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 (2-qism)
2026-yil 23-may

Toshkent-2026

Raqamli transformatsiya davrida pedagogika va psixologiyaning rivojlanish tendensiyalari. Maqolalar to‘plami. – Toshkent, 23.05.2026 y. – 565 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.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR TARBIYASINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Namangan viloyati Norin tumani 41-maktab psixologi

Anvarjonova Dilnozaxon Nuritdinovna

Kirish

Maktabgacha yosh davri inson hayotining eng muhim bosqichlaridan biridir. Bu davrda bolaning jismoniy, aqliy, ruhiy va ma’naviy rivojlanishining asoslari shakllanadi. Shu sababli maktabgacha yoshdagi bolalarni to‘g‘ri tarbiyalash kelajakdagi shaxs kamolotida muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktabgacha ta’lim bolaning maktabga tayyorlanishida, uning dunyoqarashi va xarakterini shakllantirishda katta rol o‘ynaydi. Bu davrda bolalar juda qiziquvchan, taqlidchan va hissiyotga boy bo‘ladilar. Shuning uchun tarbiya jarayonida ularning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Maktabgacha yosh davri haqida tushuncha

Maktabgacha yosh davri odatda 3 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga oladi. Bu davr bolaning faol o‘sish va rivojlanish bosqichi hisoblanadi. Aynan shu davrda bola nutqni egallaydi, atrof-muhitni faol o‘rganadi va ijtimoiy munosabatlarga kirisha boshlaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun o‘yin asosiy faoliyat turi hisoblanadi. O‘yin orqali bola yangi bilimlarni o‘zlashtiradi, tasavvuri va tafakkuri rivojlanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishining xususiyatlari

Jismoniy rivojlanish

Bu davrda bolaning organizmi tez rivojlanadi. Harakat faolligi ortadi, mayda va yirik motorika shakllanadi. Shu sababli bolalarni harakatli o‘yinlar va jismoniy mashqlarga jalb qilish muhimdir.

Aqliy rivojlanish

Maktabgacha yoshdagi bolalarda tafakkur, xotira va diqqat faol rivojlanadi. Ular ko‘proq savol beradilar va atrofdagi narsalarga qiziqadilar. Tarbiya jarayonida bolalarning bilishga bo‘lgan qiziqishini qo‘llab-quvvatlash kerak.

Nutq rivojlanishi

Bu yoshda bolaning lug‘at boyligi ortadi va nutqi ravonlashadi. Ertaklar aytib berish, she’r yodlash va suhbatlar bolaning nutqini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi.

Hissiy rivojlanish

Bolalar hissiyotlarga juda boy bo‘ladilar. Ular maqtovdan quvonadilar, tanbehdan esa tez xafa bo‘lishlari mumkin. Shu sababli tarbiya jarayonida mehribonlik va samimiy munosabat muhim ahamiyatga ega.

Tarbiya jarayonining o‘ziga xos tomonlari

O‘yin orqali tarbiyalash

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun o‘yin eng samarali tarbiya vositasidir. O‘yin orqali bolalarda muloqot, hamkorlik va mustaqillik ko‘nikmalari shakllanadi.

Taqlidchanlik xususiyati

Bolalar kattalarga taqlid qilish orqali ko‘p narsani o‘rganadilar. Shuning uchun ota-onalar va tarbiyachilar bolalarga ijobiy namuna bo‘lishlari kerak.

Individual yondashuv

Har bir bolaning qobiliyati, xarakteri va qiziqishi turlicha bo‘ladi. Tarbiya jarayonida bolaning individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir.

Rag‘batlantirishning ahamiyati

Bolalarni rag‘batlantirish ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Maqtov va qo‘llab-quvvatlash bolaning faol bo‘lishiga yordam beradi.

Estetik va axloqiy tarbiya

Bu davrda bolalarda go‘zallikni his qilish, odob-axloq qoidalariga rioya qilish va kattalarga hurmat hissi shakllantiriladi.

Oila va tarbiyachining roli

Bolalar tarbiyasida oila asosiy o‘rin tutadi. Bola dastlabki tarbiyani oilada oladi. Ota-onalarning o‘zaro munosabati, muomalasi va xulqi bolaga kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyachilar bolalarning bilim va ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Tarbiyachining mehribonligi, sabr-toqati va pedagogik mahorati bolalar tarbiyasida muhim rol o‘ynaydi.

Oila va bog‘cha hamkorligi bolaning to‘g‘ri tarbiyalanishida katta ahamiyatga ega.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasi o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, bu davr bolaning kelajakdagi hayoti uchun poydevor hisoblanadi. Tarbiya jarayonida bolalarning yosh, psixologik va individual xususiyatlarini hisobga olish zarur.

O‘yin, mehribon munosabat, rag‘batlantirish va to‘g‘ri pedagogik yondashuv orqali bolalarni har tomonlama barkamol inson qilib tarbiyalash mumkin. Shu sababli ota-onalar va tarbiyachilar bolalar tarbiyasiga katta mas’uliyat bilan yondashishlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Hasanboyeva O. Maktabgacha pedagogika. – Toshkent, 2020.
2. Mavlonova R. Pedagogika. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
4. Karimova V. Psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturi. – Toshkent, 2022.
6. Yo‘ldoshev J. Tarbiya nazariyasi. – Toshkent, 2020.

YOSH AVLOD TARBIYALASHDA MEHNAT TARBIYASINING VOSITALARI

Namangan viloyati Norin tumani 31-maktab psixologi
Abduqodirova Fotimaxon Maxmudovna

Kirish

Yosh avlodni har tomonlama barkamol inson qilib tarbiyalashda mehnat tarbiyasi muhim o‘rin tutadi. Mehnat inson hayotining asosiy ehtiyojlaridan biri bo‘lib, shaxsning ma’naviy, axloqiy va jismoniy rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, yoshlarni mehnatsevarlik ruhida tarbiyalash orqali ularda mas’uliyat, intizom, sabr-toqat va mustaqillik kabi fazilatlar shakllanadi.

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyoti bilimli, kasb-hunarli va mehnatsevar yoshlarni talab qilmoqda. Shu sababli mehnat tarbiyasini to‘g‘ri tashkil etish va uning samarali vositalaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mehnat tarbiyasi tushunchasi

Mehnat tarbiyasi – bu yosh avlodda mehnatga muhabbat uyg‘otish, foydali faoliyatga jalb qilish va mehnat ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir. Mehnat tarbiyasi insonning hayotga tayyorlanishida muhim omil hisoblanadi.

Mehnat tarbiyasining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- yoshlarni mehnatsevarlik ruhida tarbiyalash;
- mehnatga ongli munosabatni shakllantirish;
- kasb-hunarga qiziqishni rivojlantirish;
- jamoada ishlash ko‘nikmalarini hosil qilish;
- mas’uliyat va tartiblilikni tarbiyalash.

Mehnat tarbiyasi orqali yoshlar o‘z mehnatining natijasini ko‘rishga va undan faxrlanishga o‘rganadilar.

Yosh avlod tarbiyasida mehnatning ahamiyati

Mehnat yosh avlodning jismoniy va ma’naviy rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Mehnat jarayonida insonning xarakteri shakllanadi, irodasi chiniqadi va hayotiy tajribasi ortadi.

Birinchidan, mehnat yoshlarni mustaqil hayotga tayyorlaydi. Yoshlar oddiy mehnat faoliyati orqali kundalik hayot ko‘nikmalarini egallaydilar.

Ikkinchidan, mehnat tarbiyasi yoshlarning axloqiy sifatlarini rivojlantiradi. Mehnatsevar inson boshqalarning mehnatini ham qadrlashni o‘rganadi.

Uchinchidan, mehnat tarbiyasi yoshlarni kasb tanlashga tayyorlaydi. Turli faoliyatlar orqali ular o‘z qiziqish va qobiliyatlarini aniqlaydilar.

To‘rtinchidan, mehnat yoshlarni jamoada ishlashga o‘rgatadi. Hamkorlikda bajarilgan ishlar o‘zaro hurmat va yordam hissini kuchaytiradi.

Mehnat tarbiyasining asosiy vositalari

Mehnat tarbiyasini samarali tashkil etishda turli vositalardan foydalaniladi. Ushbu vositalar yoshlarning yosh xususiyatlari va qiziqishlariga mos bo‘lishi kerak.

O‘yin faoliyati

O‘yin bolalar va o‘smirlar uchun muhim faoliyat turi hisoblanadi. Rolli o‘yinlar va mehnatga oid o‘yinlar orqali bolalarda mehnatga qiziqish uyg‘otiladi. Masalan, “shifokor”, “quruvchi”, “o‘qituvchi” kabi o‘yinlar orqali turli kasblar haqida tushuncha hosil qilinadi.

Amaliy mehnat faoliyati

Amaliy ishlar mehnat tarbiyasining eng samarali vositalaridan biridir. Uy yumushlari, sinf va maktab hududini tozalash, gullarga qarash kabi faoliyatlar yoshlarni mehnatsevarlikka o‘rgatadi.

Tabiat bilan bog‘liq mehnat

Tabiatdagi mehnat faoliyati yoshlarda tabiatga mehr va mas’uliyat hissini shakllantiradi. Daraxt ekish, bog‘dorchilik va gullarni parvarish qilish foydali mehnat turlaridan hisoblanadi.

Ijodiy faoliyat

Qo‘l mehnati, hunarmandchilik, rasm chizish va turli buyumlar yasash yoshlarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bu faoliyatlar orqali sabr-toqat va did ham shakllanadi.

Jamoaviy tadbirlar

Hasharlar, musobaqalar va jamoa bo‘lib bajariladigan ishlar yoshlarni hamkorlikka o‘rgatadi. Bunday tadbirlar jamoada ishlash madaniyatini rivojlantiradi.

Rag‘batlantirish

Yoshlarning mehnatini qadrlash va rag‘batlantirish muhim vositalardan biridir. Maqtov va e’tirof bolalarda mehnatga bo‘lgan qiziqishni oshiradi.

Oila va ta’lim muassasasining o‘rni

Yosh avlodning mehnat tarbiyasida oila muhim o‘rin tutadi. Bola eng avvalo ota-onasining mehnatga bo‘lgan munosabatidan o‘rnak oladi. Oilada farzandlarni kichik yoshdan boshlab oddiy yumushlarga jalb qilish kerak.

Maktab va boshqa ta’lim muassasalari ham mehnat tarbiyasini tashkil etishda katta ahamiyatga ega. O‘qituvchilar o‘quvchilarni foydali mehnat faoliyatlariga jalb etishlari va kasb-hunar haqida tushunchalar berishlari zarur.

Sinfdan tashqari tadbirlar, mehnat darslari va turli loyihalar yoshlarning mehnat ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, mehnat tarbiyasi yosh avlodni barkamol inson qilib tarbiyalashning muhim omillaridan biridir. Mehnat tarbiyasining turli vositalari orqali yoshlarda mehnatsevarlik, mas’uliyat, intizom va mustaqillik kabi sifatlar shakllanadi.

Oila, maktab va jamiyat birgalikda yoshlarni mehnatga o‘rgatishi, ularni foydali faoliyatlarga jalb qilishi zarur. Chunki mehnatsevar va bilimli yoshlar jamiyat taraqqiyotining asosiy tayanchi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mavlonova R. Pedagogika. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Hasanboyeva O. Pedagogika nazariyasi. – Toshkent, 2020.
3. Nishonova Z. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
4. Karimova V. Psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. Yo‘ldoshev J. Tarbiya nazariyasi. – Toshkent, 2020.
6. “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun. – Toshkent, 2023.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA MEHNAT TARBIYASINING AHAMIYATI

Namangan viloyati Norin tumani 10-maktab psixologi
Maxmudova Roxilaxon Mo'minjon qizi

Kirish. Yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda mehnat tarbiyasi muhim o‘rin egallaydi. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarda mehnatsevarlik, mas’uliyat va mustaqillik sifatlarini shakllantirish kelajakdagi shaxs kamoloti uchun muhim hisoblanadi. Bola yoshligidan mehnat qilishga o‘rgatilsa, unda tartiblilik, sabr-toqat va jamoada ishlash ko‘nikmalari rivojlanadi.

Maktabgacha yosh davri bolaning asosiy xarakter xususiyatlari shakllanadigan bosqichdir. Shu sababli aynan shu davrda mehnat tarbiyasiga e’tibor qaratish zarur. Bolalarni oddiy kundalik yumushlarga jalb qilish orqali ularni mustaqil hayotga tayyorlash mumkin.

Mehnat tarbiyasi tushunchasi

Mehnat tarbiyasi – bu bolalarda mehnatga muhabbat uyg‘otish, foydali faoliyatga o‘rgatish va mehnat ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan tarbiyaviy jarayondir. Mehnat tarbiyasi orqali bola o‘zining va boshqalarning mehnatini qadrlashni o‘rganadi.

Mehnat tarbiyasining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- bolalarda mehnatsevarlikni shakllantirish;
- mustaqillik va mas’uliyat hissini rivojlantirish;
- oddiy mehnat ko‘nikmalarini hosil qilish;
- jamoada ishlashga o‘rgatish;
- tartib-intizom va ozodalikka rioya qilishni o‘rgatish.

Mehnat tarbiyasi nafaqat jismoniy faoliyatni, balki bolaning aqliy va axloqiy rivojlanishini ham ta’minlaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda mehnat tarbiyasining ahamiyati

Maktabgacha yoshdagi bolalarda mehnat tarbiyasi katta ahamiyatga ega. Bu yoshdagi bolalar kattalarga taqlid qilishga moyil bo‘ladilar. Shuning uchun ular oddiy uy yumushlari va foydali ishlarga qiziqish bilan yondashadilar.

Birinchidan, mehnat tarbiyasi bolalarda mustaqillikni rivojlantiradi. Bola o‘z kiyimlarini yig‘ishtirish, o‘yinchoqlarini joyiga qo‘yish yoki stol tayyorlash kabi ishlarni bajarganida o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi.

Ikkinchidan, mehnat tarbiyasi mas’uliyat hissini shakllantiradi. Bola topshirilgan vazifani bajarishga harakat qiladi va o‘z mehnati natijasidan quvonadi. Bu esa unda javobgarlik tuyg‘usini rivojlantiradi.

Uchinchidan, mehnat faoliyati bolaning jismoniy rivojlanishiga yordam beradi. Harakat bilan bog‘liq ishlar bolaning mushaklari va mayda motorikasini rivojlantiradi.

To‘rtinchidan, mehnat tarbiyasi bolalarda estetik didni ham shakllantiradi. Tozalik, tartiblilik va ozodalikni saqlash orqali bola chiroyli muhit yaratishga o‘rganadi.

Beshinchidan, mehnat bolalarda jamoaviylik hissini rivojlantiradi. Birgalikda bajarilgan ishlar bolalarni o‘zaro yordam va hamkorlikka o‘rgatadi.

Bolalarda mehnat ko‘nikmalarini shakllantirish yo‘llari

Maktabgacha yoshdagi bolalarda mehnat ko‘nikmalarini shakllantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Bolalarga beriladigan topshiriqlar sodda va qiziqarli bo‘lishi kerak.

O‘z-o‘ziga xizmat qilish mehnati

Bolalarni kiyinish, qo‘l yuvish, ovqatdan keyin idishlarni yig‘ishtirish kabi oddiy ishlarga o‘rgatish muhimdir. Bu faoliyatlar bolaning mustaqilligini oshiradi.

Uy va bog‘cha yumushlari

Bolalarni xona yig‘ishtirish, gullarga suv quyish, o‘yinchoqlarni tartibga solish kabi ishlarga jalb qilish foydalidir. Bunday faoliyatlar bolalarda tartiblilikni shakllantiradi.

Tabiatdagi mehnat

Tabiat bilan bog‘liq faoliyatlar bolalar uchun juda qiziq hisoblanadi. Masalan, daraxt ekish, gullarga qarash yoki bog‘dagi ishlar orqali bolalarda tabiatga mehr uyg‘onadi.

Qo‘l mehnati va ijodiy faoliyat

Qog‘ozdan buyumlar yasash, loydan shakllar tayyorlash, applikatsiya ishlari bolaning ijodkorligini rivojlantiradi. Shu bilan birga, mayda qo‘l harakatlari ham rivojlanadi.

Oila va tarbiyachining mehnat tarbiyasidagi o‘rni

Bolalarning mehnat tarbiyasida oila asosiy o‘rin tutadi. Bola eng avvalo ota-onasining mehnatga bo‘lgan munosabatini kuzatadi va ulardan o‘rnak oladi. Agar oilada mehnat qadrlansa, bola ham mehnatsevar bo‘lib ulg‘ayadi.

Ota-onalar bolalarni kichik yoshdan boshlab oddiy ishlarga jalb etishlari kerak. Muhimi, bolaning qilgan ishini qadrlash va uni rag‘batlantirishdir. Haddan tashqari tanbeh esa bolaning mehnatga qiziqishini pasaytirishi mumkin.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyachilar bolalar uchun turli mehnat faoliyatlarini tashkil etishlari zarur. Guruh bo‘lib bajariladigan topshiriqlar bolalarda jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Tarbiyachining shaxsiy namunasi ham juda muhimdir. Chunki bolalar kattalarning harakatlarini kuzatib, ularga taqlid qiladilar.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda mehnat tarbiyasi shaxs rivojlanishining muhim omillaridan biridir. Mehnat tarbiyasi orqali bolalarda mustaqillik, mas’uliyat, mehnatsevarlik va tartiblilik kabi ijobiy sifatlar shakllanadi.

Bolalarni yoshligidan mehnat qilishga o‘rgatish ularning kelajakdagi hayotiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli oila, bog‘cha va jamiyat birgalikda bolalarda mehnat madaniyatini shakllantirishga e’tibor qaratishlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mavlonova R. Pedagogika. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Hasanboyeva O. Maktabgacha pedagogika. – Toshkent, 2020.
3. Nishonova Z. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
4. “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturi. – Toshkent, 2022.
5. Karimova V. Psixologiya. – Toshkent, 2019.
6. Yo‘ldoshev J. Tarbiya nazariyasi. – Toshkent, 2020.

BOLALARNI ESTETIK TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISHDA FAOLIYATNING ROLI

Namangan viloyati To'raqo'rgon tumani 40-maktab psixologi
Axmedova O'ktamxon Isaxujayevna

Bolalarni tarbiyali bo'lishi ko'p narsaga bog'liq. Shu qatori estetik tarbiya ham bola hayotida muhim jihatlardan biri hisoblanadi.Har bir jamiyatning kelajagi yosh avlodning qanday tarbiya topishiga bog‘liqdir. Ayniqsa, bolalarni har tomonlama barkamol qilib voyaga yetkazishda estetik tarbiya muhim o‘rin tutadi. Estetik tarbiya orqali bolalarda go‘zallikni his qilish, uni qadrlash va yaratishga bo‘lgan intilish shakllanadi. Bu jarayonda turli faoliyat turlari – o‘yin, mehnat, ijodiy mashg‘ulotlar, musiqa, tasviriy san’at va adabiyot muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalarning estetik rivojlanishi ularning ruhiy olami, dunyoqarashi va ma’naviy kamolotiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Estetik jihatdan tarbiyalangan bola tabiatdagi, san’atdagi va insoniy munosabatlardagi go‘zallikni anglay boshlaydi. Shu sababli estetik tarbiya maktabgacha ta’limdan boshlab muntazam ravishda olib borilishi zarur.

Estetik tarbiya tushunchasi va uning mazmuni

Estetik tarbiya – bu bolalarda go‘zallikni ko‘ra olish, his qilish, tushunish va yaratish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir. U insonning estetik didini, badiiy tafakkurini va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Estetik tarbiya quyidagi vazifalarni bajaradi:

- bolalarda go‘zallikni idrok etish qobiliyatini rivojlantirish;
- san’at asarlariga qiziqish uyg‘otish;
- tabiat va atrof-muhitga mehr-muhabbatni shakllantirish;
- ijodkorlik va mustaqil fikrlashni rivojlantirish;
- madaniy xulq-atvorni tarbiyalash.

Estetik tarbiya insonning ichki dunyosini boyitadi. Bola chiroyli narsalarni ko‘rganida, yaxshi kuy yoki qo‘shiqni tinglaganida unda ijobiy hissiyotlar paydo bo‘ladi. Bu esa uning ruhiy holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bolalar rivojlanishida estetik tarbiyaning ahamiyati

Bolalik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biridir. Aynan shu davrda bolaning dunyoqarashi, qiziqishlari va xarakteri shakllanadi. Estetik tarbiya bolaning shaxs sifatida kamol topishida katta ahamiyatga ega.

Birinchidan, estetik tarbiya bolalarning hissiy dunyosini boyitadi. Go‘zallikni his qilgan bola mehribon, samimiy va sezgir bo‘lib ulg‘ayadi. Ikkinchidan, estetik tarbiya bolalarda ijodiy qobiliyatlarni rivojlantiradi. Rasm chizish, qo‘shiq aytish, raqs tushish kabi faoliyatlar bolaning iste’dodini yuzaga chiqaradi.

Uchinchidan, estetik tarbiya axloqiy tarbiya bilan chambarchas bog‘liqdir. Chiroyli muomala, madaniyatli xatti-harakat va pokiza kiyinish ham estetik madaniyatning bir qismidir. Shu sababli estetik tarbiya bolaning ma’naviy rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Bugungi kunda bolalarni estetik ruhda tarbiyalash yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Chunki zamonaviy axborot oqimi orasida bolalarda to‘g‘ri did va madaniyatni shakllantirish zarurdir.

Faoliyat turlarining estetik rivojlanishga ta’siri

Bolalarning estetik rivojlanishida turli faoliyat turlari muhim o‘rin egallaydi. Har bir faoliyat bolaning ma’lum qobiliyatlarini rivojlantirib, unda go‘zallikka bo‘lgan qiziqishni kuchaytiradi.

O‘yin faoliyati

O‘yin bolalar uchun asosiy faoliyat turi hisoblanadi. O‘yin jarayonida bola atrofdagi olamni anglaydi, yangi bilim va ko‘nikmalarni egallaydi. Didaktik o‘yinlar, sahnalashtirilgan o‘yinlar va milliy o‘yinlar bolalarda estetik didni rivojlantiradi.

Masalan, qo‘g‘irchoq teatrlari yoki rolli o‘yinlar bolaning tasavvurini boyitadi. Rangli o‘yinchoqlar, chiroyli bezatilgan muhit ham bolaning estetik hissiyotlariga ta’sir qiladi.

Tasviriy san’at faoliyati

Rasm chizish, bo‘yash, applikatsiya va loydan narsalar yasash bolalarda ijodkorlikni rivojlantiradi. Tasviriy san’at orqali bola ranglarni farqlashni, shakllarni idrok etishni va go‘zallik yaratishni o‘rganadi.

Rasm chizish bolaning mayda motorikasini rivojlantirishi bilan birga uning tasavvur doirasini ham kengaytiradi. Bola o‘z his-tuyg‘ularini ranglar orqali ifoda etishga harakat qiladi.

Musiqa faoliyati

Musiqa estetik tarbiyaning eng ta’sirchan vositalaridan biridir. Kuy va qo‘shiqlar bolaning ruhiyatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Musiqa tinglash, qo‘shiq kuylash va raqs tushish bolalarda ritm hissini va estetik zavqni shakllantiradi.

Milliy kuy-qo‘shiqlar orqali bolalarda milliy qadriyatlarga hurmat hissi tarbiyalanadi. Musiqa bolaning xotirasi, diqqati va nutq rivojiga ham yordam beradi.

Mehnat faoliyati

Bolalarni mehnatga o‘rgatish ham estetik tarbiyaning muhim qismidir. Tozalik, tartiblilik va ozodalikka rioya qilish estetik madaniyatni shakllantiradi. Bola o‘z mehnati natijasida yaratilgan chiroyli narsadan zavqlanishni o‘rganadi.

Masalan, gullarga qarash, sinfni bezatish yoki qo‘l mehnati bilan shug‘ullanish bolalarda go‘zallik yaratishga bo‘lgan qiziqishni oshiradi.

Tabiat bilan tanishtirish

Tabiat estetik tarbiyaning eng boy manbalaridan biridir. Bolalarni tabiat qo‘yniga olib chiqish, fasllardagi o‘zgarishlarni kuzatish ularda go‘zallikni his qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Qushlarning sayrashi, gullarning ochilishi, daraxtlarning yashnashi bolalarda tabiatga mehr uyg‘otadi. Tabiatni sevgan bola uni asrashga ham intiladi.

Oila va ta’lim muassasasining estetik tarbiyadagi o‘rni

Bolalarning estetik tarbiyasida oila birinchi va asosiy tarbiya maskani hisoblanadi. Oiladagi muhit, ota-onalarning muomalasi, uy jihozlarining ozodaligi bolaga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Agar oilada kitob o‘qishga, musiqa tinglashga va san’atga qiziqish bo‘lsa, bola ham shunday muhitda tarbiyalanadi. Ota-onalar bolalarga yaxshi namuna bo‘lishlari kerak.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari va maktablarda ham estetik tarbiyaga alohida e’tibor qaratilishi zarur. Tarbiyachilar va o‘qituvchilar bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda estetik faoliyatlarni tashkil etishlari kerak.

Bayram tadbirlari, rasmlar ko‘rgazmasi, musiqa kechalari va ijodiy tanlovlar bolalarning estetik qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bolalarni estetik tarbiyalash ularning har tomonlama rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Estetik tarbiya bolalarda go‘zallikni his qilish, qadrlash va yaratish qobiliyatini shakllantiradi. Bu jarayonda o‘yin, musiqa, tasviriy san’at, mehnat va tabiat bilan tanishtirish kabi faoliyatlar muhim rol o‘ynaydi.

Estetik jihatdan tarbiyalangan bola ma’naviy boy, didli, madaniyatli va ijodkor inson bo‘lib ulg‘ayadi. Shu sababli ota-onalar, tarbiyachilar va pedagoglar bolalarning estetik rivojlanishiga doimo e’tibor qaratishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. Hasanboyeva O. Pedagogika tarixi. – Toshkent, 2020.
3. Mavlonova R. Pedagogika. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
4. Nishonova Z. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
5. “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturi. – Toshkent, 2022.
6. Yo‘ldoshev J. Tarbiya nazariyasi. – Toshkent, 2019.

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

TA’LIM MUASSASALARIDA SOG‘LOM IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MUHIT YARATISHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING O‘RNI

Yusupova Dilfuzaxon Muxammadjonovna
Andijon viloyati, Baliqchi tumani, 36-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta’lim muassasalarida sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishda psixologik xizmatning nazariy va amaliy

asoslari keng yoritilgan. Psixologik xizmatning diagnostik, profilaktik, korreksion va maslahat berish yo‘nalishlari tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quvchi shaxsining emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi, pedagogik muloqot madaniyati hamda ota-ona hamkorligining muhim jihatlari ilmiy asosda ochib berilgan.

Psixologik xizmat, ijtimoiy-psixologik muhit, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, diagnostika, emotsional intellekt, o‘quvchi psixologiyasi, pedagogik muloqot, stress, bullying, kiberbulling. Ta’lim muassasalarida sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish bugungi kunda ta’lim tizimining eng muhim va dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki o‘quvchilarning bilim olish jarayoni nafaqat ularning intellektual rivojlanishiga, balki ruhiy holati, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga ham bevosita bog‘liqdir. Shu jarayonda psixologik xizmat muhim o‘rin egallab, ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhitni yaratish, saqlash va rivojlantirishning asosiy mexanizmi sifatida faoliyat yuritadi. Psixologik xizmat o‘quvchilar, pedagoglar va ota-onalar o‘rtasidagi munosabatlarni uyg‘unlashtiradi hamda ta’lim jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik muammolarni erta aniqlash va bartaraf etishga yordam beradi. Psixologik xizmatning eng muhim yo‘nalishlaridan biri diagnostik faoliyatdir. Diagnostika orqali o‘quvchilarning emotsional holati, shaxsiy xususiyatlari, ijtimoiy moslashuv darajasi, o‘quv motivatsiyasi hamda stress va xavotir darajalari o‘rganiladi. Bu jarayon kuzatuv, suhbat, test va so‘rovnomalar orqali amalga oshiriladi. Olingan natijalar asosida har bir o‘quvchi uchun individual yondashuv belgilanadi va psixologik yordam ko‘rsatish rejalari ishlab chiqiladi. Diagnostika muammolarni faqat aniqlash emas, balki ularning oldini olish uchun ham muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi. Psixoprofilaktika psixologik xizmatning yana bir muhim yo‘nalishi hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi o‘quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik muammolarni oldindan aniqlash va ularning rivojlanishiga yo‘l qo‘ymaslikdir. Bu jarayonda turli psixologik treninglar, relaksatsion mashqlar, motivatsion suhbatlar va sinf jamoasini mustahkamlashga qaratilgan tadbirlar o‘tkaziladi. Psixoprofilaktika orqali bullying, kiberbulling, agressiv xulq-atvor, ijtimoiy begonalashuv va depressiv holatlarning oldi olinadi.

Natijada ta’lim muassasasida sog‘lom va xavfsiz psixologik muhit shakllanadi. Psixokorreksion faoliyat esa aniqlangan psixologik muammolarni bartaraf etishga qaratilgan amaliy ishlar majmuasidir. Bu yo‘nalishda individual va guruhiy mashg‘ulotlar olib boriladi. Art-terapiya, psixodrama, o‘yin terapiyasi, musiqa terapiyasi va relaksatsion mashqlar psixokorreksion ishlarning samarali usullaridan hisoblanadi. Ushbu metodlar o‘quvchilarning ichki kechinmalarini yumshatadi, emotsional zo‘riqishni kamaytiradi hamda o‘zini anglash va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ayniqsa, o‘z his-tuyg‘ularini so‘z bilan ifoda etishda qiynaladigan bolalar uchun ijodiy terapiya usullari juda samarali natija beradi. Sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni yaratishda pedagoglarning o‘rni ham juda katta ahamiyatga ega. O‘qituvchining o‘quvchilarga nisbatan munosabati, muloqot madaniyati, empatiya darajasi va emotsional barqarorligi ta’lim muhitining sifatini belgilaydi. Psixologik xizmat pedagoglar bilan hamkorlikda seminarlar, treninglar va maslahatlar tashkil etadi. Bu esa o‘qituvchilarning psixologik kompetentligini oshiradi hamda dars jarayonida ijobiy muhit yaratishga yordam beradi. Ota-onalar bilan hamkorlik ham psixologik xizmat faoliyatining ajralmas qismi hisoblanadi. Chunki bola shaxsining shakllanishida oila eng muhim omillardan biridir. Ota-onalarga farzand bilan to‘g‘ri muloqot qilish, uning emotsional ehtiyojlarini tushunish, qo‘llab-quvvatlash va ijobiy tarbiya usullarini qo‘llash bo‘yicha psixologik tavsiyalar beriladi. Maktab va oila hamkorligi mustahkam bo‘lgan sharoitda o‘quvchining ruhiy barqarorligi sezilarli darajada yaxshilanadi. Shuningdek, psixologik xizmat o‘quvchilar o‘rtasida ijobiy ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishga ham katta e’tibor qaratadi. Empatiya, hamkorlik, o‘zaro hurmat va tolerantlikni rivojlantirish orqali sinf jamoasida sog‘lom muhit yaratiladi. Bu esa nizolar, kelishmovchiliklar va ijtimoiy ajralish holatlarining oldini olishga xizmat qiladi.

Psixologik xizmat ta’lim muassasalarida sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishning asosiy tayanchi hisoblanadi. U o‘quvchilarning nafaqat bilim olish jarayonini qo‘llab-quvvatlaydi, balki ularning emotsional barqarorligi, shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvini ham ta’minlaydi. Psixologik xizmatning

diagnostika yo‘nalishi orqali o‘quvchilarning ruhiy holati, shaxsiy xususiyatlari, stressga chidamlilik darajasi, motivatsiyasi va ijtimoiy muhitga moslashuvi chuqur o‘rganiladi. Bu esa har bir o‘quvchi bilan individual ishlash, muammolarni erta aniqlash va ularning oldini olish imkonini beradi.

Psixoprofilaktika yo‘nalishi orqali esa ta’lim muassasasida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan salbiy holatlar — agressiv xulq, bullying, kiberbulling, emotsional tushkunlik, ijtimoiy begonalashuv kabi muammolar oldindan aniqlanadi va ularning oldi olinadi. Turli psixologik treninglar, motivatsion suhbatlar, relaksatsion mashqlar va guruhiy mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilarda ijobiy psixologik muhit, o‘zaro hurmat va empatiya rivojlantiriladi. Psixokorreksiya esa allaqachon yuzaga kelgan psixologik muammolarni bartaraf etishga qaratilgan bo‘lib, individual va guruhiy yondashuv asosida amalga oshiriladi. Art-terapiya, psixodrama, o‘yin terapiyasi va boshqa zamonaviy psixologik metodlar o‘quvchilarning ichki kechinmalarini ifoda etish, emotsional zo‘riqishni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni tiklashga xizmat qiladi. Natijada o‘quvchilarda o‘ziga ishonch, mustaqil fikrlash va ijtimoiy faollik ortadi.

