o‘qish uchun kelayotgan bola yangi ijti- moiy mavqeyini – turli majburiyatlari va huquqlari bo‘lgan va unga turli talablar qo‘yiladigan – o‘quvchi mavqeyini olish uchun tayyor bo‘lmog‘i lozim. Ushbu xohish va harakat bolaning mak- tabda muvaffaqiyatli o‘qishi uchun tabiiy ravishda asos bo‘la ola- di. Bolaning endi o‘zini katta bo‘lganini, bog‘cha bolasi emas, balki ma’lum bir majburiyatlari bor o‘quvchi bo‘lishini anglashi, jiddiy faoliyat bilan shug‘ullanayotganligini bilishi nihoyatda mu- him. Bolaning maktabga borishini istamasligi ham salbiy holathisoblanadi. Maktabga shaxsiy va ijtimoiy-psixologik tayyorgar- lik bolalarda tengdoshlari, o‘qituvchilari bilan munosabatga kiri- sha olish xususiyatini

shakllantirishni ham o‘z ichiga oladi. Har bir bola bolalar jamoasiga qo‘shila olishi, ular bilan hamkorlik- da harakat qila olishi, ba’zi vaziyatlarda ularga yon bosib, bosh- qa vaziyatlarda yon bosmaslikka erisha olishi zarur. Ushbu xu- susiyatlar bolaning maktabdagi yangi sharoitlarga tez moslasha olishini ta’minlab beradi. 6–7 yoshli bolalar o‘qishidagi asosiy qiyinchilik shundaki, ko‘pincha bu yoshdagi bolalar o‘qituvchi- ni uzoq vaqt davomida tinglay olmaydilar, o‘quv harakatlariga uzoq vaqt o‘z diqqatlarini qarata olmaydilar. Bunga sabab, faqat, shu yoshdagi bolalarda ixtiyoriy diqqatning rivojlanmaganligida emas, balki bolaning kattalar bilan muloqotga kirisha olish xu- susiyatiga ham bog‘liq. Chunki, shu xususiyati rivojlangan bola- lar erkin muloqotga kirisha oladilar, qiziqtirgan narsalar haqida so‘ray oladilar. Natijada ularning o‘qishga bo‘lgan qiziqishlari or- tadi va o‘qituvchi gapirayotgan narsalarni diqqat bilan uzoq vaqt eshita oladilar. Demak, bolaning maktabga tez moslashishi va muvaffaqiyatli o‘qishida shaxsiy va ijtimoiy-psixologik tayyorgarligining ham ahamiyati juda katta.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1.”Rivojlanish psixologioyasi va pedagogik psixologiya”.ZT.Nishonova,

2. G.Kamilova,D.U Abdullayeva.M.X.Xolnazarova.Toshkent 2018. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. Sh.A.Do’stmuhammedova,

3. Z.T.Nishanova,S.H.Jalilova,Sh.K.Jalilova,Sh.T.Alimboyeva.Toshkent 2013. 4.”Taraqqiyot psixologiyasi va differensial psixalogiya”.S.X.Jalilova. Toshkent 2020.

O’SMIR PSIXIKASI VA XULQ-ATVORINING O’ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Sa’dullayeva Shahlo Maqsudovna
Xorazm viloyati Bog’ot tumani 15-maktab psixolog
Saidova Shoira Abdullayevna
Xorazm viloyati Bog’ot tumani 25-maktab psixolog

Ijobiy sifatlar, ehtiyojlar va intilishlar har bir yoshda, jum- ladan, ma’lum darajada yo‘ldan ozgan o‘smirda ham bo‘la- di. O‘smirlar hamma narsani bilishga qiziqadilar. Ko‘pchilik o‘smirlar boshqalardan yomonroq bo‘lishni xohlamaydilar va o‘z muhitida ko‘zga tashlanib turishga hamda boshqalardan nimalar bilandir farq qilishga intiladilar. O‘smirlarning hammasi g‘ay- ratli va faoldirlar, biroq, o‘zlarining kuch-quvvatlarini qayoq- qa yo‘naltirishni hamma vaqt ham bilavermaydilar. Binobarin, ularni bevosita natijalari bilan xursand qiladigan xilma-xil foy- dali va qiziqarli ishlar bilan band qilish kerak. O‘smirlar, garchi hamma vaqt ham bunga tayyor emasliklariga qaramay, mustaqil- likka intiladilar. Ammo ko‘pincha mustaqil ish-harakatlar uchun ularning imkoniyatlari bo‘lmaydi. Demak, ularni mustaqil faoli- yatga yaxshiroq tayyorlash va ularga mustaqil ishlarni ishonib topshirish hamda muvaffaqiyatli bajarilishini hamma vositalar bilan ta’minlash kerak. O‘z-o‘zidan ko‘rinib turibdiki, o‘smirlar psixikasida ijobiy tomonlar yetarli darajada mavjuddir. Bu ijobiy tomonlardan foydalanib va ularni rivojlantirish, salbiy ishtiyoq, mayl, ishlar va xatti-harakatlarni yo‘qotish kerak.

Katta o‘smirlar asta-sekinlik bilan bevosita ishlari va xat- ti-harakatlarining natijalarini hamda oqibatlarini oldindan ko‘ra boshlaydilar. Ularda o‘z-o‘zini tuta bilish, matonat paydo bo‘la- di, qarorlari birmuncha qat’iy bo‘la boshlaydi, iroda tarkib to- padi. Ular o‘zlarining faoliyatlarida ishtiyoq va istaklardan ko‘ra ko‘proq sog‘lom fikrga asoslanadigan bo‘ladilar. Ularning ichki kechinmalari va hayajonlari endi irodaviy nazoratga bo‘ysundi-

Kattalarga nisbatan qo‘pol munosabatning paydo bo‘lishi, noxush xulq-atvor alomatlari, o‘smir yashaydigan ijtimoiy shart-sha- roitlar, uning tengdoshlari va turli jamoalardagi mavqei, katta- lar bilan munosabati, maktab va oilasidagi

munosabatlari sababli yuzaga keladigan xarakter belgilaridir. Mana shu ijtimoiy sharoit- larni o‘zgartirish yo‘li bilan o‘smirlarning xulq-atvoriga to‘g‘ridan to‘g‘ri ta’sir ko‘rsatish mumkin.

Endi o‘smirlar o‘yin hamda damga kamroq vaqtlarini ajrat- gan holda ko‘proq jiddiy ishlar bilan shug‘ullana boshlaydilar va ularda bilish jarayonlari jadal rivojlana boshlaydi. Maktab ta’limi o‘smir bilish jarayonlarini rivojlanish yo‘nalishini sifat jihatidan o‘zgarishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. O‘qish o‘smir- lar hayotida katta o‘rinni egallaydi. Ular uchun mashg‘ulotlar- ning mustaqil shakllari yoqadi. Boshqa davr bolalariga nisbatan o‘smirlarning fanlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirishlari, qiziqish- larining ortishi, o‘qituvchining o‘quv materialini tushuntira olish mahoratiga bog‘liq. O‘qish faoliyati asosida o‘smirning o‘z-o‘zini anglash darajasi kengayadi, boshqa odamlar, atrof olam haqida- gi bilimlari chuqurlashadi. Psixik rivojlanishning yangi bosqichi boshlanadi. Bilim o‘rganish ehtiyojlari asosida asta-sekinlik bi- lan o‘quv fanlariga nisbatan qat’iy ijobiy munosabat shakllanadi. Bu davrda o‘qishning yangi motivlari yuzaga keladi. Bu motivlar o‘smirning, hayotiy rejalari, kelajak kasbi va ideali bilan bog‘liq bo‘lgan holda bilish jarayonlari rivojlanish xarakteriga o‘z ta’siri- ni ko‘rsatadi.

Aynan o‘smirlik davridan boshlab, bolalar hayotiy, ilmiy, ba- diiy bilimlarni kengaytirishga alohida ehtiyoj sezadilar va bunga harakat qiladilar. Bilimli bola tengdoshlari orasida hurmatga sa- zovor bo‘ladi. Bilim o‘smirlarga alohida bir quvonch bag‘ishlaydi va uning tafakkur qilish layoqatini rivojlantiradi.

Bilish jarayonlarining rivojlanishida nutq og‘zaki va yozma mavjud bo‘lishi bilan kuchli vosita hisoblanadi. Maktabdagi o‘quv jarayonlarining to‘g‘ri tashkil etilishi va amalga oshirilishi bi- lan o‘smir nutqining to‘g‘ri rivojlanishiga qulay sharoit yaratiladi.

Nutqni o‘zlashtirishga harakat bu o‘smirning muomala, bilish va ijodiy faoliyatga kirishiga ehtiyoj va intilish hisoblanadi.

O‘smirlik davrida nutqning rivojlanishi bir tomondan so‘z boyligining oshishi hisobiga bo‘lsa, ikkinchi tomondan tabiat va jamiyatdagi narsa, voqea va hodisalarning mazmun-mohiyatini anglashlari hisobiga bo‘ladi. Bu davrda o‘smir til

yordamida at- rof-borliqni aks ettirish bilan bir qatorda inson dunyoqarashi- ni ham belgilab berish mumkinligini his qila boshlaydi. Aynan o‘smirlik davridan boshlab, inson nutq bilish jarayonlarining rivoj- lanishini belgilab berishini tushuna boshlaydi. O‘smirni ko‘pin- cha muomalada so‘zlarni ishlatish qoidalari – «Qanday qilib to‘g‘ri yozish kerak?» «Qanday qilib yaxshiroq aytish mumkin?»,

«Nima deyish kerak?» kabi savollar juda qiziqtiradi. O‘smirlar maktabdagi o‘qituvchilar, kattalar, ota-onalar nutqidagi kamchi- liklariga, kitob, gazeta, radio va televideniе diktorlari xatolariga tez e’tibor beradilar. Bu holat o‘smirning bir tomondan o‘z nut- qini nazorat etishga o‘rgatsa, ikkinchi tomondan kattalar ham nutq qoidalarini buzishlari mumkinligini bilishlariga va o‘zida mavjud xatoliklarni birmuncha barham toptirishlariga olib keladi. O‘smir so‘zlarning kelib chiqish tarixiga, ularning aniq maz- muni va mohiyatiga juda qiziqadi. U endi o‘z nutqida yosh bo- la singari emas, balki katta odamlardek so‘zlarni tanlab ishla- tishga harakat qiladi. Nutq madaniyatini egallash borasida o‘smir uchun o‘qituvchi, albatta, namuna bo‘lishi shartdir. Aynan mak- tab ta’limi o‘smir bilish jarayonlarini rivojlanish yo‘nalishini sifat jihatidan o‘zgarishida asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Maktab- dagi o‘quv jarayonlarining to‘g‘ri tashkil etilishi va amalga oshiri- lishi bilan o‘smir nutqining to‘g‘ri rivojlanishiga sharoit yaratila- di. Nutqni o‘zlashtirishga harakat bu o‘smirning muomala, bilish

va ijodiy faoliyatga kirishishiga ehtiyoj va intilish hisoblanadi.

O‘smirlik davrida o‘qish malakalari, yozma va monologik nutq jadal rivojlanadi. 5-sinfdan boshlab to 9-sinfgacha o‘qish to‘g‘ri, tez va ifodali bo‘lish darajasidan, yoddan ifodali, ta’sirli aytib be- ra olish darajasigacha ko‘tariladi. Monologik nutq esa asardagi kichik bir parchani qayta so‘zlab berishdan, mustaqil ravish- da nutq va chiqishlar tayyorlash, og‘zaki – mulohaza yuritish, fikr bildirish va ularni asoslab berishgacha o‘zgaradi. Yozma nutq ham rivojlangan holda o‘smirlar endi ularga berilgan erkin mavzu bo‘yicha mustaqil holda insho yoza oladilar. O‘smirlarning nutqi to‘la tafakkur bilan bog‘liq holatida amalga oshiriladi. 5–6-sinf- lardagi o‘quvchilar og‘zaki va yozma matn uchun reja tuzib, unga amal qila oladilar. O‘zi yozgan fikrni qayta-qayta o‘qib, o‘z nut- qini analiz qilib ko‘rishga

majbur qiladi. O‘quvchi yozib bayon qilayotganida, ko‘pincha, bu ishini bir necha marta qayta ko‘rib chiqishga, o‘zgartirishga, to‘ldirishga, qaytadan ishlab chiqishga majbur bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1.”Rivojlanish psixologioyasi va pedagogik psixologiya”.ZT.Nishonova,

2. G.Kamilova,D.U Abdullayeva.M.X.Xolnazarova.Toshkent 2018. ‘Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”.Sh.A.Do’stmuhammedova,

3. Z.T.Nishanova,S.H.Jalilova,Sh.K.Jalilova,Sh.T.Alimboyeva.Toshkent 2013. ‘Taraqqiyot psixologiyasi va differensial psixalogiya”.S.X.Jalilova. Toshkent 2020.

РАҚАМЛИ ТРАНСФОРМАЦИЯ ДАВРИДА ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШ ТЕНДЕНЦИЯЛАРИ

Andijon davlat chet tillar instituti
amaliyotchi psixologi M.S.Boymirzayeva.

Ушбу мақолада рақамли трансформация шароитида педагогика ва психология соҳасида юз бераётган ўзгаришлар, замонавий таълим технологияларининг аҳамияти, рақамли муҳитнинг инсон психологиясига таъсири ҳамда таълим тизимида инновацион ёндашувларнинг ривожланиш тенденциялари таҳлил қилинган. Шунингдек, рақамли технологиялардан самарали фойдаланиш орқали таълим сифатини ошириш, талабаларнинг психологик барқарорлигини таъминлаш ва шахсий ривожланишини қўллаб-қувватлаш масалалари ёритилган.

Кириш

XXI аср ахборот технологиялари ва рақамли инновациялар асри сифатида таълим тизимига туб ўзгаришлар киритмоқда. Жамиятнинг барча соҳалари каби педагогика ва психология ҳам рақамли трансформация жараёни таъсирида ривожланиб бормоқда. Айниқса, пандемиядан кейин онлайн таълим платформалари, масофавий ўқитиш, виртуал мулоқот ва сунъий интеллект технологияларининг кенг қўлланилиши таълим муҳитини янги босқичга олиб чиқди.

Рақамли трансформация — бу фақат техник ўзгариш эмас, балки инсон фикрлаши, ўқитиш услублари ва психологик ёндашувларнинг ҳам янгиланишидир. Бугунги кунда педагоглардан нафақат ўз фанини яхши билиш, балки рақамли технологиялардан самарали фойдаланиш кўникмаси ҳам талаб этилмоқда. Шу билан бирга, талабаларнинг рақамли муҳитга мослашуви, ахборот оқимида ўзини бошқара олиши ва психологик барқарорлигини таъминлаш муҳим вазифалардан бирига айланмоқда.

Рақамли трансформация ва таълим тизими

Рақамли трансформация таълим соҳасида янги имкониятларни яратди. Хусусан:

онлайн таълим платформалари;

электрон дарсликлар;

виртуал лабораториялар;

сунъий интеллект асосидаги таълим тизимлари;

интерактив ўқитиш усуллари;

масофавий таълим технологиялари кенг жорий этилмоқда.

Бу жараён таълимнинг анъанавий моделидан компетенциявий ёндашувга ўтишни тезлаштирди. Замонавий таълимда талабанинг мустақил фикрлаши, ижодий ёндашуви ва рақамли кўникмаларини шакллантириш асосий мақсадга айланмоқда.

Шу билан бирга, рақамли технологиялар таълимнинг индивидуаллашувига хизмат қилмоқда. Масалан, сунъий интеллект ёрдамида ҳар бир талабанинг қобилияти ва ўқиш суръати таҳлил қилиниб, индивидуал таълим траекторияси шакллантирилмоқда. Бу эса таълим самарадорлигини оширишга ёрдам беради.

Педагогикада инновацион ёндашувлар

Рақамли трансформация педагогик фаолиятнинг мазмуни ва методларини ўзгартирмоқда. Замонавий педагог:

ахборот технологияларини билиши;

онлайн платформаларда ишлай олиши;

интерактив методлардан фойдаланиши;

медиасаводхон бўлиши;

талабалар билан рақамли мулоқотни самарали ташкил эта олиши лозим.

Бугунги кунда “ақлли таълим” (Smart Education), “аралаш таълим” (Blended Learning), “флиппед класс” (Flipped Classroom) каби ёндашувлар кенг тарқалмоқда.

Аралаш таълимнинг афзалликлари:

Вақт ва масофа чекловини камайтиради.

Талабанинг мустақил таълим олиш имкониятини оширади.

Таълим жараёнини индивидуаллаштиради.

Педагог ва талаба ўртасидаги мулоқотни фаоллаштиради.

Педагогикада рақамли технологияларнинг жорий этилиши ўқитувчининг ролини ҳам ўзгартирди. Энди педагог фақат билим берувчи эмас, балки йўналтирувчи, мотиватор ва фасилитатор вазифасини ҳам бажармоқда.

Рақамли муҳитнинг психологик таъсири

Рақамли технологиялар инсон психологиясига ҳам кучли таъсир кўрсатмоқда. Айниқса, ёшлар ўртасида интернет ва ижтимоий тармоқлардан ортиқча фойдаланиш қуйидаги муаммоларни келтириб чиқармоқда:

диққатнинг сусайиши;

эмоционал чарчоқ;

ижтимоий изоляция;

виртуал қарамлик;

стресс ва хавотир даражасининг ортиши.

Шу сабабли рақамли психология йўналиши шаклланиб, инсоннинг виртуал муҳитдаги хулқ-атвори, эмоционал ҳолати ва ижтимоий муносабатларини ўрганиш муҳим аҳамият касб этмоқда.

Психологлар таълим жараёнида талабаларнинг рақамли муҳитга мослашувини таъминлаш, кибербуллингнинг олдини олиш ва психологик саломатликни мустаҳкамлаш бўйича профилактик ишлар олиб бориши зарур.

Сунъий интеллект ва психология

Сўнгги йилларда сунъий интеллект технологиялари психология соҳасида ҳам кенг қўлланилмоқда. Масалан:

психологик диагностика;

онлайн консультациялар;

эмоционал ҳолатни таҳлил қилиш;

стресс даражасини аниқлаш;

чат-бот орқали психологик ёрдам кўрсатиш тизимлари ривожланмоқда.

Бу технологиялар инсонга тезкор ва қулай психологик ёрдам кўрсатиш имконини беради. Бироқ сунъий интеллект инсон психологини тўлиқ

алмаштира олмайди. Чунки инсон эмоцияси, эмпатия ва индивидуал ёндашув каби омиллар психологик фаолиятда муҳим аҳамиятга эга.

Таълимда рақамли компетенцияларни шакллантириш

Замонавий таълим тизимининг муҳим вазифаларидан бири — рақамли компетенцияларни ривожлантиришдир. Рақамли компетенция қуйидаги кўникмаларни ўз ичига олади:

ахборотни излаш ва таҳлил қилиш;

онлайн мулоқот маданияти;

ахборот хавфсизлиги;

медиасаводхонлик;

рақамли технологиялардан самарали фойдаланиш.

Бу кўникмалар нафақат талабалар, балки педагоглар учун ҳам муҳим ҳисобланади. Чунки рақамли жамиятда рақобатбардош мутахассис тайёрлаш замонавий таълимнинг асосий мақсадларидан бири ҳисобланади.

Психологик барқарорлик ва рақамли хавфсизлик

Рақамли муҳитда инсон психикасини ҳимоя қилиш долзарб масалага айланмоқда. Айниқса, талабаларнинг интернетдаги салбий ахборотлар таъсирига тушиб қолмаслиги учун психологик иммунитетни шакллантириш муҳимдир.

Психологик барқарорликни таъминлаш учун:

стрессни бошқариш кўникмаларини ривожлантириш;

эмоционал интеллектни ошириш;

медиамаданиятни шакллантириш;

офлайн ижтимоий фаолликни қўллаб-қувватлаш зарур.

Олий таълим муассасаларида психологик хизмат фаолиятини рақамли технологиялар билан интеграция қилиш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Хулоса

Хулоса қилиб айтганда, рақамли трансформация педагогика ва психология соҳасида янги имкониятлар билан бирга янги вазифаларни ҳам юзага келтирмоқда. Замонавий таълим тизими инновацион технологиялар

асосида ривожланиб, педагог ва психологлардан янги компетенцияларни талаб қилмоқда.

Рақамли муҳитда инсоннинг психологик саломатлигини муҳофаза қилиш, талабаларнинг эмоционал барқарорлигини таъминлаш ва рақамли саводхонлигини ошириш бугунги куннинг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади. Шунингдек, рақамли технологиялардан мақсадли ва самарали фойдаланиш таълим сифати ва инсон капитали ривожланишида муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг таълим соҳасини рақамлаштиришга оид қарор ва фармонлари.

2. Толипов Ў., Усмонбоева М. “Педагогик технологиялар”. – Тошкент, 2019.

3. Ғозиев Э. “Психология”. – Тошкент, 2020.

4. Кларин М.В. “Инновационные модели обучения”. – Москва, 2018.

5. Castells M. The Rise of the Network Society. – Oxford, 2017.

6. Siemens G. “Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age”.

7. UNESCO. “Digital Transformation in Education”, 2023.

8. World Economic Forum. “Future of Jobs Report”, 2024.

9. Andijon davlat chet tillar instituti

10. amaliyotchi psixologi: M.S.Boymirzayeva.

FIKRIMIZ DUNYOSI

Ixtisoslashtirilgan ta'lim muassalari agentligi Sariosiyo ixtisoslashtirilgan maktab-internati psixologi
Gulboyeva Mahbuba Xurramova

Inson shakilanishiga va jamiyatda yashashi o'z ornini topishga yordam beradigan bu bizning nutq orqali etkazib berayotgan fikrlarimiz hisoblanadi .

Fikr qanchalik teran va mazmundor bo'lishi bizni dunyoqarash va ilmiy salohiyatimiz mahsulidan kelib chiqadi .Psixologik nuqtayi nazardan inson ruhiyati ong osti holatlarini beixtiyor yuzaga chiqaruvchi fikrlar bizni nimalar haqida o'ylab ,nimalar haqida sozlashimizni namoyon qiladi .

Fikrlash – bu atrofdagi dunyoni tushunish, muammolarni hal qilish va qarorlar qabul qilish uchun turli fikrlarni, g'oyalarni va ma'lumotlarni chuqur va mantiqiy tarzda qayta ishlash jarayonidir. Bu inson aqliy faoliyatining muhim qismi bo'lib, u mantiqiy xulosalar chiqarish, murakkab ma'lumotlarni tahlil qilish va vaziyatlarni turli tomondan ko'ra olish imkonini beradi.

Mantiqiy jarayon: Fikrlashga bir nechta hukmlarning mantiqiy aloqasi orqali erishiladi, bu esa muammolarni tushunish va yechim topish uchun zarurdir.

Bilimlarga asoslanadi: Bu jarayon, shaxsning hissiy tajribasi, ilgari olingan bilimlari va nazariy tushunchalariga tayanadi.

Analitik va tizimli: Fikrlash jarayoni tahliliy va tizimli bo'lib, odamga ma'lumotlarni qayta ishlash va ulardan aniq xulosalar chiqarishga yordam beradi.

Maqsadga yo'naltirilgan: Fikrlashning asosiy maqsadi – qoniqarli natijaga erishish uchun kuchli intilishdir. Bu, ayniqsa, tanqidiy fikrlashda ko'zga tashlanadi.

Turli shakllari mavjud: Fikrlashning bir nechta turlari mavjud,

Fikrlar bilan insonlar dunyosini o'zgartirish mumkin va albatta o'z hayotingizni ham go'zalashtirasiz.

Bir so'z bilan aytganda nutq orqali etkazadigan ifodalaydigan o'z fikrimiz hoh yaxshi so'z hoh yomon so'z bo'lsin bizni-biz qilib beradigan nomoyon qiladigan jarayondir.

Ayni vaqtda fan-texnikaninig yani raqamlashtirilgan hamma holatlar jarayonlar muloqot jarayoniga qisman bo'lsada o'z ta'sirini namoyon qilmoqda qanday qilib masalan degan joyda bolalar, kattalar, o'smirlar qo'yiki jamiyki insoniyan onlayen muloqotga o'tib jonsiz texnikalar orqali muloqot qila boshladi bu holat istaysizmi yoqmi psixologik nuqtayi nazardan olganda inson psixologiyasida emosiyanal toliqishlarni zo'riqishlarni keltirib chiqaradi.

Bolalar so'zsiz telfon kompyuter, va har qanday texnikalarga bo'g'lanib qolish miyoridan ko'p foydalanish ular ongini zararlanishiga olib kelishi mumkin ayni damda rivojlangan davrdan bularni bilmaslik ham muammo keltirishi mumkin .

Qanday yo'l tutishimiz mumkin bolalar ,kichik maktab yoshodagi bolalar o'smirlar to'g'ri yo'naltirishimiz vaqtida dam olish vaqtida kitob o'qish 8-10 soatlab tefonga tikilib o'tirishini oldini olish farzand bo'lsa birgalashib biror bir qiziqarli mashg'ulot bilan mashg'ul bo'lish ma'lum vaqtdan keyin hamma jarajon yoshga munosib shakilanib boraveradi.

Qancha ko'p bola o'zaro muloqot qilsa fiklarini ayta olsa maktab yoshida jamiyatda ham qaysidir ma'noda o'z o'rnini topishga ham qiynalmasdan moslashadi .

Maktab, kolej,texnikum ,oliygoy korxona ,oila jamiyki inson hayotidagi bosqichma –bosqich bosib o'tadigan yo'lar hammasi insoni kamol topishi jamiyatdagi o'z o'rnini topish jarayonidair.

Xuliosa qilib aytadigan bo'lsak inson shaxsini nomoyon qilib bizni ko'rsatib beradigan muloqot orqali etkzib beradigan bu bizning fikrlarimizdir.

Inson hayotidagi uning fiklari bilan bog'liq ekan ,Har bir insonning dunyoqarashi ,boshqalarga munosobati ,o'ziga bo'lagan ishonchi va hayotdagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning fikrlashiga bog'liq bo'ladi .Shuning uchun ''Fikrimiz dunyosi'' degan tushuncha inson ruhiyatiga muhim o'rin tutadi.

Inson miyasi kun davomida minglab fiklarni qabul qiladi va qayta ishlaydi .Ushbu fiklarimiz ijobiy va salbiy bo'lishi inson sog'lig'iga ta'sir ko'rsatadi .

Masalan ,doimo ''men uddalay olmayman '',menda imkoniyat yoq '' degan salbiy fiklar bilan yshagan inson asta –sekin o'ziga bo'lgan ishon yuqola boradi

.aksincha ‘’men harakat qilaman ‘’, men bajara olaman kabi ijobiy fikrlar insoni ruhiyatini oldinga intilishga yordam beradi.

Fikrlar insonning ichki dunosini shaklantiradi .Mehribon samimiy va yaxshi niyatli insonlarninf fiklari ham pok bo’ladi. Bunday insonlar atrofdagilar bilan iliq munosabat o’rnata oladi ,muammolarni sabr bilan hal qilishga intiladi .

Salbiy fikrlar insoni tushkunlikga ,asdabiylikka va hatto ruhiy charchoqqa olib kelishi mumkin.

Fikrlarni boshqarish muhim ko’nikmalardan biri hisoblanadi . Buning uchun inson avvalo o’z fiklarini kuztishni o’rganishi kerak .agar inson salbiy o’ylar ko’payotganini srzsa ,diqqati jamlashmashqlaridan foydalanib turli hil kitob o’qish spor bilan o’zi yoqtirgan mashg’ulot bilan shug’ulanish tavsiya etiladi.

Chunki sog’lom fikr sog’lom ruhioyatning asosidir. Bunday tezkor zamonda turli axborotlar insdon ongiga kuchli ta’sir ko’rsatmoqda. Shu sababli har bir inson ongiga qanday ma’lumotlarni qabul qilayotgan e’tiborli bo’lishi zarur. Ijobioy muhit , yaxshi suhbatlar va foydali mashg’ulotlar bilan inson fikrlar dunyosini boyitib boorish kerak

Xulosa qilib aytanda insonnig fikri uning hayot yo’lini belgilaydi. Ijobiy fikrlar ,o’ziga ishonch va ezgu niyat insonni baxt va muvaffaqiyat sari etaklaydi . Har bir inson o’z fiklar dunyosini pok va musaffo saqlashga harakat qilishi kerak .

Chunki go’zal fikrlar – go’zal hayotning boshlanishidir.

XOTIN QIZLARGA NISBATAN TAYZIQ VA ZO‘RAVONLIKNING SABABLARI OQIBATLARI UNI OLDINI OLISHDA HAMKORLIK MASALALARI

Hasanova Bahriniso Baxtiyorovna.
Navoiy viloyati Zarafshon shahar 12-maktab psixologi.

Yurtimizda keyingi yillarda gender tenglikni ta’minlash sohasida izchil va samarali sa’y-harakatlar olib borilmoqda. Xotin-qizlar huquqlari va kafolatlarini ta’minlashning qonunchilik mezonlari ham zamon talablariga mos holda takomillashtirilmoqda. Bunda ayollarga nisbatan kuch ishlatish, ayniqsa, oiladagi zo‘ravonlikni bartaraf etishga jiddiy ahamiyat qaratilyapti. Chunki ayollarga nisbatan zo‘ravonlik holatlari ko‘proq oilada qayd etiladi, oila esa mahallaning bir qismi. Vaholanki, taraqqiyot har soniyada ilgarilab borayotgan bugungi davrda ham o‘zbek jamiyatida mahallaning ta’sir kuchi ortsa ortdiki, aslo yo‘qolgani yo‘q. Qolaversa, zo‘ravonlikka qo‘l urgan shaxs va bunday holatlar qayd etilgan oila, hattoki ularning ajdodlari haqida ham aynan mahalla fuqarolar yig‘inlarida ishonchli ma’lumotlar bo‘ladi Oiladagi zo'ravonlik yuzaga kelgan vaziyatda nima qilish kerakligini tushunishga yordam beradigan bir qator oddiy qadamlar mavjud. Oiladagi zo'ravonlik, xoh bola, xoh kattalar, keksa odam, ayol yoki erkak bo'lsin, har birimizning qurbonimiz bo'lishi mumkin. Turmush o'rtog'i o'z xotiniga nisbatan tajovuzni, aksincha, ota-onalar farzandlariga, farzandlar esa ota-onaga, aka-uka va opa-singillarga bir-biriga nisbatan tajovuzkorlikni namoyon qilishi mumkin. Bolalar o'zlarining birodarlariga yoki opa-singillariga nisbatan zo'ravonlik shaklida tajovuzkorlikni ko'rsatishi mumkin.

Oilada o'zaro muloqot jarayonida tabiiy ravishda nizolar va janjallar paydo bo'lishi mumkin, ammo ularning hammasi ham zo'ravonlik emas. Oiladagi zo'ravonlikda zo'ravonlik shakllarining takrorlanib turadigan davrlari mavjud.

1-davr. Oilada taranglikning kuchayishi. O'zaro munosabatlarda norozilik kuchayadi va oila a'zolari o'rtasidagi aloqa buziladi.

2-davr. Zo'ravonlik hodisasi. Og'zaki, hissiy yoki jismoniy zo'ravonlik avj oladi, g'azab, tortishuvlar, ayblovlar, tahdidlar, qo'rqitishlar bilan birga keladi.

3-davr. Yarashish. Zo'ravon shaxs kechirim so'raydi, sababini tushuntiradi, aybni jabrlanuvchiga yuklaydi, ba'zida sodir bo'lgan voqeani rad etadi yoki jabrlanuvchini voqealarni bo'rttirib ko'rsatishiga ishontiradi.

4-davr. O'zaro munosabatlardagi tinch davr ("asal oyi"). Zo'ravonlik davri unutiladi, tajovuzkor kechiriladi. Ushbu bosqich "asal oyi" deb nomlanadi, chunki bu bosqichda sheriklar o'rtasidagi munosabatlarning sifati asl nusxasiga qaytadi.

Odatda, so'nggi davr ya'ni asal oyidan keyin munosabatlar birinchi bosqichga qaytadi va sikl takrorlanadi. Vaqt o'tishi bilan har bir bosqich oralig'i qisqaradi, zo'ravonlik xolatlari tez-tez uchraydi va ko'proq zarar keltiradi. Zo'ravonlik qurboni vaziyatni o'zi hal qila olmaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, bunday vaziyatda aql bilan ongli ravishda harakat qilish juda qiyin bo'lib qoladi. Agar insonga eng yaqin odamlaridan tahdid tug'ilsa, qaror qabul qilish va zo'ravonlik xolatini tugatish uchun ulkan jasorat talab etiladi. Yuz berayotgan bu sharmandalik xolatini, qarindoshlar, qo'shnilar yoki ishdagi hamkasblar bilib qolishidan qo'rqish, ko'pincha, bu muammoni hal qilishga to'sqinlik qiladi. Bundan tashqari, bizning mentalitetimizda oilada yuzaga keladigan muammolar haqida sukut saqlash kerak degan qarashlarning mavjudligi muammoni yashirishga majbur etadi. Odatda ko'pchilik shunday qiladi: jimgina chidaydi va hamma narsa o'tib ketishini kutadi. Afsuski, bu zo'ravonlik yana va yana bir necha marta sodir bo'ladi. Oiladagi zo'ravonlik va oddiy, shaxslararo nizo o'rtasidagi asosiy farq mana shu. Uyingizdagi zo'ravonlikni bir marotaba to'xtatish to'g'risida qaror qabul qilish insonni yanada azoblanishdan qutqaradi. Izlanishlarga ko'ra, ayollar va qizlar ko'pincha oilaviy zo'ravonlikdan aziyat chekishadi. BMT ma'lumotlariga ko'ra, dunyodagi ayollarning taxminan 70 foizi hayoti davomida zo'ravonlikni boshdan kechirgan. Erkaklar ko'pincha turmush o'rtog'i, ota onasi, farzandlari, xonadoshlariga nisbatan tajavvuzkorlik namoyon etsa, ayollarda esa asosan, ota-onalar va bolalarga nisbatan kuzatiladi. Turmush o'rtog'i va sherigiga nisbatan zo'ravonlik kamdan-kam holatlarda qayd etiladi. Oiladagi zo'ravonlikning bir necha turlari mavjud: jismoniy, jinsiy, psixologik va iqtisodiy.

Jismoniy zo'ravonlik - bu jabrlanuvchiga to'g'ridan-to'g'ri yoki bilvosita ta'sir o'tkazish, jismoniy zarar yetkazish maqsadida, kaltaklash, tan jarohati yetkazish, tanaga og'ir shikast yetkazish, kaltaklash, turtish, tepish, tarsaki ko'rinishida bo'ladi

Jinsiy zo'ravonlik - bu odam o'z xohishlariga qarshi jinsiy aloqada bo'lishga majbur qilish, tahdid qilish yoki aldangan paytdagi zo'ravonlik harakati.

Psixologik zo'ravonlik - inson psixikasiga zarar yetkazish, haqorat qilish, qo'rqitish, tahdid qilish, shantaj qilish, nazorat qilish kabilar

Iqtisodiy zo'ravonlik - bu moddiy bosim bo'lib, o'qishni, ishlashni ta'qiqlash, moddiy yordamdan mahrum qilish va daromadlarni to'liq nazorat qilishda o'zini namoyon qiladi. Shuni yodda tutish kerakki, shaxsiy daxlsizlik va xavfsizlik har qanday shaxsning ajralmas huquqi xisoblanadi. 1948 yilda Birlashgan Millatlar Tashkiloti tomonidan qabul qilingan Inson huquqlari umumjahon deklaratsiyasida barcha insonlar zo'ravonliksiz yashash huquqiga ega ekanligi ta'kidlangan. Insonni manipulyatsiya qilish va o'z kuchlarini ko'rsatish uchun tajovuzkorlar turli xil xatti-xarakatlardan foydalanadilar:

Rad etish va aybdorlik - zo'ravonlar, hatto, kechirilishi mumkin bo'lmagan narsalar uchun ham kechirim so'rashga usta. Ular o'zlarining haqoratli va tajovuzkor xatti-harakatlarini yomon bolalik yoki yomon kun oqibatida ayblashadi va hatto buning uchun o'z qurbonini ayblashlari mumkin. Zo'ravon zo'ravonlikni minimallashtirishi yoki hatto uning sodir bo'lganligini rad etishi mumkin. U o'zining zo'ravonlik va qo'pol muomalasi qurbonining aybi deya mas'uliyatni unga yuklashga harakat qiladi. Ushbu xarakatlarni o'z vaqtida tashxislash qo'pol munosabatlardan chiqish uchun to'g'ri tanlov qilishga imkon beradi!

Shuni yodda tutish kerakki, tajovuzkorlar o'zlarining xatti-harakatlarini boshqarishga qodir - ular buni har doim qilishadi!

Oiladagi zo'ravonlik - bu bir oila a'zosining boshqa oila a'zosiga nisbatan qasddan qilingan jismoniy, psixologik va jinsiy xatti-harakatlari, uning huquqlari, erkinliklari, qonuniy manfaatlarini buzish va unga jismoniy va (yoki) ruhiy azob berish.Shunday ekan bu illatni oldini olish va yo'q qilish barchamizning vazifamizdir.

Shu jihatdan olib qaraganda, mamlakatimizda keyingi yillarda Xotin-qizlarning jamiyatdagi rolini oshirish, gender tenglik va oila masalalari bo‘yicha respublika komissiyasi, Oliy Majlis Senati huzurida Xotin-qizlar va gender tenglik masalalari qo‘mitasi, O‘zbekiston Respublikasi Oila va xotin-qizlar davlat qo‘mitasining tashkil etilishi bu sohada olib borilayotgan ishlarning samaradorligini sifat jihatdan yangi bosqichga olib chiqdi. Endilikda aynan shu tuzilmalarning natijadorlikka yo‘naltirilgan faoliyati tufayli qonunchilikni takomillashtirishdan tortib, barcha sohalarda ayollarni qo‘llab-quvvatlash va eng asosiysi – zo‘ravonlikdan himoya qilish borasida keng ko‘lamli ishlar olib borilmoqda.

Respublika xotin-qizlar jamoatchilik kengashi bilan hamkorlikda Sog‘liqni saqlash vazirligi, Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirliklari tomonidan «Tazyiq va zo‘ravonlikdan jabrlanuvchilarga tibbiy ruhiy yordam ko‘rsatish bo‘yicha» o‘quv qo‘llanma yaratildi.

Adliya vazirligi tomonidan xotin-qizlarning huquqiy ongi va madaniyatini oshirish bo‘yicha maxsus onlayn kurslar ishlab chiqildi va “kurslar.huquqiyportal.uz” elektron platformasiga joylashtirildi. Bu – aynan hozirda qilinayotgan ishlarning ro‘yxati va misollarni uzoq davom ettirish mumkin. Muhimi – ularning har biri kundalik hayotimizda xotin-qizlar maqomining o‘zgarayotgani, ayollarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortayotgani bilan ahamiyatli.

Ta’kidlash joizki, himoya orderi – tazyiq va zo‘ravonlikdan jabrlangan xotin-qizlarga davlat himoyasini beruvchi hujjat hisoblanadi.Oilada eridan jabrlangan, uchinchi shaxslardan sitam ko‘rgan ayollarga, ota-onasi yoki boshqa shaxslarning zulmiga duch kelgan (voyaga yetmagan) qizlarga, qo‘ni-qo‘shnilar o‘rtasidagi kelishmovchiliklarda jabr chekkan, ko‘chada, ishda, o‘qishda tazyiq yoki shilqimlikka duch kelgan, huquqbuzarlik yoki jinoyat qurboni bo‘lgan xotin-qizlarga mazkur hujjat beriladi.

Mamlakatimizda himoya orderi joriy qilinganda «Bizda bundan hech kim foydalanmasa kerak», deb o‘ylaganlar ko‘pchilikni tashkil etgandi. Chunki o‘zbek ayollari o‘z muammolarini uydan nariga chiqarishni istamasliklari hammaga

ma’lum. Bundan tashqari, ayollarga nisbatan zo‘ravonlikka qarshi ta’sirchan amaliy mexanizmlar ham yo‘q edi.

Raqamlarga e’tibor qaratsak, o‘tgan yilda 39 ming 343 nafar xotin-qiz bunday orderdan foydalandi va o‘z huquqlarini himoya qildi. Bu, albatta, jamiyatimizda ayollar orasida huquqiy madaniyat yuksalayotganidan, joylarda profilaktika inspektorlari samarali faoliyat olib borayotganidan dalolat. Galdagi vazifa – bu mexanizmning yanada samarali ishlashini ta’minlash hisoblanadi.

2018 yildan boshlab bizning hayotimizga xalqaro amaliyotdan «shelter», ya’ni «xavfsiz joy» tushunchasi kirib keldi. Bu atama dastavval zo‘rlik ishlatishdan jabr ko‘rgan ayollarni reabilitatsiya qilish va moslashtirish markazlariga nisbatan qo‘llanilgandi. Hozirda ular Ayollarni reabilitatsiya qilish markazlari deb yuritilmoqda.

Prezidentimizning 2021 yil 19 maydagi «Zo‘rlik ishlatishdan jabr ko‘rgan xotin-qizlarni reabilitatsiya qilishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida»gi qarori zo‘ravonlikka uchragan ayollarga yordam tizimini yaratish, oilaviy-maishiy zo‘ravonlikning oldini olish va uning mudhish oqibatlariga barham berishga qaratilganligi bilan ahamiyatli. Uning asosida Oila va xotin-qizlar davlat qo‘mitasi huzurida 29 ta shunday markaz tashkil etildi. Shu paytgacha reabilitatsiya markazlari nodavlat notijorat tashkilot tarzida ish yuritib kelgan bo‘lsa, endilikda ularning faoliyati to‘liq davlat byudjeti hisobidan moliyalashtiriladi. Bu esa tazyiq va zo‘ravonlikdan jabrlangan, o‘z joniga suiqasd qilgan yoki qasd qilishga moyil shaxslar bilan ishlash sifat jihatdan yangi bosqichga ko‘tarilganini anglatadi.

ZAMONAVIY TA’LIMDA PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLARNING INTEGRATSIYASI

Ismoyilova Nafisa Isroyilovna
TDYU huzuridagi Samarqand viloyat
akademik litsey psixologi

Annotatsiya

Mazkur maqolada zamonaviy ta’lim tizimida pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg‘unligi, ta’lim sifatini oshirishdagi ahamiyati hamda o‘quvchi shaxsini rivojlantirishdagi o‘rni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, innovatsion ta’lim texnologiyalarini qo‘llash jarayonida psixologik omillarning ta’siri, pedagogning psixologik kompetentligi va sog‘lom ta’lim muhitini shakllantirish masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: pedagogika, psixologiya, ta’lim sifati, motivatsiya, kommunikativ kompetensiya, innovatsion texnologiyalar, emotsional muhit, shaxs rivoji.Kirish

Bugungi globallashuv va axborotlashuv davrida ta’lim tizimini modernizatsiya qilish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda. Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti raqobatbardosh, mustaqil fikrlaydigan, ma’naviy yetuk hamda kasbiy kompetensiyaga ega kadrlarni tayyorlashni talab etmoqda. Shu bois ta’lim jarayonida pedagogik va psixologik yondashuvlarning integratsiyasi muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Ta’limning asosiy maqsadi faqat nazariy bilim berish emas, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta’minlashdan iboratdir. Bunda o‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish, ularning qiziqish va ehtiyojlariga mos pedagogik metodlarni tanlash muhim hisoblanadi. Ayniqsa, bugungi tezkor axborot oqimi sharoitida yoshlarning ruhiy holati va emotsional barqarorligini saqlash dolzarb masalalardan biridir.

Pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg‘unligi o‘quvchilarning ta’limga bo‘lgan qiziqishini oshirish, mustaqil fikrlashini rivojlantirish va sog‘lom ijtimoiy muhit yaratishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.Pedagogik va psixologik

yondashuvlarning nazariy asoslariPedagogika va psixologiya fanlari o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, inson shaxsini shakllantirish jarayonini o‘rganadi. Pedagogika ta’lim va tarbiya qonuniyatlarini tadqiq etsa, psixologiya inson ruhiyati, hissiyoti va xulq-atvorining shakllanish mexanizmlarini o‘rganadi.

Psixolog olim Lev Vygotskiy inson rivojlanishida ijtimoiy muhitning muhim rol o‘ynashini ta’kidlagan. Uning fikricha, ta’lim rivojlanishni ortidan emas, balki oldidan ergashtirishi lozim. Bu esa pedagogdan o‘quvchilarning psixologik imkoniyatlarini chuqur tahlil qilishni talab etadi.

Jan Piaje esa bolalarning intellektual rivojlanish bosqichlarini tadqiq qilib, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda ta’limni tashkil etish zarurligini asoslab bergan. Mazkur nazariyalar zamonaviy pedagogik faoliyatning ilmiy asosini tashkil etadi.

Bugungi ta’lim tizimida psixologik bilimlardan foydalanish quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

o‘quvchilarning individual qobiliyatlarini aniqlash;

dars samaradorligini oshirish;

sog‘lom emotsional muhit yaratish;

stress holatlarining oldini olish;

samarali kommunikativ munosabatlarni shakllantirish.

Ta’lim jarayonida psixologik muhitning ahamiyati

Ta’lim jarayonidagi ijobiy psixologik muhit o‘quvchilarning bilim olish faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchi o‘zini erkin va himoyalangan his qilgan muhitda faolroq ishtirok etadi, mustaqil fikrlashga intiladi hamda o‘z qobiliyatlarini namoyon etadi.

Aksincha, qo‘rquv va bosim mavjud bo‘lgan ta’lim muhiti o‘quvchilarda ruhiy zo‘riqish, o‘ziga ishonchsizlik va passivlikni yuzaga keltiradi. Shu sababli pedagogning muloqot madaniyati, nutqi va emotsional barqarorligi alohida ahamiyat kasb etadi.

Pedagogning o‘quvchiga nisbatan samimiy va adolatli munosabati sinfda o‘zaro ishonch muhitini shakllantiradi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida o‘quvchilarning

psixologik holati o‘zgaruvchan bo‘lishi sababli ularga individual yondashuv zarurdir.

Psixologik jihatdan qulay ta’lim muhiti quyidagi natijalarni beradi:

o‘quvchilarning darsga qiziqishi ortadi;

ijodkorlik va tashabbuskorlik rivojlanadi;

jamoaviy ishlash ko‘nikmalari shakllanadi;

konfliktli vaziyatlar kamayadi;

ta’lim sifati oshadi.

Innovatsion ta’lim texnologiyalarining psixologik ahamiyati

Hozirgi davrda ta’lim tizimida innovatsion pedagogik texnologiyalar keng qo‘llanilmoqda. Interfaol metodlar, multimedia vositalari va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari dars samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda.

Interfaol metodlardan foydalanish o‘quvchilarning darsdagi faolligini oshiradi. Munozara, debat, “Aqliy hujum”, “Klaster” va guruhli ishlash metodlari o‘quvchilarda erkin fikrlash hamda kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantiradi.

Shuningdek, innovatsion texnologiyalar o‘quvchilarning mustaqil ta’lim olish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Biroq raqamli texnologiyalardan ortiqcha foydalanish ayrim hollarda psixologik charchoq va diqqatning pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Shu bois pedagoglar zamonaviy texnologiyalarni qo‘llashda o‘quvchilarning yosh va psixologik xususiyatlarini hisobga olishlari zarur.

Pedagogning psixologik kompetentligi

Zamonaviy pedagog yuqori kasbiy bilim bilan bir qatorda psixologik kompetentlikka ham ega bo‘lishi lozim. Pedagogning psixologik kompetentligi o‘quvchilarning ruhiy holatini tushunish, samarali muloqotni tashkil etish va konfliktli vaziyatlarni boshqarishda namoyon bo‘ladi.

Pedagog quyidagi psixologik ko‘nikmalarga ega bo‘lishi muhimdir:

emotsional barqarorlik;

empatiya;

kommunikativ mahorat;

stressga chidamlilik;

motivatsion yondashuvlardan foydalana olish.

Bugungi ta’lim tizimida pedagogning emotsional intellekti ham muhim omilga aylanmoqda. Chunki o‘quvchi bilan sog‘lom muloqot qila oladigan pedagog ta’lim jarayonida yuqori natijalarga erishadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy ta’lim tizimida pedagogik va psixologik yondashuvlarning integratsiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Ta’lim jarayonida o‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish, sog‘lom emotsional muhit yaratish va innovatsion metodlardan samarali foydalanish ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, pedagoglarning psixologik kompetentligini rivojlantirish, motivatsion metodlarni qo‘llash va o‘quvchilarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash zamonaviy ta’limning ustuvor vazifalaridan biridir.Kelajakda ta’lim tizimining samaradorligi pedagog va psixolog hamkorligining qanchalik to‘g‘ri tashkil etilishiga ham bevosita bog‘liq bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. Pedagogik psixologiya asoslari. — Toshkent: O‘qituvchi, 2020.G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. — Toshkent, 2019.

2. Tolipov O‘., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari. — Toshkent, 2017.

3. Davletshin M.G. Ta’lim va tarbiya psixologiyasi. — Toshkent, 2021.

4. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. — Moskva, 2018.

5. Piaje J. Bola psixologiyasi va ta’lim. — Moskva, 2017.

6. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. — Toshkent, 2020.

DEVIANT XULQLI BOLALAR VA TA'LIM

Shayxontohur tumani 115- sonli maktabamaliyotchi psixologi
Amanova Oyniso Nursaidovna

O‘smir inson shaxsining kamol topishida alohida o‘rin egallaydi. U inson kamolotining muhim bosqichi hisoblanadi. o‘smirlik davrida g‘oyat katta ahamiyatga ega bo‘lgan psixologik o‘zgarishlar ro‘y beradi, bolaning muayyan ijtimoiy turmush sharoitida keyingi kamol topishi uchun zarur ta'lim-tarbiya ta'sirida barqaror, mustahkam iz qoldiruvchi ijobiy xislatlar namoyon bo‘ladi. Tadrijiy ravishda izchil vujudga kelay'tgan psixik o‘zgarishlar, shakllanay'tgan fazilatlar va shaxsning o‘sishi, avvalo, mazko‘r yoshdagi o‘g‘il-qizlar faoliyatlarining (etakchi va yordamchi faoliyat turlari: o‘qish, mehnat va o‘yin kabilar nazarda tutiladi) xususiyatiga bevosita bog‘liqdir.

Hozirgi davrda tarbiyasi qiyin o‘quvchilar bilan yakkama-yakka ishlash usuli yaratilgan, fe'l-atvordagi nuqsonlarning, xatti-harakati nosog‘lomligining oldini olish va tuzatish yo‘llari ilmiy asosda ishlab chiqilgan tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, tarbiyasi qiyin, injiq, hulqi salbiy bolalarning kelib chiqishining pedagogik va psixologik sabablari ham mavjud.

Ayrim o‘quvchilar o‘quv ishiga e'tiborsizlik bilan qaraydilar. Bu hol ham turli ko‘rinish va turli kelib chiqish manbaalariga egadir. Chunonchi, o‘quvchining o‘quv ishini nazorat qilmaslik, uni o‘z holiga tashlab qo‘yish, oilada juda erkalatib yuborish yoki aksincha, xaddan tashqari ko‘ jazolash, kamsitish o‘quvchida o‘quv ishiga qiziqishni yo‘qotishi mumkin. Psixologiya fanida inson hulq-atvoridagi o‘zgarish, gohi chetga og‘ish hodisasi ijtimoiy hayot bilan bog‘liqligi haqida umumiy qonuniyat mavjud. Jahon psixologlari olib borgan tadqiqotlar tarbiyasi qiyin o‘smirlarning paydo bo‘lishiga ijtimoiy muhitdan tashqari, pedagogik psixologik omillar ham sabab bo‘lishini ko‘rsatmoqda.

Deviant xulqlni yuzaga keltiruvchi sabablardan biri o‘quvchining o‘qishiga nisbatan salbiy munosabatidir. Bu holning paydo bo‘lishiga o‘smirning aqliy zaifligi, jismoniy nog‘ironligi yoki «qobilyatsizligi» sabab qilib ko‘rsatilishi

mutlaqo noto‘g‘ri. Buning sababi, bizningcha, o‘smirdagi o‘quv faoliyati usullari, o‘quv ko‘nikmalari va malakalarning etarli darajada tarkib topmaganligi, fikrlash qobiliyatining nisbatan bo‘shligi hamda ta’limda uning ana shu xususiyatlari o‘qituvchi tomonidan inobatga olinmasligidir. Bunday o‘smirlarning bilim va xulq darajasi, odatda, o‘qituvchilar tomonidan noto‘g‘ri baholanadi, darslarning o‘zi ham ast saviyada o‘tkaziladi. Bu narsa, hech shubhasiz, o‘smirni maktabdan bezdirib qo‘yishi turgan ga.

Shunisi ham borki, o‘smirlarning sinf jamoasi bilan bir hil fikrda bo‘lmasligi, ular orasida «Anglashmovchilik g‘ovi» ni vujudga keltiradi. Buning natijasida mazko‘r o‘smir jamoa o‘rtasida o‘z o‘rnini, ozitsiyasini yo‘qotib boradi. Jamoa uni qo‘llab-quvvatlamaganligi yoki bearvoligi sababli o‘smir borgan sari dag‘al, o‘jarlik qilaveradi, oqibatda jamoa faoliyatiga qo‘shilmasdan, o‘zicha ish tutish rejasini tuza boshlaydi. Shu tariqa u o‘qishdan va sinf jamoasidan yuz o‘girib, yangi ulfatlar bilan aloqa qilish yo‘liga kiradi.

Shaxsning tarbiyasi qiyin bo‘lib, o‘qishga salbiy munosabatda bo‘lishining sabablari:

1. O‘quv faoliyatidagi kamchiliklar:

a) aqliy faoliyat usullaridan keng foydalanmaslik;

b) eng muhim bilim, ko‘nikma va malakalarini egallashdagi uzilishlar;

2. Maktab faoliyatidagi kamchiliklar:

a) o‘qishdagi nuqsonlar;

b) tarbiyaviy chora va tadbirlardagi xatolar;

II. Bizga ma’lumki, o‘smir-o‘quvchi xayotida qiziqish katta o‘rin tutadi.

Tekshirishlardan shu narsa ma’lum bo‘lganki, o‘smirlarda o‘qishga bo‘lgan qiziqishining negizini quyidagilar tashkil qiladi.

Pedagog o‘qituvchi faoliyati;

Ota-onalar ta’siri;

Do‘stlarning ta’siri;

Shuning uchun tarbiyadagi noto‘g‘ri pedagogik yo‘nalish va o‘smir qiziqishlarini hisobga olmaslik, ularning qiziqishlarini boshqara olmaslik, ta’lim-

tarbiya ishiga juda yomon ta’sir qiladi. Shu sababdan tarbiyasi «qiyin» o‘smirlarning qiziqish xususiyatlari muammosi juda dolzarbdir. o‘smir o‘quvchilar maktabga va o‘qishga nisbatan ijobiy munosabati o‘quv faoliyatida qiziqishlarini rivojlantirish orqali vujudga keladi.

Biror masalani echayotgan o‘quvchining maqsadi bitta-masalani echish, lekin bu faoliyatning motivlari turlicha holatda namoyon bo‘ladi:

a) baho olish uchun echish;

b) o‘qituvchi tomonidan o‘quvchining rag‘batlantirilishi;

v) qiziqish tufayli amalga oshirilgan bo‘lishi mumkin. Yoki baho o‘quv faoliyatining motivi sifatida har hil ehtiyojlarni keltirib chiqarishi:

a) maqtov eshitish;

b) o‘z tengqurlari bilan bir ag‘onada bo‘lish istagi;

v) o‘z obro‘siga, avtoritetiga ega bo‘lish hohishi

va boshqalardir.

Shunday qilib, o‘quv motivlarini o‘rganish quyidagi uch yo‘nalish asosida:

O‘quvchining o‘qishga munosabati;

O‘quvchining maktabga munosabati;

O‘quvchining bahoga munosabati;

O‘qishga nisbatan salbiy munosabatlar tarbiyasi «qiyin» o‘smirlar safining kengayib borishi uchun keng yo‘l ochadi. o‘qishga bo‘lgan salbiy munosabat birdaniga yuzaga kelmaydi. Ob’ektiv sabablarga ko‘ra, o‘quvchida o‘qishga va tevarak atrofdagi narsa va xodisalarni bilishga nisbatan qiziqish asta-sekin so‘na boradi va nihoyat ularga butunlay shaxsiy munosabati o‘zgaradi.

O‘smir xulqidagi chetga og‘ish natijasida o‘qish kundalik faoliyat funksiyasini yo‘qotadi. Natijada o‘yin kulgugiga mukkadan ketish, ko‘chalarda izg‘ib yurish xollari vujudga keladi, ya’ni o‘z xohlaganicha "xordiq" chiqarishga intiladi. Keyingi davrlarda pedagogik qarovsiz qolgan o‘quvchilar uchun xordiq chiqarishning ikki turi tiik hisoblanadi. Ularning aksariyati do‘stlar bilan maqsadsiz vaqt o‘tkazishni yoqtirsalar, qolganlari ala-artish tarzda musiqa eshitishni istaydilar. Ko‘chilik pedagogik qarovsiz o‘quvchilarda ikkinchi yilga sinfda qolish xollari uchraydi. Bu

holat esa ularning xulq-atvorida ayrim o‘zgarishlar va kechinmalarni vujudga keltiradi. Sinfda o‘smir o‘zini erkin xis qila olmaydi. Uning yoshi sinfdoshlaridan bir oz katta, lekin, bilim saviyasi ast, ko‘chilik fanlarni o‘zlashtira olmaydi. Ya’ni, o‘zlashtirishda orqada qoladi. Shu tufayli ular sinfdoshlari orasida mavjud axloq normalariga zid bo‘lgan turli yo‘llar bilan o‘zlarini ko‘rsatishga, o‘quvchilar jamoasida "lider " bo‘lishga harakat qiladilar. Ba’zan o‘qituvchilar ham, sinfning a’lochi o‘quvchilari ham ular bilan do‘stona munosabatda bo‘lsalar-da yordam berishga xoxishlari yo‘q bo‘ladi. Natijada ularning fanlarga, umuman o‘qishga bo‘lgan qiziqishlari doirasi asayadi, mazmunan qoloqlashib qoladi.

O‘zlashtirishga qiynalay’tgan bolalar psixologiyasini o‘rganishda psixik jarayonlardan diqqat va xotira muhim rol o‘ynaydi.Bizga ma’lumki odamning har qanday aqliy harakatlari diqqatsiz amalga oshmaydi. o‘quvchilarning diqqati o‘quv ishiga jiddiy qaratilgandagina o‘quv materiali to‘la anglanib va mustahkam o‘zlashtirib olinadi.Demak, o‘zlashtirishga qiynalay’tgan bunday o‘quvchilarda diqqat barqaror bo‘lmaydi, uning qo‘zg‘aluvchanligi ustun turadi. Ularda diqqat bo‘linuvchan, arishonxotirlikka moyil bo‘ladi. Diqqat o‘z navbatida xotira jarayoni bilan bog‘liqdir. Inson diqqatini bir ob’ektga to‘la qarata olmaganidan keyin albatta uning xotirasida material to‘la esda qolmaydi, natijada maktabda beriladigan bilimlarni o‘zlashtirishda qiyinchiliklarga uchraydilar.

Shunday qilib ular fanlarni bo‘sh o‘zlashtiradilar yoki umuman o‘zlashtira olmaydilar.

Demak, o‘smirlarning o‘zlashtira olmasligining asosiy sabablari sifatida:

1.Bilim olish faolligining astligi;

2.Bilimga qiziqishning kuchsizligi;

3.Zarur yordam bo‘lmasligi tufayli, ayrim fanlarni o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklarning ortib borishi;

4.Aqliy o‘sish nuqsonlari, ya’ni psixologik ko‘rinishlarni ko‘rsatib o‘tish mumkin.

Bundan tashqari o‘quvchilarning o‘zlashtira olmasligining sabablari quyidagilar ham bo‘lishi mumkin, ya’ni sog‘ligining yomonlashuvi,

ovqatlanishining yaxshi emasligi, ish qobiliyatining sustligi. Bu xususda shoshilinch choralar ko‘riladi. Boshqa sabablarga, oiladagi munosabatlarning yomonlashuvi, konfliktlar, janjallar, ota-onaning sirtli ichimliklar ichishi kiradi. Albatta bu salbiy xodisalarga ota-onalarning o‘zlari barham berishlari, ba’zan esa ularga jamoatchilik orqali ta’sir o‘tkazish lozim.

O‘quvchilarning o‘zlashtirmasliklarining yana bir keng tarqalgan sabablaridan biri o‘quv mehnati ko‘nikmalarining shakllanmaganligi, topshiriqlarni bajarish tartibini to‘g‘ri tanlay olmaslik, o‘qish va yozishdagi sustlik, uy vazifasini olingan kunda bajarmaslikdir. Shunda o‘quvchiga yordam ko‘rsatish chorasini jamoa bilan belgilash va uni ota-onalar bilan birgalikda amalga oshirmoq zarur. o‘zlashtirish va xulqdagi nuqsonlarning sabablaridan biri

o‘qishga sidqidildan yondoshmaydigan tengdoshlarning ta’siridir. Bunday holatda sinf rahbari va ota-onalar bolaning tengdoshlari bilan munosabatida yangi, nisbatan foydali aloqalarni o‘rnatishga harakat qiladilar.

O‘zlashtira olmaslik sabablarini aniqlash va uning oldini olish o‘quvchilarning bilim faoliyatiga, intellektual soxalarga oid ususiyatlarini, shuningdek ularning shaxsiga oid ba’zi bir xususiyatlarini sinchiqlab taxlil qilish asosida muttasil o‘zlashtirmaslikning oldini olish va unga barham berishning otimal yo‘llari aniqlangan. Muttasil o‘zlashtirmaslikka barham berish uchun o‘quvchining o‘z kuchiga ishonishi, o‘z imkoniyatlari va qobiliyatlariga ishonch bilan qarashi muhim rol o‘ynaydi. o‘qituvchilar shu narsani hamisha esda tutishlari lozimki, o‘z kuchiga ishonch bilan qarashni tarkib totirish o‘quvchiga dastlabki va o‘z muvaffaqiyatlarini ham xis qilishiga yordam beradi. Shu sababli o‘zlashtirmovchi o‘quvchi bilan ishlashni shunday tashkil etish muhimki, u o‘zini ilgarilab boray’tganini xis qilsin. Unga dastlabki muvaffaqiyatlari kuvonchini xis etishga imkon berish kerak. o‘qituvchi o‘quvchining garchi oz bo‘lsa ham, erishgan muvaffaqiyatlarini tahkidlash, uning diqqat e’tiborini erishgan ayrim yutuqlariga qaratish uchun har bor imkoniyatdan foydalanishi muhim.

Yuqoridagi fikr mulohazalardan shuni xulosa qilib aytish mumkinki, o‘qishga nisbatan salbiy munosabatlarni keltirib chiqaruvchi sabablar quyidagilardan iborat:

O‘smirlarda o‘quv faoliyati usullari, o‘quv ko‘nikmalari va malakalari tarkib topmaganligi oqibatida nisbiy bilimga ega bo‘lishi bilan qanoat hosil qilishi; bilim olish uchun esa o‘zlashtirish qobiliyatining kam taraqqiy qilganligi hamda ularda umumlashgan ta’limiy usullarning mavjud emasligi;

Turli murakkablikdagi o‘quv materiallar yuzasidan mustaqil xukum va xulosa chiqarishning qiyinligi, muammoli topshiriqni echish va fikr yuritish faoliyatining quyi darajada bo‘lishi;

Pedagoglarning o‘smir yurish-turishi va o‘qishini ob’ektiv baholay olmasligi, ular o‘rtasida anglashmovchilikning kelib chiqishi, o‘quvchi tashabbusining rag‘batlantirilmay qolishligi, gohida asossiz jazo chorasining ko‘rilishi;

4. Ta’lim jarayonida o‘qituvchining etarli darajada o‘quvchilar yoshi va individual xususiyatlariga hamda intellektual imkoniyatlariga ahamiyat bermasligi, shu bilan birga o‘smirning kayfiyati bilan hisoblashmasligi;

5. Barcha predmetlar bo‘yicha darslarning yuqori saviyada olib borilmasligi, ta’limning zerikarli tashkil qilinishi;

6. O‘smirning dars tayyorlashi uchun mavjud shart-sharoitlarning yaratilmasligi va boshqalar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI

1.G‘oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2019.1-2 kitob. 2. G‘oziev E. «Psixologiya», «O‘qituvchi» - 1994.

3. Uzoqov A, G‘oziev E, Tojiev A. «Oila etikasi va psixologiyasi». T. «O‘qituvchi» - 1992.

4. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya bo‘yicha «O‘smirlar ruhiyati»ga oid metodik ko‘rsatmalar. T. 1990.

TA’LIM JARAYONIDAGI EMOTSIONAL QO‘LLAB-QUVVATLASHNING O‘QUVCHILAR HAYOTIY MOTIVATSIYASIGA TA’SIRI

Abu Rayhon Beruniy nomidagi urganch davlat universiteti
bosqich psixologiya mutaxsssisligi magistranti
Rajabova Zamira Ravshanbekovna

Annotatsiya

Ushbu maqolada ta’lim jarayonida emotsional qo‘llab-quvvatlashning o‘quvchilar hayotiy motivatsiyasiga ta’siri psixologik va pedagogik jihatdan keng tahlil qilingan. O‘quvchilarning emotsional holati, pedagogik muhit, o‘qituvchi va o‘quvchi munosabatlari hamda psixologik qo‘llab-quvvatlashning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, hayotiy motivatsiyaning shakllanish omillari, emotsional barqarorlikning ta’lim samaradorligiga ta’siri hamda zamonaviy ta’lim tizimida qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish masalalari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: emotsiya, motivatsiya, emotsional qo‘llab-quvvatlash, hayotiy motivatsiya, pedagogik muhit, psixologik xavfsizlik, o‘quvchi shaxsi, emotsional intellekt.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirish, balki ularning ruhiy salomatligini ta’minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki zamonaviy jamiyatda yoshlarning ma’naviy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishi davlat taraqqiyotining asosiy omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Shu sababli ta’lim jarayonida o‘quvchilarning emotsional holatini qo‘llab-quvvatlash, ularda sog‘lom psixologik muhit yaratish va hayotiy motivatsiyani shakllantirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Inson hayotida emotsiyalar muhim o‘rin tutadi. Emotsiyalar shaxsning ichki kechinmalari, voqea-hodisalarga munosabati hamda psixik holatini ifodalaydi. O‘quvchi yoshida emotsional rivojlanish ayniqsa muhim hisoblanadi, chunki bu davrda shaxsning xarakteri, dunyoqarashi va kelajakka bo‘lgan munosabati

shakllanadi. O‘quvchi ta’lim jarayonida ijobiy emotsional muhitda bo‘lsa, unda o‘ziga bo‘lgan ishonch, bilim olishga qiziqish va kelajakka intilish kuchayadi.

Ta’lim jarayonidagi emotsional qo‘llab-quvvatlash o‘quvchining ruhiy ehtiyojlarini qondirish, unga mehr va e’tibor ko‘rsatish, muvaffaqiyatga ruhlantirish hamda psixologik himoya yaratishni anglatadi. Pedagogning o‘quvchiga nisbatan samimiy munosabati, rag‘batlantirishi va qo‘llab-quvvatlashi o‘quvchining ichki motivatsiyasini shakllantiruvchi muhim omillardan biridir.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional jihatdan qo‘llab-quvvatlangan o‘quvchilar ta’lim jarayonida faolroq bo‘ladi, qiyinchiliklarni yengishga intiladi va o‘z oldiga aniq maqsad qo‘ya oladi. Aksincha, emotsional bosim, befarqlik yoki salbiy munosabat o‘quvchilarda tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi.

Shu nuqtayi nazardan, ta’lim jarayonida emotsional qo‘llab-quvvatlashning o‘quvchilar hayotiy motivatsiyasiga ta’sirini ilmiy jihatdan o‘rganish muhim ahamiyatga ega.Emotsional qo‘llab-quvvatlash tushunchasining psixologik mohiyati. Emotsional qo‘llab-quvvatlash psixologik yordamning eng muhim shakllaridan biri bo‘lib, insonning ruhiy holatini mustahkamlashga xizmat qiladi. U shaxsning his-tuyg‘ularini tushunish, unga dalda berish, hurmat va e’tibor ko‘rsatish orqali namoyon bo‘ladi. Ta’lim jarayonida emotsional qo‘llab-quvvatlash o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi ijobiy munosabatlar orqali amalga oshiriladi.

Psixologiya fanida emotsional qo‘llab-quvvatlash shaxsning ichki resurslarini faollashtiruvchi omil sifatida talqin qilinadi. Ayniqsa, o‘smir yoshidagi o‘quvchilar emotsional ta’sirlarga juda sezgir bo‘ladilar. Shu sababli pedagogning ularga nisbatan mehribon va samimiy munosabati o‘quvchilarning ruhiy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi.

Mashhur psixolog A. Maslou o‘zining ehtiyojlar nazariyasida insonning hurmat va tegishlilik ehtiyojlari qondirilgandagina unda o‘zini rivojlantirish motivatsiyasi yuzaga kelishini ta’kidlagan. Demak, o‘quvchi pedagog va jamoa tomonidan qo‘llab-quvvatlansa, unda bilim olishga va o‘z imkoniyatlarini namoyon etishga bo‘lgan intilish ortadi.

K. Rogersning gumanistik psixologiyasida esa “shartsiz ijobiy munosabat” tushunchasi muhim o‘rin egallaydi. Unga ko‘ra, insonni qanday bo‘lsa shunday qabul qilish va unga nisbatan samimiy munosabatda bo‘lish shaxs rivojlanishining asosiy shartidir. Ta’lim jarayonida bu tamoyil o‘quvchining psixologik xavfsizligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Emotsional qo‘llab-quvvatlash quyidagi jihatlar orqali namoyon bo‘ladi:

o‘quvchini tinglash va tushunish;

rag‘batlantirish;

muvaffaqiyatlarini e’tirof etish;

psixologik yordam ko‘rsatish;

ijobiy kommunikatsiya;

samimiy munosabat.

Bunday qo‘llab-quvvatlash o‘quvchilarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytiradi, stress va xavotirni kamaytiradi hamda hayotga ijobiy qarashni shakllantiradi. Hayotiy motivatsiya va uning shakllanish omillari.Hayotiy motivatsiya insonning maqsad sari intilishi, yashash mazmunini anglash va kelajakni ongli ravishda rejalashtirishga undovchi ichki psixologik kuchdir. O‘quvchi yoshida motivatsiya ayniqsa muhim hisoblanadi, chunki aynan shu davrda shaxsning kelajakdagi faoliyati va hayotiy pozitsiyasi shakllanadi.

Motivatsiya inson faoliyatining asosiy harakatlantiruvchi omili hisoblanadi. Motivatsiyasi yuqori bo‘lgan o‘quvchi ta’lim olishga faol intiladi, qiyinchiliklarni yengishga harakat qiladi va o‘z oldiga aniq maqsad qo‘ya oladi. Motivatsiyaning pastligi esa befarqlik, dangasalik va ijtimoiy moslashuv muammolarini keltirib chiqarishi mumkin.Hayotiy motivatsiya bir qator omillar ta’sirida shakllanadi. Ulardan eng muhimi oilaviy muhitdir. Oiladagi mehr-oqibat, ota-onaning qo‘llab-quvvatlashi va farzandga bo‘lgan ishonchi bolada o‘ziga bo‘lgan ishonchni shakllantiradi. Aksincha, oiladagi nizolar va e’tiborsizlik o‘quvchi psixologiyasiga salbiy ta’sir qiladi.