Psixologik xizmat faqat o‘quvchilar bilan ishlash bilan cheklanmaydi, balki pedagoglar va ota-onalar bilan ham tizimli hamkorlikni yo‘lga qo‘yadi. Pedagoglarning psixologik kompetentligini oshirish, ularni kommunikativ ko‘nikmalar, konfliktlarni boshqarish va emotsional intellekt bo‘yicha qo‘llab-quvvatlash ta’lim muhitining sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ota-onalar bilan olib boriladigan maslahatlar va treninglar esa oilaviy muhitni sog‘lomlashtirish, farzand tarbiyasida psixologik yondashuvlarni to‘g‘ri qo‘llash imkonini beradi. Shu bilan birga, zamonaviy ta’lim muhitida raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri kuchaygani sababli psixologik xizmatning vazifalari yanada kengaymoqda. O‘quvchilarda raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirish, internetdagi salbiy axborot ta’sirini kamaytirish va media savodxonlikni rivojlantirish ham dolzarb yo‘nalishlardan biri bo‘lib qolmoqda.

Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini tizimli, uzluksiz va ilmiy asoslangan tarzda tashkil etish zarur. Har bir maktabda psixologik monitoring

tizimini yo‘lga qo‘yish va o‘quvchilarning emotsional holatini muntazam o‘rganib borish maqsadga muvofiqdir. O‘quvchilar uchun muntazam psixologik treninglar, relaksatsion mashg‘ulotlar va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiruvchi guruhiy darslar tashkil etish lozim. Bu ularning stressga bardoshliligini oshiradi va ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi. Pedagoglar uchun psixologik savodxonlik, emotsional intellekt va konfliktologiya bo‘yicha maxsus seminar-treninglar o‘tkazish zarur. Bu ta’lim jarayonida sog‘lom muloqot va ijobiy muhitni shakllantirishga yordam beradi. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish, oilaviy psixologik maslahatlar tizimini yo‘lga qo‘yish va farzand tarbiyasida zamonaviy psixologik yondashuvlarni targ‘ib qilish muhim hisoblanadi. Shuningdek, bullying va kiberbullingning oldini olish bo‘yicha maxsus profilaktik dasturlarni kengaytirish, o‘quvchilar o‘rtasida empatiya va tolerantlik madaniyatini shakllantirish zarur. Psixologik xizmatni takomillashtirish ta’lim tizimining strategik yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u nafaqat ta’lim sifatini oshiradi, balki sog‘lom, ruhiy jihatdan barqaror va ijtimoiy faol avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G‘. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.

2. Davletshin M. G. *Pedagogik psixologiya*. – Toshkent, 2019.

3. Nishonova Z. T. *Yosh va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2021.

4. Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya*. – Toshkent: Fan, 2018.

5. To‘xtayeva I. S. *Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish*. – Toshkent, 2022.

6. G‘ulomov S. *Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi*. – Toshkent, 2020.

7. Jalolov A. *Psixodiagnostika va psixokorreksiya asoslari*. – Toshkent, 2020.

MAKTAB PSIXOLOGINING PSIXOPROFILAKTIK FAOLIYATI ORQALI O‘QUVCHILARDA RUHIY BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH

Yulchiyeva Gulxayo Tojimatovna
Farg'ona viloyati Bag̀dod tumani 46-maktab psixologi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada maktab psixologining psixoprofilaktik faoliyati orqali o‘quvchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish masalasi yoritiladi. O‘quvchilarning emotsional holati, stressga chidamlilik, xavotir va agressiv xulqning oldini olishda psixologik profilaktikaning o‘rni tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologning diagnostika, maslahat, trening va korreksion faoliyatlari hamda ularning ta’lim jarayonidagi ahamiyati ko‘rib chiqiladi.*

Kalit so‘zlar. *Maktab psixologi, psixoprofilaktika, ruhiy barqarorlik, stress, emotsional holat, o‘quvchi psixologiyasi, korreksiya, profilaktika, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv.*

Maktab psixologining psixoprofilaktik faoliyati orqali o‘quvchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish bugungi ta’lim tizimida dolzarb psixologik-pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Chunki zamonaviy maktab sharoitida o‘quvchilar faqat bilim olish bilan cheklanib qolmay, balki turli ijtimoiy, emotsional va o‘quv yuklamalari ta’sirida ruhiy bosimga ham duch kelmoqdalar. Ana shunday vaziyatda maktab psixologining psixoprofilaktik faoliyati o‘quvchilarning psixologik salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi. Psixoprofilaktika — bu ruhiy va xulqiy muammolar yuzaga kelishining oldini olishga qaratilgan tizimli psixologik faoliyat bo‘lib, u o‘quvchilarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu faoliyat nafaqat muammolarni bartaraf etishga, balki ularning oldini olishga yo‘naltirilgani bilan ham muhimdir. Maktab psixologi o‘quvchilarning emotsional holatini kuzatish, ularning stressga chidamliligini oshirish va ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlash orqali ruhiy barqarorlikni shakllantirishga erishadi. Ruhiy barqarorlik shaxsning turli stressli va murakkab vaziyatlarda o‘z emotsiyalarini boshqara olishi, muvozanatni saqlashi va to‘g‘ri qaror qabul qila olish qobiliyatini ifodalaydi. O‘quvchi ruhiy jihatdan barqaror bo‘lsa, u o‘qish jarayonidagi qiyinchiliklarga nisbatan chidamli bo‘ladi, o‘ziga ishonchi yuqori bo‘ladi va ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etadi. Aksincha, ruhiy beqarorlik o‘quvchida xavotir, tushkunlik, o‘qishga qiziqishning pasayishi va ijtimoiy chekinish kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Maktab psixologining psixoprofilaktik faoliyati bir nechta yo‘nalishda amalga oshiriladi.

Diagnostik yo‘nalishda o‘quvchilarning emotsional holati, shaxsiy xususiyatlari, xavotir darajasi va ijtimoiy moslashuvi o‘rganiladi. Bu jarayonda testlar, kuzatuv va suhbat metodlari qo‘llaniladi. Konsultativ yo‘nalishda esa o‘quvchilar, ota-onalar va pedagoglarga psixologik maslahatlar beriladi, muammoli holatlar yuzasidan tushuntirish va yo‘nalishlar belgilanadi. Shuningdek, psixologik treninglar va korreksion mashg‘ulotlar ham muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg‘ulotlar o‘quvchilarda stressni boshqarish, o‘ziga ishonchni oshirish, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish va jamoada ishlash qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. Guruhiy mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilar o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda etishni, boshqalarni tushunishni va ijtimoiy muhitga moslashishni o‘rganadilar.

Ruhiy barqarorlikni shakllantirishda ijobiy psixologik muhit ham hal qiluvchi rol o‘ynaydi. O‘quvchi o‘zini xavfsiz, qadrlangan va tushunilgan his qilgan taqdirdagina uning psixologik rivojlanishi ijobiy kechadi. Shu sababli maktab psixologi nafaqat individual ishlash, balki butun sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhitni yaratishga ham e’tibor qaratadi. Zamonaviy ta’lim sharoitida psixoprofilaktik faoliyat raqamli texnologiyalar bilan ham uyg‘unlashib bormoqda. Onlayn testlar, psixologik monitoring tizimlari va masofaviy maslahatlar orqali o‘quvchilarning ruhiy holatini kuzatish va ularga tezkor yordam ko‘rsatish imkoniyati kengaymoqda. Bu esa psixologik xizmat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Maktab psixologining psixoprofilaktik faoliyati o‘quvchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Zamonaviy ta’lim muhitida o‘quvchilar nafaqat o‘quv jarayoni, balki ijtimoiy munosabatlar, oilaviy omillar va axborot oqimining kuchayishi bilan bog‘liq turli psixologik ta’sirlarga duch kelmoqdalar. Shu bois maktab psixologi tomonidan olib boriladigan profilaktik ishlar ularning emotsional holatini muvozanatda saqlash va shaxs sifatida sog‘lom rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi. Psixoprofilaktika shaxsda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik va xulqiy muammolarning oldini olishga qaratilgan tizimli faoliyat bo‘lib, u ta’lim jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Ushbu

jarayon orqali o‘quvchilarning ichki psixologik holati o‘rganiladi va ularga mos pedagogik hamda psixologik yordam ko‘rsatiladi. Ruhiy barqarorlik shaxsning murakkab vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini boshqara olishi, ichki muvozanatini saqlashi va ongli qaror qabul qila olish qobiliyatini anglatadi. Bunday sifatga ega o‘quvchilar o‘quv jarayoniga faol yondashadi, ijtimoiy munosabatlarda erkin bo‘ladi va qiyinchiliklarni yengib o‘tishda ijobiy strategiyalarni qo‘llaydi.

Maktab psixologining faoliyati bir nechta asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi. Diagnostik yo‘nalishda o‘quvchilarning psixologik holati, shaxsiy xususiyatlari va ijtimoiy muhitga moslashuv darajasi aniqlanadi. Konsultativ yo‘nalishda esa o‘quvchilar, ota-onalar va pedagoglar bilan ishlanib, yuzaga kelgan muammolar bo‘yicha amaliy tavsiyalar beriladi. Rivojlantiruvchi va korreksion yo‘nalishda esa o‘quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlash, kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda o‘ziga ishonchni oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlar tashkil etiladi. Sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish ham psixoprofilaktik faoliyatning muhim tarkibiy qismidir. O‘quvchilar o‘zini erkin ifoda eta oladigan, fikri hurmat qilinadigan va psixologik xavfsizlik ta’minlangan muhitda yanada faol va ijodkor bo‘ladilar. Bunday sharoit ularning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy ta’lim jarayonida psixoprofilaktika raqamli texnologiyalar bilan uyg‘unlashib bormoqda. Onlayn monitoring tizimlari, psixologik testlar va interaktiv platformalar orqali o‘quvchilarning holatini tezkor aniqlash va ularga individual yondashuv asosida yordam ko‘rsatish imkoniyati kengaymoqda. Maktab psixologining psixoprofilaktik faoliyati o‘quvchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tizimli va maqsadli olib borilgan psixologik ishlar o‘quvchilarning emotsional muvozanatini mustahkamlaydi, ularning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi hamda ta’lim jarayonida muvaffaqiyatga erishishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. M. **Psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziyev E. G‘. **Yosh davrlari psixologiyasi**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.

3. Davletshin M. G. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent, 2018.

4. Shoumarov G‘. B. **Oila psixologiyasi**. – Toshkent: Sharq, 2017.

5. Klimov E. A. **Psixologiya professionalnogo samoopredeleniya**. – Moskva, 2005.

O‘QUVCHILARDA KASB-HUNARGA YO‘NALTIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Yegitaliyeva Manzura Inomjonovna
Farg‘ona viloyati Bag‘dod tumani 12-maktab psixologi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada o‘quvchilarda kasb-hunarga yo‘naltirish tizimini takomillashtirishning pedagogik asoslari yoritiladi. Shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, kasbiy motivatsiyani shakllantirish, nazariya va amaliyot uyg‘unligi hamda uzluksiz kasbga yo‘naltirish jarayonining ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘quvchilarning kasb tanlash jarayonida individual yondashuv va ijtimoiy muhit ta’siri muhim omil sifatida ko‘rib chiqiladi.*

Kalit so‘zlar. *kasb-hunarga yo‘naltirish, pedagogik asoslar, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, kasbiy motivatsiya, kompetensiya, uzluksiz ta’lim, kasb tanlash, o‘quvchi rivojlanish*

Kasb-hunarga yo‘naltirish tizimini takomillashtirish bugungi ta’lim jarayonining muhim strategik yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayon o‘quvchilarning kelajak kasbini ongli tanlashi, mehnat bozoriga moslashishi va shaxsiy salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishi uchun xizmat qiladi. Shu sababli kasbga yo‘naltirish faoliyati pedagogik jihatdan chuqur asoslangan, ilmiy yondashuvlarga tayangan holda tashkil etilishi lozim. Kasb tanlash jarayonida shaxsning individual xususiyatlarini hisobga olish eng muhim pedagogik talab hisoblanadi. Har bir o‘quvchi o‘z qiziqishi, qobiliyati, psixologik temperamenti va intilishlariga ega bo‘lgan mustaqil shaxs sifatida qaralishi kerak. Shu bois kasbga yo‘naltirish jarayonida yagona yondashuv emas, balki differensial yondashuv ustuvor bo‘lishi lozim. O‘quvchining ichki imkoniyatlarini aniqlash va unga mos kasbiy yo‘nalishni ko‘rsatish pedagogik jarayonning asosiy vazifasidir. Kasb-hunarga yo‘naltirishda nazariy bilim bilan amaliy faoliyatning uyg‘unligi ham muhim ahamiyatga ega. O‘quvchi faqat kasblar haqida ma’lumot olish bilan cheklanib qolmasdan, balki ularni amaliy jihatdan ham anglab borishi kerak. Shu

maqsadda ta’lim jarayoni real hayotiy vaziyatlar, kasbiy tajribalar va amaliy mashg‘ulotlar bilan boyitilishi zarur. Bu yondashuv o‘quvchining kasb haqidagi tasavvurini aniq va real qiladi. Kasbiy motivatsiyani shakllantirish ham ushbu tizimning muhim pedagogik yo‘nalishlaridan biridir. O‘quvchida biror kasbga nisbatan qiziqish va ichki ehtiyoj paydo bo‘lishi uchun ta’lim jarayoni mazmunli, qiziqarli va hayot bilan bog‘langan bo‘lishi lozim. O‘qituvchining rag‘batlantiruvchi roli, ijobiy psixologik muhit va muvaffaqiyat tajribasini yaratish motivatsiyani kuchaytiradi. Shuningdek, kasbga yo‘naltirish jarayoni uzluksiz va tizimli bo‘lishi kerak. Bu jarayon faqat yuqori sinflarda emas, balki boshlang‘ich ta’limdan boshlab bosqichma-bosqich amalga oshirilishi lozim. Har bir yosh bosqichida o‘quvchining kasbiy tasavvuri kengaytirilib, uning qiziqishlari aniqlashtirib boriladi. Kasb-hunarga yo‘naltirish samaradorligi ijtimoiy muhit bilan ham chambarchas bog‘liq. Oila, maktab va jamiyat hamkorligi bu jarayonning muvaffaqiyatini ta’minlaydi. O‘quvchi atrofidagi kattalarning kasbga bo‘lgan munosabati, mehnat madaniyati va hayotiy tajribasi uning kasb tanlash qaroriga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, zamonaviy pedagogik yondashuvlarda innovatsion va raqamli texnologiyalardan foydalanish kasbga yo‘naltirish jarayonini yanada samarali qiladi. O‘quvchilar kasblar haqida keng ma’lumotga ega bo‘lishi, o‘z qobiliyatlarini testlar va interaktiv platformalar orqali baholashi mumkin bo‘ladi. Bu esa kasb tanlash jarayonini yanada aniq va ongli qiladi. Kasb-hunarga yo‘naltirish tizimini takomillashtirishning pedagogik asoslari shaxsning individual rivojlanishi, nazariya va amaliyot uyg‘unligi, motivatsiya, uzluksizlik, ijtimoiy hamkorlik va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish kabi omillarga tayanadi. Ushbu yondashuvlar o‘quvchilarning kelajak kasbini to‘g‘ri tanlashiga va jamiyatda o‘z o‘rnini topishiga xizmat qiladi.

Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida o‘quvchining shaxsiy motivlari va ichki ehtiyojlarini aniqlash ham muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki kasb tanlash faqat tashqi ta’sir yoki majburlash asosida emas, balki ichki qiziqish va barqaror motivatsiya asosida amalga oshirilganda, u uzoq muddatli muvaffaqiyatga olib keladi. Shu sababli ta’lim jarayonida o‘quvchilarning qiziqishlarini aniqlovchi

psixologik testlar, suhbatlar va kuzatish metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, kasbga yo‘naltirishda o‘quvchilarning ijtimoiy tajribasi va atrof-muhit ta’siri ham sezilarli rol o‘ynaydi. Oila, tengdoshlar va maktab muhiti o‘quvchining kasbiy qarashlarini shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Ayrim hollarda ota-onalarning o‘z istagi yoki jamiyatdagi stereotiplar o‘quvchining haqiqiy qiziqishlarini cheklab qo‘yishi mumkin. Shu bois kasb tanlash jarayoni faqat tashqi bosim asosida emas, balki o‘quvchining erkin tanlovi va ongli qaroriga asoslanishi zarur.

Kasb-hunarga yo‘naltirish tizimida amaliy faoliyat bilan bog‘liq yondashuvlar ham muhim o‘rin tutadi. O‘quvchilarning turli kasblar bilan real yoki modellashtirilgan sharoitda tanishishi ularning kasbiy tasavvurini kengaytiradi. Ekskursiyalar, kasb vakillari bilan uchrashuvlar, amaliy mashg‘ulotlar va kichik loyihalar orqali o‘quvchi o‘zi qiziqqan sohani chuqurroq anglaydi. Bundan tashqari, zamonaviy pedagogik yondashuvlar kasbga yo‘naltirish jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanishni ham talab etadi. Elektron platformalar, kasbiy yo‘nalishlarni aniqlovchi testlar va virtual ta’lim resurslari o‘quvchiga keng imkoniyatlar yaratadi. Bu esa kasb tanlash jarayonini yanada aniq, tezkor va samarali qiladi. Kasbga yo‘naltirishning yana bir muhim jihati — o‘quvchida o‘z-o‘zini anglash ko‘nikmasini rivojlantirishdir. O‘quvchi o‘z kuchli va zaif tomonlarini to‘g‘ri baholay olgan taqdirdagina, u o‘ziga mos kasbni to‘g‘ri tanlay oladi. Shu sababli ta’lim jarayonida refleksiya, o‘zini tahlil qilish va shaxsiy rivojlanish bo‘yicha mashg‘ulotlarga alohida e’tibor qaratish lozim. Kasb-hunarga yo‘naltirish tizimini takomillashtirish o‘quvchilarning nafaqat kasbiy, balki shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu jarayon to‘g‘ri tashkil etilganda, o‘quvchi ongli ravishda kasb tanlaydi va kelajakda jamiyatda o‘z o‘rnini topa oladi

Kasbga yo‘naltirish jarayonida nazariy bilimlarning amaliy faoliyat bilan uyg‘unligi ham muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchilar faqat kasblar haqida ma’lumot olish bilan cheklanmasdan, balki amaliy topshiriqlar, kasbiy vaziyatlar va real hayotiy misollar orqali ularni chuqurroq anglashlari kerak. Bu esa o‘quvchida kasbga nisbatan real tasavvur shakllanishiga yordam beradi. Shuningdek, kasbiy

motivatsiyani shakllantirish ham ta’lim jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. O‘quvchida ma’lum bir kasbga nisbatan qiziqish va ichki ehtiyoj paydo bo‘lishi uchun ta’lim jarayoni mazmunli va hayotga yaqin bo‘lishi lozim. O‘qituvchining qo‘llab-quvvatlashi, ijobiy psixologik muhit hamda muvaffaqiyatli faoliyat tajribasi o‘quvchining motivatsiyasini kuchaytiradi. Kasb-hunarga yo‘naltirish tizimining samaradorligi uning uzluksiz tashkil etilishi bilan ham bog‘liqdir. Bu jarayon faqat yuqori sinflarda emas, balki boshlang‘ich bosqichdan boshlab bosqichma-bosqich amalga oshirilishi zarur. Har bir ta’lim bosqichida o‘quvchilarning kasbiy tasavvuri kengaytirilib, ularning qiziqishlari yanada aniqroq shakllantirib boriladi. Bundan tashqari, ijtimoiy muhitning ta’siri ham kasb tanlash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Oila, maktab va jamiyat o‘rtasidagi hamkorlik o‘quvchilarning kasbiy qarorlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onalarning kasbga bo‘lgan munosabati, mehnat madaniyati va hayotiy tajribasi o‘quvchilarda kasbiy yo‘nalish tanlashga katta ta’sir qiladi.

Zamonaviy ta’lim tizimida raqamli texnologiyalar va innovatsion vositalardan foydalanish kasbga yo‘naltirish jarayonini yanada samarali qiladi. Onlayn platformalar, kasbiy testlar va interaktiv dasturlar o‘quvchilarga o‘z qobiliyatlarini aniqlash va mos kasb tanlash imkonini beradi. Bu esa kasb tanlash jarayonini ilmiy asoslangan va aniqroq qiladi. Kasb-hunarga yo‘naltirish tizimini takomillashtirish o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, ongli kasb tanlashi va kelajakda jamiyatda o‘z o‘rnini topishida muhim o‘rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. Toshkent, 2020-yil.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ta’lim tizimini rivojlantirishga oid farmon va qarorlari. 2017–2024-yillar.

3. Azizxo‘jayeva N.N. “Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat”. Toshkent, 2006-yil.

4. Yo‘ldoshev J.G‘., Usmonov S.A. “Pedagogik texnologiyalar asoslari”. Toshkent, 2004-yil.

O‘SMIRLAR ORASIDA PASSIV AGRESSIYA: SABABLARI VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Xidirova Shahnoza Doniyorovna

Farg‘ona shahar 31-umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlar orasida uchraydigan passiv agressiya holatlari, uning paydo bo‘lish sabablari hamda psixologik yondashuvlar ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Passiv agressiyaning emotsional beqarorlik, ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar va shaxslararo ziddiyatlar bilan bog‘liqligi yoritilgan. Shuningdek, ta’lim muassasalarida bunday xulq-atvorni erta aniqlash va korreksion psixologik ishlar orqali bartaraf etish yo‘llari haqida tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar. Passiv agressiya, o‘smir psixologiyasi, emotsional bosim, ijtimoiy muhit, xulq-atvor, stress, kommunikatsiya, psixologik korreksiya, oilaviy munosabatlar, maktab psixologi.

Passiv agressiya o‘smir shaxsining ichki psixologik ziddiyatlarini tashqi muhitga to‘g‘ridan-to‘g‘ri emas, balki yashirin xatti-harakatlar orqali chiqarish mexanizmi sifatida namoyon bo‘ladi. Bunday holat ko‘pincha o‘smirning o‘zini ifoda etish kompetensiyasi yetarlicha shakllanmaganligi bilan bog‘liq bo‘lib, u o‘z his-tuyg‘ularini ochiq aytish o‘rniga bilvosita yo‘llarni tanlaydi. Natijada, uning xulqida sustlik, beparvolik, topshiriqlarga nisbatan mas’uliyatsiz munosabat yoki ataylab kechiktirish kabi ko‘rinishlar paydo bo‘ladi. Psixologik nuqtayi nazardan, passiv agressiya ichki ehtiyojlar va tashqi talablar o‘rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladi. O‘smir bir tomondan mustaqillikka intiladi, ikkinchi tomondan esa kattalar tomonidan qo‘yilgan cheklov va talablar ostida qoladi. Ushbu ziddiyat hal etilmagan hollarda u ochiq qarshilik bildirishdan ko‘ra xavfsizroq deb hisoblangan bilvosita qarshilik shakllarini tanlaydi. Oilaviy muhit bu jarayonning shakllanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Haddan tashqari nazorat qiluvchi, tanqidga moyil yoki hissiy jihatdan sovuq ota-onalar o‘smirda o‘z fikrini erkin ifoda etish imkoniyatini cheklaydi. Bunday sharoitda bola ichki noroziligini ochiq ayta

olmagani uchun uni xulq-atvor orqali namoyon qiladi. Ayniqsa, doimiy ta’qiqlar va jazolashga asoslangan tarbiya uslubi passiv agressiv xulq shakllanish xavfini kuchaytiradi.

Maktab muhiti ham ushbu holatni kuchaytiruvchi ijtimoiy maydon hisoblanadi. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi ishonch yetarli darajada shakllanmagan bo‘lsa, o‘smir o‘zini erkin ifoda etish imkonidan mahrum bo‘ladi. Tengdoshlar orasidagi bosim, ijtimoiy maqomga intilish va rad etilishdan qo‘rqish ham passiv agressiv reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin. Bu holat ayniqsa o‘smirning o‘zini past baholashi bilan birga kechsa, yanada kuchli namoyon bo‘ladi. Shuni ta’kidlash lozimki, passiv agressiya doimiy xarakterga ega bo‘lib qolsa, shaxsning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. U o‘zaro munosabatlarda ishonchsizlik, muloqotda sovuqlik va konfliktlardan qochish orqali ichki ziddiyatlarni chuqurlashtiradi. Natijada o‘smirda emotsional barqarorlik pasayadi, motivatsiya susayadi va akademik muvaffaqiyat darajasi ham kamayishi mumkin

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, passiv agressiya ko‘pincha shaxsning past o‘ziga baho berishi, doimiy emotsional bosim ostida yashashi hamda kommunikativ ko‘nikmalarning yetarli darajada rivojlanmaganligi bilan bevosita bog‘liqdir. Bunday holatda o‘smir o‘z his-tuyg‘ularini ochiq va sog‘lom tarzda ifoda eta olmaydi, natijada ichki psixologik ziddiyatlar kuchayadi va bu holat bilvosita, yashirin xatti-harakatlar shaklida namoyon bo‘la boshlaydi. Masalan, topshiriqlarni ataylab kechiktirish, beparvolik ko‘rsatish yoki sukut orqali norozilik bildirish kabi holatlar shular jumlasidandir. Bunday vaziyatlarni bartaraf etishda kompleks psixologik yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Avvalo, o‘smir bilan ishonchga asoslangan, ochiq va xavfsiz muloqot muhitini shakllantirish zarur. U o‘z fikrini erkin bildira oladigan, tanqid qilinmasdan tinglanadigan muhitda bo‘lishi uning ichki bosimini kamaytiradi. Shuningdek, o‘smirga o‘z his-tuyg‘ularini anglash va ularni to‘g‘ri ifoda etish ko‘nikmalarini o‘rgatish ham juda muhimdir. Bu jarayonda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar, treninglar va suhbatlar samarali natija beradi. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan individual va guruhiy korreksion mashg‘ulotlar ham passiv agressiyani

kamaytirishda muhim o‘rin tutadi. Bunday mashg‘ulotlar orqali o‘smirlarning stressga chidamliligi oshiriladi, ijtimoiy muloqot ko‘nikmalari rivojlantiriladi hamda o‘zini boshqarish strategiyalari shakllantiriladi. Shu bilan birga, oilaviy muhit ham hal qiluvchi omillardan biridir. Oilada tanqid va bosim o‘rniga qo‘llab-quvvatlash, tushunish va emotsional iliqlik ustuvor bo‘lishi lozim. Passiv agressiya o‘smirlar psixologiyasida muhim ijtimoiy-emotsional muammo hisoblanadi va agar u o‘z vaqtida aniqlanmasa, shaxsning ijtimoiy moslashuv jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli maktab, oila va psixolog hamkorligida kompleks yondashuvni yo‘lga qo‘yish dolzarb vazifadir. O‘smirlarda ochiq muloqot madaniyatini rivojlantirish, emotsiyalarni sog‘lom ifodalash ko‘nikmalarini shakllantirish, oilada qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish, maktab psixologi tomonidan doimiy monitoring va suhbatlar o‘tkazish, stressni boshqarish hamda konfliktlarni hal qilish bo‘yicha treninglar tashkil etish, shuningdek, o‘smirlarni jamoaviy va ijodiy faoliyatlarga keng jalb qilish ushbu muammoning oldini olish va kamaytirishda eng samarali yo‘llardan hisoblanadi.

Passiv agressiya o‘smirlik davrida faqat emotsional yoki tarbiyaviy omillar bilan emas, balki neyropsixologik va kognitiv rivojlanish xususiyatlari bilan ham chambarchas bog‘liq hodisa hisoblanadi. O‘smir miyasining prefrontal korteksi hali to‘liq yetilmaganligi sababli, u impulslarni boshqarish, uzoq muddatli oqibatlarni baholash va emotsional reaksiyalarni to‘g‘ri ifodalashda qiyinchilikka duch keladi. Shu sababli ichki g‘azab yoki norozilik ko‘pincha bevosita so‘z bilan emas, balki xulqiy qarshilik shaklida chiqadi. Kognitiv rivojlanish nuqtayi nazaridan passiv agressiya “bilvosita kommunikatsiya strategiyasi” sifatida ham talqin qilinadi. O‘smir o‘z ehtiyojlarini ochiq ifodalashda muvaffaqiyatsizlikka uchraganida, u manipulyativ yoki yashirin usullardan foydalanishga o‘tadi. Bu holat ko‘pincha ijtimoiy o‘rganish nazariyasi bilan izohlanadi: bola kattalardan yoki atrofdagilardan konfliktni ochiq hal etish o‘rniga undan qochish yoki yashirish modelini o‘rganadi. Yana bir muhim jihat - passiv agressiya ko‘pincha “nazoratni yo‘qotish qo‘rquvi” bilan bog‘liq bo‘ladi. O‘smir o‘z hayotidagi qarorlar ustidan to‘liq nazoratga ega bo‘lmaganida, u yashirin qarshilik orqali psixologik muvozanatni tiklashga harakat

qiladi. Masalan, topshiriqlarni ataylab kechiktirish yoki “unutish” orqali u o‘z mustaqilligini noaniq shaklda bo‘lsa ham namoyon etadi. Tadqiqotlarda qayd etilishicha, passiv agressiya faqat individual xulq emas, balki kommunikativ buzilish natijasi hamdir. Agar oilada yoki ta’lim muassasasida “ochiq muloqot madaniyati” rivojlanmagan bo‘lsa, o‘smirda fikr bildirishning alternativ (bilvosita) usullari shakllanadi. Bu jarayon uzoq davom etsa, u shaxsning asosiy kommunikativ modeli sifatida mustahkamlanib qolishi mumkin. Shuningdek, zamonaviy psixologiyada “emotsional regulyatsiya yetishmovchiligi” passiv agressiyaning muhim prediktori sifatida ko‘rsatiladi. Bu holatda o‘smir o‘z emotsiyalarini aniqlash, ularni nomlash va to‘g‘ri yo‘naltirish ko‘nikmalariga ega bo‘lmaydi. Natijada ichki taranglik to‘planadi va u bilvosita xatti-harakatlar orqali chiqib ketadi. Nevropsixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stress gormonlari (xususan, kortizol) darajasining yuqoriligi o‘smirda passiv himoya reaksiyalarini kuchaytiradi. Bu esa faol konflikt o‘rniga “qochish va sust qarshilik” strategiyasining ustun bo‘lishiga olib keladi. Yana bir kam o‘rganilgan jihat - passiv agressiyaning gender xususiyatlari. Ba’zi tadqiqotlarga ko‘ra, qizlarda passiv agressiya ko‘proq ijtimoiy rad etilishdan qo‘rqish va munosabatlarni saqlab qolish istagi bilan bog‘liq holda namoyon bo‘ladi, o‘g‘il bolalarda esa ko‘proq mustaqillikni yashirin tarzda himoya qilish shaklida kuzatiladi. Uzoq muddatli passiv agressiv xulq shaxsning identitet shakllanishiga ham ta’sir qiladi. O‘smir o‘z his-tuyg‘ularini to‘liq ifoda eta olmagani uchun “men kimman?” degan savolga aniq javob shakllantirishda qiynaladi. Bu esa keyinchalik ijtimoiy rollarda noaniqlik, qaror qabul qilishda ikkilanish va munosabatlarda beqarorlikka olib kelishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. - Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2. Davletshin M.G. Yosh davrlari psixologiyasi. - Toshkent, 2004.
3. Karimova V.M. Psixologiya. - Toshkent: Sharq, 2010.

TA’LIM JARAYONIDA PEDAGOGIK MULOQOT MADANIYATINING O‘QUVCHILAR RUHIY HOLATIGA TA’SIRI

Valiyeva Mehriniso Tolmasovna

Qashqadaryo viloyati, Yakkabog‘ tumani 21-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta’lim jarayonida pedagogik muloqot madaniyatining o‘quvchilar ruhiy holatiga ta’siri psixologik va pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi muloqotning sifat darajasi, uning emotsional muhitga ta’siri, o‘quvchilarning motivatsiyasi, o‘ziga ishonchi hamda ijtimoiy moslashuviga bog‘liqligi yoritiladi. Shuningdek, zamonaviy ta’lim sharoitida empatik muloqot, ijobiy psixologik muhit va konfliktlarni boshqarish usullarining ahamiyati ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar. Pedagogik muloqot, muloqot madaniyati, ruhiy holat, emotsional muhit, empatiya, motivatsiya, stress, o‘qituvchi-o‘quvchi munosabati, psixologik iqlim.

Ta’lim jarayoni nafaqat bilim berish, balki shaxsni shakllantirish jarayoni hamdir. Ushbu jarayonda pedagogik muloqot muhim o‘rin tutadi, chunki o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi kommunikatsiya ta’lim samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Pedagogik muloqot madaniyati o‘quvchilarning ruhiy holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi, ularning o‘qishga bo‘lgan munosabati, motivatsiyasi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini shakllantiradi.Bugungi kunda ta’lim tizimida insonparvarlik yondashuvi, empatiya va ijobiy psixologik muhit yaratish dolzarb masalaga aylangan. Chunki o‘quvchi o‘zini xavfsiz va qadrlangan his qilgan taqdirdagina uning intellektual va ijodiy salohiyati to‘liq namoyon bo‘ladi.

Pedagogik muloqot - bu o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi maqsadga yo‘naltirilgan, ta’lim-tarbiyaviy jarayonni samarali tashkil etishga xizmat qiluvchi kommunikativ jarayondir. Ushbu muloqot faqat axborot almashish emas, balki emotsional va psixologik ta’sir jarayonini ham o‘z ichiga oladi.

Muloqot madaniyati yuqori bo‘lgan o‘qituvchi o‘quvchining individual xususiyatlarini hisobga oladi, uni eshitadi, tushunadi va qo‘llab-quvvatlaydi. Bu esa o‘quvchida o‘ziga ishonch va o‘qishga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Ta’lim jarayonida pedagogik muloqot madaniyatining o‘quvchilar ruhiy holatiga ta’siri bugungi zamonaviy ta’lim tizimida juda muhim psixologik-pedagogik muammo sifatida qaraladi. Chunki ta’lim faqat bilim berish jarayoni emas, balki shaxsning emotsional, ijtimoiy va axloqiy rivojlanishini shakllantiruvchi murakkab tizimdir. Ushbu jarayonda o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi muloqot sifati ta’lim samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Pedagogik muloqot madaniyati qanchalik yuqori bo‘lsa, o‘quvchilarning ruhiy holati ham shunchalik barqaror, ijobiy va motivatsiyalangan bo‘ladi. Pedagogik muloqot o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi oddiy axborot almashinuvi emas, balki emotsional va psixologik ta’sir jarayonidir. O‘qituvchi o‘z nutqi, mimikasi, munosabati va yondashuvi orqali o‘quvchining ichki dunyosiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Agar muloqot madaniyatli, samimiy va qo‘llab-quvvatlovchi bo‘lsa, o‘quvchida o‘ziga ishonch, darsga qiziqish va faollik ortadi. Aksincha, qo‘pol, befarq yoki kamsituvchi muloqot o‘quvchida xavotir, stress va o‘qishga nisbatan salbiy munosabatni yuzaga keltirishi mumkin. O‘quvchilarning ruhiy holati pedagogik muloqot bilan chambarchas bog‘liqdir. Sinfda ijobiy psixologik muhit yaratilsa, o‘quvchilar o‘z fikrini erkin ifoda etadi, xatodan qo‘rqmaydi va ijodiy fikrlashga intiladi. Bunday muhitda o‘quvchining emotsional xavfsizligi ta’minlanadi, bu esa uning intellektual rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Agar sinfda doimiy tanqid, bosim yoki befarqlik hukm sursa, o‘quvchilarda ichki tortinish, ishonchsizlik va passivlik kuchayadi.

Pedagogik muloqot madaniyatida empatiya alohida o‘rin tutadi. Empatiya o‘qituvchining o‘quvchi his-tuyg‘ularini tushunishi va ularni hisobga olgan holda munosabat bildirish qobiliyatidir. Empatik yondashuv o‘quvchining o‘zini qadrlangan va tushunilgan his qilishiga yordam beradi. Bu esa uning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi va o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi. Empatiya mavjud bo‘lgan sinfda o‘quvchilar o‘qituvchiga nisbatan ishonchli

munosabatda bo‘ladilar va ta’lim jarayonida faol ishtirok etadilar. Pedagogik muloqotning yana bir muhim jihati bu konfliktlarni boshqarishdir. Ta’lim jarayonida turli tushunmovchiliklar va nizolar yuzaga kelishi tabiiy holatdir. Bunday vaziyatlarda o‘qituvchining muloqot madaniyati hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Sabr-toqat, adolatli yondashuv va tinglash madaniyati orqali konfliktlar ijobiy hal etilsa, o‘quvchilarda psixologik bosim kamayadi va sinfdagi muhit barqarorlashadi. Aks holda esa nizolar chuqurlashib, o‘quvchilarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Zamonaviy ta’lim sharoitida pedagogik muloqotning ahamiyati yanada ortib bormoqda. Raqamli texnologiyalar, masofaviy ta’lim va onlayn platformalar sharoitida ham o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi samarali muloqot muhim hisoblanadi. Virtual ta’limda ham aniq, tushunarli va qo‘llab-quvvatlovchi muloqot o‘quvchilarning ruhiy holatini barqaror saqlashga yordam beradi. Tezkor fikr bildirish, motivatsion yondashuv va psixologik qo‘llab-quvvatlash onlayn ta’lim samaradorligini oshiradi. Pedagogik muloqot madaniyati o‘quvchilarning ruhiy holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan muhim omildir. Ijobiy, empatik va madaniyatli muloqot o‘quvchilarda motivatsiya, o‘ziga ishonch va psixologik barqarorlikni shakllantiradi. Shu bilan birga, o‘qituvchilarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish va muloqot madaniyatini oshirish zamonaviy ta’lim tizimining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. O‘qituvchilar pedagogik muloqot madaniyatini rivojlantirish orqali o‘quvchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu maqsadda nutq madaniyatiga alohida e’tibor qaratish, muloqotda hurmat, samimiylik va qo‘llab-quvvatlovchi ohangni saqlash muhim hisoblanadi. O‘qituvchi o‘quvchi bilan muloqotda uni tinglash, fikrini inkor qilmasdan qabul qilish va uni rag‘batlantirish orqali ishonch muhitini shakllantiradi. Sinf jamoasida ijobiy psixologik muhit yaratish ham muhim ahamiyatga ega. O‘quvchilarni kamsitish yoki keskin tanqid qilish o‘rniga, ularning xatolarini o‘rganish jarayonining tabiiy qismi sifatida tushuntirish kerak. Bunday yondashuv o‘quvchilarda stressni kamaytiradi, faollikni oshiradi va o‘z fikrini erkin ifoda etish imkonini beradi. Empatik yondashuvni kuchaytirish o‘quvchilarning emotsional

barqarorligini ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchi har bir o‘quvchining individual xususiyatlarini hisobga olib, ularning ruhiy holatini tushunishga harakat qilishi va zarur holatlarda psixologik qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatishi lozim. Konfliktli vaziyatlarni to‘g‘ri boshqarish ham pedagogik muloqot madaniyatining muhim qismidir. Nizolarni keskinlik bilan emas, balki muloqot, tushuntirish va adolatli yondashuv orqali hal qilish sinfdagi psixologik muhitni barqarorlashtiradi. Raqamli ta’lim sharoitida ham muloqot madaniyatini saqlash zarur. Onlayn darslarda aniq, tushunarli va qisqa ifodalangan muloqot, shuningdek, tezkor fikr bildirish o‘quvchilarning ruhiy holatini barqaror saqlashga yordam beradi. Maktab psixologi va o‘qituvchilar hamkorligini kuchaytirish o‘quvchilarning emotsional holatini muntazam kuzatish va zarur psixologik yordam ko‘rsatish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziyev E. G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
3. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2018.
4. Shoumarov G‘. B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2017

O‘QUVCHI-YOSHLARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Usmonova Muxlisa Nasrullo qizi
Farg'ona viloyati Bag'dod tumani 8-maktabi psixologi,
Mirzaliyeva Nargizaxon Xojakbar qizi
Farg'ona viloyati Bag'dod tumani 38- maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quvchi-yoshlarda emotsional intellektni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, uning shaxs shakllanishidagi o‘rni hamda ta’lim jarayonidagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, emotsional intellektni shakllantirishga ta’sir etuvchi omillar, pedagogik va psixologik yondashuvlar hamda zamonaviy trening va korreksion usullarning samaradorligi yoritilgan.

Kalit so‘zlar. Emotsional intellekt, o‘quvchi-yoshlar, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, empatiya, stressni boshqarish, kommunikativ ko‘nikma, psixologik rivojlanish, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv.

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat intellektual salohiyati, balki ularning emotsional rivojlanishiga ham katta e’tibor qaratilmoqda. Emotsional intellekt shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ijtimoiy munosabatlarda samarali harakat qilish qobiliyatidir. O‘quvchi-yoshlarda ushbu ko‘nikmaning rivojlanishi ularning shaxs sifatida shakllanishi, ijtimoiy moslashuvi va ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional intellekt o‘quvchilarning ijtimoiy-psixologik rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlik davri emotsional beqarorlik, tez o‘zgaruvchi kayfiyat va ijtimoiy ta’sirga sezgirlik bilan xarakterlanadi. Shu sababli bu davrda emotsional intellektni rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellektning birinchi tarkibiy qismi — o‘z his-tuyg‘ularini anglashdir. O‘quvchi o‘zining qanday holatda ekanini tushuna olsa, u o‘z xatti-harakatlarini ham nazorat qila boshlaydi. Bu esa impulsiv qarorlar, agressiv xulq yoki emotsional

portlashlarning oldini oladi. Ikkinchi muhim jihat — emotsiyalarni boshqarish qobiliyatidir. Stressli vaziyatlarda o‘zini tinchlantira olish, salbiy his-tuyg‘ularni konstruktiv yo‘lga yo‘naltirish o‘quvchining ruhiy barqarorligini oshiradi. Bu ko‘nikma ayniqsa imtihonlar, ijtimoiy bosim va tengdoshlar bilan munosabatlarda muhim ahamiyatga ega. Uchinchi komponent — empatiya, ya’ni boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va ularga nisbatan hamdardlik bildirishdir. Empatiya rivojlangan o‘quvchilar jamoada ijobiy munosabatlar o‘rnatadi, nizolarni kamaytiradi va ijtimoiy moslashuvda yuqori natijalarga erishadi. Emotsional intellektni rivojlantirishda ijtimoiy muhit hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Chunki bola va o‘smir shaxsining emotsional rivojlanishi bevosita uning kundalik muloqot muhiti, oila ichidagi munosabatlar tizimi hamda ta’lim muassasasidagi psixologik iqlim bilan chambarchas bog‘liqdir. Oiladagi iliq, qo‘llab-quvvatlovchi va ishonchga asoslangan munosabatlar bolada o‘zini xavfsiz his qilish, his-tuyg‘ularini erkin ifoda etish hamda boshqalarga nisbatan empatiya shakllantirish imkonini beradi. Bunday muhitda voyaga yetgan o‘quvchilarda o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori bo‘ladi.

Pedagoglarning qo‘llab-quvvatlashi ham emotsional intellekt shakllanishida muhim omil hisoblanadi. O‘qituvchining o‘quvchiga nisbatan hurmatli munosabati, uning fikrini tinglashi, xatolarni kamsitmasdan to‘g‘ri yo‘naltirishi o‘quvchida ijobiy “Men” obrazining shakllanishiga yordam beradi. Aksincha, doimiy tanqid, befarqlik yoki emotsional bosim o‘quvchining ichki ishonchini pasaytiradi va emotsional rivojlanishini sekinlashtiradi. Shu sababli pedagogik muloqot madaniyati emotsional intellektni rivojlantirishning asosiy shartlaridan biri sifatida qaraladi. Tengdoshlar bilan sog‘lom muloqot ham emotsional intellektning shakllanishida katta ahamiyatga ega. O‘quvchi jamoada o‘zini qanday tutishni, boshqalarning hissiyotlarini tushunishni va konfliktlarni hal qilishni aynan tengdoshlar muhitida o‘rganadi. Agar jamoada o‘zaro hurmat, hamkorlik va empatiya ustun bo‘lsa, o‘quvchilarda ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalar tez rivojlanadi. Aksincha, zo‘ravonlik, kamsitish, befarqlik yoki kiberbulling holatlari

emotsional intellekt rivojiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi va shaxsning ijtimoiy chekinishiga olib kelishi mumkin.

Ta’lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish uchun maxsus psixologik treninglar muhim vosita hisoblanadi. Ushbu treninglar o‘quvchilarda o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini tushunish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Rolli o‘yinlar esa real hayotiy vaziyatlarni modellashtirish orqali o‘quvchilarga turli emotsional holatlarni boshdan kechirish va ularga to‘g‘ri javob berishni o‘rgatadi. Guruhiy muhokamalar ijtimoiy fikr almashinuvi orqali empatiya va muloqot madaniyatini rivojlantiradi. Refleksiv mashg‘ulotlar esa o‘quvchiga o‘z xatti-harakatlari va his-tuyg‘ularini tahlil qilish imkonini beradi. Ushbu metodlarning barchasi o‘quvchilarga nafaqat o‘z emotsiyalarini ifoda etish, balki boshqalarning ichki kechinmalarini tushunish va ularga nisbatan to‘g‘ri munosabat bildirish imkonini yaratadi. Natijada o‘quvchining ijtimoiy moslashuvi yaxshilanadi va u jamoada o‘z o‘rnini topa oladi. Shuningdek, emotsional intellekt o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi. O‘z emotsiyalarini boshqara oladigan o‘quvchi stressli vaziyatlarda o‘zini yo‘qotmaydi, maqsadga intiladi va o‘qish jarayonida faol ishtirok etadi. Bunday o‘quvchilar muvaffaqiyatsizliklarni ham ijobiy tajriba sifatida qabul qiladi va o‘z ustida ishlashga intiladi. Bu esa ularning akademik natijalariga bevosita ijobiy ta’sir ko‘rsatadi hamda shaxs sifatida barkamol rivojlanishini ta’minlaydi.

Emotsional intellekt o‘quvchi-yoshlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim psixologik omil hisoblanadi. Uning rivojlanishi o‘quvchilarda stressga bardoshlilik, empatiya, ijtimoiy moslashuv va kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantiradi. Shu sababli ta’lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik trening va korreksion mashg‘ulotlarni tizimli yo‘lga qo‘yish zarur. Ta’lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan maxsus trening dasturlarini joriy etish lozim. O‘quvchilar uchun stressni boshqarish va emotsional o‘zini nazorat qilish bo‘yicha psixologik mashg‘ulotlar tashkil etish muhimdir. Pedagoglarning emotsional kompetentligini oshirishga qaratilgan seminar va treninglarni kuchaytirish zarur. Oila va maktab hamkorligida

empatiya va ijobiy muloqotni rivojlantirishga qaratilgan ishlarni yo‘lga qo‘yish tavsiya etiladi. Bullying va ijtimoiy bosimni kamaytirish orqali emotsional intellekt rivojlanishi uchun sog‘lom psixologik muhit yaratish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G‘. *Umumiy psixologiya*. Toshkent, 2020.
2. Davletshin M. G. *Yosh psixologiyasi*. Toshkent, 2019.
3. Nishonova Z. T. *Pedagogik psixologiya*. Toshkent, 2021.
4. Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent, 2018.

ZO‘RAVON KONTENTNING O‘SMIRLAR PSIXIKASIGA UZOQ MUDDATLI TA’SIRI: RAQAMLI MUHIT SHAROITIDA PSIXOLOGIK XAVFLAR VA ULARNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Turabova Dilobar Normurodovna

Buxoro viloyati G‘ijduvon tumani 29-maktab psixologi

Annotatsiya.Mazkur maqolada zo‘ravon kontentning o‘smir psixikasiga uzoq muddatli ta’siri psixologik jihatdan tahlil qilingan. Ommaviy axborot vositalari, internet, ijtimoiy tarmoqlar va virtual o‘yinlarda uchraydigan zo‘ravonlik mazmunidagi materiallarning o‘smirlarning emotsional holati, xulq-atvori, tafakkuri hamda ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’siri yoritilgan. Shuningdek, zo‘ravon kontentning agressivlik, qo‘rquv, xavotir va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga ta’siri haqida fikr yuritilib, profilaktik tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar Zo‘ravon kontent, o‘smir psixologiyasi, agressivlik, virtual muhit, psixologik ta’sir, emotsional holat, internet xavfsizligi, kiber makon, ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy salomatlik.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar va internet tizimining keng rivojlanishi yoshlarning axborot olamiga cheksiz kirib borishiga imkon yaratmoqda. Ayniqsa, o‘smirlar internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil o‘yinlar, filmlar va turli videoplatformalar orqali ko‘plab turdagi axborotlarni qabul qilmoqda. Ushbu axborotlar orasida zo‘ravonlik, tajovuzkorlik va shafqatsizlikni targ‘ib qiluvchi kontentlarning ko‘payib borayotgani esa jiddiy psixologik muammolarni yuzaga keltirmoqda. Mutaxassislarning ta’kidlashicha, zo‘ravon kontentning muntazam kuzatilishi o‘smirlarning ruhiy rivojlanishi, emotsional holati va xulq-atvoriga uzoq muddatli salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. O‘smirlik davri inson shaxsining psixologik jihatdan shakllanish bosqichi hisoblanadi. Aynan shu davrda yoshlarning dunyoqarashi, qadriyatlari, hissiy boshqaruvi va ijtimoiy munosabatlari rivojlanadi. Shu sababli tashqi muhitdan olinayotgan axborotlar o‘smir ongiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Zo‘ravonlikka boy videolar, jangari o‘yinlar va agressiv sahnalar bilan

boyitilgan kontentlar o‘smir psixikasida tajovuzkorlikka moyillikni kuchaytirishi mumkin. Psixologik jihatdan qaralganda, zo‘ravon kontentni muntazam tomosha qilish natijasida o‘smirlarda agressiv xatti-harakatlarning ortishi kuzatiladi. Chunki inson miyasi doimiy ravishda kuzatilayotgan obrazlarni asta-sekin odatiy holat sifatida qabul qila boshlaydi. Natijada zo‘ravonlik oddiy va tabiiy holdek tuyulishi mumkin. Ayrim o‘smirlar virtual qahramonlarga taqlid qilib, real hayotda ham agressiv xatti-harakatlarni namoyon etishga moyillashadilar. Shuningdek, zo‘ravon kontent o‘smirlarning emotsional holatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday yoshlar orasida qo‘rquv, xavotir, tushkunlik, jahldorlik va hissiy beqarorlik holatlari ko‘proq uchraydi. Ayrim hollarda esa uyqu buzilishi, asabiylik va ijtimoiy yakkalanish kabi muammolar kuzatiladi. Ayniqsa psixik jihatdan ta’sirchan va emotsional sezgir bolalarda zo‘ravon sahnalar chuqur ruhiy iz qoldirishi mumkin.

Zo‘ravon kontentning uzoq muddatli ta’sirlaridan yana biri — empatiya hissining pasayishidir. Empatiya insonning boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunishi va ularga hamdard bo‘lish qobiliyatidir. Zo‘ravonlikka doimiy duch kelgan o‘smir asta-sekin boshqalarning og‘rig‘i va his-tuyg‘ulariga befarq bo‘lib qolishi mumkin. Bu esa jamiyatdagi sog‘lom ijtimoiy munosabatlarning buzilishiga olib keladi. Bundan tashqari, zo‘ravon kontent o‘smirlarning tafakkuriga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Muammolarni tinch yo‘l bilan hal qilish o‘rniga kuch ishlatish yoki agressiv munosabatni normal holat sifatida qabul qilish xavfi paydo bo‘ladi. Natijada maktabdagi nizolar, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar va oilaviy muammolar soni ortishi mumkin.

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarda nazoratsiz axborot oqimi mavjudligi ushbu muammoning yanada kuchayishiga sabab bo‘lmoqda. Ayrim hollarda bolalar yoshiga mos bo‘lmagan videolar, o‘yinlar va materiallarga erkin kirish imkoniyatiga ega bo‘lib qolmoqda. Bu esa ularning ruhiy xavfsizligiga jiddiy tahdid tug‘diradi. Zo‘ravon kontentning salbiy ta’sirini kamaytirishda eng avvalo oila muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanishini nazorat qilishi, ular tomosha qilayotgan materiallarga e’tibor qaratishi va farzand bilan doimiy muloqotda bo‘lishi zarur. Bolaning bo‘sh vaqtini sport, kitobxonlik,

san’at va ijodiy mashg‘ulotlar bilan mazmunli tashkil etish ham muhim profilaktik vositalardan biridir.

Maktab va ta’lim muassasalarida media madaniyat, internet xavfsizligi hamda psixologik himoya mavzularida muntazam trening, davra suhbatlari va targ‘ibot ishlari olib borilishi bugungi davr talabi hisoblanadi. Chunki o‘smirlik davri ruhiy jihatdan eng ta’sirchan bosqichlardan biri bo‘lib, ushbu davrda yoshlar tashqi axborotlarni tez qabul qiladi va ulardan kuchli psixologik ta’sirlanadi. Shu sababli psixologlar, pedagoglar va ota-onalar hamkorligida o‘smirlarda agressivlik, emotsional zo‘riqish, xavotir hamda ijtimoiy moslashuvdagi muammolarni erta aniqlash va korreksion ishlarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlarda zo‘ravonlikni targ‘ib qiluvchi kontentlarning ko‘payishi yoshlar ruhiy salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirmoqda. Zo‘ravon kontentning muntazam kuzatilishi o‘smirlarda agressiv xulq-atvorning kuchayishi, emotsional beqarorlik, jahldorlik va empatiya hissining pasayishiga olib kelishi mumkin. Ayrim hollarda bunday axborotlar yoshlarning real hayotdagi muammolarga nisbatan zo‘ravonlik orqali yechim izlashiga sabab bo‘ladi. Natijada tengdoshlar bilan nizolar, oilaviy kelishmovchiliklar va ijtimoiy moslashuv muammolari yuzaga keladi. Shu bois yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish, ularda tanqidiy fikrlash va sog‘lom media madaniyatni shakllantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Oila, maktab va psixolog hamkorligida olib borilgan profilaktik ishlar orqali o‘smirlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash hamda zararli kontentlarning salbiy ta’sirini kamaytirish mumkin. Ota-onalar farzandlarining internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishini doimiy nazorat qilib borishi bugungi raqamli muhitda eng muhim profilaktik choralaridan biri hisoblanadi. Chunki o‘smirlar hali psixologik jihatdan to‘liq shakllanmagan bo‘lib, ular tashqi axborot ta’siriga juda sezgir bo‘ladi. Shu sababli ota-onalar faqat taqiqlash bilan cheklanib qolmasdan, balki farzandlari bilan ochiq muloqot o‘rnatishi, ularning internetda nimalarni ko‘rayotgani, qanday o‘yin va kontentlardan foydalanayotganini muntazam kuzatib borishi zarur. Eng muhimi, nazorat qo‘rqitish yoki bosim shaklida emas, balki tushuntirish va hamkorlik asosida

amalga oshirilishi kerak. O‘smirlarga yoshiga mos va foydali kontentlardan foydalanishni tavsiya etish ham muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda internetda turli xil ma’lumotlar mavjud bo‘lib, ularning barchasi ham tarbiyaviy yoki ijobiy ta’sirga ega emas. Shu sababli bolalarga bilim beruvchi videodarslar, rivojlantiruvchi o‘yinlar, motivatsion va tarbiyaviy kontentlarni tanlash o‘rgatilishi lozim. Bu jarayonda ota-onalar va o‘qituvchilar birgalikda ishlashi, bolalarning qiziqishlarini inobatga olgan holda to‘g‘ri yo‘nalish berishi muhimdir.

Maktablarda media savodxonlik va internet xavfsizligi bo‘yicha maxsus treninglar o‘tkazilishi ham bugungi kunning dolzarb talablaridan biridir. Chunki ko‘plab o‘smirlar internetdan foydalanadi, biroq uning xavflari va axborotni tahlil qilish ko‘nikmalariga ega emas. Media savodxonlik darslari orqali o‘quvchilar yolg‘on axborotni ajratish, zararli kontentni tanish, internetdagi xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va raqamli muhitda o‘zini to‘g‘ri tutish ko‘nikmalarini shakllantiradilar. Bu esa ularni turli psixologik va axborot xurujlaridan himoya qilishga yordam beradi. Zo‘ravonlikka moyillik yoki agressiv xatti-harakatlar kuzatilgan hollarda psixologik yordam ko‘rsatish juda muhim hisoblanadi. Bunday holatlar befarqlik bilan qabul qilinmasligi kerak, chunki ular keyinchalik jiddiy xulqiy muammolarga aylanib ketishi mumkin. Maktab psixologi o‘quvchi bilan individual ishlashi, uning emotsional holatini tahlil qilishi, agressiya sabablarini aniqlashi va korreksion mashg‘ulotlar o‘tkazishi zarur. Bu jarayonda oilaviy muhit ham chuqur o‘rganilishi kerak, chunki ko‘pincha agressiv xatti-harakatlar oiladagi stress yoki yetarli e’tibor yo‘qligi bilan bog‘liq bo‘ladi.

O‘smirlarni sport, ijodiy va jamoaviy faoliyatlarga keng jalb qilish ularning psixologik rivojlanishida juda katta ahamiyatga ega. Sport mashg‘ulotlari orqali bola nafaqat jismonan chiniqadi, balki stressni to‘g‘ri boshqarish, jamoada ishlash va maqsadga intilish ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi. Ijodiy faoliyatlar esa ularning emotsional ifodalanishini yaxshilaydi, ichki kechinmalarni sog‘lom yo‘l bilan chiqarishga yordam beradi. Jamoaviy faoliyatlar esa ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi va o‘smirlarni real hayotga faolroq jalb etadi. Oilada samimiy muloqot va emotsional qo‘llab-quvvatlash muhitini shakllantirish ham eng asosiy omillardan

biridir. Bola o‘z fikrini erkin ayta oladigan, muammolari bilan bo‘lisha oladigan muhitda o‘zini xavfsiz his qiladi. Bunday oilalarda o‘smirlar kamroq virtual olamga qaram bo‘lib qoladi, chunki ular real hayotda ham yetarli e’tibor va tushunishga ega bo‘ladilar. Aksincha, sovuq yoki nazoratga asoslangan muhitda o‘smirlar ko‘proq internet va mobil o‘yinlarga qochishadi.

Mobil o‘yinlar va videokontentlardan foydalanishda vaqt me’yorlarini belgilash ham juda muhim profilaktik choradir. Cheklanmagan foydalanish diqqatning susayishi, xotira samaradorligining pasayishi, uyqu buzilishi va emotsional beqarorlikka olib kelishi mumkin. Shu sababli kunlik vaqt chegarasini belgilash, o‘qish va dam olish rejimini muvozanatlash, ekran vaqtini nazorat qilish sog‘lom raqamli odatlarni shakllantirishga yordam beradi. Eng muhimi, bu cheklovlar qat’iy taqiqlar emas, balki sog‘lom hayot tarzini shakllantirishga qaratilgan tushuntirish asosida amalga oshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

2. Davletshin M. G. Yosh davrlari psixologiyasi. — Toshkent, 2004.

3. Karimova V. M. Psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2010.

4. Internet xavfsizligi va yoshlar psixologiyasi bo‘yicha zamonaviy ilmiy maqolalar va tadqiqotlar.

STRESSLI VAZIYATLARDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINING NAZARIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI VA SHAXS MOSLASHUV JARAYONIDAGI AHAMIYATI

Sobirova Muqaddas Sharipovna
Namangan viloyati Chust tumani 54- maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur mustaqil ishda stressli vaziyatlarda shaxs psixikasining himoya mexanizmlari, ularning kelib chiqish sabablari, ishlash xususiyatlari hamda inson ruhiy barqarorligini saqlashdagi o‘rni ilmiy jihatdan yoritilgan. Stress tushunchasi, uning psixologik mohiyati va shaxs hayotiga ta’siri keng tahlil qilingan. Shuningdek, psixologik himoya mexanizmlarining turlari, ularning ijobiy va salbiy jihatlari, hamda ta’lim va kundalik hayotdagi namoyon bo‘lish shakllari batafsil bayon etilgan. Ishda psixologik himoya mexanizmlarini to‘g‘ri boshqarish va stressni kamaytirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so‘zlar. Stress, psixologik himoya mexanizmlari, emotsional barqarorlik, repressiya, inkor etish, ratsionalizatsiya, proyeksiya, sublimatsiya, regressiya, psixologik moslashuv, ong osti jarayonlari.

Bugungi zamonaviy jamiyatda inson har kuni turli xil psixologik bosimlar, ijtimoiy talablar va emotsional zo‘riqishlarga duch keladi. Hayotning tezlashuvi, raqobatning kuchayishi va axborot oqimining ortishi inson ruhiyatiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli stress inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Stress - bu organizmning tashqi yoki ichki omillarga nisbatan psixologik va fiziologik javob reaksiyasi bo‘lib, u insonning emotsional muvozanatini buzishi yoki aksincha, uni faoliyatga undashi mumkin. Stress uzoq davom etsa, u ruhiy zo‘riqish, xavotir, asabiylashish va emotsional beqarorlikni keltirib chiqaradi. Shu holatda inson psixikasi o‘zini himoya qilish uchun turli psixologik mexanizmlarni ishga soladi. Psixologik himoya mexanizmlari inson ongidan tashqarida, ya’ni ong osti darajasida ishlaydigan avtomatik psixik jarayonlar bo‘lib, ular shaxsni ichki konfliktlar, stress va ruhiy og‘riqlardan himoya qilishga xizmat qiladi. Bu tushuncha psixoanalitik yo‘nalishda keng o‘rganilgan bo‘lib, Sigmund Freud va Anna Freud tomonidan ilmiy asosda ishlab chiqilgan.

Stress insonning hayotiy faoliyatida muhim psixologik holat hisoblanadi. U ijobiy va salbiy ko‘rinishlarda namoyon bo‘lishi mumkin. Ijobiy stress insonni faollikka undaydi, uni rivojlanishga va maqsad sari intilishga rag‘batlantiradi. Salbiy stress esa insonning psixologik holatini buzadi va emotsional zo‘riqishga olib keladi. Stressning asosiy sabablari sifatida ortiqcha ish yuklamasi, vaqt yetishmasligi, muvaffaqiyatsizlik, ijtimoiy bosim, oilaviy muammolar va shaxslararo nizolar ko‘rsatiladi. Ayniqsa, o‘quvchilar va pedagoglar orasida stress tez-tez uchraydi, chunki ular doimiy baholash va talablar ostida bo‘ladilar. Psixologik himoya mexanizmlari shaxsning ruhiy muvozanatini saqlashga xizmat qiluvchi ichki psixik jarayonlardir. Ular insonni stress, qo‘rquv, xavotir va ichki konfliktlardan himoya qiladi. Bu mexanizmlar ong osti darajasida avtomatik tarzda ishlaydi va shaxsning psixologik barqarorligini saqlashga yordam beradi. Biroq shuni ham ta’kidlash kerakki, psixologik himoya mexanizmlari har doim ham muammolarni hal qilmaydi, balki ularni vaqtincha yumshatadi. Ba’zi hollarda ular haqiqatni buzib ko‘rsatishi yoki muammolarni kechiktirishi ham mumkin.

Psixologik himoya mexanizmlari bir nechta turlarga bo‘linadi va har biri o‘ziga xos psixologik funksiyani bajaradi. Repressiya (bosib chiqarish) mexanizmi inson uchun og‘riqli bo‘lgan xotiralar va his-tuyg‘ularni ong ostiga siqib chiqaradi. Inson ularni eslamaslikka harakat qiladi, ammo ular ong ostida saqlanib qoladi va keyinchalik emotsional holatga ta’sir qiladi. Inkor etish mexanizmi esa real vaziyatni qabul qilmaslik bilan bog‘liq. Shaxs muammoni mavjud emasdek ko‘radi va uni tan olishdan bosh tortadi. Bu ko‘pincha stressni vaqtincha kamaytiradi, lekin muammoni hal qilmaydi. Ratsionalizatsiya - bu o‘z xatti-harakatini mantiqiy asoslash orqali oqlash jarayonidir. Inson asl sababni yashirib, o‘ziga qulay tushuntirish topadi. Proyeksiya mexanizmi orqali shaxs o‘zidagi salbiy his-tuyg‘ularni boshqalarga yuklaydi. Masalan, o‘z g‘azabini boshqalarga tegishli deb hisoblash. Regressiya esa stressli vaziyatda insonning bolalik xulqiga qaytishi bilan ifodalanadi. Bu holatda inson ko‘proq yordamga muhtoj bo‘lib qoladi. Sublimatsiya eng ijobiy himoya mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Unda salbiy energiya ijtimoiy foydali faoliyatga yo‘naltiriladi, masalan sport, san’at yoki ijod orqali. Stressli

vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari inson ruhiyatini muvozanatda saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Ular emotsional og‘riqni kamaytiradi, shaxsning ichki barqarorligini saqlaydi va psixologik moslashuvni ta’minlaydi. Masalan, o‘quvchi imtihonda muvaffaqiyatsizlikka uchraganda, u ratsionalizatsiya orqali o‘zini “tayyorgarlik yetarli emas edi” deb oqlashi mumkin. Bu holat uning ruhiy zarbasini yumshatadi va motivatsiyani butunlay yo‘qolib ketishidan saqlaydi.

Psixologik himoya mexanizmlarining yana bir muhim jihati shundaki, ular shaxsning ichki “Men” obrazini saqlab qolishga xizmat qiladi. Inson o‘zini barqaror, qadrli va nazorat qila oladigan shaxs sifatida his qilishga intiladi. Stressli vaziyatlar esa bu ichki tasavvurni buzishi mumkin. Aynan shunday paytda psixologik himoya mexanizmlari ishga tushib, shaxsni ruhiy zarbalardan himoya qiladi va uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini vaqtincha bo‘lsa ham saqlab qolishga yordam beradi. Masalan, inson muvaffaqiyatsizlikka uchraganda, u bu holatni to‘liq qabul qilish o‘rniga uni inkor etishi yoki tashqi omillar bilan izohlashi mumkin. Bu holat psixikani kuchli stressdan himoya qiladi. Biroq uzoq davom etganda, inson real vaziyatni to‘g‘ri baholash imkoniyatini yo‘qotishi mumkin. Shuningdek, psixologik himoya mexanizmlari insonning o‘zini oqlash ehtiyojini ham qondiradi. Bu jarayon shaxsning ichki konfliktlarini yumshatadi va ruhiy bosimni kamaytiradi. Natijada inson o‘zini nisbatan xotirjam his qiladi va vaziyatga moslashish imkoniyati ortadi.