Maktabdagi psixologik muhit ham motivatsiya rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. O‘qituvchi va tengdoshlar bilan ijobiy munosabatda bo‘lgan

o‘quvchi o‘zini erkin his qiladi va faol bo‘ladi. Qo‘llab-quvvatlovchi pedagogik muhit esa o‘quvchilarning ichki motivatsiyasini rivojlantiradi.

Pedagog shaxsi motivatsiya shakllanishida asosiy omillardan biridir. O‘qituvchining adolatliligi, samimiyligi va o‘quvchiga bo‘lgan mehribon munosabati unda bilim olishga qiziqishni oshiradi. Pedagogning oddiy maqtovi yoki ishonch bildirishi ham o‘quvchi ruhiyatiga kuchli ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Motivatsiyaning shakllanishida emotsional holat ham muhim rol o‘ynaydi. Ijobiy emotsiyalar inson faoliyatini faollashtiradi, salbiy emotsiyalar esa ichki to‘siqlarni yuzaga keltiradi. Shu sababli ta’lim jarayonida o‘quvchilarning emotsional ehtiyojlarini hisobga olish muhimdir.

Psixologiyada motivatsiyaning ichki va tashqi turlari mavjud. Ichki motivatsiya shaxsning qiziqishi va ehtiyojlari bilan bog‘liq bo‘lsa, tashqi motivatsiya rag‘bat, baho yoki mukofot orqali shakllanadi. Zamonaviy pedagogika ichki motivatsiyani rivojlantirishni muhim deb hisoblaydi, chunki bu motivatsiya barqaror va uzoq muddatli natija beradi.

Ta’lim jarayonida emotsional qo‘llab-quvvatlashning o‘quvchilar hayotiy motivatsiyasiga ta’siri.Ta’lim jarayonidagi emotsional qo‘llab-quvvatlash o‘quvchilarning ruhiy holati, bilim olishga qiziqishi va kelajakka bo‘lgan intilishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchi o‘zini qadrlangan va himoyalangan his qilganida unda ijobiy hayotiy pozitsiya shakllanadi.

Birinchidan, emotsional qo‘llab-quvvatlash o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. O‘qituvchi tomonidan bildirilgan ishonch o‘quvchini yangi yutuqlarga ruhlantiradi. Bu esa uning ichki motivatsiyasini mustahkamlaydi.

Ikkinchidan, bunday qo‘llab-quvvatlash stress va xavotir darajasini kamaytiradi. Psixologik bosim ostida bo‘lgan o‘quvchilarda bilimni qabul qilish qiyinlashadi. Ijobiy emotsional muhit esa ta’lim samaradorligini oshiradi.

Uchinchidan, emotsional qo‘llab-quvvatlash o‘quvchilarning ijtimoiy faolligini rivojlantiradi. O‘zini qo‘llab-quvvatlangan his qilgan bola tengdoshlari bilan erkin muloqot qiladi va jamoada faol ishtirok etadi.

To‘rtinchidan, bunday muhit o‘quvchilarning kelajak rejalari va kasbiy motivatsiyasiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ruhiy jihatdan qo‘llab-quvvatlangan yoshlar o‘z salohiyatiga ishonadi va kelajakka optimistik qaraydi.

Shuningdek, emotsional qo‘llab-quvvatlash:

akademik muvaffaqiyatni oshiradi;

konfliktlarni kamaytiradi;

ijodiy fikrlashni rivojlantiradi;

psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi;

depressiv holatlarning oldini oladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ta’lim jarayonidagi emotsional qo‘llab-quvvatlash o‘quvchilarning hayotiy motivatsiyasini shakllantiruvchi muhim psixologik omillardan biridir. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi samimiy munosabat, psixologik yordam va ijobiy pedagogik muhit o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi hamda ularni kelajak sari ruhlantiradi.

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning emotsional ehtiyojlarini hisobga olish, sog‘lom psixologik muhit yaratish va motivatsion qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Shu sababli pedagoglarning psixologik kompetentligini oshirish va emotsional qo‘llab-quvvatlash metodlarini takomillashtirish ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maslow A. Motivation and Personality. – New York, 1954.

2. Rogers C. On Becoming a Person. – Boston, 1961.

3. Vygotsky L.S. Psixologiya razvitiya rebenka. – Moskva, 1984.

4. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2010.

5. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2008.

6. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent, 2012.

7. Rubinshteyn S.L. Osnovi obshchey psixologii. – Moskva, 2002.

8. Leontev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. – Moskva, 1975.

RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA TALABALARNING MUSTAQIL FIKRLASH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Abdulla Qodiriy nomli Jizzax davlat pedagogika universiteti Amaliy psixologiya yo‘nalishi Sirtqi bo’lim 3-kurs talabasi Arabova Dilorom

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy raqamli transformatsiya sharoitida oliy ta’lim muassasalari talabalarining mustaqil va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirishning tizimli-psixologik determinantlari tadqiq etilgan. Raqamli muhitning talabalar kognitiv sohasiga ta’siri, axborot yuklamasi sharoitida subyekt faolligi va intellektual salohiyatni safarbar qilish

konsepsiyalari hamda o‘zbek psixologiya maktabi namoyandalarining ilmiy qarashlari sintez qilinib, talabalarning mustaqil qaror qabul qilish va raqamli resurslardan konstruktiv foydalanish ko‘nikmalarini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqola hajmi xalqaro konferensiya talablariga muvofiq kamida 4 betlik mukammal ilmiy tahlilni o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: Raqamli transformatsiya, mustaqil fikrlash, tanqidiy fikrlash, kognitiv jarayonlar, subyekt faolligi, axborot yuklamasi, amaliy psixologiya, kognitiv reprezentatsiya.

Kirish

XXI asrning o‘rtalariga kelib jamiyat hayotining barcha jabhalarida, xususan, oliy ta’lim tizimida raqamli transformatsiya (digital transformation) jarayonlari tub

talabalardan nafaqat tayyor bilimlarni o‘zlashtirishni, balki ulkan ma’lumotlar oqimidan eng zaruriy, ishonchli va funksional axborotni ajratib olish, qayta ishlash

muassasalarida ta’lim sifati va samaradorligini oshirish bugungi kunda talabalarda

tanqidiy-mantiqiy va mustaqil fikrlash ko‘nikmalarini qay darajada shakllanganligi bilan bevosita baholanmoqda.

Raqamli ta’lim muhitining o‘ziga xosligi shundaki, u bir tomondan talabaga cheksiz onlayn resurslar, virtual laboratoriyalar va global bilimlar bazasiga kirish imkoniyatini taqdim etsa, ikkinchi tomondan axborot yuklamasi (information

ma’lumotlarning haddan taxation ko‘pligi o‘quvchi yoki talabada intellektual dangasalikni, ya’ni muammolarni chuqur tahlil qilmasdan, yuzaki tushunchalar bilan cheklanish tendensiyasini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli, amaliy psixologiyada raqamli transformatsiya sharoitida talabalarning subyekt sifatidagi faolligini saqlash va ularning mustaqil fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini tadqiq etish eng dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda.

Muammoning Nazariy O‘rganilganlik Darajasi

Kognitiv psixologiya va psixodidaktika sohasida fikrlash va ijodiy salohiyat masalalari keng o‘rganilgan. Xususan, kognitiv psixologiya maktabi namoyandasi R.S. Solso fikrlashni axborot tizimli ravishda o‘zgaradigan va muammoli vaziyatlarni hal qilishga qaratilgan murakkab ichki jarayon sifatida baholaydi. Solso ta’limotiga ko‘ra, inson miyasida tashqi muhitdan olingan signallar asosida yangi kognitiv reprezentatsiyalar (ruhiy tasavvurlar) shakllanadi. Raqamli muhitda ushbu reprezentatsiyalar dinamik va vizual xarakterga ega bo‘lib, shaxsdan yuqori kognitiv

moslashuvchanlikni talab etadi.

Shuningdek, N.V. Kurlyanova o‘zining ilmiy izlanishlarida talabalarning ijodiy va mustaqil fikrlashini rivojlantirishning pedagogik-psixologik vositalarini tahlil qilib, motivatsion sohaning yetakchi rolini ko‘rsatib o‘tgan. Fikrlash jarayoni shaxsning ichki ehtiyojlari va motivlari bilan bog‘langandagina uning sifati ortadi. Psixodidaktik yondashuv asoschilaridan biri A.Z. Raximov esa kreativlik va ijodiy fikrlashni miqdoriy va sifat jihatidan baholash modellarini taklif etib, ta’lim jarayonida har bir subyektning individual imkoniyatlarini yuzaga chiqarish zarurligini ta’kidlaydi.

G‘oziyev, G‘.B. Shoumarov va V.M. Karimova tadqiqotlarida yosh davrlari rivojlanishi, shaxs faoliyati motivatsiyasi va ijtimoiy-xulq-atvor boshqaruvi masalalari o‘zbek milliy mentaliteti kontekstida chuqur tahlil qilingan. Professor E.G‘oziyev ontogenez psixologiyasida talabalik davrining kognitiv yetuklik va mustaqil dunyoqarash shakllanishidagi ahamiyatini yoritgan bo‘lsa, V.M. Karimova shaxs ijtimoiy faolligi va muloqot tizimining uning intellektual rivojlanishiga

ta’sirini o‘rgangan. Jizzax davlat pedagogika universiteti tadqiqotchisi D.Z. Tursunova esa o‘qituvchilarning metodik yondoshuvlari orqali o‘quvchi va talabalarni mustaqil fikrlashga o‘rgatishning samarali mexanizmlari, interfaol usullar va zamonaviy ta’lim texnologiyalarini amaliyotga joriy etish masalalari to‘plamida o‘z aksini topgan.

Raqamli Muhitda Fikrlashning Psixologik Determinantlari Tahlili

Raqamli transformatsiya sharoitida talabalarning mustaqil fikrlash jarayonlari bir qancha o‘ziga xos psixologik determinantlar (belgilovchi omillar) ta’sirida kechadi. Biz olib borgan interfaol tahlillar va empirik kuzatishlar natijasida quyidagi determinantlar guruhini ajratib ko‘rsatish mumkin:

1. Kognitiv-aksialogik determinant: Raqamli muhitda axborotning qimmati va ishonchliligini baholash shaxsning qadriyatlar tizimi (aksialogiya) va tanqidiy fikrlash darajasiga bog‘liq. Talaba onlayn platformalardagi ma’lumotlarni shunchaki qabul qiluvchi emas, balki ularni tahlil qiluvchi, shubha ostiga oluvchi va amaliyotda tekshiruvchi faol subyekt sifatida namoyon bo‘lishi lozim.

2. Motivatsion-irodaviy determinant: Internet makonida chalg‘ituvchi omillar juda ko‘p bo‘lganligi sababli, talabadan yuksak darajadagi o‘z-o‘zini boshqarish va ichki kognitiv motivatsiya talab etiladi. Mustaqil fikrlash – bu shaxsning tashqi tazyiqlarsiz, o‘z irodasi va qiziqishi asosida muayyan ilmiy muammoning yechimini qidirish qobiliyatidir.

3. Refleksiv-baholovchi determinant: Fikrlashning oliy darajasi bu

refleksiya, ya’ni shaxsning o‘z kognitiv faoliyati, yutuq va kamchiliklarini xolisona baholay olishidir. D.Z. Tursunova ta’kidlaganidek, o‘z-o‘zini baholash va

refleksiya talabalarga o‘z ishlash usullarini doimiy ravishda takomillashtirishga va mustaqil qaror qabul qilishda xatolarni kamaytirishga imkon beradi.

Eksperimental Natijalar va Metodik Yondashuvlar

Oliy ta’lim muassasalarida innovatsion va an’anaviy o‘qitish uslublarining talabalar intellektual faolligiga ta’sirini o‘rganish maqsadida o‘tkazilgan tadqiqotlar va performance analysis (samaradorlik tahlili) natijalari diqqatga sazovordir. Xususan, zamonaviy axborot va telekommunikatsiya vositalaridan, interaktiv

onlayn platformalardan unumli foydalanilgan 'Flipped classroom' (To‘ntarilgan dars) va aralash ta’lim (blended learning) muhitida tahsil olgan talabalarning ko‘rsatkichlari an’anaviy ma’ruza shaklidagi darslarda qatnashgan talabalarga nisbatan sezilarli darajada yuqori ekanligi isbotlangan.

Statistik ma’lumotlarta ko‘ra, interfaol va muammoli topshiriqlar asosida tashkil etilgan darslarda talabalarning mustaqil fikrlash va tanqidiy tahlil qilish ko‘nikmalari 76% ga oshgan, ularning dars jarayonidagi umumiy faolligi va jalb qilinganligi esa 85% dan yuqori ko‘rsatkichni tashkil etgan. Eng muhimi, bunday innovatsion kognitiv muhitda talabalarning yakuniy baholash imtihonlaridagi ko‘rsatkichlari an’anaviy guruhlarga qaraganda 12% dan 18% gacha yuqori bo‘lgan. Bu holat raqamli texnologiyalar to‘g‘ri pedagogik-psixologik metodika asosida qo‘llanilganda, talabalarning mustaqil fikrlash salohiyatini bir necha barobar kuchaytirishini ko‘rsatadi.

Xulosa va Amaliy Tavsiyalar

raqobatbardoshligini ta’minlovchi bosh omildir. Raqamli muhit talabani passiv iste’molchiga aylantirib qo‘ymasligi uchun oliy ta’limda amaliy-psixologik va korreksion ishlar tizimini many bosqichga ko‘tarish zarur.

1. Raqamli kognitiv muhitni optimallashtirish: OTMlarda onlayn resurslar va simulyatsiyalardan foydalanishda talabalarga tayyor javoblar emas, balki qidiruv, mantiqiy tahlil va g‘oyalar sintezini talab qiladigan

muammoli-kognitiv topshiriqlar tizimini (PBL - Project Based Learning) joriy etish.

2. Emotsional-irodaviy va refleksiv ko‘nikmalarni rivojlantirish: Talabalarda axborot gigiyenasi, kognitiv monitoring va o‘z-o‘zini baholash (refleksiya) mexanizmlarini shakllantirish bo‘yicha maxsus psixologik treninglar va interfaol mashg‘ulotlar tsiklini tashkil etish.

3. Muvozanatli texnologik yondashuv: Ta’lim jarayonida raqamli vositalar (onlayn platformalar, virtual laboratoriyalar) bilan jonli muloqot, jamoaviy va guruhli muzokaralar (interfaol bahslar) muvozanatini saqlash. Bu talabalarda

ijtimoiy-psixologik adaptatsiya va mustaqil nuqtai nazarni himoya qilish ko‘nikmalarini mustahkamlaydi.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro‘yxati

1. Davletshin M.G. (2002). O‘smir psixologiyasi. Toshkent: O‘qituvchi

2. Kurlyanova, N. V. (2004). Pedagogicheskie sredstva razvitiya tvorcheskogo mushleniya studentov. dis.... kand. ped. nauk. Magnitogorsk.

3. Karimova V.M. (1994). Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot.

4. Toshkent.

4. Raximov, A. Z. (2002). Psixodidaktika tvorchestva. Ufa: Bash. gos. ped.

5. universitet.

5. Solso, R. S. (2002). Kognitivnaya psixologiya. M.: Trivola. Libereya

6. . Tursunova D.Z. (2025). O'qituvchilarning metodik yondoshuvlari va o'quvchilarni mustaqil fikrlashga o'rgatishning samarali usullari. Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifati va samaradorligini oshirish istiqbollari: Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to'plami. Toshkent, 465-

469-b.

7.G‘oziyev E.G‘. (2010). Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: Noshir.

SHAXSNING EMOTSIONAL-IRODAVIY XUSUSIYATLARI

Tayyorladi: Farg`ona viloyati Furqat tumani 13-maktab psixologi
Boymurodova Dishodaxon Sherqo`ziyevna

Inson shaxsi murakkab psixologik tizim bo‘lib, uning shakllanishida emotsional va irodaviy xususiyatlar muhim o‘rin egallaydi. Har bir insonning his-tuyg‘ulari, kechinmalari, qaror qabul qilishi hamda qiyinchiliklarni yenga olish qobiliyati uning emotsional-irodaviy rivojlanganlik darajasiga bog‘liqdir. Ayniqsa, ta’lim-tarbiya jarayonida o‘quvchilarning emotsional holati va iroda sifatlarini to‘g‘ri shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki emotsional barqarorlik va kuchli iroda insonning muvaffaqiyatga erishishida asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Shaxsning emotsional xususiyatlari

Emotsiya — bu insonning tashqi olamga, voqea-hodisalarga va boshqa insonlarga bo‘lgan munosabatining hissiy ifodasidir. Emotsiyalar inson hayotida muhim vazifani bajaradi va uning xatti-harakatlarini boshqarishga yordam beradi.

Emotsional xususiyatlarga quyidagilar kiradi:

1. Hissiyot

Hissiyot insonning atrof-muhitga nisbatan bildiradigan ichki kechinmalaridir. Quvonch, qayg‘u, hayrat, qo‘rquv, g‘azab kabi holatlar hissiyotning asosiy ko‘rinishlaridir.

2. Kayfiyat

Kayfiyat — insonning ma’lum vaqt davomida saqlanib turadigan emotsional holatidir. Yaxshi kayfiyat inson faoliyatiga ijobiy ta’sir etsa, salbiy kayfiyat ish samaradorligini pasaytiradi.

3. Affekt

Affekt qisqa muddatli, kuchli va keskin emotsional holatdir. Bunday holatda inson o‘z harakatlarini to‘liq nazorat qila olmay qolishi mumkin.

4. Stress va frustratsiya

Stress insonning ruhiy zo‘riqish holati bo‘lsa, frustratsiya maqsadga erishishda uchraydigan to‘siqlar sababli yuzaga keladigan ruhiy tushkunlikdir.

5. Emotsional barqarorlik

Bu insonning turli vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini boshqara olish qobiliyatidir. Emotsional barqaror shaxs muammolarni vazminlik bilan hal qiladi.

Shaxsning irodaviy xususiyatlari

Iroda — insonning ongli ravishda maqsad sari intilishi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishi va o‘z xatti-harakatlarini boshqara olish qobiliyatidir. Iroda inson faoliyatining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Irodaviy xususiyatlarga quyidagilar kiradi:

1. Qat’iyatlilik

Qat’iyatlilik insonning o‘z oldiga qo‘ygan maqsadidan chekinmasligi va uni amalga oshirishga intilishidir.

2. Mustaqillik

Mustaqillik — insonning qarorlarni mustaqil ravishda qabul qila olish qobiliyatidir.

3. Sabr-toqat

Sabr-toqat qiyinchiliklarga bardosh bera olish va o‘zini tuta bilish sifatidir.

4. Jasurlik

Jasurlik insonning qo‘rquvni yenga olishi va murakkab vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishidir.

5. Intizomlilik

Intizomlilik insonning tartib-qoidalarga amal qilishi va o‘z faoliyatini reja asosida olib borishidir.

Emotsional va irodaviy xususiyatlarning o‘zaro bog‘liqligi

Emotsiya va iroda bir-biri bilan chambarchas bog‘liqdir. Insonning his-tuyg‘ulari uning qarorlariga ta’sir qiladi, iroda esa emotsiyalarni boshqarishga yordam beradi. Masalan, qo‘rquv hissi insonni ortga chekinishga undashi mumkin, kuchli iroda esa ushbu qo‘rquvni yengishga yordam beradi.

Shaxsning emotsional-irodaviy rivojlanganligi quyidagi holatlarda namoyon bo‘ladi:

muammolarni vazminlik bilan hal qilishda;

stressli vaziyatlarda o‘zini boshqara olishda;

maqsad sari qat’iyat bilan intilishda;

jamoa bilan samarali muloqot qilishda;

o‘z hissiyotlarini nazorat qila bilishda.

Ta’lim jarayonida emotsional-irodaviy xususiyatlarning ahamiyati

Maktab va ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning emotsional-irodaviy sifatlarini rivojlantirish muhim vazifa hisoblanadi. O‘qituvchi va psixologlar o‘quvchilarda quyidagi sifatlarni shakllantirishga e’tibor qaratishlari lozim:

o‘ziga ishonch;

sabr-toqat;

mas’uliyatlilik;

stressga chidamlilik;

ijobiy fikrlash;

muloqot madaniyati.

Bunday sifatlar o‘quvchilarning nafaqat ta’limdagi muvaffaqiyatiga, balki kelajakdagi hayotiy faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shaxs — alohida individ , mohiyatan yaxlit ijtimoiy-axloqiy olam. U o‘zida inson mohiyatini, uning mavjudot sifatidagi qadriyatini mujassam etadi. Shaxs ijtimoiy-gumanitar fanlarda o‘z yo‘nalishi, tadqiqot ob’yekti va maqsadi nuqtai nazaridan turlicha talqin etiladi. U o‘ta murakkab, ziddiyatli, qaramaqarshi, o‘zini o‘zi inkor etadigan mavjudot sifatida, biologik, fiziologik, ijtimoiy, ma’naviy, ruhiy, axloqiy va estetik aqlidrok, tafakkur ob’yekti sifatida, hatto, falsafiy va mantiqiy, yashash huquqi va hayot mantig‘i jihatidan tadqiqot manbaiga aylanishi mumkin.

Shaxs tushunchasi insonga taalluqli bo‘lib, psixologik jihatdan taraqqiy etgan, shaxsiy xususiyatlari va xatti-harakatlari bilan boshqalardan ajralib turuvchi, muayyan xulq-atvor va dunyoqarashga ega bo‘lgan jamiyatning a’zosini ifodalashga xizmat qiladi.

“Xarakter” so‘zi yunoncha «chiziq», «belgi», «sifat», «xususiyat» ma’nosini bildiradi. Bu so‘z “xarasso” fe’lidan kelib chiqib, uni uchlamoq, chizmoq, qirqmoq, deb tarjima qilinishi mumkin.

Hayotiy tajriba asosida xarakter tushunchasini ikki mazmunda tushunish mumkin: keng yoki umumiy maxsus, o‘ziga xos ma’noda.

Keng yoki umumiy ma’noda inson xarakteri deganda uning xatti-xarakati va xylq-atvoriga ta’sir etuvchi individual yaqqol namayom bo‘lgan va sifat jihatdan turlicha bo‘lgan belgilari tushuniladi.

Tor yoki maxsus ma’noda olingan xarakter deganda shaxsning psixik tuzilishi nazarda tutilib, u insonning irodasiga yqnalganligida namoyom bo‘ladi.

Yo‘nalganlik — bu insoniing xarakterli xususiyati bo‘lib, faoliyatiga ta’sir etadi na borliqqa nisbatan tanlangan munosabatida aks etadi. O‘ziga xos psixologik tuzilishni inson kurashda tarkib toptiradn va bu esa o‘z o‘rnida insonda irodaviy kuchni talab etadi.

Hayotda bu ko‘p, «kuchli xarakter», «xarakterli kishi”, «kuchsiz xarakterli» degan terminlarni eshitamiz va bunda irodaga urg‘u beriladi.

Xarakterni o‘rganish tarixida qadimlarga borib taqaladi.

Teofrast (er. av. 372-287 yillar) — kadimgi yunon faylasufi Aristotelning shogirdi va do‘sti bo‘lib, u yolgonchi, maxmadona, hasis, mijg‘ov kishilarning 31 turiga tavsifnoma beradi. (Afina jamiyagining salbiy a’zolariga).

Jan de Labryuyep (1645-1696 y) - frunsuz yozuvchisi, artistik publitsistika ustasi o‘zining «xarakterlar yoki biznnng asrimizpnig ahloqi» kitobida yuqori tabaqa kishilariga satirik baho beradi. Bunda u bankirlar, savdogarlar, amaldorlar va a’yonlarga 1120 xil xaraktaristika beradi. XVIII asrda yashagan shvetsariyalik yozuvchi Lafater I.K. (1741-1801 y) fiziognomikaga doir yozilgan mashhur «fiziologik parchalar” traktida o‘zining fiziognomikaga doir ta’limotini asoslab beradi.

Fiziognomiki - insonning o‘ziga xos jihatlarini yuz qomat, tashqi ko‘rinish orkali tasvirlash xaqidagi ta’limot bo‘lib, uni keng ma’noda oladigan bo‘lsak, u

kuzatilayotgan xodisalarni tashqi jihatdan izohlash san’ati, voqealikni tashqi formalarida tushuntirish haqidagi ta’limotdir.

Ish va faoliyat bilan bog'liq holda

Kundalik ish ham insonning xarakterida o'z izini qoldiradi. Ish joyida bo'lgan odam bilan muloqot qilishga majbur bo'ladi katta miqdor odamlar, muayyan muammolarni hal qilish, o'zlarining kamchiliklarini bartaraf etish, dangasalik, xabardorlik, malakasizlik, biror narsa qila olmaslikda namoyon bo'ladi Ko'pincha o'z qarorlarini qabul qilish uchun kuchga ega bo'lmagan odamlar o'zlarining muvaffaqiyatsizliklari va yo'qotishlarida boshqalarni ayblashadi.

Xarakter qanday shakllanadi? Zamonaviy psixologiya fanining ta'kidlashicha, insonning xarakteri o'ziga xosdir erta bolalik Taxminan ikki-uch yoshda bola individual xarakter xususiyatlarini namoyon qila boshlaydi. Shaxs ham ijtimoiy munosabatlar, ham ota-onalarning uning shaxsiyatiga munosabati bilan shakllanadi. Agar ota-onalar uning kayfiyatiga e'tiborli bo'lsalar, chaqaloqning ehtiyojlari va istaklarini hisobga olsalar, uning shaxsiyatini hisobga olsalar, bola atrofdagi dunyoga ochiq bo'lib o'sadi, Koinotga va vaqtga ishonadi va odamlarga ijobiy munosabatda bo'ladi. Ishonch har qanday sababga ko'ra yo'qolsa, kichkina bola o'z ichida bo'shlik hissi bilan qoladi. U endi avvalgidek ko'r-ko'rona, so'zsiz ishona olmaydi, lekin hamma narsada sabablarni, hiyla-nayranglarni, umidsizliklarni qidira boshlaydi.Nihoyat, xarakter o'zining shakllanishini to'rt-besh yoshida yakunlaydi. Agar ota-onalar shu vaqtga qadar bolaga etarlicha e'tibor bermagan bo'lsa, uning dolzarb muammolarini tushunmagan bo'lsa, nima uchun u buni qiladi va boshqacha emas, keyin vaziyatni tuzatish qiyinroq bo'ladi. Doimiy tanqidga uchragan bola qo'rqoq, o'ziga ishonchsiz, qat'iyatsiz bo'lib qoladi. Ko'pincha tanqid qilinadigan odam o'ziga ishonmaydi, hamma narsaga shubha bilan qaraydi. G'amxo'rlik va e'tibor bilan o'ralgan bola ishonchli va ochiq bo'lib, atrofdagi haqiqatni o'rganishga tayyor. Turli xil odamlar bor. Ro'yxat cheksizdir.

"Men o'zimni boshqaraman" mashqi.

Maqsad: o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini egallash, ularning imkoniyatlarini bilish.

Trener: O'tirib, dam oling; bir necha marta chuqur nafas olib, nafas chiqaring. Shundan so'ng, asta-sekin va mazmunli tarzda o'zingizga quyidagi narsalarni ayting.

1. Mening tanam bor. Lekin men - tanam emasman. Mening tanam sog'lom yoki kasal, charchagan yoki dam olishi mumkin. Mening tanam atrofimdagi dunyodagi bilim va faoliyat vositasidir. Men uni ehtiyotlayman emasman, lekin men – bu mening tanam emas. Mening tanam bor, tanamni nazorat qila olaman, men tanamning egasiman.

2. Mening his-tuyg'ularim bor,lekin men his – tuyg'ularim emasman. Mening his-tuyg'ularim turli va o'zgaruvchan. Men sevgi va nafrat, quvonch va qayg'u, g'azab va zavqni his qilaman. Men his-tuyg'ularimni kuzatishim va tushunishim, ulardan foydalanishim va ularni o'zimga qo'shishim mumkin. Lekin men his-tuyg'ularim emasman. Mening his-tuyg'ularim bor, men ularni boshqarishim mumkin, men his-tuyg'ularimning egasiman.

3. Mening fikrim bor, lekin men aqlim emasman. Mening fikrim tadqiqot va o'zini ifodalashning qimmatli vositasidir. Uning mazmuni doimo o'zgarib, yangi g'oyalar, bilim va tajribalar bilan boyitiladi. Bu tashqi va ichki dunyoni bilish organi. Lekin men aqlim emasman. Mening fikrim bor, men o'z fikrlarimni nazorat qila olaman, men aqlimning egasiman.

4. Turli odamlar bilan ko'p aloqalarim bor. Lekin men munosabatim emasman. Men ota-onamning o'g'li (qizi)man. Men shogirdman, yaxshi do'stman. Men turli tadbirlarda ishtirok etmoqdaman, turli odamlar bilan muloqot qilaman. Lekin men munosabatim emasman. Men odamlar bilan aloqam bor, men bu munosabatlarni boshqarishim mumkin, men munosabatlarimning xo’jayiniman.

5. Men tana, his – tuyg'ular, aql, munosabatlarga ega bo'lgan shaxsman. Menda mavjud bo'lgan hamma narsani boshqarishim mumkin. Men tanamning his-tuyg'ularim, ongim va munosabatlarimning xo’jayiniman,. Men o'zim uchun xo'jayinman. Men o'zimni va hayotimni nazorat qila olaman. Va men o'zim uchun mas'uliyatni tushunaman.

MAVZU: IQTIDORLI O`QUVCHILARNI TARBIYALASHDA PSIXOLOGIK YONDASHUV

Farg`ona viloyati Furqat tumani 13- maktabi psixologi
Boymurodova Dilshodaxon Sherqo`ziyevna

Har qanday jamiyatning iqtisodiy,siyosiy,ijtimoiy va madaniy barqarorligi o`sha jamiyat fuqarolarining madaniy-axloqiy,aqliy-intelektual va kasbiy salohiyati darajasiga bog`liq.Shunday ekan,ma`naviy-axloqiy va kasbiy jihatdan to`laqonli shakllangan shaxsda o`z vatani,millati,egallagan kasb-kori bilan faxrlanish tuyg`usi yuqori bo`ladi.Bugungi kunda kelajak avlodlarimiz bo`lgan yoshlarga alohida e`tabor berilib,ularni har tomonlama rivojlangan komil shaxs hamda raqobatbardosh kadrlar sifatida shakllantirishi uchun barcha shart-sharoitlar yaratilmoqda.Intelektual salohiyatga ega iqtidorli yoshlar esa jamiyatning rivojlanishiga o`zining bilimi va yutuqqa erishishga intiluvchanligi bilan katta hissa qo`sha oladi.Ko`pgina psixolog olimlarning fikriga ko`ra,shaxsning yaratuvchanligi muommosi-asr muommosi bo`lib,qobilyatli yoshlar har davlatning,jamiyatning strategik zahirasi sifatida e`tirof etiladi.

Ta'lim tizimida psixologik xizmatning tashkil etilishi tarbiyalanuvchi, o'quvchining individual-psixologik xususiyatlarini o'rganish asosida uning shaxsi har tomonlama kamol topishi, xam ma'naviy, xam aqliy rivojlanishi, o'zligini anglashi va qobiliyatlarini namoyon etishi uchun tegishli ta'lim-tarbiyaviy hamda ma'naviy-ruhiy sharoitlar yaratishni nazarda tutadi.
Ma'lumki, keyingi yillarda ta'limni isloh qilishda, milliy mustaqillik prinsiplari va xalqning boy intellektual merosi, umumbashariy qadriyatlarning ustivorligi asosida ta'limning barcha darajalari va bo'g'inlarida ta'lim oluvchilarning ma'naviy va axloqiy fazilatlarini rivojlantirish; ta'lim olishda, shuningdek, bolalar va yoshlarni ma'naviy axloqiy intellektual va jismoniy jihatdan tarbiyalashda jamoat tashkilotlari mahallalar, xayriya va xalqaro fondlarning rolini kuchaytirish yuzasidan chora tadbirlar ishlab chiqish hamda ularni amalga oshirish ishlari jadal suratlar bilan olib borildi.

Yoshlarning intellektual ijodiy salohiyatini rivojlantirishning maqsadi: - yoshlarning intellektual salohiyatini rivojlantirish va uni muhofaza qilishdan iboratdir; - ilm-fan va davlat hokimiyati hamjihatligidagi say-harakati, shuningdek ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, intellektual zahiralarni muhofaza qilish va rivojlantirish:

- intellektual ijodiy salohiyatni rivojlantirish ishlarini tartibga solish; - yoshlarning intellektual ijodiy salohiyatini rivojlantiruvchi psixologik-pedagogik tashkiliy uslubiy asoslarini yaratish. Beliglangan maqsadlarni amalga oshirish uchun quyidagi vazifani belgilab olamiz: - Iqtidorli o'quvchilarni izlash mexanizmi, psixologik-pedagogik, tashkiliy-uslubiy asoslarini yaratish borasidagi kamchiliklarni aniqlash. Bugungi kunda olib borilayotgan ijodiy intellektual salohiyatni rivojlantirishga oid barcha ishlarning sifat samaradorligi talab darajasida emas. Jamiyat va davlat oldidagi talablardan kelib chiqib, yoshlarni ta'lim jarayonida intellektual ijodiysalohiyatni rivojlantirish ishlarini muvaffaqiyatli olib borish zarur. Bu esa tarbiya jarayoniga psixologik-pedagogik texnologiyalarni qo'llashni, zamon talabi darajasida mutlaqo yangi tarbiya tizimini yaratishni talab qiladi.

Har bir o'quvchiga, uning shaxsiy xususiyatidan kelib chiqib, uning intellektual ijodiy salohiyatini rivojlantirish maqsadida ta'lim-tarbiya jarayoniga biror psixologik yoki pedagogik uslubni qo'llash murakkab jarayondir. Lekin bu davr talabidir.

Muayyan takomillashgan pedagogik yoki psixologik uslubni qo'llash, uni mantiqiy-nazariy jihatdan to'liq anglab olish va amaliyotga qo'llashgacha bo'lgan murakkab jarayonga qaraganda - jarayonning o'zini loyihalashtirish eng qulay va samarador uslubdir. Ya'ni har bir o'quvchiga individual yondoshish kerak.Agar bola barcha vazifalarni osonlik bilan bajarsa, unda mantiqiy tafakkur, kuzatuvchanlik, mustahkam xotira, barcha narsalarga qiziquvchanlik, o'z fikrini tushuntira olish, matematik amallami bajara olishi, dunyoqarashining kengligi - bularning barchasi unda bilish jarayonlarining yuqori darajada rivojlanganligi va kattalar tomonidan etarii darajada e'tibor berish kerakligini talab etadi.

Iqtidorli bola quyidagi xususiyatlami ham o'zida mujassam etadi: ijodiy, original fikrga ega; yumor, hazilni tushunadi; biror narsani bilishga nisbatan cheksiz intilish va qiziquvchanlik; boy tasavvurga ega (ijodiy, tasviriy, musiqiy faoliyatda namoyon bo'ladi); ko'p hollaTda o'z tengdoshlaridan mustaqilligi bilan ajralib turadi, kattalar bilan muloqotga intiladi.

Iqtidorli bolalarning ota-onalari bilan suhbatlashganda ularning farzandlarining barcha sohalaráa birinchi bo'lishi kabi hohisЬIarining guvohi bo'lish mumkin. Masalan, ona - mening fareandim qobiliyatli bo'lsa -yu, nima uchun o'qishni hohlamaydi? degan savolni berishi mumkin. Ba'zida shunday holat^ bo'ladiki, ota-onalar bolani haddan tashqari biror bir mashg'ulot bilan shug'ullanishga majbrn- qilisЬIari, bolada ana shu faoliyatga nisbatan nafratni uyg'otishi mumkin. Agar muddat vaqt o'tsa, bolaning o'zi bungaqiziqishi, chunki ayni vaqtda bolani boshqa mashg'ulotlar ko'proq qiziqtirishi mumkin Demak. yoshlarning intellektual-ijodiy salohiyatini rivojlantirishni to'g'ri yo'lga qo'yish uchun o'quvchilar ijodiy faoliyatini amalga oshiruvchi tadbirlarni belgilab ularni ikki guruhga ajratamiz:

1. «Intellektuallar» guruhi

1) «Zakovat», «Iqtidor», «Imkon» kabi intellektual o'yinlarni o'tkazish;

2) «Eng yaxshi tarixchi, matematik, dasturlovchi, fizik, biolog, filolog ... va hokazo» nomlarda tanlovlar o'tkazish;

3) ilmiy yo'nalishdagi ishlarni tashkil etish, ilmiy anjumanlar o'tkazish;

4) «Yosh dasturlovchilar», «Yosh astronomlar», «Yosh ixtirochilar», «Yosh konstruktorlar», «Yosh texniklar», «Yosh radiotexniklar», «Yosh iqtisodchilar» kabi klublarni tuzish.

2.«Ijodkor va iste'dodli yoshlar» guruhi

1) «Eng yaxshi she'r, rasm, foto, kashta, so'zana va hokazo» nomlarda tanlovlar o'tkazish;

2) «Quvnoqlar va Zukkolar» klublari jamoalari bellashuvlarini o'tkazish;

3) «Eng yaxshi hamshira, hisobchi, oshpaz, chilangar, suvchi, hosilot, terimchi va hokazo» nomlarda tanlovlar o'tkazish;

4) «Yosh musavvir», «Yosh musiqashunos», «Yosh kitobxon», «Yosh ijodkor» kabi klublarni tuzish;

5) ijodkor yoshlarning ijodiy kechalari va ko'rgazmalarini tashkil etish;

6) umumxalq bayramlari, Xalqaro va Milliy bayram kunlari munosabati bilan tadbirlar majmuini ishlab chiqish va amalga oshirish.

7) Buyuk mutafakkirlarimizning tavallud kunlariga bag'ishlangan bayram kechalarini sahnaviy ko'rinishlarini uyushtirish;

8) Mustaqil ravishda biror bir mavzuga bag'ishlangan badiiy kompozitsiyalar tayyorlash;

9) Badiiy havaskorlik to'garaklarinining ishini jonlantirish va musobaqa tariqasida o'tkazilishini tashkil etish;

10) Ijodiy ishlar majmuasini ommalashtirish.

11) Eng yaxshi ijodkor talaba sovrinini tashkil etish

12) Yil eng yaxshi iste'dodli talabalasi rukni ostida ko'rik tanlov tashkil etish.

Bundan tashqari yoshlarning intellektual ijodiy salohiyatini muntazam rivojlantirish ishlarini amaliyatga tadbiq etish uchun har bir pedagog har bir darsda o'quvchilarning ijodiy faoliyatini kuzatib borishi kerak.

O`SMIRLIK DAVRINING YOSH VA INDIVIDUAL XUSUSIYATI

Farg`ona viloyati tumani Furqat 28-maktab psixologi
Xasanova Gulruxsor To`lqinjon qizi

O`smirlik davri insonni bolalikdan-yoshlikka o`tuvchi va o`z navbatida boshqa davrlardan o`zining nisbatan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi davrdir. Bu davr taxminan bolalarning 5-8-sinflarda o`qish paytlariga to`g`ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo`lgan davr oralig`ida kechadi. Ayrim bolalarda bu davr 1-2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatilishi ham mumkin.

O`smirlik davri ayrim maxsus psixologik adabiyotlarda «o`tish davri», «og`ir davr», «inqiroz davri» kabi nomlar bilan ham ataladi. Bu davrning «og`irligi», «keskinligi», «murakkabligi» nimalar bilan asoslanadi? O`smirlik davrining og`ir, murakkab davr ekanligi ko`plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog`liq. Bu davrda rivojlanishning barcha jihatlari: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning mazmun mohiyati ham o`zgaradi. Bu davrda o`smir hayotida, uning ruhiyati, organizmining fiziologik holatlarida, uning ijtimoiy holatida jiddiy o`zgarishlar sodir bo`ladi.

Aksariyat holatlarda ularda bir-biriga qaramaqarshi bo`lgan turli xil an’analar kuzatiladi. Bu davrga kelib bola yendi «bola» emas va shu bilan birga hali «katta» ham emas. Uning o`z-o`ziga va atrofdagilarga nisbatan bo`lgan munosabatlari butunlay boshqacha xarakter kashf yetib boradi.

Uning qiziqishlari tizimi, ijtimoiy yo`nalganligi qaytadan shakllanadi, o`z-o`zini anglashi, baholashi, qadriyatlari o`zgaradi. Uning uchun o`z «men»i va shu «men»ning ahamiyati ortadi.

1-Trening“O`smir organizmida ro`y beradigan o`zgarishlar”

Maqsadi:

O`smirlik yosh davrida ro`y beradigan jismoniy va fiziologik o`zgarishlar haqida ma’lumot berish. Shu yosh davridagi o`quvchilar bilan muomala munosabatlarda e’tibor berish zarur bo`lgan jihatlarni hisobga olishga o`rgatish.

Miya shturmi: Mavzuga oid muammolar:

O`smirlik davrida gavda nomutannosib rivojlanadi. Sababi nimada deb o`ylaysiz?

O`smirlikda qarama-qarshi jinsga qiziqishni ortishining sababi nimada? Fikringizni asoslang.

O`smirlik davrida turli salbiy xarakterdagi guruhlarga a'zo bo`lish ehtimoli kuchli. Sababi nimada?

Tushuntirish va maqsadga kirish bayoni.

O`smir organizmida ro`y beradigan o`zgarishlar shundan iboratki, bola rivojlanishining ayni shu davrida biologik, fiziologik yetukligi borasida tub o`zgarishlar amalga oshadi. Fiziologik rivojlanish va jinsiy balog`atga etish jarayonining yangi bosqichi boshlanadi. Organizmdagi o`zgarishlar bevosita o`smir endokrin sistemasining o`zgarishi bilan boshlanadi.

Bu davrda gipofiz bezining vazifalari faollashadi. Uning old qismidan ajralib chiqadigan garmon organizm to`qimalarining o`sishi va boshqa muhim ichki sekretsiya bezlari (qalqonsimon bez, buyrak usti va jinsiy bezlar) ishlashini kuchaytiradi. Ularning faoliyati o`smir organizmida ko`plab o`zgarishlarni yuzaga keltiradi, jumladan bo`y o`sishining keskin tezlashishi (bir yilda o`g`il bolalarda 4-5 sm, qizlarda 3-4 sm o`sishi kuzatiladi), jinsiy balog`atga etish (jinsiy organlarning rivojlanishi va ikkilamchi jinsiy belgilarning paydo bo`lishi amalga oshadi.

Bu jarayonlar qiz bolalarda 13-15 yoshlarda nisbatan jadal kechadi. Jismoniy rivojlanish va jinsiy yetilishning akseleratsiyalashuvi kuzatilayotgan hozirgi vaqtda ayrim qizlar 9-10 yoshda, o`g`il bolalar esa 11-12 yoshlarida jinsiy balog`atga etishning boshlanish bosqichida bo`lishi mumkin. Bo`yning o`sishi, vaznning ortishi, ko`krak qafasining keng ayishi- bularning barchasi jismoniy rivojlanishning o`smirlik yoshiga xos xususiyatlaridir.

Shular tufayli o`smirning tashqi ko`rinishi bolaning tashqi ko`rinishiga qaraganda farq qiladi: tana proporsiyasi kattalarga xos ko`rinishga ega bo`ladi. Shuningdek o`smirning yuz tuzilishi ham o`zgarib, bosh suyagining yuz qismi jadal rivojlana boradi. O`smirlik yoshida 3-oila psixologiyasi umurtqa pog`onasining o`sishi bo`yning o`sish tempidan orqada qoladi. Chunki 14 yoshgacha umurtqa

pog`onalari o`rtasidagi oraliqlar tog`aylar bilan to`lgan bo`ladi, bu esa ortiqcha jismoniy zo`riqish, tana holatining noto`g`ri turishi tufayli umurtqa pog`onasining noto`g`ri rivojlanishga moyilligini bildiradi.

Umurtqa rivojlanishini buzilishining eng ko`p holati 11-15 yoshlarga to`g`ri keladi va ayni shu yoshlarda ro`y berishi mumkin bo`lgan defektlarni ham bartaraf etish ham oson kechadi. 20-21 yoshlarga yetib toz suyaklarining o`sishi yakunlanadi (shu davrda qizlarning jinsiy organlari ham yetiladi).

Muskul vazni va muskul kuchlarining ortishi jinsiy balog`atga etishning oxirlarida nisbatan jadalroq amalga oshadi. Bunda o`g`il bolalarda muskullarning rivojlanishi erkaklarga xos tipda, qiz bolalarning yumshoq to`qimalari esa ayollarnikiga xos tipda amalga oshadi. Bu esa har bir jins vakiliga o`ziga xos erkaklik va ayollik sifatlarini beradi.

Bu jarayonlarning nihoyasiga etishi esa o`smirlik davridan keyin amalga oshadi. Muskul kuchlarining ortishi o`smir jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi. Buni bolalar juda yaxshi anglaydilar va ulaxx.жrning har biri uchun bu juda muhim ahamiyatga ega. Biroq o`smir muskullari kattalarnikiga qaraganda tez toliquvchan bo`ladi va davomli kuchlanishlarga dosh berolmaydigan bo`ladi.

Shuning uchun sport va jismoniy mehnat bilan shug`ullanishda buni inobatga olish lozim. Turli organ va to`qimalarning o`sishi yurak faoliyatiga ham yuqori talablar qo`yadi. O`z navbatida yurak ham qon tomirlariga qaraganda tezroq o`sadi. Bu jarayon yurak-qon tomir sistemasi faoliyatidagi funktsional buzilishlarga sabab bo`lishi, yurak urishining tezlashishi, qon bosimining ortishi, bosh og`rig`i, bosh aylanishi, tez toliquvchanlik kabilar ko`rinishida namoyon bo`lishi mumkin.

Shuningdek, o`smirlik davrida ichki sekretsiya bezlari faoliyati bilan bog`liq ravishda organizmda keskin o`zgarishlar ro`y beradi. Ayniqsa qalqonsimon bez va jinsiy bezlar ajratib chiqaradigan gormonlar organizmda modda almashinishining katalizatori vazifasini bajaradi.

Chunki endokrin va nerv sistemalari bir-biriga uzviy bog`liqdir. Shunga ko`ra o`smirlik davri bir tomondan quvvatning keskin ortishi va ikkinchi tomondan patogen ta’sirlarga o`ta sezgirligi bilan xarakterlanadi. Shuning uchun aqliy yoki

jismoniy ortiqcha toliqish, uzoq muddatli asabiy zo`riqish, affektlar, kuchli salbiy hissiyotlar (qo`rqish, g`azab, xafagarchilik) endokrin buzilishlarga (menstrual tsiklning vaqtincha buzilishiga) va nerv sistemasi vazifasiningbuzilishiga sabab bo`lishi mumkin.

Bunday buzilishlar ta'sirlanuvchanlikning ortishi, o`zini tuta bilmaslik, parishonxotirlik, ishda mahsuldorlikning pasayishi, uyquning buzilishi kabilarda namoyon bo`ladi. O`smirlik davrida endokrin va nerv sistemalari faoliyatining bolalik davrida mavjud bo`lgan muvozanati buziladi, yangisi esa yendigina o`rnatilayotgan bo`ladi.

Bunday qayta qurilishlar albatta o`smirning ichki holati, kayfiyati, ruhiyatiga ta'sir ko`rsatadi va ko`pincha uning umumiy noturg`unligiga, ta'sirlanuvchanligiga, serjahlligiga, harakat faolligiga, vaqti-vaqti bilan hamma narsalarga befarq bo`lib qolishligi va lanjligiga asos bo`ladi. Bunday holatlarning yuzaga kelishi ko`pincha qizlarda menstrual tsikl boshlanishidan biroz oldinroq yoki tsikl davrida ko`proq kuzatiladi.

Jinsiy balog`atga etish va jismoniy rivojlanishdagi o`sish o`smir ruhiyatida yangi psixologik tuzilishlarning yuzaga kelishida muhim ahamiyatga ega. Birinchidan, bu o`smir uchun juda sezilarli bo`lgan o`zgarishlar bo`lib, ular o`smirning katta bo`lganini his qilishining yuzaga kelishining obektiv manbasi bo`lib xizmat qiladi (uning asosida o`smir o`zining kattalarga o`xshashligini his qiladi). Ikkinchidan, jinsiy balog`atga etish boshqa jins vakiliga qiziqishni rivojlantiradi, yangi kechinma, hissiyot, tuyg`ularni yuzaga keltiradi.

O`smirning ichki bandligi va yangi taassurotlar, kechinmalarga munosabati darajasi ularning o`smir hayotidagi o`rni keng ijtimoiy sharoitlar bilan, o`smir hayotining konkret individual sharoitlari, uning tarbiyasi va muloqoti xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu o`rinda o`smir shaxsi shakllanishiga faqat kattalar uchun mo`ljallangan kitoblar va kinofilmlar salbiy ta'sir ko`rsatishi mumkin.

Bularning barchasi, shuningdek o`rtoqlari bilan sevgi va jins muammolari haqida gaplashishlari o`smirlarda odamlar munosabatlarining intim jihatlariga ko`tarinki qiziqishni yuzaga keltirishi, erotik an'analar va ilk seksuallikni

rivojlantirishi mumkin. Har ikkala jins o`smirlari uchun bu davrda ilk romantik hislarning yuzaga kelishi «birinchi muhabbat»ga duch kelishi, birinchi bo`salarni olish kabilar me’yoriy hol hisoblanadi.

KASBIY O`ZINI ANGLASH VA RIVOJLANISH

Nasirdinova Zuhra Ergashaliyevna
Furqat tumani 6-maktab psixologi

Kasbiy qiziqish va moyilliklarni shakllantirishda hamma uchun zarur bo‘lgan umumiy qobiliyatlar (masalan, ijodkorlikka bo‘lgan qobiliyat) yoki juda ko‘p kasblar va faoliyat turlari uchun zarur bo‘lgan qobiliyatlar (tashkilotchilik qobiliyatlari) ayrim kasblar yoki nisbatan tor doiradagi kasblar uchun muhim hisoblangan maxsus qobiliyatlar hisobga olinadi, masalan, elektromexanik releni sozlovchi qiluvchi kishining qo‘llarida sezuvchanlik juda yaxshi rivojlangan bo‘lishi kerak, bir xil ohangdagi qo‘zg‘atuvchilarga nisbatan bardoshlilik — transport vositalarini haydovchi kishi uchun zarur, chizmalarga karab murakkab buyumlar tayyorlaydigan kishilar uchun esa jismlarning fazodagi holatini tasavvur qila olish qobiliyati yaxshi rivojlangan bo‘lmog‘i kerak. Har qanday kasbda ham umumiy va maxsus qobiliyatlar birga qo‘shilib kelgan takdirdagina ishning muvaffaqiyati ta’minlanishi mumkin.

Xo‘sh, agar kishida tanlangan kasb uchun zarur qobiliyatlarning hammasi bo‘lmasachi? Bunday holda ikki yo‘l bo‘lishi mumkin: yo tanlangan kasbni o‘zgartirish yoxud yetishmayotgan yoki kam namoyon bo‘lgan qobiliyatlar o‘rnini qoplash yo‘llarini qidirib ko‘rish kerak bo‘ladi. Masalan, xotirada kamchilik bo‘lsa, muntazam ravishda har xil yozuvlar olib borish, kartoteka tuzish va boshqa shunga o‘xshash tadbirlar bilan o‘sha yetishmovchilik o‘rnini qoplash mumkin. Jismning fazodagi tasvirini tasavvur etishdagi kamchiliklarni to‘ldirish uchun hajmli modellardan foydalaniladi va hokazo. Qobiliyatning bo‘sh rivojlanishi o‘rnini qoplash — bu odatdagi va zarur hodisa bo‘lib, agar kishi o‘z ishi sohasida chindan ham yuksak mahoratni egallashi kerak bo‘lsa, qo‘shimcha mashg‘ulotlar uning hayotida katta o‘rinni egallashi kerak.

Umuman kasblar to‘g‘risida yetarli ma’lumotga ega bo‘lmaslik, o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay olmaslik va o‘z qobiliyatlarini amaliyotga to‘liq tatbiq eta olmaslik Sizda kasb tanlashdagi anchagina qiyinchiliklarni tug‘diradi.

Sizga taqdim etayotga ushbu mashg‘lotimizda kasbiy qiziqish va qobiliyatlar haqida yetarlicha ma’lumotlar olasiz.

“Kasbiy qiziqish” tushunchasi turli xil talqinlarga ega. Bular: “Kasbni o‘rganish va egallashga moyillik”, “Kasbga barqaror boshlang‘ish, qiziqish”, “Kasbga o‘qitishning muhim vositalari” va h.k.z.

Kasbiy qiziqish – kishining “Kasblar olami”ga, insonning mehnat faoliyatidagi muayyan mehnat turlariga, bir yoki bir nechta kasblarga qiziqishi kabi tushunchalarni anglatadi.

Kasbiy qiziqish, kelajakdagi kasbni tanlash, ushbu kasbni o‘quv yurtida (kasb-hunar maktabi, akademik litsey va universitet) o‘zlashtirish, o‘z kasbi doirasida ishlarni muvaffaqiyatli bajarish bilan chambarchas bog‘liqdir.

Adabiyotlarda kasbiy qiziqish “shaxsning muayyan mehnat faoliyatiga, kasbiga va ixtisosiga, ularning ahamiyati va hissiy mosligi tufayli ularni o‘zlashtirish jarayoniga tanlab yo‘naltirilganligi” deb ta’riflanadi. Kasbiy qiziqish (kasblarda, kasbiy faoliyatda) kognitiv qiziqishlar bilan bog‘liq.

Kasbiy qiziqish to‘g‘ridan-to‘g‘ri va bilvosita bo‘lishi mumkin.

To‘g‘ridan – to‘g‘ri qiziqish kasbning o‘ziga xos tomonlari bilan belgilanadi, masalan, obro‘-e’tibor, daromad, professional shaxsning maqomi, kasbiy o‘sish istiqbollari, martaba va boshqalar.

Bilvosita qiziqish - bu ta’lim va kasbiy faoliyatning usullari, o‘quv jarayoni va uning natijalari tufayli o‘quvchilarni kasbga tayyorlash.

Kasbiy qiziqishning ahamiyati, hissiy jozibasi va ijtimoiy ahamiyati tufayli mehnat faoliyatining muayyan turlariga, kasbiga, ixtisosiga va ularni o‘zlashtirish jarayoniga tanlab yo‘naltirilganligidir.

Siz o‘z kelajagingizni tanlash arafasidasiz!

Ushbu yo‘lning boshidagi asosiy vazifa kelajakdagi biznes, kasbni tanlashdir, uning yordamida nafaqat munosib yashash uchun pul topibgina qolmay, balki avvalo o‘z qobiliyatingiz, qiziqishlaringiz va ijodiy salohiyatingizni amalga oshirishingiz mumkin. Buning uchun siz tanlovni amalga oshirib professional ta’lim olishingiz kerak.

Kasbiy ma’lumotsiz, siz nufuzli va yuqori haq to‘lanadigan ishlarga kirmaydigan juda kam miqdordagi ishlarga da’vo qilishingiz mumkin. Bunday martaba kam odamni o‘ziga jalb qiladi, shuning uchun o‘qish uchun qayerga borishni, qaysi kasbni egallashni to‘g‘ri aniqlash juda muhimdir. Qobiliyat va kasb tanlashning o‘zaro bog‘liqligi zarurmi? Ehtimol, ha, aks holda, masalan, dunyo yangi Motsartni yo‘qotgan bo‘lar edi, va Motsart muvaffaqiyatsiz bo‘lsa, u o‘rta darajali shifokor yoki muhandisga aylanar edi. Moslashuvchanlikni o‘z vaqtida aniqlash va qobiliyatlarni rivojlantirish, shaxsning imkoniyatlariga muvofiq hayot yo‘lini tanlash muammosining muhimligini tushunish. Shuning uchun, o‘zingizni topish va hayotdagi o‘rningizni to‘gri aniqlash uchun siz asosiy savollarga javob berishingiz kerak: Mening mamlakatim bugungi kunda nimaga muhtoj?

U mendan nima kutadi?

Men nimaga qodirman?

Faoliyatning qaysi sohasida o‘zimni to‘liq ochib bera olaman?

Hayotimizda biron bir tanlov, hech kimga qaramasdan, mutlaqo mustaqil ravishda amalga oshirilmaydi. Biz alohida joyda emas, balki jamiyatda yashayapmiz. Har qanday qarorni qabul qilganda, biz kimdir bilan maslahatlashamiz, yaqinlarimiz, tanishlarimiz, ularning oxshash vaziyatdagi xatti-harakatlarini eslaymiz, bizning imkoniyatlarimizni, hayotimizda shakllanadigan vaziyatlarni tahlil qilamiz. Kasb tanlash ham bundan mustasno emas. Bunga ko‘plab omillar ta’sir qiladi. Bir

vaqtning o‘zida tanlovning asosiy vazifasi - bu barcha omillarni sinchkovlik bilan tahlil qilish va vakolatli, mustaqil qaror qabul qilish.

KASB TANLASHDA MOYILLIKLAR BILAN BIRGALIKDA QOBILIYATNING AHAMIYATI

Qobiliyatlar kiziqish va mayllar bilan mahkam bog‘liq bo‘ladi hamda odamning kasbga layoqatini ko‘rsatuvchi belgilarning ajralmas kismi hisoblanadi.

Xo‘sh, qobiliyatning o‘zi nima? Odamning biror faoliyat sohasida muvaffaqiyat qozonishiga yordam beradigan har qanday individual psixologik

xususiyatni qobiliyat deb hisoblash mumkin. Qobiliyatni faqat bilim va malakalardan iborat deb hisoblab bo‘lmaydi. Masalan, agar odam hidlarning bir-biridan farkini yaxshi bilsa va (https://fayllar.org/ni-bilgan-bola-maktabni-yaxshi-tamomlasa-agar-u-traktorchi-bol.html)ularni esda saqlab qola olsa, u holda bunday fazilat ximik uchun, degustator uchun, oshpaz va boshqa shunga o‘xshash kasbdagi kishilar uchun juda zarur bo‘lgan qobiliyat hisoblanadi. Basharti, kishining xotirasida juda ko‘p raqamlar, harflar, so‘zlar yoki tashqi alomatlar yaxshi (mustahkam) saqlanib qoladigan bo‘lsa, u kishi mana shu o‘z xotirasidagi ma’lumotlarni kerak paytda ishlata olsa (https://fayllar.org/mavzu-ortiqcha-qoshimchalar-imlosi-boyicha.html), u holda bu ham juda zarur fazilat, matematikka, dasturchiga, konstruktorga va boshqa shunga o‘xshash kasbdagi kishilar uchun zarur bo‘lgan qobiliyat hisoblanadi.

Har qanday faoliyat muayyan qobiliyatlar jamini ishlatishni taqozo etadi. Masalan, veterinariya feldsheri yoki shifokor kuzatuvchan yoki tashabbuskor kishi bo‘lishi, chuqur aqlidrokka ega bulgan chaqkon-epchil odam bulmog‘i, o‘z ishiga g‘oyat halol munosabatda bo‘lishi kerak.

Mashg`ulot:

“Nima? Kim? Qanday? Qayerda? Qachon?» refleksiv muolajasi treningi

Maqsad:

- yaqin kelajak rejalarini aniqlashga va «hayotiy dastur»ni tuzishga o‘rgatish.

Trener har bir ishtirokchiga yaqin orada erishishi mumkin bo‘lgan orzu-umidlarini ko‘rib chiqishni va ularning ahamiyatlilik darajasiga ko‘ra joylashtirishlari kerakligini tushuntiradi. O‘z extiyojlarini qondirishga asoslangan muvaffaqiyat dasturini tuzish kuyidagi qoidalarga asoslanadi:

- «menda nima bo‘ladi», «men nimani hoxlayman», «men mag‘lubiyatni qanday his qilaman» va hokazolar kabi muvaffaqiyat kalitini tuzish;

- har kim o‘zi bajara oladiganini rejalashtirish;

- qo‘lga kiritilgan natijalarni sensor tizimda: his etish, sezish, tovush, kayfiyat va hokazolarda tasvirlash;

- tasavvur qiling, qo‘lga kiritilgan natijalar qachon va qay tarzda kerak bo‘ladi?

- o‘ylab ko‘ring, kutilgan natijalarning oqibati nima bilan tugashi mumkin?

Guruhda natijalarni muhokama qilish.

SPORT FAOLIYATI TIZIMIDA PSIXOLOGIK XIZMATNING O'RNI

Qarshi tumani 35- maktab psixologi
Shamatova Dildora

Ma'lumki, sport olamidagi har qanday yutuq o'z-o'zidan kelmaydi. Sport maydonlarida erishiladigan yutuqlar avvalo shu yo'lda tinimsiz intilib, kurashib, yashaydigan insonning yutug'i, ayni vaqtda shu insonni tarbiyalab voyaga yetkazgan jamiyatning yutug'idir.

Hozirgi zamon jahon sporti uchun xos bo'lgan xususiyatlar sifatida sport natijalarining izchil va sezilarli darajada o'sishi, sport musobaqalari ishtirokchilari tomonidan nafaqat jismoniy, balki ayni paytda juda katta kuch – quvvatni sarflashni tilga olish mumkin. Agar sportchi shaxsining psixik xususiyatlari kerakli darajada rivojlanmagan bo'lsa, hatto jismoniy va texnik jihatdan juda ham yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchining imkoniyatlari baland bo'lganda ham musobaqada g'alabaga erisha olmasligi mumkin. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, yuqori malakali sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorgarligi xuddi uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport psixologiyasi mashg'ulot va musobaqa jarayonlarining ajralmas qismidir. Zero, uning zamirida sportchining texnik- taktik va jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish sportchining psixologik tayyorligini takomillashtirish, har bir sport turi uchun nihoyatda muhim bo'lgan sportchining eng optimal holatini shakllantirish vazifalari mujassamdir. Shu sababli sport psixologiyasi bugungi kunda rivojlanayotgan sohaga aylanib, unga nafaqat psixologlar, balki, u yoki bu jihatdan sport bilan aloqador bo'lgan barcha insonlar – sportchilar, sport murabbiylari ma'muriy va tashkiliy soha va boshqaruv hodimlari ham katta qiziqish bildirmoqdalar.

Sportchini shug'ullantirishda umumiy va maxsus jihatdan jismoniy, axloqiy, irodaviy va nazariy tayyorgarligini, ta'minlash , sport musobaqlarida zarur bo'ladigan texnik va taktik ko'nikmalarni egallashga o'rgatishdan oldin ularda shaxsga xos bo'lgan qiziqishi, dunyoqarashi, sportga bo'lgan layoqati hamda ular

bilan birga qobiliyatlarini ham aniqlashimiz, qolaversa, temperament va xarakterlariga katta e'tibor bermog'imiz kerak.

Sportchidan taffakkur yuksakligi talab qilinadi. Chunki sportda darhol yechilishi talab qilinadigan taktikaga oid masalalar tez-tez uchrab turadi. Bundan tashqari sportda emotsiya, iroda, idrok kabi kabi psixik jarayonlar ham kamolga yetadi.

Ilmiy tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, flegmatik temperamentli kishi yaqin distansiyaga tez yugura olmaydi, boksda esa tez xarakat qila olmaydi, ammo asab tizimi trenirovka qilish natijasida bunday tipni o'zgarishi sportning ayrim turlarida yuksak mavqeni eggallay olishlarini isbotlagan. Xolerik temperamentli kishilar yaqin distansiyaga yugurishga, boksga juda mos keladilar , lekin musobaqa paytida ortiqcha xayajonlanadilar, uchragan to'siqlarni engishga achiqlanadilar.

Sport - maqsadga intilish, intizomlilik, o'z kuchiga ishonch, tashabbuskorlik, mustaqillik ,mardlik , qa'tiyat, dadillik, o'zini tuta bilish, chidamlilik kabi irodaviy sifatlarni shakllantirishga ta'sir ko'rsatadi. Sportchidagi bunday ijobiy sifatlar rejali va tizimli trenirovkaning va trener mehnatining oqibatidir.

Quyidagilar sport yutuqlarini yanada oshirishda jismoniy tarbiya va sport faoliyati tizimida psixologik xizmat ko'rsatishning asosiy vazifalari hisoblanadi :

Sportchilarning musobaqalarga jismoniy, texnik va taktik jihatdan tayyorlash barobarida ularning psixologik jihatdan tayyorgarligini rivojlangan mamlakatlar sportchilari darajasiga ko'tarish maqsadida sportchi sport murabbiysi va sport hakami shaxsini shakllantirish va rivojlantirishning psixologik o'ziga xos jihatlarini tadqiq etishni ko'chaytirish va samarali mexanizmlarni ishlab chiqish hamda sohada sport psixologlarini kasbiy mahoratini oshirish borasida dunyoning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish bo'yicha xalqaro hamkorlikni yo'lga qo'yish;

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti qoshida sport turlari bo'yicha kompleks guruhlar tashkil qilish , musobaqa faoliyatining muvoffaqiyatini ta'minlovchi omillarni o'rganish;

Sportda psixologoik xizmat ko'rsatishni takomillashtirish uchun rivojlangan xorijiy mamlakat tajribalarini doimiy o'rganish va amaliyotga tadbiq etish, sport

psixologiyasini takomillashtirish uchun zamonaviy jihozlarga ega bo'lgan ilmiy-amliy labaratoriyani tashkil etish, shtat birliklari bilan to'liq ta'minlash hamda zamonaviy o'quv adabiyotlarini yangi avlodini yaratish va nashr etish ishlarini ko'chaytirish kabilarni alohida ko'rsatish.

Shuningdek , sport pedagogik faoliyatida psixologik xizmat ko'rsatish sohasida psixodiagnostik, psixokorrektsion va psixoproflaktik faoliyat natijalaridan amaliy foydalanishni zamonaviy usul va vositalaridan foydalangan qo'yidagi yo'nalishlarni:

- Sport musobaqasi va mashg'ulotlari jarayonida muvaffaqiyatga erishish hamda sportchi faoliytini samaradorligini oshirish mehanizmlarini har bir alohida sport turlari bo'yicha ishlab chiqish va sportchilardan vaqtni , futbol to'pni, suvni, oraliq masofani, harakatlar tezligini o'zgarishini sezishda, iqtisoslashgan idroklarni shakllantirish yo'l va vositalarini rivojlantirish va takomillashtirish;

- Jamoaviy sport o'yinlarida o'zaro xatti- harakatlarni maqbul yo'llarini strategik va taktik tafakkurini, tassavurini kuzatishning usullarini hamda sportchilarning turli yosh davrlariga xos bo'lgan qobiliyatlarini aniqlash hamda rivojlantirish va psixologik tanlash yo'llarini ishlab chiqish. Shuninhgdek, sportchilarning o'z yutuqlari va mag'lubiyatlariga bo'lgan munosabatini psixologik nuqtai nazardan rivojlantirish.

- Sportchilarning musobaqa vaqtida start oldi holatini va musobaqadan so'ng undan chiqish jarayonini boshqarish, psixologik o'zini-o'zi nazorat qilish yo'llarini ishlab chiqish, amaldagi sport jamoalarining rivojlanishi va o'zini namoyon qilishidagi ijtimoiy- psixologik omillarini aniqlash;

- Sportchi shaxsning rivojlanishidagi umumiy psixologik madaniyatini shakllantirishni yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya va sport psixologiyasini rivojlantirishda chet-el ilmiy –amaliy tajribasini mintalitetga xos holda psixologik qonuniyatlarini ishlab chiqish;

- Jismoniy tarbiy o'qituvchisi faoliyati va uning shaxsi psixologiyasini rivojlantirish yo'llarini ishlab chiqish, turli sport faoliyatlariga saralash va yo'naltirishning psixologik jihatlarini o'rganish va tadbiq eish bolalar va o'smirlar

sportining psixologik rivojlantirish yo'llarini ishlab chiqish orqali ommaviy sport bilan shug'ullanish jarayonini takomillashtirishning jismoniy va psixologik qonuniyatlarini o'rganish va rivojlantirish yechimini kutayotgan dolzarb masalalar sirasiga kiradi.

Mazkur masalalarni o'z vaqtida ijobiy xal etilishi jismoniy tarbiya sport sohasida psixologik xizmat ko'rsatishni davlat siyosatining samarali mexanizmi sifatida jismoniy tarbiya va sportni tashkillashtirishga mamlakatning mavjud sport salohiyatidan foydalanishga halaqit beruvchi qator tizmli muammolar va kamchiliklarini bartaraf etishga va sohani yanada rivojlantirishga qaratilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora –tadbirlari to'g'risida "gi PQ 3031- sonli Qarori 2017- yil 3- iyun.

2. O'quv tarbiya jarayonlarini takomillashtirishning milliy psixologik asoslari –ilmiy- amaliy konferensiya - Qarshi 2019 yil 19 aprel

3. Sport psixologiysi. O'quv qo'llanma .- T. 2016

4. N.A.Sog'inov,Z.T.Nishanova, X.K.Karimov, B.M.Umarov, E.Sh.Usmonov Psixologik atamalar ruscha- o'zbekcha izohli lug'ati- T: " Fan va texnologiya" - 2019.

ZAMONAVIY HAYOTDA STRESS VA UNING INSON PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Omonturdiyeva Sarvinoz Xusniddinovna
Surxondaryo ilg'or kasbiy mahorat texnikum psixologi

Bugungi kunda inson hayoti juda tez sur'atlarda rivojlanmoqda. Texnologiyalar, internet, ijtimoiy tarmoqlar va turli xil kundalik muammolar inson ruhiyatiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, yoshlar, talabalar va ish faoliyati bilan shug'ullanuvchi insonlar orasida stress holatlari ko'payib bormoqda. Stress inson organizmining tashqi va ichki bosimlarga nisbatan javob reaksiyasi hisoblanadi. Ma'lum darajadagi stress inson uchun foydali bo'lishi mumkin, biroq ortiqcha stress insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi.

Hozirgi davrda stress global muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Chunki u insonning nafaqat kayfiyatiga, balki ish faoliyati, o'qishi, oilaviy munosabatlari va sog'lig'iga ham ta'sir etadi. Shu sababli stressning kelib chiqish sabablari, oqibatlari va uni bartaraf etish yo'llarini o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Stressning kelib chiqish sabablari Stressning paydo bo'lishiga turli omillar sabab bo'ladi. Eng asosiy sabablaridan biri — kundalik hayotdagi muammolar va ortiqcha mas'uliyatdir. Talabalar orasida imtihonlar, dars yuklamalari va kelajak haqidagi xavotir stressni yuzaga keltiradi. Ishlaydigan insonlarda esa ish bosimi, vaqt yetishmasligi va moliyaviy muammolar stress manbai bo'lishi mumkin.Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ko'p ishlatilishi ham inson ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Inson o'zini boshqalar bilan solishtirishi, internetdagi salbiy axborotlar va tanqidlar tufayli tushkunlikka tushishi mumkin. Oilaviy kelishmovchiliklar, yaqin insonlarni yo'qotish yoki yolg'izlik hissi ham stressni kuchaytiruvchi omillardan hisoblanadi.Shuningdek, noto'g'ri kun tartibi, uyqusizlik va dam olishning yetarli emasligi ham inson organizmini charchatadi. Natijada inson asabiy, jahldor va ruhiy jihatdan zaif bo'lib qoladi.