Psixologik himoya mexanizmlari ijtimoiy moslashuv jarayonida ham muhim ahamiyatga ega. Inson jamiyatda yashar ekan, turli talablar, kutishlar va bosimlarga duch keladi. Har bir vaziyatga ochiq emotsional reaksiya bildirish har doim ham mumkin emas. Shu sababli himoya mexanizmlari shaxsga vaziyatni ichki darajada qayta ishlash va moslashish imkonini beradi. Ayniqsa, o‘quvchilar va pedagoglar muhitida bu jarayon juda yaqqol kuzatiladi. O‘quvchilar muvaffaqiyatsizlik, tanqid yoki baholash jarayonida turli himoya mexanizmlaridan foydalanadilar. Bu ularning emotsional barqarorligini saqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, himoya mexanizmlari ijtimoiy munosabatlarda ziddiyatlarning keskinlashuvini kamaytiradi. Inson har doim ham ichki his-tuyg‘ularini to‘liq ifoda eta olmasligi sababli, bu mexanizmlar emotsional portlashlarning oldini oladi va muloqot muvozanatini

saqlaydi. Psixologik himoya mexanizmlarining ijobiy jihatlari shundan iboratki, ular insonni stressdan himoya qiladi, emotsional barqarorlikni saqlaydi va ruhiy muvozanatni tiklashga yordam beradi. Ayniqsa, qisqa muddatli stress holatlarida ular juda foydali hisoblanadi. Biroq ularning salbiy jihatlari ham mavjud. Agar himoya mexanizmlari haddan tashqari ko‘p ishlatilsa, inson real muammolardan qochishni boshlaydi, haqiqatni noto‘g‘ri qabul qiladi va shaxsiy rivojlanish sekinlashadi. Bu esa uzoq muddatda psixologik muammolarni kuchaytirishi mumkin. Ta’lim muhitida o‘quvchilar va pedagoglar doimiy stress ostida bo‘ladilar. Imtihonlar, baholash tizimi, ota-ona talablari va ijtimoiy bosim ularning emotsional holatiga ta’sir qiladi. Shu sababli psixologik himoya mexanizmlari ularning psixologik barqarorligini saqlashda muhim o‘rin tutadi. Stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni oshirish uchun bir qator usullar tavsiya etiladi. Jumladan, nafas olish mashqlari, relaksatsiya, sport bilan shug‘ullanish, vaqtni to‘g‘ri boshqarish, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va psixologik maslahatlar olish muhim hisoblanadi. stressli vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari inson psixikasining muhim himoya tizimi hisoblanadi. Ular shaxsni ichki zo‘riqish va emotsional og‘riqlardan himoya qiladi, ruhiy barqarorlikni saqlaydi va moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Biroq ularni to‘g‘ri boshqarish va ongli ravishda foydalanish shaxsning sog‘lom psixologik rivojlanishi uchun muhimdir. Shuni ta’kidlash lozimki, psixologik himoya mexanizmlari faqatgina stressdan qochish vositasi emas, balki shaxsning psixologik rivojlanish jarayonining ajralmas va uzluksiz qismi hisoblanadi. Ular insonning ichki dunyosini himoya qilish bilan birga, uning hayotiy tajriba orttirish jarayoniga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Har bir inson turli stressli vaziyatlarga duch kelar ekan, bu mexanizmlar uning ruhiy barqarorligini saqlash, emotsional muvozanatni tiklash va ichki zo‘riqishni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, psixologik himoya mexanizmlari insonning shaxs sifatida shakllanishida ham muhim bosqichlardan biri bo‘lib, uning o‘zini anglash jarayoniga yordam beradi. Agar shaxs bu mexanizmlardan ongli foydalanishni o‘rgansa, u stressli vaziyatlarda ham o‘zini boshqara oladigan, emotsional jihatdan yetuk va psixologik barqaror shaxsga

aylanadi. Bunday insonlar qiyin vaziyatlarda tezda tushkunlikka tushmaydi, balki muammoni tahlil qilishga va to‘g‘ri yechim topishga intiladi. Ular o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qila oladi, ortiqcha emotsional reaksiyalardan qochadi va vaziyatga real baho bera oladi. Bu esa ularning nafaqat shaxsiy hayotida, balki o‘qish va kasbiy faoliyatida ham muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi. Shuningdek, psixologik himoya mexanizmlarini to‘g‘ri tushunish va ulardan me’yorida foydalanish shaxsning ijtimoiy munosabatlarini ham yaxshilaydi. Inson boshqalar bilan muloqotda keskinlikka yo‘l qo‘ymasdan, murosaga kelish va muammoni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Natijada u jamiyatda o‘z o‘rnini topa oladigan, ijtimoiy jihatdan faol va moslashuvchan shaxsga aylanadi. Stressli vaziyatlarda insonning ruhiy barqarorligini saqlash uchun psixologik himoya mexanizmlaridan to‘g‘ri foydalanish muhim ahamiyatga ega. Quyidagi tavsiyalar shaxsning stressga chidamliligini oshirish va ruhiy salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Inson o‘z hissiyotlarini yashirmasdan, ularni to‘g‘ri ifodalashni o‘rganishi zarur. Qo‘rquv, xavotir yoki tushkunlikni ichga yutish ruhiy zo‘riqishni kuchaytiradi. Hissiyotlarni yaqin insonlar bilan suhbat orqali bo‘lishish psixologik yengillik beradi. Stressli vaziyatlarda muammodan qochish emas, balki uni tahlil qilish va bosqichma-bosqich hal qilish ko‘nikmasini shakllantirish kerak. Muammoni inkor etish vaqtinchalik himoya bersa-da, uzoq muddatda ruhiy bosimni oshiradi. Muntazam jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanish tavsiya etiladi. Sport mashqlari organizmda “baxt gormoni” hisoblangan endorfin ajralishini kuchaytirib, stress darajasini kamaytiradi. To‘g‘ri uyqu va dam olish rejimiga amal qilish lozim. Uyqusizlik insonning emotsional holatini izdan chiqarib, xavotir va asabiylikni kuchaytiradi. Meditatsiya, nafas mashqlari va relaksatsion texnikalardan foydalanish ruhiy tinchlikni saqlashga yordam beradi. Ayniqsa chuqur nafas olish mashqlari stress vaqtida yurak urishini me’yorlashtiradi. Salbiy fikrlashni kamaytirib, ijobiy tafakkurni rivojlantirish muhimdir. Har qanday vaziyatdan ijobiy xulosa chiqarishga odatlanish shaxsning psixologik chidamliligini oshiradi. Stressni zararli odatlar orqali emas, foydali faoliyat orqali bartaraf etish kerak. Kitob o‘qish, ijod bilan shug‘ullanish, musiqa tinglash yoki tabiat qo‘ynida sayr qilish ruhiy

yengillik beradi. Oila va jamoada sog‘lom psixologik muhit yaratish muhim omillardan biridir. Mehr-muhabbat, qo‘llab-quvvatlash va samimiy muloqot insonning stressga qarshi kurashish qobiliyatini mustahkamlaydi. Psixologik himoya mexanizmlarining zararli ko‘rinishlari — agressiya, inkor, yolg‘izlikka berilish yoki boshqalarni ayblash kabi holatlarni vaqtida aniqlash va bartaraf etish zarur. Zarur hollarda amaliyotchi psixolog yordamiga murojaat qilish tavsiya etiladi. Mutaxassis bilan ishlash insonning ichki ziddiyatlarini anglash va sog‘lom psixologik moslashuvni shakllantirishga yordam beradi.

Stress hayotning ajralmas qismi bo‘lsa-da, unga qanday munosabat bildirish insonning ruhiy salomatligini belgilaydi. Psixologik himoya mexanizmlaridan ongli va me’yorida foydalanish shaxsning emotsional barqarorligini saqlaydi, ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi hamda ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Shu sababli har bir inson stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishi, o‘z ruhiy holatiga e’tiborli bo‘lishi va sog‘lom psixologik muhit yaratishga intilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
2. Davletshin M.G. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent, 2004.
3. Karimova V.M. Psixologiya asoslari. Toshkent, 2002.

O‘QUVCHILARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Raximova Xurshida Abduqayumovna
Namangan viloyati To‘raqo‘rg‘on tumani 2-sonli maktab,
Raxmonova Iroda Nurmamatovna
Namangan viloyati To‘raqo‘rg‘on tumani 51-sonli maktab

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirishning psixologik mexanizmlari, ularning ta’lim jarayonidagi o‘rni va shaxs rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinadi. Emotsional barqarorlikni rivojlantirishga ta’sir etuvchi kognitiv, ijtimoiy va psixologik omillar yoritilib, ta’lim muhitida ularni shakllantirish yo‘llari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar. emotsional barqarorlik, psixologik mexanizm, stress, kognitiv baholash, emotsional regulyatsiya, o‘quvchi, ijtimoiy muhit, motivatsiya.

Bugungi ta’lim jarayonida o‘quvchilarning nafaqat bilim olish darajasi, balki ularning psixologik holati ham muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional barqarorlik shaxsning turli hayotiy vaziyatlarda o‘z his-tuyg‘ularini boshqara olishi, stressga moslashuvchan munosabat bildira olishi bilan belgilanadi. O‘quvchilarda ushbu sifatning shakllanishi ularning o‘quv faoliyati samaradorligi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional barqarorlik murakkab psixologik jarayon bo‘lib, u bir nechta ichki va tashqi mexanizmlar orqali shakllanadi. Eng muhim mexanizmlardan biri kognitiv baholash jarayonidir. O‘quvchi muayyan vaziyatni qanday talqin qilsa, uning emotsional reaksiyasi ham shunga mos shakllanadi. Vaziyatni xavf sifatida qabul qilish stressni kuchaytirsa, uni hal etish mumkin bo‘lgan muammo sifatida baholash emotsional muvozanatni saqlashga yordam beradi. Shuningdek, psixologik himoya mexanizmlari ham muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchilar stressli vaziyatlarda inkor etish, ratsionallashtirish yoki kompensatsiya kabi himoya usullaridan foydalanadilar. Bu mexanizmlar qisqa muddatda psixologik muvozanatni saqlashga yordam bersa-da, ularning noto‘g‘ri qo‘llanilishi emotsional rivojlanishga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Emotsional barqarorlikning shakllanishida emotsional regulyatsiya ko‘nikmalari ham asosiy o‘rin tutadi. O‘quvchi o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish va to‘g‘ri

ifodalashni o‘rganishi orqali stressli vaziyatlarda barqarorlikni saqlab qoladi. Bunda refleksiya, nafas mashqlari va o‘zini boshqarish texnikalari muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy muhit ham emotsional barqarorlikka kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Oila, maktab va tengdoshlar bilan bo‘lgan munosabatlar o‘quvchining emotsional tajribasini shakllantiradi. Qo‘llab-quvvatlovchi muhit o‘quvchida ishonch va xavfsizlik hissini kuchaytiradi, salbiy muhit esa emotsional beqarorlikka olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, motivatsiya tizimi ham muhim omil hisoblanadi. Ichki motivatsiyasi yuqori bo‘lgan o‘quvchilar qiyinchiliklarni yengishda barqarorroq bo‘ladilar va stressni samarali boshqaradilar. O‘qituvchining qo‘llab-quvvatlashi va ijobiy pedagogik muhit bu jarayonni yanada mustahkamlaydi.

O‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish murakkab psixologik-pedagogik jarayon bo‘lib, u shaxsning kognitiv rivojlanishi, emotsional tajribasi va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liqdir. Bu jarayon o‘quvchining turli hayotiy vaziyatlarga nisbatan qanday munosabat bildirishini, stressni qanday qabul qilishini va o‘z emotsiyalarini qay darajada boshqara olishini belgilaydi. Shu sababli emotsional barqarorlikni shakllantirish faqat individual emas, balki tizimli yondashuvni talab etadi. Emotsional barqarorlikning shakllanishida kognitiv jarayonlar markaziy o‘rin tutadi. O‘quvchi muayyan vaziyatni idrok etish va uni baholash orqali emotsional reaksiyani shakllantiradi. Agar vaziyat salbiy yoki xavfli deb talqin qilinsa, organizmda stress reaksiyasi kuchayadi, aksincha, vaziyatni boshqarish mumkin deb baholash emotsional muvozanatni saqlashga yordam beradi. Shu bois ta’lim jarayonida o‘quvchilarda ijobiy kognitiv qayta baholash ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Emotsional barqarorlikning yana bir muhim jihati bu emotsional regulyatsiya mexanizmlaridir. O‘quvchi o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni ifodalash va boshqarish jarayonini o‘zlashtirgan sari, u stressli vaziyatlarga nisbatan barqarorroq munosabat bildiradi. Emotsional regulyatsiya nafaqat his-tuyg‘ularni bostirish, balki ularni to‘g‘ri yo‘naltirish va ijtimoiy jihatdan maqbul shaklda ifodalashni ham o‘z ichiga oladi. Bu jarayon refleksiya, o‘z-o‘zini kuzatish va emotsional tahlil qilish orqali rivojlanadi.

Psixologik himoya mexanizmlari ham emotsional barqarorlikda muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchilar stressli vaziyatlarda inkor etish, ratsionallashtirish, sublimatsiya yoki kompensatsiya kabi himoya usullaridan foydalanadilar. Bu mexanizmlar qisqa muddatda psixologik muvozanatni saqlashga yordam beradi, biroq ularning doimiy va noto‘g‘ri qo‘llanilishi emotsional rivojlanishni cheklab qo‘yishi mumkin. Shu sababli pedagogik jarayonda sog‘lom psixologik strategiyalarni shakllantirish zarur. Ijtimoiy muhit emotsional barqarorlikning shakllanishida hal qiluvchi omillardan biridir. Oila, maktab va tengdoshlar guruhi o‘quvchining emotsional tajribasini shakllantiradi. Qo‘llab-quvvatlovchi, tushunadigan va ijobiy munosabatga asoslangan muhit o‘quvchida o‘ziga ishonch va psixologik xavfsizlik hissini kuchaytiradi. Aksincha, doimiy tanqid, bosim yoki befarqlik o‘quvchida emotsional beqarorlik, xavotir va stress holatlarini kuchaytiradi. Shuningdek, o‘quvchilarning shaxsiy motivatsiyasi ham emotsional barqarorlikka bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ichki motivatsiya yuqori bo‘lgan o‘quvchilar qiyinchiliklarga nisbatan bardoshliroq bo‘lib, muvaffaqiyatsizliklarni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladilar. Tashqi bosim asosida shakllangan motivatsiya esa ko‘pincha stress va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Emotsional barqarorlikni shakllantirishda pedagogik faoliyatning o‘rni ham juda muhimdir. O‘qituvchi o‘quvchilarning emotsional holatini to‘g‘ri baholashi, ularga psixologik qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatishi va ijobiy ta’lim muhitini yaratishi lozim. O‘qituvchining muloqot madaniyati, empatiya darajasi va emotsional barqarorligi o‘quvchilarga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, emotsional barqarorlikni rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar ham muhim ahamiyatga ega. Interaktiv metodlar, guruhli ishlar, rolli o‘yinlar va psixologik treninglar o‘quvchilarda emotsional tajribani kengaytiradi va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, raqamli muhitda to‘g‘ri foydalanish ham emotsional salomatlikni qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi. Emotsional barqarorlik ko‘p qatlamli jarayon bo‘lib, u kognitiv baholash, emotsional regulyatsiya, psixologik himoya mexanizmlari, ijtimoiy muhit va motivatsion tizimlarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Shu omillarni

kompleks ravishda hisobga olish ta’lim jarayonida samarali natijaga erishish imkonini beradi. O‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish kognitiv, psixologik va ijtimoiy mexanizmlar bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan murakkab va ko‘p bosqichli jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda o‘quvchining voqelikni qanday idrok etishi, vaziyatlarni qanday baholashi hamda emotsiyalarini boshqarish strategiyalaridan foydalanish darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, shaxsning ichki psixologik resurslari, stressga chidamlilik darajasi va emotsional regulyatsiya ko‘nikmalari uning barqarorlik darajasini belgilovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Mazkur jarayonning samarali tashkil etilishi ta’lim muhitida sog‘lom psixologik iqlimni shakllantirishga xizmat qiladi. Ijobiy emotsional muhit o‘quvchilarda xavfsizlik hissini kuchaytirib, ularning o‘zini erkin ifoda etishiga, mustaqil fikrlashiga va ijtimoiy faolligiga zamin yaratadi. Aksincha, salbiy psixologik muhit emotsional beqarorlikni kuchaytirib, o‘quvchilarning o‘quv faoliyatiga va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shuningdek, emotsional barqarorlikning shakllanishi o‘quvchining shaxsiy rivojlanish jarayoni bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, u kelajakda muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashuv, kasbiy faoliyat va shaxslararo munosabatlarda muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli ta’lim tizimida nafaqat bilim berishga, balki o‘quvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlashga ham alohida e’tibor qaratilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotskiy L.S. “Mind in Society”. 1978-yil
2. Goleman D. “Emotional Intelligence”. 1995-yil
3. Klimov E.A. “Kasb tanlash psixologiyasi”. 1996-yil
4. Zimnyaya I.A. “Kompetensiyaviy yondashuv asoslari”. 2003-yil
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020-yil

TA’LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK XAVFSIZLIK HISSINI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

Sattorova Lobarxon Botirjon qizi
Namangan viloyati, Kosonsoy tumani 17-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlik hissini shakllantirishning asosiy omillari, o‘quvchi va pedagoglar o‘rtasidagi sog‘lom psixologik muhitning ahamiyati, emotsional qo‘llab-quvvatlash, samarali muloqot va profilaktik ishlarning o‘rni yoritilgan. Shuningdek, psixologik xavfsizlikni ta’minlash orqali o‘quvchilarning ta’limga bo‘lgan motivatsiyasi, ijtimoiy moslashuvi va ruhiy barqarorligini oshirish masalalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar. Psixologik xavfsizlik, ta’lim muassasasi, sog‘lom muhit, emotsional barqarorlik, pedagogik muloqot, o‘quvchi shaxsi, psixoprofilaktika, empatiya, ijtimoiy moslashuv, psixologik himoya.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari tez rivojlanayotgan davrda inson ruhiy salomatligini himoya qilish eng dolzarb masalalardan biriga aylandi. Ayniqsa, ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning psixologik xavfsizligini ta’minlash pedagogik va psixologik faoliyatning muhim yo‘nalishi hisoblanadi. Chunki maktab yoki boshqa ta’lim muhiti bolaning shaxs sifatida shakllanishida oiladan keyingi ikkinchi asosiy ijtimoiy makon sanaladi. Psixologik xavfsizlik hissi-bu insonning o‘zini himoyalangan, qadrlangan, erkin fikr bildira oladigan va ruhiy bosimdan holi his qilishi bilan bog‘liq holatdir. Agar ta’lim muassasasida o‘quvchi o‘zini tahqirlangan, rad etilgan yoki bosim ostida his qilsa, uning o‘qishga bo‘lgan qiziqishi susayadi, ijtimoiy faolligi kamayadi hamda turli psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli zamonaviy ta’lim tizimida nafaqat bilim berish, balki psixologik jihatdan xavfsiz muhit yaratish ham ustuvor vazifalardan biri sifatida qaralmoqda.

Ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlik hissini shakllantirish ko‘plab omillarga bog‘liq bo‘lib, ular o‘zaro chambarchas bog‘langan holda namoyon bo‘ladi. Avvalo, pedagog va o‘quvchi o‘rtasidagi munosabatlar muhim ahamiyat kasb etadi. O‘qituvchining mehribonligi, hurmat asosidagi muloqoti, o‘quvchi shaxsini qadrlashi hamda adolatli munosabati bolada ishonch hissini shakllantiradi. Aksincha, doimiy tanqid, kamsitish yoki qo‘rqitish usullaridan foydalanish bolaning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik xavfsizlikni ta’minlashda emotsional qo‘llab-quvvatlash ham muhim omillardan biridir. O‘quvchi o‘z muammolari bilan yolg‘iz qolib ketmasligi, uning fikr va his-tuyg‘ulari tinglanishi zarur. Ta’lim muassasasidagi psixolog, sinf rahbari va pedagoglar o‘quvchilarning emotsional holatini muntazam kuzatib borishlari lozim. Ayniqsa, o‘smirlik davrida emotsional o‘zgarishlar keskin kechishi sababli psixologik yordam tizimi samarali tashkil etilishi talab etiladi. Sog‘lom psixologik muhitni yaratishda tengdoshlar o‘rtasidagi munosabatlar ham katta rol o‘ynaydi. Jamoada o‘zaro hurmat, hamkorlik va empatiya muhitining mavjudligi o‘quvchilarning ruhiy barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bullying, kiberbulling, mazax qilish yoki ijtimoiy rad etish kabi holatlar esa psixologik xavfsizlik hissini izdan chiqaruvchi asosiy omillar hisoblanadi. Shu bois ta’lim muassasalarida zo‘ravonlikning barcha ko‘rinishlariga qarshi profilaktik dasturlarni amalga oshirish zarur.

Ta’lim muassasasining ichki qoidalari va boshqaruv tizimi ham psixologik xavfsizlikka ta’sir qiladi. Adolatli va shaffof boshqaruv, barcha uchun teng imkoniyatlarning mavjudligi, o‘quvchilarning fikrini inobatga olish muhitdagi ishonchni mustahkamlaydi. O‘quvchi o‘z fikrini erkin bildira oladigan, tashabbuslari qo‘llab-quvvatlanadigan muhitda o‘zini qadrlangan shaxs sifatida his qiladi. Oilaviy muhit ham ta’lim muassasasidagi psixologik xavfsizlik bilan uzviy bog‘liqdir. Ota-onalar va pedagoglar hamkorligi kuchli bo‘lsa, bolaning ruhiy rivojlanishida ijobiy natijalar kuzatiladi. Oila va maktab o‘rtasidagi samarali hamkorlik o‘quvchining emotsional holatini nazorat qilish, muammolarni erta aniqlash va ularga yechim topishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, zamonaviy raqamli texnologiyalar va internet muhiti ham psixologik xavfsizlik

masalasiga yangicha yondashuvni talab qilmoqda. Ayrim hollarda ijtimoiy tarmoqlarda uchraydigan salbiy kontent, kiberzo‘ravonlik va virtual bosim o‘quvchilarning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli media savodxonlikni rivojlantirish, internetdan xavfsiz foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir. Psixologik xavfsizlikni shakllantirishda maktab psixologining faoliyati alohida o‘rin tutadi. Psixolog tomonidan olib boriladigan diagnostik, profilaktik va korreksion ishlar o‘quvchilarning ruhiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Treninglar, psixologik mashg‘ulotlar, individual suhbatlar va motivatsion tadbirlar orqali o‘quvchilarda o‘ziga ishonch, stressga bardoshlilik hamda ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Bundan tashqari, ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlikni ta’minlash uchun pedagoglarning psixologik kompetentligini oshirish ham muhimdir. Har bir o‘qituvchi bolalarning yosh va individual xususiyatlarini bilishi, konfliktsiz muloqot usullarini qo‘llay olishi hamda emotsional intellektga ega bo‘lishi lozim. Bu esa dars jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratishga yordam beradi. Ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlik hissini shakllantirish o‘quvchilarning barkamol rivojlanishi va ruhiy salomatligini ta’minlashning muhim shartidir. Sog‘lom psixologik muhit mavjud bo‘lgan ta’lim maskanida o‘quvchilarning o‘qishga qiziqishi ortadi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi mustahkamlanadi hamda ijtimoiy moslashuvi yaxshilanadi. Psixologik xavfsizlikni ta’minlash uchun pedagog, psixolog, ota-ona va jamiyat hamkorligi zarur. O‘zaro hurmat, empatiya, samimiy muloqot va qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish orqali yosh avlodning ruhiy barqarorligi va ma’naviy kamolotiga erishish mumkin. Shu bois har bir ta’lim muassasasida psixologik xavfsizlikni mustahkamlashga qaratilgan tizimli va uzluksiz ishlar olib borilishi maqsadga muvofiqdir.

Ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlik muhitini shakllantirish uchun tizimli va uzluksiz psixologik faoliyatni yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o‘quvchilar, pedagoglar hamda ota-onalar ishtirokida muntazam psixologik treninglar tashkil etilishi sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni mustahkamlashga xizmat qiladi. Bunday treninglar orqali shaxslararo muloqot

ko‘nikmalari rivojlanadi, stressga bardoshlilik ortadi hamda konfliktli vaziyatlarni tinch yo‘l bilan hal qilish malakalari shakllanadi. Shu bilan birga, trening mashg‘ulotlari o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, emotsional barqarorligini mustahkamlash va jamoaga moslashuvini yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi.

Pedagoglarning kommunikativ va emotsional kompetentligini rivojlantirish ham psixologik xavfsizlikni ta’minlashning muhim shartlaridan biridir. O‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi mutaxassis, balki o‘quvchi ruhiyatiga ta’sir ko‘rsatuvchi asosiy shaxslardan biri hisoblanadi. Shu sababli pedagoglarda empatiya, sabr-toqat, faol tinglash, konstruktiv muloqot va emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan seminar va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish zarur. Bunday tadbirlar pedagoglarning kasbiy stressini kamaytirish bilan birga, dars jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratishga ham yordam beradi. Bugungi kunda bullying va kiberbulling holatlari ta’lim muassasalaridagi eng dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Mazax qilish, tahqirlash, ijtimoiy rad etish yoki internet orqali ruhiy bosim o‘tkazish holatlari o‘quvchilarning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Shu bois profilaktik dasturlarni kuchaytirish, o‘quvchilar orasida tolerantlik va o‘zaro hurmat madaniyatini shakllantirish muhimdir. Ta’lim muassasalarida “Zo‘ravonliksiz maktab”, “Xavfsiz internet”, “Empatiya darslari” kabi loyihalarni amalga oshirish orqali o‘quvchilarda ijobiy ijtimoiy xulq-atvorni rivojlantirish mumkin. Ota-onalar bilan psixologik hamkorlikni mustahkamlash ham psixologik xavfsizlikni ta’minlashda katta ahamiyatga ega. Chunki bolaning ruhiy holati ko‘p jihatdan oiladagi muhit bilan bog‘liq bo‘ladi. Ota-onalar uchun psixologik seminarlar, davra suhbatlari va oilaviy maslahatlarni tashkil etish orqali farzand tarbiyasidagi muammolarni erta aniqlash va ularni samarali bartaraf etish imkoniyati yaratiladi. Maktab va oila hamkorligining mustahkamligi bolaning emotsional barqarorligi hamda ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, o‘quvchilarning emotsional holatini muntazam monitoring qilish va individual psixologik yordam tizimini takomillashtirish ham muhim vazifalardan biridir. Psixolog tomonidan olib

boriladigan diagnostik tadqiqotlar, individual suhbatlar va korreksion mashg‘ulotlar orqali xavf guruhiga kiruvchi o‘quvchilarni aniqlash hamda ularga o‘z vaqtida yordam ko‘rsatish mumkin bo‘ladi. Bu esa turli psixologik muammolar, stress, depressiv holatlar yoki ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarning oldini olishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

2. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2018.

3. Nishonova Z. T. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.

4. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2017.

5. To‘xtayeva I. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish. – Toshkent, 2021.

6. Xudoyberdiyev O. Ta’lim va tarbiyada psixologik muhit. – Toshkent, 2022.

O‘QUVCHILARNING RUHIY SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA PSIXOLOGIK TRENING VA KORREKSION MASHG‘ULOTLARNING SAMARADORLIGI

Odilova Zulayho Ma‘murxonovna

Samarqand viloyati Payariq tumani 74-umumta‘lim maktabi psixologi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda psixologik trening va korreksion mashg‘ulotlarning ahamiyati, ularning emotsional barqarorlikni shakllantirishdagi o‘rni hamda psixoprofilaktik faoliyatdagi samaradorligi yoritilgan. Shuningdek, trening mashg‘ulotlari orqali o‘quvchilarda muloqot madaniyati, stressga bardoshlilik, o‘ziga ishonch va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini rivojlantirish masalalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar. *Ruhiy salomatlik, psixologik trening, korreksion mashg‘ulot, psixoprofilaktika, emotsional barqarorlik, stress, o‘quvchi psixologiyasi, psixologik yordam, ijtimoiy moslashuv, art-terapiya.*

Inson ruhiy salomatligi uning shaxs sifatida shakllanishi, ijtimoiy moslashuvi va hayotiy faoliyatining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bolalik va o‘smirlik davrida ruhiy barqarorlikning shakllanishi kelajakdagi shaxsiy rivojlanishga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning ruhiy salomatligini asrash va mustahkamlash masalasi zamonaviy pedagogika hamda psixologiyaning ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Psixologik trening va korreksion mashg‘ulotlar aynan shu maqsadga xizmat qiluvchi samarali psixologik texnologiyalar sirasiga kiradi. Psixologik treninglar o‘quvchilarning emotsional, kommunikativ va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Trening jarayonida o‘quvchilar o‘z his-tuyg‘ularini anglash, emotsiyalarni boshqarish, stressli vaziyatlarga moslashish va tengdoshlar bilan samarali muloqot qilishni o‘rganadilar. Ayniqsa, guruhiy treninglar o‘quvchilarda jamoaga tegishlilik hissini kuchaytiradi, ijtimoiy faollikni oshiradi va yolg‘izlik hissining kamayishiga yordam beradi. Bugungi kunda o‘quvchilar orasida

stress va psixologik zo‘riqish holatlari tobora ortib bormoqda. Ta’lim yuklamasining ko‘payishi, imtihonlar, ota-onalar tomonidan yuqori talablarning qo‘yilishi hamda tengdoshlar bilan bog‘liq nizolar o‘quvchilarda emotsional bosimni yuzaga keltirmoqda. Ayrim hollarda bu bosim xavotir, depressiv kayfiyat, agressiv xulq-atvor yoki o‘ziga ishonchsizlik kabi muammolarga sabab bo‘ladi. Psixologik treninglar esa o‘quvchilarga stressni boshqarish, salbiy his-tuyg‘ularni nazorat qilish va muammoli vaziyatlarga konstruktiv yondashishni o‘rgatadi. Stressni kamaytirishga qaratilgan relaksatsion mashg‘ulotlar alohida ahamiyatga ega. Nafas olish mashqlari, meditatsiya elementlari, musiqali relaksatsiya va psixogimnastika usullari o‘quvchilarning asab tizimini tinchlantirishga yordam beradi. Bunday mashg‘ulotlar natijasida o‘quvchilarda ichki xotirjamlik hissi shakllanadi, diqqat va xotira jarayonlari yaxshilanadi hamda o‘quv faoliyatiga qiziqish ortadi. Psixologik treninglarning yana bir muhim jihati shundaki, ular o‘quvchilarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni rivojlantiradi. Ko‘plab o‘quvchilar ichki tortinchoqlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish yoki o‘z imkoniyatlarini past baholash kabi muammolarni boshdan kechiradi. Trening mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan rolli o‘yinlar, motivatsion mashqlar va jamoaviy topshiriqlar orqali o‘quvchilarda ijobiy “Men” konsepsiyasi shakllanadi. Bu esa ularning shaxsiy faolligi va tashabbuskorligini oshiradi. Korreksion mashg‘ulotlar esa mavjud psixologik muammolarni bartaraf etishga qaratilgan bo‘lib, ular individual yoki guruhiy shaklda olib boriladi. Ushbu mashg‘ulotlarning asosiy мақсади bolaning ruhiy rivojlanishidagi salbiy holatlarni yumshatish va ijobiy psixologik sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir. Korreksion ishlar ayniqsa agressivlik, qo‘rquv, xavotir, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, emotsional tushkunlik yoki kommunikativ muammolar mavjud bo‘lgan o‘quvchilar bilan samarali natija beradi.

Agressiv xulq-atvorni kamaytirishga qaratilgan korreksion mashg‘ulotlar bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayrim o‘quvchilar ichki emotsional bosimni agressiya orqali namoyon qiladi. Bunday hollarda psixolog tomonidan emotsiyalarni boshqarish, konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish va empatiyani rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar tashkil etiladi. Natijada o‘quvchilarda

boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish, sabr-toqat va muomala madaniyati shakllanadi. Shuningdek, korreksion mashg‘ulotlarda art-terapiya metodlari keng qo‘llaniladi. Rasm chizish, ranglar bilan ishlash, plastilin terapiyasi yoki kollaj tayyorlash kabi ijodiy faoliyatlar orqali bolalar ichki his-tuyg‘ularini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Ayrim bolalar o‘z kechinmalarini so‘z bilan ifoda eta olmasa-da, ijodiy faoliyat orqali ruhiy holatini namoyon qiladi. Bu esa psixolog uchun bolaning ichki dunyosini tushunishda muhim diagnostik vosita bo‘lib xizmat qiladi. Musiqa terapiyasi ham ruhiy salomatlikni tiklashda samarali usullardan biridir. Sokkin va yoqimli musiqa inson asab tizimiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, stress darajasini kamaytiradi hamda emotsional holatni yaxshilaydi. Ayniqsa, imtihon oldi xavotiri yoki kuchli emotsional zo‘riqish kuzatilayotgan o‘quvchilar bilan musiqa terapiyasi elementlaridan foydalanish yaxshi natija beradi. Psixodrama va rolli o‘yinlar ham korreksion mashg‘ulotlarning samarali shakllaridan biri hisoblanadi. Ushbu metod orqali o‘quvchilar turli hayotiy vaziyatlarni sahnalashtirish orqali o‘z his-tuyg‘ularini anglaydi va muammolarga yechim topishni o‘rganadi. Bu usul ayniqsa kommunikativ muammolari mavjud yoki ichki tortinchoq bolalar bilan ishlashda samarali hisoblanadi.