Stressning inson psixologiyasiga ta'siri Stress inson psixologiyasiga kuchli ta'sir qiladi. Kuchli stress holatidagi insonda xavotir, qo'rquv, tushkunlik va asabiylik kuzatiladi. Ba'zi insonlarda diqqatning pasayishi, xotira sustlashuvi va

o‘qish yoki ishlashga bo‘lgan qiziqishning kamayishi yuz beradi.Stress uzoq davom etsa, depressiya kabi jiddiy ruhiy kasalliklarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Inson o‘zini yolg‘iz his qiladi, hayotga bo‘lgan qiziqishi kamayadi va doimiy charchoq holati paydo bo‘ladi. Bu esa insonning kundalik hayotiga salbiy ta’sir etadi.Stress nafaqat ruhiyatga, balki jismoniy sog‘liqqa ham zarar yetkazadi. Masalan, bosh og‘rig‘i, qon bosimining oshishi, yurak faoliyatidagi muammolar, uyqusizlik va immunitetning pasayishi stress oqibatida yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun stressni o‘z vaqtida nazorat qilish juda muhim

Stressning yoshlar hayotidagi o‘rni Hozirgi davr yoshlaridan katta mas’uliyat talab qilinmoqda. Ular bir vaqtning o‘zida ta’lim olish, kasb egallash, chet tillarini o‘rganish va jamiyatda o‘z o‘rnini topishga harakat qilmoqda. Bunday yuqori talab va bosim yoshlar orasida stressning ortishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, imtihon davrida yoki muhim qarorlar qabul qilish vaqtida yoshlar ruhiy zo‘riqishni kuchli his qiladi.

Ko‘plab yoshlar o‘z muammolarini boshqalarga aytmay, ichida saqlab yuradi. Bu esa ruhiy tushkunlikning kuchayishiga olib keladi. Ba’zan yoshlar internet va telefon orqali ko‘p vaqt o‘tkazib, real hayotdagi muammolardan qochishga harakat qiladi. Ammo bu holat stressni kamaytirish o‘rniga yanada kuchaytirishi mumkin. Shuningdek, ota-onalar va o‘qituvchilarning yoshlar bilan to‘g‘ri muloqot qilishi juda muhimdir. Qo‘llab-quvvatlash va motivatsiya yoshlarning ruhiy holatini yaxshilaydi. Aksincha, doimiy tanqid va bosim stressning kuchayishiga olib keladi.

Stress va ta’lim jarayoni Stress ta’lim jarayoniga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Kuchli ruhiy bosim ostidagi o‘quvchi yoki talaba darslarni yaxshi o‘zlashtira olmaydi. Diqqatning pasayishi, tez charchash va xotiraning sustlashuvi o‘qish samaradorligini kamaytiradi. Shu sababli ta’lim muassasalarida psixologik muhitni sog‘lom tashkil qilish muhim hisoblanadi.Bugungi kunda ko‘plab maktab va oliy ta’lim muassasalarida psixologlar faoliyat yuritmoqda. Ular o‘quvchilarning ruhiy holatini o‘rganib, kerakli tavsiyalar beradi. Psixologik treninglar, motivatsion uchrashuvlar va dam olish tadbirlari stressning oldini olishda foydali hisoblanadi. Bundan tashqari, o‘quvchilarning kun tartibini to‘g‘ri tashkil etishi ham muhimdir.

Vaqtni rejalashtirish, dars va dam olishni muvozanatda olib borish ruhiy zo‘riqishni kamaytiradi. Sog‘lom turmush tarzi va ijobiy fikrlash esa insonning stressga chidamliligini oshiradi.

Statistik ma’lumotlar Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti — World Health Organization ma’lumotlariga ko‘ra, bugungi kunda dunyo bo‘yicha yuz millionlab insonlar stress va ruhiy bosim bilan yashamoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida xavotir va tushkunlik holatlari yildan-yilga ortib bormoqda. Tadqiqotlarga ko‘ra, talabalar va yoshlarning katta qismi imtihonlar, ish topish, moliyaviy muammolar hamda ijtimoiy tarmoqlar ta’siri sabab stressni boshdan kechiradi.

Shuningdek, psixologik tadqiqotlar natijasida insonlarning taxminan 70 foizi kundalik hayotida stress holatini his qilishi aniqlangan. Mutaxassislarning fikricha, uzoq davom etadigan stress inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi va ish unumdorligini pasaytiradi.Olimlarning ta’kidlashicha, muntazam sport bilan shug‘ullanish va sifatli dam olish stress darajasini sezilarli kamaytiradi. Shu sababli ko‘plab davlatlarda ruhiy salomatlikni himoya qilish va psixologik yordam ko‘rsatishga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Stressni bartaraf etish usullari Stressni kamaytirish uchun avvalo inson o‘z salomatligiga e’tibor berishi kerak. To‘g‘ri ovqatlanish, yetarlicha uyqu va jismoniy mashqlar stressni kamaytirishga yordam beradi. Sport bilan shug‘ullanish inson organizmida ijobiy kayfiyatni oshiruvchi gormonlar ishlab chiqilishiga sabab bo‘ladi.

Bundan tashqari, inson o‘z vaqtini to‘g‘ri rejalashtirishi va dam olishga ham vaqt ajratishi lozim. Kitob o‘qish, tabiat qo‘ynida sayr qilish, musiqa tinglash va sevimli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish stressni kamaytiradi.Psixologik maslahat va yaqin insonlar bilan suhbat ham muhim ahamiyatga ega. Inson o‘z muammolarini ichida saqlab yurmasligi, kerak bo‘lsa mutaxassis psixologga murojaat qilishi kerak. Nafas mashqlari va meditatsiya ham ruhiy tinchlikni saqlashda samarali usullardan biri hisoblanadi.

XulosaXulosa qilib aytganda, stress zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylangan. Turli xil muammolar, ortiqcha mas’uliyat va tezkor hayot tarzi inson

ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Stress insonning psixologik holati, sog‘ligi va hayot sifatiga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli har bir inson stressning oldini olish va uni boshqarishni o‘rganishi zarur. Sog‘lom turmush tarzi, ijobiy fikrlash va ruhiy salomatlikka e’tibor berish stressni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Ruhiy jihatdan sog‘lom inson jamiyat taraqqiyotida ham faol ishtirok etadi.

Foydalanilgan adabiyotlarG‘oziev E. G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.Davletshin M. G. Psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2012.Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent, 2007.Nemov R. S. Psixologiya. – Moskva: Владос, 2016.Rubinshteyn S. L. Umumiy psixologiya asoslari. – Sankt-Peterburg, 2015.

Internet manbalari:ziyonet.uz�scholar.google.com�researchgate.net�

NOTINCH VA AGRESSIV XULQLI BOLALARNING OTA-ONASI BILAN ISHLASH MUAMMOLARI

Narziyeva Mashhura Mirzayevna
Buxoro viloyati Jondor tuman MMTB ga qarashli 3-maktab psixologi
Jo'rayeva Ozoda To'xtamurodovna
Buxoro viloyati Romitan tuman MMTB ga qarashli 33-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqola – bugungi kunda dolzarb bo'lgan tarbiya jarayoni, sog'lom psixologik muhit , jamiyat va shaxs rivojlanish tahlili, tarbiya jarayonida ko'p kuzatilayotgan oilalardagi muammolarini o'rganishga mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: Notinch va agressiv xulqli oilalar, zamonaviy jamiyat, , noqulay psixologik muhit .

Tarbiya uzluksiz jarayon bo‘lib, inson dunyoga kelishidan boshlab, to umrining oxirigacha davom etib boradi. Bu jarayon davomida atrof-muhitdagi voqea-hodisalarning shaxsga salbiy yoki ijobiy aks ta'sir etishi uning insoniy fazilatlari qay darajada shakllanganlagini belgilaydi. Bugungi kunda ta'lim sohasi oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri ham aynan, shu maqsadga qaratilgan bo‘lib, kelajak avlodni komil shaxs sifatida shakllanishini ta'minlashdan iboratdir.

Afsuski, barcha mamlakatlarda bo‘lgani singari bizning o‘sib kelayotgan yoshlarimiz orasida ham tarbiyasi og‘ir va noqobil farzandlar mavjud bo‘lib, ularning tarbiyasiga alohida e'tibor va yondashuvni talab etadi.

Ma'lumki, yoshlarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasi bilan oila, mahalla, ta'lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari, huquqni muhofaza qiluvchi tashkilotlar, ilmiy-pedagogik kadrlar shug‘ullanadilar. Tarbiya jarayonida barcha ishtirokchilarning bahamjihatligi ta'minlansagina, u o‘zining ijobiy natijalarini berishi mumkin.

Notinch va tarbiyasi og‘ir bolalar bilan ishlash azaldan eng dolzarb muammolardan biri bo‘lib kelgan.

Bu muammoning yuzaga kelish sabablarini chuqur tahlil qilar ekanmiz, eng avvalo, tug‘ilgan bolaning uni dunyoga keltirgan shaxslarning kimligi, ikkinchidan,

u qanday ijtimoiy muhitda tug‘ilib voyaga yetib, ulg‘ayotganligiga e’tiborni qaratishimiz lozimdir.

Agar biz farzandlarimizni har tomonlama yetuk qilib tarbiyalamoqchi bo‘lsak, ya’ni komil insonni voyaga yetkazishimiz uchun uni, avvalo har tomonlama o‘rganishimiz lozim. Notinch va tarbiyasi qiyin bolalarning xatti-harakatlarini psixologik tahlil etish va ularga amaliy jihatdan ko‘mak berish, mazkur yo‘nalishda hech bo‘lmaganda sodda va bajarilishi oson bo‘lgan amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazish ko‘nikma va malakalariga ega bo‘lishimizni talab etadi.

Bu juda murakkab ishlardan biri hisoblanadi. Notinch va agressiv xulqli bolalarning ota-onalari tez-tez bolaga nisbatan yoqimsiz hissiyotni boshdan kechiradilar va bolaga yordam berish uchun emas, balki bolani «yuvvoshlantirish» uchun psixologik konsultatsiyaga murojaat qiladilar. Ular bolaning tinchlantirilishini va bola ularni xafa qiluvchi ishlarini tugatishini istaydilar.

Ko‘p hollarda notinch va agressiv xulqli bolaning ota-onasi tushkunlikka tushgan va hayotidan norozi odamlar bo‘lishadi. Ko‘pincha sobiq agressiv xulqli bolalar o‘zlarining psixologik qiyinchiliklarini o‘z bolalariga o‘tkazadilar. Shu sababli psixolog birinchi navbatda bolaning ota-onasi bilan psixoterapevtik ish olib borishi lozim. Psixolog quyidagilarga alohida e’tibor qaratishi lozim.

Birinchidan, ota-onaning qadr – qimmatiga negativ ta’sir etishdan qochish lozim (Siz o‘z bolangizning shaxsi buzilishi haqida hech nima bilmaysiz, hozir men sizga tushintirib beraman). Ota-onaning shaxsiyatiga tegmagan holda vaziyatni aniqlab olish lozim. Ota-onalar ba’zan o‘zlari hayotida erisholmagan narsalariga farzandlari erishishini xoxlaydilar va undan talab qiladilar (Masalan,

men taniqli rassom, vrach yoki biror boshqa kasb egasi bo‘la olmadim, bolam bo‘lishi kerak).

Ikkinchidan, ota-ona bolaga bo‘lgan ustanovkasini o‘zgaritirishi lozim. Ular notinch oilali bolalarni noshukur deb hisoblashadi. O‘zlarining jahli va ta’na malomatlariga javoban bolaning aybdorlik tuyg‘usini his qilishini, afsuslanishini, kechirim so‘rashi va ularni tinchlantirishini kutadilar. Bu yuz bermaganidan ular achchiqlanadi va bolani «be’mani, buzilagan, yomon» hisoblashadi. Ota-onani

bolaga achinishga chaqirish lozim va ko‘rsatib o‘tish kerakki, har doim agressiv bola birinchi navbatda baxtsiz bola. Ota-onaga psixolog g‘azabning namoyon bo‘lish mexanizmlarini va yana agressivlikni emosional buzilish sifatida ko‘rsatib o‘tishi lozim.

Uchinchidan, ota-onaga o‘zlarining bolalik xotiralarini, o‘sha davrdagi agressiv qilmishlarining sabablarini eslatish kerak. Balki bu ko‘pgina shaxsiy komplekslarni ochishi mumkin. Bu holatda ularga psixik yordam ko‘rsatish va shaxsiyatini barqarorlashtirish kerak bo‘ladi. Bolalar muammosi har doim oilaviy muommolarni ko‘taradi. Bolani o‘rab turgan odamlar yordamisiz uning o‘ziga alohida yordam ko‘rsatish deyarli mumkin emas. Bolaning o‘zini alohida ajratib olib yordam ko‘rsatilganda ham bu yaxshi samara bermaydi, chunki oiladagi muammolar agressiyaning yana qaytarilishiga sabab bo‘lishi mumkin.

To‘rtinchidan, bola tug‘ulguncha va chaqaloqligining birinchi oylarida otaonaning unga bo‘lgan munosabatini aniqlab olish lozim. Ba’zan bola onaning «majburiy» yoki «tasodifiy» xomiladorligi asosida dunyoga kelgan bo‘lishi mumkin. Mabodo ota-ona uning dunyoga kelishini xohlagan bo‘lsalar ham, ammo u «jahldor, quloqsiz, chidab bo‘lmaydigan bo‘lib qolganidan keyin unga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirgan bo‘lsalar, ularning shaxsiyatini yerga urmagan holda shuni ko‘rsatish kerakki, bola o‘zining xulqi bilan ularning harakatlariga javob beryapti xolos.

Agressiv xulqni «yomon» bilan bir xil hisoblash mumkin emas. Og‘ir, xavfli vaziyat paydo bo‘lganida agressivlik himoya, ba’zida esa vaziyatni bartaraf etuvchi funksiyani bajaradi. Agressiv xulq ayniqsa bolada yoshga xos bo‘lgan o‘tish davrida kuzatiladi. Bu shundan dalolat beradiki, yosh davrlari krizisi paytida bolaning yashashi qiyinlashadi, har qanday murakkab vaziyatda bola qiyinchilikni his qiladi va shu sababli agressiv xulqning elementlarini kuzatish mumkin. Bu normadagi bolaga ham, agressiv xulqli bolaga ham birdek tegishli. Affektiv buzilish bo‘lganida agressiya odatiy hodisaga aylanadi, hatto xulq-atvorning birdan bir shakli bo‘lib qoladi. Biroq bunga qaramasdan, bola xulqida agressivlikning bor bo‘lishi ular bilan

o‘zoro munosabatda qiyinchilik tug‘diradi. Agressiv tendensiyalarni tasodifiy salbiy holat deb baholab bo‘lmaydi.

Shuni esda tutish kerakki, affektiv taraqqiyot jarayonida bola aktivligi qonuniy ravishda oshishi mumkin. Odatda, kattalar yordamida o‘tkazilgan psixokorreksiyaning bu zaruriy bosqichida bola o‘zini qurshagan reallik bilan nisbatan adekvat turdagi muloqotni o‘zlashtirishi mumkin.

Bola agressiyasini korreksiya qilishni uning sababini aniqlashdan boshlash lozim. Agar agressiya emosional motivasion sferaning buzilish sababli bo‘lmasa korreksion faoliyatni uni yo‘qotishga emas, balki salbiy oqibatlarga olib keluvchi agressiv xulqni yumshatish va uning namoyon bo‘lishiga yo‘l qo‘ymaslikka qaratish lozim. Shu bilan birga kattalarni uning agressiv reaksiyasiga adekvat idrok qilishga tayyorlash lozim.

Boshqa holatda, ya’ni agressiya emosional motivasion sferaning buzilishini namoyon bo‘lishi bo‘lsa, psixolog yoki tarbiyachi harakati bolaning mustahkamlanmagan agressiv harakatiga yo‘naltirilishi lozim.

Korreksion metodikaning qo‘llanishi to‘liqligicha agressiv xulqning sababiga bog‘liq bo‘ladi. Korreksiya metodi konkret hodisa va konkret bolani hisobga olgan holda tanlanadi. Bu quyida sharhlangan korreksiya metodlarini diqqat bilan ko‘rib chiqishni taqozo etadi.

1.Agressiyaga moyillikni e’tiborga olmay qo‘yish, unga atrofdagilarning diqqat qaratmasligi.

2.Agressiv harakatlarni o‘yin mazmuniga kiritish va unga yangi emosional mazmun berish. Bu orqali bolaning atrofdagilarga zarar yetkazmagan holda agressiv moyilligini chiqarib yuborish (masalan, qaroqchi va kazaklar o‘yinida agressiv xulqli bolaga qaroqchi rolini berish).

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G’oziyev E. G’. Rivojlanish psixologiyasi.-T.:Noshir.2010.

2. Maxsudova Z. Psixik taraqqiyot diognostikasi. T.:TDPU,2004.

3. Xolmatova M. “Oilaviy munosabatlar madaniyati va sog’lom avlod tarbiyasi” Toshkent. 2000 y

MAKTAB AMALIYOTCHI PSIXOLOGINING XULQI OG'ISHGAN O'SMIRLAR BILAN PSIXOLOGIK KORREKSIYA ISHLARI VA MASLAHAT BERISHI BO'YICHA TAVSIYALAR

Haydarova Feruza Bobir qizi

Buxoro viloyati Vobkent tuman 27-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktab amaliyotchi psixologining xulqi og'ishgan o'smirlar bilan psixologik korreksiya ishlari va maslahat berishi bo'yicha tavsiyalar haqida bir qator ilmiy-psixologik mulohazalar o'rin olgan.

Kalit so'zlar: O'smir, psixolog, psixologik maslahat, ota-ona, o'qituvchi, psixologik korreksiya, tavsiya, tengdoshlar jamoasi, qiziqishlar.

Maktab amaliyotchi psixologi eng avvalo xulqi og'ishgan o'smir o'quvchilar bilan maslahat jarayonida shu xususiyatlarga amal qilish lozim. Bunda o'smir shaxsini emotsional kognitiv va motivatsion soxalarini qadriyatlar tizimini qondirilmagan ehtiyojlarini tahlil etib shularga mos ravishda maslahat berish, o'smir bilan yaqin emotsional munosabat o'rnatish va psixologik qiyinlikni bartaraf etish orqali o'smir hayotidagi ijtimoiy, shaxsiy vazifalarni hal etishga yo'naltiradi. Ma'lumki, o'smirlar va o'smirlar o'rtasida xulq og'ishining oldini olish tadbirlari eng avvalo xulq og'ishini keltirib chiqaradigan shart – sharoit va sabablarni bartaraf qilishni taqozo qiladi. Maxsus - individual korrektsion tadbirlarni ishlab chiqishda o'smirlar o'rtasida xulq og'ishining kelib chiqishigacha bo'lgan davrga, bu davrda olib boriladigan umumiy tarbiyaviy tadbirlarga, ularni takomillashtirishga, ta'sirchanlik darajasini oshirishga alohida e'tibor qaratish lozim bo'ladi.Shuning uchun ham o'smirlar o'rtasida yuzaga kelayotgan xulq og'ishining oldini olishda ushbu oraliq davri muhim ahamiyat kasb etishligini unutmasligimiz kerak. O'smir shaxsining ijtimoiy – psixologik xususiyatlari shunday o'ziga xos imkoniyatlarga egaki, u ba'zan shaxsning sog'lom munosabatlari va sog'lom turmush tarzini belgilasa, ba'zan esa nosog'lom xulq atvorning kelib chiqishi uchun imkoniyat yaratadi. Ushbu xususiyatlar o'smirlarda g'ayriqonuniy xulq – atvorning kelib

chiqishini oldini olishga qaratilgan psixologik – pedagogik jihatdan ta'sirchan tadbirlarni ishlab chiqish zaruriyatini ko'rsatadi. O'smirlar o'rtasida xulqiy og'ishlarni oldini olish tadbirlari samaradorligi va ularning ta'sirchanligi eng avvalo o'smir shaxsidagi ijobiy fazilatlar, ijtimoiy foydali ehtiyoj va

qiziqishlarningshakllanganligiga,o'smirdagi ichki motivatsiyaning shaklanganligiga bog'liq bo'ladi. Shu ma'noda o'quv – tarbiyaviy tadbirlar va mashg'ulotlar o'smirlar hulqiy og'ishlarini oldini olishning dastlabki profilaktikasi sifatida hizmat qilishi kerak. Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, psixologlar va pedagoglar tomonidan dezadaptatsiyalangan xulqning oldini olishga qaratilgan bir qator tavsiyalar, maslahatlar ishlab chiqilgan. Tadqiqotchi Ye.A.Gorshkova tarbiyasi “qiyin” o'smirlarning sinf jamoasi bilan bo'ladigan munosabatlarini sog'lomlashtirish o'smirlar o'rtasida jinoyatchilik xulqining oldini olishda muhim omil sifatida o'rin tutadi deb ta'kidlaydi va quyidagi psixologik – pedagogik tavsiyalarni o'rtaga tashlaydi.

1.Tarbiyasi “qiyin” o'smirlarning sinf jamoasidagi o'rni va uning sinfdoshlari, atrofdagilar bilan bo'lgan munosabatlarini sog'lomlashtirish.

Tarbiyasi “qiyin” o'smirlarning shaxs xususiyatlarni har tomonlama o'rganish va tarbiyaviy tadbirlarni amalga oshirishda ijobiy shaxs sifatlarini shakllantirishga erishish.

Tarbiyasi “qiyin” o'smirlarning sinf va maktab jamoasidan izolyatsiyalanishini (ajralib qolishlik) oldini olish tadbirlarini o'z vaqtida amalga oshirish.

Tarbiyasi “qiyin” o'smirlarni qiziqish va qobiliyatlaridan kelib chiqib sinfda va sinfdan tashqarida o'tkaziladigan tadbirlarga jalb qilish.

Sinf jamoasi a'zolarida sog'lom psixologik munosabat hissini shakllantirish.

Sinf va maktab jamoasida tarbiyasi “qiyin” o'smirlarga nisbatan ijobiy va faol munosabat ruhini yuzaga keltirish.

Ushbulardan ko'rinadiki, shaxs xulqidagi og'ishni tuzatishga harakat qilishda eng avvalo o'smir shaxsiga, uning ijtimoiy muhitga nisbatan moslashishiga hamda o'smirning motivatsion ehtiyojlar sohasini o'zgartirishga, nosog'lom turmush tarzi va tarbiya muhitini sog'lomlashtirishga e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Bunda

o'smirlardagi mavjud bo'lgan ijobiy sifat va xususiyatlarga tayangan holda ularda har tomonlama qiziqishni, birinchi navbatda o'qishga, mehnatga, ijtimoiy foydali faoliyatga nisbatan bo'lgan qiziqishlarni rivojlantirish zarur bo'ladi.

Xulq og'ishiga ega bo'lgan o'smirlar va o'smirlar o'rtasida olib boriladigan tarbiyaviy tadbirlarning samaradorligi ularda faol hayotiy pozitsiyani shakllantirish, o'smir va o'qituvchi o'rtasida o'zaro yaqinlik va sog'lom munosabatni o'rnatishga bog'liqdir. Shuning uchun o'qituvchining tarbiyasi og'ir o'smirga nisbatan berayotgan e'tiborini, ularni o'zlariga yaqin olayotganligini va yordam bermoqchi bo'layotganligini o'smir har doim his qilib turishi muhim xisoblanadi. Bu o'smir xulqini sog'lomlashtirishga qo'yilgan ilk qadam bo'lib xisoblanadi va amaliyotchi psixologdan talab qiladi. Shuningdek, maktab, o'rta ta'lim maskani faoliyatiga psixiatr shtat birligini joriy etish yoki bo'lmasa maktab psixologi tibbiy psixiatrik bilimlar bilan qurollantirilishi yaxshi natija berishi mumkin.

O'smirlarda xulq og'ishi va jinoyatchilik xulqining oldini olishga qaratilgan o'quv – tarbiyaviy tadbirlar o'smirning oilaviy muhiti, tarbiyalanganlik darajasi va shart – sharoitlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Chunki, oila muhitini bilishlik o'smir shaxsi haqida, uning tarbiyalanganlik darajasi va turmush tarzi, ijobiy va salbiy fazilatlari haqida ma'lumotlarni beradi. Xulq og'ishiga ega bo'lgan o'smirlarga profilaktik ta'sir ko'rsatishda o'smirning shaxs sifatidagi shakllanish jarayonini, uning o'ziga xos xususiyatlarini, xarakter xislatlari va psixologiyasini xisobga olgan xolda ish tutish yaxshi natija berishligini unutmaslik lozim. O'smirlarda xulq og'ishining oldini olishning muhim shartlaridan yana biri amaliyotchi psixolog tomonidan maktab va oila hamkorligini to'g'ri yo'lga qo'yish bo'lib hisoblanadi. Afsuski, bu masalani bugungi kunda talab darajasida deya olmaymiz. Shuning uchun ham bunday paytlarda ko'pincha oila va maktab hamkorligi, ota – ona va o'qituvchi o'rtasidagi o'zaro aloqaning uzilishi tufayli o'smirlar va o'smirlar tarbiyasini, ayniqsa ular xulqidagi o'zgarishlarga amaliyotchi psixolog tomonidan yetarlicha axamiyat berilmaganligi deb atash mumkin O'qituvchi - o'smir o'sib voyaga yetayotgan muhitini, uning ahloqiy qiyofasini har doim ham bilavermaydi. Ba'zan, ayrim o'qituvchilar o'smirlar va o'smirlar bilan olib

boriladigan tarbiyaviy ishlarni ota – onalar bilan maslaxatlashmay, ular haqida muayyan ma'lumotlarga ega bo'lmay amalga oshiradilar. Bunday holatlarda tabiiy ravishda tarbiyaviy tadbirlarning olib borilishi ko'zda tutilgan profilaktik choralarning ta'sirchanlik darajasining pasayishiga sabab bo'ladi. Oqibatda profilaktikadan ko'zlangan maqsadga erishilmay qolinadi. Ma'lumki, oila muhitining sog'lomligi, ota – onalar va oilaning boshqa a'zolarining madaniy, aqliy, ma'naviy va axloqiy jihatdan barkamolligi oilada tarbiya olayotgan o'smirga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ota – onalarning ilmiy – ma'rifatliligi o'smirlar va o'smirlarda g'ayriqonuniy xulqning oldini olishda muhim omil bo'lib xisoblanadi. Ushbu holatni tadqiqotimizdan olingan natijalar ham ko'rsatib turibdi. Bunga ko'ra jinoyatchilik xulqiga ega bo'lgan o'smirlar va o'smirlar ota – onalarining ma'lumotlilik va o'qimishlilik darajasi xulq og'ishiga ega bo'lmagan o'smirlar va o'smirlar ota – onalarinikiga qaraganda ancha past darajasini ko'rsatadi.

Ushbu holatdan kelib chiqib aytish mumkinki ota – onalarning psixologik savaodxonlik darajasi, aqliy, ma'naviy va axloqiy barkamolligi o'smirlar va o'smirlar o'rtasidagi xulqiy og'ishlarni kelib chiqishini oldini olishda muhim hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Sodiqxo'jayeva N. G'oziyev Y. Farzand kamoli.Tosh. "O'zbekiston". 2001 y.
2. To'laganova G.Q. Tarbiyasi «qiyin» o'smirlar., Tosh., "Universitet".,2005 y.

BOLAGA QO'RQUVLARINI YENGISHGA QANDAY YORDAM BERISH USULLARI

Javharova Munojot Nasrullo qizi
Buxoro Viloyati Shofirkon tuman 45-maktab psixologi
Jumayeva Dilorom Baxtiyor qizi
Buxoro Viloyati Shofirkon tuman 27-maktab psixologi

Annotatsiya

Ushbu mavzuda bolalarda uchraydigan turli qo‘rquvlarning kelib chiqish sabablari va ularni yengishda samarali pedagogik hamda psixologik usullar yoritiladi. Bola ruhiyatida qo‘rquvning paydo bo‘lish omillari, uning yosh va individual xususiyatlarga bog‘liqligi tahlil qilinadi. Shuningdek, ota-ona, tarbiyachi va pedagoglarning bolaga to‘g‘ri yondashuvi, qo‘llab-quvvatlash, muloqot, o‘yin terapiyasi, ertak terapiyasi hamda ijobiy motivatsiya orqali qo‘rquvlarni kamaytirish yo‘llari bayon etiladi. Mavzu bolalarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish va ularning ijtimoiy moslashuvini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Bolalar qo'rquvi muammosi ko'plab ota-onalarga tanish. Yosh bolalar yalmong'izdan, maktab o'quvchilari doskaga chiqib javob berishdan, o'smirlar qarshi jinsga yoqimsiz bo'lishdan qo'rqishadi.

Ko'pgina qo'rquvlar bolaning yoshiga bog'liq va vaqt o'tishi bilan o'tadi. Biroq, agar qo'rquv uzoq vaqt davom etsa va nafaqat bolaga, balki ota – onalarga ham tashvish tug'dirsa, bu jiddiy o'ylash uchun sababdir.

Kunlik qo'rquv

Bolalarda kunlik qo'rquv bor:

Tabiiy (o'z-o'zini himoya qilish instinktiga asoslangan): o'lim, zulmat, balandlik, hayvonlar, elementlar, baland tovushlar, yopiq joylar, og'riq qo'rquvi.

Ijtimoiy: yolg'izlik qo'rquvi, odamlar, jazo, kechikish, hukm qilish.

Vaziyat: qo'rquv psixotravmatik vaziyatning natijasi sifatida (ko'lda deyarli cho'kib ketgan bola, endi hovuzda suzishdan qo'rqadi).

Shaxsiy: qo'rquv bolaning o'ziga xos xususiyatlariga (uyatchanlik, tashvish) bog'liq.

Tasavvur qilish: hayvonlardan qo'rqish, yashil qo'l, qora niqob va boshqalar.

Fobiya: inson hayotidagi har qanday hodisa yoki hodisa bilan bog'liq kuchli va chidamsiz qo'rquv.

Tungi qo'rquvlar

Bolalardagi tungi qo'rquvlar qo'rqinchli tushlari, shov-shuvlar va izohlar ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Dahshatli tushlar takrorlanishi va bolani deyarli har kecha ta'qib qilishi mumkin. Bunday xayollarning paydo bo'lish jarayoni miyaning ishi bilan bog'liq bo'lib, u kechalari ishlashni davom ettiradi va kun davomida olingan ma'lumotlarni qayta ishlaydi.

Bolalardagi tungi qo'rquv sabablari:

bolalarning va ularga ota-onalarining befarqligi, tashvish va shubhalari;

haddan tashqari stress;

odatdagi vaziyatni o'zgartirish;

xavf guruhi;

baxtsiz hodisalar, qo'rquv;

noqulay oilaviy vaziyatlar(ota-onaning janjallari, ajralish);

ota-onalarning hissiy yondoshmasligi;

bolaga bo'lgan talablar, tez-tez jismoniy jazo.

Ko'pincha qo'rqinchli tushlari 5 yoshdan boshlab 12 yoshgacha bo'lgan bolalarni ta'qib qiladi.

Bola uyquga ketishdan qo'rqadi, yorug'likni qoldirib, ota-onasi bilan yotishni so'raydi. U bezovtalanib, chiqadi, ba'zan esa qichqiradi. Ertalab tushkunlikka tushib , kayfiyatsiz bo'lib uyg'onadi. Bundan ota-onalar ham asabiylasha boshlaydilar, bezovtalanadilar.Yana kechqurun bu holat takrorlanadi . Bola uxlashni istamaydi.

Bolaning tungi qo'rquvlari patologiyaga aylanmasligi uchun nevropatolog yoki psixoterapevtning yordami zarur. Ota-onalar keyinchalik vaziyat murakkablashmasligi uchun mutaxassis tavsiyalarni bajarishlari kerak

Boladagi qo'rquv sabablari

Ota - onalar o'rtasidagi nizolar, tez-tez jismoniy jazolar, ayniqsa, otaning tarafidan.

Bunday atmosferadagi bola qo'rqinchli va xavfli bo'lib o'sadi.

Ota-onalarning hissiy "sovuqligi".

Bola tinchlik, xavfsizlik va xavfsizlik hissi uchun asosiy ishonchga ega emas.

O'tmishda psixotravmatik holat, qo'rquv.

Har qanday salbiy tajriba mustahkam o'rnashishi va kelajakda qo'rquv hissi paydo bo'lishi mumkin.

Filmlar, videolar, qo'rqinchli belgilar bilan kompyuter o'yinlari.

Bolaning fikrlashi hali tanqidiy emas va ko'pchilik haqiqiy dunyodagi filmlardan hayvonlardan qo'rqishni boshlaydi.

Ruhiy kasalliklar.

Ruhiy kasalliklarga chalingan bolalar ham ko'plab qo'rquvlarga ega. Ayniqsa, autizm spektrining buzilishi bo'lgan bolalar.

Psixoterapevtik usullar

Bolalar qo'rquviga qarshi kurashda ota-onalar muayyan tayyorgarlikda foydalanishlari mumkin bo'lgan eng samarali psixoterapevtik texnikalar:

Chizish

Bolani chizish, his-tuyg'ulari va tajribalari, istaklari va orzulariga chiqish imkonini beradi, haqiqatni simulyatsiya qiladi, qo'rqinchli, yoqimsiz va travmatik tasvirlar bilan og'riqsiz aloqa qiladi.

Bolani eng qo'rqqan narsalarni jalb qilishni taklif qilishga harakat qiling. Shundan so'ng siz rasmni yirtib tashlashingiz, uni yoqishingiz, "biz sizning qo'rquvingizni mag'lub qildik" degan so'zlar bilan oynaga tashlashingiz mumkin.

Tungi qo'rquvlarni qanday yengish mumkin?

Bolaning tungi uyqusiz uyquga ketishi uchun u o'zini xavfsiz his qilishi va unga hech narsa tahdid qilmasligini bilishi kerak.

Har qanday holatda bolani haqorat qilmang va uyaltirmang, chunki u shubhali va yolg'iz uxlashni istamaydi. U bilan birga o'tirib, tinchlaning, boshingizni silkitib, uxlab qolguncha kutib turing.

Kun davomida bola ochiq havoda, ochiq o'yinlarda harakat qilish kerak.

Yotishdan oldin 2-3 soat davomida bolada quyidagi narsalar bo'lmasligi kerak:

-kompyuter o'yinlari;

qo'rqinchli belgilar bilan karikaturalar va ertaklar;

janjal va oiladagi munosabatlarni aniqlash;

qattiq oziq-ovqat;

uyqu uchun qattiq, noqulay kiyim.

Har kungi rejimdan yoki dam olish kunidan qat'i nazar, uxlab qolish vaqti bir xil bo'lishi kerak.

Bolaning uyg'onishi keskin bo'lmasligi kerak. Budilnikni emas, balki onamning teginishini va zarbasini ishlatish yaxshiroqdir.

Bolaning tanasini mustahkamlash. Sport va sog'lom turmush tarzi tungi qo'rquvlarning eng yaxshi oldini oladi.

Ota-onalarga tavsiyalar

Bolaga qo'rquvni yengishga yordam berish uning his-tuyg'ularini tushunish, o'z "men" ni eshitish va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashdir.

Bola qo'rquvlari bilan kurashish kattalar va tengdoshlar bilan birgalikda bolaning faoliyatiga yordam beradi: yurish, o'yin, qo'g'irchoq teatriga tashrif, sirk, sport tadbirlari. Bolalarda ko'proq qiziqish va ularning hayoti qanchalik ko'p bo'lsa, ularning qo'rquvlari va tashvishlari kamroq bo'ladi.

Bolaning hayotida faol ishtirok eting, lekin hamma narsani nazorat qilishga urinmang. Bola sizga ishonishi, siz bilan yaqinlashishi kerak.

Bolaning sevimli va himoyalanganligini his etadigan uyda qulay va osoyishta muhit yaratish.

Hech qanday holatda bolani ertak belgilari bilan tartibga solish uchun qo'rqitmang - Bolada falokat, baxtsiz hodisalar, arvohlar va boshqa dunyo haqidagi hikoyalarni muhokama qilmang. Bolalar ta'sirchan va bunday suhbatlar uzoq vaqt davomida xotirada qoladi. Ko'pchilik, hatto kattalari ham bolalik davrida qo'rqqanlarini va kattalar qanday dahshatli hikoyalarni aytib berganliklarini eslaydilar.

Bolani aniq kundalik hayotga o'rgating va hatto dam olish kunlari va dam olish kunlari ham unga rioya qiling.

Bolaning qo'rquvidan mamnun bo'lmang, unga qo'rqadigan hech narsa yo'qligini tushuntirishga urinmang. "Men siz bilan birga bo'laman, qo'rqqaningizni tushunaman"deb ayting.

Sabr qiling. Yoshi bilan qo'rquvning aksariyati o'z-o'zidan o'tib ketadi. Eng muhimi, bolaning hayotini zaharlab, patologiyaga aylanmaslikdir.

Bolalar qo'rquvining psixologiyasi ularning aksariyati oilada tug'iladi. O'zingizning psixologik farovonligingizga e'tibor bering. Agar siz tabiatan tashvishli va bezovta bo'lsangiz, bu his-tuyg'ularni bolaga etkazmaslikka harakat qiling.

-Bolaning qo'rquvini e'tiborsiz qoldirmang. Agar nima qilish kerakligini va bolangizga qanday yordam berishni bilmasangiz, psixologdan maslahat so'rang.

Agar bola kattalarning sevgisi va g'amxo'rligini his qilsa, u har qanday vaziyatda qo'llab-quvvatlanishi va himoya qilinishiga ishonch hosil qilsa, u o'z qo'rquvlari bilan kurashda mustaqil ravishda g'alaba qozonishi muqarrar.

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA EMOSIYALARNI BOSHQARISH

Razakova Xolida Ismixonovna
Buxoro viloyati Qorovulbozor tuman 2-umumiy òrta ta'lim maktab psixologi

Annotatsiya: Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida emosiyalarni boshqarishning psixologik xususiyatlari, uning bola rivojlanishidagi ahamiyati hamda emosional barqarorlikni shakllantirish usullari yoritilgan. Shuningdek, o‘qituvchi va ota-onalarning bu jarayondagi o‘rni haqida fikrlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: emosiya, hissiyot, emosional holat, boshlang‘ich ta’lim, psixologiya, tarbiya, emosional boshqaruv.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimida bolalarning nafaqat bilim olishi, balki ularning ruhiy sog‘lom rivojlanishiga ham katta e’tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida emosiyalarni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish muhim vazifalardan biridir. Chunki bu yosh davrida bolalar hissiyotlarga tez beriluvchan, ta’sirchan va emotsional jihatdan nozik bo‘ladilar. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari o‘z quvonchi, xafaligi, qo‘rquvi yoki jahldorligini har doim ham to‘g‘ri ifodalay olmaydi. Natijada ular tengdoshlari bilan nizoga kirishishi, darsga qiziqishi pasayishi yoki ichki bezovtalikni boshdan kechirishi mumkin. Shu sababli bolalarda emosional boshqaruv ko‘nikmalarini rivojlantirish dolzarb masala hisoblanadi.

Asosiy qismEmosiyalar va ularning ahamiyatiEmosiyalar — insonning atrof-muhitga, voqea-hodisalarga va insonlarga bo‘lgan munosabatini ifodalovchi ruhiy holatlardir. Emosiyalar inson xulq-atvoriga, fikrlashiga va muloqotiga ta’sir ko‘rsatadi.Boshlang‘ich yoshdagi bolalarda quyidagi emosiyalar ko‘proq uchraydi:· quvonch;· qo‘rquv;· jahldorlik;· uyatchanlik;· xafalik;· hayajon.Agar bola o‘z emosiyalarini boshqarishni bilsa, u o‘zini erkin tutadi, boshqalar bilan yaxshi munosabatda bo‘ladi va o‘quv faoliyatida faol ishtirok etadi.Emosiyalarni boshqarish usullari 1. Suhbat va muloqotBolaga o‘z hissiyotlarini erkin ifodalash imkoniyatini yaratish kerak. O‘qituvchi va ota-onalar bolaning his-

tuyg‘ularini tinglab, unga dalda berishlari zarur. 2. Psixologik o‘yinlarTurli trening va o‘yinlar bolalarda emosional barqarorlikni rivojlantiradi. Masalan:“Kayfiyatni top”;“Men qanday his qilyapman?”;“Tabassum ulash”. 3. Nafas mashqlariChuqur nafas olish mashqlari bolaning asabiylashganda tinchlanishiga yordam beradi. Bu usul stress va xavotirni kamaytiradi. 4. Rag‘batlantirishBolani kichik muvaffaqiyatlari uchun maqtash uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va ijobiy emosiyalarni kuchaytiradi.5. Ijobiy muhit yaratishSinfda samimiy va do‘stona muhit yaratish bolalarning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.O‘qituvchi va ota-onalarning vazifalariBoshlang‘ich sinf o‘quvchilarida emosiyalarni boshqarishni shakllantirishda o‘qituvchi va ota-onalarning hamkorligi muhimdir. Ular:· bolani tushunishga harakat qilishi;· ortiqcha tanbeh bermasligi;· ijobiy namuna ko‘rsatishi;· bolani qo‘llab-quvvatlashi kerak.Bunday yondashuv bolada o‘ziga ishonch va emosional barqarorlikni rivojlantiradi. XulosaXulosa qilib aytganda, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida emosiyalarni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish ularning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Bolaning hissiyotlarini anglash, nazorat qilish va to‘g‘ri ifodalashga o‘rgatish kelajakda sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Shu bois ta’lim jarayonida emosional tarbiyaga alohida e’tibor qaratish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Vygotskiy L.S. “Bolalar psixologiyasi”.
2. G‘oziyev E.G‘. “Umumiy psixologiya”.
3. Davletshin M.G. “Yosh davrlari psixologiyasi”.
4. Karimova V.M. “Oila psixologiyasi”.

AGRESSIV XULQLI BOLA BILAN KORREKSION ISH OLIB BORISH

Soliyeva Nigora Ikrom qizi
Buxoro viloyati Shofirkon tumani 38-maktab
Qo'shshayeva Hilola Jo'raboy qizi
Buxoro viloyati Shofirkon tumani 16-maktab

Annotatsiya

Mazkur maqolada agressiv xulqli bolalar bilan korreksion ish olib borishning psixologik-pedagogik jihatlari yoritilgan. Unda agressiv xatti-harakatlarning kelib chiqish sabablari, ularning namoyon bo‘lish shakllari hamda bunday holatlarni bartaraf etishda qo‘llaniladigan samarali metod va usullar tahlil qilingan. Shuningdek, ota-ona, pedagog va psixolog hamkorligining ahamiyati, bolalarda hissiy nazorat va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini rivojlantirish masalalari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: agressiya, korreksiya, xulq-atvor, psixologik yordam, bola tarbiyasi, pedagogik ta’sir, emotsional holat.

Agressiv xulqli bola bilan korreksion ishlarning mazmuni

Korreksion ishlarning asosiy maqsadi bolaning salbiy xatti-harakatlarini kamaytirish, ijobiy sifatlarini rivojlantirish va uni jamiyatga moslashtirishdan iborat.

Individual suhbatlar

Psixolog yoki pedagog bola bilan samimiy suhbat o‘tkazib, uning ichki muammolarini aniqlaydi. Suhbat davomida bola o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda etishga o‘rgatiladi.

Psixologik treninglar

Treninglar orqali bolalarda:

hissiy nazorat;

sabr-toqat;

muloqot madaniyati;

nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish

ko‘nikmalari shakllantiriladi.

O‘yin terapiyasi

Kichik yoshdagi bolalar bilan ishlashda o‘yin terapiyasi samarali usullardan biri hisoblanadi. O‘yin orqali bola ichki hissiyotlarini namoyon qiladi.

Art-terapiya

Rasm chizish, musiqa tinglash, ranglar bilan ishlash bolaning hissiy holatini tinchlantirishga yordam beradi.

Rag‘batlantirish usuli

Boladagi ijobiy xulq-atvorni maqtash va qo‘llab-quvvatlash uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi hamda agressiv harakatlarni kamaytiradi.

Ota-ona va pedagog hamkorligi

Agressiv xulqli bolalar bilan ishlashda ota-ona, pedagog va psixologning hamkorligi muhim o‘rin tutadi. Tarbiya jarayonida yagona talab va ijobiy yondashuv bo‘lishi kerak.

Ota-onalar:

bolaga mehr ko‘rsatishi;

uni tinglay olishi;

qo‘pollikdan voz kechishi;

jazodan ko‘ra tushuntirish usulidan foydalanishi lozim.

Pedagoglar esa:

bolani kamsitmasligi;

sinfda sog‘lom psixologik muhit yaratishi;

individual yondashuv asosida ishlashi kerak.

Korreksion ishlarning samaradorligi

To‘g‘ri tashkil etilgan korreksion ishlar natijasida:

agressiv xatti-harakatlar kamayadi;

bolaning hissiy holati barqarorlashadi;

muloqot ko‘nikmalari rivojlanadi;

o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi;

jamiyatga moslashuvi yaxshilanadi.

Agressiv xulq- atvor deganda shahsning buzg'unchilikka intilishi sohasida namoyon boladi. Agressiv og'ir xavfli vaziyat paydo bo'lganida agressivlik himoya bazida esa vaziyatni bartaraf etuvchi vazifani bajaradi.Agressiv hulq ayniqsa bolada yoshga hos bo`lgan o`tish davrida kuzatiladi.Bu shundan dalolat beradiki, yosh davrlari krizisi paytida bolaning yashashi qiyinlashadi, har qanday murakkab vaziyatda bola qiyinchilikni his qiladi va shu sababli agressiv hulqning elementlarini kuzatish mumkin. Korreksion metodikaning qo`llanishi to`liqligicha agressiv hulqning sababiga bog`liq bo`ladi. Karreksiya metodi konkret hodisa va konkret bolani hisobga olgan holda tanlanadi. Bu quyida sharhlangan karreksiya metodlarini diqqat bilan ko`rib chiqishni taqozo etadi.

Agressiyaga moyillikni e'tiborga olmay qo`yish, unga atrofdagilarning diqqat qaratmasligi.

Agressiv harakatlarni o`yin mazmuniga kiritish va unga yangi emotsional mazmun berish.Bu orqali bolaning atrofdagilarga zarar yetkazmagan holda agressiv moyilligini chiqarib yuborish (masalan, qaroqchi va qazaqlar o`yinida agressiv hulqli bolaga qaroqchi ro`lini berish).

Agressiv hulqli bolaning ota- onasi bilan ishlash. Bu juda murakkab ishlardan biri hisoblanadi. Agressiv hulqli bolalarning ota onalari tez- tez bolaga nisbatan yoqimsiz hissiyotni boshdan kechiradilar va bolaga yordam berish uchun emas, balki bolani "yuvvoshlantirish" uchun psixologik konsultatsiyaga murojat qiladilar. Ular bolaning tinchlantirilishini va bola ularni hafa qiluvchi ishlarini tugatishini istaydilar.

Birinchidan, ota -onaning qadr -qimmatiga negativ ta'sir etishdan qochish lozim (siz o`z bolangizning shaxsi bo`lishi haqida hech nima bilmsaysiz, hozir men sizga tushuntirib beraman). Ota-onaning shaxsiyatiga tegmagan holda vaziyatni aniqlab olish lozim. Ikkinchidan, ota- ona bolaga bo`lgan ustanovkasini o`zgartirishi lozim. Ular agressiv hulqli bolani noshukur deb hisoblashadi.

Uchinchidan, ota-onaga o`zlarining bolalik xotiralarining, o`sha davrdagi agressiv qilmishlarining sabablarini eslatish kerak. Balki bu ko`pgina shaxsiy komplekslarni ochishi mumkin. Bu holatda ularga psixik yordam ko`rsatish va

shaxsiyatini barqarorlashtirish kerak bo`ladi. Bolalar muammosi har doim oilaviy muammolarni ko`taradi.

To`rtinchidan, bola tug`ilguncha va chaqaloqligining birinchi oylarida ota-onaning unga bo`lgan munosabatini aniqlab olish lozim. Ba'zan bola onaning "majburiy" yoki "tasodifiy" homiladorligi asosida dunyoga kelgan bo`lishi mumkin. Bu holatda ota-ona qattiy bir qarorga kelishi lozim. Agar bola ularning hohishisiz tug`ilgan bo`lsa ham baribir ota-ona unga g`amho`rlik qilishga burchli.

"Tarbiya biz uchun yo hayot, yo mamot, yo najot, yo halokat, yo saodat, yo falokat masalasidir" A. Avloniy.

O`quvchilarning ruhiy holatlarini o`rganish .

Maqsad: Qaltis guruhga mansub o`smirlarning tengdoshlari orasidan to`g`ri ajratib olish, ularning stress holatiga tushishlari oldini olish va realibitasiya etish, shuningdek ular bilan olib borishi zarur bo`lgan individual tarbiyaviy va psixokorreksion ishlarning to`g`ri yonalishini belgilab olish.

Ko`rsatma: psixolog bu mashg`ulotni o`smir bilan alohida yakka tartibda amalga oshirishi maqul. Chunki ba'zi bir savollar tug`ilishi va ular atrofdagilardan tortinib murojat eta olmasligi mumkun. (Aniq javob olish maqsadida psixolog savollarni izoxlab turishi mumkun.

O`smir psixologik stress va zo`riqishlariga nisbatan chidamlimi?

O`ziga nisbatan ishonchsizlik va o`z -o`zini baholaganda past baho berish holatlari tez-tez namoyon bo`ladimi?

Tengdoshlar bilan ko`chada muomila qilishda qinalasanmi?

Maktabda o`zini tutish yoki muomila munosabatida havotirlanish, qo`rquv hissini namoyon qiladimi?

Qanday yo`l bilan bo`lsada yangi his-tuyg`ulardan rohatlanishga intilishi tez-tez namoyon bo`ladimi?

O`smirda do`stlari va tanishlarining fikriga tez qo`shiluvchanlik, biro`vlarning hayot tarziga taqlid qiluvchanlik, tanqidiy va mustaqil fikr bildirishdan yiroqlik kuzatiladimi?

Yuqumli va tug`ma kasalliklar, miya jarohati yoki potologiyasiga bog`liq bo`lgan og`ishlar uning hulq-atvorida aks etganmi?

Nizoli vaziyatlardan chekkada yurish va tinchlik olamiga intilish harakter hususiyatingda namoyon bo`ladimi?

Ota yoki onasining giyohvandlik yoki alkogolizm kasalligi nasliy harakterga egami?

1,2,3 savollarning “ha” javoblari uchun 5 ball beriladi. 6,8 savollarning”ha” javoblari uchun-10 ball beriladi. 5,7,9 savollarining “ha” javoblari uchun esa 15 ball beriladi. “Yo`q” javobi uchun 0 ball qo`yiladi.

15 balldan kam to`plagan bo`lsa, o`smir qaltis guruhga kirmaydi, havf-hatardan yiroq.

15 dan 30 ballgacha to`plagan bo`lsa, o`smir qaltis guruhga yaqin, uning hulqatvori va yurib-turishi nazorat etish katta e’tiborni talab etadi.

30 dan yuqori ball to`plagan bo`lsa, darhol tajribali pedagog, psixolog, vrach va voyaga yetmagan huquqbuzarlik ishlari bilan shug`ullanuvchi militsiya hodimlariga murojat etib, maslahatlashish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Tarbiyasi qiyin guruhga mansub bolalar bilan ishlash G. T. Yodgorova. Toshkent 2007 yil

O’QUVCHILARNI KASB-HUNARGA YO’NALTIRISHNING NAZARIY VA AMALIY AHAMIYATI

Aminova Feruza Asraf qizi
Buxoro viloyati Shofirkon tuman 13-maktab
Rahmatova Dilnoza O’ktam qizi
Buxoro viloyati Shofirkon tuman 13-maktab

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o’quvchilarni kasb-hunarga yo’naltirishning nazariy va amaliy ahamiyati hamda bugungi kundagi dolzarb muammo sifatida qolayotgani hamda shu bilan birga o’ziga xos yechimlar, tavsiyalar berib o’tilgan.

Kalit so’zlar: Kasb-hunar, o’quvchi, psixolog, ota-ona, targ’ibot, qiziqish, qobiliyat, kasb klassifikatsiyasi, muvaffaqiyat.

Kasb-hunarga yo‘naltirish — bu o‘quvchilarning shaxsiy qiziqishi, layoqati, psixologik va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda ularga mos kasbni tanlashda yordam berishga qaratilgan pedagogik, psixologik va ijtimoiy tadbirlar tizimidir.

Bu jarayon quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

kasblar haqida ma’lumot berish;

o‘quvchilarning qiziqish va qobiliyatlarini aniqlash;

mehnat bozoridagi talablarni o‘rganish;

kasb tanlash bo‘yicha maslahatlar berish;

amaliy mehnat faoliyatiga tayyorlash.

Kasb-hunarga yo‘naltirishning nazariy ahamiyati

1. Shaxs kamolotini rivojlantiradi

Kasb tanlash inson hayotidagi muhim qarorlardan biridir. Nazariy jihatdan kasbga yo‘naltirish o‘quvchining:

dunyoqarashini kengaytiradi;

mustaqil fikrlashini rivojlantiradi;

maqsad qo‘yish ko‘nikmasini shakllantiradi;

o‘z qobiliyatini anglashiga yordam beradi.

Natijada o‘quvchi o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay oladigan shaxs sifatida shakllanadi.

2. Pedagogik va psixologik asoslarni mustahkamlaydi

Kasb-hunarga yo‘naltirish pedagogika va psixologiya fanlari bilan uzviy bog‘liq. Bu jarayonda:

yosh xususiyatlari;

temperament;

qiziqish;

intellektual salohiyat;

individual qobiliyatlar

hisobga olinadi. Shu orqali ta’limning shaxsga yo‘naltirilgan tamoyili amalga oshadi.

3. Jamiyat ehtiyojlarini qondirishga xizmat qiladi

Nazariy jihatdan kasbga yo‘naltirish jamiyat uchun zarur bo‘lgan mutaxassislarni tayyorlashning muhim omilidir. Har bir davlat iqtisodiyoti malakali кадрларга ehtiyoj sezadi. O‘quvchilarni to‘g‘ri kasbga yo‘naltirish:

ishchi kuchi balansini ta’minlaydi;

malakali mutaxassislar sonini oshiradi;

ishsizlik muammosini kamaytiradi.

Kasb-hunarga yo‘naltirishning amaliy ahamiyati

1. O‘quvchilarga to‘g‘ri kasb tanlashda yordam beradi

Amaliy jihatdan kasbga yo‘naltirish o‘quvchining qobiliyatiga mos kasb tanlashiga yordam beradi. Bu esa:

o‘qishga bo‘lgan qiziqishni oshiradi;

kasbiy muvaffaqiyatni ta’minlaydi;

kelajakdagi kasbiy qoniqishni kuchaytiradi.

Masalan, texnikaga qiziqqan o‘quvchini muhandislikka, san’atga moyil o‘quvchini dizayn yoki ijodiy sohalarga yo‘naltirish samarali natija beradi.

2. Mehnat bozoriga moslashishni osonlashtiradi

Hozirgi davrda kasblar tez o‘zgarib bormoqda. Amaliy yo‘naltirish orqali o‘quvchilar:

zamonaviy kasblar bilan tanishadi;

yangi texnologiyalarni o‘rganadi;

mehnat bozoridagi talablarni bilib oladi.

Bu esa ularning raqobatbardosh mutaxassis bo‘lib yetishishiga yordam beradi.

3. Ishsizlikning oldini oladi

Kasbni noto‘g‘ri tanlash ko‘plab muammolarga sabab bo‘ladi. To‘g‘ri yo‘naltirish esa:

kasb almashtirish holatlarini kamaytiradi;

vaqt va mablag‘ning behuda sarflanishining oldini oladi;

yoshlarning bandligini ta’minlaydi.

4. Amaliy ko‘nikmalarni shakllantiradi

Kasb-hunarga yo‘naltirish davomida o‘quvchilar:

mehnat madaniyatini;

jamoa bilan ishlashni;

mas’uliyat hissini;

tadbirkorlik ko‘nikmalarini

egallaydilar. Bu esa ularni mustaqil hayotga tayyorlaydi.

Kasb-hunarga yo‘naltirishning asosiy usullari

Quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

Suhbat va maslahatlar;

Psixologik testlar;

Kasb egalari bilan uchrashuvlar;

Korxona va tashkilotlarga ekskursiyalar;

Amaliy mashg‘ulotlar;

To‘garak va seminarlar;

Axborot texnologiyalaridan foydalanish.

Начало формы

Конец формы

Umuminsoniy madaniyatni shakllantirish jarayonining tarkibiy qismlaridan biri sifatida yosh avlodning kasbiy tiklanishi, tabiat in'om etgan qobiliyatlarini rivojlantirish ko'maklashish, insonga kasbiy o'zligini anglashiga yordam beruvchi maxsus choratadbirlar majmuasi kasb-hunarga yo'naltirish bo'lib, uning imkoniyat va ehtiyojlarini hisobga olgan holda, bandlik va maqbul ta'lim turini tanlash ishlarida, turli xil malakali kasb mutaxassislariga bo'lgan ehtiyojlarda jamiyatning g'amxo'rligi sifatida namoyon bo'ladi. Bugungi kunda kasb-hunarga yo'naltirish sohasida mavjud bo'lgan ilmiy xulosalar va tavsiyalar hamda umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarini kasbhunarga yo'naltirish, xususan, kasblar olami bilan tanishtirish usullarini yangilash zarurati yuzaga kelmoqda. O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish tizimi kasbiy targ'ibot va tashviqotni o'z ichiga olgan kasbiy ma'rifat (kasbiy axborot); u yoki bu soha, kasbga bo'lgan shaxs qiziqish va qobiliyatlarining birlamchi kasbiy tashxisi, kasb tanlashda mutaxassislar tomonidan individual, guruhiy yordam ko'rsatishga qaratilgan kasbiy maslahatlar, ko'proq muvafaqqiyatga erishishi mumkin bo'lgan kasbni tanlab olishga qaratilgan kasbiy tanlov, ishlab chiqarish amaliyoti jarayonida amalga oshiriluvchi ijtimoiy-kasbiy moslashuv, tanlangan kasbni o'rganish jarayonida burch, mas'uliyat, kasbiy or-nomus hislarini o'quvchilarda shakllantirishga qaratilgan. Undan ko'zlangan maqsad o'quvchilarga kasblar olami, kasblarning belgi va xususiyatlari, kasb klasifikatsiyasi, kasblar professiogrammasi, hududning qaysi kasblarga ehtiyoji borligi to'g'risidagi axborotlarni berishdan iborat bo'lib, ular asosida o'quvchi o'zini qiziqtirgan, jamiyat uchun zarur bo'lgan kasbni tanlaydi.

Kasb-bu jamiyat uchun zarur bo'lgan, ijtimoiy mehnat taqsimoti natijasida chegaralangan, insondan jismoniy, aqliy, ma'naviy kuch talab etuvchi va sarflangan kuch evaziga insonga mavjud bo'lish hamda rivojlanish imkonini beruvchi faoliyat sohasidir, masalan, o'qituvchi, shifokor, injener, dizayner va hokazo. Mutaxassislik esa bitta kasb ichida tor doiradagi faoliyat turidir. Masalan, tarix o'qituvchisi, matematika o'qituvchisi, stomatolog, kardiolog, pediatr, quruvchi-muhandis, loyihalovchimuhandis, injener-konstruktor, badiiy libos dizayneri va hokazo.

O’quvchilar turli klassifikatsiyalar bilan botanika, zoologiya, ona tili va boshqa fanlarni o’rganishda tanishib chiqishgan hamda uning qulayligini anglashgan. Masalan, hayvonot dunyosi klassifikatsiyasi fan dunyosini o’rganishga yordam berib, o’quvchi biror notanish jonivorga to’qnash kelganda tashqi belgilariga qarab uning xarakteristikasini, ma’lum bir tur va oilaga kiritishi yoki aksincha, jonivorni ko’rmay turib, biroq uni ma’lum bir tur va oilaga kirishini bilgan holda asosiy belgilari bo’yicha xususiyatlarini tuzishi mumkin bo’ladi.

Ular har bir kasb belgisidagi kamchilik, ya’ni kasb klassifikatsiyasi uchun tanlanayotgan belgilarning to’rtta talabdan qaysi biriga javob bera olmasligini aniqlashlari kerak bo’ladi.

O‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirish yosh avlodning kelajak hayotini belgilovchi muhim pedagogik jarayondir. U nafaqat o‘quvchilarning qiziqish va qobiliyatlarini rivojlantiradi, balki jamiyatning iqtisodiy va ijtimoiy taraqqiyotiga ham xizmat qiladi. To‘g‘ri tashkil etilgan kasbga yo‘naltirish ishlari yoshlarning ongli kasb tanlashiga, malakali mutaxassis bo‘lib yetishishiga va jamiyatda o‘z o‘rnini topishiga yordam beradi.

O'QUVCHILARDA STRESSNI KAMAYTIRISH UCHUN VIZUALIZATSIYA MASHQLARINI O'TKAZISH

Xorazm viloyati Gurlan tumani 30-maktab psixologi Matmuratova Muyassar,
Gurlan tuman 22-maktab psixologi Xudayberganova Muxtasar

ANNOTATSIYA

Mazkur maqola maktab o‘quvchilarida stressga qarshi kurashish ko‘nikmalarini rivojlantirish masalasiga bag‘ishlangan. Shuningdek, o‘quvchilarda uchraydigan stress omillarini ta’lim muhitida vizualizatsiya mashqlari bilan bartaraf qilish usullari va amaliy mashqlar to‘g‘risida so‘z boradi.

Kirish

"O‘quvchilarda stressni kamaytirish uchun vizualizatsiya mashqlari" — bugungi zamonaviy ta’lim tizimi uchun juda dolzarb va muhim yo‘nalish hisoblanadi. Dastlab “stress” tushunchasi haqida.

Stress — inson organizmining haddan tashqari zo‘riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo‘lgan javob reaksiyasidir. 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, stressiz 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. Stressning paydo bo‘lish mexanizmlari batafsil o‘rganilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bog‘liq.

Shuni ta’kidlash kerakki, og‘ir stresslar sog‘liqqa ta’sir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi va ko‘plab kasalliklarga sabab bo‘ladi (yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va boshqalar). Shuning uchun stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qaray olishni o‘rganishga to‘g‘ri keladi.

Stress . Zamonaviy ta’lim jarayonida o‘quvchilar stressining sabablari

Zamonaviy ta’lim jarayonida o‘quvchilarda stressning sabablari ko‘p qirrali va murakkab. Ular nafaqat o‘quv jarayoni bilan, balki o‘quvchining shaxsiy hayoti,

ijtimoiy muhiti va hatto jamiyatdagi umumiy tendensiyalar bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkin. Mana asosiy sabablar:

1. O‘quv jarayoni bilan bog‘liq stress omillari:

• Yuqori o‘quv yuklamasi: Kuniga bir necha soatlab dars, qo‘shimcha mashg‘ulotlar, uy vazifalari. Darsliklar va dasturlar hajmining oshib borishi.

• Baholash tizimidagi bosim: Doimiy nazorat ishlari, testlar, imtihonlar, reytinglar. Yomon baho olishdan qo‘rqish va yuqori baho olishga intilish o‘rtasidagi psixologik kurash.

• Murakkab o‘quv materiallari: Ba’zi fanlarni (masalan, matematika, fizika, kimyo) tushunishning qiyinligi, o‘quvchida o‘ziga ishonchsizlikni keltirib chiqarishi.

• O‘qituvchi bilan munosabatlar: O‘qituvchining qatgiyligi, talabchanligi, noxolis baholashi yoki o‘quvchi bilan konstruktiv muloqotning yo‘qligi.

• Imtihonlar va attestatsiya: Davlat attestatsiyasi, bitiruv imtihonlari, DTM testlariga tayyorgarlik va ulardan o‘tish bosimi.

• Texnologiyalar va yangi metodikalarga moslashish: Ba’zi o‘quvchilar yangi axborot texnologiyalarini (online darslar, elektron platformalar) o‘zlashtirishda qiynalishi mumkin.

2. Ijtimoiy va psixologik omillar:

• Tengdoshlar bilan munosabatlar:

• Kamsitish (Buling) va zo‘ravonlik: Maktabda yoki sinfda haqoratlash, masxara qilish, tashqi ko‘rinish yoki o‘zlashtirishiga qarab ajratish.

• Ijtimoiy izolyatsiya: Jamoaga qo‘shila olmaslik, yolg‘iz qolish, do‘st orttira olmaslik.

• Guruh bosimi: Tengdoshlar orasida o‘zini ko‘rsatishga urinish, ularga moslashishga majbur bo‘lish.

• Oila muhiti:

• Ota-onalarning yuqori talablari: Farzandidan doim a’lo baho yoki muayyan kasbni egallashni talab qilish.

• Oila a’zolari orasidagi kelishmovchiliklar: Ota-onaning ajrashishi, oilaviy muammolar o‘quvchiga ruhiy ta’sir ko‘rsatishi.

• Ota-onalarning nazoratining kuchayishi: Har bir qadamni nazorat qilish, erkinlik bermaslik.

• Shaxsiy omillar:

• Kam o‘ziga ishonch: O‘z imkoniyatlarini past baholash, yangi vazifalarni bajarishdan qo‘rqish.

• Perfeksionizm: Hamma narsani mukammal qilishga intilish va kichik xatolarni ham qabul qila olmaslik.

• Aqiqish (introvertlik): Ijtimoiylashuvda qiyinchilik sezuvchi o‘quvchilar uchun katta jamoalar yoki sahnalarda gapirish stress bo‘lishi mumkin.

3. Jamiyat va zamonaviy hayot tarzi bilan bog‘liq stress omillari:

• Kelajak haqidagi tashvishlar: Qaysi kasbni tanlash, oliy ta’limga kirish, ish topish kabi masalalar haqidagi oldindan o‘ylashlar.

• Axborot portlashi: Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali haddan tashqari ko‘p ma’lumotlarga duch kelish, ularning ba’zilari qo‘rqinchli yoki tashvishli bo‘lishi mumkin.

• "Tez natija"ga intilish madaniyati: O‘quvchi o‘ziga tezda natija ko‘rmasa, o‘zini yomon his qilishi mumkin.

4. Sog‘liq va hayot tarzi omillari:

• Uyqu yetishmasligi: Kechasi bilan telefon o‘ynash yoki ko‘p dars qilish natijasida yetarli uyqu olmaslik.

• Notog‘ri ovqatlanish: Salomatlikka va kayfiyatga salbiy ta’sir qiladi.

• Fizik faollikning yetishmasligi: Harakatsiz hayot tarzi ham ruhiy holatga ta’sir qiladi.

Bu sabablarni tushunish pedagog va psixologlarga stressni oldini olish yoki kamaytirish bo‘yicha aniq strategiyalar ishlab chiqishga yordam beradi. Vizualizatsiya kabi texnikalar aynan yuqorida sanab o‘tilgan ko‘plab omillarning salbiy ta’sirini yumshatishda muhim rol o‘ynaydi.

Bugungi kunda o‘quvchilar katta hajmdagi ma’lumotlar, imtihonlar va ijtimoiy moslashuv sababli muntazam stress holatida bo‘ladilar. Stress o‘quvchining nafaqat sog‘lig‘iga, balki o‘zlashtirish ko‘rsatkichiga ham salbiy ta’sir qiladi.

Vizualizatsiya: Psixologik asos

"Gumanistik psixologiyaning asoschisi Karl Rodjers aytganidek, har bir inson o‘z muammolarini hal qilish uchun ichki resursga ega, vizualizatsiya esa mana shu resurslarni ochuvchi kalitdir"

Vizualizatsiya — bu dori-darmonlarsiz, qo‘shimcha mablag‘ talab qilmaydigan, o‘quvchining ichki imkoniyatlarini ishga soluvchi eng samarali psixologik usullardan biridir

Psixofiziologik jihatdan inson miyasi real ko‘rayotgan narsasi bilan yorqin tasavvur qilayotgan narsasini deyarli farqlamaydi. Biz ijobiy holatni tasavvur qilganimizda, tanamizda "baxt gormonlari" (endorfin va serotonin) ajraladi, natijada mushaklar bo‘shashadi va qon bosimi barqarorlashadi.

. Stressni kamaytirishning "3 daqiqali texnikasi"

O‘quvchilar darsda charchab qolganida qo‘llaniladigan qisqa usul:

- 1-daqiqa: Chuqur nafas olish va ko‘zni yumish.
- 2-daqiqa: Biror yoqimli rangni (masalan, moviy yoki yashil) tasavvur qilib, shu rang butun tanaga tarqalayotganini ko‘rish.
- 3-daqiqa: Ichida "Men tayyorman, men uddalayman" deb qaytarish va darsga qaytish.

.

3. O‘quvchilar uchun amaliy vizualizatsiya mashqlari

Mashq-1: "Mening xavfsiz bog‘im" (Umumiy stressni kamaytirish uchun)

- Maqsad: O‘quvchini tashqi olam shovqinidan uzish va ichki xotirjamlikni topish.
- Jarayon: O‘quvchilar ko‘zlarini yumib, o‘zlari uchun eng go‘zal va tinch joyni (bog‘, dengiz bo‘yi, o‘rmon) tasavvur qilishadi. U yerning ranglari, hidlari va tovushlariga e’tibor qaratishadi.
- Natija: Tinchlik va xavfsizlik hissi shakllanadi.

Mashq-2: "Oq doska" (Imtihon oldi qo‘rquvini yengish uchun)

• Maqsad: Miyadagi tartibsiz o‘y-fikrlarni tozalash.

• Jarayon: O‘quvchi ko‘z oldiga ulkan toza oq doskani keltirib, unga o‘zini qiynayotgan qo‘rquvlarini (masalan, "Yiqilsam-chi?", "Eslay olmasam-chi?") yozadi. So‘ngra tasavvuran gubka (latta) bilan barchasini o‘chirib tashlaydi.

• Natija: Miya ortiqcha kognitiv yuklamadan xalos bo‘ladi.

Mashq-3: "Muvaffaqiyat zinapoyasi" (O‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish uchun)

• Maqsad: Maqsadga erishish motivatsiyasini kuchaytirish.

• Jarayon: O‘quvchi o‘zini baland zinapoya qarshisida ko‘radi. Har bir qadamda u o‘zining kichik yutuqlarini (yaxshi baho, yod olingan she’r) tasavvur qiladi. Zinaning eng yuqorisida esa o‘zi orzu qilgan oliy natijaga erishganini va atrofdagilar uni olqishlayotganini ko‘radi.

• Natija: Kelajakka nisbatan qo‘rquv yo‘qoladi.

4. Mashqlarni o‘tkazish shartlari

Metodik tavsiyalar

1. Atmosfera: Sinfda tinchlik saqlanishi va iloji bo‘lsa, past ovozda tinchlantiruvchi musiqa qo‘yilishi kerak.

2. Nafas olish: Har qanday vizualizatsiyadan oldin 3 marta chuqur nafas olib-chiqarish mashqini bajarish shart.

3. Davomiylik: O‘quvchilar uchun mashq davomiyligi 5-7 daqiqadan oshmasligi kerak (diqqatni yo‘qotmaslik uchun).

4. Muntazamlik: Vizualizatsiya bir martalik "sehrli tayoqcha" emas, uni dars boshida yoki oxirida haftada 2-3 marta qo‘llash barqaror natija beradi.

Vizualizatsiya mashqlarini quyidagi bosqichlarda va turlarda bajarish mumkin:

1. Vizualizatsiyaning asosiy qoidalari

Har qanday mashqdan oldin buni bilish muhim:

• Bo‘shashish (Relaksatsiya): Tana bo‘shashgan bo‘lishi kerak, shunda ong ko‘rsatmalarni yaxshi qabul qiladi.

• Batafsillik: Tasavvuringizda ranglar, tovushlar, hidlar va harakatlarni imkon qadar aniq ko‘ring.

• Hissiyot: Eng muhim qismi — maqsadga erishganingizda his qiladigan shodlik va xotirjamlikni hozir tuyishdir.

Yakuniy xulosa shuki, vizualizatsiya mashqlarini zamonaviy ta’lim jarayoniga tatbiq etish orqali biz o‘quvchilarda nafaqat akademik bilimlarni mustahkamlaymiz, balki ularni psixologik jihatdan barqaror, o‘ziga ishongan, ruhiy jihatdan sog‘lom va stressga chidamli shaxs sifatida shakllantiramiz. Bu esa kelajakda yurtimiz uchun har tomonlama barkamol va o‘z imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqara oladigan avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

RAQAMLI MUHITDA O‘QUVCHILARNING STRESS VA EMOTSIONAL ZO‘RIQISHINI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Kamolova Zuhra Tufli qizi
Qashqadaryo viloyati Yakkabog‘ tuman
95-maktab amaliyotchi psixolog

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli muhitda o‘quvchilarning stress va emotsional zo‘riqishini kamaytirishning psixologik usullari tahlil qilingan. Zamonaviy axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi o‘quvchilarning ta’lim jarayoniga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatib, ularning psixologik holatida zo‘riqish, charchoq, xavotir va diqqatning pasayishi kabi muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlash va stress holatlarini kamaytirish dolzarb pedagogik-psixologik vazifalardan biri hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: Raqamli muhit, stress, emotsional zo‘riqish, o‘quvchilar psixologiyasi, psixologik yordam, raqamli gigiyena, relaksatsiya, motivatsiya, maktab psixologi, ta’lim jarayoni, emotsional barqarorlik, psixologik usullar.

Raqamli muhitning jadal rivojlanishi zamonaviy ta’lim tizimiga chuqur ta’sir ko‘rsatib, o‘quvchilarning nafaqat bilim olish jarayonini, balki ularning psixologik holatini ham sezilarli darajada o‘zgartirib bormoqda. Bugungi kunda internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil qurilmalar va turli raqamli platformalar o‘quvchilarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylangan. Bu holat ta’lim jarayonini yanada interaktiv, tezkor va qulay qilgan bo‘lsa-da, shu bilan birga o‘quvchilarda stress, emotsional zo‘riqish, diqqatning tez chalg‘ishi, charchoq va psixologik bosim kabi muammolarni ham keltirib chiqarmoqda. Ayniqsa, axborot oqimining haddan tashqari ko‘pligi o‘quvchilarning psixologik barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, ularning emotsional holatini beqarorlashtirishi mumkin. Shu sababli raqamli muhitda o‘quvchilarning stress va emotsional zo‘riqishini kamaytirish masalasi zamonaviy pedagogika va psixologiyaning eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. O‘quvchilar raqamli texnologiyalar bilan ko‘p vaqt o‘tkazishi

natijasida ularning miyasiga ortiqcha axborot yuklanadi, bu esa psixologik charchoq va asabiylashish holatlarini keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslashlar, virtual muloqotning ortishi va real hayotdagi muloqotning kamayishi ham o‘quvchilarda emotsional muvozanatning buzilishiga sabab bo‘lishi mumkin. Raqamli muhitning yana bir salbiy jihati shundaki, o‘quvchilar ko‘pincha vaqtni to‘g‘ri boshqarishda qiyinchilikka duch keladi. Internet va mobil qurilmalar bilan ortiqcha bandlik uyqu rejimining buzilishi, diqqatning pasayishi va o‘qishga bo‘lgan motivatsiyaning kamayishiga olib keladi. Natijada o‘quvchilar o‘zini charchagan, bezovta va psixologik bosim ostida his qilishi mumkin. Bu holat esa ularning ta’lim samaradorligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shu nuqtayi nazardan, maktab psixologlari, o‘qituvchilar va ota-onalar o‘quvchilarning raqamli muhitdagi faoliyatini to‘g‘ri tashkil etish va ularning psixologik holatini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha samarali choralar ko‘rishi zarur hisoblanadi. Chunki o‘quvchilarning psixologik barqarorligi ularning nafaqat bugungi o‘qish jarayoniga, balki kelajakdagi shaxs sifatida shakllanishiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Raqamli muhitda o‘quvchilarning stress va emotsional zo‘riqishiga ta’sir etuvchi omillarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, bu jarayon bir nechta psixologik, ijtimoiy va pedagogik sabablar bilan bog‘liqdir. Avvalo, axborot oqimining haddan tashqari ko‘pligi o‘quvchilarda “axborot charchoqligi”ni keltirib chiqaradi. Har kuni internet, ijtimoiy tarmoqlar va turli ta’lim platformalari orqali yuzlab ma’lumotlarga duch kelish o‘quvchining kognitiv tizimiga ortiqcha yuk tushiradi. Bu esa diqqatning susayishi, xotira samaradorligining pasayishi va tez charchash kabi holatlarga olib keladi. Ikkinchi muhim omil sifatida ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta’sirini ko‘rsatish mumkin. O‘quvchilar ko‘pincha o‘z hayotini boshqalar bilan taqqoslash holatiga tushib qoladi, bu esa o‘z-o‘zini past baholash, hasad, norozilik va ichki stressni kuchaytiradi. Shuningdek, “layk” va “izohlar”ga bog‘lanib qolish o‘quvchilarda emotsional qaramlikni shakllantirishi mumkin. Bu holat psixologik barqarorlikni buzadi va o‘ziga bo‘lgan ishonchni kamaytiradi. Uchinchi omil — raqamli texnologiyalardan noto‘g‘ri foydalanish va

vaqtni boshqarishdagi muammolar. O‘quvchilar ko‘pincha telefon, kompyuter yoki planshet oldida me’yordan ortiq vaqt o‘tkazadi, bu esa uyqu rejimining buzilishi, jismoniy faollikning kamayishi va umumiy charchoqni kuchaytiradi. Natijada o‘quvchida emotsional zo‘riqish ortadi va o‘qish jarayoniga qiziqish pasayadi.

Shuningdek, ta’lim jarayonining o‘zi ham ba’zan stress omili bo‘lishi mumkin. Masofaviy ta’lim, onlayn darslar va raqamli platformalarda ishlash o‘quvchilardan yuqori darajadagi mustaqillik va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini talab qiladi. Agar bu ko‘nikmalar yetarli darajada shakllanmagan bo‘lsa, o‘quvchi o‘zini bosim ostida his qilishi mumkin. Bundan tashqari, oilaviy nazorat va qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi ham muhim omillardan biridir. Ota-onalar tomonidan raqamli texnologiyalardan foydalanish nazorat qilinmasa, o‘quvchi noto‘g‘ri kontentga duch kelishi yoki keraksiz axborot oqimiga kirib qolishi mumkin. Bu esa uning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi va stress darajasini oshiradi.

Raqamli muhitda o‘quvchilarning stress va emotsional zo‘riqishini kamaytirishda maktab psixologining roli alohida ahamiyatga ega. Maktab psixologi o‘quvchilarning psixologik holatini muntazam kuzatish, diagnostika qilish va zarur hollarda korreksion ishlarni amalga oshirish orqali ularning emotsional barqarorligini ta’minlashga xizmat qiladi. Shu jarayonda psixolog individual va guruhiy suhbatlar, psixologik testlar, treninglar hamda maslahatlar orqali o‘quvchilarning ichki holatini aniqlab, ularga mos psixologik yordam ko‘rsatadi. Birinchi navbatda, psixologik diagnostika o‘quvchilarda stress darajasini aniqlashning asosiy vositasi hisoblanadi. Testlar va suhbatlar orqali o‘quvchining emotsional holati, xavotir darajasi, motivatsiyasi va o‘ziga bo‘lgan ishonchi baholanadi. Aniqlangan muammolar asosida individual yondashuv ishlab chiqiladi va o‘quvchiga mos psixologik yordam beriladi. Bu jarayon o‘quvchining o‘zini tushunishiga va ichki muvozanatini tiklashiga yordam beradi. Ikkinchi muhim yo‘nalish sifatida psixologik treninglarni ta’kidlash mumkin. Stressni boshqarish, nafas olish mashqlari, relaksatsiya texnikalari va emotsional o‘zini nazorat qilish bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini oshiradi. Bunday treninglar o‘quvchilarga o‘z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish va stressli

vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek, o‘qituvchilar bilan hamkorlik ham muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi o‘qituvchilarga o‘quvchilarning psixologik holati haqida tavsiyalar beradi, dars jarayonida psixologik iqlimni yaxshilash bo‘yicha maslahatlar beradi va o‘quvchilarga individual yondashuvni qo‘llashda ko‘maklashadi. Bu esa ta’lim jarayonining yanada samarali va stresssiz bo‘lishiga xizmat qiladi.

Ota-onalar bilan ishlash ham psixolog faoliyatining ajralmas qismi hisoblanadi. Ota-onalarga farzandlarining raqamli muhitdagi faoliyatini to‘g‘ri nazorat qilish, ularga psixologik qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatish va uy sharoitida sog‘lom muhit yaratish bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Bu esa o‘quvchining maktab va oila muhitida bir xil psixologik barqarorlikka ega bo‘lishini ta’minlaydi. Raqamli muhitda o‘quvchilarning stress va emotsional zo‘riqishini kamaytirishda zamonaviy psixologik usullar va pedagogik texnologiyalarni samarali qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda ta’lim jarayonida faqat an’anaviy yondashuvlar yetarli bo‘lmay, balki innovatsion, interaktiv va shaxsga yo‘naltirilgan metodlardan foydalanish talab etilmoqda. Bunday usullar o‘quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirish, ularning diqqatini jamlash va o‘qishga bo‘lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiladi. Birinchi samarali yo‘nalishlardan biri bu relaksatsiya va psixologik dam olish texnikalaridir. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish usullari va qisqa meditatsion mashg‘ulotlar o‘quvchilarning asab tizimini tinchlantiradi va stress darajasini kamaytiradi. Bunday mashqlarni dars jarayoniga qisqa intervallar bilan kiritish o‘quvchilarning diqqatini tiklashga va emotsional zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi. Ikkinchi muhim usul sifatida vaqtni to‘g‘ri boshqarish (time management) ko‘nikmalarini shakllantirishni ko‘rsatish mumkin. O‘quvchilarga o‘qish, dam olish va raqamli texnologiyalardan foydalanish vaqtini muvozanatlash o‘rgatilsa, ular ortiqcha yuklamadan qochishi va psixologik bosimni kamaytirishi mumkin. Bu esa ularda tartiblilik, mas’uliyat va o‘zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Shuningdek, raqamli gigiyena qoidalarini shakllantirish ham muhim psixologik usullardan biri hisoblanadi.

O‘quvchilarga internetdan to‘g‘ri foydalanish, zararli kontentdan saqlanish, ekran oldida o‘tkaziladigan vaqtni cheklash va ijtimoiy tarmoqlardan me’yorida foydalanish o‘rgatilishi lozim. Bu ularning psixologik sog‘lig‘ini himoya qilishga yordam beradi.

Guruhli psixologik mashg‘ulotlar va treninglar ham o‘quvchilarning emotsional holatini yaxshilashda samarali hisoblanadi. Jamoaviy o‘yinlar, muhokamalar va rolli mashqlar o‘quvchilarda ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi, stressni kamaytiradi va o‘zaro muloqotni yaxshilaydi. Bunday faoliyatlar o‘quvchilarning o‘zini erkin ifoda etishiga va ichki zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, ijobiy motivatsiya va rag‘batlantirish tizimi ham muhim ahamiyatga ega. O‘quvchilarning yutuqlarini e’tirof etish, ularni qo‘llab-quvvatlash va kichik muvaffaqiyatlarni ham qadrlash ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va stressni kamaytiradi. Ijobiy psixologik muhit esa o‘quvchilarning ta’lim jarayonida faol va ishonchli ishtirok etishini ta’minlaydi. Raqamli muhitda o‘quvchilarning stress va emotsional zo‘riqishini kamaytirish jarayonida individual yondashuv va uzluksiz psixologik qo‘llab-quvvatlash eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Har bir o‘quvchi raqamli texnologiyalarga turlicha munosabat bildiradi: ba’zilari ulardan samarali foydalanib, bilimini oshirsa, boshqalari esa ortiqcha axborot oqimi va raqamli charchoq sababli psixologik bosimga tushishi mumkin. Shu sababli har bir o‘quvchining psixologik holatini alohida o‘rganish va unga mos yondashuv ishlab chiqish zarur.

Individual psixologik yordam jarayonida o‘quvchining emotsional holati, qiziqishlari, o‘qishdagi qiyinchiliklari va raqamli muhitdan foydalanish odatlari tahlil qilinadi. Shu asosda psixolog tomonidan maxsus tavsiyalar beriladi va kerak bo‘lsa, korreksion mashg‘ulotlar o‘tkaziladi. Bu jarayon o‘quvchining o‘zini anglashiga, ichki muvozanatini tiklashiga va stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, maktabda ijobiy psixologik muhitni shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. O‘qituvchi va o‘quvchilar o‘rtasidagi ochiq muloqot, hurmatga asoslangan munosabat va qo‘llab-quvvatlovchi muhit o‘quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Bunday muhitda

o‘quvchilar o‘z fikrini erkin ifoda etadi, xatolardan qo‘rqmaydi va o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasi oshadi. Bundan tashqari, raqamli muhitdan to‘g‘ri foydalanish madaniyatini shakllantirish ham dolzarb vazifalardan biridir. O‘quvchilarga internet resurslaridan samarali foydalanish, ortiqcha axborotdan himoyalanish va raqamli qurilmalardan me’yorida foydalanish bo‘yicha bilim va ko‘nikmalar berilishi kerak. Bu esa ularning psixologik salomatligini saqlashda muhim rol o‘ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Davletshin M.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.

2. G‘oziev E.G‘. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2003.

3. Nishonova Z.T., Kamilova N.G‘., Abdullayeva D.U., Xolnazarova M.X. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.

4. Xolnazarova M.X., Muhliboyev M.Q. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2014. 250-b

5. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.

6. Mirziyoyev Sh.M. Nutq va ma’ruzalar (2016-yil 8-dekabr, “Xalq so‘zi” gazetasi). – Toshkent, 2016.

7. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2008.

8. Tolipov A.A. Yoshlar orasida jinoyatchilikni oldini olishning ijtimoiy mexanizmlari. – Toshkent, 2021 (PhD dissertatsiya avtoreferati).

9. Otamuratov S.S. Yangi O‘zbekiston yoshlarining ijtimoiy-innovatsion jarayonlardagi transformatsiyalashuvi. – Toshkent, 2021 (DSc dissertatsiya avtoreferati).

MAVZU:RAQAMLI TRANSFORMASIYA DAVRIDA MAKTAB PSIXOLOGLARINING OTA-ONALAR BILAN ISHLASHDA OLDIDA TURGAN MUHIM VAZIFALAR, MUAMMO VA ECHIMLAR

Komilova Marhaboxon Komilovna
Farg`ona viloyati O`zbekiston tumani 7-Maktab psixologi,
O`lmasova Nigoraxon Sobirovna
Farg`ona viloyati O`zbekiston tumani 47-Maktab psixologi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli transformatsiya sharoitida maktab psixologlari faoliyatida yuzaga kelayotgan dolzarb vazifalar, mavjud muammolar hamda ularni bartaraf etish yo‘llari tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quvchilar psixologiyasiga axborot texnologiyalarining ta’siri, psixologik xizmat samaradorligini oshirish omillari va raqamli platformalardan samarali foydalanish masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: raqamli transformatsiya, maktab psixologi, psixologik xizmat, axborot texnologiyalari, o‘quvchi psixologiyasi, kiberxavfsizlik, onlayn maslahat, raqamli ta’lim.

Kirish.

Bugungi kunda jamiyat hayotining barcha sohalarida raqamli texnologiyalar keng joriy etilmoqda. Ta’lim tizimi ham bu jarayondan chetda emas. Ayniqsa, maktab psixologlari faoliyatida raqamli platformalar, onlayn diagnostika, virtual muloqot va axborot texnologiyalaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda.Raqamli transformatsiya sharoiti maktab psixologlari oldiga yangi vazifalarni qo‘ymoqda. Zamonaviy psixolog nafaqat psixologiya sohasini, balki raqamli muhitda ishlash ko‘nikmalarini ham yaxshi egallagan bo‘lishi talab etiladi. Raqamli transformatsiya davrida maktab psixologining vazifasi faqat muammoli o‘quvchilar bilan ishlash bilangina cheklanib qolmaydi. Zamonaviy psixolog:-o‘quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirishi;-stress va xavotirlarni bartaraf etishi;-kasbga yo‘naltirish ishlarini olib borishi;-suitsid holatlarining oldini olishi;-ijtimoiy moslashuvni ta’minlashi kabi muhim vazifalarni ham amalga oshiradi.O‘quvchilar psixologiyasida raqamli muhit ta’siri-hozirgi yoshlar “raqamli

avlod” sifatida shakllanmoqda. Ular axborotni tez qabul qiladi, ammo diqqatni uzoq vaqt bir nuqtaga jamlashda qiynaladi.

Bu holat ayrim o‘quvchilarda:tez zerikish;jonli muloqotdan qochish;hissiy sovuqlik;internetga psixologik bog‘lanishkabi holatlarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli psixologlar an’anaviy usullar bilan bir qatorda interaktiv va raqamli psixologik yondashuvlardan ham foydalanishi zarur.Psixologik xizmatda sun’iy intellekt imkoniyatlari:Bugungi kunda sun’iy intellekt asosida ishlovchi platformalar:psixologik testlarni avtomatik tahlil qilish;xavf guruhidagi o‘quvchilarni aniqlash;emotsional holatni baholash;onlayn maslahat berishimkoniyatini yaratmoqda. Lekin bu jarayonda inson omili va maxfiylik tamoyili ustuvor bo‘lib qolishi muhim hisoblanadi.Maktab psixologlarida uchraydigan kasbiy qiyinchiliklar:Ayrim holatlarda maktab psixologlari:hujjatbozlikning ko‘pligi;vaqt tanqisligi;ota-onalarning befarqligi;psixologik xizmatga nisbatan noto‘g‘ri qarashlar;moddiy-texnik baza yetarli emasligi kabi muammolarga duch kelmoqda. Bu esa psixolog ish samaradorligiga ta’sir ko‘rsatadi.Amaliy takliflarQuyidagi chora-tadbirlar maktab psixologi faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi:Har bir maktabda raqamli psixologik kabinet tashkil qilish;Onlayn psixologik diagnostika platformalarini joriy etish;Maktab psixologlari uchun IT va kiberpsixologiya bo‘yicha maxsus kurslar tashkil qilish;Ota-onalar uchun “Raqamli tarbiya” mavzusida treninglar o‘tkazish;Maktab psixologlari oldida turgan asosiy vazifalar:1. O‘quvchilarning psixologik holatini raqamli usullarda monitoring qilishHozirgi kunda o‘quvchilarning emotsional holati, stress darajasi va ijtimoiy moslashuvini aniqlashda onlayn so‘rovnomalar, elektron testlar va psixologik platformalardan foydalanish tobora ommalashmoqda. Bu esa psixologdan raqamli diagnostika vositalarini bilishni talab qiladi.2. Internet va ijtimoiy tarmoqlar ta’sirini nazorat qilishKo‘plab o‘quvchilar vaqtlarining katta qismini internetda o‘tkazmoqda. Bu esa:internet qaramligi;kiberbulling;virtual zo‘ravonlik;axborot xurujlari;yolg‘on qadriyatlar ta’sirikabi psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli maktab psixologlari o‘quvchilarda media madaniyat va axborot xavfsizligi

ko‘nikmalarini shakllantirishlari zarur.3. Ota-onalar bilan onlayn hamkorlikni kuchaytirishRaqamli muhit psixolog va ota-ona o‘rtasida tezkor muloqot imkonini yaratdi. Onlayn maslahatlar, Telegram guruhlari, vebinarlar orqali psixologik targ‘ibot ishlarini tashkil qilish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.4. Inklyuziv ta’limda raqamli yondashuvlarni qo‘llashImkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlashda maxsus dasturlar va raqamli platformalar psixologik yordam samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.Mavjud muammolar:1. Raqamli savodxonlikning yetarli emasligiAyrim maktab psixologlari zamonaviy texnologiyalardan to‘liq foydalanish ko‘nikmasiga ega emas. Bu esa ish samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.2. Texnik imkoniyatlar cheklanganligi:Ayrim hududlarda internet tezligi pastligi, kompyuter va texnik jihozlarning yetishmasligi raqamli xizmatlarni samarali tashkil etishga to‘sqinlik qilmoqda.3. O‘quvchilarda psixologik muammolarning ortishiGadjetlarga qaramlik, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim va axborot oqimining ortishi bolalarda:xavotir;depressiya;agressiya;ijtimoiy yolg‘izlikkabi holatlarning ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda.4. Kiberxavfsizlik muammolariO‘quvchilar shaxsiy ma’lumotlarining himoyalanmasligi va internetdagi xavfli kontentlar ham jiddiy muammo hisoblanadi.Muammolarning yechimlari.

1. Maktab psixologlarining malakasini oshirishPsixologlar uchun:IT ko‘nikmalar;onlayn diagnostika;raqamli psixologiya;kiberpsixologiyabo‘yicha doimiy malaka oshirish kurslarini tashkil etish zarur.

2. Zamonaviy psixologik platformalar yaratishO‘quvchilarning psixologik holatini tahlil qiluvchi milliy elektron platformalarni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

3. Psixologik profilaktikani kuchaytirishMaktablarda:“Internet xavfsizligi”;“Kiberbullingdan himoya”;“Raqamli madaniyat”mavzularida davra suhbatlari va treninglar o‘tkazish maqsadga muvofiq.

4. Oila–maktab–psixolog hamkorligini mustahkamlashOta-onalar uchun onlayn seminar va psixologik maslahatlar tashkil etish orqali bolalar tarbiyasida yagona yondashuvni shakllantirish mumkin.

Maktab psixologi ota-onalar bilan ishlaganda raqamli aloqa vositalaridan tarbiyaviy maqsadda foydalanishi kerak. Masalan, ota-onalarga bolaning kun tartibi, emotsional holati, darsga munosabati va internetdan foydalanish madaniyati bo'yicha qisqa eslatmalar yuborish foydali bo'ladi. Bunday eslatmalar uzun ma'ruza shaklida emas, balki sodda tavsiya, savol yoki amaliy topshiriq shaklida berilsa, ota-onalar uni kundalik hayotda qo'llashi osonlashadi.

Raqamli hamkorlikda axloqiy me'yorlar ham saqlanishi zarur. O'quvchining shaxsiy muammosini umumiy guruhda muhokama qilish, bolani boshqalar bilan solishtirish yoki ota-onani ayblash to'g'ri emas. Psixolog har bir masalani ehtiyotkorlik bilan, bolaning manfaatini birinchi o'ringa qo'ygan holda hal qilishi kerak. Shunda ota-onalar maktabga ishonadi va hamkorlikka ochiq bo'ladi.

Raqamli vositalar ota-onalar bilan ishlashda qulaylik yaratadi, lekin ularni pedagogik madaniyat bilan qo'llash talab etiladi. Maktab psixologi ota-onaga qisqa, aniq va tushunarli tavsiyalar bersa, ular farzandiga uy sharoitida qanday yordam berishni yaxshiroq anglaydi. Masalan, bolaga ekran vaqti bo'yicha qoida tuzish, dars tayyorlash uchun tinch joy ajratish, internetdagi xavfsizlik haqida suhbatlashish oddiy, ammo muhim qadamlardir.

Ota-onalar bilan hamkorlikda bolalarning ruhiy holatini kuzatish ham muhim. Agar o'quvchi tez charchasa, darsga qiziqishi pasaysa, do'stlari bilan kam gaplashsa yoki telefondan ajralishni istamasa, bu holatlar e'tiborsiz qolmasligi kerak. Psixolog bunday vaziyatda ota-onaga vahima qilmasdan, avvalo bolani tinglash, kun tartibini ko'rib chiqish va zarur bo'lsa maktab bilan maslahatlashishni tavsiya etadi.

Raqamli transformatsiya davrida ota-onalarning psixologik savodxonligini oshirish alohida vazifa hisoblanadi. Onlayn seminarlar, qisqa eslatmalar, savol-javob uchrashuvlari va individual maslahatlar orqali ota-onalar farzandining yosh xususiyatlarini yaxshiroq tushunadi. Natijada maktab, psixolog va oila o'rtasida yagona tarbiyaviy yondashuv shakllanadi.

Bunday hamkorlikning asosiy maqsadi bolani nazorat ostida ushlab turish emas, balki uni ongli, xavfsiz va mas'uliyatli raqamli foydalanuvchi sifatida tarbiyalashdir. Bola ota-onasi va psixologidan ishonchli yordam olsa, u muammosini

yashirmaydi, savol berishdan qo'rqmaydi va raqamli muhitda o'zini to'g'ri tutishga o'rganadi.

Raqamli transformatsiya sharoitida maktab psixologining ota-onalar bilan ishlashi yanada muhimlashmoqda. Bugun ota-onalar farzandining ta'limi, ruhiy holati va xulq-atvori haqida tezkor ma'lumot olish imkoniga ega. Biroq ma'lumot ko'pligi har doim ham to'g'ri tushuncha beradi degani emas. Shu sababli psixolog ota-onaga raqamli vositalardan ongli foydalanish, bola bilan ochiq muloqot qilish va onlayn muhitdagi xavflarni tushuntirishda yordam berishi kerak.

Ota-onalar bilan elektron kundalik, messenjer, onlayn so'rovnoma va videomuloqot orqali aloqa qilish ishni tezlashtiradi. Ammo bunday aloqa faqat xabar yuborish bilan cheklanmasligi lozim. Psixolog ota-onaga bolaning yosh xususiyatlari, stress belgilari, internetdan foydalanish madaniyati va uyda qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish haqida sodda tavsiyalar berib borishi zarur.

Maktab o'quvchisi ko'pincha raqamli muhitda ko'p vaqt o'tkazadi, lekin internetdagi har bir ma'lumotni tanqidiy baholay olmaydi. Ota-onalar farzandini taqiqlash orqali emas, balki tushuntirish, birgalikda qoida tuzish va namunali foydalanish orqali tarbiyalasa, natija samaraliroq bo'ladi. Psixolog ana shu hamkorlikni yo'lga qo'yuvchi ko'prik vazifasini bajaradi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob, kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-

quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

XulosaRaqamli transformatsiya davri maktab psixologlari faoliyatiga yangi imkoniyatlar bilan birga katta mas’uliyat ham yuklamoqda. Zamonaviy psixolog raqamli texnologiyalardan samarali foydalana olishi, o‘quvchilarni internet

tahdidlaridan himoya qilishi va psixologik xizmatni innovatsion yondashuvlar asosida tashkil qilishi lozim.Maktab psixologlarining raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish, texnik bazani mustahkamlash va psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish orqali ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhitni ta’minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 30-avgustdagi PQ-4433-son qarori.

2.G‘oziyev E.G‘. “Psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.

3.Karimova V.M. “Pedagogik psixologiya asoslari”. – Toshkent, 2021.

4.Internet va raqamli ta’lim bo‘yicha xalqaro tadqiqot materiallari.

5.UNESCO. “Digital Transformation in Education”, 2023.

RAQAMLI TRANSFORMASIYA DAVRIDA O`QUVCHILARNING RUHIY-EMOTSIONAL SOHASIDAGI MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMLARI

Toshmatova Xolidaxon Normatovna
Farg`ona viloyati O`zbekiston tumani 18-IDUM psixologi

AnnotatsiyaMazkur maqolada raqamli transformatsiya jarayonining o‘quvchilar ruhiy-emotsional holatiga ta’siri, uchrayotgan psixologik muammolar hamda ularning samarali yechimlari tahlil qilinadi. Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari tez rivojlanayotgan davrda yoshlarning ruhiy salomatligini asrash dolzarb masalaga aylangan. Maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning o‘quvchilarga ta’siri, stress, xavotir, yolg‘izlik, emotsional beqarorlik kabi muammolar hamda maktab psixologining vazifalari yoritilgan.Kalit so‘zlar: raqamli transformatsiya, ruhiy salomatlik, emotsional soha, o‘quvchilar psixologiyasi, internet qaramligi, stress, psixologik yordam, maktab psixologi.KirishHozirgi davrda raqamli texnologiyalar inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bordi. Ta’lim tizimida ham elektron platformalar, sun’iy intellekt, masofaviy ta’lim va turli internet resurslari keng qo‘llanilmoqda. Bu holat ta’lim sifatini oshirish bilan bir qatorda, o‘quvchilarning ruhiy-emotsional holatiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda.Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda emotsional zo‘riqish, stress, o‘ziga ishonchsizlik, yolg‘izlik hissi va virtual olamga haddan tashqari bog‘lanib qolish holatlari ortib bormoqda. Shu sababli o‘quvchilarning ruhiy-emotsional sohasidagi muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.O‘quvchilarning ruhiy-emotsional sohasidagi asosiy muammolar:1. Internet va gadjetlarga qaramlikBugungi kunda aksariyat o‘quvchilar bo‘sh vaqtining katta qismini telefon, planshet yoki kompyuter qarshisida o‘tkazmoqda. Bu esa quyidagi salbiy oqibatlarni keltirib chiqarmoqda:diqqatning pasayishi;uyqu buzilishi;asabiylik va jahldorlik;real hayotdagi muloqotning kamayishi;oilaviy munosabatlarning sovuqlashishi.Ko‘plab o‘quvchilar virtual hayotni haqiqiy hayotdan ustun qo‘ya boshlaydi. Natijada ular ijtimoiy faollikdan uzoqlashadi va yolg‘izlik hissini boshdan kechiradi.2. Stress va psixologik

bosimTa’limdagi yuqori talablar, ota-onaning bosimi, imtihonlar va doimiy baholash tizimi o‘quvchilarda stress holatini kuchaytirmoqda. Ayrim o‘quvchilar muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqib, kuchli xavotirga tushadi.Stressning asosiy belgilariga:tez charchash;tushkunlik;qo‘rquv;darslarga qiziqmaslik;agressiv xatti-harakatlar kiradi.Agar bu holatlar vaqtida bartaraf etilmasa, ular depressiv holatlarga olib kelishi mumkin.3. Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siriIjtimoiy tarmoqlarda o‘zini boshqalar bilan solishtirish holati o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi. Ayrim yoshlar internetdagi “ideal hayot” tasvirlarini ko‘rib, o‘zidan qoniqmaslik hissini boshdan kechiradi.Bu esa:past o‘zini baholash;xavotir;emotsional tushkunlik;ichki zo‘riqish kabi muammolarni yuzaga keltiradi.Shuningdek, kiberbulling holatlari ham o‘quvchilarning ruhiyatiga jiddiy zarar yetkazmoqda.4. Oiladagi psixologik muhitning ta’siriOta-onalar bandligi yoki oiladagi nizolar ham o‘quvchilarning emotsional holatiga salbiy ta’sir qiladi. Mehr va e’tibor yetishmasligi bolada ichki bo‘shliq, agressiya yoki tushkunlikni yuzaga chiqaradi.Ba’zi hollarda ota-onaning farzand bilan samimiy suhbat qilmasligi sababli bola muammolarini internet yoki begona muhitdan yechishga urinadi.5. Muloqot ko‘nikmalarining sustlashuviRaqamli texnologiyalar rivojlanishi natijasida jonli muloqot kamaymoqda. Ko‘plab o‘quvchilar real suhbatdan ko‘ra yozishmalarni afzal ko‘radi. Bu esa:nutq rivojlanishining sustlashuvi;ijtimoiy moslashuv muammolari;jamoaga qo‘shila olmaslik;tortinchoqlik kabi holatlarni kuchaytiradi.Muammolarning yechimlari1. Psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirishMaktab psixologlari tomonidan muntazam ravishda psixologik treninglar;stressni boshqarish mashg‘ulotlari;motivatsion suhbatlar;emotsional intellektni rivojlantirish darslari tashkil etilishi zarur.Bu o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini oshirishga yordam beradi.2. Ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlashOta-onalar farzandining ruhiy holatiga befarq bo‘lmasligi kerak. Ular:farzandi bilan ko‘proq suhbatlashishi;internetdan foydalanishni nazorat qilishi;ruhiy qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratishi zarur.Maktab va oila hamkorligi kuchaysa, ko‘plab psixologik muammolarning oldi olinadi.3. Sog‘lom raqamli madaniyatni shakllantirishO‘quvchilarga internetdan to‘g‘ri foydalanish

madaniyatini o‘rgatish muhimdir. Bunda:ekran vaqtini cheklash;foydali kontentlardan foydalanish;real hayotdagi faoliyatni ko‘paytirish tavsiya etiladi.Sport, kitobxonlik va ijodiy mashg‘ulotlar yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi.4. Individual psixologik yordam ko‘rsatishRuhiy tushkunlik yoki xavotir belgilariga ega o‘quvchilar bilan individual ishlash talab etiladi. Psixolog:diagnostika o‘tkazishi;suhbat tashkil qilishi;korreksion mashg‘ulotlar olib borishi zarur.Zarur hollarda mutaxassis shifokorlar bilan hamkorlik qilish muhimdir.5. Ta’lim yuklamalarini me’yorlashtirishO‘quvchilarga haddan tashqari bosim berish ularning ruhiy salomatligiga zarar yetkazadi. Shu sababli:dars yuklamalarini muvozanatlashtirish;dam olish vaqtlarini ko‘paytirish;rag‘batlantiruvchi metodlarni qo‘llash maqsadga muvofiq.Maktab psixologining vazifalariRaqamli transformatsiya davrida maktab psixologi quyidagi vazifalarni bajarishi muhim:o‘quvchilarning ruhiy holatini monitoring qilish;xavf guruhidagi bolalarni aniqlash;ota-onalar bilan psixologik maslahatlar o‘tkazish;internet qaramligining oldini olish;emotsional intellektni rivojlantirish bo‘yicha treninglar tashkil etish;psixologik xavfsiz muhit yaratish.Maktab psixologi nafaqat muammo yuzaga kelganda, balki uning oldini olishda ham faol ishlashi kerak.XulosaRaqamli transformatsiya davrida o‘quvchilarning ruhiy-emotsional salomatligini asrash dolzarb masalaga aylandi. Internet va zamonaviy texnologiyalar ta’lim rivojiga xizmat qilayotgan bo‘lsa-da, noto‘g‘ri foydalanilganda psixologik muammolarni kuchaytirishi mumkin.Shu sababli maktab, oila va jamiyat hamkorlikda ishlashi, yoshlarning ruhiy barqarorligini ta’minlashga alohida e’tibor qaratishi zarur. Ayniqsa, maktab psixologlarining faoliyati bu jarayonda muhim o‘rin tutadi. O‘quvchilarning emotsional farovonligini ta’minlash orqali sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash mumkin.:

Shu bois raqamli muhitdan foydalanish madaniyati o'quvchilarga bosqichma-bosqich, yoshiga mos va doimiy tushuntirishlar orqali singdirilishi kerak. Bunday yondashuv ularning ruhiy-emotsional salomatligini mustahkamlaydi.

Raqamli transformatsiya davrida o'quvchilarning emotsional holatini mustahkamlash uchun maktabda profilaktik mashg'ulotlar muntazam o'tkazilishi

lozim. Bu mashg'ulotlarda bolalar internetdagi ma'lumotni tanlash, salbiy xabarlardan himoyalanish, kiberxavfsizlik, onlayn muloqot madaniyati va ekran vaqti haqida suhbatlashadi. Mavzu qanchalik hayotiy bo'lsa, o'quvchi uni shunchalik oson qabul qiladi.

O'quvchilarga raqamli qurilmadan foydalanish bilan birga, ruhiy tiklanish usullarini ham o'rgatish kerak. Masalan, ko'z va tana uchun qisqa dam olish, ochiq havoda yurish, sport bilan shug'ullanish, kitob o'qish, ijodiy mashg'ulot qilish va yaqin insonlar bilan jonli suhbatlashish emotsional muvozanatni saqlaydi. Bu odatlar bolani raqamli charchoqdan himoya qiladi.

Psixologik nuqtai nazardan, raqamli muhitdagi xavflarni tushuntirishda qo'rqitish usuli samara bermaydi. O'quvchi nima uchun me'yor kerakligini, nima uchun shaxsiy ma'lumotni himoya qilish zarurligini va nima uchun real hayotdagi munosabatlar muhimligini tushunsa, u qoidaga ongli ravishda amal qiladi. Shu sababli tarbiyaviy ishlar ishonch, dalil va muloqotga asoslanishi lozim.

O'quvchilarning ruhiy-emotsional holatini himoya qilishda raqamli gigiyena tushunchasi muhim o'rin tutadi. Raqamli gigiyena deganda telefondan foydalanish vaqtini me'yorlash, zararli kontentdan saqlanish, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish va internetdan keyin dam olishni bilish tushuniladi. Bu qoidalar bolaga majburlash orqali emas, tushuntirish va kundalik odatga aylantirish orqali singdiriladi.

Maktab o'quvchilari ijtimoiy tarmoqlarda ko'p narsani tez qabul qiladi, lekin har doim ham ularning ruhiy ta'sirini anglab yetmaydi. Masalan, boshqalarning chiroyli suratlari yoki muvaffaqiyatlari o'quvchida o'zidan norozi bo'lish hissini uyg'otishi mumkin. Shu sababli psixolog bolalarga internetdagi ko'rinishlar tanlab qo'yilishini, real hayot esa ancha keng va murakkab ekanini tushuntirishi kerak.

Ruhiy-emotsional barqarorlikni saqlash uchun o'quvchiga o'z hislarini nomlashni o'rgatish foydali. 'Men jahldorman', 'men xafaman', 'men xavotirdaman' kabi gaplarni ayta olish bolaning ichki bosimini kamaytiradi. Keyingi bosqichda u bu his bilan nima qilish mumkinligini o'rganadi: suhbatlashish, dam olish, nafas mashqi qilish yoki kattalardan yordam so'rash.

Raqamli davrda psixologik yordamning samarasi maktab, oila va o'quvchining o'zi birgalikda harakat qilganda kuchayadi. O'quvchi internetdan foydali maqsadda foydalanishni, vaqtni tejashni, real hayotdagi do'stlikni qadrlashni o'rgansa, raqamli muhit uning rivojlanishiga xizmat qiladi, zararli ta'siri esa kamayadi.

Raqamli transformatsiya o'quvchilarning ruhiy-emotsional hayotiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Telefon, kompyuter, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn o'yinlar bolaga bilim olish imkonini bersa-da, haddan tashqari foydalanilganda charchoq, asabiylik, diqqatning bo'linishi va uyqu tartibining buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli bu mavzuni maktab o'quvchilariga sodda va hayotiy misollar orqali tushuntirish muhim.

O'quvchi internetda ko'rgan ma'lumotidan tez ta'sirlanadi. Ijobiy kontent uni ilhomlantirishi mumkin, salbiy kontent esa qo'rquv, hasad, o'zini boshqalar bilan solishtirish yoki yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Psixolog va o'qituvchi bolalarga virtual hayot bilan real hayot o'rtasidagi farqni anglatishi, his-tuyg'ularni boshqarish usullarini o'rgatishi kerak.

Raqamli muhitda ruhiy barqarorlikni saqlash uchun kun tartibi, me'yor, jismoniy faollik va jonli muloqot muhim hisoblanadi. O'quvchi telefondan dam olishni, o'z vaqtida uxlashni, oilasi va do'stlari bilan yuzma-yuz suhbatlashishni odat qilsa, uning emotsional holati mustahkamlanadi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob, kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 30-avgustdagi PF-4433-son Farmoni “Yoshlarni ilm-fan sohasiga jalb etish va ularning tashabbuslarini qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”.

2.Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.

3.G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2020.

4.Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2018.

5.Nishonova Z.T. Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostika. – Toshkent: Fan, 2021.

6.Qurbonov S. Ta’limda axborot texnologiyalari. – Toshkent, 2022.

7.Jo‘rayev R. Raqamli pedagogika asoslari. – Toshkent, 2023.Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva, 2017.

8.UNICEF xalqaro tashkiloti materiallari: bolalar ruhiy salomatligi va raqamli xavfsizlik bo‘yicha tavsiyalar.

90.Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma’lumotlari: o‘smirlar ruhiy salomatligi bo‘yicha hisobotlar.

10.O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

O‘SMIRLIK DAVRIDA STRESSGA QARSHI PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH

Bag’dod tumani 20-umumiy urta ta’lim maktab psixologi
Abdullajonova Lazizaxon Azimjonovna

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smirlik davrida yuzaga keladigan stress holatlari, ularning kelib chiqish omillari hamda o‘smirlarda stressga qarshi psixologik barqarorlikni shakllantirish yo‘llari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda psixologik barqarorlikning asosiy tarkibiy qismlari, koping-strategiyalar hamda oila va pedagoglarning bu jarayondagi o‘rni yoritilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, stress, psixologik barqarorlik, emotsional o‘zini boshqarish, ijtimoiy moslashuv, koping-strategiyalar, frustratsiya.

Kirish

O'smirlar stressni ko'pincha kattalardek ochiq bayon qilmaydi. Ular jahldorlik, befarqlik, darsga qiziqmaslik, ko'p uxlash yoki aksincha bezovtalik orqali ichki zo'riqishini ko'rsatishi mumkin. Shu sababli o'qituvchi va ota-onalar o'smirning xatti-harakatidagi keskin o'zgarishlarga e'tibor berishlari kerak.

Psixologik barqarorlikni shakllantirishda o'smirga o'z kuchli tomonlarini eslatish foydali. U qaysi fan yoki faoliyatda muvaffaqiyatga erishayotganini ko'rsa, stressni yengishga ishonchi ortadi. Maqsadni kichik bosqichlarga bo'lish, bajarilgan ishni belgilab borish va natijani qadrlash o'smirda nazorat hissini kuchaytiradi.

Maktabda stressni kamaytirish bo'yicha guruh mashg'ulotlari tashkil etilishi mumkin. Masalan, 'mening tinchlanish usulim', 'qiyin vaziyatda uchta yechim', 'yordam so'rash mumkin bo'lgan insonlar' kabi mashqlar o'quvchilarga amaliy ko'nikma beradi. Bu mashqlar ularga muammoga yolg'iz emasligini his qildiradi.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng sezgir bosqichlardan biridir. Bu davrda bola o'zini kattalardek his qila boshlaydi, lekin hali barcha vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishga tayyor bo'lmasligi mumkin. Darslar, imtihonlar, do'stlar bilan munosabat, ota-ona talablari va kelajak haqidagi o'ylar stressni kuchaytiradi.

Stressga qarshi barqarorlik o'quvchining qiyinchilikdan qochishi emas, balki uni to'g'ri tushunishi va yengish yo'lini topishidir. Nafas mashqlari, vaqtni

rejalashtirish, sport, yaqin inson bilan suhbat, ijobiy fikrlash va kerak bo'lganda yordam so'rash o'smirga ruhiy tayanch beradi.

Maktabda o'smirlar bilan stress mavzusida ochiq suhbatlar o'tkazish foydali. Ularga 'men charchadim', 'men xavotirdaman', 'menga yordam kerak' degan fikrlarni aytish uyat emasligi tushuntirilsa, o'quvchilar muammosini yashirmaydi va vaqtida yordam oladi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob, kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir,

motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

O‘smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va ziddiyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda bola organizmida jadal fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, ijtimoiy munosabatlar doirasi kengayadi, o‘zini anglash va o‘z o‘rnini topishga bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi. Aynan shu omillarning birgalikdagi ta’siri o‘smirni hissiy zo‘riqish va stress holatlariga moyil qilib qo‘yadi.

Zamonaviy ta’lim muhitida o‘quv yuklamasining ortishi, imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi kelishmovchiliklar hamda raqamli axborot oqimining kuchayishi o‘smirlardagi stress darajasini yanada oshirmoqda. Shu sababli o‘smirlarda stressga qarshi psixologik barqarorlikni shakllantirish bugungi amaliy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biriga aylangan.

Asosiy qism

Stress tushunchasi psixologiya fanida organizmning tashqi yoki ichki talablarga bergan umumiy javob reaksiyasi sifatida ta’riflanadi. O‘smirlik davrida stress ko‘pincha o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyatsizlik qo‘rquvi, ota-onalar va

pedagoglarning yuqori talablari, tengdoshlar guruhida qabul qilinmaslik xavfi hamda o‘zini past baholash bilan bog‘liq holda namoyon bo‘ladi.

Uzoq davom etgan stress o‘smirning diqqati, xotirasi va o‘quv samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, asabiylashish, tez charchash hamda qiziqishlarning susayishiga olib keladi. Bunday holatlar o‘z vaqtida bartaraf etilmasa, ular shaxsda barqaror xavotirlanish, ishonchsizlik va ijtimoiy izolyatsiya kabi salbiy belgilarning shakllanishiga zamin yaratadi.

Psixologik barqarorlik bir necha o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismdan iborat. Emotsional komponent o‘smirning o‘z hissiyotlarini tushuna olishi va boshqara olishini, kognitiv komponent vaziyatni xolis baholash ko‘nikmasini, irodaviy komponent maqsadga intilishni, ijtimoiy komponent esa atrofdagilardan yordam so‘rash qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu komponentlarning uyg‘un rivojlanishi o‘smirda stressga nisbatan mustahkam himoya tizimini shakllantiradi.

O‘smirlardagi psixologik barqarorlikni rivojlantirishda koping-strategiyalar, ya’ni stressni yengish usullari muhim o‘rin tutadi. Konstruktiv koping-strategiyalarga muammoni faol hal qilish, vaziyatni qayta baholash va ijtimoiy yordamga tayanish kiradi. Nokonstruktiv strategiyalar esa muammodan qochish, o‘zini ayblash yoki agressiv reaksiyalarda ifodalanadi.

Amaliy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, nafas olish va relaksatsiya mashqlari, avtotrening, vaqtni rejalashtirish ko‘nikmalari hamda guruhli treninglar psixologik barqarorlikni shakllantirishda yuqori samara beradi. Bu jarayonda oilaviy muhitning qo‘llab-quvvatlovchi xususiyati va pedagoglarning adolatli, individuallashtirilgan yondashuvi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Maktab psixologi tomonidan o‘tkaziladigan profilaktik ishlar xavf omillarini erta aniqlash imkonini beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davridagi stress shaxs rivojlanishiga jiddiy ta’sir ko‘rsatuvchi omil bo‘lib, unga qarshi psixologik barqarorlikni shakllantirish maqsadli va tizimli yondashuvni talab etadi. Emotsional, kognitiv, irodaviy va ijtimoiy komponentlarning uyg‘un rivojlantirilishi, konstruktiv koping-

strategiyalarni o‘rgatish hamda oila va ta’lim muassasasining hamkorligi o‘smirning stressga bardoshli, muvozanatli shaxs sifatida shakllanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziyev E.G‘. Yosh psixologiyasi. – Toshkent: Niso poligraf, 2018. – 304 b.

2. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

3. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2004. – 160 b.

4. Nishonova Z.T., G‘oziyev E.G‘. O‘smir psixologiyasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018. – 196 b.

5. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2008. – 288 b.

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA O‘QUV MOTIVATSIYASINI RIVOJLANTIRISH

Uchquduq tumani 7-MFCHO’IDUMNING amaliyotchi psixologi
Boboqulova Laylo Rizoqul qizi

Annotatsiya. Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida o‘quv motivatsiyasining psixologik mohiyati, uning turlari va shakllanish xususiyatlari ko‘rib chiqilgan. O‘quv motivatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik-psixologik usullar va o‘qituvchining bu jarayondagi roli yoritilgan.

Kalit so‘zlar: o‘quv motivatsiyasi, boshlang‘ich ta’lim, bilish qiziqishi, ichki motivatsiya, rag‘batlantirish, o‘quv faoliyati, kichik maktab yoshi.

Kirish

Boshlang'ich sinfda o'quv motivatsiyasi bolaning maktabga munosabatini belgilab beradi. Bola o'qishni faqat baho olish yoki tanbeh eshitmaslik uchun emas, balki yangilik bilish, o'zini sinab ko'rish va muvaffaqiyatdan quvonish uchun bajarishi kerak. Shunda ta'lim jarayoni unda ijobiy his uyg'otadi.

Kichik yoshdagi o'quvchi maqtov, rag'bat va qiziqarli topshiriqlar orqali tez ruhlanadi. Agar o'qituvchi mavzuni o'yin, rasm, savol-javob va hayotiy misollar bilan bog'lasa, bola darsda faolroq qatnashadi. Psixolog esa motivatsiyasi pasaygan bolani kuzatib, unga mos qo'llab-quvvatlash usullarini tavsiya qiladi.

Ota-onalar ham bolaning o'qishga qiziqishini kuchaytirishi mumkin. Farzanddan faqat bahoni so'rash emas, balki 'bugun nimani o'rganding?', 'qaysi topshiriq senga yoqdi?' deb qiziqish bolaning ichki motivatsiyasini mustahkamlaydi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob,

kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida

ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Boshlang‘ich ta’lim bosqichi bola shaxsining o‘quv faoliyatiga munosabati shakllanadigan hal qiluvchi davrdir. Aynan shu yillarda bolada o‘qishga bo‘lgan ijobiy yoki salbiy munosabat ildiz otadi va u keyingi ta’lim bosqichlarida ham o‘z ta’sirini saqlab qoladi.

O‘quv motivatsiyasi o‘quvchini bilim olishga undovchi ichki harakatlantiruvchi kuch bo‘lib, u o‘zlashtirish sifati va o‘quv faolligini belgilab beradi. Shu bois kichik maktab yoshidagi bolalarda o‘quv motivatsiyasini maqsadli rivojlantirish pedagogik psixologiyaning dolzarb vazifalaridan biridir.

Asosiy qism

Psixologiyada o‘quv motivlari ichki va tashqi guruhlarga ajratiladi. Ichki motivlar bilishga bo‘lgan qiziqish, yangilikni kashf etish quvonchi va o‘zining qobiliyatini namoyon etish ehtiyoji bilan bog‘liq. Tashqi motivlarga esa baho olish, maqtovga sazovor bo‘lish yoki jazodan qochish kabi omillar kiradi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda dastlab tashqi motivlar ustun turadi. Bola ko‘pincha o‘qituvchining maqtovi yoki ota-onaning rozi bo‘lishi uchun harakat qiladi. Pedagogning vazifasi bu tashqi motivlarni asta-sekin barqaror ichki bilish qiziqishiga aylantirib borishdan iborat.

O‘quv motivatsiyasini rivojlantirishda darsning qiziqarli tashkil etilishi muhim o‘rin tutadi. O‘yin elementlari, muammoli vaziyatlar, ko‘rgazmalilik va amaliy mashg‘ulotlar bolaning diqqatini jalb qiladi hamda bilishga bo‘lgan tabiiy intilishini kuchaytiradi. Material bolaning yosh xususiyatlariga mos kelganda u o‘zlashtirishdan zavq oladi.

Bola erishgan kichik muvaffaqiyatlarning ham e’tirof etilishi uning o‘ziga ishonchini mustahkamlaydi va keyingi harakatlarga undaydi. Aksincha, doimiy tanqid va muvaffaqiyatsizlik holati o‘quv motivatsiyasini so‘ndiradi. Shu sababli o‘qituvchi rag‘batlantirishning ijobiy usullaridan oqilona foydalanishi lozim.

Oilaning roli ham e’tibordan chetda qolmasligi kerak. Ota-onalarning bola o‘quviga qiziqishi, uning yutuqlarini qadrlashi va o‘quv jarayoni uchun qulay sharoit

yaratishi motivatsiyani mustahkamlaydi. Maktab va oila o‘rtasidagi hamkorlik bola o‘quv faoliyatiga barqaror ijobiy munosabatining shakllanishini ta’minlaydi.

Xulosa

Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlash mumkinki, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida o‘quv motivatsiyasini rivojlantirish maqsadga muvofiq pedagogik-psixologik ta’sirni talab etadi. Tashqi motivlarni ichki bilish qiziqishiga aylantirish, darsni qiziqarli tashkil etish, ijobiy rag‘batlantirish hamda maktab va oilaning hamkorligi bolada barqaror o‘quv motivatsiyasini shakllantirishning asosiy shartlari hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

3. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

4. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

5. Do‘stmuhamedova Sh.A. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: TDPU, 2013. – 172 b.

SHAXS XOTIRASINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA UNI RIVOJLANTIRISH

Farg‘ona viloyati Beshariq tumani 30-umumiy o‘rta ta‘lim maktabi amaliyotchi psixologi
Qo‘shaqova Shaxnoza Abdubannanovna

Annotatsiya. Maqolada xotiraning psixologik mohiyati, uning turlari, jarayonlari va individual xususiyatlari tahlil qilingan. Xotirani rivojlantirishning psixologik usullari hamda o‘quv faoliyatida unumli yodlashni ta’minlash yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: xotira, esda olib qolish, esga tushirish, unutish, mnemotexnika, o‘quv faoliyati, kognitiv jarayonlar.

Kirish

Xotira o'quvchining bilim olishida asosiy psixik jarayonlardan biridir. Bola eshitgan, ko'rgan va bajargan ma'lumotlarini eslab qolish orqali yangi bilimni o'zlashtiradi. Xotira kuchli bo'lishi uchun faqat yodlash emas, balki tushunish, takrorlash va ma'lumotni hayotiy misol bilan bog'lash muhimdir.

Maktab o'quvchilarida xotirani rivojlantirish uchun rasm, jadval, kalit so'zlar, guruhlash, hikoya tuzish va savol-javob usullaridan foydalanish mumkin. Kichik yoshdagi bolalar ko'rgazmali materialni yaxshiroq eslab qoladi, o'smirlar esa ma'no va mantiqiy bog'lanish orqali bilimni mustahkamlaydi.

Xotira charchoq, qo'rquv, uyqusizlik va haddan tashqari ko'p ma'lumot ta'sirida susayishi mumkin. Shu sababli o'quvchiga dam olish, vaqtida uxlash, darsni qismlarga bo'lib o'rganish va o'ziga ishonch bilan ishlash tavsiya etiladi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog

mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob, kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida

ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Xotira inson psixikasining markaziy bilish jarayonlaridan biri bo‘lib, u o‘tmish tajribasini esda saqlash va zarur paytda undan foydalanish imkonini beradi. Xotira bo‘lmasa, inson bilim to‘play olmas, ko‘nikma hosil qila olmas va shaxs sifatida shakllana olmas edi.

O‘quv faoliyatida xotiraning ahamiyati alohida o‘rin tutadi, chunki bilimlarni o‘zlashtirish bevosita esda olib qolish va esga tushirish jarayonlariga bog‘liq. Shu bois xotiraning psixologik qonuniyatlarini bilish va uni rivojlantirish usullarini egallash har bir o‘quvchi hamda pedagog uchun zarurdir.

Asosiy qism

Xotira to‘rt asosiy jarayonni o‘z ichiga oladi: esda olib qolish, saqlash, esga tushirish va unutish. Esda olib qolish materialni qabul qilish bilan, saqlash uning xotirada turishi bilan, esga tushirish kerakli ma’lumotni qayta tiklash bilan, unutish esa material izlarining yo‘qolishi yoki susayishi bilan bog‘liq.

Davomiyligiga ko‘ra xotira qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ turlarga ajratiladi. Material xususiyatiga ko‘ra esa obrazli, harakat, hissiy va so‘z-mantiqiy xotira farqlanadi. Inson faoliyatida bu turlar o‘zaro bog‘liq holda ishlaydi va bir-birini to‘ldiradi.

Esda olib qolish ixtiyoriy va ixtiyorsiz bo‘lishi mumkin. Ixtiyorsiz xotira maxsus maqsadsiz, faoliyat davomida o‘z-o‘zidan amalga oshsa, ixtiyoriy xotira aniq maqsad va irodaviy zo‘r berishni talab qiladi. O‘quv jarayonida aynan ixtiyoriy va mazmunli esda olib qolish yuqori samara beradi.

Materialni mexanik takrorlash o‘rniga uni tushunib, mantiqiy bog‘lab yodlash xotira mahsuldorligini sezilarli oshiradi. Yodlanayotgan ma’lumotni guruhlash, sxema va jadvallar tuzish, oldingi bilimlar bilan bog‘lash hamda takrorlashni vaqt bo‘yicha to‘g‘ri taqsimlash unumli yodlashning asosiy shartlaridir.

Xotirani rivojlantirishda mnemotexnik usullar ham qo‘llaniladi. Bunda ma’lumot obrazlar, assotsiatsiyalar yoki ramzlar yordamida kodlanadi. Bunday usullar, ayniqsa, mavhum materialni yodlashda foydali. Shuningdek, diqqatni

jamlay olish, charchoqning oldini olish va sog‘lom turmush tarzi ham xotira faoliyatining barqarorligini ta’minlaydi.

Xulosa

Demak, xotira murakkab kognitiv jarayon bo‘lib, uning qonuniyatlarini bilish o‘quv faoliyatini samarali tashkil etish imkonini beradi. Materialni mazmunli yodlash, takrorlashni to‘g‘ri taqsimlash va mnemotexnik usullardan foydalanish xotira mahsuldorligini oshiradi. Pedagogning vazifasi o‘quvchilarga aynan shu oqilona yodlash usullarini o‘rgatishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

3. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

5. Nishonova Z.T. Mustaqil ijodiy fikrlash psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2003. – 168 b.

DIQQATNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI VA O‘QUV JARAYONIDAGI AHAMIYATI

Jo'rayeva Dilafro'z Berdimurodovna.
Kitob tumani 10-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Maqolada diqqatning psixologik mohiyati, turlari va xususiyatlari tahlil qilingan. Diqqatni o‘quv jarayonida tashkil etish, o‘quvchilarda barqaror diqqatni rivojlantirish va e’tiborsizlikning oldini olish yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: diqqat, diqqat barqarorligi, diqqat ko‘lami, ixtiyoriy diqqat, e’tiborsizlik, o‘quv faoliyati, konsentratsiya.

Kirish

Diqqat o'quvchining darsdagi muvaffaqiyatiga kuchli ta'sir qiladi. Bola mavzuga e'tiborini jamlay olsa, tushuntirilgan bilimni yaxshiroq qabul qiladi, topshiriqni aniq bajaradi va xatolari kamayadi. Diqqat tarbiyalanadigan jarayon bo'lib, uni yoshga mos mashqlar orqali rivojlantirish mumkin.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida diqqat tez chalg'ishi tabiiy holat. Shuning uchun darsda faol harakat, qisqa topshiriq, rangli ko'rgazma va savol-javoblar qo'llansa, bola zerikmaydi. O'smirlar bilan esa maqsad qo'yish, reja tuzish va chalg'ituvchi omillarni kamaytirish haqida ishlash zarur.

Diqqatni rivojlantirishda oilaning ham roli bor. Uy vazifasi bajariladigan joy tartibli bo'lishi, telefon va ortiqcha shovqin cheklanishi, bola qisqa tanaffus bilan ishlashi kerak. Bunday oddiy sharoitlar o'quvchining diqqatini mustahkamlaydi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob,

kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida

ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Diqqat inson psixik faoliyatining muhim shartlaridan biri bo‘lib, u ongning ma’lum bir ob’ekt yoki faoliyatga yo‘naltirilishi va to‘planishini ta’minlaydi. Diqqat barqaror bo‘lmasa, hech qanday bilish jarayoni — idrok, xotira yoki tafakkur — to‘liq amalga oshmaydi.

O‘quv jarayonida diqqatning ahamiyati alohida ahamiyatga ega, chunki o‘quvchining materialni qanchalik puxta o‘zlashtirishi uning darsda diqqatini qanchalik jamlay olishiga bog‘liq. Shu sababli diqqatning psixologik qonuniyatlarini bilish pedagogik faoliyatda zarur hisoblanadi.

Asosiy qism

Psixologiyada diqqatning uch asosiy turi ajratiladi. Ixtiyorsiz diqqat maxsus maqsadsiz, ob’ektning kuchli yoki yangiligi tufayli yuzaga keladi. Ixtiyoriy diqqat aniq maqsad va irodaviy zo‘r berishni talab qiladi. Ixtiyoriydan keyingi diqqat esa faoliyatga qiziqish ortishi natijasida zo‘riqishsiz davom etadi.

Diqqatning asosiy xususiyatlariga uning ko‘lami, barqarorligi, taqsimlanishi, ko‘chuvchanligi va to‘planishi kiradi. Diqqat ko‘lami bir vaqtning o‘zida qamrab olinadigan ob’ektlar sonini, barqarorligi esa diqqatning bir ob’ektda uzoq turishini bildiradi.

O‘quvchilarda diqqatning rivojlanish darajasi yosh xususiyatlari bilan bog‘liq. Kichik maktab yoshidagi bolalarda ixtiyorsiz diqqat ustun bo‘lib, ixtiyoriy diqqat hali yetarli darajada shakllanmagan. O‘smirlik davrida esa diqqatni boshqarish qobiliyati sezilarli takomillashadi.

O‘quv jarayonida diqqatni samarali tashkil etish uchun material qiziqarli, ko‘rgazmali va o‘quvchining yosh imkoniyatlariga mos bo‘lishi kerak. Dars davomida faoliyat turlarini almashtirib turish, o‘quvchilarni faol ishtirokga jalb etish hamda ortiqcha tashqi qo‘zg‘atuvchilarni cheklash diqqatni jamlashga yordam beradi.

E’tiborsizlik ko‘pincha charchoq, qiziqishning yo‘qligi yoki materialning haddan tashqari murakkab yoxud oson bo‘lishi natijasida yuzaga keladi. Uning

oldini olish uchun o‘quv yuklamasini to‘g‘ri taqsimlash, dam olish tartibini saqlash va o‘quvchida ijobiy o‘quv motivatsiyasini shakllantirish lozim. Maxsus mashqlar orqali diqqat barqarorligini muntazam mashq qildirish ham foydali natija beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, diqqat o‘quv faoliyati samaradorligini belgilovchi muhim psixik jarayondir. Uning turlari va xususiyatlarini hisobga olgan holda darsni tashkil etish, faoliyat turlarini almashtirish va e’tiborsizlik omillarini bartaraf etish o‘quvchilarda barqaror ixtiyoriy diqqatning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

2. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

4. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

5. Do‘stmuhamedova Sh.A. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: TDPU, 2013. – 172 b.

EMOTSIONAL INTELLEKT VA UNING SHAXS FAOLIYATIDAGI O‘RNI

Farg'ona viloyati Beshariq tumani 12-maktabi psixologi
Nasriddinova Charosxon Samiyevna

Annotatsiya. Maqolada emotsional intellekt tushunchasi, uning tarkibiy qismlari va shaxs hayotidagi ahamiyati tahlil qilingan. Emotsional intellektni rivojlantirish yo‘llari hamda uning o‘quv va kasbiy faoliyat samaradorligiga ta’siri ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, hissiyotlarni boshqarish, empatiya, o‘zini anglash, ijtimoiy ko‘nikmalar, shaxs faoliyati.

Kirish

Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar holatini tushunish qobiliyatidir. Maktab o'quvchilari uchun bu ko'nikma juda muhim, chunki ular har kuni do'stlari, o'qituvchilari va ota-onalari bilan muloqot qiladi. His-tuyg'uni tanib olish nizolarni kamaytiradi.

Bola jahli chiqqanda nima qilishni, xafa bo'lganda kimga murojaat qilishni, quvonganda esa bu hisni qanday baham ko'rishni o'rgansa, u ijtimoiy jihatdan faolroq bo'ladi. Psixologik mashg'ulotlarda kayfiyat kartochkalari, rolli o'yinlar, rasm orqali hisni ifodalash kabi usullar qo'llanishi mumkin.

Emotsional intellekti rivojlangan o'quvchi darsda ham, jamoada ham o'zini erkinroq tutadi. U boshqalarning fikriga hurmat bilan qaraydi, xatosini tan oladi va muammoni tinch yo'l bilan hal qilishga intiladi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob,

kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida

ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Uzoq vaqt davomida shaxs muvaffaqiyatining asosiy mezoni sifatida faqat aqliy qobiliyat, ya’ni intellekt koeffitsiyenti tan olib kelindi. Biroq zamonaviy psixologik tadqiqotlar inson muvaffaqiyatida hissiy sohani anglash va boshqara olish qobiliyati ham hal qiluvchi rol o‘ynashini ko‘rsatdi.

Emotsional intellekt o‘zining va o‘zgalarning hissiyotlarini tushunish, ularni to‘g‘ri baholash hamda boshqara olish qobiliyatidir. U shaxsning ijtimoiy munosabatlari, o‘quv va kasbiy faoliyati hamda umumiy psixologik farovonligini belgilab beruvchi muhim omil hisoblanadi.

Asosiy qism

Emotsional intellekt bir necha tarkibiy qismdan iborat. O‘zini anglash o‘z hissiyotlarini tan olish va tushunishni, o‘zini boshqarish ularni nazorat qila olishni, ijtimoiy anglash o‘zgalarning kechinmalarini sezishni, ijtimoiy ko‘nikmalar esa munosabatlarni samarali qura olishni anglatadi.

Empatiya emotsional intellektning markaziy elementlaridan biridir. U boshqa insonning his-tuyg‘ularini his qila olish va uning holatiga hamdard bo‘lish qobiliyatini ifodalaydi. Rivojlangan empatiya shaxsga jamoada ishonchli munosabatlar o‘rnatish va ziddiyatlarni yumshatish imkonini beradi.

Emotsional intellekt o‘quv faoliyatida ham muhim ahamiyatga ega. O‘z hissiyotlarini boshqara oladigan o‘quvchi imtihon stressini yenga oladi, muvaffaqiyatsizlikdan ruhan tushib ketmaydi va o‘quv maqsadlariga izchil intiladi. Bu esa uning akademik natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Kasbiy faoliyatda emotsional intellekt jamoa bilan ishlash, mijozlar va hamkasblar bilan muloqot o‘rnatish hamda stressli vaziyatlarda muvozanatni saqlash uchun zarur. Ayniqsa, insonlar bilan bevosita ishlaydigan kasblarda emotsional intellektning yuqori darajasi muvaffaqiyatning muhim shartiga aylanadi.

Emotsional intellekt tug‘ma xususiyat emas, balki hayot davomida rivojlantirilishi mumkin bo‘lgan qobiliyatdir. Uni rivojlantirishda o‘z hissiyotlarini kuzatish va nomlash, boshqalarni diqqat bilan tinglash, konstruktiv muloqotni

mashq qilish hamda refleksiya ko‘nikmasini shakllantirish samarali yo‘llar hisoblanadi. Bu jarayonda oila va ta’lim muhitining qo‘llab-quvvatlovchi roli alohida ahamiyatga ega.

Xulosa

Demak, emotsional intellekt shaxsning to‘laqonli rivojlanishi va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishishida muhim o‘rin tutadi. Uni maqsadli rivojlantirish o‘quv va kasbiy faoliyat samaradorligini oshiradi, shaxsning psixologik salomatligini mustahkamlaydi va uning atrofdagilar bilan uyg‘un munosabatlar o‘rnatishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012. – 256 b.

2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

3. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

4. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2008. – 288 b.

5. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

O‘SMIRLARDA O‘ZINI O‘ZI BAHOLASHNING SHAKLLANISHI

Qarshi shahar 35-umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi
Zikirillayeva Shahlo Husan qizi

Annotatsiya. Maqolada o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi baholashning psixologik mohiyati, uning turlari va shakllanish omillari tahlil qilingan. Adekvat o‘zini baholashni shakllantirishda oila va ta’lim muhitining roli ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: o‘zini o‘zi baholash, o‘zini anglash, o‘smirlik davri, adekvat baholash, da’vogarlik darajasi, shaxs rivojlanishi.

Kirish

O'smirlik davrida o'zini o'zi baholash shaxs rivojlanishining markaziy masalalaridan biridir. O'smir o'z qobiliyati, tashqi ko'rinishi, do'stlari orasidagi o'rni va kelajagi haqida ko'p o'ylaydi. Agar u o'zini juda past baholasa, jur'atsizlik va xavotir kuchayadi; haddan tashqari yuqori baholasa, tanqidni qabul qilish qiyinlashadi.

Sog'lom o'zini baholash o'quvchiga kuchli va zaif tomonlarini real ko'rishga yordam beradi. Bunda o'qituvchi va ota-onalarning munosabati muhim. Bolani boshqalar bilan solishtirish o'rniga, uning kechagi natijasi bilan bugungi o'sishini ko'rsatish foydaliroqdir.

Psixolog o'smirlar bilan suhbat, anketa, guruh mashqlari va maqsad qo'yish usullari orqali ishlashi mumkin. O'smir o'z yutug'ini ko'rsa, xatosidan xulosa chiqarsa va qo'llab-quvvatlovchi muhitda bo'lsa, o'zini baholashi barqarorlashadi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob,

kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida

ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

O‘zini o‘zi baholash shaxsning o‘z imkoniyatlari, fazilatlari va kamchiliklariga bergan bahosi bo‘lib, u o‘zini anglashning markaziy tarkibiy qismidir. Aynan o‘smirlik davrida o‘zini baholash jadal shakllanadi va shaxs xulq-atvorini boshqaruvchi muhim omilga aylanadi.

O‘smir o‘zini tengdoshlari bilan taqqoslab, atrofdagilarning fikrini o‘ziga nisbatan o‘ta sezgirlik bilan qabul qiladi. Shu bois bu davrda adekvat o‘zini baholashning shakllanishi shaxsning keyingi rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega.

Asosiy qism

O‘zini baholash adekvat, oshirilgan va pasaytirilgan turlarga ajratiladi. Adekvat baholashda shaxs o‘z imkoniyatlarini real baholaydi. Oshirilgan baholashda o‘z kuchiga ortiqcha ishonch, pasaytirilgan baholashda esa o‘ziga ishonchsizlik va o‘z qadrini past ko‘rish kuzatiladi.

O‘zini baholash da’vogarlik darajasi bilan chambarchas bog‘liq. Da’vogarlik darajasi shaxs o‘z oldiga qo‘yadigan maqsadlarning murakkabligini belgilaydi. Adekvat o‘zini baholash real va erishsa bo‘ladigan maqsadlarning belgilanishiga zamin yaratadi.

O‘zini baholashning shakllanishiga bir necha omil ta’sir ko‘rsatadi. Oilada bola e’tirof etilishi va hurmat ko‘rishi, ta’lim muassasasidagi muvaffaqiyat tajribasi, tengdoshlar guruhidagi mavqe hamda o‘smirning o‘z faoliyati natijalarini tahlil qilishi shular jumlasidandir.

Pasaytirilgan o‘zini baholash o‘smirda xavotirlanish, tortinchoqlik, tashabbussizlik va ijtimoiy faollikning susayishiga olib keladi. Oshirilgan baholash esa tanqidni qabul qila olmaslik, o‘zgalar bilan ziddiyatlar va real bo‘lmagan maqsadlar qo‘yishga sabab bo‘lishi mumkin.

Adekvat o‘zini baholashni shakllantirishda kattalarning roli hal qiluvchi ahamiyatga ega. O‘smirga nisbatan hurmatli munosabat, uning shaxsini emas, balki ayrim xatti-harakatlarini xolis baholash, kichik yutuqlarni e’tirof etish va real

maqsadlar qo‘yishga yo‘naltirish o‘smirda sog‘lom o‘zini baholashning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, o‘smirlik davrida adekvat o‘zini o‘zi baholashning shakllanishi shaxsning psixologik salomatligi va ijtimoiy faolligining muhim sharti hisoblanadi. Oila va ta’lim muassasasining hurmatli, qo‘llab-quvvatlovchi va xolis munosabati o‘smirda o‘ziga ishonchli, muvozanatli shaxs sifatlarining rivojlanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziyev E.G‘. Yosh psixologiyasi. – Toshkent: Niso poligraf, 2018. – 304 b.