Ta’lim muassasalarida psixologik trening va korreksion mashg‘ulotlarning samaradorligi ko‘p jihatdan psixolog, pedagog va ota-onalar hamkorligiga bog‘liq. Agar bola oilada qo‘llab-quvvatlansa, maktabda esa sog‘lom psixologik muhit yaratilsa, psixologik yordamning natijasi yanada yuqori bo‘ladi. Shu bois ota-onalar uchun ham psixologik seminar va maslahatlar tashkil etilishi muhimdir. Ota-onalarga farzand bilan to‘g‘ri muloqot qilish, uning emotsional ehtiyojlarini tushunish va psixologik qo‘llab-quvvatlash usullari haqida tavsiyalar berilishi lozim. Psixologik trening va korreksion mashg‘ulotlarning samaradorligi o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ruhiy jihatdan barqaror va o‘ziga ishongan o‘quvchi bilim olishga faolroq intiladi. U jamoada o‘z o‘rnini topa oladi, o‘z fikrini erkin bayon qiladi va hayotiy qiyinchiliklarga bardoshli bo‘ladi. Shuningdek, bunday mashg‘ulotlar ta’lim muassasalarida bullying va kiberbulling holatlarining oldini olishda ham muhim vosita hisoblanadi. Empatiya,

o‘zaro hurmat va tolerantlikni rivojlantirishga qaratilgan treninglar o‘quvchilar orasida sog‘lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantiradi. Natijada jamoada psixologik xavfsizlik muhiti kuchayadi. Demak, psixologik trening va korreksion mashg‘ulotlar o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, emotsional barqarorligini oshirish va sog‘lom shaxs sifatida shakllanishida muhim psixologik mexanizm vazifasini bajaradi. Shu sababli ta’lim tizimida psixologik xizmat faoliyatini yanada rivojlantirish, zamonaviy trening metodlarini keng qo‘llash va korreksion ishlarni tizimli tashkil etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Psixologik trening va korreksion mashg‘ulotlar o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda samarali va muhim psixologik vositalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta’lim jarayonida o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasiga, balki ularning emotsional holati, psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga ham katta e’tibor qaratilishi zarur. Chunki ruhiy jihatdan sog‘lom va barqaror o‘quvchi ta’lim jarayonida faolroq ishtirok etadi, o‘z imkoniyatlarini erkin namoyon qiladi hamda hayotiy qiyinchiliklarga bardosh bera oladi.

Psixologik treninglar orqali o‘quvchilarda o‘ziga bo‘lgan ishonch, muloqot madaniyati, stressga bardoshlilik va emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalari rivojlanadi. Korreksion mashg‘ulotlar esa mavjud psixologik muammolarni kamaytirish, agressivlik, xavotir, qo‘rquv va emotsional zo‘riqishlarni bartaraf etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, art-terapiya, musiqa terapiyasi, relaksatsion mashqlar va rolli o‘yinlar o‘quvchilarning ichki kechinmalarini yumshatish hamda ruhiy holatini yaxshilashda samarali natija beradi. Shuningdek, psixologik mashg‘ulotlarning muntazam tashkil etilishi ta’lim muassasasida sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishga yordam beradi. Bu esa bullying, kiberbulling, nizolar va ijtimoiy ajralish holatlarining oldini olishda muhim omil hisoblanadi. O‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda psixolog, pedagog va ota-onalar hamkorligi alohida ahamiyatga ega bo‘lib, ularning birgalikdagi faoliyati psixologik yordam samaradorligini oshiradi. Demak, psixologik trening va korreksion mashg‘ulotlarni ta’lim tizimining ajralmas qismi sifatida rivojlantirish, o‘quvchilarning emotsional farovonligini ta’minlash va ruhiy

salomatligini mustahkamlash bugungi kunning dolzarb pedagogik hamda psixologik vazifalaridan biri hisoblanadi. Ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda muntazam psixologik treninglar tashkil etish zarur. Psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish va korreksion mashg‘ulotlarni tizimli ravishda olib borish maqsadga muvofiq. Stress, xavotir, agressivlik va emotsional zo‘riqish holatlarining oldini olishga qaratilgan relaksatsion mashg‘ulotlarni keng joriy etish lozim. Bullying va kiberbulling profilaktikasiga qaratilgan empatiya va tolerantlik treninglarini tashkil etish muhim hisoblanadi. Art-terapiya, musiqa terapiyasi, psixodrama va ijodiy mashg‘ulotlardan psixologik yordam vositasi sifatida samarali foydalanish tavsiya etiladi. Pedagoglar uchun kommunikativ kompetentlik, emotsional intellekt va konfliktologiya bo‘yicha seminar-treninglar o‘tkazish zarur. Ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlash, oilaviy psixologik maslahatlar va ma’rifiy uchrashuvlarni muntazam yo‘lga qo‘yish lozim. O‘quvchilarning ruhiy holatini monitoring qilish va xavf guruhiga kiruvchi bolalar bilan individual psixokorreksion ishlarni kuchaytirish maqsadga muvofiq. Ta’lim muassasalarida sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish orqali o‘quvchilarning ruhiy xavfsizligini ta’minlashga alohida e’tibor qaratish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G‘. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.

2. Davletshin M. G. *Pedagogik psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2019.

3. Nishonova Z. T. *Yosh va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU, 2021.

4. Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. – Toshkent: Fan, 2018.

5. To‘xtayeva I. S. *Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish*. – Toshkent, 2022.

6. Xudoyberdiyev O. *Psixologik trening asoslari va amaliyoti*. – Toshkent, 2021.

7. G‘ulomov S. *Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.

TA’LIM VA ISHLAB CHIQARISH INTEGRATSIYASI ORQALI KASBIY YO‘NALTIRISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Melikova Xurshida G‘ulom qizi

Sirdaryo viloyati, Boyovut tumani, 3-maktab psixologi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi orqali o‘quvchi-yoshlarni kasb-hunarga yo‘naltirish samaradorligini oshirish masalalari tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy mehnat bozori talablariga mos kadrlar tayyorlash, amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish, dual ta’lim tizimi, ishlab chiqarish amaliyoti va kasbiy motivatsiyani shakllantirishning psixologik-pedagogik jihatlari yoritiladi. Ta’lim muassasalari va ishlab chiqarish korxonalari hamkorligining ahamiyati, innovatsion yondashuvlar hamda yoshlarni kelajak kasblariga tayyorlash mexanizmlari haqida fikr yuritiladi.*

Kalit so‘zlar. *Kasbiy yo‘naltirish, ta’lim integratsiyasi, ishlab chiqarish, dual ta’lim, amaliy ko‘nikma, mehnat bozori, kasbiy kompetensiya, innovatsion ta’lim, motivatsiya, yoshlar bandligi.*

Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi orqali kasbiy yo‘naltirish samaradorligini oshirish bugungi zamonaviy ta’lim tizimining eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Jahon miqyosida texnologik taraqqiyotning jadallashuvi, mehnat bozoridagi raqobatning kuchayishi va yangi kasblarning paydo bo‘lishi yoshlarni kelajak faoliyatiga puxta tayyorlashni talab etmoqda. Shu sababli ta’lim jarayonini ishlab chiqarish bilan uyg‘unlashtirish, nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan bog‘lash hamda yoshlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o‘quvchi-yoshlarni kasb-hunarga yo‘naltirishda ishlab chiqarish korxonalari bilan hamkorlik qilish ularning qiziqishi, motivatsiyasi va kasbiy o‘zini anglashini shakllantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Kasbiy yo‘naltirish insonning qobiliyati, qiziqishi va individual xususiyatlariga mos ravishda kasb tanlashiga yordam beruvchi murakkab psixologik-pedagogik jarayondir. Ushbu jarayonning samarali tashkil etilishi

shaxsning kelajakdagi muvaffaqiyati va jamiyatdagi o‘rnini belgilashda muhim omil hisoblanadi. Biroq an’anaviy ta’lim tizimida ko‘pincha nazariy bilim ustunlik qilgani sababli yoshlarning amaliy tajribasi yetarli darajada shakllanmay qolmoqda. Natijada ayrim bitiruvchilar mehnat bozoriga moslashishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi esa bu muammoning samarali yechimi sifatida namoyon bo‘lmoqda. Mazkur integratsiya o‘quvchilarning nazariy bilimlarini real mehnat faoliyati bilan mustahkamlash imkonini beradi. Ishlab chiqarish korxonalari bilan hamkorlik asosida tashkil etilgan amaliyotlar, kasbiy ekskursiyalar, mahorat darslari va treninglar o‘quvchilarda kasbga nisbatan qiziqish uyg‘otadi hamda ularni kelajak faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlaydi. O‘quvchi real ish muhiti bilan tanishgan sari o‘z qobiliyatlarini chuqurroq anglay boshlaydi. Bu esa kasb tanlashdagi noaniqliklarni kamaytiradi va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

Bugungi kunda dual ta’lim tizimi ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasining samarali shakllaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Ushbu tizimda o‘quvchilar vaqtining bir qismini ta’lim muassasasida nazariy bilim olishga, qolgan qismini esa korxonalarda amaliy faoliyat bilan shug‘ullanishga sarflaydilar. Natijada nazariya va amaliyot uyg‘unlashadi, yoshlarning kasbiy kompetensiyalari shakllanadi hamda mehnat bozoriga tayyor mutaxassislar yetishib chiqadi. Dual ta’lim tizimi o‘quvchilarda mas’uliyat, mehnatsevarlik, jamoada ishlash va muammoli vaziyatlarni hal qilish kabi muhim hayotiy ko‘nikmalarni ham rivojlantiradi. Kasbiy yo‘naltirish jarayonida psixologik omillar ham alohida ahamiyatga ega. O‘quvchining motivatsiyasi, qiziqishi, qobiliyati va shaxsiy xususiyatlarini aniqlash to‘g‘ri kasbiy tanlov uchun muhimdir. Ayniqsa, o‘smirlik davrida yoshlar hissiyotlarga beriluvchan va tashqi ta’sirlarga sezgir bo‘ladilar. Shu sababli ularning kasbiy qiziqishlarini rivojlantirishda amaliy faoliyat va ishlab chiqarish muhiti katta rol o‘ynaydi. O‘quvchi o‘zi qiziqqan sohada amaliy tajriba orttirgan sari unda o‘ziga ishonch va kasbiy motivatsiya kuchayadi. Psixologik diagnostika metodlari orqali o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash ham kasbiy yo‘naltirish samaradorligini oshiradi. Turli testlar, suhbatlar va kuzatuv metodlari yordamida

yoshlarning qiziqishi, intellektual salohiyati, kommunikativ qobiliyati va liderlik xususiyatlari o‘rganiladi. Bu esa ularga individual yondashuv asosida tavsiyalar berishga yordam beradi. O‘quvchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan amaliy faoliyat ularning kasbiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi nafaqat tashkiliy yoki metodik jarayon, balki chuqur psixologik asosga ega bo‘lgan tizim hisoblanadi. O‘quvchi real mehnat muhitiga kirganda uning kasbiy tasavvurlari keskin o‘zgaradi, mavhum g‘oyalar konkret tajribaga aylanadi. Bu jarayon “kasbiy identifikatsiya”ning shakllanishiga xizmat qiladi, ya’ni o‘smir o‘zini ma’lum bir kasb egasi sifatida tasavvur qila boshlaydi. Amaliy faoliyat davomida o‘quvchilarda “men buni eplay olaman” degan ichki ishonch - ya’ni **self-efficacy (o‘ziga ishonch hissi)** kuchayadi. Bu esa kasbiy motivatsiyaning asosiy psixologik manbalaridan biri hisoblanadi. O‘quvchi ishlab chiqarish jarayonida muvaffaqiyatga erishgan sari uning kasbga nisbatan qiziqishi ortadi va barqaror motivatsiya shakllanadi. Shuningdek, ishlab chiqarish muhiti o‘quvchilarda real hayotiy stressni boshqarish ko‘nikmasini ham rivojlantiradi. Ish jarayonida yuzaga keladigan muammolar, vaqt bosimi va mas’uliyat hissi o‘smirni mustaqil fikrlashga, tezkor qaror qabul qilishga va jamoada ishlashga o‘rgatadi. Bu holat kelajakda mehnat bozori talab qiladigan muhim kompetensiyalarni shakllantiradi.

Amaliyot jarayoni kasbiy yo‘naltirishning eng muhim bosqichi hisoblanadi. O‘quvchi nazariy bilimni real jarayonda qo‘llab ko‘rganda, bilim mustahkamlanadi va ko‘nikmaga aylanadi. Bu kompetensiyalar keyinchalik yoshlarning ishga joylashish imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi. Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi jarayonida o‘quvchi shaxsida kasbiy rivojlanish bir necha bosqichda kechadi: Birinchi bosqichda o‘quvchi kasblar haqida umumiy tasavvurga ega bo‘ladi va qiziqish shakllanadi. Ikkinchi bosqichda u amaliy jarayon bilan tanishadi va kasbga nisbatan real baho bera boshlaydi. Uchinchi bosqichda esa shaxs o‘z qobiliyatini sinab ko‘radi va kasbiy yo‘nalishni tanlashga yaqinlashadi. To‘rtinchi bosqichda kasbiy identifikatsiya shakllanadi va o‘quvchi kelajak kasbini ongli ravishda tanlaydi. Bu bosqichlarning to‘g‘ri tashkil etilishi kasb tanlashdagi

xatolarni kamaytiradi va barqaror kasbiy yo‘nalishni shakllantiradi. Bugungi kunda kasbiy yo‘naltirish faqat ta’lim muassasasi doirasida emas, balki keng ijtimoiy hamkorlik asosida amalga oshirilishi zarur. Korxonalar, davlat tashkilotlari va xususiy sektor bilan hamkorlik yoshlarning real mehnat bozorini tushunishiga yordam beradi. Mehnat bozori esa doimiy ravishda yangilanib boradi. IT sohasi, raqamli iqtisodiyot, logistika, xizmat ko‘rsatish va innovatsion ishlab chiqarish yo‘nalishlari tez rivojlanmoqda. Shu sababli kasbiy yo‘naltirish jarayonida kelajak kasblariga alohida e’tibor qaratish muhimdir. Raqamli texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar ham kasbiy yo‘naltirish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Virtual laboratoriyalar, simulyatsion dasturlar, onlayn kurslar va sun’iy intellekt asosidagi platformalar yoshlarning zamonaviy kasblar haqida kengroq tasavvurga ega bo‘lishiga xizmat qilmoqda. Bugungi mehnat bozori nafaqat kasbiy bilim, balki kreativ fikrlash, moslashuvchanlik, kommunikativ kompetensiya va axborot texnologiyalaridan foydalanish ko‘nikmalarini ham talab qilmoqda. Shu sababli ta’lim tizimida innovatsion texnologiyalarni joriy etish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasida maktab, kollej, texnikum, oliy ta’lim muassasalari va korxonalar o‘rtasidagi hamkorlik muhim ahamiyatga ega. Korxona mutaxassislari ishtirokida o‘tkaziladigan seminar va uchrashuvlar o‘quvchilarning kasblar haqidagi bilimini boyitadi. Shuningdek, ishlab chiqarish amaliyoti davomida yoshlar real mehnat muhiti, texnologik jarayonlar va kasbiy talablar bilan yaqindan tanishadilar. Bu esa ularning mehnat bozoriga moslashuvini yengillashtiradi.

Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi yoshlarni kasb-hunarga yo‘naltirish samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biridir. Nazariya va amaliyot uyg‘unligi o‘quvchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantiradi, ularni mehnat bozoriga tayyorlaydi hamda kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun mustahkam zamin yaratadi. Shu sababli ta’lim tizimida ishlab chiqarish bilan hamkorlikni kuchaytirish, dual ta’lim imkoniyatlarini kengaytirish va innovatsion metodlardan samarali foydalanish zamonaviy ta’limning ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. M. **Psixologiya**. - Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziyev E. G‘. **Yosh davrlari psixologiyasi**. - Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
3. Davletshin M. G. **Umumiy psixologiya**. - Toshkent: 2018.
4. Shoumarov G‘. B. **Oila psixologiyasi**. - Toshkent: Sharq, 2017.
5. To‘rayev A. **Kasb psixologiyasi asoslari**. - Toshkent, 2021.

TA’LIM VA ISHLAB CHIQARISH INTEGRATSIYASI ORQALI KASBIY YO‘NALTIRISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Melikova Xurshida G‘ulom qizi

Sirdaryo viloyati, Boyovut tumani, 3-maktab psixologi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi orqali o‘quvchi-yoshlarni kasb-hunarga yo‘naltirish samaradorligini oshirish masalalari tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy mehnat bozori talablariga mos kadrlar tayyorlash, amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish, dual ta’lim tizimi, ishlab chiqarish amaliyoti va kasbiy motivatsiyani shakllantirishning psixologik-pedagogik jihatlari yoritiladi. Ta’lim muassasalari va ishlab chiqarish korxonalari hamkorligining ahamiyati, innovatsion yondashuvlar hamda yoshlarni kelajak kasblariga tayyorlash mexanizmlari haqida fikr yuritiladi.*

Kalit so‘zlar. *Kasbiy yo‘naltirish, ta’lim integratsiyasi, ishlab chiqarish, dual ta’lim, amaliy ko‘nikma, mehnat bozori, kasbiy kompetensiya, innovatsion ta’lim, motivatsiya, yoshlar bandligi.*

Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi orqali kasbiy yo‘naltirish samaradorligini oshirish bugungi zamonaviy ta’lim tizimining eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Jahon miqyosida texnologik taraqqiyotning jadallashuvi, mehnat bozoridagi raqobatning kuchayishi va yangi kasblarning paydo bo‘lishi yoshlarni kelajak faoliyatiga puxta tayyorlashni talab etmoqda. Shu sababli ta’lim jarayonini ishlab chiqarish bilan uyg‘unlashtirish, nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan bog‘lash hamda yoshlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o‘quvchi-yoshlarni kasb-hunarga yo‘naltirishda ishlab chiqarish korxonalari bilan hamkorlik qilish ularning qiziqishi, motivatsiyasi va kasbiy o‘zini anglashini shakllantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Kasbiy yo‘naltirish insonning qobiliyati, qiziqishi va individual xususiyatlariga mos ravishda kasb tanlashiga yordam beruvchi murakkab psixologik-pedagogik jarayondir. Ushbu jarayonning samarali tashkil etilishi

shaxsning kelajakdagi muvaffaqiyati va jamiyatdagi o‘rnini belgilashda muhim omil hisoblanadi. Biroq an’anaviy ta’lim tizimida ko‘pincha nazariy bilim ustunlik qilgani sababli yoshlarning amaliy tajribasi yetarli darajada shakllanmay qolmoqda. Natijada ayrim bitiruvchilar mehnat bozoriga moslashishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi esa bu muammoning samarali yechimi sifatida namoyon bo‘lmoqda. Mazkur integratsiya o‘quvchilarning nazariy bilimlarini real mehnat faoliyati bilan mustahkamlash imkonini beradi. Ishlab chiqarish korxonalari bilan hamkorlik asosida tashkil etilgan amaliyotlar, kasbiy ekskursiyalar, mahorat darslari va treninglar o‘quvchilarda kasbga nisbatan qiziqish uyg‘otadi hamda ularni kelajak faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlaydi. O‘quvchi real ish muhiti bilan tanishgan sari o‘z qobiliyatlarini chuqurroq anglay boshlaydi. Bu esa kasb tanlashdagi noaniqliklarni kamaytiradi va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

Bugungi kunda dual ta’lim tizimi ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasining samarali shakllaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Ushbu tizimda o‘quvchilar vaqtining bir qismini ta’lim muassasasida nazariy bilim olishga, qolgan qismini esa korxonalarda amaliy faoliyat bilan shug‘ullanishga sarflaydilar. Natijada nazariya va amaliyot uyg‘unlashadi, yoshlarning kasbiy kompetensiyalari shakllanadi hamda mehnat bozoriga tayyor mutaxassislar yetishib chiqadi. Dual ta’lim tizimi o‘quvchilarda mas’uliyat, mehnatsevarlik, jamoada ishlash va muammoli vaziyatlarni hal qilish kabi muhim hayotiy ko‘nikmalarni ham rivojlantiradi. Kasbiy yo‘naltirish jarayonida psixologik omillar ham alohida ahamiyatga ega. O‘quvchining motivatsiyasi, qiziqishi, qobiliyati va shaxsiy xususiyatlarini aniqlash to‘g‘ri kasbiy tanlov uchun muhimdir. Ayniqsa, o‘smirlik davrida yoshlar hissiyotlarga beriluvchan va tashqi ta’sirlarga sezgir bo‘ladilar. Shu sababli ularning kasbiy qiziqishlarini rivojlantirishda amaliy faoliyat va ishlab chiqarish muhiti katta rol o‘ynaydi. O‘quvchi o‘zi qiziqqan sohada amaliy tajriba orttirgan sari unda o‘ziga ishonch va kasbiy motivatsiya kuchayadi. Psixologik diagnostika metodlari orqali o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash ham kasbiy yo‘naltirish samaradorligini oshiradi. Turli testlar, suhbatlar va kuzatuv metodlari yordamida

yoshlarning qiziqishi, intellektual salohiyati, kommunikativ qobiliyati va liderlik xususiyatlari o‘rganiladi. Bu esa ularga individual yondashuv asosida tavsiyalar berishga yordam beradi. O‘quvchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan amaliy faoliyat ularning kasbiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi nafaqat tashkiliy yoki metodik jarayon, balki chuqur psixologik asosga ega bo‘lgan tizim hisoblanadi. O‘quvchi real mehnat muhitiga kirganda uning kasbiy tasavvurlari keskin o‘zgaradi, mavhum g‘oyalar konkret tajribaga aylanadi. Bu jarayon “kasbiy identifikatsiya”ning shakllanishiga xizmat qiladi, ya’ni o‘smir o‘zini ma’lum bir kasb egasi sifatida tasavvur qila boshlaydi. Amaliy faoliyat davomida o‘quvchilarda “men buni eplay olaman” degan ichki ishonch - ya’ni **self-efficacy (o‘ziga ishonch hissi)** kuchayadi. Bu esa kasbiy motivatsiyaning asosiy psixologik manbalaridan biri hisoblanadi. O‘quvchi ishlab chiqarish jarayonida muvaffaqiyatga erishgan sari uning kasbga nisbatan qiziqishi ortadi va barqaror motivatsiya shakllanadi. Shuningdek, ishlab chiqarish muhiti o‘quvchilarda real hayotiy stressni boshqarish ko‘nikmasini ham rivojlantiradi. Ish jarayonida yuzaga keladigan muammolar, vaqt bosimi va mas’uliyat hissi o‘smirni mustaqil fikrlashga, tezkor qaror qabul qilishga va jamoada ishlashga o‘rgatadi. Bu holat kelajakda mehnat bozori talab qiladigan muhim kompetensiyalarni shakllantiradi.

Amaliyot jarayoni kasbiy yo‘naltirishning eng muhim bosqichi hisoblanadi. O‘quvchi nazariy bilimni real jarayonda qo‘llab ko‘rganda, bilim mustahkamlanadi va ko‘nikmaga aylanadi. Bu kompetensiyalar keyinchalik yoshlarning ishga joylashish imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi. Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi jarayonida o‘quvchi shaxsida kasbiy rivojlanish bir necha bosqichda kechadi: Birinchi bosqichda o‘quvchi kasblar haqida umumiy tasavvurga ega bo‘ladi va qiziqish shakllanadi. Ikkinchi bosqichda u amaliy jarayon bilan tanishadi va kasbga nisbatan real baho bera boshlaydi. Uchinchi bosqichda esa shaxs o‘z qobiliyatini sinab ko‘radi va kasbiy yo‘nalishni tanlashga yaqinlashadi. To‘rtinchi bosqichda kasbiy identifikatsiya shakllanadi va o‘quvchi kelajak kasbini ongli ravishda tanlaydi. Bu bosqichlarning to‘g‘ri tashkil etilishi kasb tanlashdagi

xatolarni kamaytiradi va barqaror kasbiy yo‘nalishni shakllantiradi. Bugungi kunda kasbiy yo‘naltirish faqat ta’lim muassasasi doirasida emas, balki keng ijtimoiy hamkorlik asosida amalga oshirilishi zarur. Korxonalar, davlat tashkilotlari va xususiy sektor bilan hamkorlik yoshlarning real mehnat bozorini tushunishiga yordam beradi. Mehnat bozori esa doimiy ravishda yangilanib boradi. IT sohasi, raqamli iqtisodiyot, logistika, xizmat ko‘rsatish va innovatsion ishlab chiqarish yo‘nalishlari tez rivojlanmoqda. Shu sababli kasbiy yo‘naltirish jarayonida kelajak kasblariga alohida e’tibor qaratish muhimdir. Raqamli texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar ham kasbiy yo‘naltirish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Virtual laboratoriyalar, simulyatsion dasturlar, onlayn kurslar va sun’iy intellekt asosidagi platformalar yoshlarning zamonaviy kasblar haqida kengroq tasavvurga ega bo‘lishiga xizmat qilmoqda. Bugungi mehnat bozori nafaqat kasbiy bilim, balki kreativ fikrlash, moslashuvchanlik, kommunikativ kompetensiya va axborot texnologiyalaridan foydalanish ko‘nikmalarini ham talab qilmoqda. Shu sababli ta’lim tizimida innovatsion texnologiyalarni joriy etish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasida maktab, kollej, texnikum, oliy ta’lim muassasalari va korxonalar o‘rtasidagi hamkorlik muhim ahamiyatga ega. Korxona mutaxassislari ishtirokida o‘tkaziladigan seminar va uchrashuvlar o‘quvchilarning kasblar haqidagi bilimini boyitadi. Shuningdek, ishlab chiqarish amaliyoti davomida yoshlar real mehnat muhiti, texnologik jarayonlar va kasbiy talablar bilan yaqindan tanishadilar. Bu esa ularning mehnat bozoriga moslashuvini yengillashtiradi.

Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi yoshlarni kasb-hunarga yo‘naltirish samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biridir. Nazariya va amaliyot uyg‘unligi o‘quvchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantiradi, ularni mehnat bozoriga tayyorlaydi hamda kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun mustahkam zamin yaratadi. Shu sababli ta’lim tizimida ishlab chiqarish bilan hamkorlikni kuchaytirish, dual ta’lim imkoniyatlarini kengaytirish va innovatsion metodlardan samarali foydalanish zamonaviy ta’limning ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. M. **Psixologiya**. - Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziyev E. G‘. **Yosh davrlari psixologiyasi**. - Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
3. Davletshin M. G. **Umumiy psixologiya**. - Toshkent: 2018.
4. Shoumarov G‘. B. **Oila psixologiyasi**. - Toshkent: Sharq, 2017.

To‘rayev A. **Kasb psixologiyasi asoslari**. - Toshkent, 2021.

O‘SMIRLIK DAVRIDAGI YOSHLAR ORASIDA DEPRESSIV HOLATLARNING SHAKLLANISH OMILLARI VA ULARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Matkarimova Gullola Fayzullayevna

Qoraqalpog'iston Respublikasi Beruniy tumani 71-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smirlik davridagi yoshlar orasida uchraydigan depressiv holatlarning shakllanish omillari, ularning psixologik xususiyatlari hamda o‘smir shaxsining emotsional rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, depressiv holatlarning kelib chiqishida oilaviy muhit, ijtimoiy munosabatlar, ta’lim jarayoni va individual psixologik omillarning o‘rni yoritiladi. Maqolada o‘smirlarda depressiyani erta aniqlash va profilaktika qilishning psixologik usullari haqida ham fikr yuritiladi.

Kalit so‘zlar. Depressiya, o‘smirlik davri, emotsional holat, psixologik rivojlanish, stress, xavotir, ijtimoiy moslashuv, emotsional beqarorlik, psixoprofilaktika, ruhiy salomatlik.

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va ziddiyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda biologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlarning keskin kechishi natijasida o‘smirlarning ruhiy holatida turli emotsional tebranishlar kuzatiladi. Ayniqsa, depressiv holatlar so‘nggi yillarda yoshlar orasida keng tarqalib borayotgan dolzarb psixologik muammolardan biriga aylangan. Depressiya o‘smirning kayfiyati, fikrlashi, xulq-atvori va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan ruhiy-emotsional holatdir. Ushbu holat uzoq davom etganda o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchi pasayadi, atrofdagilar bilan munosabatlari yomonlashadi hamda hayotga qiziqishi kamayadi. Ba’zi hollarda depressiv holatlar o‘quv faoliyatining pasayishi, ijtimoiy chekinish va xavfli xulq shakllariga ham olib kelishi mumkin.

O‘smirlarda depressiv holatlarning yuzaga kelishi ko‘plab ichki va tashqi omillar bilan bog‘liqdir. Oiladagi nosog‘lom psixologik muhit, ota-onalar

o‘rtasidagi nizolar, e’tiborsizlik yoki haddan tashqari nazorat o‘smir ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Mehr va qo‘llab-quvvatlash yetishmagan muhitda voyaga yetayotgan bolalarda yolg‘izlik hissi kuchayadi hamda emotsional tushkunlik shakllanishi mumkin. Ta’lim muhitidagi bosimlar ham depressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Yuqori talablar, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, tengdoshlar bilan raqobat va pedagoglar bilan nizolar o‘smirda doimiy stress holatini yuzaga keltiradi. Ayniqsa, bulling va kiberbulling kabi salbiy ijtimoiy hodisalar yoshlarning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ta’siri ham depressiv kayfiyatning kuchayishiga olib keluvchi omillardan biridir. Virtual muhitdagi sun’iy muvaffaqiyat obrazlari bilan o‘zini taqqoslash, internetga qaramlik va salbiy kontentlarning ta’siri o‘smirlarning o‘ziga baho berishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, biologik va individual psixologik omillar ham muhim ahamiyatga ega. Emotsional sezgirlikning yuqoriligi, stressga chidamlilikning pastligi, introvertlik yoki xavotirga moyillik depressiv holatlarning shakllanish xavfini oshiradi.

O‘smirlik davrida kuzatiladigan depressiv holatlar murakkab emotsional va psixologik belgilar orqali namoyon bo‘ladi. Ushbu davrda o‘smirning ruhiy holati keskin o‘zgaruvchan bo‘lgani sababli depressiv kechinmalar ba’zan oddiy kayfiyat tushkunligi sifatida qabul qilinishi mumkin. Biroq uzoq davom etuvchi tushkunlik, hayotga qiziqishning pasayishi va emotsional beqarorlik psixologik muammo mavjudligidan dalolat beradi. Depressiv holatdagi o‘smirlarda doimiy ruhiy tushkunlik kuzatiladi. Ular avvallari zavq bag‘ishlagan mashg‘ulotlarga nisbatan befarq bo‘lib qoladilar, ijtimoiy faollikdan chekinishga moyillik kuchayadi. Do‘stlar bilan muloqot qilish, sport yoki ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqish kamayadi. Bu esa o‘smirning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday holatda o‘ziga nisbatan salbiy fikrlar ham kuchayadi. O‘smir o‘zini omadsiz, qadrsiz yoki boshqalardan kam deb his qilishi mumkin. O‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi natijasida ichki xavotir, uyatchanlik va ijtimoiy qo‘rquv kuchayadi. Ayrim hollarda o‘smirlar atrofdagilar tomonidan tushunilmaslik hissini boshdan kechiradilar va yolg‘izlikka intiladilar. Depressiv holatlarning muhim psixologik

xususiyatlaridan yana biri emotsional beqarorlikdir. O‘smirlarning kayfiyati tez-tez o‘zgaradi, ular kichik muammolarga haddan tashqari ta’sirchan bo‘lib qoladilar. Tez jahllanish, sababsiz yig‘lash, tushkunlikka berilish yoki agressiv munosabat bildirish holatlari kuzatilishi mumkin. Ba’zan esa aksincha, passivlik, loqaydlik va tashqi olamga qiziqmaslik holati yuzaga keladi. Depressiv kechinmalar o‘smirning fikrlash faoliyatiga ham salbiy ta’sir qiladi. Diqqatni jamlash qiyinlashadi, xotira jarayonlari sustlashadi hamda qaror qabul qilishda ikkilanish kuchayadi. Bu holatlar o‘quv faoliyatining pasayishiga, darslarni o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklarga va motivatsiyaning kamayishiga olib keladi. Shuningdek, depressiya fiziologik belgilar orqali ham namoyon bo‘ladi. Uyqu rejimining buzilishi, tez charchash, holsizlik, bosh og‘rig‘i hamda ishtahaning o‘zgarishi ko‘p uchraydi. Ayrim o‘smirlarda ortiqcha uyquchanlik kuzatilsa, boshqalarida uyqusizlik holatlari paydo bo‘ladi. Bunday jismoniy va ruhiy zo‘riqish o‘smirning umumiy hayot faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Depressiv holatlarning uzoq davom etishi o‘smir shaxsining shakllanish jarayoniga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli o‘smirlarning emotsional holatini muntazam kuzatish, ularni ruhiy qo‘llab-quvvatlash va o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyatga ega. O‘smirlarda depressiv holatlarning oldini olish uchun sog‘lom psixologik muhit yaratish muhimdir. Oilada samimiy muloqot, mehr-muhabbat va qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lishi o‘smirning emotsional barqarorligini ta’minlaydi. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologlar tomonidan diagnostika, suhbat, trening va korreksion mashg‘ulotlarning muntazam tashkil etilishi depressiv holatlarni erta aniqlash imkonini beradi. O‘smirlarni stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish va ijobiy fikrlash ko‘nikmalariga o‘rgatish ham profilaktik jihatdan samarali hisoblanadi. Sport, ijodiy faoliyat va jamoaviy tadbirlar esa ruhiy zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi. O‘smirlik davridagi depressiv holatlar murakkab psixologik muammo bo‘lib, u biologik, ijtimoiy va emotsional omillar ta’sirida shakllanadi. Ushbu holat o‘smir shaxsining rivojlanishi, o‘quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli depressiyani erta aniqlash, psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish

hamda o‘smirlarni qo‘llab-quvvatlovchi sog‘lom muhit yaratish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. O‘smirlar bilan individual psixologik suhbatlarni ko‘paytirish, ta’lim muassasalarida emotsional salomatlik treninglarini tashkil etish, ota-onalar uchun psixologik seminarlar o‘tkazish, bulling va kiberbulling profilaktikasini kuchaytirish, o‘smirlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umumiy psixologiya — G‘oziyev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Universitet, 2002.