2. Nishonova Z.T., G‘oziyev E.G‘. O‘smir psixologiyasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018. – 196 b.

3. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

4. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2008. – 288 b.

5. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2004. – 160 b.

OILAVIY TARBIYANING BOLA PSIXOLOGIK RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Navoiy viloyati Karmana tumani 24-maktab psixologi
Ravshanova Dilbar Rajabovna,
29-maktab psixologi
Habibullayeva Nargiza Aliyevna

Annotatsiya. Maqolada oilaviy tarbiyaning bola psixologik rivojlanishidagi o‘rni, oilaviy tarbiya uslublari va ularning shaxs shakllanishiga ta’siri tahlil qilingan. Sog‘lom oilaviy munosabatlarni ta’minlash yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: oilaviy tarbiya, tarbiya uslublari, bola rivojlanishi, ota-ona munosabati, shaxs shakllanishi, psixologik muhit.

Kirish

Oila bola shaxsining ilk tarbiya maktabidir. Bola mehr, ishonch, tartib, mas'uliyat va muloqot madaniyatini avvalo oilada o'rganadi. Oiladagi iliq munosabat bolaning ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, doimiy nizolar esa xavotir va ishonchsizlikni kuchaytirishi mumkin.

Ota-onaning farzand bilan gaplashish uslubi bolaning o'ziga munosabatini shakllantiradi. Mehr bilan tushuntirish, bolani tinglash, yoshiga mos talab qo'yish va yaxshi ishini e'tirof etish sog'lom tarbiyaning asosidir. Faqat buyruq va tanbehga asoslangan tarbiya esa bolaning tashabbusini pasaytiradi.

Maktab va oila hamkorligi bola rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Agar ota-ona o'qituvchi va psixolog bilan muntazam aloqa qilsa, bolaning muammosi vaqtida aniqlanadi va unga mos yordam ko'rsatiladi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog

mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob, kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida

ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Oila bola dunyoga kelgan dastlabki va eng muhim ijtimoiy muhit hisoblanadi. Aynan oilada bola birinchi marta insoniy munosabatlarni o‘rganadi, axloqiy qadriyatlarni o‘zlashtiradi va o‘z shaxsini shakllantira boshlaydi.

Oilaviy tarbiyaning sifati bolaning psixologik rivojlanishi, uning hissiy holati va kelajakdagi ijtimoiy moslashuvini belgilab beradi. Shu bois oilaviy tarbiya uslublarining psixologik xususiyatlarini o‘rganish dolzarb masalalardan biridir.

Asosiy qism

Psixologiyada oilaviy tarbiyaning bir necha uslubi ajratiladi. Demokratik uslubda bola shaxsi hurmat qilinadi, uning fikri inobatga olinadi va talablar mehr bilan birga qo‘yiladi. Bu uslub bolada mustaqillik, mas’uliyat va o‘ziga ishonchning rivojlanishiga yordam beradi.

Avtoritar uslubda kattalar qattiqqo‘llik bilan talab qo‘yadi, bolaning fikri inobatga olinmaydi. Bunday muhitda o‘sgan bola ko‘pincha tortinchoq, tashabbussiz yoki aksincha agressiv bo‘lib ulg‘ayadi. Liberal uslubda esa nazoratning yo‘qligi bolada intizomsizlik va mas’uliyatsizlikni keltirib chiqarishi mumkin.

Bolaning hissiy rivojlanishida ota-onalarning unga bo‘lgan mehri va e’tibori hal qiluvchi ahamiyatga ega. Mehr va xavfsizlik muhitida o‘sgan bola dunyoga ishonch bilan qaraydi, atrofdagilar bilan iliq munosabatlar o‘rnata oladi.

Oiladagi psixologik muhit ham bola shaxsiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onalar o‘rtasidagi totuvlik, hurmat va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash bola uchun ijobiy namuna bo‘ladi. Aksincha, doimiy ziddiyat va keskinlik bolada xavotirlanish va beqarorlik hissini shakllantiradi.

Sog‘lom oilaviy tarbiyani ta’minlash uchun ota-onalar bola bilan samimiy muloqot o‘rnatishi, uning yosh xususiyatlarini hisobga olishi va talablarni mehr bilan uyg‘unlashtirishi lozim. Bolani boshqa bolalar bilan taqqoslamaslik, uning shaxsini hurmat qilish hamda mustaqillikka o‘rgatish tarbiyaning samaradorligini oshiradi.

Xulosa

Demak, oilaviy tarbiya bola psixologik rivojlanishining poydevorini tashkil etadi. Demokratik tarbiya uslubi, oiladagi iliq psixologik muhit va ota-onalarning oqilona munosabati bola shaxsining sog‘lom, muvozanatli va ijtimoiy moslashuvchan tarzda shakllanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2008. – 288 b.

2. G‘oziyev E.G‘. Yosh psixologiyasi. – Toshkent: Niso poligraf, 2018. – 304 b.

3. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2004. – 160 b.

4. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

5. Do‘stmuhamedova Sh.A. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: TDPU, 2013. – 172 b.

KONFLIKTLARNING PSIXOLOGIK MOHIYATI VA ULARNI HAL QILISH USULLARI

Navoiy viloyati Karmana tumani 26-maktab psixologi
Ismatullayeva Dilnoza Olimjonovna,
9-maktab psixologi
Narziyeva Nodira Zaripovna

Annotatsiya. Maqolada konfliktlarning psixologik mohiyati, ularning turlari, kelib chiqish sabablari va bosqichlari tahlil qilingan. Konfliktlarni konstruktiv hal qilish usullari hamda ularning oldini olish yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: konflikt, ziddiyat, konfliktli xulq, konstruktiv hal qilish, muzokara, murosa, ijtimoiy munosabatlar.

Kirish

Konflikt insonlar o'rtasidagi fikr, manfaat yoki ehtiyojlar to'qnashuvidan kelib chiqadi. Maktab muhitida konflikt o'quvchilar, o'qituvchi va o'quvchi, shuningdek ota-ona va maktab o'rtasida yuzaga kelishi mumkin. Muhimi, konfliktni faqat salbiy hodisa deb emas, to'g'ri hal qilinsa rivojlanish imkoniyati deb ham ko'rishdir.

O'quvchilarga konfliktni tinch yo'l bilan hal qilishni o'rgatish zarur. Buning uchun bir-birini tinglash, ayblamasdan fikr bildirish, muammoni aniq aytish, kelishuv yo'lini izlash va kechirim so'ray bilish kabi ko'nikmalar shakllantiriladi. Bu ko'nikmalar maktab hayotida ham, kelajakda ham kerak bo'ladi.

Psixolog konfliktli vaziyatlarda vositachi bo'lishi mumkin. U tomonlarni tinchlantiradi, har birining fikrini eshitadi va adolatli yechim topishga yordam beradi. Bunda asosiy maqsad kimnidir yutqazish emas, munosabatni saqlab qolish va muammoni hal qilishdir.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob, kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Konfliktlar inson hayotining va ijtimoiy munosabatlarning ajralmas qismidir. Ular oilada, o‘quv jamoasida, mehnat faoliyatida — odamlar o‘zaro muloqot qiladigan har qanday muhitda yuzaga kelishi mumkin.

Konfliktning o‘zi mutlaqo salbiy hodisa emas. Uning oqibati ko‘p jihatdan tomonlarning ziddiyatga qanday yondashishiga bog‘liq. Shu sababli konfliktlarning psixologik mohiyatini bilish va ularni konstruktiv hal qilish usullarini egallash muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism

Konflikt qarama-qarshi maqsadlar, qiziqishlar yoki qarashlarning to‘qnashuvi natijasida yuzaga keluvchi keskinlik holatidir. Psixologiyada shaxslararo, guruhlararo va shaxsning ichki konfliktlari farqlanadi. Ichki konflikt shaxsning o‘z ichidagi qarama-qarshi intilishlar to‘qnashuvidir.

Konfliktlarning kelib chiqish sabablari xilma-xil. Ularga manfaatlar to‘qnashuvi, qadriyatlardagi farqlar, axborot yetishmovchiligi, muloqotdagi xatoliklar va shaxslarning individual xususiyatlari kiradi. Sabablarni to‘g‘ri aniqlash konfliktni hal qilishning birinchi sharti hisoblanadi.

Konflikt o‘z rivojlanishida bir necha bosqichdan o‘tadi: yashirin keskinlik, konfliktning ochiq namoyon bo‘lishi, eng yuqori cho‘qqi va yechim bosqichi. Har bir bosqichda tomonlarning xulq-atvori konfliktning yakuniy natijasiga ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologiyada konfliktdagi xulqning bir necha strategiyasi ajratiladi: raqobat, moslashuv, qochish, murosa va hamkorlik. Raqobat o‘z manfaatini ustun qo‘yishni, moslashuv esa unga yon berishni anglatadi. Eng samarali strategiya — hamkorlik bo‘lib, unda ikkala tomon manfaatini qondiruvchi yechim izlanadi.

Konfliktlarni konstruktiv hal qilishda muzokara, faol tinglash va o‘zaro hurmatga asoslangan muloqot muhim o‘rin tutadi. Tomonlarning shaxsiga emas, balki muammoning mohiyatiga e’tibor qaratish, his-tuyg‘ularni nazorat qilish va umumiy manfaatni izlash konstruktiv yechimga olib keladi. Ziddiyatlarning oldini olishda esa aniq muloqot va o‘zaro tushunish hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, konfliktlar ijtimoiy hayotning tabiiy hodisasi bo‘lib, ularni konstruktiv boshqarish ko‘nikmasi shaxs uchun zarurdir. Konfliktning sabablarini to‘g‘ri aniqlash, hamkorlik strategiyasini qo‘llash va o‘zaro hurmatga asoslangan muloqot ziddiyatlarni hal qilish hamda munosabatlarni mustahkamlashning samarali yo‘lidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012. – 256 b.

2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

3. G‘aynutdinov R.Z. Boshqaruv psixologiyasi. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2010. – 220 b.

4. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

5. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2008. – 288 b.

TEMPERAMENT VA XARAKTERNING SHAXS FAOLIYATIDAGI NAMOYON BO‘LISHI

Askarova Ezozaxon G‘ulomjon qizi
Navoiy viloyati Uchquduq tuman 14 maktab psixologi

Annotatsiya. Maqolada temperament va xarakterning psixologik mohiyati, ularning turlari va o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilingan. Temperament va xarakter xususiyatlarini shaxs faoliyatida hisobga olishning ahamiyati ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: temperament, xarakter, shaxs, individual xususiyatlar, sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik.

Kirish

Temperament va xarakter shaxsning kundalik faoliyatida yaqqol namoyon bo'ladi. Ba'zi o'quvchilar tezkor va faol, boshqalari esa bosiq va mulohazali bo'lishi mumkin. Bu farqlarni to'g'ri tushunish o'qituvchi va psixologga har bir bolaga mos yondashuv tanlashda yordam beradi.

Temperament tug'ma xususiyatlarga ko'proq bog'liq bo'lsa, xarakter tarbiya, muhit va tajriba ta'sirida shakllanadi. Shuning uchun bola sekinroq ishlasa yoki tortinchoq bo'lsa, uni dangasa deb baholash to'g'ri emas. Unga vaqt, qo'llab-quvvatlash va mos topshiriq kerak bo'lishi mumkin.

Maktabda temperament va xarakter xususiyatlarini hisobga olish sinfdagi munosabatlarni yaxshilaydi. Har bir o'quvchining kuchli tomonini ko'rish, unga mos vazifa berish va ijobiy sifatlarini rivojlantirish shaxs kamolotiga xizmat qiladi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob,

kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida

ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Har bir inson o‘ziga xos, betakror shaxsdir. Insonlar o‘rtasidagi individual farqlar ularning psixik faolligida, hissiy reaksiyalarida va xulq-atvorida namoyon bo‘ladi. Bu farqlarni tushuntirishda temperament va xarakter tushunchalari markaziy o‘rin tutadi.

Temperament va xarakter shaxsning faoliyat uslubini, atrofdagilar bilan munosabatlarini va hayotiy vaziyatlarga moslashuvini belgilab beradi. Shu sababli ularning psixologik xususiyatlarini bilish pedagogik va kasbiy faoliyatda muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism

Temperament shaxsning psixik faolligi va hissiy reaksiyalarining tug‘ma, barqaror dinamik xususiyatlarini ifodalaydi. U asab tizimining xususiyatlariga bog‘liq bo‘lib, an’anaviy ravishda to‘rt turga ajratiladi: sangvinik, xolerik, flegmatik va melanxolik.

Sangvinik harakatchan, faol va kuchli hissiyotli bo‘ladi. Xolerik tez, jo‘shqin, ammo muvozanatsiz reaksiyalarga moyil. Flegmatik xotirjam, bosiq va barqaror, melanxolik esa sezgir, ta’sirchan va hissiyotli bo‘ladi. Sof holdagi temperament turi kam uchraydi, ko‘pincha aralash turlar kuzatiladi.

Xarakter esa temperamentdan farqli o‘laroq, asosan hayot davomida tarbiya va ijtimoiy muhit ta’sirida shakllanadi. U shaxsning voqelikka, mehnatga, atrofdagilarga va o‘ziga bo‘lgan barqaror munosabatlarida ifodalanadigan xususiyatlar tizimidir.

Temperament va xarakter o‘zaro chambarchas bog‘liq. Temperament xarakterning namoyon bo‘lish uslubiga ta’sir ko‘rsatadi, xarakter esa temperamentning ayrim xususiyatlarini yumshatishi yoki kuchaytirishi mumkin. Masalan, tarbiya yordamida xolerik o‘z jo‘shqinligini boshqarishni o‘rganishi mumkin.

Temperament turini o‘zgartirib bo‘lmaydi, ammo uni hisobga olgan holda faoliyatni tashkil etish mumkin. Pedagog o‘quvchilarning temperament

xususiyatlarini bilgan holda ularga individual yondashishi, melanxolikka nisbatan ehtiyotkor, xolerikka nisbatan vazminlikka o‘rgatuvchi munosabatda bo‘lishi lozim. Xarakterning ijobiy xususiyatlarini esa maqsadli tarbiya orqali shakllantirish mumkin.

Xulosa

Demak, temperament va xarakter shaxsning individualligini belgilovchi muhim psixologik kategoriyalardir. Ularning xususiyatlarini bilish va hisobga olish o‘quv-tarbiya jarayonini individuallashtirish, shaxsga to‘g‘ri yondashish va uning ijobiy fazilatlarini rivojlantirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

2. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

3. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

5. Qodirov B.R. Qobiliyat va uning psixologik diagnostikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2006. – 144 b.

MULOQOTNING PSIXOLOGIK ASOSLARI VA KOMMUNIKATIV KO‘NIKMALAR

Navoiy viloyati Uchquduq tuman 4-maktab psixologi
Risdauletova Gulnara Arginovna

Annotatsiya. Maqolada muloqotning psixologik mohiyati, uning tuzilishi va turlari tahlil qilingan. Kommunikativ ko‘nikmalarning ahamiyati hamda ularni rivojlantirish yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: muloqot, kommunikatsiya, kommunikativ ko‘nikmalar, idrok, o‘zaro ta’sir, faol tinglash, ijtimoiy munosabatlar.

Kirish

Muloqot insonlar o'rtasidagi tushunish, hamkorlik va munosabatning asosidir. Maktab o'quvchisi darsda, tanaffusda, oilada va do'stlari orasida doim muloqot qiladi. To'g'ri muloqot qilishni bilgan bola fikrini aniq aytadi, boshqalarni tinglaydi va nizolarni kamaytiradi.

Kommunikativ ko'nikmalar o'z-o'zidan mukammal shakllanmaydi, ularni mashq qilish kerak. O'quvchilarga salomlashish, navbat bilan gapirish, savol berish, minnatdorchilik bildirish, e'tirozini hurmat bilan aytish kabi oddiy qoidalar o'rgatilsa, sinfdagi muhit yaxshilanadi.

Psixologik mashg'ulotlarda rolli o'yinlar, juftlikdagi suhbatlar va guruhli topshiriqlar muloqotni rivojlantiradi. Bola boshqalarning fikrini eshitishga o'rgansa, o'zini jamoadagi muhim a'zo sifatida his qiladi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob,

kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida

ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Muloqot inson hayotining va ijtimoiy faoliyatining asosiy shartlaridan biridir. Inson muloqot orqali bilim oladi, tajriba almashadi, o‘zining hissiy ehtiyojlarini qondiradi va shaxs sifatida shakllanadi.

Zamonaviy jamiyatda kommunikativ ko‘nikmalar shaxs muvaffaqiyatining muhim omiliga aylangan. Shu sababli muloqotning psixologik asoslarini o‘rganish va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish dolzarb masala hisoblanadi.

Asosiy qism

Psixologiyada muloqotning uch tomoni ajratiladi. Kommunikativ tomon axborot almashinuvini, interaktiv tomon o‘zaro ta’sir va birgalikdagi faoliyatni, perseptiv tomon esa odamlarning bir-birini idrok etishi va tushunishini ifodalaydi.

Muloqot og‘zaki va og‘zaki bo‘lmagan vositalar yordamida amalga oshiriladi. Og‘zaki muloqotda so‘z asosiy vosita bo‘lsa, og‘zaki bo‘lmagan muloqotda imo-ishora, mimika, ovoz ohangi va tana holati muhim rol o‘ynaydi. Ko‘pincha aynan og‘zaki bo‘lmagan vositalar haqiqiy hissiy holatni ifodalaydi.

Odamlarning bir-birini idrok etishi murakkab psixologik jarayon bo‘lib, unda dastlabki taassurot, stereotiplar va kayfiyat muhim ahamiyat kasb etadi. Ba’zan dastlabki taassurot insonni xato baholashga olib kelishi mumkin, shu bois muloqotda xolislikka intilish lozim.

Kommunikativ ko‘nikmalar samarali muloqotni ta’minlovchi qobiliyatlar tizimidir. Ularga o‘z fikrini aniq ifodalash, suhbatdoshni diqqat bilan tinglash, savol bera olish, hamdardlik bildirish va konfliktli vaziyatlarni yumshatish kiradi.

Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirishda faol tinglash mashqi alohida o‘rin tutadi. Bunda suhbatdoshga to‘liq e’tibor qaratish, uni bo‘lmasdan tinglash va fikrini to‘g‘ri tushunganlikni aniqlashtirish muhim. Treninglar, rolli o‘yinlar va guruhli muhokamalar ham kommunikativ ko‘nikmalarni mustahkamlashning samarali vositalaridir.

Xulosa

Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlash mumkinki, muloqot shaxsning ijtimoiy hayotidagi markaziy faoliyat turidir. Uning psixologik qonuniyatlarini bilish va kommunikativ ko‘nikmalarni maqsadli rivojlantirish shaxsning atrofdagilar bilan uyg‘un munosabatlar o‘rnatishiga va o‘quv hamda kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012. – 256 b.

2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

3. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

4. G‘aynutdinov R.Z. Boshqaruv psixologiyasi. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2010. – 220 b.

5. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

O‘QUVCHILARDA IJODIY TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK YO‘LLARI

Shahrisabz tuman 29- maktab psixologi Ibragimova Xolista Solijonovna,
Shahrisabz tuman 27-maktab psixologi Xushvaqtova Shahnoza Erkinovna

Annotatsiya. Maqolada ijodiy tafakkurning psixologik mohiyati, uning xususiyatlari va o‘quvchilarda rivojlanish bosqichlari tahlil qilingan. Ijodiy tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik-psixologik usullar ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: ijodiy tafakkur, kreativlik, muammoli vaziyat, mustaqil fikrlash, divergent tafakkur, o‘quv faoliyati.

Kirish

Ijodiy tafakkur o'quvchining yangicha fikrlashi, muammoga noodatiy yechim topishi va tasavvurini erkin ishlata olishidir. Maktabda bu sifat faqat rasm yoki musiqa darslarida emas, matematika, ona tili, tarix va boshqa fanlarda ham zarur. Chunki har bir fan o'quvchidan fikrlashni talab qiladi.

Ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun bolaga savol berish, taxmin qilish, bir nechta yechim topish va xatosidan qo'rqmaslik imkonini berish kerak. Agar o'quvchi xato qilganda darhol tanbeh eshitsa, u keyingi safar fikr bildirishdan tortinadi. Qo'llab-quvvatlovchi muhit esa ijodkorlikni kuchaytiradi.

Psixolog va o'qituvchi o'quvchilarga ertakni davom ettirish, rasmga qarab hikoya tuzish, muammoli vaziyatga yechim topish, yangi loyiha o'ylab topish kabi topshiriqlar berishi mumkin. Bunday mashqlar bola tafakkurini faollashtiradi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob,

kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida

ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Zamonaviy jamiyat tez o‘zgaruvchan sharoitlarda mustaqil va ijodiy fikrlay oladigan shaxslarga ehtiyoj sezmoqda. Andoza asosida ish ko‘rish endi yetarli emas, yangi g‘oyalar yarata olish va nostandart yechimlar topa olish muhim qadriyatga aylandi.

Ijodiy tafakkur tug‘ma qobiliyat emas, balki maqsadli ta’sir yordamida rivojlantirilishi mumkin bo‘lgan psixik jarayondir. Shu bois o‘quvchilarda ijodiy tafakkurni shakllantirish zamonaviy ta’limning ustuvor vazifalaridan biridir.

Asosiy qism

Ijodiy tafakkur yangi, original mahsulot yaratishga yo‘naltirilgan fikrlash turidir. U mavjud bilim va tajribani o‘ziga xos tarzda qayta ishlash, muammoga nostandart yondashish va bir necha mumkin bo‘lgan yechimni topish bilan tavsiflanadi.

Ijodiy tafakkurning muhim xususiyatlari sifatida fikrning ravonligi, moslashuvchanligi, originalligi va batafsilligi ajratiladi. Ravonlik ko‘p g‘oya ilgari surishni, moslashuvchanlik turli yo‘nalishlarda fikrlashni, originallik esa odatdan tashqari yechimlar topishni anglatadi.

O‘quvchilarda ijodiy tafakkurni rivojlantirishning samarali yo‘llaridan biri muammoli ta’limdir. Bunda o‘quvchi tayyor bilim oluvchi emas, balki muammoni mustaqil hal qiluvchi sub’ektga aylanadi. Muammoli vaziyatlar uning fikrlash faolligini va izlanuvchanligini kuchaytiradi.

Ijodiy tafakkurni rivojlantirishda ochiq, bir nechta javobga ega bo‘lgan savollar berish, o‘quvchilarni o‘z fikrini erkin bildirishga undash va xato qilishdan qo‘rqmaslik muhitini yaratish katta ahamiyatga ega. O‘quvchining noan’anaviy g‘oyalari masxara qilinmasligi va e’tibor bilan ko‘rib chiqilishi lozim.

Ijodiy mashg‘ulotlar, intellektual o‘yinlar, loyiha ishlari va aqliy hujum usuli ham ijodiy tafakkurni faollashtiradi. Bu jarayonda pedagogning roli o‘quvchini tayyor javob bilan ta’minlash emas, balki uni mustaqil izlanishga yo‘naltirish va izlanish jarayonini qo‘llab-quvvatlashdan iborat.

Xulosa

Demak, ijodiy tafakkurni rivojlantirish maqsadli va izchil pedagogik-psixologik ishni talab etadi. Muammoli ta’lim, erkin fikrlash muhiti va ijodiy faollikni rag‘batlantirish o‘quvchilarda mustaqil, original va moslashuvchan tafakkurning shakllanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Nishonova Z.T. Mustaqil ijodiy fikrlash psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2003. – 168 b.

2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

4. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

5. Qodirov B.R. Qobiliyat va uning psixologik diagnostikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2006. – 144 b.

IRODA VA UNI TARBIYALASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Shahrisabz tumani 43 maktabning psixologi Ne'matova Sojida Qalandarovna,
Shahrisabz tumani 38-maktab psixologi Malikova Oygul Abdurasulovna

Annotatsiya. Maqolada irodaning psixologik mohiyati, irodaviy harakatning tuzilishi va irodaviy sifatlar tahlil qilingan. Irodani tarbiyalash yo‘llari hamda uning shaxs faoliyatidagi ahamiyati ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: iroda, irodaviy harakat, irodaviy sifatlar, o‘zini boshqarish, maqsadga intilish, qat’iyat, mas’uliyat.

Kirish

Iroda insonning maqsad sari qat'iyat bilan harakat qilishi, qiyinchiliklarga bardosh berishi va o'zini boshqara olishidir. Maktab o'quvchisi uchun iroda uy vazifasini vaqtida bajarish, darsda diqqatni saqlash, sport yoki ijodiy mashg'ulotda davomiylik ko'rsatishda namoyon bo'ladi.

Irodani tarbiyalash birdaniga bo'lmaydi. Bola kichik maqsad qo'yish, reja tuzish, boshlagan ishini tugatish va natijasini baholash orqali asta-sekin irodali bo'lib boradi. Kattalar bu jarayonda unga yordam berishi, lekin hamma ishni uning o'rniga bajarib bermasligi kerak.

O'quvchilarga iroda haqida gapirganda hayotiy misollar samarali bo'ladi. Masalan, sportchi mashq qilgani uchun yutuqqa erishadi, bilimli o'quvchi esa muntazam o'qigani uchun natija ko'radi. Demak, iroda muvaffaqiyatning muhim sharti hisoblanadi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob,

kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida

ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Inson o‘z xulq-atvorini ongli ravishda boshqara olishi bilan boshqa tirik mavjudotlardan ajralib turadi. Bu qobiliyat psixologiyada iroda tushunchasi bilan ifodalanadi. Iroda shaxsning maqsadga erishish yo‘lidagi qiyinchiliklarni yengib o‘tishini ta’minlaydi.

Irodaviy sifatlar shaxsning o‘quv, mehnat va ijtimoiy faoliyatidagi muvaffaqiyatining muhim shartidir. Shu sababli irodani tarbiyalashning psixologik jihatlarini o‘rganish pedagogik psixologiyaning dolzarb masalalaridan biridir.

Asosiy qism

Iroda shaxsning o‘z oldiga qo‘ygan maqsadiga erishish uchun ichki va tashqi to‘siqlarni ongli ravishda yengib o‘tishga yo‘naltirilgan psixik faoliyatidir. Iroda harakatga undovchi va harakatni tormozlovchi ikki vazifani bajaradi.

Irodaviy harakat bir necha bosqichdan iborat. Avval harakatga undovchi ehtiyoj va maqsad anglanadi, so‘ngra qaror qabul qilinadi, niyat shakllanadi va nihoyat qaror amaliy harakat orqali ro‘yobga chiqariladi. Ba’zan bu jarayonda motivlar kurashi yuzaga keladi.

Irodaviy sifatlarga maqsadga intilish, mustaqillik, qat’iyat, sabr-toqat, jasorat va o‘zini tuta bilish kiradi. Bu sifatlar shaxsda hayot davomida faoliyat va tarbiya ta’sirida shakllanadi. Ularning rivojlanish darajasi shaxsning irodaviy yetukligini belgilaydi.

Irodani tarbiyalash bolalikdan boshlanadi. Bola oldiga real, ammo ma’lum darajada zo‘r berishni talab qiluvchi vazifalar qo‘yish, uni boshlagan ishini oxiriga yetkazishga o‘rgatish va mas’uliyat hissini shakllantirish irodaviy sifatlarning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Iroda tarbiyasida shaxsning o‘zi tomonidan amalga oshiriladigan o‘z-o‘zini tarbiyalash ham muhim o‘rin tutadi. Kichik kundalik vazifalarni izchil bajarish, o‘z oldiga maqsadlar qo‘yish va ularga erishishga intilish, qiyinchiliklardan qochmaslik shaxsda irodaviy barqarorlikni mustahkamlaydi. Kattalarning ijobiy namunasi ham bu jarayonda katta ahamiyatga ega.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, iroda shaxsning o‘z faoliyatini ongli boshqarishini ta’minlovchi muhim psixik xususiyatdir. Irodaviy sifatlarni bolalikdan maqsadli tarbiyalash, mas’uliyat hissini shakllantirish va o‘z-o‘zini tarbiyalashga undash shaxsning hayotda barqaror va maqsadli faoliyat yuritishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

2. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

4. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

5. G‘oziyev E.G‘. Yosh psixologiyasi. – Toshkent: Niso poligraf, 2018. – 304 b.

QOBILIYATLARNING PSIXOLOGIK TABIATI VA ULARNI ANIQLASH

Sobirova Sohiba Sultonnazirovna
Xorazm viloyati Qo'shko'pir tumani 14-maktabi psixologi,
Boltayev Telman Shuhratovich
Xorazm viloyati Qo'shko'pir tumani 37-maktabi psixologi

Annotatsiya. Maqolada qobiliyatlarning psixologik mohiyati, ularning turlari va rivojlanish shartlari tahlil qilingan. Qobiliyatlarni aniqlash usullari hamda ularni rivojlantirish yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: qobiliyat, layoqat, iste’dod, umumiy qobiliyatlar, maxsus qobiliyatlar, diagnostika, shaxs rivojlanishi.

Kirish

Qobiliyat insonning ma'lum faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish imkoniyatidir. Har bir o'quvchida biror sohada qiziqish va layoqat bo'lishi mumkin: kimdir matematikaga, kimdir til o'rganishga, sportga, rasm chizishga yoki tashkilotchilikka moyil bo'ladi. Muhimi, bu imkoniyatni vaqtida ko'rish va rivojlantirishdir.

Qobiliyatni aniqlashda faqat bahoga qarash yetarli emas. Ba'zan bola darsda o'rtacha o'qishi mumkin, lekin amaliy ishda, ijodda yoki muloqotda kuchli bo'ladi. Shuning uchun o'qituvchi va psixolog kuzatish, suhbat, topshiriq va testlardan birgalikda foydalanishi kerak.

O'quvchining qobiliyatini rivojlantirish uchun unga sharoit, rag'bat va mashq kerak. Bola o'z qiziqishini sinab ko'rsa, muvaffaqiyatdan quvonsa va kattalar tomonidan qo'llab-quvvatlansa, uning iste'dodi asta-sekin namoyon bo'ladi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog

mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob, kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida

ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Har bir inson o‘ziga xos qobiliyatlarga ega bo‘lib, ularni o‘z vaqtida aniqlash va rivojlantirish shaxsning kasbiy yo‘nalishini to‘g‘ri belgilash hamda jamiyatda o‘z o‘rnini topishida muhim ahamiyatga ega.

Qobiliyatlar muammosi psixologiyaning eng murakkab va dolzarb masalalaridan biridir. Qobiliyatlarning tabiatini, ularning shakllanish shartlarini va aniqlash usullarini bilish pedagogik faoliyatda zarur hisoblanadi.

Asosiy qism

Qobiliyat shaxsning ma’lum faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishini ta’minlovchi individual-psixologik xususiyatdir. Qobiliyat faoliyatga bevosita bog‘liq bo‘lib, u faoliyat jarayonida namoyon bo‘ladi va rivojlanadi.

Psixologiyada qobiliyatlar umumiy va maxsus turlarga ajratiladi. Umumiy qobiliyatlar turli faoliyat sohalarida zarur bo‘lgan aqliy sifatlarni, maxsus qobiliyatlar esa muayyan sohaga, masalan, musiqa, matematika yoki tasviriy san’atga oid qobiliyatlarni o‘z ichiga oladi.

Qobiliyatlarning rivojlanishida tug‘ma layoqatlar muhim, ammo yetarli shart emas. Layoqat — bu qobiliyat rivojlanishi uchun zamin bo‘luvchi anatomik-fiziologik xususiyatdir. Layoqat qobiliyatga aylanishi uchun mos faoliyat, ta’lim va mehnat zarur.

Qobiliyatlarning yuqori darajasi iste’dod va daholik bilan ifodalanadi. Iste’dod shaxsga muayyan sohada original natijalarga erishish imkonini beradi. Biroq iste’dod ham mehnatsiz, izchil shug‘ullanishsiz to‘liq namoyon bo‘lmaydi.

Qobiliyatlarni aniqlashda kuzatish, faoliyat natijalarini tahlil qilish va maxsus psixodiagnostik usullar qo‘llaniladi. Bolaning muayyan faoliyatga qiziqishi, unda erishgan yutuqlari va materialni o‘zlashtirish tezligi qobiliyat belgilari hisoblanadi. Qobiliyatlarni rivojlantirishda bolaga mos faoliyat sharoiti yaratish va uni qo‘llab-quvvatlash muhim o‘rin tutadi.

Xulosa

Demak, qobiliyatlar shaxsning faoliyatda namoyon bo‘luvchi va rivojlanuvchi individual xususiyatlaridir. Ularni o‘z vaqtida aniqlash, mos faoliyat sharoiti yaratish va izchil rivojlantirish har bir shaxsning o‘z imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Qodirov B.R. Qobiliyat va uning psixologik diagnostikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2006. – 144 b.

2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

3. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

5. Nishonova Z.T. Mustaqil ijodiy fikrlash psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2003. – 168 b.

BOLALARDAGI QO‘RQUV VA TASHVISHNI PSIXOLOGIK KORREKSIYA QILISH

Farg‘ona viloyati Bag‘dod tumani 19-maktab amaliyotchi psixologi
Ziroatxon Yigitaliyeva Eminjonovna

Annotatsiya. Maqolada bolalardagi qo‘rquv va tashvish holatlarining psixologik mohiyati, ularning kelib chiqish sabablari va namoyon bo‘lish shakllari tahlil qilingan. Qo‘rquv va tashvishni psixologik korreksiya qilish yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: qo‘rquv, tashvish, xavotirlanish, psixologik korreksiya, hissiy holat, bola psixikasi, profilaktika.

Kirish

Bolalarda qo'rquv va tashvish turli sabablarga ko'ra paydo bo'lishi mumkin. Ba'zi bolalar qorong'ulikdan, yolg'iz qolishdan, javob berishdan yoki tengdoshlari oldida xato qilishdan qo'rqadi. Agar bu holat uzoq davom etsa, bolaning o'qishi, uyqusi va muloqotiga salbiy ta'sir qiladi.

Psixologik korreksiyada bolani qo'rquvi uchun uyaltirish mumkin emas. Aksincha, uning his-tuyg'usini tushunish, xavfsiz muhit yaratish va qo'rquvni asta-sekin yengishga yordam berish kerak. Rasm chizish, ertak terapiyasi, nafas mashqlari va ijobiy tasavvur usullari foydali bo'lishi mumkin.

Ota-onalar ham boladagi tashvishni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Farzandni tinglash, unga mehr berish, kun tartibini barqaror saqlash va ortiqcha qo'rqituvchi gaplardan saqlanish bolaning ruhiy tinchligini mustahkamlaydi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob,

kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida

ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Qo‘rquv va tashvish inson hissiy hayotining tabiiy qismidir. Ma’lum darajadagi qo‘rquv shaxsni xavf-xatardan ogohlantiruvchi muhim himoya vazifasini bajaradi. Biroq haddan tashqari kuchli va barqaror qo‘rquv bola rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Bolalik davrida turli qo‘rquvlarning yuzaga kelishi keng tarqalgan hodisa. Ularning o‘z vaqtida aniqlanishi va to‘g‘ri psixologik korreksiya qilinishi bolaning hissiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism

Qo‘rquv aniq bir ob’ekt yoki vaziyat bilan bog‘liq hissiy holat bo‘lsa, tashvish noaniq, manbai aniq belgilanmagan xavotirlanish holatidir. Bolalarda yosh xususiyatlariga mos kelgan vaqtinchalik qo‘rquvlar tabiiy hisoblanadi va asta-sekin yo‘qoladi.

Bolalardagi qo‘rquvlarning kelib chiqishida bir necha omil rol o‘ynaydi. Ularga oiladagi keskin psixologik muhit, kattalarning haddan tashqari qattiqqo‘lligi yoki aksincha himoyasi, qo‘rqitish orqali tarbiya berish hamda salbiy hayotiy tajriba kiradi.

Barqaror tashvishlanish bolada o‘ziga ishonchsizlik, tortinchoqlik, yangi vaziyatlardan qo‘rqish va ijtimoiy faollikning susayishida namoyon bo‘ladi. Bunday bola ko‘pincha o‘quv faoliyatida ham qiyinchilik sezadi, chunki xato qilish qo‘rquvi uning faolligini cheklab qo‘yadi.

Qo‘rquv va tashvishni psixologik korreksiya qilishda bir necha usul qo‘llaniladi. O‘yin terapiyasi bolaning o‘z kechinmalarini o‘yin orqali ifodalashiga imkon beradi. Tasviriy faoliyat, ertak terapiyasi va relaksatsiya mashqlari ham hissiy zo‘riqishni kamaytirishga xizmat qiladi.

Korreksiya jarayonida bolaning xavfsizlik hissini mustahkamlash hal qiluvchi ahamiyatga ega. Buning uchun unga nisbatan mehribon, sabr-toqatli va qo‘llab-quvvatlovchi munosabatda bo‘lish, qo‘rquvini masxara qilmaslik va asta-sekin

xavotir tug‘diruvchi vaziyatlarga moslashtirib borish lozim. Ota-onalar bilan maslahat ishlari ham korreksiyaning samaradorligini oshiradi.

Xulosa

Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlash mumkinki, bolalardagi qo‘rquv va tashvishni o‘z vaqtida aniqlash va to‘g‘ri psixologik korreksiya qilish ularning hissiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Mehribon munosabat, mos korreksion usullar va oila bilan hamkorlik bolada hissiy barqarorlikning tiklanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2008. – 288 b.

2. G‘oziyev E.G‘. Yosh psixologiyasi. – Toshkent: Niso poligraf, 2018. – 304 b.

3. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2004. – 160 b.

4. Nishonova Z.T., G‘oziyev E.G‘. O‘smir psixologiyasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018. – 196 b.

5. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

PEDAGOG FAOLIYATIDA KASBIY CHARCHASHNING OLDINI OLISH

Uchquduq tumani MMTBga qarashli 3-sonli IDUM psixologi
Ramazonova Zamira Alisher qizi
Uchquduq tumani 13- sonli maktab psixologi
Xalbabayeva Marziya SHovxidinovna

Annotatsiya. Maqolada pedagoglardagi kasbiy charchash, ya’ni emotsional kuyish sindromining psixologik mohiyati, sabablari va bosqichlari tahlil qilingan. Uning oldini olish va bartaraf etish yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: kasbiy charchash, emotsional kuyish, pedagog, kasbiy stress, psixologik salomatlik, profilaktika.

Kirish

Pedagog faoliyati katta mas'uliyat, sabr va emotsional kuch talab qiladi. O'qituvchi har kuni ko'plab o'quvchilar, ota-onalar va hujjatlar bilan ishlaydi. Agar dam olish, ruhiy tiklanish va ishni rejalashtirishga e'tibor berilmasa, kasbiy charchash belgilari paydo bo'lishi mumkin.

Kasbiy charchash o'qituvchida befarqlik, tez asabiylashish, charchoq, ishga qiziqishning pasayishi va o'z kuchiga ishonmaslik kabi holatlar bilan namoyon bo'ladi. Bunday vaziyatda pedagog o'zini ayblamasdan, ish yuklamasini tahlil qilishi va yordam so'rashi muhim.

Maktab jamoasida sog'lom psixologik muhit pedagog charchashining oldini oladi. Hamkasblar bilan tajriba almashish, rahbariyatning qo'llab-quvvatlashi, vaqtni to'g'ri taqsimlash va shaxsiy hayotga ham vaqt ajratish o'qituvchining kasbiy barqarorligini kuchaytiradi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob, kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Pedagogik faoliyat insonlar bilan doimiy muloqotni, yuqori mas’uliyatni va hissiy zo‘riqishni talab qiladigan murakkab kasb hisoblanadi. Uzoq davom etgan kasbiy zo‘riqish pedagogda emotsional kuyish sindromining yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Kasbiy charchash nafaqat pedagogning shaxsiy salomatligiga, balki uning kasbiy faoliyati sifatiga va o‘quvchilar bilan munosabatlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois bu hodisaning oldini olish dolzarb masala hisoblanadi.

Asosiy qism

Emotsional kuyish sindromi uzoq davom etgan kasbiy stress natijasida yuzaga keladigan hissiy, aqliy va jismoniy charchoq holatidir. U insonlar bilan zich muloqot qiladigan kasb egalarida ko‘proq kuzatiladi.

Kasbiy charchashning kelib chiqishida bir necha omil rol o‘ynaydi. Ularga ortiqcha o‘quv yuklamasi, hissiy zo‘riqish, faoliyat natijalarining yetarli baholanmasligi, ziddiyatli vaziyatlar hamda ish va dam olish tartibining buzilishi kiradi.

Emotsional kuyish o‘z rivojlanishida bir necha bosqichdan o‘tadi. Dastlab zo‘riqish va charchoq holati paydo bo‘ladi, so‘ngra hissiy bo‘shashish va atrofdagilarga befarqlik kuchayadi, oxir-oqibat kasbiy faoliyatdan qoniqmaslik va o‘ziga past baho berish holatlari yuzaga keladi.

Kasbiy charchashning belgilari sifatida surunkali charchoq, asabiylashish, qiziqishning susayishi, o‘quvchilarga nisbatan rasmiy munosabat va kasbga befarqlik namoyon bo‘ladi. Bu belgilar o‘z vaqtida aniqlanmasa, pedagogning kasbiy va shaxsiy hayotiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi.

Kasbiy charchashning oldini olishda ish va dam olish tartibini to‘g‘ri tashkil etish, jismoniy faollik, qiziqarli mashg‘ulotlar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhim

o‘rin tutadi. Pedagogning o‘z hissiy holatini kuzata bilishi, real maqsadlar qo‘yishi va kasbiy mahoratini oshirib borishi ham profilaktikaga xizmat qiladi. Ta’lim muassasasidagi qulay psixologik muhit alohida ahamiyatga ega.

Xulosa

Demak, pedagoglardagi kasbiy charchash jiddiy psixologik muammo bo‘lib, uning oldini olish maqsadli yondashuvni talab etadi. Ish tartibini oqilona tashkil etish, hissiy holatni boshqarish ko‘nikmalari va qo‘llab-quvvatlovchi kasbiy muhit pedagogning psixologik salomatligini saqlashga va uning faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Jabborov A.M. Pedagogik faoliyat psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015. – 192 b.

2. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

3. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

4. G‘aynutdinov R.Z. Boshqaruv psixologiyasi. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2010. – 220 b.

5. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012. – 256 b.

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA O‘SMIRLAR PSIXIKASIGA TA’SIRI

Uchquduq tumani MMTBga qarashli 3-sonli IDUM psixologi
Ramazonova Zamira Alisher qizi
Uchquduq tumani MMTBga qarashli 13- sonli maktab psixologi
Xalbabayeva Marziya SHovxidinovna

Annotatsiya. Maqolada raqamli texnologiyalar va internetning o‘smirlar psixikasiga ta’siri tahlil qilingan. Texnologiyalardan foydalanishning ijobiy va salbiy jihatlari hamda raqamli muhitda sog‘lom xulqni shakllantirish yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: raqamli texnologiyalar, internet, o‘smir psixikasi, raqamli bog‘liqlik, axborot muhiti, sog‘lom xulq.

Kirish

Raqamli texnologiyalar o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ular internet orqali bilim oladi, do'stlari bilan muloqot qiladi va qiziqishlariga mos kontent topadi. Shu bilan birga, me'yordan ortiq foydalanish diqqat tarqoqligi, uyqu buzilishi, asabiylik va real muloqotning kamayishiga sabab bo'lishi mumkin.

O'smirlar ijtimoiy tarmoqlarda o'zini boshqalar bilan solishtirishga moyil bo'ladi. Bu esa o'zini baholashga ta'sir qilishi, hasad, xavotir yoki yetishmovchilik hissini kuchaytirishi mumkin. Psixolog ularga internetdagi tasvirlar har doim ham real hayotni aks ettirmasligini tushuntirishi kerak.

Raqamli texnologiyalardan sog'lom foydalanish uchun aniq qoidalar zarur: vaqt me'yori, foydali kontent tanlash, tungi vaqtda telefondan foydalanmaslik, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish va jonli muloqotni saqlash. Bunday ko'nikmalar o'smir psixikasini himoya qiladi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita

bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob, kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq

qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Zamonaviy o‘smirlar hayoti raqamli texnologiyalar bilan chambarchas bog‘liq. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va mobil qurilmalar ularning o‘quv faoliyati, muloqoti va dam olishining ajralmas qismiga aylangan.

Raqamli texnologiyalar o‘smirlarga keng imkoniyatlar berish bilan birga, ularning psixikasiga muayyan xavf ham tug‘diradi. Shu bois texnologiyalarning o‘smir psixikasiga ta’sirini o‘rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biridir.

Asosiy qism

Raqamli texnologiyalarning ijobiy ta’siri sezilarli. Ular o‘smirga zarur axborotni tez topish, masofaviy ta’lim olish, qiziqishlariga oid bilimlarni chuqurlashtirish va keng doiradagi insonlar bilan muloqot qilish imkonini beradi.

Biroq texnologiyalardan o‘lchovsiz foydalanish salbiy oqibatlarga ham olib kelishi mumkin. Ekran oldida ko‘p vaqt o‘tkazish jismoniy faollikning kamayishiga, uyqu tartibining buzilishiga va diqqat barqarorligining susayishiga sabab bo‘ladi.

Raqamli bog‘liqlik o‘smirlar psixikasi uchun jiddiy xavf hisoblanadi. Internet yoki o‘yinlarga ruhiy bog‘lanib qolgan o‘smir real hayotdagi munosabatlardan uzoqlashadi, o‘quv faoliyatiga qiziqishi pasayadi va hissiy beqarorlikni boshdan kechiradi.

Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirning o‘zini baholashiga ham ta’sir ko‘rsatadi. O‘zini boshqalar bilan doimiy taqqoslash, ijobiy reaksiyalarga bog‘lanib qolish va virtual obro‘ga ortiqcha e’tibor qaratish xavotirlanish va o‘ziga ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin.

Raqamli muhitda sog‘lom xulqni shakllantirishda oila va ta’lim muassasasining roli muhim. O‘smirga texnologiyalardan o‘lchovli foydalanishni o‘rgatish, raqamli savodxonlikni oshirish, real hayotdagi qiziqishlar va munosabatlarni rag‘batlantirish lozim. Kattalarning ijobiy namunasi va o‘smir bilan ochiq muloqot ham bunda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar o‘smirlar hayotining ajralmas qismi bo‘lib, ularning psixikasiga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Texnologiyalardan o‘lchovli foydalanishni o‘rgatish, raqamli savodxonlikni rivojlantirish va real hayotdagi faollikni qo‘llab-quvvatlash o‘smirning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziyev E.G‘. Yosh psixologiyasi. – Toshkent: Niso poligraf, 2018. – 304 b.

2. Nishonova Z.T., G‘oziyev E.G‘. O‘smir psixologiyasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018. – 196 b.

3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012. – 256 b.

4. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2008. – 288 b.

5. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2004. – 160 b.

LIDERLIK SIFATLARINING PSIXOLOGIK SHAKLLANISHI

Vobkent tuman 25-maktab psixologi
G'afforova Dilobar G'afforovna
Vobkent tumani 28-maktab psixologi
Toirova Nasiba Faxriddinovna

Annotatsiya. Maqolada liderlikning psixologik mohiyati, lider shaxsga xos sifatlar va liderlik turlari tahlil qilingan. Yoshlarda liderlik sifatlarini shakllantirish yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: liderlik, lider, tashkilotchilik, mas’uliyat, jamoa, ijtimoiy faollik, shaxs sifatlari.

Kirish

Liderlik sifatlari bolada boshqalarni boshqarishdan avval o'zini boshqara olish, mas'uliyatni his qilish va jamoa manfaatini tushunish orqali shakllanadi. Maktab o'quvchisi sinf tadbirida, guruh ishida yoki do'stlariga yordam berganda liderlik ko'nikmalarini namoyon qilishi mumkin.

Haqiqiy lider faqat buyruq beradigan emas, balki tinglaydigan, hamkorlik qiladigan va adolatli qaror qabul qiladigan shaxsdir. O'quvchilarga liderlikni shu ma'noda tushuntirish muhim. Shunda ular yetakchilikni manmanlik emas, mas'uliyat va xizmat sifatida qabul qiladi.

Liderlikni rivojlantirish uchun guruhli loyihalar, sinf sardori vazifalari, muammoli vaziyatlarni hal qilish va jamoaviy o'yinlar foydali. Har bir o'quvchiga kichik mas'uliyat berilsa, unda tashabbuskorlik va o'ziga ishonch kuchayadi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda eng avvalo sodda til, hayotiy misollar va tarbiyaviy maqsadga e'tibor berish zarur. Psixologik tushunchalar murakkab ko'rinsa-da, ular bolalarning kundalik hayoti bilan bevosita bog'liq. O'quvchi darsda, uyda, do'stlari bilan muloqotda yoki internetdan foydalanganda o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini namoyon qiladi.

Maktab yoshidagi bolalar uchun har qanday psixologik mavzu amaliy ko'rinishda tushuntirilsa, tezroq anglashiladi. Masalan, o'qituvchi yoki psixolog mavzuni faqat ta'rif bilan emas, balki sinfdagi oddiy vaziyat, suhbat, savol-javob,

kichik mashq yoki rolli o'yin orqali ochib bersa, o'quvchi uni o'z tajribasi bilan bog'laydi. Bu esa bilimning mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bolaning ruhiy rivojlanishida maktab, oila va tengdoshlar muhiti bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Agar maktabda berilayotgan tarbiyaviy ta'sir oilada qo'llab-quvvatlansa, natija ancha samarali bo'ladi. Shu sababli psixologik ishlar faqat o'quvchi bilan emas, balki ota-ona va o'qituvchilar bilan ham hamkorlikda olib borilishi kerak.

O'quvchilarga mos yondashuvda tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra tushuntirish, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ko'proq natija beradi. Bola xato qilishi mumkin, lekin xato uni kamsitish uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim. Bunday munosabat o'quvchida o'ziga ishonch, mas'uliyat va ijobiy harakatga intilishni kuchaytiradi.

Psixologik kuzatish jarayonida bolaning faqat darsdagi bahosiga emas, balki kayfiyati, sinfdoshlar bilan munosabati, faolligi, charchashi va qiziqishlariga ham e'tibor beriladi. Chunki ba'zan past natija qobiliyatsizlikdan emas, ichki xavotir, motivatsiya pasayishi, oilaviy muammo yoki noto'g'ri kun tartibidan kelib chiqishi mumkin.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, suhbatlar, rasmli topshiriqlar, guruhli mashqlar va refleksiya savollari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida 'bugun nimani bildim?', 'qaysi fikr menga foydali bo'ldi?', 'men buni hayotda qanday qo'llayman?' kabi savollar berilsa, o'quvchi o'z xulosasini chiqarishga o'rganadi.

Mazkur mavzu o'quvchilar tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgani uchun unda insoniylik, mehr, hurmat va mas'uliyat g'oyalari ustuvor bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos, uning qobiliyati, qiziqishi va rivojlanish sur'ati boshqalarnikidan farq qilishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv psixologik-pedagogik ishlarning asosiy shartlaridan biridir.

Kirish qismida beriladigan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onalarga mavzuni faqat nazariy emas, balki amaliy tarbiyaviy jarayon sifatida

ko'rishga yordam beradi. Natijada maqola o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yanada tushunarli va foydali manbaga aylanadi.

Liderlik shaxsning jamoadagi muhim ijtimoiy-psixologik hodisasidir. Har qanday jamoada o‘zgalarga ta’sir ko‘rsata oladigan, ularni umumiy maqsad atrofida birlashtira oladigan shaxslar mavjud bo‘ladi.

Zamonaviy jamiyat tashabbuskor, mas’uliyatli va atrofdagilarni ergashtira oladigan yetakchilarga ehtiyoj sezadi. Shu bois yoshlarda liderlik sifatlarini shakllantirish ta’lim-tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan biriga aylangan.

Asosiy qism

Lider — bu jamoa tomonidan tan olingan, uning a’zolariga ta’sir ko‘rsata oladigan va birgalikdagi faoliyatni tashkil eta oladigan shaxsdir. Liderlik rasmiy lavozimga bog‘liq emas, balki shaxsiy obro‘ va ta’sir kuchiga asoslanadi.

Lider shaxsga bir qator psixologik sifatlar xos. Ularga o‘ziga ishonch, mas’uliyat hissi, tashkilotchilik qobiliyati, kommunikativ ko‘nikmalar, qaror qabul qila olish va atrofdagilarni tushuna olish kiradi. Bu sifatlar lider faoliyatining samaradorligini ta’minlaydi.

Psixologiyada liderlikning bir necha turi ajratiladi. Demokratik lider jamoa fikrini inobatga oladi va a’zolarni qarorga jalb etadi. Avtoritar lider yakka tartibda qaror qabul qiladi. Liberal lider esa jamoaga keng erkinlik beradi. Eng samarali yondashuv ko‘pincha demokratik uslub hisoblanadi.

Liderlik sifatlari tug‘ma berilmaydi, balki faoliyat va tarbiya jarayonida shakllanadi. Yoshlarning jamoaviy ishlarda, loyihalarda va ijtimoiy tadbirlarda faol ishtirok etishi ularda tashkilotchilik va mas’uliyat sifatlarini rivojlantiradi.

Liderlik sifatlarini shakllantirishda yoshga o‘z imkoniyatlarini namoyon etish uchun sharoit yaratish muhim. Unga kichik mas’uliyatli topshiriqlar berish, mustaqil qaror qabul qilishga undash, tashabbusini qo‘llab-quvvatlash va xato qilishdan qo‘rqmaslik muhitini ta’minlash lozim. Kattalarning ijobiy yo‘naltirishi va e’tirofi ham bu jarayonni rag‘batlantiradi.

Xulosa

Demak, liderlik shaxsning faoliyat va tarbiya jarayonida shakllanadigan ijtimoiy-psixologik sifatidir. Yoshlarda liderlik sifatlarini maqsadli rivojlantirish, ularning ijtimoiy faolligini va tashabbuskorligini qo‘llab-quvvatlash jamiyat uchun mas’uliyatli va tashkilotchi yetakchilarning shakllanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘aynutdinov R.Z. Boshqaruv psixologiyasi. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2010. – 220 b.

2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012. – 256 b.

3. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

5. Qodirov B.R. Qobiliyat va uning psixologik diagnostikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2006. – 144 b.

O'QUV MUVAFFAQIYATSIZLIGINI YENGISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING YORDAM YO'LLARI

Xorazm viloyati Xonqa tuman 19-sonli maktab psixologi
Shonazarova Zubayda Rustam qizi

Annotatsiya. Maqolada o‘quvchilardagi o‘quv muvaffaqiyatsizligining psixologik sabablari, uning turlari va namoyon bo‘lish shakllari tahlil qilingan. Muvaffaqiyatsizlikni bartaraf etishning pedagogik-psixologik yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: o‘quv muvaffaqiyatsizligi, o‘zlashtirmaslik, o‘quv motivatsiyasi, individual yondashuv, pedagogik-psixologik yordam.

Kirish

Maktab o'quvchilari bilan ishlashda har bir psixologik tushuncha bolaning kundalik tajribasi bilan bog'lab berilishi kerak. Bola nazariy jumladan ko'ra oddiy misolni tezroq tushunadi: darsga tayyorlanish, do'sti bilan kelishish, qiyin topshiriqni bajarish, xato qilganda tushkunlikka tushmaslik kabi vaziyatlar unga tanish. Shuning uchun maqoladagi fikrlarni amaliy misollar bilan boyitish o'quvchi, ota-ona va o'qituvchi uchun foydaliroq bo'ladi.

Psixologik yordam jarayonida bolaning yoshi, qiziqishi va individual xususiyatlari e'tiborga olinadi. Boshlang'ich sinf o'quvchisi ko'proq o'yin, rasm va harakat orqali o'rganadi. O'smir esa suhbat, mustaqil fikr, tengdoshlar munosabati va shaxsiy tanlovga ko'proq ahamiyat beradi. Shu sababli bir xil usul hamma o'quvchiga birday ta'sir qilmaydi.

O'quvchining ijobiy o'zgarishini ko'rish uchun psixologik ishlar izchil olib borilishi zarur. Bir martalik suhbat foydali bo'lishi mumkin, ammo barqaror natija uchun kuzatish, kichik mashqlar, ota-ona bilan hamkorlik va o'qituvchi bilan maslahatlashuv davom etishi kerak. Bunda har bir kichik yutuq qayd etilib, bola rag'batlantiriladi.

Sinf muhitining sog'lom bo'lishi ham muhim omildir. Agar sinfda masxara qilish, bir-birini kamsitish yoki qo'rquv kuchli bo'lsa, o'quvchi o'z imkoniyatini to'liq

ko'rsata olmaydi. Do'stona, hurmatga asoslangan muhit esa bolaning fikrlashi, idroki, salomatligi va o'quv muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ota-onalarga beriladigan tavsiyalar ham sodda va bajarilishi mumkin bo'lishi kerak. Farzand bilan har kuni qisqa suhbatlashish, uning kayfiyatini so'rash, ekran vaqtini me'yorlash, uy vazifasida mustaqillikka o'rgatish va kichik muvaffaqiyatini e'tirof etish kabi odatlar katta natija beradi. Bu ishlar bola ruhiy rivojlanishining tabiiy tayanchiga aylanadi.

Xulosa qilib aytganda, maktab psixologi o'quvchi bilan ishlaganda faqat muammoni emas, bolaning imkoniyatini ham ko'rishi kerak. Har bir o'quvchida rivojlanish, o'zgarish va muvaffaqiyatga erishish salohiyati mavjud. To'g'ri yondashuv, mehrli muloqot va tizimli yordam ana shu salohiyatni ochishga xizmat qiladi.

O'quv muvaffaqiyatsizligini bartaraf etishda psixologik diagnostika ham muhim o'rin tutadi. Psixolog bolaning qaysi jarayonda qiynalayotganini aniqlashi kerak: diqqatini jamlay olmayaptimi, matnni tushunmayaptimi, eslab qolishda qiynalyaptimi yoki darsga nisbatan salbiy munosabat shakllanganmi. Muammo aniq ko'rilganda yordam ham aniq bo'ladi.

O'quvchi bilan individual suhbatda unga o'z fikrini erkin aytish imkonini berish kerak. Ba'zan bola 'men yomon o'qiyman' deb umumiy xulosa qiladi, aslida esa faqat bitta fan yoki bitta mavzuda qiynalayotgan bo'lishi mumkin. Psixolog bunday fikrni yumshatib, muammoni kichik qismlarga ajratishga yordam beradi.

Sinfdagi tengdoshlar munosabati ham o'quv natijasiga ta'sir qiladi. Agar bola ustidan kulishsa yoki xatosi uchun uyaltirishsa, u darsda javob berishdan qo'rqadi. Shu sababli sinfda xatoni o'rganish imkoniyati sifatida qabul qilish madaniyatini shakllantirish zarur.

Amaliy yordam sifatida o'quvchiga haftalik kichik reja tuzish, bajarilgan topshiriqlarni belgilash, qiyin mavzuni qayta so'rash va muvaffaqiyat kundaligini yuritish tavsiya etiladi. Bu usullar bolaning o'z natijasini ko'rishiga va harakatini davom ettirishiga yordam beradi.

Muvaffaqiyatsizlikni yengish jarayoni sabr talab qiladi. Bir-ikki mashg'ulotdan so'ng darhol katta natija kutish to'g'ri emas. Muhimi, bola asta-sekin o'zgarish borligini sezishi, kattalar esa bu o'zgarishni ko'rib, uni qo'llab-quvvatlashi kerak.

O'quv muvaffaqiyatsizligi faqat past baho bilan o'lchanadigan holat emas. Ba'zan bola mavzuni tushunmasligi, o'ziga ishonmasligi, darsga qiziqishi pasayishi yoki sinfdagi muhitdan qiynalishi sababli yaxshi natija ko'rsata olmaydi. Shuning uchun maktab psixologi muammoni faqat bahodan emas, bolaning umumiy ruhiy holati, oilaviy sharoiti, diqqat va xotira xususiyatlari hamda motivatsiyasi bilan bog'lab o'rganishi kerak.

Maktab o'quvchilari uchun muvaffaqiyatsizlikni yengish jarayoni qo'llab-quvvatlovchi muhitdan boshlanadi. Bola 'men qila olmayman' degan fikrga berilib qolsa, u harakat qilishdan ham cho'chiydi. Psixolog unga kichik maqsad qo'yish, topshiriqni bo'laklarga ajratish, oldingi yutuqlarini eslash va xatosidan xulosa chiqarishni o'rgatadi. Bunday yondashuv o'quvchida o'z kuchiga ishonchni tiklaydi.

O'qituvchi va ota-onalar ham bu jarayonda muhim hamkor hisoblanadi. Bolani doimiy tanbeh qilish, boshqalar bilan solishtirish yoki faqat natijani talab qilish muvaffaqiyatsizlik hissini kuchaytiradi. Aksincha, harakatni qadrlash, tushunmagan joyini sabr bilan tushuntirish va kichik ijobiy o'zgarishni maqtash o'quvchining o'qishga munosabatini yaxshilaydi.

Psixolog amaliy mashg'ulotlarda o'quvchining diqqatini jamlash, xotirasini faollashtirish, vaqtni rejalashtirish va hissiy taranglikni kamaytirish bo'yicha sodda mashqlardan foydalanishi mumkin. Masalan, 'bugungi kichik rejam', 'men uddalagan uch ish', 'qiyin vaziyatga uch yechim' kabi topshiriqlar bolani faol fikrlashga undaydi.

Demak, o'quv muvaffaqiyatsizligini yengishda asosiy maqsad bolani ayblash emas, uning qiynalayotgan nuqtasini aniqlash va unga mos yordam yo'lini topishdir. Maktab psixologi shu jarayonda o'quvchi, o'qituvchi va ota-ona o'rtasida ishonchli hamkorlikni shakllantiradi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda sodda, tushunarli va amaliy til muhim ahamiyatga ega. Psixologik tushunchalar faqat nazariy ta'rif

sifatida berilsa, o'quvchi uni hayoti bilan bog'lay olmasligi mumkin. Shuning uchun har bir fikr maktabdagi oddiy vaziyatlar, sinfdagi muloqot, uy vazifasi, do'stlar bilan munosabat va oiladagi suhbatlar bilan bog'lab tushuntirilishi kerak.

Maktab yoshidagi bolalarda har bir psixologik jarayon asta-sekin shakllanadi. Ularning qiziqishi, kayfiyati, diqqat darajasi va o'ziga ishonchi kundan-kunga o'zgarishi mumkin. Shu sababli psixolog yoki o'qituvchi bolaning bir martalik xatosiga qarab qat'iy xulosa chiqarmasdan, uni muntazam kuzatishi va rivojlanish dinamikasini hisobga olishi lozim.

O'quvchi bilan ishlashda rag'batlantirish, tushuntirish va qo'llab-quvvatlash tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra samaraliroqdir. Bola o'zini qadrlangan his qilsa, savol berishga, fikr bildirishga va xatosini tuzatishga tayyor bo'ladi. Bunday muhitda psixologik yordam tabiiy va foydali jarayonga aylanadi.

Oila, maktab va psixolog hamkorligi har qanday mavzuning amaliy natijasini kuchaytiradi. Ota-ona farzandining ruhiy holati va qiziqishlariga befarq bo'lmasa, o'qituvchi dars jarayonida individual xususiyatlarni hisobga olsa, psixolog esa ilmiy-amaliy tavsiyalar bersa, bola uchun qulay rivojlanish muhiti shakllanadi.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, savol-javoblar, rasmli topshiriqlar, rolli o'yinlar va refleksiya mashqlari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida o'quvchidan 'bugun nimani o'rgandim?', 'bu menga qayerda kerak bo'ladi?', 'men qanday xulosa chiqardim?' kabi savollar so'ralsa, u o'z fikrini anglashga o'rganadi.

Har bir bola o'ziga xos rivojlanish sur'atiga ega. Kimdir tez tushunadi, kimdir ko'proq vaqt va takrorlashga ehtiyoj sezadi. Shuning uchun ta'lim-tarbiyada individual yondashuv, sabr va izchillik zarur. Psixologik yordam ham aynan shu tamoyillarga tayanganda samarali bo'ladi.

Kirish qismiga kiritilgan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onaga mavzuni amaliy ko'rinishda tushunishga yordam beradi hamda o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yo'nalishlarni ko'rsatadi.

O‘quv muvaffaqiyatsizligi ta’lim amaliyotidagi murakkab muammolardan biri bo‘lib, u nafaqat o‘quvchining bilim darajasiga, balki uning shaxs sifatida rivojlanishi va hissiy holatiga ham ta’sir ko‘rsatadi.

O‘quv muvaffaqiyatsizligining sabablari xilma-xil bo‘lib, ko‘pincha psixologik omillar bilan bog‘liq. Bu sabablarni to‘g‘ri aniqlash muvaffaqiyatsizlikni bartaraf etishning birinchi va eng muhim sharti hisoblanadi.

Asosiy qism

O‘quv muvaffaqiyatsizligi o‘quvchining belgilangan o‘quv talablarini o‘zlashtira olmasligida namoyon bo‘ladi. U vaqtinchalik yoki barqaror, qisman yoki umumiy bo‘lishi mumkin. Muvaffaqiyatsizlikning xususiyatini aniqlash unga to‘g‘ri yondashish imkonini beradi.

Muvaffaqiyatsizlikning psixologik sabablari orasida bilish jarayonlarining — diqqat, xotira, tafakkurning — yetarli rivojlanmaganligi muhim o‘rin tutadi. O‘quvchining individual xususiyatlari o‘quv jarayoni talablariga mos kelmaganda ham o‘zlashtirish qiyinlashadi.

O‘quv motivatsiyasining pastligi ham muvaffaqiyatsizlikning keng tarqalgan sababidir. Bilishga qiziqishi yo‘q o‘quvchi o‘quv faoliyatiga befarq qaraydi va zarur zo‘r berishni amalga oshirmaydi. Bunga ko‘pincha o‘quv ko‘nikmalarining shakllanmaganligi qo‘shiladi.

Hissiy omillar ham muhim rol o‘ynaydi. Doimiy muvaffaqiyatsizlik o‘quvchida o‘ziga ishonchsizlik, xavotirlanish va xato qilish qo‘rquvini keltirib chiqaradi. Bu esa o‘z navbatida yangi muvaffaqiyatsizliklarga olib keladi va salbiy doira shakllanadi.

O‘quv muvaffaqiyatsizligini bartaraf etishda individual yondashuv hal qiluvchi ahamiyatga ega. Avval uning aniq sababini aniqlash, so‘ngra o‘quvchining bilish jarayonlarini rivojlantirish, o‘quv ko‘nikmalarini shakllantirish va o‘quv motivatsiyasini oshirish lozim. Kichik yutuqlarni e’tirof etish, o‘quvchiga ishonch bildirish hamda oila bilan hamkorlik salbiy doirani buzishga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘quv muvaffaqiyatsizligi ko‘p sabablarga ega murakkab hodisa bo‘lib, uni bartaraf etish sabablarni aniq aniqlashni va individual yondashuvni talab etadi. Bilish jarayonlarini rivojlantirish, o‘quv motivatsiyasini oshirish va o‘quvchining o‘ziga ishonchini mustahkamlash muvaffaqiyatsizlikni yengib o‘tishning samarali yo‘lidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

3. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

4. Nishonova Z.T. Mustaqil ijodiy fikrlash psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2003. – 168 b.

5. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

6. uhimi, o'quvchi o'zini yolg'iz his qilmasligi, uning kechinmalari jiddiy qabul qilinishi va rivojlanishi uchun real yordam ko'rsatilishidir.

O'QUVCHI PSIXOLOGIK SALOMATLIGINI ASRASHDA MAKTAB VA OILANING HAMKORLIGI

Xorazm Xonqa tuman 35- son maktab psixologi
Ollomova Ravshana

Annotatsiya. Maqolada psixologik salomatlik tushunchasi, uning mezonlari va shaxs hayotidagi ahamiyati tahlil qilingan. Psixologik salomatlikni saqlash va mustahkamlash omillari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik salomatlik, ruhiy farovonlik, hissiy muvozanat, stressga bardoshlilik, shaxs rivojlanishi, profilaktika.

Kirish

Maktab o'quvchilari bilan ishlashda har bir psixologik tushuncha bolaning kundalik tajribasi bilan bog'lab berilishi kerak. Bola nazariy jumladan ko'ra oddiy misolni tezroq tushunadi: darsga tayyorlanish, do'sti bilan kelishish, qiyin topshiriqni bajarish, xato qilganda tushkunlikka tushmaslik kabi vaziyatlar unga tanish. Shuning uchun maqoladagi fikrlarni amaliy misollar bilan boyitish o'quvchi, ota-ona va o'qituvchi uchun foydaliroq bo'ladi.

Psixologik yordam jarayonida bolaning yoshi, qiziqishi va individual xususiyatlari e'tiborga olinadi. Boshlang'ich sinf o'quvchisi ko'proq o'yin, rasm va harakat orqali o'rganadi. O'smir esa suhbat, mustaqil fikr, tengdoshlar munosabati va shaxsiy tanlovga ko'proq ahamiyat beradi. Shu sababli bir xil usul hamma o'quvchiga birday ta'sir qilmaydi.

O'quvchining ijobiy o'zgarishini ko'rish uchun psixologik ishlar izchil olib borilishi zarur. Bir martalik suhbat foydali bo'lishi mumkin, ammo barqaror natija uchun kuzatish, kichik mashqlar, ota-ona bilan hamkorlik va o'qituvchi bilan maslahatlashuv davom etishi kerak. Bunda har bir kichik yutuq qayd etilib, bola rag'batlantiriladi.

Sinf muhitining sog'lom bo'lishi ham muhim omildir. Agar sinfda masxara qilish, bir-birini kamsitish yoki qo'rquv kuchli bo'lsa, o'quvchi o'z imkoniyatini to'liq ko'rsata olmaydi. Do'stona, hurmatga asoslangan muhit esa bolaning fikrlashi, idroki, salomatligi va o'quv muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ota-onalarga beriladigan tavsiyalar ham sodda va bajarilishi mumkin bo'lishi kerak. Farzand bilan har kuni qisqa suhbatlashish, uning kayfiyatini so'rash, ekran vaqtini me'yorlash, uy vazifasida mustaqillikka o'rgatish va kichik muvaffaqiyatini e'tirof etish kabi odatlar katta natija beradi. Bu ishlar bola ruhiy rivojlanishining tabiiy tayanchiga aylanadi.

Xulosa qilib aytganda, maktab psixologi o'quvchi bilan ishlaganda faqat muammoni emas, bolaning imkoniyatini ham ko'rishi kerak. Har bir o'quvchida rivojlanish, o'zgarish va muvaffaqiyatga erishish salohiyati mavjud. To'g'ri yondashuv, mehrli muloqot va tizimli yordam ana shu salohiyatni ochishga xizmat qiladi.

Psixologik salomatlikni asrashda bolaning his-tuyg'ularini tan olish juda muhim. O'quvchi xafa, jahldor yoki xavotirda bo'lishi mumkin; bunday holatda unga 'bunday qilma' deyishdan ko'ra, 'seni nima bezovta qilyapti?' deb so'rash foydaliroq. Tinglangan bola o'zini xavfsiz his qiladi.

Maktab va oila bir xil tarbiyaviy yo'nalishda harakat qilsa, o'quvchi uchun aniq va barqaror muhit yaratiladi. Masalan, maktabda mehrli muloqot targ'ib qilinsa, uyda ham bolaning fikri tinglanishi kerak. Aks holda bola ikki xil talab o'rtasida qiynalib qoladi.

Ota-onalar bilan psixologik suhbatlarda bolaning faqat muammolari emas, yaxshi tomonlari ham muhokama qilinishi lozim. Farzandining ijobiy sifatlarini eshitgan ota-ona uni ko'proq qo'llab-quvvatlaydi. Bu esa bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Sinf rahbari, fan o'qituvchilari va psixolog o'rtasidagi muntazam axborot almashinuvi ham foydali. O'quvchining kayfiyati, darsdagi faolligi yoki muloqotidagi o'zgarishlar vaqtida sezilsa, kichik muammo katta inqirozga aylanmaydi.

Psixologik salomatlikni asrash faqat muammo chiqqanda yordam berish emas, balki oldini olish ishlarini ham o'z ichiga oladi. Do'stlik, stressni yengish, o'zini qadrlash va xavfsiz muloqot mavzularidagi mashg'ulotlar o'quvchilar uchun foydali profilaktika hisoblanadi.

O'quvchi psixologik salomatligi uning darsdagi faolligi, do'stlari bilan munosabati, uyqusi, kayfiyati va o'ziga bo'lgan ishonchida namoyon bo'ladi. Bola ruhiy jihatdan tinch bo'lsa, bilimni osonroq qabul qiladi, savol berishdan qo'rqmaydi va jamoaga qo'shiladi. Shu sababli maktab va oilaning hamkorligi psixologik salomatlikni asrashda juda muhimdir.

Oila bolaga mehr, ishonch va xavfsizlik hissini beradi. Maktab esa unga bilim, jamoa, tartib va ijtimoiy tajriba beradi. Agar bu ikki muhit bir-birini qo'llab-quvvatlasa, o'quvchi o'zini barqaror his qiladi. Aksincha, maktab va oila talablari bir-biriga zid bo'lsa, bola ikkilanish, xavotir yoki qarshilik holatiga tushishi mumkin.

Maktab psixologi ota-onalar bilan muntazam suhbatlar, tavsiyalar va uchrashuvlar orqali boladagi o'zgarishlarni vaqtida tushuntirib borishi kerak. Masalan, bola tez charchasa, tajang bo'lsa, darsga qiziqishi pasaysa yoki do'stlaridan uzoqlashsa, bu belgilar e'tiborsiz qolmasligi lozim. Vaqtida ko'rsatilgan yordam ko'plab muammolarning chuqurlashishini oldini oladi.

O'quvchi psixologik salomatligini saqlashda kundalik oddiy odatlar ham katta ahamiyatga ega: vaqtida uxlash, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakat, ekran vaqtini me'yorlash, oilaviy suhbat va maktabda do'stona muhit. Bu omillar bolaning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi.

Shunday qilib, maktab va oila birgalikda harakat qilsa, bola o'zini yolg'iz his qilmaydi. U qiynalganda kimga murojaat qilishni biladi, xatosidan qo'rqmaydi va o'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalashga o'rganadi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda sodda, tushunarli va amaliy til muhim ahamiyatga ega. Psixologik tushunchalar faqat nazariy ta'rif sifatida berilsa, o'quvchi uni hayoti bilan bog'lay olmasligi mumkin. Shuning uchun har bir fikr maktabdagi oddiy vaziyatlar, sinfdagi muloqot, uy vazifasi, do'stlar bilan munosabat va oiladagi suhbatlar bilan bog'lab tushuntirilishi kerak.

Maktab yoshidagi bolalarda har bir psixologik jarayon asta-sekin shakllanadi. Ularning qiziqishi, kayfiyati, diqqat darajasi va o'ziga ishonchi kundan-kunga o'zgarishi mumkin. Shu sababli psixolog yoki o'qituvchi bolaning bir martalik

xatosiga qarab qat'iy xulosa chiqarmasdan, uni muntazam kuzatishi va rivojlanish dinamikasini hisobga olishi lozim.

O'quvchi bilan ishlashda rag'batlantirish, tushuntirish va qo'llab-quvvatlash tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra samaraliroqdir. Bola o'zini qadrlangan his qilsa, savol berishga, fikr bildirishga va xatosini tuzatishga tayyor bo'ladi. Bunday muhitda psixologik yordam tabiiy va foydali jarayonga aylanadi.

Oila, maktab va psixolog hamkorligi har qanday mavzuning amaliy natijasini kuchaytiradi. Ota-ona farzandining ruhiy holati va qiziqishlariga befarq bo'lmasa, o'qituvchi dars jarayonida individual xususiyatlarni hisobga olsa, psixolog esa ilmiy-amaliy tavsiyalar bersa, bola uchun qulay rivojlanish muhiti shakllanadi.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, savol-javoblar, rasmli topshiriqlar, rolli o'yinlar va refleksiya mashqlari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida o'quvchidan 'bugun nimani o'rgandim?', 'bu menga qayerda kerak bo'ladi?', 'men qanday xulosa chiqardim?' kabi savollar so'ralsa, u o'z fikrini anglashga o'rganadi.

Har bir bola o'ziga xos rivojlanish sur'atiga ega. Kimdir tez tushunadi, kimdir ko'proq vaqt va takrorlashga ehtiyoj sezadi. Shuning uchun ta'lim-tarbiyada individual yondashuv, sabr va izchillik zarur. Psixologik yordam ham aynan shu tamoyillarga tayanganda samarali bo'ladi.

Kirish qismiga kiritilgan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onaga mavzuni amaliy ko'rinishda tushunishga yordam beradi hamda o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yo'nalishlarni ko'rsatadi.

Inson salomatligi nafaqat jismoniy, balki psixologik tomonni ham o‘z ichiga oladi. Psixologik salomatlik shaxsning to‘laqonli hayot kechirishi, o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishi va jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishining muhim sharti hisoblanadi.

Zamonaviy hayotning tezkor sur’ati, axborot oqimining kuchayishi va kundalik stresslar sharoitida psixologik salomatlikni saqlash masalasi alohida dolzarblik kasb etmoqda.

Asosiy qism

Psixologik salomatlik shaxsning hissiy muvozanati, atrof-muhitga moslashuvchanligi va o‘zini to‘laqonli his etishi bilan tavsiflanadigan holatdir. U shaxsning ichki dunyosi uyg‘unligini va ijtimoiy faolligini ifodalaydi.

Psixologik salomatlikning bir qator mezonlari mavjud. Ularga o‘zini va atrofdagilarni qabul qila olish, adekvat o‘zini baholash, hissiyotlarni boshqara olish, mustaqil qaror qabul qilish, hayotiy qiyinchiliklarga bardosh bera olish va atrofdagilar bilan uyg‘un munosabatlar o‘rnatish kiradi.

Psixologik salomatlikka ko‘plab omillar ta’sir ko‘rsatadi. Ichki omillarga shaxsning stressga bardoshliligi, ijobiy fikrlash uslubi va o‘ziga ishonchi, tashqi omillarga esa oilaviy munosabatlar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va atrof-muhitning psixologik xususiyatlari kiradi.

Uzoq davom etgan stress, hal qilinmagan ichki ziddiyatlar, ijtimoiy izolyatsiya va salbiy hayotiy tajriba psixologik salomatlikka putur yetkazishi mumkin. Ularning oqibatida xavotirlanish, kayfiyat pasayishi va hissiy beqarorlik kuzatiladi.

Psixologik salomatlikni saqlash va mustahkamlashda sog‘lom turmush tarzi, ish va dam olish tartibini muvozanatlash, jismoniy faollik hamda qiziqarli mashg‘ulotlar muhim o‘rin tutadi. O‘z hissiyotlarini anglash va boshqarish ko‘nikmasi, ijobiy munosabatlar tarmog‘ini saqlash va zarur hollarda psixolog yordamiga murojaat qilish ham psixologik farovonlikning muhim shartlaridir.

Xulosa

Demak, psixologik salomatlik shaxsning to‘laqonli va mazmunli hayot kechirishining asosini tashkil etadi. Uni saqlash va mustahkamlash sog‘lom turmush tarzi, hissiy muvozanat, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va o‘z-o‘ziga g‘amxo‘rlik ko‘nikmalarini talab etadi. Psixologik salomatlikka e’tibor qaratish har bir shaxsning hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

2. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

3. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2008. – 288 b.

4. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

5. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

IDROK JARAYONINI RIVOJLANTIRISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING SODDA MASHQLARI

Sergeli tumani 267-umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi
Anarbayeva Feruza Shermatovna

Annotatsiya. Maqolada idrokning psixologik mohiyati, uning xususiyatlari va turlari tahlil qilingan. Idrokning o‘quv faoliyatidagi ahamiyati hamda o‘quvchilarda kuzatuvchanlikni rivojlantirish yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: idrok, sezgi, kuzatuvchanlik, idrok yaxlitligi, appersepsiya, bilish jarayonlari, o‘quv faoliyati.

Kirish

Maktab o'quvchilari bilan ishlashda har bir psixologik tushuncha bolaning kundalik tajribasi bilan bog'lab berilishi kerak. Bola nazariy jumladan ko'ra oddiy misolni tezroq tushunadi: darsga tayyorlanish, do'sti bilan kelishish, qiyin topshiriqni bajarish, xato qilganda tushkunlikka tushmaslik kabi vaziyatlar unga tanish. Shuning uchun maqoladagi fikrlarni amaliy misollar bilan boyitish o'quvchi, ota-ona va o'qituvchi uchun foydaliroq bo'ladi.

Psixologik yordam jarayonida bolaning yoshi, qiziqishi va individual xususiyatlari e'tiborga olinadi. Boshlang'ich sinf o'quvchisi ko'proq o'yin, rasm va harakat orqali o'rganadi. O'smir esa suhbat, mustaqil fikr, tengdoshlar munosabati va shaxsiy tanlovga ko'proq ahamiyat beradi. Shu sababli bir xil usul hamma o'quvchiga birday ta'sir qilmaydi.

O'quvchining ijobiy o'zgarishini ko'rish uchun psixologik ishlar izchil olib borilishi zarur. Bir martalik suhbat foydali bo'lishi mumkin, ammo barqaror natija uchun kuzatish, kichik mashqlar, ota-ona bilan hamkorlik va o'qituvchi bilan maslahatlashuv davom etishi kerak. Bunda har bir kichik yutuq qayd etilib, bola rag'batlantiriladi.

Sinf muhitining sog'lom bo'lishi ham muhim omildir. Agar sinfda masxara qilish, bir-birini kamsitish yoki qo'rquv kuchli bo'lsa, o'quvchi o'z imkoniyatini to'liq ko'rsata olmaydi. Do'stona, hurmatga asoslangan muhit esa bolaning fikrlashi, idroki, salomatligi va o'quv muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ota-onalarga beriladigan tavsiyalar ham sodda va bajarilishi mumkin bo'lishi kerak. Farzand bilan har kuni qisqa suhbatlashish, uning kayfiyatini so'rash, ekran vaqtini me'yorlash, uy vazifasida mustaqillikka o'rgatish va kichik muvaffaqiyatini e'tirof etish kabi odatlar katta natija beradi. Bu ishlar bola ruhiy rivojlanishining tabiiy tayanchiga aylanadi.

Xulosa qilib aytganda, maktab psixologi o'quvchi bilan ishlaganda faqat muammoni emas, bolaning imkoniyatini ham ko'rishi kerak. Har bir o'quvchida rivojlanish, o'zgarish va muvaffaqiyatga erishish salohiyati mavjud. To'g'ri yondashuv, mehrli muloqot va tizimli yordam ana shu salohiyatni ochishga xizmat qiladi.

Idrokni rivojlantirishda ko'rish, eshitish va harakat sezgilari birgalikda ishlatilsa, natija yanada yaxshi bo'ladi. Masalan, bola rasmni ko'rib, undagi predmetlarni sanaydi, keyin ularni rangiga yoki shakliga qarab ajratadi, so'ngra ko'rganlari haqida gapirib beradi. Bu jarayon idrok, nutq va tafakkurni bir vaqtda faollashtiradi.

Maktab psixologi mashqlarni juda murakkab qilmasligi kerak. Oddiy predmetlar, rangli qog'ozlar, shakllar, qisqa matnlar va rasmlar orqali ham samarali mashg'ulot o'tkazish mumkin. Muhimi, bola topshiriqni tushunsin, faol bajarsin va yakunda nima o'rganganini ayta olsin.

Idrok jarayonidagi qiyinchiliklar ba'zan o'quvchining darsni tushunmasligiga sabab bo'ladi. Masalan, bola masala shartini noto'g'ri qabul qilsa yoki matndagi asosiy belgini ajrata olmasa, javob ham xato chiqadi. Shu sababli idrokni rivojlantirish o'quv muvaffaqiyatiga bevosita yordam beradi.

Psixolog mashg'ulotlarda 'nimani ko'rding?', 'qaysi belgi boshqacha?', 'bu predmet nimaga o'xshaydi?', 'avval nima bo'ldi, keyin nima bo'ldi?' kabi savollardan foydalanishi mumkin. Bunday savollar bolani kuzatish, taqqoslash va ketma-ketlikni anglashga o'rgatadi.

Idrokni rivojlantirish uchun muntazamlik zarur. Mashqlar qisqa bo'lsa ham, takrorlab borilsa, bola atrofdagi belgilarni aniqroq ko'rishga, eshitishga va tushunishga o'rganadi. Bu esa uning darsdagi faolligini oshiradi.

Idrok jarayoni bola atrofdagi narsa va hodisalarni sezish, tushunish va ma'no berish orqali shakllanadi. O'quvchi darsda rasmni ko'radi, tovushni eshitadi, matnni o'qiydi, o'qituvchi harakatini kuzatadi va shu ma'lumotlarni bir butun holda qabul qiladi. Idrok yaxshi rivojlangan bo'lsa, bola mavzuni aniqroq tushunadi.

Maktab psixologi idrokni rivojlantirish uchun sodda va qiziqarli mashqlardan foydalanishi mumkin. Masalan, farqlarni topish, rasmga qarab hikoya tuzish, buyumlarni belgilariga ko'ra guruhlash, eshitilgan tovushni ajratish, rang va shakllarni taqqoslash kabi mashqlar o'quvchining kuzatuvchanligini kuchaytiradi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida idrok ko'proq ko'rgazmali materiallar orqali rivojlanadi. Shuning uchun rangli kartochkalar, predmetlar, chizmalar, qisqa o'yinlar va harakatli topshiriqlar samarali hisoblanadi. O'smirlar bilan esa tahlil qilish, solishtirish va xulosa chiqarishga yo'naltirilgan mashqlar ko'proq foyda beradi.

Idrokni rivojlantirishda bolaning diqqatini jamlash va qiziqishini uyg'otish muhim. Agar topshiriq juda murakkab yoki zerikarli bo'lsa, bola tez chalg'iydi. Mashq aniq, qisqa va yoshga mos bo'lsa, o'quvchi uni bajarayotganda o'zi sezmagan holda idrok jarayonini faollashtiradi.

Bu turdagi mashqlar dars jarayoniga ham yordam beradi. Idroki rivojlangan o'quvchi matndagi asosiy fikrni ajratadi, masaladagi shartni tushunadi, rasm va jadvaldan ma'lumot oladi hamda o'z fikrini aniqroq bayon qiladi.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda sodda, tushunarli va amaliy til muhim ahamiyatga ega. Psixologik tushunchalar faqat nazariy ta'rif sifatida berilsa, o'quvchi uni hayoti bilan bog'lay olmasligi mumkin. Shuning uchun har bir fikr maktabdagi oddiy vaziyatlar, sinfdagi muloqot, uy vazifasi, do'stlar bilan munosabat va oiladagi suhbatlar bilan bog'lab tushuntirilishi kerak.

Maktab yoshidagi bolalarda har bir psixologik jarayon asta-sekin shakllanadi. Ularning qiziqishi, kayfiyati, diqqat darajasi va o'ziga ishonchi kundan-kunga o'zgarishi mumkin. Shu sababli psixolog yoki o'qituvchi bolaning bir martalik xatosiga qarab qat'iy xulosa chiqarmasdan, uni muntazam kuzatishi va rivojlanish dinamikasini hisobga olishi lozim.

O'quvchi bilan ishlashda rag'batlantirish, tushuntirish va qo'llab-quvvatlash tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra samaraliroqdir. Bola o'zini qadrlangan his qilsa, savol berishga, fikr bildirishga va xatosini tuzatishga tayyor bo'ladi. Bunday muhitda psixologik yordam tabiiy va foydali jarayonga aylanadi.

Oila, maktab va psixolog hamkorligi har qanday mavzuning amaliy natijasini kuchaytiradi. Ota-ona farzandining ruhiy holati va qiziqishlariga befarq bo'lmasa, o'qituvchi dars jarayonida individual xususiyatlarni hisobga olsa, psixolog esa ilmiy-amaliy tavsiyalar bersa, bola uchun qulay rivojlanish muhiti shakllanadi.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, savol-javoblar, rasmli topshiriqlar, rolli o'yinlar va refleksiya mashqlari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida o'quvchidan 'bugun nimani o'rgandim?', 'bu menga qayerda kerak bo'ladi?', 'men qanday xulosa chiqardim?' kabi savollar so'ralsa, u o'z fikrini anglashga o'rganadi.

Har bir bola o'ziga xos rivojlanish sur'atiga ega. Kimdir tez tushunadi, kimdir ko'proq vaqt va takrorlashga ehtiyoj sezadi. Shuning uchun ta'lim-tarbiyada individual yondashuv, sabr va izchillik zarur. Psixologik yordam ham aynan shu tamoyillarga tayanganda samarali bo'ladi.

Kirish qismiga kiritilgan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onaga mavzuni amaliy ko'rinishda tushunishga yordam beradi hamda o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yo'nalishlarni ko'rsatadi.

Idrok inson voqelikni bilishining muhim bosqichi bo‘lib, u narsa va hodisalarning butun yaxlitligida aks etishini ta’minlaydi. Sezgilar alohida belgilarni aks ettirsa, idrok ob’ektni to‘liq obraz sifatida gavdalantiradi.

O‘quv jarayonida idrokning ahamiyati katta, chunki bilim olish dastlab materialni to‘g‘ri qabul qilishdan boshlanadi. Shu sababli idrokning psixologik mexanizmlarini bilish va o‘quvchilarda kuzatuvchanlikni rivojlantirish pedagogik faoliyatda zarurdir.

Asosiy qism

Idrok sezgilar negizida shakllanadi, ammo ularning oddiy yig‘indisi emas. Idrokda inson o‘zining oldingi tajribasi, bilimlari va kutishlariga tayanib, ob’ektni yaxlit obraz sifatida tushunadi. Bu hodisa psixologiyada appersepsiya deb ataladi.

Idrokning bir qator muhim xususiyatlari mavjud. Yaxlitlik ob’ektni butun holda qabul qilishni, predmetlilik obrazni muayyan narsaga bog‘lashni, anglanilganlik idrokni tushunish bilan bog‘lashni, barqarorlik esa o‘zgaruvchan sharoitda obrazning saqlanishini ifodalaydi.

Idrok turlari aks ettiriladigan ob’ektga ko‘ra ajratiladi: fazoni idrok etish, vaqtni idrok etish va harakatni idrok etish. Shuningdek, faol ishtirok etuvchi sezgi a’zosiga ko‘ra ko‘rish, eshitish va boshqa idrok turlari farqlanadi.

Maqsadli va tashkil etilgan idrok kuzatish deb ataladi. Kuzatish aniq vazifa, reja va izchillikni talab qiladigan murakkab idrok faoliyatidir. Kuzatuvchanlik esa shaxsning narsa va hodisalardagi muhim, ammo ko‘zga tashlanmaydigan belgilarni payqay olish qobiliyatidir.

O‘quvchilarda idrok va kuzatuvchanlikni rivojlantirishda ko‘rgazmali materiallardan oqilona foydalanish, kuzatish topshiriqlarini berish va idrok jarayonini so‘z bilan birga olib borish muhim ahamiyatga ega. O‘quvchini ob’ektning muhim belgilarini ajratishga, taqqoslashga va aniq tasvirlashga o‘rgatish kuzatuvchanlikni mustahkamlaydi.

Xulosa

Demak, idrok inson bilish faoliyatining muhim bosqichi bo‘lib, uning to‘g‘ri tashkil etilishi o‘quv materialini sifatli o‘zlashtirishning sharti hisoblanadi. Ko‘rgazmalilikdan oqilona foydalanish va o‘quvchilarda kuzatuvchanlikni maqsadli rivojlantirish ta’lim samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

3. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

5. Do‘stmuhamedova Sh.A. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: TDPU, 2013. – 172 b.

O'QUVCHILARDA TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISH: MAKTAB PSIXOLOGI UCHUN AMALIY YONDASHUVLAR

Sergeli tumani 267-umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi
Anarbayeva Feruza Shermatovna

Annotatsiya. Maqolada tafakkurning psixologik mohiyati, uning shakllari, operatsiyalari va turlari tahlil qilingan. O‘quvchilarda tafakkurni rivojlantirishning pedagogik-psixologik yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: tafakkur, fikrlash operatsiyalari, tahlil, sintez, umumlashtirish, mantiqiy tafakkur, o‘quv faoliyati.

Kirish

Tafakkurni rivojlantirishda o'quvchining mustaqil xulosa chiqarishi alohida qadrlanadi. Bola o'z fikrini aytib, uni misol bilan asoslashga o'rgansa, u nafaqat darsda, balki kundalik hayotda ham ongliroq qaror qabul qiladi. Shu bois maktab psixologi har bir mashg'ulotda o'quvchini o'ylashga, solishtirishga va xulosa qilishga undashi kerak.

Maktab o'quvchilari bilan ishlashda har bir psixologik tushuncha bolaning kundalik tajribasi bilan bog'lab berilishi kerak. Bola nazariy jumladan ko'ra oddiy misolni tezroq tushunadi: darsga tayyorlanish, do'sti bilan kelishish, qiyin topshiriqni bajarish, xato qilganda tushkunlikka tushmaslik kabi vaziyatlar unga tanish. Shuning uchun maqoladagi fikrlarni amaliy misollar bilan boyitish o'quvchi, ota-ona va o'qituvchi uchun foydaliroq bo'ladi.

Psixologik yordam jarayonida bolaning yoshi, qiziqishi va individual xususiyatlari e'tiborga olinadi. Boshlang'ich sinf o'quvchisi ko'proq o'yin, rasm va harakat orqali o'rganadi. O'smir esa suhbat, mustaqil fikr, tengdoshlar munosabati va shaxsiy tanlovga ko'proq ahamiyat beradi. Shu sababli bir xil usul hamma o'quvchiga birday ta'sir qilmaydi.

O'quvchining ijobiy o'zgarishini ko'rish uchun psixologik ishlar izchil olib borilishi zarur. Bir martalik suhbat foydali bo'lishi mumkin, ammo barqaror natija uchun kuzatish, kichik mashqlar, ota-ona bilan hamkorlik va o'qituvchi bilan

maslahatlashuv davom etishi kerak. Bunda har bir kichik yutuq qayd etilib, bola rag'batlantiriladi.

Sinf muhitining sog'lom bo'lishi ham muhim omildir. Agar sinfda masxara qilish, bir-birini kamsitish yoki qo'rquv kuchli bo'lsa, o'quvchi o'z imkoniyatini to'liq ko'rsata olmaydi. Do'stona, hurmatga asoslangan muhit esa bolaning fikrlashi, idroki, salomatligi va o'quv muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ota-onalarga beriladigan tavsiyalar ham sodda va bajarilishi mumkin bo'lishi kerak. Farzand bilan har kuni qisqa suhbatlashish, uning kayfiyatini so'rash, ekran vaqtini me'yorlash, uy vazifasida mustaqillikka o'rgatish va kichik muvaffaqiyatini e'tirof etish kabi odatlar katta natija beradi. Bu ishlar bola ruhiy rivojlanishining tabiiy tayanchiga aylanadi.

Xulosa qilib aytganda, maktab psixologi o'quvchi bilan ishlaganda faqat muammoni emas, bolaning imkoniyatini ham ko'rishi kerak. Har bir o'quvchida rivojlanish, o'zgarish va muvaffaqiyatga erishish salohiyati mavjud. To'g'ri yondashuv, mehrli muloqot va tizimli yordam ana shu salohiyatni ochishga xizmat qiladi.

Tafakkur rivojlanishi uchun o'quvchiga tayyor javobni berishdan ko'ra, uni fikrlashga undash muhim. Savolni to'g'ri qo'yish, sababini so'rash va bir nechta variantni solishtirish bolada mustaqil fikr yuritish odatini shakllantiradi. Bu odat keyingi ta'lim bosqichlarida ham zarur bo'ladi.

Maktab psixologi guruh mashg'ulotlarida muammoli vaziyatlardan foydalanishi mumkin. Masalan, 'agar sinfdoshing bilan kelishmay qolsang nima qilasan?', 'vaqting kam bo'lsa, vazifalarni qanday rejalashtirasan?' kabi savollar bolani hayotiy fikrlashga o'rgatadi. Bu topshiriqlar tafakkurni tarbiyaviy maqsad bilan bog'laydi.

Tafakkurni rivojlantirishda ijodiy topshiriqlar ham samarali. Hikoyani davom ettirish, predmetga yangi foydalanish usulini topish, rasm asosida xulosa chiqarish yoki bir vaziyatga turli yechimlar aytish o'quvchini faol fikrlashga undaydi.

O'quvchilarning javoblari har doim bir xil bo'lmasligi tabiiy. Psixolog turli fikrlarni tinglashi va bolalarga fikrini asoslashni o'rgatishi kerak. 'Nima uchun shunday deb o'ylaysan?' degan savol tafakkurni chuqurlashtiradi.

Tafakkuri rivojlangan o'quvchi faqat darsda emas, kundalik hayotda ham muammoga ongli yondashadi. U qaror qabul qilishdan oldin o'ylaydi, sabab va oqibatni ko'rishga harakat qiladi hamda o'z fikrini madaniyat bilan ifodalaydi.

Tafakkur o'quvchining fikrlash, solishtirish, umumlashtirish, sabab va oqibatni ko'rish hamda muammoga yechim topish qobiliyatidir. Maktabda tafakkur barcha fanlarda kerak bo'ladi. Bola faqat yodlab qolmasdan, tushunib, tahlil qilib va xulosa chiqarib o'rgansa, bilim mustahkam bo'ladi.

Maktab psixologi tafakkurni rivojlantirishda amaliy, yoshga mos topshiriqlardan foydalanishi mumkin. Masalan, 'ortiqcha so'zni top', 'nima uchun?', 'agar shunday bo'lsa nima bo'ladi?', 'muammoga uchta yechim ayt' kabi mashqlar bolaning mustaqil fikrlashini kuchaytiradi. Bu mashqlar oddiy ko'rinsa-da, tafakkur jarayonini faollashtiradi.

O'quvchilarda tafakkurni rivojlantirish uchun savol berish madaniyati ham muhim. Bola savol berishdan uyalsa yoki xato javobdan qo'rqsa, fikrlash jarayoni cheklanadi. Shu sababli sinfda erkin, hurmatga asoslangan muhit yaratilishi kerak. Har bir fikr tinglansa, o'quvchi faolroq o'ylaydi.

Tafakkurni rivojlantirishda hayotiy vaziyatlar bilan ishlash yaxshi natija beradi. Masalan, do'stlar o'rtasidagi kelishmovchilikni qanday hal qilish, vaqtni qanday rejalashtirish yoki maqsadga erishish uchun qanday qadamlar kerakligini muhokama qilish o'quvchini real hayotga tayyorlaydi.

Demak, tafakkurni rivojlantirish faqat aqliy mashq emas, balki bolani mustaqil qaror qabul qilishga, mas'uliyatli fikrlashga va o'z fikrini asoslab berishga o'rgatadigan muhim psixologik-pedagogik jarayondir.

Ushbu mavzuni maktab o'quvchilariga mos tarzda yoritishda sodda, tushunarli va amaliy til muhim ahamiyatga ega. Psixologik tushunchalar faqat nazariy ta'rif sifatida berilsa, o'quvchi uni hayoti bilan bog'lay olmasligi mumkin. Shuning uchun

har bir fikr maktabdagi oddiy vaziyatlar, sinfdagi muloqot, uy vazifasi, do'stlar bilan munosabat va oiladagi suhbatlar bilan bog'lab tushuntirilishi kerak.

Maktab yoshidagi bolalarda har bir psixologik jarayon asta-sekin shakllanadi. Ularning qiziqishi, kayfiyati, diqqat darajasi va o'ziga ishonchi kundan-kunga o'zgarishi mumkin. Shu sababli psixolog yoki o'qituvchi bolaning bir martalik xatosiga qarab qat'iy xulosa chiqarmasdan, uni muntazam kuzatishi va rivojlanish dinamikasini hisobga olishi lozim.

O'quvchi bilan ishlashda rag'batlantirish, tushuntirish va qo'llab-quvvatlash tanbeh va qo'rqitishdan ko'ra samaraliroqdir. Bola o'zini qadrlangan his qilsa, savol berishga, fikr bildirishga va xatosini tuzatishga tayyor bo'ladi. Bunday muhitda psixologik yordam tabiiy va foydali jarayonga aylanadi.

Oila, maktab va psixolog hamkorligi har qanday mavzuning amaliy natijasini kuchaytiradi. Ota-ona farzandining ruhiy holati va qiziqishlariga befarq bo'lmasa, o'qituvchi dars jarayonida individual xususiyatlarni hisobga olsa, psixolog esa ilmiy-amaliy tavsiyalar bersa, bola uchun qulay rivojlanish muhiti shakllanadi.

Maktab amaliyotida qisqa treninglar, savol-javoblar, rasmli topshiriqlar, rolli o'yinlar va refleksiya mashqlari yaxshi samara beradi. Mashg'ulot yakunida o'quvchidan 'bugun nimani o'rgandim?', 'bu menga qayerda kerak bo'ladi?', 'men qanday xulosa chiqardim?' kabi savollar so'ralsa, u o'z fikrini anglashga o'rganadi.

Har bir bola o'ziga xos rivojlanish sur'atiga ega. Kimdir tez tushunadi, kimdir ko'proq vaqt va takrorlashga ehtiyoj sezadi. Shuning uchun ta'lim-tarbiyada individual yondashuv, sabr va izchillik zarur. Psixologik yordam ham aynan shu tamoyillarga tayanganda samarali bo'ladi.

Kirish qismiga kiritilgan qo'shimcha ma'lumotlar maqolaning asosiy mazmunini maktab hayotiga yaqinlashtiradi. Bu fikrlar o'qituvchi, psixolog va ota-onaga mavzuni amaliy ko'rinishda tushunishga yordam beradi hamda o'quvchilar bilan ishlashda foydalanish mumkin bo'lgan yo'nalishlarni ko'rsatadi.

Tafakkur inson bilish faoliyatining eng oliy shakli bo‘lib, u voqelikni umumlashgan va bilvosita aks ettirish imkonini beradi. Aynan tafakkur tufayli inson bevosita idrok qilib bo‘lmaydigan narsalar va ularning mohiyatini ham bilib oladi.

O‘quv faoliyatida tafakkurning roli alohida ahamiyatga ega, chunki bilimlarni chuqur o‘zlashtirish, ularni amaliyotda qo‘llash va mustaqil xulosalar chiqarish to‘liq tafakkur faoliyatini talab etadi. Shu bois tafakkurni rivojlantirish ta’limning markaziy vazifalaridan biridir.

Asosiy qism

Tafakkur uch asosiy shaklda namoyon bo‘ladi: tushuncha, hukm va xulosa chiqarish. Tushuncha narsalarning umumiy va muhim belgilarini aks ettiradi, hukm ular o‘rtasidagi bog‘lanishni ifodalaydi, xulosa chiqarish esa mavjud hukmlardan yangi bilim hosil qilishdir.

Tafakkur jarayoni bir qator aqliy operatsiyalar yordamida amalga oshiriladi. Tahlil murakkab narsani qismlarga ajratishni, sintez qismlarni birlashtirishni, taqqoslash o‘xshashlik va farqlarni aniqlashni, umumlashtirish esa muhim belgilarni ajratib, ularni birlashtirishni anglatadi.

Psixologiyada tafakkurning bir necha turi farqlanadi. Ko‘rgazmali-harakat tafakkuri amaliy harakatlar bilan, ko‘rgazmali-obrazli tafakkur tasavvurlar bilan, mavhum-mantiqiy tafakkur esa tushunchalar bilan ishlash orqali amalga oshadi. Bola rivojlanishida bu turlar izchil shakllanib boradi.

Tafakkur muammoli vaziyatdan boshlanadi. Inson oldida hal qilinishi zarur bo‘lgan savol yoki vazifa paydo bo‘lganda fikrlash jarayoni faollashadi. Shu bois o‘quv jarayonida muammoli vaziyatlarni yaratish tafakkurni rivojlantirishning samarali yo‘lidir.

Tafakkurni rivojlantirishda o‘quvchilarni mustaqil xulosa chiqarishga, sabab-natija bog‘lanishlarini topishga va o‘z fikrini asoslashga undash muhim ahamiyatga ega. Tahlil va taqqoslashga yo‘naltirilgan topshiriqlar, mantiqiy masalalar hamda muhokamalar tafakkur faolligini oshiradi. Pedagogning vazifasi tayyor bilim berish emas, balki o‘quvchini fikrlashga o‘rgatishdan iborat.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, tafakkur inson bilish faoliyatining oliy shakli bo‘lib, uni rivojlantirish ta’limning asosiy maqsadlaridan biridir. Muammoli ta’lim, mustaqil

xulosa chiqarishga undash va mantiqiy operatsiyalarni mashq qildirish o‘quvchilarda chuqur va mustaqil tafakkurning shakllanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 480 b.

2. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.

3. Nishonova Z.T. Mustaqil ijodiy fikrlash psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2003. – 168 b.

4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011. – 184 b.

5. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. – 204 b.

ЦИФРОВАЯ ПЕДАГОГИКА В СОВРЕМЕННОМ ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ, ИНСТРУМЕНТЫ И ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ

Расулова Феруза Файзуллаевна
Доцент кафедры «Психология религии и педагогика»,
доктор философии (PhD) по психологическим наукам,
Международная исламская академия Узбекистана, Узбекистан

Аннотация. В исследовании рассматриваются концептуальные основы цифровой педагогики, при этом особое внимание уделяется автономности обучающихся, их активной вовлеченности, гибкости и персонализации обучения. Анализируется педагогический потенциал виртуальных образовательных сред (VLE) как интегрированных экосистем. В работе освещаются критические проблемы, связанные с цифровым разрывом, академической честностью и цифровой компетентностью преподавателей. Анализ показывает, что технологии сами по себе не гарантируют эффективность результатов; образовательный эффект зависит от проектирования учебных программ на основе педагогических теорий.

Ключевые слова: цифровая педагогика, электронное обучение, виртуальные образовательные среды (VLE), LMS, студентоцентрированный подход, автономность обучающихся, проектирование курсов.

Введение

За последние два десятилетия традиционное аудиторное обучение было качественно дополнено, а в некоторых контекстах и вытеснено цифровыми средами, что позволило осуществлять образовательный процесс вне географических ограничений. Академическое сообщество вузов призывает к осознанной интеграции технологий для совершенствования процессов преподавания (Bates, 2019).

Внедрение систем управления обучением (LMS) и виртуальных образовательных сред (VLE) в университетские учебные планы позволило существенно повысить эффективность студентоцентрированного обучения. Это привело к переосмыслению стратегий обучения и заметному повышению

успеваемости студентов на экзаменах. В данной работе исследуется цифровая педагогика, а также анализируется роль технологий электронного обучения и VLE в современном образовании с целью определения их потенциала и ограничений.

Концептуальные основы цифровой педагогики

Сущность цифровой педагогики заключается в глубоком проектировании самого опыта обучения, а не в простом использовании технологий в аудитории. В то время как традиционная дидактика ориентирована на прямую передачу знаний от преподавателя к студенту, цифровая педагогика концентрируется на личностно-ориентированном (студентоцентрированном) подходе, трансформируя роль педагога в фасилитатора.

Цифровые методы стимулируют большую самостоятельность учащихся. Студенты могут взаимодействовать на платформе LMS, просматривая видеоматериалы до начала занятий, а во время семинаров преподаватели фокусируются на развитии навыков решения проблем (problem-solving). Такой подход заметно повышает уровень усвоения материала (Beetham & Sharpe, 2013).

Кроме того, цифровая педагогика делает акцент на гибкости и персонализации: опираясь на результаты промежуточных тестов, педагоги могут распределять дополнительные задания для проработки слабых мест конкретных студентов, что критически важно в больших потоках с разным уровнем базовых знаний. Таким образом, цифровая педагогика интегрирует теоретические рамки с возможностями технологий, преодолевая разрыв между теорией и практикой.

Технологии электронного обучения: инструменты и модальности

Технологии электронного обучения служат фундаментом для реализации цифровой педагогики, однако их образовательная ценность зависит от того, как именно эти инструменты применяются. Системы управления обучением (LMS), такие как Moodle, Canvas или Blackboard, обеспечивают централизованное пространство для размещения материалов и

взаимодействия. Однако если они используются лишь как репозитории (хранилища) для слайдов лекций, их потенциал остается ограниченным.

Платформы электронного обучения предлагают две ключевые модальности взаимодействия (Hrastinski, 2008):

Синхронный формат: Видеоконференции (Zoom, MS Teams) обеспечивают общение в реальном времени, повышая социальное присутствие, но сопряжены с утомляемостью учащихся и разницей во временных зонах.

Асинхронный формат: Форумы и записанные лекции позволяют студентам осваивать контент в собственном темпе.

Сопутствующие технологии — цифровые инструменты оценивания, мобильные приложения и адаптивные системы на базе ИИ — обеспечивают мгновенную обратную связь, но вызывают вопросы касательно конфиденциальности данных.

Виртуальные образовательные среды (VLE)

Виртуальные образовательные среды (VLE) занимают центральное место в цифровом образовании, обеспечивая доставку контента, оценивание и обратную связь за пределами физической аудитории (Dillenbourg, 2000). Большинство VLE оснащено коммуникационными инструментами (форумы, чаты), формирующими виртуальные учебные сообщества. Оценивание в VLE позволяет автоматизировать тесты, фиксировать цифровой след студента и осуществлять раннее педагогическое вмешательство. Тем не менее необходимо учитывать риски цифрового надзора и конфиденциальности данных (Selwyn, 2016).

Несмотря на потенциал, VLE часто недоиспользуются, оставаясь статичными полками для лекций (Kirkwood & Price, 2014), что воспроизводит традиционные модели преподавания в цифровой форме. Эффективность VLE напрямую детерминирована качеством педагогического проектирования курса (instructional design) (Ellis & Goodyear, 2019).

Заключение

Цифровая педагогика знаменует собой парадигмальный сдвиг в высшем образовании. Образовательная ценность технологий не является имманентно им присущей, а возникает лишь в результате их согласования с выверенными педагогическими принципами и теориями обучения. На пути построения цифровой высшей школы сохраняются барьеры: цифровой разрыв, угрозы академической честности и пробелы в цифровой компетентности преподавателей. Эффективное цифровое образование должно преодолеть фазу некритичного «техно-оптимизма» в пользу теоретически обоснованного подхода, ставящего в центр практику педагогики, а не технологии.

Литература

1. T. Bates, Teaching in a Digital Age, 1st ed. Vancouver, BC, Canada: Tony Bates Associates Ltd., 2019, pp. 56–57.

2. H. Beetham and R. Sharpe, Rethinking Pedagogy for a Digital Age: Designing for 21st Century Learning, 2nd ed. London, U.K.: Routledge, 2013, pp. 6.

3. D. Laurillard, Teaching as a Design Science: Building Pedagogical Patterns for Learning and Technology. New York, NY, USA: Routledge, 2012, pp. 12-14.

4. S. Hrastinski, “Asynchronous and synchronous e-learning,” Educause Quarterly, vol. 31, no. 4, pp. 51–55, 2008.

RAQAMLI TRANSFORMATSIYA DAVRIDA STRESS VA RUHIY BARQARORLIK MUAMMOLARI

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti
Magistr talabasi: Xolmurodova Mohinur

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli transformatsiya sharoitida insonlarning psixologik holatiga ta’sir etuvchi omillar, xususan, stress va ruhiy barqarorlik muammolari tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida yuzaga kelayotgan axborot ortiqchaligi, doimiy onlayn muhitda bo‘lish, ish va shaxsiy hayot chegaralarining yo‘qolishi inson ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Maqolada stress omillari, ularning kelib chiqish sabablari hamda ruhiy barqarorlikni saqlash yo‘llari ilmiy-nazariy asosda yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy jamiyatda psixologik farovonlikni ta’minlash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: raqamli transformatsiya, stress, ruhiy barqarorlik, psixologik farovonlik, axborot ortiqchaligi, onlayn muhit, inson psixologiyasi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемы стресса и психологической устойчивости в условиях цифровой трансформации. Быстрое развитие цифровых технологий приводит к информационной перегрузке, постоянному пребыванию в онлайн-среде и размыванию границ между работой и личной жизнью, что негативно влияет на психическое состояние человека. В статье анализируются основные факторы стресса, причины их возникновения, а также пути формирования и поддержания психологической устойчивости. Особое внимание уделяется вопросам обеспечения психологического благополучия в современном обществе.

Ключевые слова: цифровая трансформация, стресс, психологическая устойчивость, психическое здоровье, информационная перегрузка, онлайн-среда, психология человека.

Abstract: This article examines the issues of stress and psychological resilience in the era of digital transformation. The rapid development of digital technologies has led to information overload, constant presence in the online environment, and

the blurring of boundaries between work and personal life, which negatively affects mental health. The paper analyzes key stress factors, their causes, and approaches to maintaining psychological resilience. Special attention is given to ensuring psychological well-being in modern society.

Keywords: digital transformation, stress, psychological resilience, mental health, information overload, online environment, human psychology.

Ma’lumki, XXI asrda jamiyatimizda va butun dunyoda yangi rivojlanish bosqichi-raqamli transformatsiya davri jadal rivoj topmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida iqtisodiyot, ta’lim, sog‘liqni saqlash, davlat boshqaruvi va kundalik hayotning barcha jabhalarida tub o‘zgarishlar yuz bermoqda. Raqamlashtirish jarayoni inson faoliyatini yengillashtirish, vaqt va resurslarni tejash, samaradorlikni oshirish kabi ijobiy jihatlari bilan bir qatorda, yangi ijtimoiy-psixologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Bu borada, mamlakatimizda ham raqamli transformatsiya davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Xususan, Raqamli O‘zbekiston - 2030 strategiyasi doirasida iqtisodiyot va ijtimoiy sohalarni keng ko‘lamda raqamlashtirish, davlat xizmatlarini elektron shaklga o‘tkazish hamda aholining raqamli savodxonligini oshirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shuningdek, Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan raqamli iqtisodiyotni rivojlantirishga oid farmon va qarorlar zamonaviy texnologiyalarni joriy etish bilan bir qatorda inson kapitalini rivojlantirishni ham nazarda tutadi. Biroq raqamli muhitning kengayishi natijasida inson psixologiyasiga murakkab va ko‘p qirrali ta’sir ko‘rsatimoqda. Bunga asosiy sabab sifatida, doimiy ravishda internet tarmog‘ida faol bo‘lish, tezkor axborot almashinuvi, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi hamda ish va shaxsiy hayot o‘rtasidagi chegaralarning yo‘qolishi stress darajasining oshishiga olib kelmoqda. Ayniqsa, zarur bo‘lmagan axborotlarning ortiqchaligi fenomeni inson miyasining ortiqcha yuklanishiga, qaror qabul qilish qobiliyatining pasayishiga hamda ruhiy charchoqqa sabab bo‘lmoqda. Shuningdek, masofaviy ish va ta’lim shakllarining ommalashuvi natijasida insonlar ko‘proq virtual muhitga bog‘lanib qolmoqda. Bu esa ijtimoiy aloqalarning qisqarishi,

yolg‘izlik hissining ortishi va hissiy beqarorlik kabi holatlarni kuchaytiradi. Natijada stress, tashvish (anxiety), depressiv holatlar va professional “burnout” sindromi kabi psixologik muammolar keng tarqalmoqda. Raqamli transformatsiya sharoitida insonning ruhiy barqarorligini ta’minlash masalasi nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyat kasb etadi. Chunki jamiyat taraqqiyoti bevosita inson kapitalining sifati va uning psixologik farovonligiga bog‘liqdir. Shu nuqtai nazardan, raqamli texnologiyalarni joriy etish jarayonida inson omilini e’tibordan chetda qoldirmaslik, stress omillarini kamaytirish va ruhiy barqarorlikni mustahkamlash dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur maqolaning yozilishidan maqsad - raqamli transformatsiya davrida yuzaga kelayotgan stress omillarini tizimli tahlil qilish, ularning inson psixikasiga ta’sirini ilmiy asoslash hamda ruhiy barqarorlikni ta’minlashning samarali mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot davomida psixologik, sotsiologik va pedagogik yondashuvlar asosida muammo kompleks tarzda yoritiladi.

Raqamli transformatsiya bugungi kunda jamiyatning barcha sohalarini qamrab olgan global jarayon bo‘lib, u inson hayot tarzi, ish faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining tez rivojlanishi natijasida insonlar doimiy raqamli muhitga integratsiyalashib bormoqda. Bu holat bir tomondan qulaylik va tezkorlikni ta’minlasa, ikkinchi tomondan psixologik bosim va stress darajasining ortishiga sabab bo‘lmoqda [1].

Zamonaviy ilmiy qarashlarga yuzlanadigan bo‘lsak, raqamli muhitda ortib borayotgan axborot oqimi insonning kognitiv yuklamasini oshiradi. Natijada diqqatni jamlash, muhim va ikkinchi darajali ma’lumotni ajratish jarayonlari murakkablashadi. Bu esa ruhiy charchoq va hissiy beqarorlikni kuchaytiradi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar va doimiy onlayn muloqot insonning dam olish rejimini buzib, stressning surunkali shaklga o‘tishiga olib kelishi mumkin [2]. Shuningdek, raqamli texnologiyalar insonlar o‘rtasidagi muloqot shakllarini ham o‘zgartirmoqda. Yuzma-yuz muloqotning kamayishi va virtual aloqalarning ustunlashuvi emotsional bog‘lanishlarning zaiflashishiga olib kelmoqda. Bu holat ayrim hollarda yolg‘izlik

hissi va psixologik noqulaylikni kuchaytirib bormoqda [3]. “Stress” tushunchasi esa ilmiy adabiyotlarda inson tanasining tashqi muhit ta’siriga moslashuv reaksiyasi sifatida izohlanadi. Zamonaviy sharoitda esa bu tashqi omillar qatoriga raqamli yuklama, axborot bosimi va tezkor qaror qabul qilish zarurati ham kiradi. Shu sababli raqamli transformatsiya stress omillarining yangi shakllarini yuzaga keltirmoqda [1].

Shu bilan birga, raqamli muhit faqat salbiy emas, balki ijobiy imkoniyatlarni ham taqdim etishi mumkin. Masalan, masofaviy ta’lim, onlayn psixologik yordam xizmatlari va raqamli sog‘liqni saqlash tizimlari insonlarning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qilmoqda. Demak, asosiy masala texnologiyaning o‘zida emas, balki undan foydalanish madaniyatida namoyon bo‘lishidadir [2].

Raqamli o‘zgarishlar davrida quyidagi omillarni stressing eng oshuvchi darajasiga sababchilardan deb hisoblashimiz mumkin:

Birinchidan, keraksiz va kerakli axborotlarning ortiqchaligidir. Cheksiz axborot oqimi insonni muhim ma’lumotni tanlashda qiynalishiga olib keladi va qaror qabul qilish jarayonini sekinlashtiradi. Bu esa, inson kun davomida qabul qilgan ortiqcha ma’lumotlari natijasida, miyya funksiyasida energiyaning kamayishiga, kun oxiriga kelib, dofamin garmonlarining ishlab chiqishining sekinlashuviga, natijada esa, kayfiyatning tezda o‘zgarishiga sabab bo‘lmoqda.

Ikkinchidan esa, ko‘plab insonlarning kun tartibidagi muhim omilga aylangan jarayon - doimiy onlayn bo‘lish zaruratidir.Bu jarayon ish va shaxsiy hayot chegaralarining yo‘qolishiga olib kelamoqda, dam olish sifatini pasaytirmoqda va emotsional tiklanish jarayonini buzilishiga sabab bo‘lmoqda.

Uchinchi omil sifatida esa, ijtimoiy taqqoslash fenomeni keltirishimiz mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning “ideal hayoti”ni ko‘rish o‘z-o‘zini baholashga salbiy ta’sir qiladi.Ayniqsa, bu holat o‘smir yoshlar orasida kuchayib borayotganligi, ularning o‘z qobiliyatlarini yetarlicha baholay olmasligiga, o‘zidan qoniqish hosil qila olmasligiga olib kelmoqda.Agarda bu kabi holatning oldi olinmasa, ko‘plab dilni xira qiliuvchi natijalarga olib kelishi mumkin ekanligi ham, ehtimoldan holi emas!

Yuqorida keltirilgan muommolarning muqobil yechimini ishlab chiqish ustida ham ko‘plab takliflar va yechimlar berib o‘tilishi zarur. Avvalo, birinchi muammo-axborot ortiqchaligi kabi omilning eng samarali yechimi sifatida, asosan, “axborot gigiyenasi” tushunchasiga amal qilish talab etiladi.Inson kun davomida iste’mol qilayotgan axborot hajmini ongli ravishda nazorat qilishi, keraksiz manbalarni cheklashi va faqat ishonchli hamda zarur ma’lumotlarga ustuvorlik berishi lozim. Shu maqsadda kunlik “raqamli rejim”ni joriy etish, ya’ni ma’lum vaqtlarda axborot qabul qilish, qolgan paytlarda esa miyaga dam berish tavsiya etiladi. Shu bilan bir qatorda, diqqatni boshqarish qobilyatini o‘zlashtirish ham juda muhim omil hisoblanadi. Masalan, bir vaqtning o‘zida ko‘p vazifani bajarishga urinmasdan, vazifalarni ustuvorlik asosida ketma-ket bajarish aqliy yuklamani sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, meditatsiya, ongni jamlash mashqlari orqali inson o‘z fikrlarini tartibga solishni o‘rganadi va bu ruhiy charchoqning oldini olishga yordam beradi. Ikkinchi muommoning yechumi sifatida esa quyidagi taklif qabul qilinishi mumkin: Doimiy onlayn holatda bo‘lish insonning psixologik tiklanish jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli “raqamli chegara” (digital boundaries)ni belgilash zarur. Ya’ni ish va shaxsiy hayot o‘rtasida aniq vaqt chegaralarini o‘rnatish, ish vaqtidan tashqari paytda ishga oid xabar va elektron pochta tekshirishni cheklash tavsiya etiladi[4]. Amaliy jihatdan yondashadigan bo‘lsak, kechki payt uyquga yotishdan kamida bir soat avvval, telefon va boshqa electron qurilmalardan foydalanmaslik, inson nerv tizimini tinchlanishiga va uyqu sifatini yahshilanishiga katta yordam beradi. Uchinchi muommoning yechimi esa, ya’ni, ijtimoiy sahifalarda yuzaga kelayotgan o‘zaro taqqoslashuv kabi qarashlarni kamaytirish uchun, avvalo, insonlarda aqliy, tanqidiy fikrlash kabi qobiliyatlarni rivojlantirish zarur. Ya’ni ular ijtimoiy tarmoqlarda kuzatilayotgan barcha videolardagi holatlar, real hayot kabi haqiqiy emaligini tushunib yetishlari kerak. Agarda buni tushunib yetilsa, inson o‘z-o‘zini baholashda, o‘ziga bo‘lgan ishonchini tiklashda samarali natijalarga erisha oladi. Bu jarayonda esa, amaliy taklif sifatida, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishdagi vaqtni nazorat qilish, uni tog‘ri taqsimlash,

faqat foydali kontentlarga vaqt ajratish, foydali sahifalarga obuna bo‘lish, iloji boricha, salbiy video-kontentlarni tomosha qilmaslik tavsiya etiladi.

Umumiy xulosa sifatida, raqamli transformatsiya sharoitida stress omillarini kamaytirish texnologiyalardan voz kechishni emas, balki ulardan ongli va me’yoriy foydalanish madaniyatini shakllantirishni talab etadi. Shu bois, individual darajada o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy darajada esa raqamli muhitdan sog‘lom foydalanish strategiyalarini joriy etish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.World Health Organization. Mental health and digital technologies. – Geneva: WHO, 2022.

2.Sherry Turkle. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – New York: Basic Books, 2011.

3.Manuel Castells. The Rise of the Network Society. – Oxford: Wiley-Blackwell, 2010.

4.Larry D. Rosen. The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World. – Cambridge, MA: MIT Press, 2016.

MAKTAB O'QUVCHILARI PSIXOLOGIYASIGA INTERNET VA RAQAMLI MUHITNING TA'SIRI

To‘raqulova Xayrinsa Xursanaliyevna
Bag'dod tumani 22-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi
Axmadjonova Moxidil Saminjon qizi
Bag'dod tumani 2- IDUM psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada internet va raqamli muhitning maktab o'quvchilari psixologiyasiga ta'siri tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalarning bilish jarayonlari, muloqot, emotsional holat, o'z-o'zini baholash va vaqtni boshqarishga ijobiy hamda salbiy ta'sirlari ko'rib chiqiladi. Maqolada raqamli gigiyena va psixologik profilaktika bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: internet, raqamli muhit, maktab o'quvchisi, diqqat, ijtimoiy tarmoq, raqamli gigiyena, psixologik xavfsizlik.

Bugungi maktab o'quvchisi raqamli texnologiyalar bilan juda erta tanishadi. Telefon, planshet, kompyuter, internet dars tayyorlash, muloqot qilish, o'yin o'ynash, ma'lumot izlash va o'zini ifodalash vositasiga aylangan. Raqamli muhitning imkoniyatlari keng, ammo uning psixologik ta'sirini nazoratsiz qoldirish o'quvchining diqqat, emotsiya, muloqot va vaqtni boshqarishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Internetning ijobiy tomoni shundaki, u o'quvchiga tezkor axborot olish, turli fanlarga oid qo'shimcha manbalarni topish, ijodiy loyihalarda qatnashish va dunyoqarashini kengaytirish imkonini beradi. To'g'ri yo'naltirilgan raqamli ta'lim platformalari bolaning mustaqil o'rganish ko'nikmasini rivojlantiradi. Video darslar, interaktiv mashqlar va elektron kutubxonalar o'quv jarayonini boyitishi mumkin.

Biroq internetdan haddan tashqari ko'p foydalanish diqqatning barqarorligiga ta'sir qiladi. Tez almashadigan qisqa videolar, bildirishnomalar va ko'p vazifalilik bola miyasini doimiy yangilik kutishga o'rgatadi. Natijada uzun matn o'qish, masala ustida chuqur o'ylash yoki darsda uzoq muddat diqqatni saqlash qiyinlashishi mumkin. Bu holat ko'pincha dangasalik sifatida baholanadi, aslida esa raqamli odatlar bilan ham bog'liq bo'ladi.

Ijtimoiy tarmoqlar o'quvchilarning o'z-o'zini baholashiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bola boshqalarning saralangan, chiroyli ko'rsatilgan hayotini o'z real hayoti bilan taqqoslaydi. Layk, izoh va kuzatuvchilar soni ayrim o'quvchilar uchun o'z qadrini o'lchash mezoniga aylanadi. Bu esa xavotir, o'zidan norozilik, tashqi ko'rinishga haddan tashqari e'tibor va ijtimoiy bosimni kuchaytirishi mumkin.

Raqamli muhitdagi yana bir muhim muammo - kiberzo'ravonlikdir. Masxara, haqorat, shaxsiy suratlarni tarqatish, guruhlardan chiqarib qo'yish yoki yolg'on ma'lumot tarqatish o'quvchining ruhiy holatiga og'ir ta'sir qiladi. Kiberzo'ravonlikning xavfli tomoni shundaki, u maktab devorlaridan tashqarida ham davom etadi va bola o'zini himoyasiz his qilishi mumkin.

Internetdan foydalanish uyqu rejimiga ham ta'sir ko'rsatadi. Kechqurun telefon bilan uzoq vaqt shug'ullanish uyquga ketishni qiyinlashtiradi, ertalab charchoq va darsda sustlikni kuchaytiradi. Uyqu yetishmasligi esa xotira, emotsional nazorat va o'quv samaradorligiga bevosita salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli raqamli gigiyena faqat texnik emas, psixologik salomatlik masalasidir.

Raqamli muhitdan sog'lom foydalanishni shakllantirish uchun maktab, oila va psixolog hamkorligi zarur. O'quvchiga internetni mutlaqo taqiqlash ko'pincha samara bermaydi, chunki u zamonaviy hayotning ajralmas qismidir. Muhimi, foydalanish maqsadi, vaqti, mazmuni va xavfsizlik qoidalarini tushuntirishdir. Bola qaysi sayt ishonchli, qaysi xabar shubhali, shaxsiy ma'lumotni qanday himoya qilish kerakligini bilishi lozim.

Ota-onalar raqamli nazoratni ishonch va suhbat bilan uyg'unlashtirishi kerak. Faqat telefonni olib qo'yish yoki jazolash bolaning yashirin foydalanishiga sabab bo'lishi mumkin. Buning o'rniga oilada ekransiz vaqt, uyqudan oldin telefonni chetga qo'yish, birgalikda foydali kontent tanlash va internetda ko'rgan holatlarni muhokama qilish madaniyati shakllantirilishi maqsadga muvofiq.

Maktab psixologi raqamli muhitning psixologik ta'siri bo'yicha profilaktik mashg'ulotlar o'tkazishi mumkin. Bunday mashg'ulotlarda internetdagi xavfsizlik, kiberzo'ravonlikdan himoyalanish, emotsional chegaralar, vaqtni rejalashtirish, tanqidiy fikrlash va ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslashning zararli tomonlari

muhokama qilinadi. Muhimi, o'quvchi ayblanmasdan, ongli tanlov qilishga o'rgatiladi.

Xulosa qilib aytganda, internet va raqamli muhit maktab o'quvchilari psixologiyasiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. U bilim, ijod va muloqot uchun katta imkoniyat bersa-da, nazoratsiz foydalanilganda diqqat tarqoqligi, xavotir, uyqu buzilishi va munosabat muammolariga olib kelishi mumkin. Raqamli madaniyatni shakllantirish zamonaviy maktab psixologiyasining muhim vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

2. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: Noshir, 2010.

3. Nishonova Z.T., Alimova G.K. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. Toshkent: O'zbekiston, 2006.

4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

5. To'laganova G.K. Tarbiyasi qiyin o'smirlar psixologiyasi. Toshkent: Universitet, 2005.

MAKTAB O'QUVCHILARIDA O'QUV MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Qo‘shshayeva Aziza Xalilovna
Yakkabog‘ tuman 92-maktab amaliyotchi psixolog

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab o'quvchilarida o'quv motivatsiyasining shakllanishi, uning ichki va tashqi omillari, oila, o'qituvchi, sinf jamoasi hamda shaxsiy qiziqishlar bilan bog'liq jihatlari tahlil qilinadi. Maqolada motivatsiyaning o'quv muvaffaqiyati, mustaqil fikrlash va shaxsiy mas'uliyat rivojiga ta'siri yoritilib, maktab amaliyoti uchun psixologik tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: o'quv motivatsiyasi, maktab o'quvchisi, ichki motiv, tashqi rag'bat, qiziqish, o'z-o'zini baholash, pedagogik qo'llab-quvvatlash.

Maktab davri bola shaxsining intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda o'quvchi bilim olishga munosabatini, o'z kuchiga ishonchini, kelajak haqidagi dastlabki tasavvurlarini va ijtimoiy mas'uliyat hissini shakllantiradi. O'quv motivatsiyasi esa ushbu jarayonning markazida turadi. Motivatsiyasi kuchli o'quvchi vazifani faqat baho uchun emas, balki tushunish, bilish, o'zini sinab ko'rish va rivojlanish uchun bajaradi.

O'quv motivatsiyasi murakkab psixologik hodisa bo'lib, unda ehtiyoj, qiziqish, maqsad, qadriyat, o'z-o'zini baholash va ijtimoiy kutishlar o'zaro bog'liq holda namoyon bo'ladi. Kichik maktab yoshida bola ko'proq o'qituvchi maqtovi, ota-ona e'tibori va yaxshi baho orqali rag'batlanadi. O'smirlikka yaqinlashgan sari esa bilimning hayotiy ahamiyati, tengdoshlar orasidagi mavqe, kasbiy orzular va mustaqillikka intilish kuchliroq motivga aylanadi.

Motivatsiyaning ichki va tashqi shakllarini farqlash muhimdir. Tashqi motivatsiya baho, mukofot, tanbeh yoki raqobat kabi tashqi ta'sirlarga asoslanadi. Ichki motivatsiya esa o'quvchining fanga bo'lgan qiziqishi, bilishga ehtiyoji, muammoni hal qilishdan zavqlanishi va shaxsiy o'sish istagidan kelib chiqadi. Maktab ta'limida tashqi rag'bat butunlay rad etilmaydi, biroq u ichki motivatsiyani qo'llab-quvvatlaydigan vositaga aylanishi lozim.

O'qituvchi shaxsi o'quv motivatsiyasining shakllanishida alohida o'rin tutadi. O'qituvchining adolatli baholashi, tushunarli izohi, mehribon, ammo talabchan munosabati o'quvchida darsga nisbatan ijobiy hissiy fon yaratadi. Agar o'qituvchi xatoni jazolash uchun emas, o'rganish imkoniyati sifatida ko'rsatsa, bola murakkab topshiriqlardan qo'rqmaydi. Aksincha, doimiy tanqid va taqqoslash o'quvchida muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivini kuchaytiradi.

Oilaviy muhit ham o'quv motivatsiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ota-onaning ta'limga hurmat bilan qarashi, farzandining qiziqishlarini tinglashi, mustaqil harakatini qadrlashi motivatsion barqarorlikni oshiradi. Faqat natijani talab qilish, bahoni shaxsiy qadriyat o'lchovi sifatida ko'rsatish yoki boshqa bolalar bilan qiyoslash esa ichki zo'riqish va o'qishga salbiy munosabatni kuchaytirishi mumkin.

Sinf jamoasidagi psixologik muhit motivatsiyani qo'llab-quvvatlovchi yoki susaytiruvchi omil bo'lishi mumkin. Hamkorlikka asoslangan sinfda o'quvchi savol berishdan, xato qilishdan va fikrini bildirishdan cho'chimaydi. Bunday muhitda bilish faolligi ortadi. Masxara, kamsitish yoki haddan tashqari raqobat mavjud sinfda esa ayrim o'quvchilar o'z imkoniyatlarini yashirishga, faoliyatdan chetlashishga moyil bo'ladi.

O'quv motivatsiyasini shakllantirishda topshiriqlarning mazmuni va hayotiyligi ham muhim. O'quvchi o'rganayotgan bilimining kundalik hayot, kelajak kasbi yoki shaxsiy qiziqishlari bilan bog'liqligini ko'rsa, faolroq ishtirok etadi. Masalan, matematik masalani real vaziyat bilan bog'lash, adabiyot darsida qahramon kechinmalarini o'quvchi tajribasi bilan solishtirish, biologiyada sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq misollar berish bilimni mazmunli qiladi.

Psixologik nuqtai nazardan, motivatsiyani oshirish uchun o'quvchida erishish mumkin bo'lgan, ammo ma'lum kuch talab qiladigan maqsadlar qo'yish foydalidir. Juda oson vazifa zerikishga, juda qiyin vazifa esa umidsizlikka olib keladi. Shu sababli differensial yondashuv, kichik muvaffaqiyatlarni e'tirof etish va jarayonni baholash o'quvchi faolligini oshiradi.

Maktab psixologi motivatsiyasi pasaygan o'quvchilar bilan individual suhbat, qiziqishlar diagnostikasi, o'z-o'zini baholashni barqarorlashtirish, ota-ona va

o'qituvchi bilan maslahat ishlari orqali samarali yordam ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, o'quvchi nima uchun o'qiyotganini tushunishi, o'z maqsadini ifodalay olishi va kichik reja tuzishni o'rganishi muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, o'quv motivatsiyasi maktab o'quvchisining bilishga munosabati, emotsional holati, o'ziga ishonchi va ijtimoiy tajribasi bilan chambarchas bog'liq. Uni shakllantirish uchun o'qituvchi, ota-ona va psixolog hamkorlikda ishlashi, o'quvchiga baho ortidagi shaxsiy rivojlanish mazmunini ko'rsata olishi zarur. Shunda ta'lim jarayoni majburiyat emas, balki o'zini kashf etish va kelajakka tayyorgarlik maydoniga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

2. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: Noshir, 2010.

3. Nishonova Z.T., Alimova G.K. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. Toshkent: O'zbekiston, 2006.

4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

5. To'laganova G.K. Tarbiyasi qiyin o'smirlar psixologiyasi. Toshkent: Universitet, 2005.

MAKTAB O'QUVCHILARIDA XAVOTIRLANISH VA STRESSNI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK YO'LLARI

Qoraqalpog'iston Respublikasi Ellikqal'a tumani 37-maktab psixologi
Avezova Laylo Saparmiratovna

Annotatsiya. Maqolada maktab o'quvchilarida uchraydigan xavotirlanish va stress holatlarining psixologik sabablari, ularning o'quv faoliyati va shaxsiy rivojlanishga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quvchilarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish, emotsiyalarni boshqarish va maktab muhitini sog'lomlashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar bayon etiladi.

Kalit so'zlar: xavotirlanish, stress, maktab psixologiyasi, emotsional barqarorlik, imtihon, qo'llab-quvvatlash, psixoprofilaktika.

Maktab o'quvchilari hayotida darslar, baholash, nazorat ishlari, imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabat va oilaviy kutishlar bir vaqtning o'zida ta'sir ko'rsatadi. Bu omillar bolaning rivojlanishi uchun zarur bo'lsa-da, ayrim holatlarda ortiqcha zo'riqish, xavotir va stressni keltirib chiqaradi. Xavotirlanishning ma'lum darajasi faoliyatga tayyorlanishga yordam beradi, biroq u haddan tashqari kuchaysa, diqqat, xotira, fikrlash va muloqotga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Xavotirlanish o'quvchining kelajakdagi noxush natijani oldindan kutishi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqishi yoki o'z imkoniyatlariga ishonmasligi bilan bog'liq emotsional holatdir. Stress esa organizm va psixikaning kuchli talab, bosim yoki o'zgarishga javobidir. Maktab sharoitida stress ko'pincha vaqt yetishmasligi, ko'p uy vazifasi, baho uchun kuchli mas'uliyat, ota-onaning yuqori talabi yoki sinfdoshlar oldida uyalish qo'rquvi orqali yuzaga chiqadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda xavotir ko'proq kattalarning bahosi va ajralish hissi bilan bog'liq bo'ladi. Ular o'qituvchini xafa qilib qo'yishdan, ota-onani ranjitishdan yoki vazifani noto'g'ri bajarishdan qo'rqishi mumkin. O'smirlik davrida esa xavotirning mazmuni o'zgaradi: tengdoshlar orasidagi mavqe, tashqi ko'rinish, kelajak kasb tanlovi, imtihon natijalari va mustaqillikka oid ziddiyatlar kuchayadi.

Xavotirlangan o'quvchi darsda bilimini bilsa ham javob berishga qiynalishi, nazorat ishida sodda xatolar qilishi, savollarga sekin munosabat bildirishi mumkin.

Ba'zan bu holat dangasalik yoki tayyorgarlik yetishmasligi sifatida noto'g'ri talqin qilinadi. Aslida esa o'quvchi ichki zo'riqish tufayli o'z imkoniyatini to'liq namoyon eta olmaydi.

Stressni kamaytirishning birinchi sharti xavfsiz psixologik muhit yaratishdir. O'quvchi xato qilganida kamsitilmasligini, savol berganida masxara qilinmasligini va qiyinchilik yuzaga kelganda yordam olishini bilishi kerak. O'qituvchining tinch ohangi, aniq ko'rsatmasi, haddan tashqari keskin tanbehdan tiyilishi sinfdagi umumiy emotsional fonni barqarorlashtiradi.

Ikkinchi muhim yo'l - o'quvchilarga emotsiyalarini tanish va ifodalashni o'rgatishdir. Bola 'qo'rqyapman', 'hayajonlanyapman', 'charchadim', 'tushunmadim' kabi holatlarni nomlay olsa, ularni boshqarish imkoniyati ortadi. Maktab psixologi guruh mashg'ulotlarida emotsiya kartalari, vaziyatli rolli o'yinlar, nafas mashqlari va relaksatsiya usullaridan foydalanishi mumkin.

Imtihon va nazorat ishlari oldidan stressni kamaytirish uchun rejalashtirish ko'nikmasi katta ahamiyatga ega. O'quvchi katta vazifani kichik qismlarga bo'lish, tayyorgarlik jadvali tuzish, tanaffus qilish va uyqu rejimiga rioya etish orqali o'zini boshqarishni o'rganadi. Bunday ko'nikmalar faqat o'qishda emas, keyingi hayotiy faoliyatda ham zarur.

Ota-onalarning munosabati xavotir darajasiga bevosita ta'sir qiladi. Farzandini faqat yuqori baho bilan qadrlaydigan ota-ona bilmagan holda uning ichki bosimini kuchaytiradi. Aksincha, jarayonni, harakatni va intilishni qo'llab-quvvatlash bolaning muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqishini kamaytiradi. 'Sen buni o'rganishing mumkin', 'xato qilish tabiiy', 'keling, birga reja qilamiz' kabi iboralar o'quvchiga psixologik tayanch beradi.

Xavotir va stress bilan ishlashda individual farqlarni hisobga olish zarur. Ba'zi o'quvchilar ochiq gapiradi, boshqalari esa ichki kechinmalarini yashiradi. Ayrim bolalarda stress tajovuz, boshqalarda sukut, yig'loqilik yoki jismoniy shikoyatlar orqali namoyon bo'ladi. Shu sababli maktab psixologi o'qituvchilar bilan hamkorlikda kuzatuv, suhbat va diagnostik metodlardan ehtiyotkorlik bilan foydalanishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarida xavotirlanish va stressni kamaytirish faqat bitta mashq yoki maslahat bilan hal bo'ladigan masala emas. Bu jarayon o'qituvchi, ota-ona, psixolog va sinf jamoasining birgalikdagi madaniyatiga bog'liq. Bolaga ishonch, tushunish, aniq talab va mehr uyg'un holda berilganda u qiyinchiliklardan qochmaydi, balki ularni yengish strategiyalarini egallaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

2. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: Noshir, 2010.