2. Yosh davrlari psixologiyasi — Toshpo‘latova Sh. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent, 2019.

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR DAVRIDA MOBIL O‘YINLARGA QARAMLIKNING DIQQAT BARQARORLIGI VA XOTIRA SAMARADORLIGIGA TA’SIRINI PSIXOLOGIK TAHLIL QILISH

Ergasheva Feruza Abduxalilovna

Namangan viloyati Chust tumani 31-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli texnologiyalar davrida mobil o‘yinlarga qaramlikning o‘smirlar diqqat barqarorligi va xotira samaradorligiga ta’siri psixologik jihatdan tahlil qilingan. Mobil o‘yinlarning kognitiv jarayonlarga, xususan diqqatning jamlanishi, xotira faoliyati va o‘quv motivatsiyasiga salbiy ta’siri yoritilgan. Shuningdek, mobil o‘yinlarga qaramlikning emotsional va ijtimoiy oqibatlari ham ko‘rib chiqilib, ushbu muammoning oldini olish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar. Mobil o‘yinlar, qaramlik, diqqat barqarorligi, xotira samaradorligi, kognitiv jarayonlar, o‘smirlar psixologiyasi, raqamli texnologiyalar, virtual qaramlik, emotsional holat, psixologik ta’sir.

Raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan bugungi davrda mobil qurilmalar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Ayniqsa, mobil o‘yinlar bolalar va o‘smirlar orasida eng ommabop mashg‘ulotlardan biri sifatida keng tarqalmoqda. Dastlab oddiy hordiq va ko‘ngilochar vosita sifatida foydalanilgan mobil o‘yinlar bugungi kunda ayrim yoshlarning kundalik hayot tarziga aylanib bormoqda. Natijada esa mobil o‘yinlarga qaramlik muammosi nafaqat pedagogik, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham dolzarb masalalardan biriga aylandi. Mutaxassislarning fikricha, mobil o‘yinlarga haddan tashqari berilish yoshlarning diqqat jarayonlari, xotira faoliyati, tafakkuri va emotsional holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlik davri inson psixikasi faol rivojlanadigan murakkab bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda diqqatning barqarorlashuvi, xotiraning mustahkamlanishi va bilimlarni samarali o‘zlashtirish jarayonlari shakllanadi. Mobil o‘yinlarga me’yoridan ortiq vaqt ajratish esa ushbu tabiiy rivojlanish jarayonlariga

salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Chunki virtual o‘yinlar inson miyasini tezkor tasvirlar, yorqin effektlar va doimiy rag‘batlantirish tizimiga moslashtirib qo‘yadi. Natijada oddiy hayotdagi faoliyatlar, xususan o‘qish va kitobxonlik zerikarli tuyula boshlaydi.

Mobil o‘yinlarga qaramlik - bu insonning o‘yin o‘ynashga nisbatan kuchli ehtiyoj sezishi, vaqt nazoratini yo‘qotishi hamda ushbu faoliyat kundalik hayotga salbiy ta’sir qilayotganini anglagan holda ham uni davom ettirishidir. Psixologik jihatdan qaralganda, bunday qaramlikning shakllanishida emotsional bo‘shliq, yolg‘izlik, stressdan qochish istagi, virtual muvaffaqiyat hissi va doimiy rag‘bat olish ehtiyoji muhim rol o‘ynaydi. Ayrim bolalar va o‘smirlar real hayotda topa olmagan e’tibor yoki muvaffaqiyat hissini virtual olam orqali qoplashga harakat qiladilar. Mobil o‘yinlarning diqqat jarayonlariga ta’siri ayniqsa sezilarli hisoblanadi. Diqqat - inson ongining muayyan faoliyatga jamlanishi va yo‘naltirilishidir. O‘quv jarayonida diqqatning barqarorligi bilimlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirishning muhim omili hisoblanadi. Biroq mobil o‘yinlarga uzoq vaqt berilgan o‘smirlarda diqqatning tez chalg‘ishi, bir faoliyatga uzoq vaqt e’tibor qaratolmaslik va dars jarayonida sust faollik kuzatiladi. Chunki tezkor o‘yinlar miyani qisqa muddatli kuchli stimullarga o‘rgatib qo‘yadi. Natijada o‘quv materiali yoki oddiy hayotiy vazifalar bolaga qiziqarsiz tuyuladi. Shuningdek, mobil o‘yinlar xotira jarayonlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Xotira insonning axborotni qabul qilish, saqlash va qayta tiklash qobiliyatidir. Mobil o‘yinlarda axborotlar juda tez almashgani sababli miya chuqur tahlil qilishdan ko‘ra tezkor reaksiyaga moslashadi. Bu esa uzoq muddatli xotira rivojlanishini sustlashtiradi. Natijada o‘quvchilar darsdagi ma’lumotlarni eslab qolishda qiynalishi, unutuvchanlikning kuchayishi hamda fikrni izchil bayon qilishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Ayrim hollarda bolalar o‘yin tafsilotlarini juda yaxshi eslab qolgan holda, o‘quv materiallarini esda saqlashda muammoga duch keladilar.

Mobil o‘yinlarga qaramlik faqat kognitiv jarayonlargagina emas, balki emotsional holatga ham salbiy ta’sir qiladi. Bunday bolalarda jahldorlik, agressivlik, xavotir, tushkunlik, uyqu buzilishi va real muloqotdan qochish holatlari tez-tez

uchraydi. Virtual olamga haddan tashqari sho‘ng‘ish natijasida ijtimoiy faollik pasayadi, oilaviy munosabatlarda muammolar yuzaga keladi va o‘qishga bo‘lgan qiziqish sustlashadi. Bu esa yoshlarning shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Mobil o‘yinlarga qaramlikning oldini olishda eng avvalo oila muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalar farzandining telefon va internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi, kun tartibini to‘g‘ri tashkil etishi va bolaning bo‘sh vaqtini mazmunli faoliyatlar bilan to‘ldirishi lozim. Sport, kitobxonlik, ijodiy mashg‘ulotlar va jonli muloqot bolalarda sog‘lom psixologik muhit shakllanishiga yordam beradi. Shu bilan birga maktab psixologlari tomonidan profilaktik suhbatlar, treninglar va psixologik maslahatlar tashkil etilishi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Mobil o‘yinlarga qaramlik bugungi raqamli texnologiyalar taraqqiy etgan davrda yoshlar psixologiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi eng dolzarb muammolardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davrida mobil o‘yinlarga haddan tashqari berilish diqqatning barqarorligi susayishiga, xotira samaradorligining pasayishiga hamda o‘quv faoliyatida qiyinchiliklar yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Virtual olamga ortiqcha sho‘ng‘ish natijasida yoshlarning real hayotdagi ijtimoiy faolligi kamayib, emotsional holatida ham turli salbiy o‘zgarishlar kuzatiladi. Shu bois yosh avlodda sog‘lom raqamli madaniyatni shakllantirish, mobil qurilmalardan oqilona va me’yor asosida foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda oila, maktab va psixolog hamkorligini kuchaytirish, profilaktik suhbatlar hamda ma’naviy-ma’rifiy tadbirlarni muntazam tashkil etish orqali mobil o‘yinlarga qaramlikning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin.

Ota-onalar farzandlarning mobil qurilmalardan foydalanish vaqtini nazorat qilishi lozim. O‘smirlarni sport, kitobxonlik va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish tavsiya etiladi. Maktablarda raqamli madaniyat va internet xavfsizligi bo‘yicha treninglar tashkil etilishi zarur. Mobil o‘yinlardan foydalanishda vaqt me’yorlarini belgilash kerak. Oilada samimiy muloqot va psixologik qo‘llab-quvvatlash muhitini kuchaytirish muhimdir. Psixologlar tomonidan mobil qaramlikning oldini olishga qaratilgan profilaktik suhbatlar o‘tkazilishi maqsadga muvofiq. O‘quvchilarda

diqqat va xotirani rivojlantiruvchi mashqlar hamda intellektual o‘yinlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

2. Davletshin M. G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. - Toshkent, 2004.

3. Karimova V. M. Psixologiya. - Toshkent: Sharq, 2010.

4. Internet va raqamli texnologiyalarning yoshlar psixikasiga ta’siri bo‘yicha zamonaviy ilmiy maqolalar va tadqiqotlar.

O‘SMIRLARNI KASB-HUNARGA YO‘NALTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI VA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

Djurayeva Oygul Xaydarboyevna
Sirdaryo viloyati, Mirzaobod tumani 15-maktabi psixologi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada o‘smirlarni kasb-hunarga yo‘naltirishning psixologik mexanizmlari, shaxsiy qiziqish va qobiliyatlarni aniqlashning ahamiyati, kasb tanlash jarayoniga ta’sir etuvchi omillar hamda zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘smirlarning kasbiy o‘zini anglashini shakllantirishda oila, maktab, psixolog va ijtimoiy muhitning o‘rni yoritiladi. Raqamli texnologiyalar, innovatsion ta’lim va psixodiagnostik metodlarning kasb-hunarga yo‘naltirishdagi samaradorligi haqida fikr yuritiladi.*

Kalit so‘zlar. *Kasb-hunarga yo‘naltirish, o‘smirlik davri, kasbiy motivatsiya, qobiliyat, psixodiagnostika, kasbiy qiziqish, emotsional intellekt, psixologik mexanizm, zamonaviy kasblar, shaxs rivojlanishi.*

Bugungi globallashuv va texnologik taraqqiyot davrida yoshlarni to‘g‘ri kasb tanlashga yo‘naltirish dolzarb ijtimoiy-psixologik masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o‘smirlik davri inson hayotida kelajak faoliyati, hayotiy maqsadlari va kasbiy identifikatsiyasi shakllanadigan muhim bosqichdir. Ushbu davrda noto‘g‘ri tanlangan kasb nafaqat shaxsiy muvaffaqiyatsizlikka, balki emotsional zo‘riqish, motivatsiya pasayishi va ijtimoiy moslashuv muammolariga ham sabab bo‘lishi mumkin. Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayoni oddiy maslahat berish bilan cheklanmaydi. Bu murakkab psixologik tizim bo‘lib, unda shaxsning qiziqishi, temperamenti, qobiliyati, xarakteri, emotsional holati va ijtimoiy muhiti o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. O‘smirlarni kasb-hunarga yo‘naltirishda psixologik yondashuvlar va zamonaviy metodlardan foydalanish yoshlarning individual imkoniyatlarini ochib berishda muhim ahamiyat kasb etadi. O‘smirlik davri inson psixikasida keskin o‘zgarishlar yuz beradigan bosqichdir. Ushbu davrda shaxs mustaqil fikrlashga, o‘z “Men”ini anglashga va jamiyatdagi o‘rnini topishga intiladi.

Aynan shu davrda kelajak kasbi haqidagi ilk tasavvurlar shakllanadi. O‘smirlar ko‘pincha hissiyotlarga beriluvchan, taqlidga moyil va tashqi ta’sirlarga sezgir bo‘ladilar. Shu sababli ularning kasb tanlash jarayonida ota-ona, tengdoshlar, internet, ommaviy axborot vositalari hamda ijtimoiy stereotiplarning ta’siri kuchli bo‘ladi. Ba’zi hollarda o‘smir o‘z qiziqishi emas, balki boshqalarning istagi asosida kasb tanlashga majbur bo‘ladi. Bu esa keyinchalik ichki norozilik va kasbiy qoniqmaslikni yuzaga keltiradi.

Psixologlar ta’kidlashicha, o‘smirlik davrida kasbiy o‘zini anglashning shakllanishi shaxsning kelajakdagi muvaffaqiyati bilan bevosita bog‘liqdir. Shu sababli mazkur bosqichda psixologik yordam va kasbiy maslahatlar juda muhim hisoblanadi. Kasb-hunarga yo‘naltirishning asosiy psixologik mexanizmlaridan biri motivatsiya hisoblanadi. Motivatsiya insonni ma’lum faoliyatga undovchi ichki kuchdir. Agar o‘smir tanlagan kasbiga nisbatan ichki qiziqish va motivatsiyaga ega bo‘lsa, u mazkur faoliyatda yuqori natijalarga erisha oladi. Qiziqish ham kasb tanlashdagi muhim omildir. Qiziqish insonning ma’lum faoliyatga nisbatan ijobiy munosabati va intilishida namoyon bo‘ladi. Masalan, texnikaga qiziqqan o‘smir muhandislik yoki IT yo‘nalishlariga moyillik bildirsa, ijodkorlikka moyil o‘smir san’at va dizayn sohalarini tanlashi mumkin. Qobiliyat esa shaxsning muayyan faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish imkoniyatini belgilaydi. Har bir o‘smirning individual qobiliyatlari turlicha bo‘lib, ularni erta aniqlash kasbiy yo‘naltirish samaradorligini oshiradi. Shu maqsadda psixologik diagnostika metodlari qo‘llaniladi. Temperament va xarakter xususiyatlari ham kasb tanlashda muhim rol o‘ynaydi. Masalan, kommunikativ va faol shaxslar pedagogika, jurnalistika yoki menejment sohalariga mos bo‘lsa, diqqatni jamlay oladigan, sabrli insonlar texnik va ilmiy faoliyatlarda muvaffaqiyat qozonishlari mumkin. Emotsional intellekt ham zamonaviy kasbiy muvaffaqiyatning muhim omillaridan biridir. O‘z hissiyotlarini boshqara oladigan, boshqalarni tushunadigan va samarali muloqot qila oladigan yoshlar jamoaviy faoliyatda yuqori natijalarga erishadilar.

Hozirgi davrda kasb-hunarga yo‘naltirishda innovatsion va interaktiv metodlardan keng foydalanilmoqda. An’anaviy suhbat va ma’ruzalar o‘rniga

treninglar, psixologik testlar, kasbiy diagnostika, multimedia vositalari va raqamli platformalar qo‘llanilmoqda. Psixodiagnostik metodlar orqali o‘smirlarning qiziqishi, intellektual salohiyati va kasbiy moyilligi aniqlanadi. Bu esa ularga individual yondashuv asosida tavsiyalar berishga yordam beradi. Bugungi kunda sun’iy intellekt va raqamli texnologiyalar kasbiy yo‘naltirish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Onlayn platformalar orqali kasblar haqida ma’lumot olish, virtual ekskursiyalar tashkil etish va kasbiy testlardan foydalanish mumkin. Bu o‘smirlarda kasblar haqidagi tasavvurni kengaytiradi. STEAM ta’limi ham zamonaviy yondashuvlardan biri bo‘lib, unda fan, texnologiya, muhandislik, san’at va matematika integratsiyasi asosida amaliy ko‘nikmalar shakllantiriladi. Mazkur yondashuv yoshlarni kelajak kasblariga tayyorlashda samarali hisoblanadi. Kasbiy yo‘naltirishda mentorlik tizimi ham katta ahamiyatga ega. Tajribali mutaxassislar bilan uchrashuvlar, amaliyot mashg‘ulotlari va kasbiy ekskursiyalar o‘smirlarning real mehnat muhiti bilan tanishishiga yordam beradi. Oila o‘smir shaxsining shakllanishida asosiy ijtimoiy institutlardan biridir. Ota-onaning qo‘llab-quvvatlashi, farzand qiziqishlariga hurmat bilan yondashishi va bosimsiz maslahat berishi sog‘lom kasbiy tanlov uchun muhimdir. Ba’zi ota-onalar farzandini o‘z istagidagi kasbga majburlashga harakat qiladilar. Natijada o‘smir ichki ziddiyatni boshdan kechiradi. Shu sababli ota-onalar farzandning individual qobiliyatlari va qiziqishlarini hisobga olishlari zarur.

Maktab va amaliyotchi psixolog faoliyati ham kasbiy yo‘naltirishda muhim o‘rin tutadi. Psixolog o‘quvchilarning qiziqishi va qobiliyatlarini o‘rganib, ularga individual tavsiyalar beradi. Treninglar, davra suhbatlari va kasb festivallari orqali o‘quvchilarning kasbiy dunyoqarashi kengaytiriladi. Bugungi kunda ko‘plab o‘smirlar kasb tanlashda qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar. Bunga quyidagi omillar sabab bo‘ladi,ya’ni kasblar haqida yetarli ma’lumotga ega emaslik, ota-ona bosimi, ijtimoiy stereotiplar, o‘z qobiliyatini bilmaslik,mehnat bozori haqidagi noto‘g‘ri tasavvurlar, internetdagi sun’iy muvaffaqiyat obrazlari hisoblanadi. Ayrim yoshlar faqat moddiy manfaatni hisobga olib kasb tanlaydilar. Biroq qiziqish va ichki motivatsiya bo‘lmagan kasb uzoq muddatli muvaffaqiyat olib kelmasligi mumkin.

O‘smirlarni kasb-hunarga yo‘naltirish murakkab psixologik va pedagogik jarayon bo‘lib, u shaxsning individual xususiyatlarini chuqur o‘rganishni talab etadi. Qiziqish, motivatsiya, qobiliyat, emotsional intellekt va ijtimoiy muhit kasbiy tanlovga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.Zamonaviy texnologiyalar va innovatsion metodlardan foydalanish kasbiy yo‘naltirish samaradorligini oshiradi. Oila, maktab va psixologning hamkorligi esa o‘smirning ongli va mustaqil kasb tanlashiga yordam beradi. Kelajakda jamiyat taraqqiyoti ko‘p jihatdan yoshlarning to‘g‘ri kasb tanlashiga bog‘liq. Shu sababli kasbiy yo‘naltirish tizimini takomillashtirish, psixologik xizmatlarni rivojlantirish va individual yondashuvni kuchaytirish dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qoladi. O‘quvchilarda kasbiy qiziqishni erta aniqlash bo‘yicha psixologik diagnostika ishlari olib boorish, maktablarda kasb festivallari va mutaxassislar bilan uchrashuvlar tashkil etish, ota-onalar uchun kasbiy yo‘naltirish bo‘yicha seminar-treninglar o‘tkazish, raqamli kasbiy platformalar va interaktiv testlardan foydalanishni kengaytirish, o‘quvchilarning individual qobiliyatlariga mos tavsiyalar berish, maktab psixologlarining kasbiy kompetensiyalarini oshirish, o‘smirlarning emotsional intellekti va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
3. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2018.
4. Toshimov R. Kasb psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2021.
5. Shoumarov G‘. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2017.

TA’LIM MUASSASALARIDA BULLING VA KIBERBULLINGNING OLDINI OLISH ORQALI PSIXOLOGIK XAVFSIZLIKNI MUSTAHKAMLASH

Bazarimbetova Bahor Iskandarovna

Qoraqalpog‘iston Respublikasi Beruniy tumani 32-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta’lim muassasalarida bulling (zo‘ravonlik) va kiberbulling hodisalarining psixologik xavfsizlikka ta’siri, ularning kelib chiqish omillari hamda oldini olishning samarali psixologik-pedagogik strategiyalari tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘quvchilar o‘rtasida sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirish, emotsional barqarorlikni oshirish va raqamli xavfsizlik madaniyatini rivojlantirish yo‘llari yoritiladi.

Kalit so‘zlar. Bulling, kiberbulling, psixologik xavfsizlik, ta’lim muhiti, agressiya, empatiya, raqamli madaniyat, profilaktika, o‘quvchi xulqi, ijtimoiy moslashuv.

Bugungi kunda ta’lim muassasalarida o‘quvchilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar nafaqat bilim olish jarayoniga, balki ularning psixologik rivojlanishiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, bulling va kiberbulling kabi salbiy ijtimoiy hodisalar o‘quvchilarning emotsional holati, o‘ziga baho berishi va ijtimoiy moslashuviga jiddiy zarar yetkazmoqda. Bulling — bu bir yoki bir nechta shaxs tomonidan boshqa shaxsga nisbatan muntazam ravishda psixologik, jismoniy yoki ijtimoiy zo‘ravonlik ko‘rsatish jarayonidir. Kiberbulling esa raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va internet platformalari orqali amalga oshiriladigan tahqirlash va bosim shaklidir. Ushbu holatlar ta’lim muhitida psixologik xavfsizlikni buzuvchi asosiy omillardan biri bo‘lib, ularni erta aniqlash va oldini olish dolzarb pedagogik-psixologik vazifalardan hisoblanadi. Bulling va kiberbullingning shakllanishiga bir qator psixologik va ijtimoiy omillar ta’sir qiladi. Oilaviy muhitdagi beqarorlik, e’tiborsizlik yoki zo‘ravonlikka asoslangan tarbiya uslublari bolalarda agressiv xulqni shakllantiradi. Tengdoshlar guruhida ijtimoiy

mavqe uchun kurash, liderlikni noto‘g‘ri tushunish va kuch orqali ustunlikka erishish istagi bullingni kuchaytiradi. Raqamli muhitda nazoratning yetishmasligi, anonimlik hissi va javobgarlikning pastligi kiberbulling holatlarini kengaytiradi. Empatiya darajasining pastligi, emotsional intellektning yetarli rivojlanmaganligi ham salbiy xulq shakllarini kuchaytiruvchi omillardan biridir. Psixologik xavfsizlik — bu shaxsning o‘zini jamoada erkin, himoyalangan va qadrlangan his qilish holatidir. Ta’lim muassasasida psixologik xavfsizlik mavjud bo‘lsa, o‘quvchilar o‘z fikrini erkin ifoda etadi, xatolardan qo‘rqmaydi va ijtimoiy faolligi ortadi. Bulling va kiberbulling esa ushbu muhitni buzadi, natijada o‘quvchilarda xavotir va depressiv holatlar kuchayadi, o‘ziga baho pasayadi, dars jarayonida ishtirok faolligi kamayadi, ijtimoiy chekinish kuzatiladi. Empatiya — boshqalarning hissiyotini tushunish va his qilish qobiliyatidir. Ta’lim jarayonida empatiyani rivojlantirish bullingning oldini olishda eng muhim omillardan biridir. Rolli o‘yinlar, guruhli muhokamalar va reflektiv mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilarda hamdardlik hissi shakllantiriladi. O‘qituvchi tomonidan qo‘llab-quvvatlovchi, kamsitmaydigan va ochiq muloqotga asoslangan muhit yaratilishi zarur. Har bir o‘quvchi o‘zini qadrlangan his qilishi psixologik xavfsizlikni mustahkamlaydi. Kiberbullingning oldini olish uchun o‘quvchilarga internet madaniyati, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish va onlayn etik qoidalar bo‘yicha muntazam treninglar o‘tkazish muhimdir. Maktab psixologi tomonidan diagnostika, individual maslahat va profilaktik treninglar tashkil etilishi bulling holatlarini erta aniqlash va bartaraf etishda samarali hisoblanadi. Oila va ta’lim muassasasi o‘rtasidagi hamkorlik bolalarning xulq-atvorini nazorat qilish va ularni qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi.

Ta’lim muassasalarida bulling va kiberbullingning oldini olish jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellekt o‘quvchilarning o‘z hissiyotlarini boshqarishi, boshqalarning emotsional holatini tushunishi va nizoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishiga yordam beradi. Emotsional boshqaruv ko‘nikmalariga ega bo‘lgan o‘quvchilar agressiv xatti-harakatlarga kamroq moyil bo‘ladilar hamda tengdoshlar bilan sog‘lom muloqot o‘rnatishga intiladilar. Shu sababli maktablarda emotsional savodxonlikka oid

treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va kommunikativ o‘yinlarni tashkil etish muhim hisoblanadi. Bulling va kiberbullingning salbiy oqibatlari nafaqat jabrlanuvchilarga, balki ushbu jarayonning guvohi bo‘lgan o‘quvchilarga ham ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy zo‘ravonlik muhitida bo‘lish bolalarda qo‘rquv, xavotir, ijtimoiy ishonchsizlik va psixologik zo‘riqishni kuchaytiradi. Natijada ta’lim motivatsiyasi pasayadi, darslarni o‘zlashtirish darajasi yomonlashadi va maktabga nisbatan salbiy munosabat shakllanadi. Ayrim hollarda esa uzoq davom etgan psixologik bosim depressiv holatlar va ijtimoiy chekinishga olib kelishi mumkin.

Ta’lim muassasalarida mediatorlik va nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish madaniyatini shakllantirish ham dolzarb masalalardan biridir. O‘quvchilarni konstruktiv muloqotga o‘rgatish, muammolarni tajovuzsiz hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda jamoada o‘zaro hurmat tamoyillarini mustahkamlash bulling holatlarining kamayishiga xizmat qiladi. Bu borada sinf rahbarlari, psixologlar va pedagoglarning hamkorligi muhim o‘rin tutadi.Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish orqali bulling holatlarini monitoring qilish tizimlarini joriy etish samarali natija beradi. Maxsus anonim so‘rovnomalar, elektron kuzatuv platformalari va psixologik diagnostika vositalari yordamida xavf guruhiga mansub o‘quvchilarni erta aniqlash mumkin bo‘ladi. Bu esa profilaktik ishlarni o‘z vaqtida tashkil etishga yordam beradi. Ta’lim muassasasida “nol tolerantlik” tamoyilini shakllantirish ham psixologik xavfsizlikni mustahkamlovchi muhim omillardan biridir. Zo‘ravonlikning har qanday shakliga nisbatan qat’iy munosabat bildirilishi, adolatli ichki tartib-qoidalar ishlab chiqilishi va barcha o‘quvchilarga teng munosabatda bo‘linishi sog‘lom psixologik muhitni yaratadi. Bunday muhitda o‘quvchilar o‘zlarini xavfsiz va himoyalangan his qiladilar. O‘quvchilar o‘rtasida ijtimoiy faollik va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish ham bulling profilaktikasida muhim o‘rin egallaydi. Turli ijtimoiy loyihalar, sport musobaqalari, ijodiy tadbirlar va volontyorlik faoliyatlari orqali o‘quvchilar orasida do‘stona munosabatlar mustahkamlanadi. Bu esa jamoada o‘zaro qo‘llab-quvvatlash muhitini shakllantirib, zo‘ravonlikka moyillikni kamaytiradi.

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda bulling va kiberbullingga qarshi kurashish nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy-psixologik zarurat sifatida namoyon bo‘lmoqda. Shu bois ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlikni ta’minlashga qaratilgan tizimli profilaktik ishlarni kuchaytirish, o‘quvchilarda sog‘lom kommunikativ madaniyatni shakllantirish va insonparvarlik tamoyillarini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Kiberbullingga qarshi samarali kurashish ta’lim muassasalari, oilalar va jamiyat hamkorligini talab etadi. Ushbu muammoning oldini olishda kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega bo‘lib, u bir nechta o‘zaro bog‘liq yo‘nalishlarni qamrab oladi. O‘quvchilarga ijtimoiy tarmoqlardan xavfsiz foydalanish qoidalarini o‘rgatish kiberbullingning oldini olishda asosiy bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, noma’lum foydalanuvchilar bilan ehtiyotkor munosabatda bo‘lish, shubhali havolalarga kirmaslik hamda onlayn muloqot madaniyatiga rioya qilish kabi ko‘nikmalar shakllantiriladi. Natijada o‘quvchilar raqamli muhitda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan xavflarni oldindan anglab, ularga nisbatan to‘g‘ri munosabat bildirishni o‘rganadilar. Anonim hujumlarni aniqlash va xabar berish tizimini joriy etish ham muhim profilaktik yo‘nalishlardan biridir. Ta’lim muassasalarida kiberbulling holatlarini tezkor aniqlash, ularni qayd etish va tegishli choralar ko‘rish mexanizmlari samarali ishlashi lozim. Shu bilan birga, o‘quvchilar va ota-onalar uchun maxsus ishonch liniyalari yoki elektron murojaat platformalarining mavjudligi muammoni erta bosqichda bartaraf etishga yordam beradi. Raqamli muhitda mas’uliyat hissini shakllantirish ham dolzarb ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarda internetdagi har bir harakat uchun shaxsiy javobgarlik mavjudligini anglash, boshqalarga zarar yetkazadigan kontentni tarqatmaslik va axloqiy me’yorlarga rioya qilish madaniyatini rivojlantirish kiberbullingning kamayishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik yordam xizmatlarini yo‘lga qo‘yish esa jabrlanuvchilarning ruhiy holatini tiklash va salbiy oqibatlarning oldini olishda muhim o‘rin tutadi. Maktab psixologlari yoki maxsus mutaxassislar tomonidan ko‘rsatiladigan maslahat va qo‘llab-quvvatlash xizmatlari o‘quvchilarda xavfsizlik hissini kuchaytiradi hamda

stress va qo‘rquv holatlarini kamaytiradi. Ta’lim muassasalarida bulling va kiberbullingning oldini olish psixologik xavfsizlikni ta’minlashning asosiy shartlaridan biridir. Bu jarayon faqatgina pedagog yoki psixolog zimmasida emas, balki butun ta’lim jamoasi, ota-onalar va jamiyat hamkorligida amalga oshirilishi lozim. Empatiyaga asoslangan tarbiya, raqamli madaniyatni rivojlantirish va qo‘llab-quvvatlovchi psixologik muhit yaratish orqali o‘quvchilarda ijtimoiy barqarorlik, o‘ziga ishonch va sog‘lom shaxsiy rivojlanish ta’minlanadi. Maktablarda **bulling**ga qarshi maxsus profilaktik dasturlar joriy etish, o‘qituvchilar uchun psixologik treninglar tashkil etish, o‘quvchilar uchun “raqamli etika” darslarini kiritish, psixologik xavfsizlik monitoring tizimini yaratish, ota-onalar uchun seminar va treninglar o‘tkazish tavsiya etiladi

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya.* — Toshkent: O‘qituvchi, 2012.
2. G‘oziyev E.G‘. *Umumiy psixologiya.* — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
3. Nishonova Z.T. *Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya.* — Toshkent: O‘zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg‘armasi, 2018.
4. Muxamedjanov M. *Pedagogik konfliktologiya va muloqot madaniyati.* — Toshkent, 2020.

BOLALARDA XULQ-ATVOR BUZILISHLARINI KORREKSIYA QILISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI

Ibragimova Moxigul Boboraximovna

Navoiy viloyati Xatirchi tumani 40-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada bolalarda xulq-atvor buzilishlarini korreksiya qilishning psixologik-pedagogik asoslari, zamonaviy yondashuvlari hamda samarali metodlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Xulq-atvor buzilishlarining kelib chiqish sabablari, ularning biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liqligi yoritilgan. Shuningdek, korreksion jarayonda xulqiy terapiya, kognitiv yondashuv, o‘yin terapiyasi va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish usullarining ahamiyati asoslab berilgan. Oila, maktab va psixologik xizmat hamkorligi orqali bolalarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va emotsional barqarorligini ta’minlash masalalari ham ko‘rib chiqilg**an.*

Kalit so‘zlar. *xulq-atvor buzilishi, korreksiya, psixologik-pedagogik yondashuv, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, xulqiy terapiya, o‘yin terapiyasi, kognitiv yondashuv, psixologik xizmat, oila va maktab hamkorligi*

Xulq-atvor buzilishlarini korreksiya qilish jarayoni tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvni talab etadi. Bu jarayon faqatgina salbiy xatti-harakatlarni cheklashga qaratilmay, balki bolaning ichki psixologik ehtiyojlarini aniqlash va ularni ijobiy yo‘nalishga o‘zgartirishni ham o‘z ichiga oladi. Shuning uchun korreksion ishlar individual yondashuv asosida olib borilishi zarur. Psixologik-pedagogik korreksiya jarayonida xulqiy terapiya, kognitiv yondashuvlar hamda ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish metodlari samarali hisoblanadi. Xulqiy terapiya orqali ijobiy odatlar mustahkamlanadi, salbiy xulq shakllari esa asta-sekin kamaytiriladi. Kognitiv yondashuv esa bolaning fikrlash tizimini o‘zgartirish orqali uning xatti-harakatlariga ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, o‘yin terapiyasi ayniqsa kichik yoshdagi bolalarda samarali usul hisoblanadi. O‘yin faoliyati orqali bola o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda etadi, ichki ziddiyatlarni yengillashtiradi va ijtimoiy rollarni o‘zlashtiradi. Bu esa

uning xulq-atvorini ijobiy tomonga o‘zgartirishga xizmat qiladi. Ayrim hollarda esa nevrobiologik rivojlanishdagi o‘zgarishlar, diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi kabi holatlar ham xulq-atvor buzilishlariga zamin yaratishi mumkin.