3. Nishonova Z.T., Alimova G.K. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. Toshkent: O'zbekiston, 2006.

4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

5. To'laganova G.K. Tarbiyasi qiyin o'smirlar psixologiyasi. Toshkent: Universitet, 2005.

NIZOLI VAZIYATDAGI XULQ USLUBIGA EMOTSIONAL INTELLEKTINING TA'SIRI

Keldiyorova Eleonora Mahmud qizi
O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi
Magistratura mutaxassisligi psixologiya yo'nalishi 1-bosqich talabasi
Ilmiy rahbar: Din psixologiyasi va pedagogika kafedrasi dotsenti, PhD
G'ayibova Nargiza Anorbayevna

Annotatsiya. Maqolada emotsional intellekt va insonning nizoli vaziyatlardagi xulq uslubi haqida so'z yuritiladi. Emotsiyalarni tushunish va boshqarish ko'nikmalari konflikt paytida insonning tinch, muloqotga ochiq yoki aksincha, keskin munosabat bildirishiga qanday ta'sir qilishi izohlanadi. Shuningdek, shaxsning emotsional intellekti darajasi shaxslararo munosabatlarni tashkil etishiga ta'sirini tadqiq etish masalalari haqida fikrlar beriladi.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, nizoli vaziyat, xulq-uslub, konfliktni boshqarish, psixologik ko'nikmalar

Bugungi globallashuv va raqobat kuchaygan davrda yoshlarning nafaqat bilimli, balki emotsional jihatdan yetuk, o'zini anglay oladigan, boshqalar bilan to'g'ri munosabat o'rnata oladigan shaxs bo'lishi dolzarb masalaga aylandi. Talabalik davri inson hayotining eng faol va mas'uliyatli bosqichi hisoblanadi. Aynan shu davrda shaxsda mustaqillik, ijtimoiy moslashuv, hissiy barqarorlik va nizoli vaziyatlarda o'zini tutish madaniyati shakllanadi. Psixologiyada "emotsional intellekt" tushunchasi insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalarning hislarini sezish va ular bilan samarali muloqot qila olish qobiliyatini bildiradi. Bu sifat shaxsning ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatini, ayniqsa, nizoli vaziyatlarda qanday yo'l tutishini belgilab beradi.

Nizoli vaziyatlar – bu har qanday jamoaviy hayotning tabiiy qismi bo'lib, talabalik muhitida ular o'qish, muloqot, shaxslararo munosabatlar, raqobat va hamkorlik jarayonida tez-tez uchraydi. Shuning uchun emotsional intellekt darajasi

talabaning nizolarga nisbatan munosabatida va xulq-uslubida qanday rol o‘ynashini o‘rganish psixologiya fani uchun ham, amaliy hayot uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Emotsional intellekt insonning hissiy va ijtimoiy hayotidagi muvozanatni saqlash, o‘zini va boshqalarni to‘g‘ri anglash, his-tuyg‘ularni nazorat qilish hamda ulardan maqsadli foydalanish qobiliyatini ifodalaydi. Bu tushuncha intellektning an’anaviy — ya’ni mantiqiy va akademik jihatlaridan farqli ravishda, insonning ruhiy olamidagi hissiy jarayonlarga asoslanadi.

Psixologik adabiyotlarda emotsional intellektga turlicha ta’riflar berilgan. P.Salovey va J.Mayer uni “insonning emotsiyalarni aniqlashi, ularni farqlashi, o‘z va boshqalarning his-tuyg‘ularini boshqarish orqali o‘z hayotini ijobiy yo‘naltira olish qobiliyati” deb izohlaydi. D.Goulman esa bu tushunchani yanada amaliy mazmunda talqin qilib, emotsional intellektni “insonning shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatini belgilovchi psixologik kompetensiya” sifatida ko‘rsatadi. Uning fikricha, yuqori emotsional intellektga ega odam nafaqat his-tuyg‘ularini tahlil qiladi, balki ularni o‘z maqsadlariga erishish vositasi sifatida ishlata oladi.

Zamonaviy psixologiyada emotsional intellektni shaxsning kognitiv (bilish), emotiv (hissiy) va ijtimoiy komponentlarini birlashtiruvchi integrativ tizim deb qaraladi. U insonning fikrlash jarayonini hissiyotlar bilan uyg‘unlashtirib, qaror qabul qilish, muloqotda bo‘lish, stressni yengish va o‘zini motivatsiya qilishda muhim rol o‘ynaydi.

Emotsional intellekt quyidagi asosiy tarkibiy qismlardan iborat:

1. *O‘z emotsiyalarini anglash (hissiy ong)*

Bu shaxsning o‘zida kechayotgan hissiyotlarni aniqlay olish, ularning sababini tushunish va nomlay olish qobiliyatidir. Odam o‘z his-tuyg‘ularini anglaganida, u ularni nazorat qilishni o‘rganadi. Misol uchun, talaba imtihondan oldin hayajonlanayotganini sezib, bu hissiyotini to‘g‘ri yo‘naltira olsa, stress o‘rniga ruhiy tayyorgarlik hosil qiladi. O‘z emotsiyalarini anglay olmaslik esa ko‘pincha affektiv portlash, turtki ostida harakat qilish va xatolarga olib keladi. Shu bois Goleman bu komponentni “emotsional savodxonlikning asosi” deb ataydi.

2. *O‘zini boshqarish (hissiy nazorat)*

Bu insonning o‘z impulslarini, affekt holatlarini va salbiy his-tuyg‘ularini boshqara olish qobiliyatidir. O‘zini boshqarish o‘zini tutish, sabr, xotirjamlik, stressga chidamlilik kabi fazilatlarda namoyon bo‘ladi. Masalan, talaba bahsli vaziyatda o‘z hissiyotiga berilmasdan, muammoni mantiqan tahlil qilsa, bu uning emotsional intellekti yuqoriligini ko‘rsatadi. Shunday shaxslar nizolardan konstruktiv chiqishadi va shoshilinch, keskin qarorlar qabul qilmaydi.

3. *Motivatsiya*

Emotsional intellektning ushbu qismi insonni ichki turtki orqali harakatga undaydi. Motivatsiyasi yuqori shaxs tashqi mukofot yoki rag‘batdan qat’i nazar, o‘z faoliyatini ichki ishonch va maqsadga yo‘naltiradi. Talaba o‘z oldiga maqsad qo‘yib, uni amalga oshirish uchun ichki energiya topa olsa, bu uning emotsional intellekt kuchli ekanligini bildiradi. Emotsional jihatdan yetuk insonlar muvaffaqiyatsizlikka sinov sifatida qaraydi, undan saboq chiqaradi, ruhiy barqarorlikni saqlaydi.

4. *Empatiya* — bu boshqalar his-tuyg‘ularini tushunish, ularning holatini sezish va mos ravishda javob bera olish qobiliyatidir. Emotsional intellektning bu qismi ijtimoiy muloqotda, ayniqsa, jamoaviy faoliyatda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Empatiyasi rivojlangan talaba do‘stlarining holatini tushunadi, boshqalar nuqtayi nazarini inobatga oladi, nizolarni chuqurlashtirmaydi. Bunday shaxslar ko‘proq yetakchilik rolini bajaradi, chunki ular atrofdagilarga ishonch bag‘ishlaydi.

5. *Ijtimoiy ko‘nikmalar (muloqot va moslashuvchanlik)*

Bu insonning boshqalar bilan samarali aloqada bo‘lish, o‘z fikrini aniq ifodalash, jamoada ishlay olish, boshqalarning hissiyotiga mos munosabat bildirish qobiliyatidir. Ijtimoiy ko‘nikmalar rivojlangan shaxslar doimo sog‘lom muhit yarata oladi. Ular bahs-munozaralarda ham muvozanatni saqlaydi, muloqotni keskinliksiz olib boradi, nizoli vaziyatlarni kelishuv printsipi asosida hal qiladi.

Umuman olganda, emotsional intellekt – bu nafaqat hissiy barqarorlik, balki ma’naviy-axloqiy kamolotning ko‘rsatkichi hamdir.

Sharq mutafakkirlari Abu Nasr Farobiy, Abu Ali Ibn Sino, Abu Rayhon Beruniy, Alisher Navoiy va boshqa allomalarning asarlarida insonlararo munosabat

va ularning jamoa bo‘lib yashashdagi o‘ziga xos xulq-atvorlari, insonning ichki hissiyotlarini boshqara olishni “ruhiy poklik” va “hikmat belgisi” haqida bayon etilganligini ko‘rish mumkin. Demak, emotsional intellekt qadimdan inson kamolotining ajralmas qismi sifatida e’tirof etilgan. Bugungi ta’lim tizimida emotsional intellektni rivojlantirish uchun maxsus treninglar, rolli o‘yinlar, ijtimoiy loyihalar va “soft skills” mashg‘ulotlarining o‘rni beqiyos. Bu faoliyatlar orqali talabalar o‘z emotsiyalarini tahlil qilish, stressni yengish va boshqalar bilan murosali muloqot qilish ko‘nikmalarini shakllantiradilar.

Yuqorida keltirilgan tahlildan ko‘rinadiki, emotsional intellekt shaxsning nafaqat ichki hissiy muvozanatini, balki uning tashqi xulqini ham boshqaradi. Inson o‘z emotsiyalarini anglay olgan sari, u ijtimoiy munosabatlarda ongli va mas’uliyatli harakat qiladi. Bu ayniqsa nizoli vaziyatlarda yaqqol namoyon bo‘ladi.

Nizo – bu shaxslar yoki guruhlar o‘rtasida manfaat, fikr yoki qadriyatlarning to‘qnashuvi natijasida yuzaga keladigan psixologik holatdir. Talabalik davrida bunday vaziyatlar juda ko‘p uchraydi: bahsli muhokamalar, jamoaviy topshiriqlar, o‘qituvchi bilan fikr farqlari yoki shunchaki kundalik ijtimoiy muloqotlar. Bu holatlarning qanday hal etilishi, ko‘p jihatdan talabaning emotsional intellekti darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

Nizo inson hayotining tabiiy va ajralmas qismidir. Har qanday ijtimoiy muhitda, xususan, oliy ta’lim muassasalarida talabalar o‘rtasida turli xil fikr va manfaat to‘qnashuvlari paydo bo‘ladi. Bu jarayonning qanday kechishi, uning salbiy yoki ijobiy oqibatlari shaxsning psixologik yetukligiga, emotsional madaniyatiga va ijtimoiy moslashuv darajasiga bog‘liq. Psixolog olimlar T. Tomas va R. Kilmann nizoli vaziyatlardagi xulqni besh asosiy uslubga ajratadilar:

1. Raqobat (yutish–yutqazish) – shaxs o‘z manfaatini qat’iy himoya qiladi, boshqalarning pozitsiyasini e’tiborga olmaydi.
2. Hamkorlik (yutish–yutish) – tomonlar bir-birini tinglab, o‘zaro manfaatli yechim topishga intiladi.
3. Murosa (kelishuv) – har ikki tomon o‘z manfaatidan qisman voz kechib, nizo tinch yo‘l bilan hal etiladi.

4. Chekinish (qochish) – shaxs nizodan butunlay voz kechadi, muammoni yechishdan qochadi.
5. Moslashish (yumshoqlik) – shaxs o‘z fikrini orqaga surib, boshqalarning istagini ustun qo‘yadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori emotsional intellektga ega insonlar ko‘proq hamkorlik va murosa uslublarini tanlaydi, chunki ular his-tuyg‘ularni boshqarish, empatiya va ijtimoiy moslashuv qobiliyatlariga ega. Ular nizoni qarama-qarshilik emas, balki o‘sish va o‘zgarish uchun imkoniyat sifatida qabul qiladilar.Aksincha, emotsional intellekti past talabalarda raqobat, chekinish yoki moslashish uslublari ustunlik qiladi. Ular ko‘pincha his-tuyg‘ularini to‘g‘ri ifodalay olmaydi, salbiy emotsiyalarni ichida saqlaydi yoki keskin shaklda tashqariga chiqaradi.

Emotsional intellekt shaxsning hissiy, ijtimoiy va axloqiy hayotini boshqaruvchi markaziy psixologik tizim bo‘lib, uning rivojlanish darajasi insonning o‘zini va boshqalarni qanday anglashini, shuningdek, ijtimoiy munosabatlarda o‘zini qanday tutishini belgilab beradi. O‘rganilgan dastlabgi xulosalar bo‘yicha, emotsional intellekti yuqori bo‘lgan talabalar nizoli holatlarda sabrli, murosali va tahliliy yondashuvni qo‘llaydilar. Ular bahsni dushmanlik sifatida emas, balki o‘zaro fikr almashish va o‘sish imkoniyati sifatida qabul qiladilar. Aksincha, emotsional intellekti past shaxslar ko‘pincha tajovuzkorlik, chekinish yoki passiv moslashuv kabi samarasiz xulq-uslublarini tanlaydilar.Demak, emotsional intellekt darajasi talabaning nizoli vaziyatdagi xulqini bevosita belgilaydi: u qanchalik o‘z hissiyotini anglab, boshqarishga qodir bo‘lsa, shunchalik muloqotda madaniyatli, murosali va ijobiy bo‘ladi. Shuning uchun oliy ta’lim muassasalarida psixologik madaniyatni yuksaltirish, emotsional intellektni rivojlantiruvchi treninglar, kommunikativ o‘yinlar, hamkorlikka asoslangan dars jarayonlari tashkil etilishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, talabaning emotsional intellekti – bu uning akademik muvaffaqiyatining emas, balki ijtimoiy hayotdagi yetukligi va barkamolligining ko‘zgusidir. Hissiy ong, o‘zini boshqarish, empatiya va muloqot madaniyati kuchli bo‘lgan yoshlar har qanday nizoli vaziyatni tinch, oqilona va insonparvarlik ruhida

hal eta oladilar. Ana shunday shaxslar jamiyatda sog‘lom psixologik muhitni shakllantiruvchi asosiy kuchga aylanadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Дячук А.А., Петрулевич И.В. «Особенности эмоционального интеллекта подростков с различным социометрическим статусом» // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2019. № 50(4). DOI:10.25146/1995-0861-2019-50-4-171.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: 2021. – 544 с.
3. Войтко В.Т. «Влияние эмоционального интеллекта школьников на поведение в конфликтных ситуациях» // Психология, социология и педагогика. 2018. № 1.
4. Dissanayake B., Valente S., Kodagoda T. D. D. Emotional Intelligence and Conflict Resolution in University Students: The Moderating Effect of the Need for Power // Electronic Journal of Research in Educational Psychology. 2024. Vol. 22(3). P. 649-670.
5. Liu Y., Zeng B., Chang L. Examining the links between sense of belonging, conflict resolution skills, emotional intelligence, and life satisfaction in Chinese universities // BMC Psychology. 2025. Vol. 13. Article 431.

YOSHLARNING MEDIAGA QARAMLIK HOLATINI PSIXOPROFILAKTIK YONDASHUVLAR ASOSIDA KAMAYTIRISH MASALALARI

Valiyeva Nigoraxon Zaylobiddinovna

Farg‘ona viloyati Bag‘dod tumani 24-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlar orasida tobora kuchayib borayotgan mediaga qaramlik muammosi, uning psixologik omillari hamda salbiy oqibatlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, mediaga qaramlikni kamaytirishda psixoprofilaktik yondashuvlarning ahamiyati ochib beriladi. Tadqiqot davomida yoshlarning emotsional holati, motivatsiyasi, ijtimoiy faolligi va media iste’moli o‘rtasidagi bog‘liqlik yoritilib, profilaktik treninglar va media savodxonlik asosidagi tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so‘zlar: mediaga qaramlik, psixoprofilaktika, yoshlar psixologiyasi, ijtimoiy tarmoqlar, emotsional barqarorlik, media savodxonlik, raqamli muhit.

Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida media vositalari inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa yoshlar orasida internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar va virtual platformalardan foydalanish darajasi keskin ortib bormoqda. Bu jarayon bir tomondan axborot olish, muloqot qilish va bilimni kengaytirish imkoniyatini yaratmoqda, boshqa tomondan esa mediaga qaramlik kabi murakkab psixologik muammolarni yuzaga keltirmoqda. Mediaga qaramlik insonning virtual makonga haddan tashqari bog‘lanib qolishi, real hayotdagi faoliyat va munosabatlarning susayishi bilan xarakterlanadi. Bunday holat yoshlarning emotsional holati, diqqat jarayonlari, ijtimoiy moslashuvi hamda shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa o‘smirlik va yoshlik davrida shaxsning psixik barqarorligi to‘liq shakllanmaganligi sababli media ta’siriga moyillik yuqori bo‘ladi. Bugungi kunda mediaga qaramlikning oldini olish va uni kamaytirish masalasi nafaqat psixologiya, balki pedagogika, sotsiologiya va tibbiyot sohalarida ham dolzarb muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Shu nuqtai

nazardan yoshlar orasida mediaga qaramlikni psixoprofilaktik yondashuvlar asosida kamaytirish mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mediaga qaramlik ko‘pincha insonning ichki psixologik ehtiyojlari bilan bog‘liq holda shakllanadi. Emotsional yolg‘izlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi, stress, xavotir va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pastligi yoshlarni virtual makonga ko‘proq murojaat qilishga undaydi. Natijada media vositalari inson uchun vaqtinchalik psixologik himoya mexanizmi vazifasini bajaradi. Yoshlar orasida eng ko‘p uchraydigan media qaramligi shakllariga ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha bog‘lanish, onlayn o‘yinlarga qaramlik, qisqa videokontentlarni uzluksiz tomosha qilish va virtual muloqotga haddan tashqari ehtiyoj kiradi. Ushbu holatlar vaqt o‘tishi bilan diqqatning tarqoqlashuvi, motivatsiya pasayishi, agressivlik, uyqu buzilishi hamda akademik faoliyatning susayishiga olib keladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mediaga qaramlik yuqori bo‘lgan yoshlarda real muloqot ko‘nikmalari sust rivojlangan bo‘ladi. Ular ko‘pincha ijtimoiy faollikdan chekinadi, hissiy boshqaruvda qiyinchiliklarga duch keladi hamda stressli vaziyatlarda virtual muhitga qochishga moyillik bildiradi. Ayniqsa algoritmik media tizimlari insonning hissiyotlariga ta’sir qilish orqali undan uzoq vaqt foydalanishni rag‘batlantiradi. Bu esa psixologik qaramlik mexanizmlarining kuchayishiga sabab bo‘ladi. Mediaga qaramlikni kamaytirishda psixoprofilaktik yondashuvlar muhim o‘rin tutadi. Psixoprofilaktika - bu psixologik muammolarni oldindan aniqlash, oldini olish va sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga qaratilgan tizimli faoliyatdir. Ushbu yondashuv mediaga qaramlikning chuqurlashib ketishini oldini olishda samarali hisoblanadi. Psixoprofilaktik ishlarning asosiy yo‘nalishlaridan biri media savodxonlikni rivojlantirishdir. Yoshlar media kontentni tanqidiy tahlil qilish, manipulyativ axborotlarni ajratish va virtual makondan ongli foydalanish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi zarur. Media savodxonlik insonda mustaqil fikrlashni rivojlantirib, axborot ta’siriga nisbatan psixologik himoyani kuchaytiradi. Shuningdek, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar ham mediaga qaramlikni kamaytirishda muhim vosita hisoblanadi. Chunki o‘z hissiyotlarini boshqara oladigan, stressni konstruktiv usulda yenga oladigan yoshlar

virtual muhitga kamroq psixologik bog‘lanadi. Psixologik treninglar orqali kommunikativ ko‘nikmalar, o‘zini anglash, emotsional nazorat va ijtimoiy moslashuv darajasi rivojlantiriladi. Mediaga qaramlik profilaktikasida ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi ham katta ahamiyatga ega. Oiladagi sog‘lom psixologik muhit, farzand bilan samimiy muloqot va nazoratning to‘g‘ri tashkil etilishi yoshlarning virtual olamga haddan tashqari sho‘ng‘ib ketishining oldini oladi. Ta’lim muassasalarida esa psixologik seminarlar, treninglar va profilaktik suhbatlar muntazam tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir.

Mediaga qaramlikning shakllanishida psixologik, ijtimoiy va biologik omillar o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Psixologik jihatdan inson virtual muhit orqali o‘zidagi emotsional bo‘shliqni to‘ldirishga harakat qiladi. Ayniqsa o‘ziga ishonchi past, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetarli bo‘lmagan yoki stress holatini boshdan kechirayotgan yoshlar media vositalaridan psixologik “qochish” vositasi sifatida foydalanadi. Virtual muhit ularga vaqtinchalik emotsional yengillik bergani sababli asta-sekin qaramlik mexanizmi shakllanadi. Bugungi algoritmik media tizimlari inson psixologiyasiga kuchli ta’sir ko‘rsatadigan tarzda ishlab chiqilgan. Ijtimoiy tarmoqlardagi tavsiya algoritmlari foydalanuvchining qiziqishi, hissiy reaksiyasi va kuzatuv odatlariga mos kontentni uzluksiz taqdim etadi. Natijada insonning diqqat markazi uzoq vaqt davomida virtual muhitda ushlab turiladi. Ayniqsa qisqa videolar, tezkor emotsional kontent va “layk” tizimi miyada dopamin ajralishini rag‘batlantirib, media iste’molini odatga aylantiradi. Bu esa psixologik bog‘liqlikning neyropsixologik asoslarini shakllantiradi. Mediaga qaram yoshlar orasida vaqtni boshqarish bilan bog‘liq muammolar ham keng uchraydi. Ular kundalik rejimga rioya qilishda qiynaladi, uyqu sifati buziladi va real faoliyatga bo‘lgan qiziqish pasayadi. Ayniqsa tungi vaqtda telefondan uzoq foydalanish nerv tizimining zo‘riqishiga olib keladi. Bu holat diqqatning pasayishi, tez charchash va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Natijada yoshlarning ta’lim jarayonidagi faolligi ham susayadi.

Mediaga qaramlikning yana bir muhim jihati - ijtimoiy taqqoslash fenomenidir. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning “ideal hayoti”ni muntazam

kuzatish yoshlarning o‘zidan qoniqmaslik hissini kuchaytiradi. Bu esa o‘zini past baholash, xavotir, tushkunlik va ichki ziddiyatlarning ortishiga sabab bo‘ladi. Ayrim holatlarda virtual tasdiqqa bo‘lgan ehtiyoj shu darajada kuchayadiki, inson o‘z qadrini “layk”, izoh va kuzatuvchilar soni bilan o‘lchay boshlaydi. Psixoprofilaktik faoliyatni samarali tashkil etishda yoshlarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. O‘smirlik davrida emotsional beqarorlik va qiziqishlarning tez o‘zgarishi kuzatilgani sababli profilaktik ishlar interaktiv va qiziqarli shaklda olib borilishi lozim. Treninglar, psixologik o‘yinlar, guruhiy munozaralar va media tahlili mashg‘ulotlari yoshlarning faol ishtirokini ta’minlaydi. Shuningdek, psixoprofilaktik dasturlarda “raqamli gigiyena” tushunchasini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Raqamli gigiyena - bu media vositalaridan me’yoriy va ongli foydalanish ko‘nikmalaridir. Yoshlarni ekran vaqtini nazorat qilish, dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish, real muloqot va jismoniy faollikni kuchaytirishga o‘rgatish mediaga qaramlikning oldini olishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Ta’lim muassasalarida psixologlar tomonidan media qaramlikka moyillikni erta aniqlash ham muhim hisoblanadi. Bunda diagnostik suhbatlar, so‘rovnomalar va kuzatish metodlari orqali xavf guruhiga kiruvchi yoshlarni aniqlash mumkin bo‘ladi. Erta profilaktika esa muammoning chuqurlashib ketishini oldini oladi. Mediaga qaramlikni kamaytirishda oilaviy muhitning roli alohida ahamiyatga ega. Agar oilada samimiy muloqot, hissiy qo‘llab-quvvatlash va birgalikdagi faoliyat yetarli bo‘lsa, yoshlarning virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanish ehtiyoji kamayadi. Ota-onalarning o‘zlari ham media madaniyatiga amal qilishi farzand tarbiyasida muhim psixologik namuna hisoblanadi.

Psixologik tadqiqotlarda mediaga qaramlikning profilaktikasi faqat cheklash orqali emas, balki alternativ faoliyatlarni rivojlantirish orqali samaraliroq ekanligi ta’kidlanadi. Sport, ijodiy mashg‘ulotlar, kitobxonlik, jonli muloqot va jamoaviy tadbirlar yoshlarning real hayotdagi qiziqishlarini oshirib, virtual muhitga bog‘lanishni kamaytiradi. Shu sababli psixoprofilaktik yondashuv kompleks va tizimli tarzda olib borilishi zarur. Mediaga qaramlik zamonaviy raqamli jamiyat sharoitida yoshlar ruhiy salomatligi va shaxsiy rivojlanishiga sezilarli ta’sir

ko‘rsatayotgan murakkab psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanish yoshlarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy faolligi, kommunikativ ko‘nikmalari, akademik motivatsiyasi hamda real hayotdagi munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa algoritmik media tizimlari va qisqa formatdagi kontentlarning keng tarqalishi yoshlarning diqqat jarayonlari, hissiy boshqaruvi va psixologik holatida turli salbiy o‘zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mediaga qaramlik nafaqat individual psixologik muammo, balki ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida ham namoyon bo‘lmoqda. Shu sababli ushbu holatni bartaraf etishda kompleks va tizimli yondashuv zarur hisoblanadi. Mediaga qaramlik profilaktikasida yoshlarning psixologik ehtiyojlarini to‘g‘ri anglash, ularda media madaniyati va media savodxonlik ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixoprofilaktik yondashuvlar mediaga qaramlikning oldini olishda samarali mexanizm sifatida xizmat qiladi. Xususan, emotsional intellektni rivojlantirish, stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish, kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish hamda psixologik treninglar tashkil etish yoshlarning virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanishini kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, sport, ijodiy faoliyat, kitobxonlik va jamoaviy tadbirlar kabi real ijtimoiy faolliklarni kuchaytirish ham muhim profilaktik omillardan biri hisoblanadi. Mediaga qaramlikni kamaytirishda oilaviy muhit va ta’lim tizimining o‘rni alohida ahamiyatga ega. Ota-onalar tomonidan farzand bilan samimiy muloqot olib borilishi, media vositalaridan foydalanish me’yorining nazorat qilinishi hamda pedagoglar tomonidan psixologik qo‘llab-quvvatlash muhitining yaratilishi yoshlarning sog‘lom psixologik rivojlanishiga xizmat qiladi. Ta’lim muassasalarida media savodxonlik va raqamli gigiyena bo‘yicha muntazam profilaktik dasturlarni tashkil etish ham dolzarb vazifalardan biridir. Demak, mediaga qaramlikning oldini olish va uni kamaytirish faqat cheklov choralarini qo‘llash bilan emas, balki yoshlarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, ongli media iste’moli madaniyatini shakllantirish va sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish orqali amalga oshiriladi. Shu

jihatdan psixologlar, pedagoglar, ota-onalar va jamiyatning hamkorlikdagi faoliyati mediaga qaramlik profilaktikasining eng muhim omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. - Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. - Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2019.
3. Nishonova Z.T. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. - Toshkent: TDPU, 2021.
4. Davletshin M.G. Zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolari. - Toshkent: Fan, 2020.
5. Tojiboyeva D. Media savodxonlik va axborot madaniyati. - Toshkent: Ma’naviyat, 2022.
6. Xudoyberdiyev T. Yoshlar psixologiyasi va internet muammolari. - Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021.

INSON QOBILYATI VA KASB TANLASH

Farg`ona viloyati Furqat tumani 36-maktab psixologi

Taniberdiyrva Dilafruzxon Mamadaliyevna

Bugungi kunda mutaxassis kadrlarni tayyotlash, ta'lim va bilim berish tizimi, hayotimizda, jamiyatimizda bo'layotgan islohot, yangilanish jaryonlari talablari bilan yaqindan bog'lanmaganligi har tomonlama sezilmoqda. O`quvchi yoshlarni kasb-hunarga yo`naltirish jarayoni tashkiliy jihatdan ko`proq pedagogik harakterga ega bo`lsada,u mazmunan psixologik mohiyatga ega. Bu yo`nalish pedagogik faoliyatning ajralmas qismi bo'lib, bu jarayon oiladan, maktabgacha ta'lim muassasalaridan boshlanib, o'rta maxsus kasb-hunar kollejlarigacha davom ettiriladi. O'z vaqtida kasbga yo'naltirish o'quvchining hayotdagi o'rnini yaxshiroq egallashida muhimdir. Psixologik diagnostika va pedagogik tashxis ishlari ham ushbu soha bilan shug'ullanadi. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonunida endilikda bizga faqatgina har tomonlama rivojlangan bola bo'libgina qolmasdan, balki har tomonlama sog'lom, aqlan rivojlangan bolani tarbiyalashda va unga bilim berish va kamolga yetkazishda har bir insonning asosiy burchi ekanligi uqtiriladi. O'qituvchining mahorati o'quvchilarning hayotda o'z o'rnini topishlarida, kerakli mutaxassis, jamiyatning intellektual salohiyatli kadrlari bo'lib yetishishlarida, ularning kasbiy madaniyatini shakllantirishda va kasb-hunarga yo'naltirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Buning uchun o'qituvchilar shaxsiy va kasbiy, umummadaniy, maxsus kompetensiyaga ega bo'lishlari, shaxsiy-kasbiy sifatlarni rivojlantirishlari, o'z ustilarida doimiy ishlashlari, pedagogik qobiliyat va pedagogik texnikani, pedagogik mahorat namda insonparvarlikni takomillashtirishlari talab etiladi. Kasb-hunar tanlashda maqsadning to'g'ri qo'yilishi yartm g'alabadir. Bu g'alabani yuzaga chiqarishdagi qo'llanilgan vositalar, metodlar samaraliligi, sinovdan o'tgan bo'lishi ayni muddaodir. Kasbga old ma'lumotlarni tahlH qilish, natijalarni solishtirtsh, birlashtirish, o'quvchining kasbiy axborot bazasini boy'itishda qo'llanilgan filmlar, innovatsion yangiliklar

vaziyatni baholay olishga yordam beradi. Shuningdek, tasavvur, qiziqish, ehtiyoj, qobiliyat, bilim, ko'nikma, odatlar bilan uzviy bog'laydl. Hozirgi kunda kasb-hunarga bag'ishlangan targ'ibot-tashviqot ishlari, kasbiy bilim va ta'limga yo'naltirilib, o'quvchilarning fikrlarini, ota-onalarning hamkorligini seminar-treninglar, ma'ruzalar va suhbatlar uyushtirish, kasb-hunarning ijtimoiy ahamiyatini yoritish, anjuman, radio va teleko'rsatuvlarda chiqishlar, qiziqish va havaslarini orttirish individual muloqotlarni uyushtirishdan, mazmunli tashkil etishdan iboratdir. Bunda psixologik xizmatni keng tatbiq qilish, o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish

Kasbiy o`zlikni anglash,kasb-hunarga yo`naltirish jarayonining tarkibiga singib ketgan component sifatida maqsadga yo`naltitiruvchi,kuchaytiruvchi,korreksiya qiluvchi,yani oqimi hususiyatlarini belgilab beruvchi omil hisoblanadi.

O`quvchilarni ongli kasb-hunar tanlashiga ta`sir etruvchi omillar-uning individual –tipologik hususiyatlari yoki ichki imkoniyatlari va ehtiyojlari hisoblanadi.Bundan tashqari,o`quvchilarni kasb-hunarga yo`naltirishda kasbiy o`zlikni anglashning nomoyonligi ichki pozitsiyaning shakllanish qonunyatiga asoslanadi.Ichki pozitsiya o`z-o`zidan emas,bvalki sub`ektning tashqi muhit bilan uzluksiz aloqada bo`lishi va tashqi muhitning unga ta`sir etishi jarayonida shakllanadi.

Quyidagi jumlalarni to‘ldiring va ularni daftarga yozing.

1. Odamlar ... Uchun ishlaydi
2. Har qanday faoliyatda..... Muhim ...
3. Mehnat faoliyatini tanlashda insonlar ko‘pincha ..... Tayanadilar
4. Mehnat faoliyatini tanlashda insonlar ko‘pincha ..... E’tiborga olishmaydi
5. Mening kelajagim menga ...
6. Men ushbu kasbiy faoliyatni tanladim, chunki ...
7. Tanlangan ish mendan .....Talab qiladi ...
8. Nazarimda, mening kasbim .....Yordam beradi
9. Mening kasbim menga ..... Imkon bermaydi deb o‘ylayman

10. Kasbim menga ..... Imkoniyat beradi ...

11. Mening kasbim ..... Ta’minlaydi

12. Kasbiy faoliyatni insonlar ..... Uchun ko‘pincha tanlashad “Maqsadga erishish” treningi

Ko‘zingizni yuming, gavdangizni bushashtirib o‘tiring. O‘z maqsadingizga diqqat bilan qarang. Tasavvur qiling, maqsadingizga erishdingiz. Masalan, ish boshladingiz va uni muvaffaqiyatli bajaryapsiz. O‘z maqsadingiz manzarasini aniqroq tasavvur qiling. Ko‘rayotgan narsalaringizni anglab ko‘ring - ranglar, narsalar, odamlar, xonalar, xonadagi shart-sharoit va h.k. Atrofdagi barcha narsalar - tovushlar, ovozlar, gap so‘zlarni eshiting. Atrofdagi narsalarni ushlab ko‘ring, ularni his qiling. Hayolan o‘z maqsadingizga tularoq etish mumkinligini tasavvur qiling, keyin maqsadingizga erishish manzarasini ko‘rib, o‘zingizga ayting: "Men albatta bu maqsadga erishaman. Maqsadimga erishish uchun xamma narsani qilaman. Bu amalga oshadigan maqsad, fakat unga erishish uchun harakat qilish zarur!".

Endi, nihoyat tasavvur qilishdan to‘xtab, ongli hayotga erishish uchun mutloq ishonch va mustahkam e’tiqod bilan qayting. Bu sizning holatingizda o‘zoq vaqt saqlanib qoladi va maqsadingizga erishish uchun erdam beradi.

SHunday qilib, o‘z muammolaringizning hal qilish yo‘lini topdingiz. Bu muammolarga turli tomondan qarab ko‘rdingiz va uni hal qilish mumkinligini his qildingiz. Eng muhimi muammolarga nisbatan munosabatingiz o‘zgardi. Muammolaringizni hal qilishda sizga quyidagi mulohazalar yordam beradi.

- Insonda doimo muammolar bo‘ladi. Hayotda muammolarning bo‘lishi muqarrar.

- Bir muammoni hal qilgach, ikkinchisi tug‘iladi.

- Birinchi muammodan keyin inson albatta ikkinchisiga duch keladi.

- Har kanday chiqarilgan qaror - bugun to‘g‘ri bo‘lsa, ertaga noto‘g‘ri tuyuladi.

- Muammoni hal qilish vaqti bor. SHuning uchun insonga sabr toqat kerak.

4. "Ishonch ramzi" mashqi.

Maqsad: ijobiy qabul qilishni rivojlantirish.

Trener: Va endi ko'zingizni yuming va ishonchingizning ramzi bo'lishni xohlaydigan biror narsa, daraxt yoki hayvonni tasavvur qiling. Bu har qanday narsa bo'lishi mumkin: katta, kuchli qarag'ay, shafqatsiz ayiq, zirhli tank, dengiz to'lqinlari uriladigan qattiq qoyatosh. Ushbu ramzni aqliy ko'zingiz bilan batafsil ko'rishga harakat qiling. Va keyin - u bilan hayolan birlashing! Xuddi shunday kuchli, moslashuvchan, qudratli bo'ling, bu hisdan rohatlaning. Nima ko'rganingizni ayting. Nima uchun bu belgini tanladingiz? Bu belgi sizga nimasi bilan o'xshash?

"Muvaffaqiyat xususiyatlarini baholash" mashqi.

Maqsad: ijobiy hissiy muhitni yaratish.

Trener: Har bir inson har doim shunday deb o'ylaydi: "Mening kasbimda ko'proq muvaffaqiyat qozonish uchun nima qilishim kerak?". Keling, sizning muvaffaqiyatingiz qanday rivojlanishini tasavvur qilaylik. Muvaffaqiyatga erishish, o’z kasbingizdan qoniqish hosil qilish nimalarga bog’liq.

Buning uchun quyidagi maxsus vazifani bajaring.

Hayotingizda baxtsiz (muvaffaqiyatsiz) odamni tasavvur qiling. Uning muvaffaqiyatsizliklari haqida o'ylab ko'ring.

"Muvaffaqiyatsiz martaba" jadvaliga hayot davomida yuz bergan 10 ta voqeani kiriting. Hayotiy hodisalarning o'zgarishi umr ko'rish davomiyligiga ta'sir qilmaydi. Bu odamning kasbida qanday qadriyatlar borligini tushunishga harakat qiling, bu esa ish faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Javoblaringizning har birini bir so'z bilan ifodalashga harakat qiling. Qadriyatlar sizning turli maqsadlaringizni, hayotiy vazifalarni o'z ichiga oladi. Misol uchun: muvaffaqiyat, farovonlik, yetakchilik, jamiyatga foyda keltiradigan qiziqish, mashhurlik va boshqalar.

РАҲБАРНИНГ БОШҚАРУВ ҚАРОРЛАРИНИ ҚАБУЛ ҚИЛИШ ЖАРАЁНИДА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК КОМПЕТЕНТЛИКНИНГ ЎРНИ

Назаров Азамат Соттарович
Ўзбекистон халқаро исломшунослик академияси
“Дин психологияси ва педагогика” кафедраси доценти,
психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

Аннотация. Мазкур илмий тезисда раҳбарнинг бошқарув қарорларини қабул қилиш жараёнида ижтимоий-психологик компетентликнинг детерминант сифатидаги ўрни назарий-методологик, диагностик ва амалий жиҳатдан таҳлил қилинади. Қарор қабул қилиш раҳбарнинг фақат маъмурий ваколати ёки лавозимий функцияси эмас, балки когнитив таҳлил, эмоционал барқарорлик, ахлоқий масъулият, коммуникатив таъсир, жамоавий ишонч ва ижро маданияти билан боғлиқ комплекс ижтимоий-психологик жараён сифатида асосланади. Тезисда раҳбар қарорининг мазмуний асосланганлиги, психологик қабул қилиниши ва ижро барқарорлигини таъминловчи компетентли ёндашув таклиф этилади.

Калит сўзлар. бошқарув қарори, раҳбар шахси, ижтимоий-психологик компетентлик, қарор қабул қилиш, когнитив таҳлил, эмоционал барқарорлик, раҳбар-ходим муносабатлари, ташкилий ишонч, ижро маданияти.

Кириш

Янги Ўзбекистон шароитида бошқарув психологияси ташкилот фаолиятини самарали ташкил этиш, инсон ресурсларини стратегик капитал сифатида англаш, раҳбар шахсининг ижтимоий-психологик салоҳиятини баҳолаш ва бошқарув қарорлари маданиятини такомиллаштириш билан боғлиқ устувор илмий йўналишлардан бирига айланмоқда. Замонавий ташкилотда қабул қилинадиган ҳар бир қарор ташкилий тузилма, инсон ресурслари, жамоавий муносабатлар, мотивация, коммуникация, масъулият ва назорат тизими билан узвий боғлиқ. Шу боис бошқарув қарорларини фақат

маъмурий-ҳуқуқий ёки иқтисодий мезонлар асосида эмас, балки ижтимоий-психологик детерминантлар тизимида тадқиқ этиш зарурати кучаймоқда.

Бошқарув қарорлари раҳбар фаолиятининг марказий феномени ҳисобланади. Раҳбар томонидан қабул қилинган қарор жамоа аъзоларининг ишонч даражаси, ташаббускорлиги, масъулиятни ҳис қилиши, ташкилотга садоқати, касбий фаоллиги ва умумий психологик иқлимга бевосита таъсир этади. Айниқса, таълим муассасалари, давлат бошқаруви, диний-маърифий ташкилотлар ва инсон билан ишловчи ижтимоий институтларда раҳбар қарори инсон қадри, адолат, шаффофлик, психологик хавфсизлик ва ишонч тамойиллари билан уйғун бўлиши лозим.

Юкланган дарслик, ўқув қўлланма ва монографияларда бошқарув фаолияти, раҳбар шахси, қарор қабул қилиш, ташкилотдаги инсон омили, жамоавий муносабатлар ва HR жараёнлари бошқарув самарадорлигининг муҳим асослари сифатида талқин қилинади. Ушбу ёндашув раҳбар қарорининг сифати ҳуқуқий ваколат ёки лавозимий мавқе билан чекланмаслигини, балки психологик тайёргарлик, ижтимоий сезгирлик, когнитив таҳлил қобилияти ва ахлоқий масъулият билан белгиланишини кўрсатади.

Қарор қабул қилиш психологиясида асосий эътибор инсоннинг муаммони идрок этиши, мавжуд ахборотни қайта ишлаши, альтернатив вариантларни баҳолаши, эҳтимолий оқибатларни прогноз қилиши ва ижро механизмини белгилашига қаратилади. Бошқарув шароитида бу жараён индивидуал акт эмас, балки ижтимоий характерга эга: раҳбар қарори ходимлар, бўлинмалар, ташкилот маданияти ва ташқи муҳит билан ўзаро таъсирда амалга ошади. Шунинг учун бошқарув қарорлари психологик нуқтаи назардан когнитив, эмоционал, мотивацион ва коммуникатив компонентлар бирлиги сифатида таҳлил қилиниши зарур.

Когнитив компонент раҳбарнинг ахборотни тўплаш, саралаш, таҳлил қилиш ва хулоса чиқариш қобилиятини ифодалайди. Эмоционал компонент стресс, хавотир, шошқалоқлик, масъулият юки, хавфни қабул қилиш ёки ундан

қочиш каби ҳолатлар билан боғлиқ. Мотивацион компонент раҳбарнинг ташкилот манфаати, шахсий муваффақият, ижтимоий обрў, жамоавий барқарорлик ёки инновацион ўзгаришларга йўналганлигида намоён бўлади. Коммуникатив компонент эса қарорни тушунтириш, ходимларни жалб этиш, уларни ишонтириш ва ижро жараёнида қайтар алоқани таъминлаш имкониятини белгилайди.

Ижтимоий-психологик компетентлик мазкур компонентларни бирлаштирувчи интеграл сифат сифатида намоён бўлади. У раҳбарнинг одамлар билан ишлаш маданияти, эмпатияси, адолатли баҳолаш қобилияти, низоли вазиятларни конструктив ҳал этиши, жамоада ишонч муҳитини яратиши ва қарор қабул қилишда инсон омилини инобатга олиши билан белгиланади. Бундай компетентлик мавжуд бўлмаган ҳолатларда қарорлар формал, директив ва жамоа эҳтиёжларидан узилган кўринишда қабул қилиниши мумкин; бу эса қаршилик, пассивлик, ишончсизлик ва ижро интизомининг сусайишига сабаб бўлади.

Раҳбар шахси қарор қабул қилиш жараёнининг асосий субъекти сифатида бир нечта психологик хусусиятлар мажмуаси орқали намоён бўлади. Улар қаторига масъулиятлилик, ўзини бошқара олиш, эмоционал барқарорлик, вазиятни тизимли кўра олиш, таваккални баҳолаш, танқидий фикрлаш, ўз нуқтаи назарини асослаш, бошқалар фикрини тинглаш ва жамоавий қарор маданиятини шакллантириш қобилияти киради. Бошқарув амалиётида айрим раҳбарлар муаммони тез ҳал қилишга интилиб, ахборотни етарли таҳлил қилмасдан қарор қабул қилади; бошқалар эса аксинча, масъулиятдан қочиб, қарорни кечиктиради. Ҳар икки ҳолат ҳам ташкилот самарадорлигига салбий таъсир кўрсатади.

Қарор қабул қилиш жараёнида раҳбарнинг шахсий-компетентли омили алоҳида аҳамиятга эга. Бу омил билим, тажриба, касбий маҳорат, психологик тайёргарлик, ҳуқуқий саводхонлик, ахлоқий позиция ва ташкилот мақсадларини тушуниш билан боғлиқ. Раҳбарнинг умумий ва бошқарув маданияти қанчалик юқори бўлса, у вазиятга шунчалик кенгроқ қарашга,

муаммонинг фақат ташқи белгиларини эмас, балки ички психологик сабабларини ҳам кўришга қодир бўлади.

Вақт омили ҳам қарор сифатига таъсир кўрсатади. Шошилинч вазиятларда раҳбар тезкор қарор қабул қилишига тўғри келади, бундай ҳолатда унинг тажрибаси, интуицияси, стрессга барқарорлиги ва олдиндан шаклланган алгоритмлари муҳим роль ўйнайди. Бироқ стратегик қарорларда шошма-шошарлик эмас, балки таҳлил, маслаҳатлашув, прогноз ва ижтимоий оқибатларни баҳолаш устувор бўлиши керак. Ахборот омили эса қарорнинг далилларга асосланганлиги, маълумотларнинг тўлиқлиги, ишончлилиги ва долзарблиги билан белгиланади.

Ижтимоий-психологик детерминантлар ичида жамоавий муҳит ҳам муҳимдир. Агар ташкилотда очиқ мулоқот, ишонч, адолатли баҳолаш ва ташаббусни қўллаб-қувватлаш муҳити мавжуд бўлса, раҳбар қарорлари ижрочилар томонидан онгли қабул қилинади. Аксинча, қўрқув, жазолаш, бюрократик босим ва норасмий зиддиятлар устувор бўлган муҳитда ҳатто мазмунан тўғри қарорлар ҳам психологик қаршиликка учраши мумкин.

Мазкур мақолада бошқарув қарорларини таҳлил қилишда тизимли, фаолиятли, компетентли ва ижтимоий-психологик ёндашувларни уйғунлаштириш мақсадга мувофиқ деб қаралади. Тизимли ёндашув қарорни алоҳида акт сифатида эмас, балки ташкилот мақсади, ресурслар, жамоавий муносабатлар ва ташқи муҳит билан боғлиқ жараён сифатида таҳлил қилиш имконини беради. Фаолиятли ёндашув раҳбар қарорини мақсад, мотив, ҳаракат, операция, назорат ва натижа занжирида ўрганишга хизмат қилади.

Компетентли ёндашув раҳбарнинг қарор қабул қилиш қобилиятини билимлар мажмуаси эмас, балки реал вазиятда самарали ҳаракат қилиш имконияти сифатида баҳолайди. Ижтимоий-психологик ёндашув эса қарорнинг инсонлар ўртасидаги муносабатларга, ташкилот маданиятига, ишонч даражасига ва ходимларнинг мотивацион ҳолатига таъсирини очиб беради. Шу нуқтаи назардан, раҳбарнинг ижтимоий-психологик компетентлиги қарор қабул қилиш жараёнида медиатор вазифасини бажаради:

у шахсий билим ва ташкилий талабларни жамоавий қабул қилиш ҳамда ижро самарадорлиги билан боғлайди.

Тезиснинг илмий янгилиги шундаки, раҳбарнинг қарор қабул қилиш самарадорлиги фақат рационал танлов назарияси доирасида эмас, балки ижтимоий-психологик компетентликнинг интеграл модели орқали изоҳланади. Ушбу моделда қарор сифати учта ўзаро боғлиқ мезон асосида баҳоланади: мазмуний асосланганлик, психологик қабул қилиниш ва ижро барқарорлиги. Мазмуний асосланганлик қарорнинг далиллар, қонунчилик, ташкилот мақсадлари ва ресурслар билан мувофиқлигини англатади. Психологик қабул қилиниш ходимларнинг қарорни тушуниши, уни адолатли деб қабул қилиши ва ижрога ички тайёрлигини билдирса, ижро барқарорлиги қарорнинг амалий натижага айланиш даражасини ифодалайди.

Амалий таклифлар

Бошқарув қарорларининг самарадорлигини ошириш учун раҳбарлар фаолиятида қарор қабул қилишнинг психологик харитасини жорий этиш мақсадга мувофиқ. Бундай харита муаммони аниқлаш, манфаатдор томонларни белгилаш, ахборот манбаларини саралаш, ходимлар эҳтиёжини баҳолаш, альтернатив ечимларни таҳлил қилиш, эҳтимолий психологик оқибатларни прогноз қилиш ва қарорни тушунтириш босқичларини қамраб олади. Бу раҳбарга қарорни фақат буйруқ шаклида эмас, балки жамоа томонидан англанадиган ва қабул қилинадиган бошқарув таъсири сифатида шакллантириш имконини беради.

Иккинчидан, раҳбарлар учун ижтимоий-психологик компетентликни ривожлантирувчи махсус тренинглар тизимини йўлга қўйиш зарур. Ушбу тренингларда қарор қабул қилишда когнитив хатоларни камайтириш, стресс шароитида самарали фикрлаш, низоли вазиятларда нейтрал позицияни сақлаш, ходимлар билан очиқ мулоқот қилиш, жамоавий маслаҳатлашувни ташкил этиш ва қарор ижросини психологик қўллаб-қувватлаш кўникмалари шакллантирилиши лозим.

Учинчидан, ташкилотларда қарор қабул қилиш жараёнига қайтар алоқа маданиятини киритиш муҳим. Ҳар бир муҳим қарордан кейин унинг ижроси, ходимлар реакцияси, пайдо бўлган қийинчиликлар ва кутилмаган оқибатлар таҳлил қилиниши керак. Бундай рефлексив ёндашув раҳбарнинг бошқарув тажрибасини бойитади, такрорланувчи хатоларни камайтиради ва ташкилотда ўрганувчи муҳитни шакллантиради.

Тўртинчидан, олий таълим ва давлат бошқаруви ташкилотларида раҳбар қарорларининг ижтимоий-психологик экспертизасини амалий механизм сифатида йўлга қўйиш мумкин. Бунда қарорнинг адолатлилиги, ходимлар томонидан қабул қилиниши, психологик хавфсизликка таъсири, ижро ресурслари ва жамоавий ишончга таъсири қисқа индикаторлар асосида баҳоланади. Бу қарорларнинг формал қабул қилиниши эмас, балки реал ижро муҳити билан уйғунлашишини таъминлайди.

Хулоса

Раҳбарнинг бошқарув қарорларини қабул қилиш жараёнида ижтимоий-психологик компетентлик марказий аҳамиятга эга. Чунки ҳар қандай қарор инсонлар орқали ижро этилади ва унинг натижаси ходимларнинг ишончи, мотивацияси, касбий масъулияти ҳамда ташкилот маданияти билан белгиланади. Ижтимоий-психологик компетент раҳбар муаммони фақат маъмурий вазифа сифатида эмас, балки инсонлар, муносабатлар ва ташкилот келажаги билан боғлиқ комплекс жараён сифатида англайди.

Шунинг учун замонавий бошқарув психологиясида раҳбар қарорларини баҳолашда мазмуний тўғрилик билан бир қаторда психологик қабул қилиниш, жамоавий ишонч ва ижро барқарорлиги каби мезонлар ҳам инобатга олиниши лозим. Бундай ёндашув ташкилот самарадорлигини ошириш, раҳбар-ходим муносабатларини соғломлаштириш ва бошқарув маданиятини янги босқичга олиб чиқишга хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Назаров А.С. Бошқарув психологияси. Дарслик. – Тошкент: Zamon poligraf, 2022. – 316 б.

2. Назаров А.С. Менежмент ва маркетинг психологияси. Ўқув қўлланма. – Тошкент: Innovatsiya-Ziyo, 2020. – 333 б.

3. Назаров А.С. Ташкилий ва HR психологияси. Дарслик. – Тошкент: Zamon poligraf, 2025. – 462 б.

4. Nazarov A.S., Nuradinov A.S. Social-Psychological Aspects of Decision-Making in Management Activities. Monograph. – India: Novateur Publication, 2025. – 130 p.

5. Nazarov A.S. Socio-psychological mechanisms of improvement of decision-making in managerial activities // American Journal of Research in Humanities and Social Sciences. – 2023. – Vol. 19. – P. 60–64.

6. Nazarov A.S. Religious and social-psychological features of adopting management decisions among executives // American Journal of Research in Humanities and Social Sciences. – 2024. – Vol. 29. – P. 102–105.

7. Nazarov A.S., Khudaibergenova Z. Psychological mechanisms for making managerial decisions in management activities // Academic Research in Educational Sciences. – 2022.

8. Nazarov A.S. Psychological aspects of making and implementing management decisions in the activities of a leader // Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2024. – Vol. 12, No. 2. – P. 291–295.

9. Nazarov A.S. Psychological aspects of management decision-making in emergency situations // Международный научно-практический электронный журнал “Моя профессиональная карьера”. – 2022. – Вып. 34. – С. 131.

10. Nazarov A.S. Decision making as a key part of management activity // Международный научно-практический электронный журнал “Моя профессиональная карьера”. – 2022. – Вып. 33. – С. 77.

11. Назаров А.С. QAROR QABUL QILISH ZAMONAVIY BOSHQARUV SUB’EKTINING MUHIM KOMPETENSIYASI SIFATIDA // Образование и инновационные исследования. – 2023. – № 10. – С. 345–351.

12. Nazarov A.S. Specific Professional-Psychological Competencies of the Managerial Personality and the Psychological Portrait of a Competent Leader // Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences. – 2025. – Vol. 40. – P. 1–7.

13. Robbins S.P., Judge T.A. Organizational Behavior. – 17th ed. – Pearson, 2017.

14. Nahavandi A. The Art and Science of Leadership. – 7th ed. – Pearson, 2017.

ТАШКИЛОТДА HR СИЁСАТИ ВА ХОДИМЛАР МОТИВАЦИЯСИНИ БОШҚАРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ

Назаров Азамат Соттарович
Ўзбекистон халқаро исломшунослик академияси
“Дин психологияси ва педагогика” кафедраси доценти,
психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
E-mail: 19azamatnazarov80@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-4969-158X

Аннотация. Ушбу илмий тезисда ташкилотда HR сиёсати ва ходимлар мотивациясини бошқаришнинг психологик механизмлари назарий-методологик ва амалий жиҳатдан таҳлил қилинади. Ходимларни танлаш, баҳолаш, мослаштириш, ривожлантириш, адолатли рағбатлантириш, психологик хавфсизлик, ташкилий ишонч, лидерлик коммуникацияси ва касбий-эмоционал сўниш профилактикаси ташкилот самарадорлигини таъминловчи муҳим омиллар сифатида асосланади. Тезисда HR сиёсати ходимни маъмурий ресурс сифатида эмас, балки шахс, касбий субъект ва жамоавий муносабатлар иштирокчиси сифатида ривожлантиришга қаратилган комплекс психологик тизим сифатида талқин этилади.

Калит сўзлар. HR психологияси, инсон ресурслари, ходимлар мотивацияси, ташкилот маданияти, адолатли баҳолаш, психологик хавфсизлик, ташкилий ишонч, касбий ривожланиш, эмоционал сўниш, лидерлик коммуникацияси.

Кириш

Замонавий ташкилотларда инсон ресурсларини бошқариш масаласи анъанавий кадрлар ҳисобини юритиш доирасидан чиқиб, инсон капиталини ривожлантириш, ходимларнинг касбий салоҳиятини очиш, уларда ишга нисбатан ички масъулият ва ташаббусни шакллантиришга қаратилган стратегик психологик жараёнга айланди. HR сиёсати ташкилот мақсадлари билан ходим шахсининг эҳтиёжлари, қобилиятлари, қадриятлари ва мотивацион йўналишларини уйғунлаштиришга хизмат қилгандагина самарали бўлади.

Ташкилотда ходимлар мотивациясини бошқариш масаласи бошқарув психологиясининг энг долзарб йўналишларидан бири ҳисобланади. Чунки меҳнат унумдорлиги, ташаббускорлик, ташкилотга садоқат, касбий ўсишга интилиш, жамоавий ҳамкорлик ва инновацион фаоллик бевосита мотивация тизимига боғлиқ. Агар ходим ўз меҳнатида маъно, адолат, қадрланиш ва ўсиш имкониятини кўрмаса, ташқи назорат кучайган тақдирда ҳам унинг ички фаоллиги пасайиб боради.

Юкланган дарслик ва ўқув қўлланмаларда персонални танлаш, саралаш, баҳолаш, мослаштириш, ўқитиш, ривожлантириш, рағбатлантириш, касбий-эмоционал сўнишнинг олдини олиш, ташкилот маданияти ва бошқарув коммуникацияси масалалари кенг ёритилган. Ушбу йўналишлар HR сиёсати ва мотивацияни бошқаришнинг ягона психологик механизмини ташкил этади.

HR сиёсатининг психологик моҳияти

HR сиёсати ташкилотда инсон ресурсларини режалаштириш, танлаш, лавозимга мослаштириш, баҳолаш, ривожлантириш ва рағбатлантириш жараёнларининг мақсадли тизимидир. Психологик нуқтаи назардан HR сиёсати ходимни фақат ишчи куч сифатида эмас, балки шахс, касбий субъект ва жамоавий муносабатлар иштирокчиси сифатида кўради. Шу боис HR жараёнида ходимнинг билим ва кўникмалари билан бирга унинг мотивацияси, қадриятлари, ижтимоий мослашуви, стрессга барқарорлиги, мулоқот маданияти, лидерлик имкониятлари ва ўзини ривожлантиришга тайёрлиги ҳам баҳоланиши лозим.

Ташкилотда HR сиёсати самарали бўлиши учун у учта асосий психологик вазифани бажариши керак. Биринчиси – диагностик вазифа: ходимнинг касбий имкониятлари, шахсий хусусиятлари ва жамоага мослашув даражасини аниқлаш. Иккинчиси – ривожлантирувчи вазифа: ходимнинг салоҳиятини ошириш, унинг касбий компетенцияларини тизимли равишда бойитиш. Учинчиси – мотивацион вазифа: ходимда ташкилот мақсадларига дахлдорлик, масъулият ва ички рағбатни шакллантириш.

Бундай ёндашув HR фаолиятини формал маъмурий жараёндан стратегик психологик бошқарув тизимига айлантиради. Агар ходимни танлашда унинг фақат дипломи ёки тажрибаси ҳисобга олинса, лекин жамоа билан ишлаш қобилияти, ўқишга очиқлиги, масъулиятлилиги ва қадриятлари эътибордан четда қолса, ташкилотда яширин зиддиятлар, ишдан қониқмаслик ва кадрлар айланиши кучайиши мумкин.

Ходимлар мотивациясини бошқаришнинг назарий-методологик асослари

Мотивация инсон фаолиятини ҳаракатга келтирувчи ички ва ташқи омиллар тизимидир. Бошқарув психологиясида мотивацияни бошқариш ходимнинг эҳтиёжлари, мақсадлари, қизиқишлари, қадриятлари ва фаолиятга муносабатини ташкилот мақсадлари билан мувофиқлаштириш жараёни сифатида талқин этилади. Бу ерда асосий масала ходимни мажбурлаш эмас, балки унинг ички фаоллигини уйғотиш, меҳнатга нисбатан маънавий ва касбий маъно беришдан иборат.

Ходимлар мотивацияси моддий ва номоддий омиллар таъсирида шаклланади. Моддий омилларга иш ҳақи, мукофот, лавозим ўсиши ва ижтимоий кафолатлар киради. Номоддий омилларга эса эътироф, адолатли муносабат, ишонч, мустақиллик, касбий ўсиш, ижтимоий мақом, жамоавий қўллаб-қувватлаш ва раҳбарнинг психологик маданияти киради. Амалиёт шуни кўрсатадики, моддий рағбат қисқа муддатли фаолликни ошириши мумкин, аммо барқарор садоқат ва ижодий фаоллик кўпроқ номоддий психологик омиллар билан боғлиқ.

HR сиёсатида мотивацияни бошқаришнинг асосий муаммоси ходимлар эҳтиёжларининг индивидуал фарқланишидадир. Бир ходим учун лавозим ўсиши асосий рағбат бўлса, бошқаси учун барқарорлик, учинчиси учун ижодий эркинлик, тўртинчиси учун жамоадаги ижобий муҳит муҳим бўлиши мумкин. Шунинг учун универсал рағбатлантириш тизими ҳамма ходимларга бир хил таъсир кўрсатмайди. Психологик жиҳатдан самарали HR сиёсати ходимларнинг мотивацион профилини ўрганиш, уларни фаоллик даражаси,

касбий мақсадлари ва эҳтиёжларига кўра дифференциация қилишни талаб этади.

Ташкилотда мотивацияни бошқариш механизмлари

Ташкилотда мотивацияни бошқаришнинг биринчи механизми адолатли баҳолаш тизимидир. Ходим ўз меҳнати холис баҳоланаётганини ҳис қилса, унда ишонч, масъулият ва ташаббус кучаяди. Аксинча, субъективлик, таниш-билишчилик, ноаниқ мезонлар ва шаффофликнинг етишмаслиги мотивацияни сусайтиради. Шу боис HR тизимида баҳолаш мезонлари аниқ, тушунарли, лавозим вазифаларига мос ва қайта алоқа билан таъминланган бўлиши зарур.

Иккинчи механизм – касбий ривожланиш имкониятидир. Ходим ташкилотда ўзини ўстириш, янги билимлар олиш, малакасини ошириш ва лавозимий истиқболга эга эканини кўрса, ташкилотга нисбатан садоқати кучаяди. Бу жараёнда ўқув дастурлари, тренинглар, наставниклик, ички стажировка, касбий супервизия ва индивидуал ривожланиш режалари муҳим аҳамиятга эга. Ходимнинг ривожланишига сармоя киритиш ташкилот учун узоқ муддатли самара беради.

Учинчи механизм – психологик хавфсизлик ва очиқ коммуникация муҳитини яратишдир. Ходим ўз фикрини билдиришдан, муаммони айтишдан ёки янги таклиф киритишдан қўрқмаса, ташкилотда инновацион фаоллик кучаяди. Психологик хавфсиз муҳитда хатолар жазолаш объекти эмас, балки ўрганиш манбаи сифатида қаралади. Бу эса ташкилий ўрганиш, ижодкорлик ва жамоавий масъулиятни кучайтиради.

Тўртинчи механизм – касбий-эмоционал сўнишнинг олдини олишдир. Ҳаддан ташқари назорат, иш юкламасининг нотенг тақсимланиши, эътирофнинг етишмаслиги, низоли муносабатлар ва раҳбарнинг эмоционал совуқлиги ходимларда чарчаш, бефарқлик ва ишдан узоқлашишни кучайтириши мумкин. HR сиёсатида профилактик суҳбатлар, психологик мониторинг, меҳнат шароитини яхшилаш, дам олиш режимини тўғри ташкил этиш ва жамоавий қўллаб-қувватлаш тадбирлари назарда тутилиши лозим.

HR сиёсати ва раҳбарлик услуби ўртасидаги боғлиқлик

HR сиёсати самарадорлиги раҳбарлик услуби билан бевосита боғлиқ. Авторитар раҳбарлик услуби тезкор интизомни таъминлаши мумкин, аммо узоқ муддатда ташаббус, очиқ мулоқот ва ички мотивацияни чеклаши эҳтимол. Либерал услуб ходимларга эркинлик берса-да, аниқ мақсад ва назорат етишмаса, масъулият тарқоқлашиши мумкин. Демократик ва вазиятли раҳбарлик услублари эса ходимларни қарор қабул қилиш жараёнига жалб этиш, масъулиятни тақсимлаш ва психологик иштирокни кучайтириш имконини беради.

Замонавий HR сиёсати раҳбардан фақат буйруқ беришни эмас, балки коуч, фасилитатор ва ривожлантирувчи лидер сифатида ҳаракат қилишни талаб этади. Раҳбар ходимни эшитиши, унинг касбий мақсадларини англаши, кучли томонларини ривожлантириши ва қийин вазиятларда психологик қўллаб-қувватлаши лозим. Бундай раҳбарлик муҳитида ходим ўзини ташкилотнинг пассив ижрочиси эмас, балки мақсадга дахлдор фаол субъект сифатида ҳис қилади.

HR сиёсатида раҳбарнинг коммуникатив компетентлиги ҳам муҳим ўрин тутади. Мулоқотда аниқлик, ҳурмат, эшитиш маданияти, конструктив танқид, ижобий эътироф ва қайтар алоқа ходим мотивациясини кучайтиради. Ходим раҳбардан фақат вазифа эмас, балки маъно, ишонч ва қўллаб-қувватлаш олганда, унинг ташкилотга боғлиқлиги мустаҳкамланади.

Амалий таклифлар

Ташкилотларда HR сиёсати ва мотивацияни бошқаришни такомиллаштириш учун аввало ходимлар мотивацион ҳолатини мунтазам диагностика қилиш лозим. Бунинг учун қисқа аноним сўровномалар, суҳбатлар, 360 даражали баҳолаш, ишдан қониқиш индекси, ташкилий садоқат шкаласи ва касбий чарчаш мониторингидан фойдаланиш мумкин. Диагностика натижалари ходимларни жазолаш учун эмас, балки ривожлантириш, қўллаб-қувватлаш ва иш шароитини яхшилаш учун хизмат қилиши керак.

Иккинчидан, ташкилотда индивидуал мотивацион хариталарни шакллантириш мақсадга мувофиқ. Бундай харита ходимнинг асосий рағбат манбалари, касбий мақсадлари, кучли томонлари, ривожлантиришга муҳтож жиҳатлари ва психологик хавф омилларини акс эттиради. У раҳбар ва HR мутахассисига ходим билан индивидуал ишлаш, унинг фаоллигини сақлаш ва ишга нисбатан ички қизиқишини оширишда ёрдам беради.

Учинчидан, HR сиёсатида моддий ва номоддий рағбатлантиришни уйғунлаштириш зарур. Мукофот ва иш ҳақи адолатли бўлиши керак, бироқ эътироф, раҳматнома, касбий ўсиш имконияти, ижодий лойиҳаларга жалб қилиш, қарор қабул қилишда иштирок этиш ва жамоавий муваффақиятни нишонлаш каби номоддий рағбатлар ҳам тизимли йўлга қўйилиши лозим.

Тўртинчидан, раҳбарлар учун HR-психология бўйича амалий семинарлар ташкил этиш мақсадга мувофиқ. Уларда ходимлар мотивацияси, касбий чарчаш профилактикаси, низоларни бартараф этиш, конструктив мулоқот, психологик хавфсизлик, ходимларни ривожлантириш ва ташкилий маданиятни шакллантириш масалалари ўргатилиши керак.

Хулоса

Ташкилотда HR сиёсати ва ходимлар мотивациясини бошқариш бошқарув психологиясининг марказий амалий йўналишларидан биридир. HR сиёсати самарали бўлиши учун ходим шахсини комплекс ўрганиш, унинг эҳтиёж ва қобилиятларини ташкилот мақсадлари билан уйғунлаштириш, адолатли баҳолаш ва ривожлантирувчи муҳитни яратиш зарур.

Замонавий ташкилотда инсон ресурслари энг муҳим стратегик капитал ҳисобланади. Шу сабабли HR сиёсатида психологик диагностика, очиқ коммуникация, адолатли рағбатлантириш, касбий ривожланиш ва эмоционал сўниш профилактикаси комплекс тизим сифатида йўлга қўйилса, ташкилот самарадорлиги, ходимлар садоқати ва жамоавий барқарорлик юқори даражага кўтарилади. Бундай ёндашув HR фаолиятини ҳисоботбозлик эмас, балки инсон капиталини ривожлантиришга қаратилган стратегик психологик бошқарув механизмига айлантиради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Назаров А.С. Ташкилий ва HR психологияси. Дарслик. – Тошкент: Zamon poligraf, 2025. – 462 б.

2. Назаров А.С. Бошқарув психологияси. Дарслик. – Тошкент: Zamon poligraf, 2022. – 316 б.

3. Назаров А.С. Менежмент ва маркетинг психологияси. Ўқув қўлланма. – Тошкент: Innovatsiya-Ziyo, 2020. – 333 б.

4. Nazarov A.S., Nuradinov A.S. Social-Psychological Aspects of Decision-Making in Management Activities. Monograph. – India: Novateur Publication, 2025. – 130 p.

5. Nazarov A.S., Donoboeva S. Leadership communication and employee motivation in the context of digital HR management // American Scientific Conference. – 2026. – P. 1057–1060.

6. Nazarov A.S., Sobirov J. Psychological safety, organizational trust, and employee retention in contemporary HR policy // American Scientific Conference. – 2026. – P. 1053–1056.

7. Nazarov A.S. Specific Professional-Psychological Competencies of the Managerial Personality and the Psychological Portrait of a Competent Leader // Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences. – 2025. – Vol. 40. – P. 1–7.

8. Nazarov A.S. Socio-psychological mechanisms of improvement of decision-making in managerial activities // American Journal of Research in Humanities and Social Sciences. – 2023. – Vol. 19. – P. 60–64.

9. Nazarov A.S. Psychological aspects of making and implementing management decisions in the activities of a leader // Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2024. – Vol. 12, No. 2. – P. 291–295.

10. Nazarov A.S. Adaptive leadership decision-making under uncertainty: A social-psychological perspective // Scientific Conference on Multidisciplinary Studies. – 2025. – P. 68–72.

11. Robbins S.P., Judge T.A. Organizational Behavior. – 17th ed. – Pearson, 2017.

12. Armstrong M., Taylor S. Armstrong’s Handbook of Human Resource Management Practice. – 15th ed. – Kogan Page, 2020.

13. Edmondson A.C. The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth. – Hoboken: Wiley, 2019.

14. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 2006.

INSONLAR O`RTASIDAGI KELISHMOVCHILIKLARNING PSIXOLOGIK TAHLILI

Farg`ona viloyati Furqat tumani 36-maktab psixologi
Taniberdiyeva Dilafruzxon Mamadaliyevna

Hammamizga ma`lumki,so`ngi vaqtlarda zamonaviy jamiyatlardagi insonga bo`lgan turli ilmiy-texnik,ma`navi,iqtisodiy ta`sirlarning haddan ziyod ortib borishi,zamonaviy jamiyatlarda yashash tarzining murakkablik tomoni ortib borayotganligi odamlarga to`qnash kelishi mumkin bo`lgan turli konfliktli vaziyatlarni ham oshirmoqda. Nizo (konflikt inson hayotining ajralmas qismi bo`lar ekan,konfliktlarni tan olmaslikni ilojisi yo`q.Faqt nizolarni boshqarish,ularga yechim topishga o`rganish lozim.

Nizolar tipologiyasi,ya`ni uning o`ziga xos tiplarga,ko`rinishlarga bo`linishi ancha murakkab hodisa hisoblanadi.Chunki,har bir real konflekt faqat uning o`zigagina xos bo`lgan hususiyatlardan iborat bo`ladi.

Nizo-istaklari,qiziqishlari, qadryatlari yoki tushunchalari mos kelmasligi sababli yuzaga keladigan ikki yoki undan ortiq subb`ektlar orasidagi ijtimoiy aloqalar shakli bo`lib,sub`ektlar individ,guruh,o`z-o`zi bilan ichki nizolarda bo`ladi. Nizo qarama-qarshilikning haddan tashqari kuchayib ketganligi bilan bahsdan . Nizo o`z tarkibiy tuzilishi, amal qilish sohasi, dinamikasi va turlariga ega. Nizoning tarkibiy tuzilishi muloqot ishtirokchilarining tashqi va ichki pozitsiyasi hamda nizo ob‘ektidan iborat. Tashqi pozitsiya – kishining xulq –atvori. Ichki pozitsiya – kishining maqsadi va motivlari. Nizo ob‘ekti – nizoning sababi. Nizo ichdan yoki shaxsiy sohada amal qilishi mumkin. Masalan, ichdan sohada – Nega kech qoldingiz?‖, ―Qandaydir muammolar paydo bo`lishi kabidir.

Nizo dinamikasi uch bosqichdan iborat: etilish, ro`yobga chiqish, so`nish.

1 – bosqichda nizo ro`yobga chiqishining oldini olish mumkin. Samarali usullardan

biri kommuniktiv o`zaro ta‘sir sohasidan predmetli faoliyat sohasiga o`tish.

Ro`yobga chiqish bosqichiga o`tgan nizoning odini olib bo`lmaydi.

So`nish bosqichining kelishini kutish kerak bo`ladi. Bu bosqichda korreksion tadbirlarni o`tkazish samaralidir. Nizolar bir qancha belgilariga ko`ra tavsiflanadi:

1. Natijasiga ko`ra: konstruktiv – munosabatlarning yaxshilanishi, muammoning ikkala tomon uchun ijobiy hal qilinishiga olib keladi. Destruktiv - munosabatlarning yomonlashuviga, muammoning hal etilmasligiga olib keladi.

2. Davom etish vaqtiga ko`ra: uzoq muddatli – ro`yobga chiqish bosqichi cho`zilib ketgan nizo, qisqa muddatli - ro`yobga chiqish bosqichi uzoq davom etmaydigan nizo.