Oila bilan hamkorlik korreksiya jarayonining eng muhim komponentlaridan biridir. Ota-onalarning tarbiya uslubi, bolaga bo‘lgan munosabati va emotsional qo‘llab-quvvatlashi xulq-atvor shakllanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shu sababli ota-onalar uchun psixologik maslahat va treninglar tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ta’lim muassasalarida ijobiy psixologik muhit yaratish ham korreksion jarayonning samaradorligini oshiradi. O‘qituvchining qo‘llab-quvvatlovchi munosabati, adolatli talablar va rag‘batlantirish tizimi bolaning ijobiy xulqini mustahkamlashga yordam beradi. Bolalarda xulq-atvor buzilishlarini korreksiya qilish murakkab, ko‘p bosqichli va tizimli jarayon bo‘lib, u psixolog, pedagog, ota-ona va ijtimoiy muhitning hamkorligini talab etadi. To‘g‘ri tashkil etilgan korreksion yondashuv bolaning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va uning sog‘lom shaxs sifatida rivojlanishiga xizmat qiladi. Xulq-atvor buzilishlarini korreksiya qilish - bu bolaning salbiy xulq shakllarini ijtimoiy jihatdan maqbul me’yor va qadriyatlarga moslashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan psixologik-pedagogik ta’sirlar tizimidir. Ushbu jarayon shaxsning psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish asosida tashkil etilib, individual hamda guruhli yondashuvlarni uyg‘unlashtirgan holda amalga oshiriladi. Korreksiya jarayonining asosiy maqsadi bolaning noto‘g‘ri xulqini faqatgina cheklash yoki jazolash emas, balki ushbu xulqning kelib chiqish sabablarini aniqlash va ularni bartaraf etishdan iboratdir. Shu bilan birga, bolada ijobiy xulq shakllarini shakllantirish, o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur yondashuv zamonaviy gumanistik psixologiya tamoyillariga asoslanadi. Unga ko‘ra, har bir bola o‘ziga xos shaxs sifatida qabul qilinadi va uning ichki imkoniyatlarini rivojlantirishga ustuvor ahamiyat beriladi. Shu bois korreksion jarayonda qo‘llab-quvvatlash, tushunish va ijobiy rag‘batlantirish asosiy vositalar sifatida xizmat qiladi. Bolalarda xulq-atvor buzilishlarini tuzatishda bir nechta samarali usullardan foydalaniladi. Xulqiy terapiya usullari orqali ijobiy odatlar

mustahkamlanadi va salbiy xulq shakllari asta-sekin kamaytiriladi. Ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan treninglar bolalarda muloqot madaniyati, hamkorlik va empatiya ko‘nikmalarini shakllantiradi. Bu esa agressiv va impulsiv xatti-harakatlarni kamaytiradi. O‘yin terapiyasi kichik yoshdagi bolalarda samarali usul hisoblanadi. O‘yin orqali bola o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etadi va ichki ziddiyatlarni yengillashtiradi. Oila bilan ishlash ham korreksiya jarayonining muhim qismidir. Ota-onalarga psixologik maslahat berish va tarbiya usullarini to‘g‘rilash bolaning xulqini ijobiy tomonga o‘zgartirishga yordam beradi. O‘qituvchining munosabati bolalarda xulq-atvorning shakllanishi va rivojlanishida hal qiluvchi psixologik-pedagogik omillardan biri hisoblanadi. Ta’lim jarayonida o‘qituvchining ijobiy emotsional yondashuvi, o‘quvchini tushunishi va uning kichik yutuqlarini ham e’tirof etishi bolada o‘ziga ishonchni mustahkamlab, ijobiy xulq shakllarining rivojlanishiga xizmat qiladi. Bunday yondashuv bola shaxsida motivatsiya va ijtimoiy faollikni oshiradi. Aksincha, keskin tanqid, kamsitish yoki doimiy salbiy baholash o‘quvchida ichki qarshilik, emotsional zo‘riqish va agressiv xulqning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlarda bunday salbiy pedagogik ta’sirlar bolalarda moslashuv qiyinchiliklarini kuchaytirishi va xulq-atvor buzilishlarini chuqurlashtirishi ta’kidlanadi. Shuningdek, ta’lim muassasasida psixologik jihatdan xavfsiz muhitni shakllantirish korreksion jarayonning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. O‘quvchi o‘zini erkin va himoyalangan his qiladigan muhitda o‘z xulqini nazorat qilishga, ijobiy ijtimoiy me’yorlarni qabul qilishga va mos xatti-harakatlarni shakllantirishga moyil bo‘ladi. Tartib-intizom qoidalarini aniq, tushunarli va adolatli tarzda qo‘llash ham muhim ahamiyatga ega. Qoidalar barcha o‘quvchilar uchun bir xil bo‘lishi, ularning buzilishi esa tushuntirish va tarbiyaviy yondashuv asosida hal etilishi lozim. Bu esa bolada adolat hissi va ijtimoiy mas’uliyatni rivojlantiradi. Bolalarda xulq-atvor buzilishlarini korreksiya qilish murakkab, ko‘p bosqichli va tizimli psixologik-pedagogik jarayon bo‘lib, u ilmiy asoslangan yondashuvlarni talab etadi. Ushbu jarayon har bir bolaning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish, muammoning kelib chiqish sabablarini aniqlash hamda unga mos korreksion ta’sir usullarini tanlashga

asoslanadi. Korreksiya jarayonining samaradorligi oila, maktab va psixologik xizmat o‘rtasidagi uzviy hamkorlikka bevosita bog‘liqdir. Oila muhitidagi munosabatlar bolaning xulq-atvor shakllanishida asosiy omillardan biri bo‘lsa, maktabdagi pedagogik yondashuvlar uning ijtimoiylashuv jarayonini mustahkamlaydi. Shu sababli yagona tarbiyaviy va psixologik yondashuvni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy psixologik usullar, jumladan xulqiy terapiya, kognitiv yondashuv, o‘yin terapiyasi va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan treninglar korreksion ishlarning samaradorligini oshiradi. Ushbu metodlar bolaning salbiy xulq shakllarini kamaytirish bilan birga, ijobiy shaxsiy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. To‘g‘ri tashkil etilgan korreksiya ishlari nafaqat xulq-atvor buzilishlarini bartaraf etadi, balki bolaning ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi, emotsional barqarorligini mustahkamlaydi hamda uning barkamol shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratadi. Bolalarda xulq-atvor buzilishlarini korreksiya qilish samaradorligini oshirish hamda ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash maqsadida quyidagi ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqiladi:

Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini tizimli ravishda tashkil etish zarur. Psixologik ishlar faqat muammo yuzaga kelganda emas, balki profilaktik yo‘nalishda ham olib borilishi bolalarda xulq buzilishlarining oldini olishga xizmat qiladi. Har bir bolaning individual psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish va shunga mos korreksion yondashuvni tanlash muhim hisoblanadi. Standart usullar barcha bolalarda bir xil natija bermasligi mumkin, shu sababli differensial yondashuv qo‘llash tavsiya etiladi. Xulq-atvor buzilishlarini tuzatishda jazolashdan ko‘ra ijobiy rag‘batlantirish usullariga ustuvorlik berish lozim. Bola ijobiy xulq ko‘rsatganda uni e’tirof etish va rag‘batlantirish uning motivatsiyasini kuchaytiradi. O‘quvchilar uchun ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan treninglar muntazam tashkil etilishi zarur. Bu mashg‘ulotlar muloqot madaniyati, empatiya, jamoada ishlash va konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi.Oila va maktab o‘rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash korreksion jarayonning muhim omili hisoblanadi. Ota-onalarga psixologik maslahatlar berish,

tarbiya usullarini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish bo‘yicha tushuntirish ishlari olib borilishi lozim. Ta’lim muassasasida psixologik xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish zarur. Kamsitish, masxara qilish va keskin tanqid holatlari bolalarda salbiy xulq shakllarini kuchaytirishi mumkin. Zamonaviy psixologik metodlardan, jumladan o‘yin terapiyasi, kognitiv xulqiy terapiya va guruhli mashg‘ulotlardan foydalanish korreksiya jarayonining samaradorligini oshiradi. Shuningdek, o‘qituvchilarning psixologik-pedagogik kompetensiyasini rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bu ularning bolalar bilan to‘g‘ri psixologik yondashuv asosida ishlashini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. - *Psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. G‘oziyev E.G. - *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2008.
3. Nabiyev A.N. - *Pedagogik psixologiya asoslari*. Toshkent, 2015.

KASB-HUNARGA YO‘NALTIRISH JARAYONIDA INDIVIDUAL YONDASHUVNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Ismoilova Saodat Choriqulovna
Buxoro viloyati Shofirkon tumani 42-maktab psixologi,
Panoyeva Lobar Hamroyevna
Buxoro viloyati Shofirkon tumani 7-maktab psixologi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida individual yondashuvning pedagogik-psixologik asoslari tahlil qilinadi. Shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tamoyillari, o‘quvchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olish, motivatsiya va kasbiy moyillikni aniqlash jarayonlari yoritiladi. Shuningdek, individual yondashuvning kasb tanlash jarayonidagi ahamiyati va samaradorligi asoslab beriladi.*

Kalit so‘zlar. *kasb-hunarga yo‘naltirish, individual yondashuv, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, psixodiagnostika, kasbiy motivatsiya, o‘quvchi, pedagogik-psixologik asoslar, kasb tanlash.*

Kasb-hunarga yo‘naltirish ta’lim tizimining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, u o‘quvchilarning kelajak kasbini ongli tanlashiga, shaxsiy qobiliyat va qiziqishlarini to‘g‘ri yo‘naltirishga xizmat qiladi. Ushbu jarayonda individual yondashuv alohida ahamiyatga ega bo‘lib, har bir o‘quvchining psixologik xususiyatlari, qobiliyati va motivatsiyasini hisobga olishga asoslanadi. Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida individual yondashuv o‘quvchining shaxs sifatidagi betakrorligini tan olish va unga mos ta’lim-tarbiya strategiyasini qo‘llashni nazarda tutadi. Har bir o‘quvchining intellektual darajasi, qiziqish doirasi, temperament xususiyatlari va ijtimoiy tajribasi turlicha bo‘lganligi sababli, kasb tanlash jarayonida standart yondashuv samarali natija bermaydi. Individual yondashuvning pedagogik asosi shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tamoyiliga tayanadi. Bu tamoyilga ko‘ra, o‘quvchi ta’lim jarayonining markaziy subyekti hisoblanadi va uning rivojlanish ehtiyojlari birinchi o‘ringa qo‘yiladi. Shu sababli kasbga yo‘naltirish jarayonida o‘qituvchi o‘quvchining

individual xususiyatlarini aniqlash va ularga mos pedagogik vositalarni tanlashga majburdir. Psixologik jihatdan individual yondashuv o‘quvchining kognitiv jarayonlari va emotsional holatini chuqur o‘rganishni talab etadi. O‘quvchining qiziqishlari, motivlari va kasbiy moyilliklarini aniqlash orqali uning kelajakdagi kasbiy yo‘nalishini to‘g‘ri belgilash mumkin. Bunda testlar, suhbatlar, kuzatish va psixodiagnostik metodlardan keng foydalaniladi. Shuningdek, individual yondashuv o‘quvchining motivatsion tizimini shakllantirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Har bir o‘quvchining ichki ehtiyojlari va qiziqishlari turlicha bo‘lganligi sababli, ularni rag‘batlantirish ham individual tarzda amalga oshirilishi kerak. Bu esa o‘quvchining kasbga bo‘lgan qiziqishini oshiradi va ongli tanlov qilishiga yordam beradi.

Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida individual yondashuvning yana bir muhim jihati psixologik qo‘llab-quvvatlash hisoblanadi. O‘quvchi kasb tanlash jarayonida turli ichki (o‘ziga ishonchsizlik, qaror qabul qilishdagi ikkilanish) va tashqi (ota-ona bosimi, ijtimoiy stereotiplar, tengdoshlar ta’siri) omillar ta’siriga duch kelishi mumkin. Bunday holatlarda psixolog va o‘qituvchi tomonidan ko‘rsatiladigan individual yordam o‘quvchining emotsional barqarorligini mustahkamlaydi, unda ishonch hissini shakllantiradi hamda mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Psixologik qo‘llab-quvvatlash jarayonida suhbat, psixodiagnostik testlar, motivatsion treninglar va maslahat berish usullaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Bu o‘quvchining ichki ehtiyojlari va qobiliyatlarini chuqurroq anglashga yordam beradi hamda kasb tanlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etadi. Bundan tashqari, individual yondashuv o‘quvchining o‘z-o‘zini anglash jarayonini rivojlantirishga xizmat qiladi. O‘quvchi o‘zining kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish, qiziqish va moyilliklarini aniqlash orqali o‘ziga mos kasbiy yo‘nalishni ongli ravishda tanlash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu jarayon shaxsning refleksiya qobiliyatini shakllantirib, kelajakdagi kasbiy faoliyatida to‘g‘ri qaror qabul qilishiga zamin yaratadi. Natijada individual yondashuv asosida tashkil etilgan kasbga yo‘naltirish jarayoni o‘quvchining nafaqat kasbiy, balki shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va uning kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatini ta’minlaydi. Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida individual

yondashuvning pedagogik-psixologik asoslari shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tamoyili, psixodiagnostik tahlil, motivatsion jarayonlar hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlariga tayanadi. Ushbu yondashuv o‘quvchining individual xususiyatlarini chuqur o‘rganish, uning qiziqishlari va qobiliyatlarini aniqlash orqali kasbiy yo‘nalishni to‘g‘ri belgilash imkonini beradi. Shuningdek, individual yondashuv kasb tanlash jarayonida o‘quvchining ichki ishonchini mustahkamlash, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish hamda emotsional barqarorligini ta’minlashga xizmat qiladi. Bu esa o‘quvchining nafaqat kasbiy, balki shaxsiy jihatdan ham to‘liq shakllanishiga zamin yaratadi. Natijada, individual yondashuv asosida tashkil etilgan kasbga yo‘naltirish tizimi o‘quvchilarning ongli kasb tanlashiga, jamiyatda o‘z o‘rnini topishiga hamda kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatiga erishishiga xizmat qiladi. Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida individual yondashuvni samarali tashkil etish uchun ta’lim tizimida bir qator pedagogik-psixologik chora-tadbirlarni amalga oshirish muhim hisoblanadi. Avvalo, har bir o‘quvchining qiziqishi, qobiliyati va psixologik xususiyatlarini erta aniqlashga e’tibor qaratish lozim. Bu jarayonda muntazam psixodiagnostik testlar, kuzatish va individual suhbatlardan foydalanish o‘quvchining kasbiy yo‘nalishini to‘g‘ri belgilashga yordam beradi.

O‘quvchilarda kasbiy motivatsiyani shakllantirish va rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. Buning uchun kasb egalari bilan uchrashuvlar, amaliy mashg‘ulotlar, ekskursiyalar va “kasb haftaliklari” kabi tadbirlarni tizimli ravishda tashkil etish tavsiya etiladi. Bu o‘quvchilarning kasblar haqidagi tasavvurini kengaytiradi va ongli tanlov qilishiga xizmat qiladi. Psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish ham zarur. Maktab psixologi tomonidan o‘quvchilarga individual maslahatlar berish, stress va ikkilanish holatlarida yordam ko‘rsatish ularning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish kasb tanlash jarayonidagi bosimni kamaytiradi. O‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini oshirish ham dolzarb vazifalardan biridir. Pedagoglar individual yondashuv usullarini, psixologik tahlil metodlarini va zamonaviy kasbga yo‘naltirish texnologiyalarini puxta egallashi lozim. Shu

maqsadda muntazam malaka oshirish kurslari tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Bundan tashqari, raqamli texnologiyalardan foydalanishni kengaytirish tavsiya etiladi. Kasbga yo‘naltiruvchi onlayn platformalar, test tizimlari va virtual resurslar o‘quvchilarga o‘z qobiliyatlarini mustaqil baholash va to‘g‘ri kasb tanlash imkonini beradi. Individual yondashuv asosida tashkil etilgan kasbga yo‘naltirish tizimi o‘quvchilarning ongli kasb tanlashiga, shaxsiy rivojlanishiga va kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azizxo‘jayeva N.N. “Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat”. Toshkent, 2006-yil.

2. Yo‘ldoshev J.G‘., Usmonov S.A. “Pedagogik texnologiyalar asoslari”. Toshkent, 2004-yil.

3. Xasanov R. “Kasbga yo‘naltirish pedagogikasi”. Toshkent, 2012-yil.

4. Mahmudov N. “Zamonaviy ta’lim texnologiyalari”. Toshkent, 2015-yil

O‘QUVCHILARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Kaypova Zaxida Jaqsilikovna
Qaraqalpaqstan Respublikasi Kegeyli tumani 2- maktab psixologi,
Begilov Ajiniyaz Jumabaevich
Qaraqalpaqstan Respublikasi Kegeyli tumani 8- maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirishning psixologik mexanizmlari, uning ta’lim jarayonidagi ahamiyati hamda shaxs rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinadi. Emotsional barqarorlikni rivojlantirishga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillar, shuningdek, pedagogik va psixologik yondashuvlar yoritiladi.

Kalit so‘zlar. emotsiya, emotsional barqarorlik, stress, psixologik himoya mexanizmlari, o‘quvchi, ta’lim muhiti, motivatsiya, o‘zini boshqarish.

Emotsional barqarorlik shaxsning turli hayotiy vaziyatlarda o‘z his-tuyg‘ularini boshqara olishi, stress va bosimga nisbatan moslashuvchan munosabat bildira olish qobiliyatini ifodalaydi. O‘quvchilar uchun bu sifat ayniqsa muhim bo‘lib, ularning o‘quv faoliyati samaradorligi, ijtimoiy munosabatlari va shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ta’lim jarayonida emotsional barqarorlikni shakllantirish pedagogik-psixologik jihatdan dolzarb vazifa hisoblanadi. Emotsional barqarorlikning shakllanishi bir qator psixologik mexanizmlar orqali amalga oshadi. Ular orasida eng muhimlaridan biri kognitiv baholash jarayoni hisoblanadi. O‘quvchi yuzaga kelgan vaziyatni qanday talqin qilsa, uning emotsional reaksiyasi ham shunga mos shakllanadi. Agar vaziyat xavfli yoki salbiy deb baholansa, stress kuchayadi, aksincha, uni yengib o‘tish mumkin deb qabul qilinsa, emotsional muvozanat saqlanadi. Yana bir muhim mexanizm - psixologik himoya mexanizmlaridir. O‘quvchilar stressli vaziyatlarda inkor etish, ratsionallashtirish, kompensatsiya yoki sublimatsiya kabi himoya usullaridan foydalanadilar. Bu mexanizmlar vaqtincha ichki muvozanatni saqlashga yordam beradi, biroq ularning

noto‘g‘ri yoki haddan tashqari qo‘llanilishi emotsional rivojlanishga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Emotsional barqarorlikni shakllantirish jarayoni nafaqat individual psixologik xususiyatlar, balki neyropsixologik jarayonlar bilan ham bevosita bog‘liqdir. O‘quvchilarda stressga javob beruvchi limbik tizim (xususan, amigdala) faoliyati yuqori bo‘ladi, bu esa tezkor emotsional reaksiyalarning paydo bo‘lishiga olib keladi. Shu bilan birga, prefrontal korteks hali to‘liq yetilmaganligi sababli, emotsiyalarni nazorat qilish va ratsional baholash mexanizmlari yetarlicha rivojlanmagan bo‘ladi. Shu sababli ta’lim jarayonida emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich rivojlantirish muhim hisoblanadi. Emotsional barqarorlikning shakllanishida “o‘rganilgan xulq” mexanizmi ham muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchi atrofidagi kattalar - ota-ona, o‘qituvchi va tengdoshlarning emotsional reaksiyalarini kuzatish orqali ularni ichki model sifatida o‘zlashtiradi. Agar muhitda agressiv, keskin yoki beqaror emotsional reaksiyalar ustun bo‘lsa, o‘quvchi ham shu xulq modelini takrorlashga moyil bo‘ladi. Aksincha, sokin, muvozanatli va konstruktiv muloqot muhiti emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi. Shuningdek, emotsional barqarorlikni shakllantirishda “kognitiv qayta ishlash” jarayoni muhim o‘rin tutadi. O‘quvchi biror vaziyatni qanday talqin qilishi uning emotsional holatini belgilaydi. Masalan, muvaffaqiyatsizlikni “men qobiliyatsizman” deb qabul qilish salbiy emotsiyalarni kuchaytiradi, biroq uni “bu tajriba va o‘sish imkoniyati” sifatida baholash emotsional muvozanatni saqlashga yordam beradi. Shu sababli o‘quvchilarda ijobiy fikrlash va ratsional tahlil ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur. Emotsional barqarorlikning yana bir muhim jihati - stressga chidamlilik (resilience) hisoblanadi. Bu shaxsning qiyinchiliklar, muvaffaqiyatsizliklar va bosimli vaziyatlardan keyin tezda tiklana olish qobiliyatidir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori resilience darajasiga ega o‘quvchilar o‘quv jarayonida ham, ijtimoiy munosabatlarda ham barqarorroq bo‘ladilar. Ushbu sifatni rivojlantirish uchun muvaffaqiyat tajribasini yaratish, kichik yutuqlarni e’tirof etish va qo‘llab-quvvatlash muhimdir.

Ta’lim jarayonida emotsional barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi yana bir yo‘nalish bu - “emotsional kompetensiya”ni shakllantirishdir. Bu o‘z ichiga o‘z emotsiyalarini tanish, ularni ifodalash, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va empatiya qobiliyatini rivojlantirishni oladi. Empatiya yuqori bo‘lgan o‘quvchilar jamoada yaxshiroq moslashadi va konfliktlarni konstruktiv hal qilishga moyil bo‘ladi. Bundan tashqari, zamonaviy ta’lim muhitida raqamli omillar ham emotsional holatga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Haddan tashqari raqamli yuklama, ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash holatlari va virtual muhitdagi bosim o‘quvchilarda emotsional beqarorlikni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli raqamli gigiyena ko‘nikmalarini shakllantirish ham emotsional barqarorlikni qo‘llab-quvvatlovchi muhim omillardan biridir. Emotsional barqarorlikni shakllantirish ko‘p qatlamli jarayon bo‘lib, u biologik, psixologik, ijtimoiy va pedagogik omillarning o‘zaro ta’siri natijasida rivojlanadi. Shu sababli ta’lim jarayonida kompleks yondashuvni qo‘llash eng samarali yo‘l hisoblanadi.

Emotsional regulyatsiya ko‘nikmalari ham barqarorlikni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchi o‘z his-tuyg‘ularini anglash, nomlash va ularni boshqarish strategiyalarini o‘rganishi orqali stressli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish imkoniga ega bo‘ladi. Bu jarayonda nafas mashqlari, refleksiya, o‘z-o‘zini nazorat qilish kabi usullar samarali hisoblanadi. Emotsional barqarorlikning shakllanishida ijtimoiy muhit va muloqot tajribasi ham katta ahamiyatga ega. Oila, maktab va tengdoshlar bilan bo‘lgan munosabatlar o‘quvchining emotsional tajribasini shakllantiradi. Qo‘llab-quvvatlovchi muhit o‘quvchida xavfsizlik hissini kuchaytiradi, tanqidiy va sovuq muhit esa emotsional beqarorlikni kuchaytirishi mumkin. Shuningdek, motivatsion tizim ham muhim psixologik omillardan biridir. Ichki motivatsiya yuqori bo‘lgan o‘quvchilar qiyinchiliklarni yengib o‘tishda barqarorroq bo‘ladilar. Aksincha, tashqi bosim asosida o‘qiyotgan o‘quvchilarda stress darajasi yuqori bo‘lishi mumkin. Ta’lim jarayonida pedagogning psixologik roli ham juda muhimdir. O‘qituvchi o‘quvchining emotsional holatini tushunishi, uni qo‘llab-quvvatlashi va ijobiy psixologik muhit yaratishi orqali emotsional barqarorlikni shakllantirishga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilarda emotsional

barqarorlikni shakllantirish murakkab psixologik jarayon bo‘lib, u kognitiv baholash, psixologik himoya mexanizmlari, emotsional regulyatsiya, ijtimoiy muhit va motivatsiya tizimi bilan chambarchas bog‘liqdir. Ushbu mexanizmlarni to‘g‘ri yo‘naltirish orqali o‘quvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash va ta’lim samaradorligini oshirish mumkin.

O‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirish uchun ta’lim jarayonida kompleks pedagogik-psixologik yondashuvni qo‘llash muhim hisoblanadi. Avvalo, maktabda ijobiy psixologik muhitni yaratish zarur. O‘quvchi o‘zini xavfsiz, qo‘llab-quvvatlangan va hurmat qilinayotgan his qilgan taqdirda, u emotsiyalarini erkin ifoda etadi va ichki bosim kamayadi. Ta’lim jarayonida o‘quvchilarning emotsiyalarini anglash va boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozim. Buning uchun refleksiya mashqlari, emotsiyalar kundaligi, “his-tuyg‘uni tanish” metodlari va qisqa psixologik treninglardan foydalanish samarali natija beradi. O‘qituvchilarning psixologik kompetensiyasini oshirish ham muhim ahamiyatga ega. Pedagog o‘quvchining emotsional holatini to‘g‘ri aniqlay olishi, stress belgilarini sezishi va vaziyatga mos psixologik yondashuvni qo‘llashi kerak. Shu sababli muntazam psixologik-pedagogik treninglar tashkil etish tavsiya etiladi. Shuningdek, o‘quvchilarda stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish zarur. Nafas mashqlari, relaksatsiya usullari, vaqtni to‘g‘ri boshqarish va o‘zini tinchlantirish strategiyalarini o‘rgatish emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi.

Oila va maktab hamkorligini kuchaytirish ham muhim omil hisoblanadi. Ota-onalar farzandining emotsional holatiga e’tiborli bo‘lishi, uni qo‘llab-quvvatlashi va ortiqcha bosim o‘tkazmasligi kerak. Oilaviy iliq munosabatlar o‘quvchining psixologik barqarorligini ta’minlaydi. Tengdoshlar bilan ijobiy muloqotni rivojlantirish ham emotsional barqarorlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Guruhli mashg‘ulotlar, hamkorlikdagi loyihalar va jamoaviy faoliyat o‘quvchilarda ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi. Emotsional barqarorlikni shakllantirish tizimli, uzluksiz va kompleks yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda pedagog, psixolog, oila va ijtimoiy muhit hamkorligi muhim rol o‘ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. Toshkent, 2020-yil.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ta’lim tizimini rivojlantirishga oid farmon va qarorlari. 2017–2024-yillar.

3. Pedagogik va psixologik adabiyotlar:

4. Azizxo‘jayeva N.N. “Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat”. Toshkent, 2006-yil.

5. Yo‘ldoshev J.G‘., Usmonov S.A. “Pedagogik texnologiyalar asoslari”. Toshkent, 2004-yil.

6. Karimov I. “Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch”. Toshkent, 2008-yil.

O‘SMIRLARDA AGRESSIV VA PASSIV AGRESSIV XULQ-ATVORNING SHAKLLANISHIGA TA’SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Mamanazarova Mashhura Qurbonboyevna

Sirdaryo ixtisoslashtirilgan san’at maktabi internati psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlarda agressiv va passiv agressiv xulq-atvorning shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. O‘smirlik davrida emotsional beqarorlik, o‘zini anglash jarayonining murakkablashuvi va ijtimoiy munosabatlarning kengayishi natijasida turli xulq shakllari yuzaga kelishi mumkin. Agressiv va passiv agressiv xatti-harakatlarning kelib chiqishida shaxsning ichki psixologik xususiyatlari, ijtimoiy muhit, kognitiv baholash jarayonlari, o‘ziga baho berish darajasi hamda raqamli axborot muhitining ta’siri muhim rol o‘ynaydi. Maqolada ushbu omillar ilmiy jihatdan tahlil qilinib, ularning oldini olishga doir psixologik yondashuvlar yoritiladi.

Kalit so‘zlar. O‘smirlik davri, agressiya, passiv agressiya, xulq-atvor, psixologik omillar, emotsional beqarorlik, ijtimoiy muhit, o‘ziga baho, stress, psixologik profilaktika.

O‘smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda biologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar jadal kechadi. O‘smir o‘z “men”ini anglashga intiladi, mustaqillikka ehtiyoj kuchayadi va atrof-muhit bilan munosabatlar murakkablashadi. Shu jarayonda ayrim o‘smirlarda emotsional muvozanatning buzilishi natijasida agressiv yoki passiv agressiv xulq shakllanishi kuzatiladi. Agressiya shaxsning tashqi muhitga nisbatan ochiq tajovuzkor xatti-harakatlari bo‘lsa, passiv agressiya ichki norozilikning yashirin, bilvosita shaklda ifodalanishidir. Bu ikkala xulq turi ham o‘smirning psixologik ehtiyojlari to‘liq qondirilmaganini ko‘rsatadi. Agressiv xulq odatda jahl, tajovuz, bosim o‘tkazish yoki boshqalarga zarar yetkazishga qaratilgan harakatlarda namoyon bo‘ladi. Passiv agressiv xulq esa ochiq qarshilik bildirmasdan, lekin ichki norozilikni kechiktirish, befarqlik, topshiriqlarni bajarmaslik yoki sovuq munosabat orqali ifodalash bilan

tavsiflanadi. Har ikkala holat ham shaxsning emotsional muvozanati buzilganidan dalolat beradi va ko‘pincha psixologik yordamga ehtiyoj mavjudligini bildiradi. O‘smirlarda agressiv va passiv agressiv xulq shakllanishida bir nechta psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Shaxsning temperament xususiyatlari muhim omillardan biridir. Impulsiv, tez qo‘zg‘aluvchan va hissiyotlarini boshqarishda qiynaladigan o‘smirlarda agressiv reaksiyalar ko‘proq uchraydi. Aksincha, o‘z hissiyotlarini ichiga yutadigan, ochiq ifoda eta olmaydigan shaxslarda passiv agressiv xulq shakllanish ehtimoli yuqori bo‘ladi. Emotsional barqarorlik darajasi ham muhim ahamiyatga ega. Stressga chidamliligi past bo‘lgan o‘smirlar kichik muammolarga ham keskin reaksiya bildirishi mumkin. Bu holat vaqt o‘tishi bilan xulqiy muammolarni kuchaytiradi.

Kognitiv baholash jarayoni, ya’ni o‘smirning vaziyatni qanday talqin qilishi ham xulq shakliga ta’sir ko‘rsatadi. Agar o‘smir har qanday vaziyatni tahdid sifatida qabul qilsa, agressiv reaksiyalar kuchayadi. Agar u o‘zini ifoda eta olmasa, ichki norozilik passiv agressiyaga aylanadi. O‘ziga baho berish darajasi ham muhim psixologik omildir. Past o‘ziga baho o‘smirda ishonchsizlik va himoya mexanizmlarini kuchaytiradi, bu esa agressiv yoki passiv qarshilik shakllariga olib kelishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalari yetarli darajada rivojlanmagan o‘smirlarda muloqot muammolari va konfliktlarga moyillik yuqori bo‘ladi. Bu holat ham agressiv xulqning shakllanishiga sabab bo‘ladi. Zamonaviy axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlar o‘smir psixologiyasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Zo‘ravonlikka asoslangan kontent, agressiv muloqot modellari va salbiy ijtimoiy tajribalar o‘smir xulqida takrorlanishi mumkin. Bu esa agressiv xatti-harakatlarning normallashuviga olib keladi. Agressiv va passiv agressiv xulqning oldini olishda psixoprofilaktik yondashuv muhim ahamiyatga ega. O‘smirlar bilan individual va guruhiy psixologik ishlar olib borish, emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, ijobiy muloqot muhitini shakllantirish zarur. Maktab psixologi tomonidan o‘tkaziladigan treninglar, suhbatlar va psixodiagnostik ishlar o‘smirlarning ichki muammolarini erta aniqlashga yordam beradi.

O‘smirlar bilan ishlashda ularning emotsional holatini muntazam kuzatib borish va ichki kechinmalarini erkin ifoda etishiga sharoit yaratish zarur. Ularni tinglash, fikrini hurmat qilish va kamsitmasdan muloqot qilish shaxsda ishonch va ochiqlikni rivojlantiradi. Oila muhitida iliq psixologik iqlimni shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar o‘rtasidagi nizolarni kamaytirish, bolaga nisbatan haddan tashqari bosim yoki befarqlikdan qochish o‘smirning hissiy barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ta’lim muassasalarida ijobiy psixologik muhitni rivojlantirish, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasida hurmatga asoslangan muloqotni yo‘lga qo‘yish zarur. Kamsitish, keskin tanqid yoki adolatsiz munosabat agressiv xulqni kuchaytirishi mumkin. O‘smirlarning o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar tashkil etish muhimdir. Bunday mashg‘ulotlar orqali ular stressni boshqarish, hissiyotlarni to‘g‘ri ifoda etish va konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilishni o‘rganadilar. Raqamli muhit ta’sirini nazorat qilish ham dolzarb masaladir. Zo‘ravonlikni targ‘ib qiluvchi kontentdan himoya qilish, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda ongli yondashuvni shakllantirish o‘smir psixologiyasini ijobiy tomonga yo‘naltiradi. Shuningdek, maktab psixologi, ota-ona va pedagoglar hamkorligini kuchaytirish orqali o‘smirlarning muammolarini erta aniqlash va ularga o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish samarali natija beradi.

O‘smirlarda agressiv va passiv agressiv xulq-atvorning shakllanishi ko‘p omilli murakkab psixologik jarayon bo‘lib, u shaxsning individual xususiyatlari, kognitiv baholash jarayonlari, emotsional barqarorlik darajasi hamda ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liqdir. Mazkur omillar o‘zaro ta’sirda bo‘lib, o‘smirning xulqiy reaksiyalarini belgilovchi asosiy psixologik mexanizmlarni shakllantiradi. Shu bois bunday xulq shakllarining oldini olishda psixologik profilaktika ishlari muhim o‘rin tutadi. O‘quvchilarda emotsional muvozanatni saqlash, stressga chidamlilikni rivojlantirish, ijobiy ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish orqali agressiv va passiv agressiv xulqning kamayishiga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziyev E. G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
3. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2018.
4. Shoumarov G‘. B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2017.