3. Keskinlik darajasiga ko`ra: norozilik, kelisha olmaslik, qarama-qarshilik, dushmanlik.

4. Faoliyat sohasiga ko`ra: boshqarish sohasidagi, ishlab chiqarish sohasidagi.

Shunday qilib, nizo qarama-qarshilikni bartaraf etishga qaratilgan tomonlarning faolligida namoyon bo`ladigan bipolyar hodisa, nizolashayotgan tomonlar faol sub‘ektlar bo`lishi kerak.

Nizo – istalgan narsadan paydo bo`lishi mumkin, boshqa insonning axloqiy, diniy, siyosiy, hayotiy qarashlarini to`g`ri kelmasligidan yuz beradi. Nizoli vaziyatlar shu bilan birga o`zgarishlarga, rivojlanishlarga ham stimul bo`lib xizmat qilishi mumkin.

Nizolar pozitiv va negativ, konstruktiv va destruktiv bo`lishi mumkin. Nizolarni echimini topish insonning madaniyatlilik darajasiga bog`liq, yani ularni konfliktning signallari deb atash mumkin. Ularga inqiroz, bir-birini tushunmaslik, diskomfortlarni kiritish mumkin.

Nizoli vaziyatlar ijtimoiy aloqalarning bir tomoni hisoblanadi, uinsonlarning hayotida doim bo`lgan va ularni diqqat etiborini tortgan.

Konfliktologiya fan sifatida XIX asrning II yarmidan boshlab rivojlangan. Bu

fan sotsiologiya fanining asoschilari tomonidan rivojlantirilgan, ularga O.Kont, G.Spenserlar o`z hissasini qo`shgan.

Nizo ijtimoiy hodisa bo`lib, jamiyat hayotining bir qismi hisoblanadi.

Nizolarning tasnifi:

1.Kelib chiqish sohasiga ko`ra: ishlab chiqarish va iqtisodiy, ideologik,

ijtimoiy-psixologik, oilaviy.

2.Masshtabi va davriyligiga ko`ra: umumiy va lokal, qisqa muddatli, uzoq

muddatli.

3.Nizoli vaziyatlarning subektiga ko`ra: shaxsiy, shaxslararo, guruhiy, guruhlararo.

4. Konflikt predmetiga ko_ra: real, noreal.

5.Sababiga va kelib chiqishiga ko`ra: obektiv-subektiv, emotsional va ijtimoiy mehnat, kasbiy va shaxsiy.

6. Kommunikativ yo`nalganligiga ko_ra: gorizontal, vertikal, aralash. 7. Ijtimoiy oqibatiga ko`ra: pozitiv-negativ, konstruktiv-destruktiv,

yaratuvchi va buzg`unchi.

8. Shakli va darajasiga ko`ra: ochiq va yopiq, majburiy, maqsadli.

9. Boshqarish usuliga va masshtabiga ko`ra: ontogonistik, kompromisstik,hamkorlikka olib keluvchi, butunlay yoki qisman echimi topiladigan.

Shaxsning ichki nizolari bu motivlar, maqsadlar, qiziqishlar kurashidan iborat bo_lib, individ ongida maxsus kechinmalar paydo bo_ladi. Bu turdagi

nizolar psixologik adabiyotlarda shaxs ichidagi, shaxsiy ichki, intrasub‘ektiv,

intrapersonal, psixologik nizolar sinonim sifatida ishlatiladi.

Shaxsiy nizo inson ruhiyatida ichki qarama-qarshilikning paydo bo`lishi,

inson tomonidan muhim psixologik muammo sifatida idrok etiladigan va his etiladigan, uni hal etish uchun ichki ish talab etiladi.

Psixologik nizo ma‘lum sharoitlarda vujudga keladi. Tashqi sharoitlar shunday bo`lishi mumkinki, —chuqur va faol motivlarni qondirishning iloji

bo`lmay qoladi. Shuning uchun ham faqat insonlarda bo`ladi. Psixologik nizolarning ikkinchi sharti – vaziyatning sub‘ektiv hal qilinmasligi.

Inson psixik hayotida psixologik nizolarning umumiy ahamiyati shundaki,

—psixologik nizolarda shaxsning yangi munosabatlari shakllanadi, ilgarigi munosabatlar o`zgaradi. Shunday qilib, —nizoning hal qilinishi va rivojlanishining o`tkir shaklini tashkil etadi.

Xulosa o`rnida shuni ta`kidlash lozimki,nizo yechimini toppish murakkab,uzoq muddatli,sabr va qanoatni talab etadigan,tononlarning o`z ustida uzoq muddat ishlashini zaruriyatga aylantiradigan jarayondir.Nizo yechimini toppish – tomonlarning bir-birlarini anglashini va tushunishiga qaratilgan yo`ldir.

OILAVIY TARBIYADAGI XATOLIKLAR

Hasanova Bahriniso Baxtiyorovna

Navoiy viloyati Zarafshon shahar 12-maktab psixologi

Oilaning jamiyatdagi o'rni boshqa ijtimoiy institutlar bilan taqqoslanmaydi, chunki oilada shaxsning shakllanishi va rivojlanishi. Oila inson hayoti davomida his qiladigan birinchi ta'lim muassasasi bo'lib xizmat qiladi. Aynan oilada inson axloqining asoslari qo'yiladi, xulq-atvor me'yorlari shakllanadi, bolaning ichki dunyosi va uning individual xususiyatlari ochiladi. Kishi jamiyat uchun ahamiyat kasb etadi, u inson bo'lib shakllanadi va uning shakllanishi yo'naltirilgan, tizimli ta'sirni talab qiladi. Bu doimiy va tabiiy ta'sir xususiyatiga ega bo'lgan oila bo'lib, u bolaning fe'l-atvori, e'tiqodi, qarashlari va dunyoqarashini shakllantirishga chaqiriladi. Shuning uchun oilaning tarbiyaviy funktsiyasini asosiysi sifatida ajratish ijtimoiy ahamiyatga ega.

Oilaviy tarbiyaning 3 uslubi mavjud - avtoritar, demokratik va konvensiya. Avtoritar uslubda, ota-onaning xohishi - bu bola uchun qonun. Bunday ota-onalar o'z bolalarini bostirishadi. Ular boladan shubhasiz itoat qilishni talab qilishadi va unga ko'rsatmalar va taqiqlarning sabablarini tushuntirishni zarur deb hisoblamaydilar. Ular bola hayotining barcha sohalarini qat'iy nazorat qiladilar va buni har doim ham to'g'ri qilmaydilar. Bunday oilalardagi bolalar odatda yolg'iz qoladilar, ota-onalar bilan aloqa buziladi. Ba'zi bolalar mojaroga duch kelishadi, lekin ko'pincha bunday oilada o'sayotgan bolalar oilaviy munosabatlar uslubiga moslashadi va o'zlaridan shubhalanadilar, kamroq mustaqil bo'ladilar. Oilaviy munosabatlarning demokratik uslubi ta'lim uchun eng yaxshisidir. Demokratik ota-onalar farzandlarining xulq-atvoridagi mustaqillikni ham, intizomini ham qadrlashadi. Ularning o'zlari unga hayotining ba'zi sohalarida mustaqil bo'lish huquqini berishadi; huquqlarga zarar etkazmasdan, shu bilan birga o'z vazifalarini bajarishni talab qiladi; ular uning fikrini hurmat qilishadi va u bilan maslahatlashishadi. Issiq his-tuyg'ularga va oqilona g'amxo'rlikka asoslangan

nazorat odatda bolalar uchun juda zerikarli emas va ular ko'pincha nima uchun bunday qilinmasligi kerak, boshqasi nima qilish kerakligi haqidagi tushuntirishlarni tinglashadi.

Konvensiya uslubi- bunday sharoitda shaxsiyatni shakllantirish hech qanday tashvish va mojarolarsiz sodir bo'ladi. Og'ir uslub bilan ota-onalar deyarli o'z farzandlariga e'tibor bermaydilar, ularni hech narsada cheklamaydilar va hech narsani taqiqlamaydilar. Bunday oilalarning bolalari katta bo'lish davrida ko'pincha yomon ta'sirga duchor bo'lishadi va kelajakda ular ota-onalariga qo'llarini ko'tarishlari mumkin, ular deyarli hech qanday qadriyatlarga ega emaslar.

Tarbiyada yo'l qo'ymasligi kerak bo'lgan 10 ta qoida .

1. Kamsitmaslik. "Miyyang bormi?", "He ahmoq!", - bular otalarga tanish so'zlar. Ota o'zining bolalik onlarini xotirlashi va bu kabi haqoratli so'zlar unda qanday his uyg'otganini eslashi kerak. Bola o'zini kamsitilgan his qiladi va bora-bora o'z kuchiga ishonchi yo'qolaveradi.
2. Qo'rqitmslik. Bola "yana ukangni ursang, qo'lingni sindiraman!" kabi po'pisalar bilan qo'rqitilsa, unda ota-onaga nisbatan nafrat va qo'rqinch uyg'onadi. Qolaversa, tarbiyaning qo'rqitish uslubi bola xulqini yaxshilamaydi.
3. Va'da talab qilmaslik. Masalan bola biror sho'xlik qildi. Ota esa "Yana shunday qilasanmi?!" degancha bolaning boshida qahr qilichini yalang'ochlaydi. Yarim soatdan keyin esa xuddi o'sha sho'xligini takrorlaydi. Bola uchun so'z berish hech narsani anglatmaydi. Agar farzand yumshoq ko'ngilli bo'lsa, unda aybdorlik hissi tug'ila boshlaydi. Ortiqcha ta'sirchanlikka berilmaydigan bola esa gap boshqa, amal boshqa qabilida ish tutishni o'rganadi.

4. Ortiqcha g'amxo'rlik talab qilmaslik. Ortiqcha g'amxo'rlik bolada "Men hech narsa qila olmayman" degan hisni rivojlantiradi. Ota bolaning qo'lidan kelgan ishni o'zi qilib bermaslikni qoida qilib olishi kerak. Ko'pgina ota-onalar "Bolam buni qila olmaydi", degan fikrda barcha ishni o'z yelkalariga ortib olishadi. Farzandning qo'lidan ham ko'p ish keladi, ota faqat sabr bilan o'rgatishni unutmasligi kerak!

5. Buyruqni zudlik bilan amalga oshirishni talab qilmaslik. Ota bolasiga biror ishni zudlik bilan bajarishni talab qilishdan oldin, o'ziga ham kimdir "Zudlik bilan barcha

ishingni tashlab, men aytgan ishni qil", deyishini tasavvur qilishi kerak. Bu otaga yoqmaganidek, bolaga ham yoqmasligi tabiiy. Ota biror ish buyurganida uni avvalroq ogohlantirishi kerak: "10 daqiqadan keyin dasturxonni yig'ib, idishlarni yuvib qo'y". Bola qo'g'irchoq emas, ko'r-ko'rona bo'ysuna olmaydi. Aks holda u o'z fikriga ega mustaqil shaxs sifatida ulg'ayishini kutmasa ham bo'ladi.

Farzandlaringizning qobiliyatlari (talanti) emas, mehnatlarini maqtang.

Masalan, bolamning xotirasi yaxshi, demang, ko'p takrorlashdan charchamaydi, erinmaydi, mehnatkash deng.

Oson tushunib oladi, demang, tushunmaguncha harakat qilishdan to'xtamaydi, hafsalali deng.

Binobarin, ular o'z mehnatlari bilan erishmagan narsalarni maqtashdan ko'ra, mehnatlari bilan erishganlarini maqtash samaraliroq va to'g'ri bo'ladi.

Masalan, bolam chiroyli demang, axloqli deng. Agar ko'rinishini maqtamoqchi bo'lsangiz, yaxshi ishlarda mustahkam ekanidan yuzi nurli deng.

Bola tarbiyasida yo‘l qo‘yiladigan 6ta xato.

1. **Keragidan ortiq e`tibor!**

Bola kichikligida yiqilib tushsa, mustaqil o`rnidan turishi kerak. Ana shunda ulg`aygach, turli fobiyalardan xoli bo`ladi. Biroq aksariyat ota-onalar «yiqilib tushsa-chi, turtib yuborishlari mumkin» degan xavotir bilan e`tiborni keragidan orttirib yuborishadi.

2. Yordamga shoshilamiz!

«Darsingni oying bilan tayyorla, kiyimlaringni opang kiydirib qo`yadi» Eh, nabiralari uchun qayg`urgan buvijonlar bolaning shaxs sifatida shakllanishiga to`sqinlik qilishayotganini bilishsa edi. To`g`ri, bolaga ko`maklashish kerak. Ammo mustaqilligini ham chegaralab qo`ymang-da.

3. Rag`batlantiramiz, kerak bo`lmsa ham...

Ilgari o`yinchog`u shirinliklar bilan chalg`igan bolalarni bugun uyali telefon, komyuter yoki internet bilan «yo`lga solishadi». Hatto ba`zi hotamtoy ota-onalar pullik rag`bat yo`lini ham o`ylab topishgan. Ammo bu noto`g`ri! Bu bilan unda qiziqish uyg`ota olasiz, ammo ta`magirlikni ham shakllantirib qo`yishingiz mumkin.

4. Yaxshisi bolamga...

Kayfiyatingiz yo`q, toliqqansiz. Ammo farzandingiz sayrga olib chiqishni yoki biror egulik tayyorlab berishni talab qilayapti. Unga yon bosish, «Mening istagim, hammasidan ustun» degan tushunchani yuzaga keltiradi. «Yo`q», «Keyinroq», «Men charchadim» kabi jumlalar bilan boshqalar holatiga kirishishni ham o`rgatib boring.

5. «Buvang shunday jazolardi-ki...»

Quloqsizlik qilgan yoki maktabda past baxo olgan bolani jazolashda aksariyat ota-onalar bolalikdagi xotiralarga berilishadi. «Dadam bizga shunday tanbeh bergan», «Ikki soat och qoldirgan» kabi usullar, sizningcha to`g`ri. Ammo bu bolalikdagi arazni shu yo`l bilan chiqarib olish, xolos.

6. Gapiramiz-u, o`zimiz bajarmaymiz!

Oddiy holat: farzandingizga mas`uliyat haqida gapirib, ertasiga ishga borgim yo`q, deysiz. Xo`sh, buni ko`rgan bola so`zlaringizni qanday tushunsin?! Yoki pulni tejash kerak deysiz-u, «Dadasi dugonam falon so`mlik ko`ylak sotayapti, bir ilojini qiling. Kiymasam o`lib qolaman» degancha diydiyo qilasiz. Bola esa sizdan namuna oladi.

Farzand tarbiyasida ota-ona yo‘l qo‘yadigan eng katta xato bu — beye’tiborlik deb hisoblayman. Biz tan olishni istamagan ba’zi noma’lum haqiqatlar shuning orqasidan paydo bo‘ladi. Yana bitta xatomiz bolaga har doim ham qanday muomala qilish kerakligini yoddan chiqarib qo‘yamiz. Biz kattalar kun bo‘yi ishda charchaymiz kechqurun esa ular bergan savolga zo‘rg‘a istamay javob beramiz, gohida siltab ham tashlaymiz. Charchaganimiz bahonasida bunday qilish juda katta xato. Ularga vaqt ajratish kerak. Bo‘lmasa borgan bizdan ham hayotdan ham bezib qolishi mumkin.

Eng avvalo ota-ona farzandi yonida janjallashishi kerak emas. Bu bolani uydan uzoqlashtiradi. Yana bolaning yolg‘on gapirayotganini sezgan zahoti uni to‘g‘ri yo‘lga solish kerak. Agar siz yolg‘onga hech qanday munosabat bildirmasangiz unda bola ota-onam indamas ekan deb yolg‘onni ko‘paytiraveradi. Farzandimizning yolg‘oniga ko‘z yumishimiz eng katta xato bo‘ladi. Chunki u kelajakda yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bolani o‘ta erkin ham qilib qo‘ymasligimmiz

lozim. Bolani ma’lum bir chegara doirasida tarbiyalasak, kelajakda tartib-intizomga o‘rganadi. O‘zi yaxshi odam bo‘lib kamolga yetgandan keyin farzandlariga ham buni o‘rgatadi.

TARBIYASI OG‘IR O‘QUVCHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Buxoro Viloyati Shofirkon tumani 17-maktab psixologi
Mansurova Navbahor Istam qizi
Buxoro Viloyati Shofirkon tumani 22-maktab psixologi
Nayimova Lobar O’tkir qizi

Annotatsiya. Mazkur maqolada tarbiyasi og‘ir o‘quvchilarning psixologik xususiyatlari, ularning xulq-atvorida kuzatiladigan muammolar hamda bu holatlarning kelib chiqish omillari tahlil qilinadi. O‘quvchilarda agressivlik, befarqlik, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, motivatsiyaning pastligi kabi psixologik belgilar yoritilgan. Shuningdek, oilaviy muhit, maktabdagi tarbiya, tengdoshlar ta’siri va individual psixologik omillarning bolaning shaxs sifatida shakllanishidagi o‘rni ko‘rsatib beriladi. Maqolada tarbiyasi og‘ir o‘quvchilar bilan ishlashning pedagogik-psixologik usullari hamda ularni ijtimoiy moslashtirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

“Tarbiyasi og‘ir” bolalarga odatda, axloqiy rivojlanishida ma’lum og‘ishishlarga ega, xulqida salbiy formalar mavjud, tartibsiz bolalarni kiritish mumkin.Qiyin bolalar yomon o‘qiydilar, uy vazifalarini kamdan kam, xoxlamasdan bajaradilar, maktabga ko‘p kelmaydilar. Darslarda o‘zlarini yomon tutadilar, ko‘p janjallashadilar. Ular orasida sinfdan qolganlar ko‘p uchraydi. Odatda oilada ularning tarbiyasiga kam e’tibor qaratadilar. Ular o‘zlaricha voyaga yetadilar. Ko‘picha o‘g‘irlik qilishga, sadaqa so‘rashga majbur bo‘ladilar. Agressiv, jaxldorlar, hayotning qorong‘i tomonlari bilan tanishlar. Chekish, ichish, narkotiklarga erta ruju qo‘yadilar. Voyaga yetgach, tashkiliy guruxlar tuzadilar, o‘g‘irlik xattoki qotillikka qo‘l uradilar.

Odatda bolalar ota onalarining hayot tarzlarini aks ettiradilar. “Tarbiyasi og‘ir” o‘smirlarni keltirib chiqaruvchi sabablar orasida quyidagilarni keltirish mumkin:

- Bolalar bilan ilk yoshlaridan maqsadga yo‘naltirilgan tarbiyaviy ishlarning amalga oshirilmasligi

- ularni qiziqish va xoxishlarini bilmaslik;
- siyosiy, ijtimoiy iqtisodiy, ekologik beqarorlik;
- G‘ayrima’daniy ta’sirlarni kuchayishi
- Nosog‘lom oilaviy munosabatlar
- Bolalar xarakatlariga nazoratning yo‘qligi, ahamiyatsizlik, bolalarga e’tiborsizlik;
- ·bajargan xarakatiga nisbatan jazoning o‘ta yumshoqligi yoki o‘ta qattiqligi
- Jamoaviy ishlab chiqarish muhiti yoki shaxsiy ishlarda o‘ta

  bandlik,
- “ajrashish” epidemiyasi;
- Bolalar bilan emosional aloqalarning yo‘qolishi..

Pedagogik qoloqlik– bu umumiy ijtimoiy qoloqlikning bir qismi. Agar savolni quyidagicha , bolalarni assosial xarakatida faqatgina oila yoki maktab aybdormi?, deb qo‘ysak, bunda javob salbiy bo‘ladi, ijtimoiy institutlarni normal tashkil etilishiga sharoit yaratmaydigan jamiyat aybdor.

Qiyin bolalar– bu xar doim qoloq bolalar, ularga o‘z vaqtida e’tibor qaratilmagan, ularni xulqini korreksiyalashni kerakli choralari ko‘rilmagan. Qiyinlar kategoriyasiga normal ta’lim tarbiya jarayonidan qolib ketgan maktab o‘quvchilari kiradi, ularda o‘qituvchilar bilan to‘g‘ri munosabat bo‘lmaydi, jamoada o‘z o‘rnini ijtimoiy jixatdan topa olmaydilar.

Hayotining katta qismini 7 yoshdan 17 yoshgacha oralig‘ida bola maktabda o‘tqazadi. Maktab ishini sistemasi assosial xulqdan ogohlantirish, qiyin bola shaxsini korreksiyalash, o‘zini tasdiqlashda yordam berishga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim.

“Tarbiyasi og‘ir” o‘smirlar bilan ishlashning birinchi bosqichda pedagogik diagnostika qiyintarbiyalanuvchanlikning sabablarini, oila va maktabning tarbiyaviy imkoniyatlarini, noqulay sharoitlarni aniqlashga yordam beradi, o‘smirning tipik va o‘ziga yarasha hissiy dunyosidagi pedagogik qoloqligi, uni qayta tarbiyalashda ijobiy sifatlarini hisobga olish lozim.

Shunday qilib, qiyin tarbiyalanuvchanlikni sabablarini o‘rganishni quyidagi sxema bo‘yicha o‘rganish maqsadga muvofiq:

- o‘smirning ruhiy dunyosida eng ko‘p nima buzilgan va bunga nima sabab bo‘lgan;
- xozirgi vaqtda qanday noxush sharoitlar mavjud;
- qanday salbiy xolatlarni tarbiyalanuvchi o‘zi xal eta oladi, qaysilarini oila yoki jamoat ko‘magida bartaraf etish lozim;
- o‘smirga nisbatan pedagogik xatolarga yo‘l qo‘yilganmi va ularni qanday to‘g‘irlash mumkin.

Qiyin xulqli o‘quvchini o‘rgangandan so‘ng u bilan o‘zaro yahshi aloqa o‘rnatish lozim, turli metod, pedagogik munosabat vositalari, shuningdek qayta tarbiyalash metodlaridan foydalangan xolda.

Ikkinchi bosqich qayta tarbiyalash jarayoni bilan bog‘liq, tarbiyalash va qayta tarbiyalash metodlarini qo‘llashni talab etadi. Qayta tarbiyalashning xar bir metodi ma’lum sharoitda tarbining mos metodlari bilan aloqaga kirishadi: sinf raxbarini ishontirishni shakllantirishdagi ishida qayta ishontirish effektivdir, faoliyatga o‘rgatish aylantirish bilan bog‘liq, xarakter “rekonstruksiyasi” jamoadagi tanqid va o‘ziga nisbatan tanqidga bog‘liq.. Qayta tarbiyalash metodlarini spesifik xarakatini ilk sharti bo‘lib jamoadagi tarbiya, xamkorlikdagi tarbiya, shuningdek o‘zini tarbiyalash yuzaga chiqadi.

Individual ishning uchinchi bosqichda o‘quvchining tarbiyalanganlik darajasini o‘rnatish asosida sinf raxbari qadriyatlar oriyentatsiyasini, o‘quvchining shaxsiy sifat va hususiyatlarini rivojlanishini proyektlashtiradi. Shaxs rivojlanishini proyektlashtirilishi o‘quvchining tarbiyalanganlik darajasini ideali bilan taqqoslanadi va o‘smirni tarbiyalash va o‘zini tarbiyalashni individual va differensiyalashgan programmalarini tuzilishi jarayonida amalga oshiriladi. Alohida o‘quvchi shaxsi bilan ish, tarbiyachidan butun sinfning tarbiyalanganlik darajasini bilishni talab etadi, negaki, shaxs o‘zini jamoaviy munosabatlarda, umumiy faoliyatda yorqin namoyon etadi.

To‘rtinchi bosqichda individual tarbiyaviy ish davom etadi, tarbiyaviy ta’sirlar sistemasini aniqlashga imkon beruvchi, konkret o‘quvchini rivojlanish darajasiga, uning imkoniyatlari, qobilyatlari, xarakter hususiyatlari, shaxsiy munosabat va istaklarni mazmuniga bog‘liq.. Bu bosqichga tarbiyaning umumiy

metodlarini qo‘llash xarakterlidir, ammo, ularni ma’lum shaxsga nisbatan tanlanishi va sistemasi uni individual hususiyatlari va rivojlanish programmasiga bog‘liq bo‘ladi. Shu bilan bir qatorda, individual pedagogik ta’sir talab etuvchi metodlar ham qo‘llaniladi: talab, perspektiva, jamoat fikri, baho va o‘ziga nisbatan baho, rag‘bat va jazo.

So‘nggi, beshinchi bosqich qiyin o‘smirlar bilan ishlashdagi korreksiyalash jarayoni hisoblanadi. Korreksiya – bu shaxsga pedagogik ta’sir usulidir, uni rivojlanishini to‘g‘irlashga yo‘nalgan, negativ sifatlarni bartaraf etish va pozitivlarini mustaxkamlashga qaratiladi. Korreksiyalash jamoaviy yoki guruhiy tarbiyaviy programmalarni aniqlashtirish yoki qayta ko‘rib chiqish, o‘quvchilarni xarakteristikasi, shuningdek, faoliyatning metod va formalarini tanlash imkonini beradi. U tarbiyaviy jarayonni individuallashtirishni yakunlaydi va uning natijalariga tayanadi. Korreksiyalashning eng effektiv metod va usullari bo‘lib, kuzatish va o‘zini kuzatish, analiz va baho, o‘ziga nisbatan baho va qayta baholar kiradi. Bu barcha metod va usullar o‘quvchilar bilan individual ish natijalarini hisobga olgan holda komplekda ishlatiladi.

LOGONEVROZ BOLALARDA TA'LIM MUHITIDA PSIXOLOGIK YONDASHUV

Navoiy viloyati Qiziltepa tumami 36-maktab psixologi

Atamurodova Muxabbat Hamdamovna

Annotatsiya: Ushbu tezisda bolalar nutqi, ularning ruhiy kechinmalari, ruhiy holatlari, ichki dunyosini aks ettiruvchi muhim ifodasi bo‘lgan, bu jarayonda nutqning shakllanishi emotsional tajriba bilan chambarchas bog‘liqligini va psixolingvistikaning predmeti va dolzarbligini, bolalar nutqining shakllanishida ruhiy omillari ko’rsatib o’tilgan

Kalit so‘zlar: nutq rivoji, emotsional kechinmalar, bola psixologiyasi, ruhiy holat

Kasallik ya’ni duduqlanish tibbiyotda “logonevroz” va butunlay gapira olmay qolish “mutizm” deb ataladi. Ota-onalar va tarbiyachilar oddiy, ammo samarali usullar yordamida bolaning nutqini tiklash jarayoniga yordam berishlari mumkin:

1.Sabr va e’tibor bilan eshitish-bolani gapirishga majburlamaslik, so‘zini bo‘lmaslik;

2. Nafas mashqlari-masalan, shamni asta o‘chirish o‘yini, to‘g‘ri nafas olishni o‘rgatish;

3.Ritmik she’rlar va tez aytishlar-talaffuzni rivojlantirish uchun ancha foydali;

4.Rolli o‘yinlar-bolani suhbatga jalb qiladi;

5. Ijobiy rag‘bat-hatto kichik yutuqlari uchun ham maqtov bilan ilhomlantirish zarur. Bundan tashqari nimalardan saqlanishimiz kerak?

Bolani tanbeh qilish, taqqoslash, mazax qilish; “Tezroq gapir”, ”Qani endi ayt!” kabi bosimli buyruqlar; Boladagi tashvish va nutqqa nisbatan qo‘rquvni kamaytirish. Suhbat paytida xavfsizlik va nazorat hissini kuchaytirish. Ravon nutqqa yordam beradigan nafas, ritm va tana bo‘shashtirish ko‘nikmalarini shakllantirish. Oiladagi muloqotni “xatoni tuzatish”dan “tinglash va qo‘llab-

quvvatlash”ga o‘tkazish. Bosqichma-bosqich yondashuv Psixoedukatsiya va muhitni sozlash

Bola va ota-onaga logonevrozning mexanizmlari yengil tilda tushuntiriladi: duduqlanish ko‘pincha tashvish, zo‘riqish kuchayganda ortadi; bola “aybdor” emas.

Uyda “sekin sur’at–sokin ohang” qoidasi: kattalar sekinroq gapirishadi, gapini bo‘lmaydi, shoshiltirmaydi, savollarni qisqa va muloqotni navbat bilan olib boradi.

Chizish, loy ishlari, barmoqlar bilan rasm: hissiy kuchlanishni tushirish, o‘zini ifoda qilish uchun xavfsiz. Bunday art-terapiya usullari boladagi frustratsiya, tashvish va qo‘rquvni kamaytirishga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagilar uchun art-terapiya va o‘yin terapiyasi xulq va emotsional barqarorlikni qo‘llab-quvvatlashda foydali ekani ta’kidlanadi. “Nutqga doir qo‘rquv fikrlarini” aniqlash va qayta talqin qilish: “Agar duduqlansam, baribir fikrim qadrlanadi; men pauza qilsam ham tinglashadi.” Ijobiy o‘z-o‘ziga murojaatlar: “Shoshilmayman”, “Avval nafas, keyin so‘z”.

Tempsiz nutq mashqlari: pichirlab, kuylab yoki metronom ostida aytish—keyin tabiiy nutqqa yaqinlashtirish. Ota-ona bilan ishlash Tuzatmaslik va to‘ldirmaslik: bolaning gapini yakunlab qo‘ymaslik. “Savollarni kamaytirish, izohni ko‘paytirish”: “Bugun bog‘chada nimalar bo‘ldi?” o‘rniga “Bugun bog‘chada qiziqarli narsa bo‘lganini sezdim...” kabi gaplar.

Mo‘’tadil kutish: bola so‘z topayotganda 3–5 soniya sukutni ushlab turish. Uy sharoitida qisqa, muntazam “sokin muloqot vaqti” (10–15 daqiqa): telefonlarsiz, faqat tinglash va izohlash. Tarbiyachi, ustozlarga sekin nutq modeli, bo‘lmaslik, navbat bilan so‘z berish qoidalarini tushuntirish. Og‘zaki taqdimotlar o‘rniga vizual tayanchlar (kartochkalar, rasmlar)dan foydalanish. Duduqlanish 6 oydan ortiq davom etsa, tez-tez to‘silib qolish kuchaysa, bola nutqdan qochsa yoki ijtimoiy chekinish, kuchli tashvish, o‘ziga bahoning pasayishi kuzatilsa, logoped va bolalar psixologi bilan kompleks yondashuv zarur. Kompleks reabilitatsiya — logoped, psixolog, nevrolog va defektolog hamkorligi — ijtimoiy moslashuv va nutq faoliyatini yaxshilashda samarali ekanligi ko‘rsatilgan. Surunkali yoki tibbiy omillar

bo‘lsa, u bola emotsional sohasiga ta’sir qiladi; psixologik yordamni tibbiy yondashuv bilan uyg‘unlashtirish muhim.

Oilaviy ziddiyat va keskin muhit bolada o‘ziga ishonchni pasaytirishi, tashvishni kuchaytirishi mumkin; uy sharoitini tinchlantirish va konstruktiv muloqot odatlarini shakllantirish foydali.

Nutq nevrozi (logonevroz) – bu nevrozning alomati sifatida paydo bo’ladigan qoqish shakli, kuchli stress omiliga reaktsiya sifatida rivojlanishi mumkin.

Logonevroz bilan duduqlanish o’z ixtiyori bilan emas, balki faqat stressli vaziyatlarda paydo bo’ladi. Har qanday hissiy stress, janjal, har qanday kuchli ijobiy yoki salbiy his-tuyg’ular qo’zg’atuvchi omil bo’lishi mumkin. Logonevroz birinchi navbatda nevrologik holat bo’lganligi sababli, tegishli alomatlarni kuzatish mumkin. Mushak tiklari, beixtiyor jilmayishlar, miltillovchi, talvasalar duduqlanishga qo’shiladi. Bemorlar nafas qisilishi, bo’g’ilish hissi haqida shikoyat qiladilar. Duduqlanish mavjudligi bolani so’zlashuv vaziyatlaridan qochishga majbur qiladi, natijada uning muloqot doirasi va natijada umumiy rivojlanish darajasi qisqaradi. Shubha, ehtiyotkorlik, o’zi va tengdoshlari o’rtasidagi farq mavjudligi hissi yuzaga keladi. Bola va ota-onasi (sinfdoshlar, tengdoshlar) o’rtasidagi tushunmovchilik tufayli, ajralganlik va kamsitilganlik hissi paydo bo’ladi. Ta’sirchanlik oshadi, qo’rquv paydo bo’ladi, bu ruhiyatning tushkunligiga va duduqlanishni yanada kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Yosh bolalarda duduqlanishning nevrotik shakli logopedik bolalar bog’chalari va guruhlarida yaxshi davolanadi. Bu yerda jamoa o’yinli psixoterapiya, logopedik ritmga e’tibor qaratiladi. Oilaviy psixoterapiyaga ham diqqatni qaratish kerak, bunda bolani ishontirish, qo’llab-quvvatlash, hayolini chalg’itish, relaksatsiya muhimdir. Bolalarga barmoqlarning ritmik harakatlari bilan bir taktda gapirish yoki kuylash o’rgatiladi. O’z-o’zini boshqarish usulining asosi shundaki, duduqlanish — o’zgartirsa bo’ladigan ma’lum xulq ekanligini o’rnatishdir. Uning tarkibi — desensibilizatsiya, autogen mashg’ulotlar. Duduqlanishini tuzatib, uning qaytalanishini oldini olish uchun qulay psixologik muhitni ta’minlovchi shart-sharoit yaratish kerak.

Duduqlanish bola o’zini noqulay his qilishi, uyatchanligi va odamoviligi tufayli maktabda o’zlashtirishning yomonlashuviga olib kelishi mumkin. Muammoning rivojlanishi kasb tanlash hamda oila yaratishga xalaqit berishi mumkin.

Agar bu holat bolalar yoki o’spirinlarda rivojlansa, bu komplekslarga yoki jiddiy psixologik kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Xulosa Nutq bilan bog‘liq muammolarni vaqtida aniqab,kompleks yondashuv bilandavolash orqali bola sog‘lom nutqqa ega bo‘lishi va to‘liq ijtimoiy moslashuvi ta’minlanadi. Muhimi sabr,sevgi va to‘g‘ri yonaltirish hech qachon kech emas. Bundan tashqari logopedik mashg‘ulotlar, psixologik qo‘llab-quvvatlash va uy-sharoitida

yaratilgan ijobiy muhit bolaning nafaqat nutqini,balki uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini, ijtimoiy faolligini va hissiy barqarorligini ham mustahkamlaydi.Muhimi bolada mavjud bo‘lgan har qanday nutq buzilishiga “muammo”emas,balki “rivojlanish imkoniyati”sifatida qarash lozim.Har bir bola o‘zining tabiiy nutq ritmiga ega bo‘lishi mukin, bu borada bizning vazifamiz uni to‘g‘ri tushunish, qo‘llab-quvvatlash va rivojlantirishdan iborat

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ayupova, M. Yu. Logopediya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Po‘latova, D. Maxsus pedagogika va logopediya asoslari. – Toshkent, 2020.
3. Vygotskiy, L. S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 1991.
4. Leontyev, A. A. Nutq faoliyati asoslari. – Moskva, 2003.
5. Shomaxmudova, R. Sh. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2019.
6. Luriya, A. R. Oliy nerv faoliyati va nutq rivojlanishi. – Moskva, 1982.
7. Muminova, L. R. Logonevroz va nutq buzilishlarining psixologik xususiyatlari. – Toshkent, 2022.

MAKTAB O'QUVCHILARIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLAR MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH

Yunusobod tuman 122 maktab psixologi

Raxmonova Aziza Shirinovna

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab o'quvchilarida shaxslararo munosabatlar madaniyatini shakllantirishning psixologik xususiyatlari yoritiladi. Muloqot, empatiya, konfliktlarni hal qilish, sinf jamoasidagi ijtimoiy mavqe va pedagogik rahbarlikning ahamiyati tahlil qilinadi. Maqolada sog'lom munosabat muhitini yaratish bo'yicha amaliy takliflar keltiriladi.

Kalit so'zlar: shaxslararo munosabat, muloqot, empatiya, sinf jamoasi, konflikt, ijtimoiy moslashuv, maktab psixologi.

Maktab nafaqat bilim beruvchi muassasa, balki bola shaxsining ijtimoiy tajribasi shakllanadigan muhim muhitdir. O'quvchi sinfdoshlari, o'qituvchilari va maktab jamoasi bilan munosabatga kirishar ekan, hamkorlik qilish, fikr bildirish, tinglash, o'zini himoya qilish, boshqalarga hurmat bilan qarash kabi ko'nikmalarni egallaydi. Shaxslararo munosabatlar madaniyati o'quvchining kelajakdagi oilaviy, kasbiy va ijtimoiy hayotiga asos bo'ladi.

Shaxslararo munosabatlar madaniyati deganda muloqot jarayonida axloqiy me'yorlarga rioya qilish, boshqaning his-tuyg'usini hisobga olish, o'z fikrini madaniyatli ifodalash, kelishmovchiliklarni zo'ravonliksiz hal qilish va hamkorlikka tayyorlik tushuniladi. Bu sifatlar tug'ma holda to'liq shakllanmaydi; ular oila, maktab va tengdoshlar muhitida muntazam tarbiya va tajriba orqali rivojlanadi.

Maktab o‘quvchilarida shaxslararo munosabatlar madaniyatini rivojlantirish — bu o‘quvchilarda bir-birini hurmat qilish, tinglash, hamkorlik qilish, nizolarni madaniyatli hal etish, empatiya va mas’uliyatli muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonidir. Bu jarayon faqat tarbiyaviy ishlar bilan emas, balki dars jarayoni, sinf muhiti, o‘qituvchi-o‘quvchi munosabati va oila bilan hamkorlik orqali ham amalga oshiriladi.

UNESCO ijtimoiy-emotsional ta’limni o‘quvchilarning his-tuyg‘ularini boshqarish, boshqalarga g‘amxo‘rlik qilish, ijobiy munosabatlar o‘rnatish va mas’uliyatli qarorlar qabul qilish kompetensiyalarini rivojlantirish jarayoni sifatida izohlaydi. Bu fikr maktab o‘quvchilarida sog‘lom muloqot madaniyatini shakllantirishning ilmiy asoslaridan biri hisoblanadi.

Shaxslararo munosabatlar madaniyati o‘quvchining nafaqat sinfdoshlari bilan, balki o‘qituvchilar, ota-onalar va jamiyatdagi boshqa insonlar bilan to‘g‘ri munosabat o‘rnatishiga yordam beradi. CASEL yondashuvida “relationship skills” — ya’ni munosabat ko‘nikmalari — ijtimoiy-emotsional rivojlanishning asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida ko‘rsatiladi. Bu ko‘nikmalarga muloqot qilish, hamkorlik, faol tinglash, muammolarni hal qilish va sog‘lom munosabatni saqlash kiradi.

Maktab muhiti ham bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqotlarda ijobiy maktab iqlimi o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional salomatligi bilan bog‘liq ekani ta’kidlanadi. Ya’ni maktabda xavfsiz, samimiy va qo‘llab-quvvatlovchi muhit bo‘lsa, o‘quvchilar o‘z fikrini erkin aytishga, boshqalarni hurmat qilishga va jamoada faol bo‘lishga ko‘proq intiladi.

Maqolaga qo‘shish mumkin bo‘lgan asosiy fikrlar

Shaxslararo munosabatlar madaniyatini rivojlantirish uchun quyidagi yo‘nalishlar muhim:

1. **Hurmat va odob madaniyatini shakllantirish.** O‘quvchi suhbat davomida boshqani bo‘lmasdan tinglash, navbat bilan gapirish, qo‘pol so‘zlardan saqlanish va turli fikrlarga hurmat bilan qarashni o‘rganishi kerak.
2. **Empatiya va tushunish qobiliyatini rivojlantirish.** Empatiya o‘quvchiga boshqalarning holatini tushunish, ularning his-tuyg‘ularini inobatga olish va mehribon munosabatda bo‘lishga yordam beradi.
3. **Nizolarni madaniyatli hal qilish.** Maktab muhitida kelishmovchiliklar tabiiy holat. Muhimi, o‘quvchilar muammoni janjal, haqorat yoki bosim bilan emas, suhbat, tushuntirish va kelishuv orqali hal qilishni o‘rganishidir.

4. **Jamoaviy faoliyatni kuchaytirish.** Guruhli topshiriqlar, loyiha ishlari, rolli o‘yinlar va munozaralar o‘quvchilarda hamkorlik, mas’uliyat va o‘zaro yordam ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

5. **O‘qituvchining shaxsiy namunasi.** O‘qituvchi o‘quvchilar bilan muloyim, adolatli va hurmatga asoslangan munosabatda bo‘lsa, bolalar ham shu muloqot modelini o‘zlashtiradi.

Kichik maktab yoshida bolalar muloqotda ko'proq bevosita hissiyotlarga tayanadi. Ular do'stlikni birga o'ynash, yordam berish, sovg'a ulashish yoki yonida o'tirish kabi oddiy belgilar orqali tushunadi. O'smirlik davrida esa munosabatlar mazmuni murakkablashadi: sadoqat, ishonch, sir saqlash, guruhga mansublik, o'zaro hurmat va mustaqil fikr muhim ahamiyat kasb etadi.

Sinf jamoasida har bir o'quvchining ijtimoiy mavqei mavjud. Ba'zilar yetakchi, ba'zilar faol ishtirokchi, ayrimlar esa chetda qolgan yoki rad etilgan holatda bo'lishi mumkin. Chetda qolgan o'quvchilar ko'pincha o'ziga ishonchsizlik, darsga qiziqishning pasayishi, tajovuzkorlik yoki tortinchoqlik bilan javob beradi. Shu sababli sinfdagi norasmiy munosabatlarni kuzatish pedagog va psixolog uchun muhim vazifadir.

Muloqot madaniyatining markaziy komponentlaridan biri empatiyadir. Empatiya boshqaning kechinmasini tushunish va unga mos munosabat bildirish qobiliyatidir. Empatiyasi rivojlangan o'quvchi sinfdoshining xafa bo'lganini sezadi, yordam taklif qiladi, mazax qilish yoki kamsitish oqibatini anglaydi. Empatiyani shakllantirish uchun hikoya tahlili, rolli o'yinlar, guruhiy muhokama va ijtimoiy vaziyatlarni baholash mashqlari samarali.

Konfliktlar maktab hayotida tabiiy hodisa hisoblanadi. Muhimi, konfliktning mavjudligi emas, balki uni qanday hal qilishdir. O'quvchilarga kelishmovchilikda ayblash o'rniga o'z hissini ifodalash, boshqaning fikrini tinglash, umumiy yechim topish va uzr so'rash madaniyatini o'rgatish zarur. Bunda 'men-xabar' usuli, ya'ni 'sen yomon qilding' o'rniga 'men bu holatda xafa bo'ldim' deyish foydali.

O'qituvchi sinfdagi munosabatlar madaniyatini shakllantiruvchi asosiy shaxslardan biridir. Uning o'quvchilarga murojaat qilish uslubi, baholashdagi

adolati, tortinchoq bolalarga imkon berishi, faol bolalarning ustunligini me'yorlashga e'tibori sinf madaniyatini belgilaydi. O'qituvchi o'zi hurmatli muloqot namunasini ko'rsatsa, bolalar ham buni asta-sekin o'zlashtiradi.

Oilaviy tarbiya ham muhim omildir. Oilada bola fikri eshitilsa, kattalar bir-biri bilan hurmat asosida gaplashsa, kelishmovchiliklar baqiriq va kamsitishsiz hal qilinsa, bola maktabga ham shu muloqot modelini olib keladi. Agar oilada doimiy tanqid, qo'pollik yoki befarqlik mavjud bo'lsa, bola tengdoshlar bilan munosabatda shu usullarni takrorlashi mumkin.

Maktab psixologi shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish uchun treninglar, sinf soatlari, sotsiometrik kuzatuvlar va individual maslahatlar o'tkazishi mumkin. Treninglarda ishonch mashqlari, hamkorlik vazifalari, bir-birini tinglash, kompliment aytish, konflikt vaziyatini sahnalashtirish kabi faol metodlar qo'llanadi. Bunday ishlar muntazam bo'lsa, sinfda iliq ijtimoiy muhit shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarida shaxslararo munosabatlar madaniyatini rivojlantirish ta'lim-tarbiya jarayonining ajralmas qismidir. Bilimdon, lekin muloqotda qiynaladigan bola hayotiy vaziyatlarda ko'p to'siqlarga duch kelishi mumkin. Shu bois maktabda bilim bilan birga hurmat, empatiya, hamkorlik va mas'uliyat madaniyati ham izchil shakllantirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

2. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: Noshir, 2010.

3. Nishonova Z.T., Alimova G.K. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. Toshkent: O'zbekiston, 2006.

4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

5. To'laganova G.K. Tarbiyasi qiyin o'smirlar psixologiyasi. Toshkent: Universitet, 2005.

OILADA ER-XOTIN MUNOSABATLARINING ISLOM DINIDAGI TALQINI

Sevara Boboyorova
O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi Psixologiya (din sotsiopsixologiyasi) ta'lim yo'nalishi 4-bosqich talabasi,
llmiy rahbar: Din psixologiyasi va pedagogika kafedrasi dotsenti, PhD G'ayibova N.A.

Annotatsiya: Maqolada islom dinida oila tushunchasi er-xotin munosabatlari hamda ularning vazifa va burchlari bilan bir qatorda oila borasidagi diniy, falsafiy qarashlar haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: oila, nikoh, islom dini, hadis, er-xotin munosabatlari, burchlar, ota-ona va farzand munosabatlari, jamiyat

Oilaning tarixiy ildizlariga nazar tashlaydigan bo'lsak, yurtimizda oila azaldan muqaddas dargoh sifatida yuksak qadrlanib kelinadi. Uni asrash, bu aziz maskanning buzilishiga yo'l qo'ymaslik jamiyatimizning doimiy diqqat-e'tiborida bo'lib kelgan va bu qadriyat bugungi kunda ham o'z ahamiyatini saqlab kelmoqda. Oila tinchlik-xotirjamligi va saodatini ta'minlash oiladagi har bir shaxsning o'z mas'uliyatini his qilishi va bajarishi bilan barqaror bo'ladi. Bunday mas'uliyatni esa, er va xotin o'rtasini bog'lab turuvchi nikohgina joriy qilishi va mustahkamlashi mumkin.

Muqaddas dinimiz Islomda, uning asosiy manbalari hisoblangan "Qur'oni Karim" va hadislarda oilaviy turmushning va oilaviy munosabatlarning, jumladan er-xotinlik, ota-ona va farzand munosabatlarining barcha tomonlari haqida qimmatli ma'lumotlar va shar'iy qonunlar yoritilgan. Islom dini oilaviy hayotni mustahkamlovchi qoidalarni o'rnatgan. Mazkur qoidalar barcha jihatlarni qamrab olgan bo'lib, biror muammo e'tibordan chetda qoldirilmagan. Ushbu qoidalar oilaviy munosabatlarning keskinlashuvi hamda oilaviy nizolar destruktiv bo'lishini oldini oladi, ularni muolaja qiladi. Xususan, erkak va ayol, oila, nikoh masalasiga kelsak, bu masalalarda ham Alloh taolo o'z bandalariga yengillikni istagan va ularga oila qurib, halol pok yashashni amr qilgan.[1]

[1] Karimova V.M.,G'ayibova N.A."Oila psixologiyasi".- T.: "Ilm-ziyo-zakovat"nashriyot matbaasi . 2022.- 232b.

Islom dinida nikoh – Allohning amri, Payg‘ambar sollallohu alayhi vasallamning sunnatlari bilan mo‘min-musulmonlarning guvohligida bog‘langan muqaddas aloqa vositasidir. Nikoh orqali inson:

✓ Zinodan saqlanadi (bu eng og‘ir gunohlardan biri), nafsning iffatini saqlash, bu esa qalb va ruhni pok saqlashga yordam beradi;

✓ Mas’uliyatni o‘z zimmasiga oladi (oila boshqarish, ro‘zg‘orni yuritish, farzand tarbiyasi)

✓ Mehr, sabr, murosa, bag‘rikenglik kabi ijobiy xislatlarni hayotda amalda qo‘llay boshlaydi.

Islomda oilaga uning er-xotin, ota-ona va bolalardan iboratligi asosida qaraladi. Oiladagi muammolar o‘zaro hamkorlik, mehr-muhabbat asosida o‘rnatiladi va olib boriladi. Bunda avvalo insoniylik odob va axloq hamda ijtimoiy vazifani o‘tashga amal qilishga e’tibor beriladi. Umuminsoniy narslarda erkak va ayolga birdek qaraladi. Yaratilishi, jismoniy va nafsoniy tuzilishiga oid narsalarda esa erkakka o‘ziga xos, ayolga o‘ziga xos muomala qilinadi[2]

Islomda nikoh quyidagi asosiy shartlarga asoslanadi:

- Erkak va ayolning roziligi
- Vasiy (ayol tomonidan)
- Guvohlarning ishtiroki
- Mehr (mahr) belgilanishi

Islomda nikoh — bu nafaqat erkak va ayol o‘rtasidagi shartnoma, balki Alloh huzuridagi muqaddas ahddir. U jamiyatning eng asosiy bo‘g‘ini — oilaning asosini tashkil etadi. Nikohning shartlari – bu muqaddas rishtaning halol va barakali bo‘lishi uchun zaruriy asoslardir. Ular orasida ikki tomonning roziligi, vasiyning ishtiroki, guvohlar bo‘lishi, mehr belgilanishi va harom bo‘lmagan shaxslar o‘rtasida tuzilishi kabi jihatlar mavjud. Bu shartlar nafaqat shariy me’yorlar, balki oila mustahkamligining kafolati hamdir. Agar nikoh bu asoslarda tuzilsa, unda er-xotin

32b.

[2] Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf. “Baxtiyor oila”. – T.: “Hilol-Nashr” nashriyot-matbaasi, 2021.– 528 b. 185 B.

o‘rtasida muhabbat, ishonch va hurmatga asoslangan sog‘lom munosabat shakllanadi. Islom oilani jamiyat ustuni deb bilgan va uni mustahkamlash yo‘lida aniq qoidalar belgilagan. Islomda erning xotin oldidagi burchlari ikki qismga bo‘linadi: moliyaviy burchlar hamda muomalaviy burchlar.

Erning xotini oldidagi moliyaviy burchlar: mahr burchi va nafaqa burchi hamda ularga tegishli bo’lgan ko‘pgina masalalarni o‘z ichiga oladi. Erning xotini oldidagi muomalaviy burchiga avvalo, erning xotiniga yaxshi muomalada bo‘lishi va uning ozorlariga chidashi kiradi.

Oiladagi muammolar o‘zaro hamkorlik, mehr-muhabbat asosida o‘rnatiladi va olib boriladi. Bunda avvalo insoniylik odob va axloqlariga hamda ijtimoiy vazifani o‘tashga amal qilishga e’tibor beriladi. Umuminsoniy narslarda erkak va ayolga birdek qaraladi. Yaratilishi, jismoniy va nafsoniy tuzilishiga oid narsalarda esa erkakka o‘ziga xos, ayolga o‘ziga xos muomala qilinadi[3].

Er-xotinning tenglik munosabatlarini quyidagilarda ko‘rish mumkin:

- umumoilaviy ishlarda mas’uliyat tengligi;
- ajralishdagi tenglik;
- itoatdagi tenglik;
- merosxo‘rlikdagi tenglik;

Oilada er-xotin quyidagi berilganlardan bahramand bo‘lish bilan birga, xuddi o’sha narsani umr yo‘ldoshining haqqi sifatida ado etishi ham zarurdir:

- er-xotinning o’zaro yaxshilik bilan yashamoqliklari;
- er-xotinlik hayoti halol bo‘lishi, har ikki taraf bir-biridan lazzat va orom topishi;
- quda-andachilik hurmatlari joriy qilinadi;
- er-xotin bir-birlariga merosxo‘r bo‘ladilar;
- er-xotin o’z farzandlariga haqdor bo‘lishda barobardir;
- er-xotinlik sirlarini fosh qilmaslik;

[3] *Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf*. Baxtiyor oila. – T.: «Hilol-Nashr» nashriyot-matbaasi, 2021.– 528 b. 185; 195-237 betlar (mazmunidan foydalanildi)

- ota-onalarga yaxshilik va qarindoshlarga silai rahm qilish.

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, barcha dinlardagi kabi islom dinida oila axloqiy qadriyatlarni uzatish vositasi va ma’naviy rivojlanishning poydevori sifatida markaziy o‘rin egallaydi. Zero, jamiyatning muhim bo‘g‘ini bo‘lgan oilalarda munosabatlarni asrash, farzand tarbiyasi uchun munosib muhit va shart-sharoitni yaratish yurt istiqbolini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abu Abdulloh Muhammad ibn Ismoil al-Buxoriy. Hadis: 4-kitob.– T.: Qobuslar bosh tahririyati, 1997.–528 b. B 77, 285.

2. Ahmad M. Islomda olia: muammo va yechimlar. - T.: “Azon kitoblari” 2021.- 216 b.

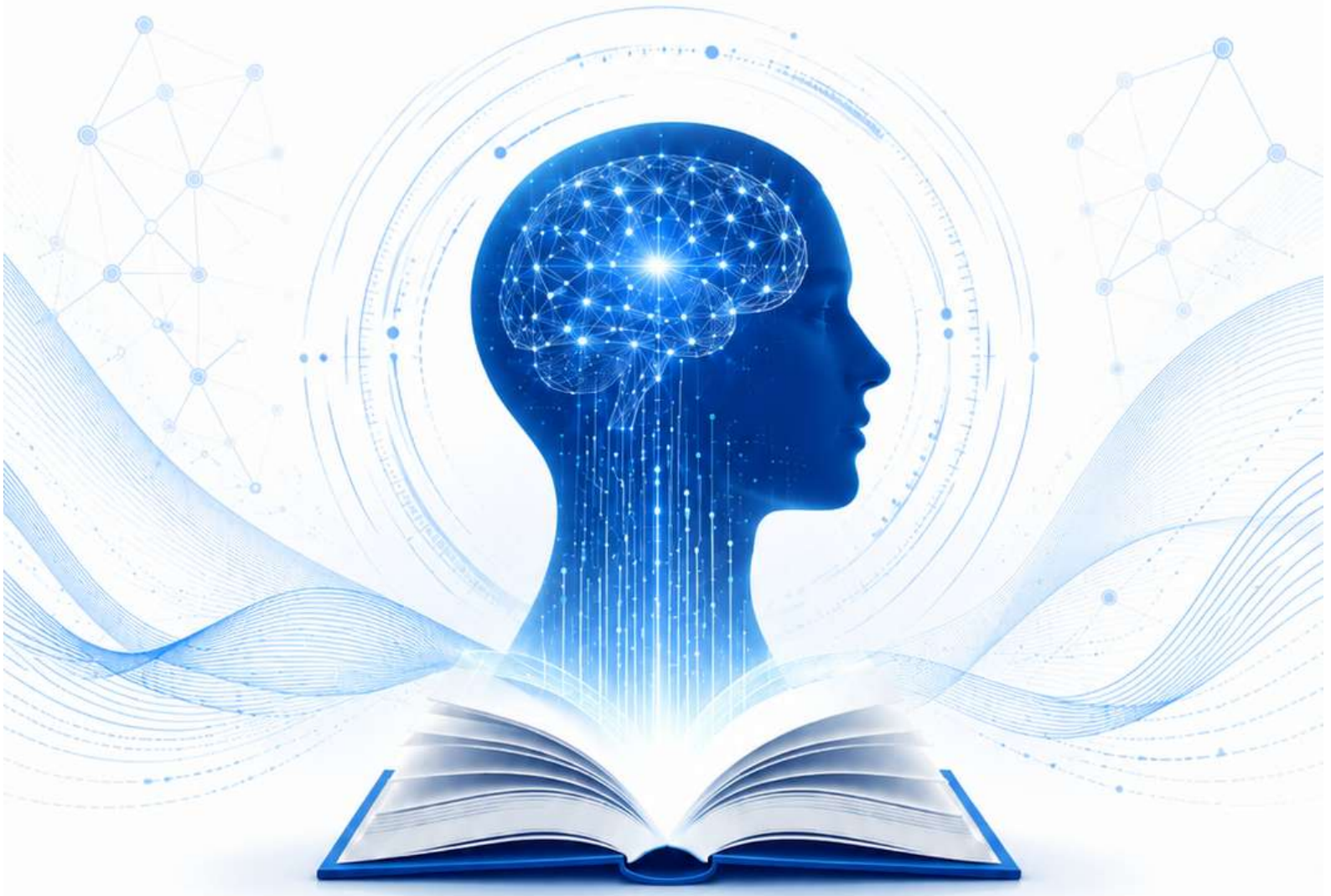
3. Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf. “Baxtiyor oila”. – T.: “Hilol-Nashr” nashriyot-matbaasi. 2021.– 528 b. B-185.

4. Karimova V.M., G‘ayibova N.A. “Oila psixologiyasi”.- T.: “Ilm-ziyo-zakovat”nashriyot matbaasi . 2022.- 232 b. B-32.

MUNDARIJA

Muallif	Mavzu	Bet
KASIMOVA ZEBO XAMIDOVNA	Yoshlarda diniy psixologik immunitet-yot g'oyalardan himoyalovchi tizim sifatida	4
САПАРОВ МУРОД	Шахс қобилияти ва тафаккури комилликнинг асоси сифатида (Кубровия таълимоти асосида)	12
HAYITOVA DIYORA, NASIMDJANOVA MAXSUMA	Ijtimoiy gadjetlar va raqamli axborot vositalarining yoshlar psixikasiga ta'siri	20
ЖАЛГАСБАЕВА АЙНУРА, КАРИМОВОЙ МУНИРЫ	Статья на тему: профессиональная ориентация обучающихся в системе народного образования: проблемы и их решения	26
SALIMOVA ASIYA BAXTIYAR QIZI	Ijtimoiy tarmoqlarda taqqoslash odatining shaxsiy qadriyat tizimiga ta'siri	30
URUNOVA MARHABO KENJAYEVNA	O'quvchilarda sukutdagi agressiya shakllarining psixodiagnostik tahlili	35
YAXSHIYEVA DILDORA QO'CHQAROVNA	Psixologik xavfsizlik muhitining pedagog professional kuyish sindromiga ta'siri	39
AHMEDOVA ZUMRADXON IKROMOVNA	Kiberbulling qurbonlarida ijtimoiy xavotir shakllanishining psixologik omillari	44
BOZOROVA FERUZA ABDUMAJIDOVNA	Sun'iy intellekt bilan muloqotning inson emotsional ehtiyojlariga ta'siri	48
KOMILOVA ZULXUMOR BAHODIROVNA	Inklyuziv ta'lim sharoitida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi psixologik moslashuv masalalari	53
QOSIMOVA TOJIXON	O'smirlar orasida emotsional qaramlik va toksik munosabatlar psixologiyasi	58
MAMANAZAROVA MASHHURA	O'smirlarda ichki konfliktlarning emotsional barqarorlikka ta'siri	63
NISHONOVA DILAFRUZXON FAZRUBLOYEVNA	Oiladagi sog'lom psixologik muhitning bola shaxsiy rivojlanishiga ta'siri	67
BAHRIDDINOVA MAHBUBA, SHARIPOVA KAMOLA	O'smirlarda virtual qaramlikning emotsional–irodaviy sohaga ta'siri	71
ODILJANOV ABROR, KIRG'IZOV XAKIM	Kiberbullingning o'quvchi-yoshlar ruhiy holatiga ta'sirini psixodiagnostik tahlil qilish	75
SHODIYEVA DILBAR IDIYEVNA	Psixologik reabilitatsiya jarayonida art-terapiya metodlarining samaradorligi	80
YUSUPOVA MAMURAXON ERGASHEVNA	Pedagogik jamoalarda sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish texnologiyalari	85
ZOIROVA SHAHNOZA JAMOLOVNA	Ota-ona munosabat uslublarining bolaning o'zini baholash darajasiga ta'siri	89
ATAYEVA MALOXAT, TURIMOVA AYSHNAR	Boshlang'ich ta'limda o'quvchilarning tanqidiy va kreativ fikrlashini rivojlantirish yo'llari	94
MURODOVA VISOLA SOBIROVNA	O'quvchilarga qulay psixologik muhitni ta'minlash va maktab amaliyotchi psixologining vazifalari	99
QALANDAROVA SHAXNOZA	Tarbiyasi qiyin o'quvchilar bilan ishlashning psixologikpedagogik yo'nalishlari toshkent shahar sergeli tumani	103
TO'RAYEVA ADIBA AKTAM QIZI	Maktab muhitida ijobiy psixologik iqlim yaratish "Hayot go'zal yashash uchun 1001 sabab" aksiyasi misolida	107

ERALIYEVA UMIDA DAVLATOVNA	Kasbiy maslahat oyliklarini o‘tkazishda maktab psixologi faoliyatining nazariy va amaliy asoslari	111
NABIYEVA EZOZA SAIDOLIMOVNA	Bitiruvchi yoshlarni zamonaviy kasblarga yo‘naltirishning psixologik jihatlari va istiqbollari	115
ABIDDINOVA NODIRA G'ULOMJON QIZI	O‘smirlik davrida farzand va ota-ona o‘rtasida sog‘lom munosabat o‘rnatishning psixologik ahamiyati	118
ABDULLAYEVA ADOLATXON	Tarbiyasi qiyin o‘quvchilar bilan ishlashning psixologik pedagogik yo‘nalishlari	121
AXMEDOVA O'KTAMXON	Maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘yin faoliyatining ahamiyati	125
JO'RAYEVA IRODA MUXSINOVNA	Sun’iy intellekt davrida inson psixologiyasidagi o‘zgarishlar	129
JO'RAYEVA IRODA MUXSINOVA	Yoshlar o’rtasida kiberbulling va uning o‘smirlar ruhiyatiga ta’siri	133
BOYMIRZAYEVA SOHIBA TO'LQINBOYEVNA	O‘spirinlik davrida shaxs shakllanishiga ta’sir qiluvchi omillar	137
YAKUBOVA ZUHRA ODILJON QIZI	Ilk maktab yoshidagi bolalarning psixologik rivojlanish xususiyatlari va ta‘lim jarayonidagi adaptatsiyasi	140
SA’DULLAYEVA SHAHLO, SAIDOVA SHOIRA	Maktab ta’limiga psixologik tayyorgarlik va rivojlanishning ijtimoiy shart-sharoitlari	145
SA’DULLAYEVA SHAHLO, SAIDOVA SHOIRA	O’smir psixikasi va xulq-atvorining o’ziga xos xususiyatlari	149
M.S.BOYMIRZAYEVA	Рақамли трансформация даврида педагогика ва психологиянинг ривожланиш тенденциялари	153
GULBOYEVA MAHBUBA	Fikrimiz dunyosi	158
HASANOVA BAHRINISO BAXTIYOROVNA	Xotin qizlarga nisbatan tayziq va zo‘ravonlikning sabablari oqibatlari uni oldini olishda hamkorlik masalalari	161
ISMOYILOVA NAFISA ISROYILOVNA	Zamonaviy ta’limda pedagogik va psixologik yondashuvlarning integratsiyasi ismoyilova nafisa isroyilovna	166
AMANOVA OYNISO	Deviant xulqli bolalar va ta’lim	170
RAJABOVA ZAMIRA RAVSHANBEKOVNA	Ta’lim jarayonidagi emotsional qo‘llab-quvvatlashning o‘quvchilar hayotiy motivatsiyasiga ta’siri	176
ARABOVA DILOROM	Raqamli transformatsiya sharoitida talabalarning mustaqil fikrlash ko‘nikmalarini Rivojlantirishning psixologik determinantlari	182
BOYMURODOVA DISHODAXON	Shaxsning emotsional-irodaviy xususiyatlari	187
BOYMURODOVA DILSHODAXON	Iqtidorli o`quvchilarni tarbiyalashda psixologik yondashuv	194
XASANOVA GULRUXSOR	O`smirlik davrining yosh va individual xususiyati	198
NASIRDINOVA ZUHRA	Kasbiy o`zini anglash va rivojlanish	203
SHAMATOVA DILDORA	Sport faoliyati tizimida psixologik xizmatning o’rni	208
OMONTURDIYEVA SARVINOZ XUSNIDDINOVNA	Zamonaviy hayotda stress va uning inson psixologiyasiga ta’siri	212
NARZIYEVA MASHHURA, JO’RAYEVA OZODA	Notinch va agressiv xulqli bolalarning ota-onasi bilan ishlash muammolari	216

HAYDAROVA FERUZA BOBIR QIZI	Maktab amaliyotchi psixologining xulqi og'ishgan o'smirlar bilan psixologik korreksiya ishlari va maslahat	221
JAVHAROVA MUNOJOT, JUMAYEVA DILOROM	Bolaga qo'rquvlarini yengishga qanday yordam berish usullari	225
RAZAKOVA XOLIDA ISMIXONOVNA	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida emosiyalarni boshqarish.	230
SOLIYEVA NIGORA, QO'SHSHAYEVA HILOLA	Agressiv xulqli bola bilan korreksion ish olib borish	232
AMINOVA FERUZA, RAHMATOVA DILNOZA	O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishning nazariy va amaliy ahamiyati	237
MATMURATOVA MUYASSAR, XUDAYBERGANOVA MUXTASAR	O'quvchilarda stressni kamaytirish uchun vizualizatsiya mashqlarini o'tkazish	242
KAMOLOVA ZUHRA TUFLI QIZI	Raqamli muhitda o'quvchilarning stress va emotsional zo'riqishini kamaytirishning psixologik usullari	248
KOMILOVA MARHABOXON, O`LMASOVA NIGORAXON	Raqamli transformasiya davrida maktab psixologlarining ota-onalar bilan ishlashda oldida turgan muhim vazifalar, muammo va yechimlar	254
TOSHMATOVA XOLIDAXON NORMATOVNA	Raqamli transformasiya davrida o`quvchilarning ruhiy-emotsional sohasidagi muammolar va ularning yechimlari	261
ABDULLAJONOVA LAZIZAXON AZIMJONOVNA	O'smirlik davrida stressga qarshi psixologik barqarorlikni shakllantirish	268
BOBOQULOVA LAYLO RIZOQUL QIZI	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv motivatsiyasini rivojlantirish	273
QO'SHAQOVA SHAXNOZA ABDUBANNANOVNA	Shaxs xotirasining psixologik xususiyatlari va uni rivojlantirish	277
JO'RAYEVA DILAFRO'Z BERDIMURODOVNA	Diqqatning psixologik mexanizmlari va o'quv jarayonidagi ahamiyati	281
NASRIDDINOVA CHAROSXON SAMIYEVNA	Emotsional intellekt va uning shaxs faoliyatidagi o'rni	285
ZIKIRILLAYEVA SHAHLO	O'smirlarda o'zini o'zi baholashning shakllanishi	289
RAVSHANOVA DILBAR, HABIBULLAYEVA NARGIZA	Oilaviy tarbiyaning bola psixologik rivojlanishiga ta'siri	293
ISMATULLAYEVA DILNOZA, NARZIYEVA NODIRA	Konfliktlarning psixologik mohiyati va ularni hal qilish usullari	297
ASKAROVA EZOZAXON G'ULOMJON QIZI	Temperament va xarakterning shaxs faoliyatidagi namoyon bo'lishi	301
RISDAULETOVA GULNARA ARGINOVNA	Muloqotning psixologik asoslari va kommunikativ ko'nikmalar	305
IBRAGIMOVA XOLISTA, XUSHVAQTOVA SHAHNOZA	O'quvchilarda ijodiy tafakkurni rivojlantirishning psixologik yo'llari	309
NE'MATOVA SOJIDA, MALIKOVA OYGUL	Iroda va uni tarbiyalashning psixologik jihatlari	313
SOBIROVA SOHIBA, BOLTAYEV TELMAN	Qobiliyatlarning psixologik tabiati va ularni aniqlash	317
ZIROATXON YIGITALIYEVA EMINJONOVNA	Bolalardagi qo'rquv va tashvishni psixologik korreksiya qilish	321
RAMAZONOVA ZAMIRA, XALBABAYEVA MARZIYA	Pedagog faoliyatida kasbiy charchashning oldini olish	325

XALBABAYEVA MARZIYA, RAMAZONOVA ZAMIRA	Raqamli texnologiyalar va o‘smirlar psixikasiga ta’siri	329
TOIROVA NASIBA, G'AFFOROVA DILOBAR	Liderlik sifatlarining psixologik shakllanishi	333
SHONAZAROVA ZUBAYDA, OLLOMOVA RAVSHANA	O'quv muvaffaqiyatsizligini yengishda maktab psixologining yordam yo'llari	337
SHONAZAROVA ZUBAYDA, OLLOMOVA RAVSHANA	O'quvchi psixologik salomatligini asrashda maktab va oilaning hamkorligi	343
ANARBAYEVA FERUZA SHERMATOVNA	Idrok jarayonini rivojlantirishda maktab psixologining sodda mashqlari	349
ANARBAYEVA FERUZA SHERMATOVNA	O'quvchilarda tafakkurni rivojlantirish: maktab psixologi uchun amaliy yondashuvlar	355
РАСУЛОВА ФЕРУЗА ФАЙЗУЛЛАЕВНА	Цифровая педагогика в современном высшем образовании: концептуальные основы, инструменты и проблемы внедрения	361
XOLMURODOVA MOHINUR	Raqamli transformatsiya davrida stress va ruhiy barqarorlik muammolari	365
TO‘RAQULOVA XAYRINSA, AXMADJONOVA MOXIDIL	Maktab o'quvchilari psixologiyasiga internet va raqamli muhitning ta'siri	371
QO'SHSHAYEVA AZIZA XALILOVNA	Maktab o'quvchilarida o'quv motivatsiyasini shakllantirishning psixologik omillari	374
AVEZOVA LAYLO SAPARMIRATOVNA	Maktab o'quvchilarida xavotirlanish va stressni kamaytirishning psixologik yo'llari	377
KELDIYOROVA ELEONORA, G’AYIBOVA NARGIZA	Nizoli vaziyatdagi xulq uslubiga emotsional intellektining ta’siri	380
VALIYEVA NIGORAXON ZAYLOBIDDINOVNA	Yoshlarning mediaga qaramlik holatini psixoprofilaktik yondashuvlar asosida kamaytirish masalalari	386
TANIBERDIYRVA DILAFRUZ	Inson qobilyati va kasb tanlash	392
НАЗАРОВ АЗАМАТ СОТТАРОВИЧ	Раҳбарнинг бошқарув қарорларини қабул қилиш жараёнида ижтимоий-психологик компетентликнинг ўрни	396
НАЗАРОВ АЗАМАТ СОТТАРОВИЧ	Ташкилотда HR сиёсати ва ходимлар мотивациясини бошқаришнинг психологик механизмлари	403
TANIBERDIYEVA DILAFRUZXON	Insonlar o`rtasidagi kelishmovchiliklarning psixologik tahlili	410
HASANOVA BAHRINISO	Oilaviy tarbiyadagi xatoliklar	414
MANSUROVA NAVBAHOR, NAYIMOVA LOBAR	Tarbiyasi og‘ir o‘quvchilarning psixologik xususiyatlari	418
ATAMURODOVA MUXABBAT HAMDAMOVNA	Logonevroz bolalarda ta’lim muhitida psixologik yondashuv	423
RAXMONOVA AZIZA SHIRINOVNA	Maktab o'quvchilarida shaxslararo munosabatlar madaniyatini rivojlantirish	427
SEVARA BOBOYOROVA, G’AYIBOVA NARGIZA	Oilada er-xotin munosabatlarining islom dinidagi talqini	431
MUNDARIJA		435