YOSH O‘SPIRINLARDA DEPRESSIYA HOLATLARINING OILAVIY MUHIT VA IJTIMOIY MUNOSABATLAR BILAN BOG‘LIQLIGI

Pirnafasov Mirtemir Saidovich
Navoiy viloyati, Karmana tumani 14- maktab psixologi,
Bobomurodov Amrullo Hayitovich
Navoiy viloyati, Karmana tumani 8-maktabi, psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh o‘spirinlarda depressiya holatlarining shakllanishiga ta’sir etuvchi oilaviy muhit va ijtimoiy munosabatlarning psixologik jihatlari yoritilgan. Shuningdek, depressiv holatlarning oldini olishda ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi muhim omil sifatida tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: depressiya, o‘spirinlik davri, oilaviy muhit, ijtimoiy munosabatlar, ruhiy salomatlik, emotsional qo‘llab-quvvatlash, bullying, psixologik yordam, stress, yoshlar psixologiyasi.

Yosh o‘spirinlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda shaxsning emotsional, ijtimoiy va psixologik rivojlanishi jadallashadi. O‘spirinlarda mustaqillikka intilish, o‘z “men”ini anglash, tengdoshlar orasida o‘z o‘rnini topishga bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi. Shu bilan birga, turli ichki ziddiyatlar, emotsional beqarorlik va ijtimoiy bosimlar depressiv holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, oilaviy muhit va ijtimoiy munosabatlar yosh o‘spirin ruhiy salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan asosiy omillar sirasiga kiradi. Oiladagi psixologik muhit o‘spirinning emotsional holatini shakllantiruvchi muhim omildir. Mehr-muhabbat, qo‘llab-quvvatlash va o‘zaro hurmat hukm surgan oilada voyaga yetayotgan farzand o‘zini xavfsiz va qadrlangan his qiladi. Aksincha, doimiy janjallar, befarqlik, zo‘ravonlik yoki ota-onaning haddan tashqari nazorati o‘spirinda ichki tushkunlik va yolg‘izlik hissini kuchaytiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional sovuqlik mavjud oilalarda o‘sgan bolalarda depressiv kayfiyat va xavotir darajasi yuqori bo‘ladi. Ota-onalar bilan samimiy muloqotning yetishmasligi ham depressiya rivojlanishiga sabab bo‘luvchi omillardan biridir. Ko‘plab o‘spirinlar o‘z muammolari va ichki kechinmalarini kattalarga ayta olmasliklari sababli emotsiyalarini ichga yutishga odatlanadilar. Bu esa asta-sekin ruhiy bosimning

ortishiga olib keladi. Ayniqsa, farzandning his-tuyg‘ulariga befarq munosabatda bo‘lish yoki uni doimiy tanqid qilish o‘spirinning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi. Natijada o‘zini qadrsiz his qilish, tushkunlik va umidsizlik kabi depressiv belgilar shakllanadi. Ijtimoiy munosabatlar ham yoshlarning ruhiy holatiga katta ta’sir ko‘rsatadi. O‘spirinlik davrida tengdoshlar fikri va jamoada qabul qilinish ehtiyoji kuchli bo‘ladi. Tengdoshlar tomonidan rad etilish, kamsitilish yoki mazax qilinish holatlari o‘spirinda kuchli emotsional zarba qoldirishi mumkin. Maktabdagi bullying, ijtimoiy chetlatish yoki do‘stlar bilan nizolar depressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Ayniqsa, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi yoshning yolg‘izlik hissini yanada chuqurlashtiradi. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri ham depressiv holatlar bilan bog‘liq omillardan biri sifatida ko‘rilmoqda. Virtual hayotdagi taqqoslashlar, ideal obrazlarga ergashish va internetdagi salbiy kontent o‘spirin ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayrim yoshlar internet orqali o‘zini boshqalar bilan solishtirib, o‘z hayotidan qoniqmaslik hissini boshdan kechiradilar. Bu esa tushkunlik, xavotir va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi.

Depressiv holatdagi o‘spirinlarda odatda kayfiyatning doimiy tushkunligi, qiziqishlarning pasayishi, charchoq, uyqu buzilishi, ishtahaning o‘zgarishi va o‘zini ayblash hissi kuzatiladi. Ba’zi hollarda ular ijtimoiy faollikdan chekinib, yolg‘izlikni afzal ko‘ra boshlaydilar. Agar bunday holatlar uzoq davom etsa, o‘spirinning o‘qish faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va umumiy hayot sifati yomonlashadi. Depressiv holatlarning oldini olishda oiladagi sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish muhimdir. Ota-onalar farzand bilan samimiy suhbat qurishi, uning his-tuyg‘ularini tinglashi va emotsional qo‘llab-quvvatlashi lozim. Farzandning fikrini hurmat qilish, unga ishonch bildirish va muvaffaqiyatlarini rag‘batlantirish o‘spirinning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. O‘spirinlarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlashga alohida e’tibor qaratilishi bugungi ta’lim tizimining muhim psixologik-pedagogik vazifalaridan biri hisoblanadi. O‘spirinlik davrida shaxs emotsional jihatdan eng sezgir, ta’sirchan va tashqi muhitga nisbatan oson javob beradigan holatda bo‘ladi. Shu sababli maktab va boshqa ta’lim muassasalari nafaqat

bilim beruvchi maskan, balki psixologik xavfsiz muhitni shakllantiruvchi ijtimoiy institut sifatida ham faoliyat yuritishi lozim. Bu jarayonda maktab psixologining roli alohida ahamiyat kasb etadi, chunki u o‘quvchilarning ruhiy holatini erta aniqlash, muammolarni profilaktika qilish va zarur psixologik yordam ko‘rsatish bilan shug‘ullanadi. Maktab psixologlari tomonidan olib boriladigan psixoprofilaktik suhbatlar o‘spirinlarning ichki kechinmalarini anglash va ularni to‘g‘ri yo‘naltirishda muhim vosita hisoblanadi. Bunday suhbatlar davomida o‘quvchilar o‘z muammolarini ochiq ifoda etish, his-tuyg‘ularini tushunish va stressli vaziyatlarga moslashish ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Ayniqsa, individual yondashuv asosida tashkil etilgan suhbatlar o‘spirinlarda ishonch hissini kuchaytiradi va ular o‘zlarini yolg‘iz his qilmasliklariga yordam beradi. Bu esa depressiv holatlarning oldini olishda muhim psixologik omil sifatida xizmat qiladi.

Trening mashg‘ulotlari ham o‘spirinlarning emotsional barqarorligini shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Guruhiy treninglar orqali o‘quvchilar o‘zaro muloqot qilish, jamoada ishlash, emotsiyalarni boshqarish va stressga chidamlilikni oshirish ko‘nikmalarini egallaydilar. Shuningdek, treninglar davomida o‘spirinlar o‘z-o‘zini anglash, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va ijobiy fikrlashni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bunday mashg‘ulotlar nafaqat psixologik yordam, balki ijtimoiy integratsiyani kuchaytiruvchi muhim vosita sifatida ham ahamiyatlidir. Emotsional yordam mashg‘ulotlari esa o‘spirinlarning ichki ruhiy bosimini kamaytirishga qaratilgan bo‘lib, ular orqali stress, xavotir va tushkunlik holatlarini yengillashtirish mumkin. Bunday mashg‘ulotlarda relaksatsiya texnikalari, nafas olish mashqlari, vizualizatsiya va ijobiy tasavvur metodlaridan foydalanish samarali natija beradi. Natijada o‘spirinlar o‘z emotsiyalarini boshqarishni o‘rganadilar va murakkab vaziyatlarda ruhiy barqarorlikni saqlashga erishadilar. Bu esa depressiv holatlarning chuqurlashib ketishining oldini oladi. Bugungi kunda ta’lim muassasalarida bullying va zo‘ravonlikka qarshi profilaktik dasturlarni joriy etish dolzarb masalaga aylangan. Chunki o‘spirinlar orasida ijtimoiy bosim, kamsitish, masxara qilish va chetlatish kabi salbiy holatlar ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazadi. Bullyingga uchragan o‘quvchilarda o‘ziga

ishonchsizlik, qo‘rquv, ijtimoiy chekinish va depressiv kayfiyat kuchayadi. Shu sababli maktablarda ijobiy psixologik muhitni shakllantirish, o‘zaro hurmat va hamkorlik madaniyatini rivojlantirish muhim vazifalardan biridir.

Zo‘ravonlikka qarshi profilaktik dasturlar doirasida o‘quvchilarga konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish, empatiya va ijtimoiy mas’uliyatni shakllantirish bo‘yicha bilim va ko‘nikmalar berilishi zarur. Bu jarayonda o‘qituvchilar, psixologlar va ota-onalar hamkorligi muhim rol o‘ynaydi. Chunki har bir ijtimoiy muhitning sog‘lomligi uning barcha ishtirokchilarining munosabatlariga bog‘liqdir. Maktab jamoasida ijobiy muhit yaratilsa, o‘spirinlar o‘zlarini himoyalangan his qiladilar va ruhiy bosim darajasi sezilarli darajada kamayadi. Shuningdek, ta’lim muassasalarida ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish uchun doimiy monitoring va diagnostika ishlarini yo‘lga qo‘yish zarur. O‘quvchilarning emotsional holatini muntazam kuzatish orqali xavf guruhiga kiruvchi bolalarni erta aniqlash va ularga individual yordam ko‘rsatish mumkin. Bu esa depressiv holatlarning og‘ir shakllarga o‘tib ketishining oldini oladi va profilaktik samaradorlikni oshiradi. Yosh o‘spirinlarda depressiya holatlarining yuzaga kelishi ko‘p jihatdan oilaviy muhit va ijtimoiy munosabatlar bilan uzviy bog‘liq bo‘lsa-da, ta’lim muassasalari ham bu jarayonda muhim o‘rin egallaydi. Oiladagi mehr-muhabbat, tushunish va qo‘llab-quvvatlash o‘spirin ruhiy barqarorligining asosiy omili bo‘lsa, maktabdagi sog‘lom psixologik muhit uning mustahkamlovchi ikkinchi tayanchidir. Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va psixologlar o‘rtasidagi hamkorlik tizimli va uzluksiz bo‘lishi lozim. Faqat shundagina o‘spirinlarning emotsional farovonligi ta’minlanadi, ularning jamiyatga moslashuvi yengillashadi hamda sog‘lom shaxs sifatida rivojlanishi uchun mustahkam poydevor yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V. M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. G‘oziyev E. G. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2018.
4. Sodiqov A. Ta’lim psixologiyasi. – Toshkent, 2021.

O‘QUVCHILARDA IJTIMOIY XAVOTIRLANISHNING KELIB CHIQISH OMILLARI VA PSIXOKORREKSIYASI

Panoyeva Lobar Hamroyevna

Buxoro viloyati Shofirkon tumani 7-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quvchilarda ijtimoiy xavotirlanishning kelib chiqish omillari, jumladan oilaviy muhit, ta’lim jarayoni, shaxsiy psixologik xususiyatlar va ijtimoiy muhit ta’siri yoritilgan. Shuningdek, ijtimoiy xavotirlanishni kamaytirishga qaratilgan psixokorreksion yondashuvlar, kognitiv-bixevioral terapiya usullari, trening mashg‘ulotlari va psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari tahlil qilingan. Maqola o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi va emotsional barqarorligini oshirishga qaratilgan tavsiyalarni ham o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy xavotirlanish, o‘quvchilar psixologiyasi, psixokorreksiya, kognitiv-bixevioral terapiya, emotsional barqarorlik, muloqot ko‘nikmalari, stress, bullying, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam.

O‘quvchilarda ijtimoiy xavotirlanish (ijtimoiy fobiya yoki ijtimoiy qo‘rquv) bugungi ta’lim muhitida keng uchraydigan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Bu holat o‘quvchining tengdoshlar oldida, o‘qituvchilar bilan muloqotda yoki ommaviy chiqishlarda o‘zini noqulay his qilishi, baholanishdan qo‘rqishi va ijtimoiy vaziyatlardan qochishga intilishi bilan tavsiflanadi. Ijtimoiy xavotirlanish shaxsning akademik muvaffaqiyati, kommunikativ kompetensiyasi va umumiy psixologik barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy xavotirlanishning kelib chiqishida bir qator psixologik, ijtimoiy va oilaviy omillar muhim rol o‘ynaydi. Oilaviy muhit bu jarayonda eng asosiy determinantlardan biri hisoblanadi. Haddan tashqari tanqidiy, nazoratchi yoki emotsional sovuq oilalarda o‘sayotgan bolalarda o‘ziga ishonchsizlik va baholanishdan qo‘rqish hissi kuchliroq shakllanadi. Ota-onaning doimiy tanqidi, taqqoslashi yoki talabchanligi o‘quvchida “xato qilishdan qo‘rqish” stereotipini yuzaga keltiradi. Natijada bola ijtimoiy vaziyatlarda o‘zini erkin ifoda eta olmaydi. Ta’lim muassasasi muhiti ham ijtimoiy

xavotirlanishning shakllanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchining keskin munosabati, sinfdagi masxara, tengdoshlar tomonidan kamsitilish yoki bullying holatlari o‘quvchining ijtimoiy qo‘rquvini kuchaytiradi. Ayniqsa, omma oldida javob berish jarayonida salbiy tajriba olgan o‘quvchilar keyinchalik bunday vaziyatlardan qochishga harakat qiladilar. Bu esa ijtimoiy izolyatsiya va muloqot qiyinchiliklariga olib keladi. Shaxsiy psixologik xususiyatlar ham muhim omil hisoblanadi. Melanxolik temperamentga ega, emotsional sezgirligi yuqori va o‘zini past baholaydigan o‘quvchilarda ijtimoiy xavotirlanish ko‘proq uchraydi. Perfeksionizm, ya’ni hamma narsani mukammal bajarishga intilish ham xavotirni kuchaytiruvchi omillardan biridir. Bunday o‘quvchilar xatoga yo‘l qo‘yishdan qo‘rqib, ijtimoiy faoliyatdan chetlashadilar.

Ijtimoiy xavotirlanishning yana bir omili raqamli muhit va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siridir. O‘quvchilar o‘zlarini boshqalar bilan doimiy taqqoslashga moyil bo‘lib qoladilar. Ideal hayot tasvirlari, “mukammal” obrazlar va ijtimoiy bosim o‘ziga ishonchsizlikni kuchaytiradi. Natijada real hayotdagi muloqot ularga yanada stressli tuyuladi. Ijtimoiy xavotirlanishning psixokorreksiyasi kompleks yondashuvni talab etadi. Birinchi navbatda kognitiv-bixevioral terapiya (KBT) usullari samarali hisoblanadi. Bu yondashuv orqali o‘quvchining salbiy fikrlash stereotiplari aniqlanadi va ularni ijobiy, realistik fikrlar bilan almashtirish amalga oshiriladi. Masalan, “hamma meni masxara qiladi” degan fikr “odamlar odatda boshqalar haqida shunchalik keskin o‘ylamaydi” degan fikr bilan almashtiriladi. Trening va guruhiy mashg‘ulotlar ham muhim psixokorreksion vositadir. Ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan treninglarda o‘quvchilar muloqot qilish, o‘z fikrini ifodalash, qaror qabul qilish va jamoada ishlashni o‘rganadilar. Rolli o‘yinlar orqali ular real ijtimoiy vaziyatlarga tayyorlanadilar va asta-sekin xavotir darajasi kamayadi. Relaksatsiya texnikalari va nafas olish mashqlari ham ijtimoiy xavotirni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Bunday usullar organizmdagi stress darajasini pasaytirib, emotsional barqarorlikni oshiradi. Vizualizatsiya va ijobiy tasavvur metodlari o‘quvchida muvaffaqiyatli ijtimoiy tajriba tasavvurini shakllantiradi. Maktab psixologi tomonidan individual maslahatlar berish ham

muhim ahamiyatga ega. O‘quvchi bilan ishonchli munosabat o‘rnatish, uning ichki qo‘rquvlarini aniqlash va asta-sekin yengib o‘tish strategiyasini ishlab chiqish zarur. Ota-onalar bilan hamkorlikda esa uy sharoitida qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish tavsiya etiladi. O‘quvchilarda ijtimoiy xavotirlanish ko‘p omilli psixologik hodisa bo‘lib, u oilaviy muhit, ta’lim tizimi, shaxsiy xususiyatlar va ijtimoiy muhit bilan bog‘liqdir. Ushbu holatni kamaytirishda psixologik korreksiya, treninglar, kognitiv yondashuv va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhim rol o‘ynaydi. Erta aniqlash va tizimli yordam o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi va ularning shaxsiy rivojlanishini ta’minlaydi. Ijtimoiy xavotirlanishning shakllanishida neyropsixologik omillar ham muhim o‘rin tutadi. So‘nggi tadqiqotlarga ko‘ra, miyaning emotsional javoblar uchun mas’ul bo‘lgan limbik tizimi, xususan amigdala faolligining ortishi ijtimoiy xavotir darajasini kuchaytirishi mumkin. Bu esa shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy xavotirlanish faqat tarbiya yoki muhit natijasi emas, balki biologik moyillik bilan ham bog‘liq murakkab psixofiziologik jarayondir. Shuningdek, o‘quvchilarda metakognitiv fikrlash darajasining pastligi ham ijtimoiy xavotirni kuchaytiruvchi omil sifatida baholanadi. O‘z fikrini tahlil qilish, vaziyatni real baholash va ichki dialogni boshqarish ko‘nikmalari yetarli rivojlanmagan o‘quvchilar ijtimoiy vaziyatlarni haddan tashqari salbiy talqin qilishga moyil bo‘ladilar. Bu esa kognitiv buzilishlarning kuchayishiga olib keladi. Yana bir muhim jihat sifatida o‘quvchilarning emotsional intellekt darajasi ko‘rsatiladi. Emotsional intellekti past bo‘lgan shaxslar o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri ifoda eta olmaydi, boshqalarning emotsional signallarini noto‘g‘ri talqin qiladi va ijtimoiy vaziyatlarda tezda xavotirga tushadi. Shu bois emotsional intellektni rivojlantirish ijtimoiy xavotirlanishning oldini olishda strategik ahamiyatga ega.

Ijtimoiy xavotirlanishning yana bir ilmiy jihati - bu “o‘zini kuzatish effekti”dir. Bunda o‘quvchi har bir harakatini haddan tashqari nazorat qiladi, boshqalar uni qanday baholayotganiga ortiqcha e’tibor qaratadi. Natijada tabiiy xulq-atvor buziladi va ijtimoiy vaziyatlarda qo‘rquv kuchayadi. Bundan tashqari, maktab iqlimi (school climate) ham ijtimoiy xavotirlanish darajasiga bevosita ta’sir etadi. Demokratik, qo‘llab-quvvatlovchi va inklyuziv muhit mavjud bo‘lgan ta’lim

muassasalarida o‘quvchilarda ijtimoiy xavotir darajasi sezilarli darajada past bo‘ladi. Aksincha, raqobat kuchli va baholashga yo‘naltirilgan muhitlarda stress va xavotir ko‘rsatkichlari ortadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V. M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. G‘oziyev E. G. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2018.
4. Sodiqov A. Ta’lim psixologiyasi. – Toshkent, 2021.

MAKTABDA O‘QUVCHILARNING O‘QUVGA BO‘LGAN MUNOSABATINI SHAKLLANTIRISH

Mamadaliyeva Maftuna Sherzod qizi
Fargona viloyati Oltiariq tumani 28 -maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarining o‘quv faoliyatiga bo‘lgan munosabatini shakllantirishning psixologik va pedagogik asoslari yoritilgan. O‘quv motivatsiyasining ichki va tashqi omillari, o‘qituvchi shaxsining ta’siri, oilaviy muhit hamda sinf jamoasining roli tahlil qilingan. Shuningdek, ijobiy o‘quv munosabatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi zamonaviy pedagogik texnologiyalar va psixologik yondashuvlar ilmiy asosda ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar. O‘quv motivatsiyasi, o‘quv faoliyati, pedagogik ta’sir, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, o‘qituvchi roli, psixologik muhit, o‘quvchi shaxsi, ta’lim sifati, o‘z-o‘zini rivojlantirish.

O‘quvchilarning o‘quvga bo‘lgan munosabatini shakllantirishda shaxsning o‘zini baholash tizimi muhim psixologik omil hisoblanadi. O‘ziga yuqori darajada ishonchga ega bo‘lgan o‘quvchilar o‘quv jarayonida faol ishtirok etadi, yangi bilimlarni o‘zlashtirishda tashabbuskorlik ko‘rsatadi. Aksincha, past o‘zini baholash o‘quvchida muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, passivlik va o‘quv faoliyatidan chekinish holatlarini kuchaytiradi. O‘quv jarayonida shakllanadigan kognitiv qiziqish ham muhim o‘rin tutadi. Kognitiv qiziqish o‘quvchining yangi ma’lumotlarni o‘rganishga, tahlil qilishga va muammolarni mustaqil hal etishga bo‘lgan ichki intilishi sifatida namoyon bo‘ladi. Bu jarayon o‘quvchilarda tanqidiy fikrlash va ijodiy yondashuvni rivojlantiradi, natijada o‘quv faoliyati mexanik jarayondan ongli faoliyatga aylanadi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Har bir o‘quvchining temperament tipi, o‘rganish tezligi va qiziqish yo‘nalishi turlicha bo‘lgani uchun differensial yondashuv samarali hisoblanadi. Individual yondashuv o‘quvchida

“men tushunilmoqdaman” degan psixologik ishonchni shakllantiradi va bu o‘quv motivatsiyasini kuchaytiradi. Bundan tashqari, o‘quv jarayonida muvaffaqiyat tajribasi muhim motivatsion omil hisoblanadi. O‘quvchi kichik yutuqlarni muntazam his qilib borishi uning keyingi faoliyatga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Bu psixologiyada “muvaffaqiyat zanjiri” sifatida izohlanadi va u o‘quvga ijobiy munosabatni mustahkamlashda katta rol o‘ynaydi.

Ta’lim muassasasida shakllanadigan psixologik iqlim ham o‘quvchilarning o‘quvga munosabatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ochiq muloqot, hurmat, xavfsizlik va qo‘llab-quvvatlash ustuvor bo‘lgan muhitda o‘quvchilar o‘z fikrini erkin ifoda etadi va o‘quv jarayonida faol ishtirok etadi. Bunday muhitda xatoga yo‘l qo‘yish qo‘rqinchli holat sifatida emas, balki o‘rganish jarayonining tabiiy qismi sifatida qabul qilinadi. Shu bilan birga, o‘quvchilarda maqsad qo‘yish ko‘nikmasining shakllanishi ham o‘quvga munosabatni mustahkamlovchi muhim omildir. Aniq maqsadga ega bo‘lgan o‘quvchi o‘z faoliyatini rejalashtiradi, vaqtni to‘g‘ri taqsimlaydi va natijaga yo‘naltirilgan harakat qiladi. Bu esa uning o‘quv samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. O‘quvchilarning o‘quvga bo‘lgan munosabatini shakllantirish murakkab, ko‘p omilli jarayon bo‘lib, unda psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar uyg‘unligi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchi shaxsining individual xususiyatlarini hisobga olish, ijobiy psixologik muhit yaratish va ichki motivatsiyani rivojlantirish ta’lim samaradorligini oshirishning asosiy shartlaridan biridir.

Zamonaviy ta’lim jarayonida interaktiv metodlar, axborot texnologiyalari, loyiha asosida o‘qitish va o‘yin texnologiyalari o‘quvchilarning o‘quvga bo‘lgan qiziqishini oshirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Bunday yondashuvlar o‘quvchilarda bilimni hayotiy jarayonlar bilan bog‘lash imkonini beradi va ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Shuningdek, psixologik yondashuvlar ham muhim o‘rin tutadi. O‘quvchining yutuqlarini e’tirof etish, individual yondashuv va ijobiy rag‘batlantirish uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Maqsad qo‘yish ko‘nikmasini rivojlantirish esa o‘quvchilarning ongli ravishda o‘qishga yondashuvini shakllantiradi.

O‘quvchilarning o‘quvga bo‘lgan ijobiy munosabatini shakllantirish va mustahkamlash uchun ta’lim jarayonida quyidagi pedagogik va psixologik tavsiyalarni inobatga olish maqsadga muvofiq. O‘quvchilarda ichki motivatsiyani rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozim. Buning uchun dars jarayonida faqat baho yoki nazoratga emas, balki qiziqish, ijodiy faoliyat va mustaqil fikrlashga asoslangan topshiriqlardan keng foydalanish zarur. Har bir o‘quvchining individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. O‘qituvchi o‘quvchining temperament, qobiliyat va o‘zlashtirish tezligiga qarab differensial yondashuvni qo‘llashi, zaif o‘quvchilarga qo‘shimcha psixologik va pedagogik yordam ko‘rsatishi kerak.Ta’lim jarayonida ijobiy psixologik muhitni shakllantirish ustuvor vazifa bo‘lishi lozim. O‘quvchilar o‘z fikrini erkin ifoda eta oladigan, xatoga yo‘l qo‘yishdan qo‘rqmaydigan va qo‘llab-quvvatlanadigan muhitda faolroq o‘qiydi. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasida ishonchli va ochiq muloqotni rivojlantirish zarur. O‘qituvchining hurmatga asoslangan munosabati o‘quvchida o‘ziga ishonchni oshiradi va o‘quv jarayoniga ijobiy munosabatni shakllantiradi. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish ham muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarga farzandni faqat natija uchun emas, balki jarayon uchun ham qo‘llab-quvvatlash zarurligi tushuntirilishi lozim. Dars jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar va raqamli resurslardan foydalanish o‘quvchilarning qiziqishini oshiradi va o‘quv faoliyatini yanada samarali qiladi. O‘quvchilarda maqsad qo‘yish va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur. Bu ularning mustaqil o‘qish madaniyatini shakllantiradi va uzoq muddatli motivatsiyani mustahkamlaydi. Agressiv yoki salbiy psixologik muhit (masxara, kamsitish, bullying)ning oldini olish bo‘yicha maktab miqyosida profilaktik ishlar tizimli ravishda olib borilishi kerak.

Maktabda o‘quvchilarning o‘quvga bo‘lgan munosabatini shakllantirish ko‘p omilli va murakkab jarayon bo‘lib, unda o‘qituvchi, oila, sinf jamoasi va ta’lim muassasasi hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ijobiy o‘quv motivatsiyasi shakllangan o‘quvchi kelajakda nafaqat bilimli, balki mustaqil fikrlaydigan, ijodkor va ijtimoiy faol shaxs bo‘lib yetishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. M. Psixologiya. Toshkent, 2020.
2. G‘oziyev E. G. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent, 2019.
3. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2018.
4. Sodiqov A. Ta’lim psixologiyasi. Toshkent, 2021.

ZO‘RAVON KONTENTNING O‘SMIR PSIXIKASIGA UZOQ MUDDATLI TA’SIRI: PSIXOLOGIK VA IJTIMOIY OQIBATLAR

Mamadaliyeva Maftuna Sherzod qizi
Fargona viloyati Oltiariq tumani 28 -maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada zo‘ravonlikni o‘z ichiga olgan media kontentning o‘smir psixikasiga uzoq muddatli ta’siri, uning emotsional, kognitiv va xulqiy rivojlanishga ko‘rsatadigan oqibatlari tahlil qilingan. Shuningdek, zo‘ravon kontentga muntazam duch kelish natijasida shakllanadigan agressiv xulq, empatiya pasayishi, ijtimoiy moslashuv muammolari va stressga nisbatan sezgirlikning o‘zgarishi kabi psixologik jarayonlar yoritilgan. Maqolada ta’lim muassasalari va oilaning profilaktik roli hamda psixologik himoya mexanizmlari ilmiy asosda ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar. Zo‘ravon kontent, o‘smir psixologiyasi, agressiya, empatiya, media ta’siri, ijtimoiy moslashuv, kognitiv rivojlanish, emotsional barqarorlik, deviant xulq, psixologik himoya.

Bugungi raqamli davrda o‘smirlar internet, ijtimoiy tarmoqlar, video platformalar va o‘yinlar orqali turli xil axborot oqimiga to‘liq kirib bormoqda. Ushbu axborotlar orasida zo‘ravonlik sahnalari, agressiv xulq-atvorni targ‘ib qiluvchi kontent ham sezilarli o‘rin egallaydi. O‘smirlik davri esa shaxs psixikasining eng sezgir, shakllanish jarayoni faol kechadigan bosqich bo‘lgani sababli, bunday kontentning ta’siri ayniqsa kuchli namoyon bo‘ladi. Zo‘ravon kontent faqat vaqtinchalik hissiy reaksiyani emas, balki uzoq muddatli psixologik o‘zgarishlarni ham shakllantirishi mumkin. Shu sababli mazkur mavzu zamonaviy psixologiya, pedagogika va ijtimoiy fanlar uchun dolzarb hisoblanadi. Zo‘ravon kontentning o‘smir psixikasiga ta’siri bir necha mexanizm orqali yuzaga keladi. Kuzatish orqali o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlar ko‘rgan xulq-atvorni model sifatida qabul qilishlari mumkin. Agar kontentda agressiya “normal” yoki “muvaffaqiyatli” xatti-harakat sifatida ko‘rsatilsa, bu xulq asta-sekin ichki

standartga aylanishi ehtimoli ortadi. Emotsional desensibilizatsiya jarayoni kuzatiladi. Zo‘ravon sahnalarni tez-tez ko‘rish natijasida o‘smirda qo‘rquv va achinish reaksiyalari pasayadi, bu esa empatiya darajasining susayishiga olib keladi. Kognitiv buzilishlar bilan bog‘liq bo‘lib, real hayotdagi ijtimoiy vaziyatlar noto‘g‘ri talqin qilinishi mumkin. Zo‘ravon kontentga uzoq muddatli ekspozitsiya o‘smirlarning emotsional barqarorligiga bevosita ta’sir qiladi. Ularda tajovuzkorlik, asabiylik va impulsiv reaksiyalar kuchayishi mumkin. Ayrim hollarda esa aksincha holat - emotsional sovuqlik va befarqlik ham shakllanadi. Shuningdek, stressga chidamlilik darajasi pasayishi kuzatiladi. O‘smir kichik ijtimoiy muammolarga ham ortiqcha emotsional reaksiya berishi yoki ichki bosimni boshqarishda qiyinchilikka duch kelishi mumkin. Zo‘ravon kontent o‘smirning fikrlash tizimiga ham ta’sir ko‘rsatadi. U real va virtual dunyo o‘rtasidagi chegarani to‘liq ajratishda qiyinchilikka duch kelishi mumkin. Natijada xavfli vaziyatlarni normal holat sifatida qabul qilish ehtimoli ortadi. Bundan tashqari, muammolarni hal qilishda agressiv strategiyalarni afzal ko‘rish tendensiyasi shakllanishi mumkin. Bu esa tanqidiy fikrlash va ijtimoiy moslashuv jarayoniga salbiy ta’sir qiladi. Zo‘ravon kontent o‘smirlarning ijtimoiy aloqalariga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Empatiyaning pasayishi do‘stlik munosabatlarida sovuqlik, tushunmovchilik va nizolarning ko‘payishiga olib kelishi mumkin. Ayrim o‘smirlar esa ijtimoiy chekinish, yolg‘izlikni afzal ko‘rish holatiga tushadilar.

Neurobiologik asoslar va miya faoliyatiga ta’siri

Zo‘ravon kontentning o‘smir psixikasiga ta’siri nafaqat psixologik, balki neyrobiologik jarayonlar bilan ham bog‘liq. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, zo‘ravon sahnalarga muntazam duch kelish miya limbik tizimi faoliyatini kuchaytiradi, ayniqsa amigdala strukturasi ortiqcha faollashadi. Bu esa qo‘rquv, xavotir va agressiv reaksiyalarning tez-tez qo‘zg‘alishiga sabab bo‘ladi. Shu bilan birga, prefrontal korteks faoliyatining sustlashuvi impuls nazoratini pasaytirishi mumkin, natijada o‘smir o‘z xatti-harakatlarini boshqarishda qiyinchilikka duch keladi.

“O‘rganilgan agressiya” (learned aggression) fenomeni

Ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlar kuzatilgan agressiv xulqni o‘zlashtirishlari mumkin. Bu jarayon “o‘rganilgan agressiya” deb yuritiladi. Agar zo‘ravon kontentda agressiya mukofotlanadigan, ya’ni foyda keltiradigan xatti-harakat sifatida tasvirlansa, o‘smir ongida “agressiya - muammoni hal qilish vositasi” degan noto‘g‘ri kognitiv sxema shakllanadi. Bu esa real hayotda konfliktlarni zo‘ravonlik orqali hal qilish tendensiyasini kuchaytiradi.

Uyqu va diqqat jarayonlariga ta’siri

Zo‘ravon kontentning yana bir muhim oqibati uyqu sifatining buzilishidir. Kechki vaqtda zo‘ravon videolar yoki o‘yinlar bilan shug‘ullanish asab tizimini qo‘zg‘atadi va melatonin ajralishini kamaytiradi. Natijada uyquga ketish qiyinlashadi, uyqu yuzaki bo‘ladi. Uzoq muddatda bu diqqatning pasayishi, xotira zaiflashuvi va o‘quv samaradorligining kamayishiga olib keladi.

Moral sezgirlik va axloqiy qadriyatlarning o‘zgarishi

Zo‘ravon kontentga ko‘p duch kelgan o‘smirlarda axloqiy me’yorlarga nisbatan sezgirlik pasayishi mumkin. Bu holat “moral desensibilizatsiya” deb ataladi. Natijada boshqalarning og‘rig‘i yoki azobiga nisbatan befarqlik shakllanadi. Empatiya darajasining pasayishi esa ijtimoiy mas’uliyat hissining susayishiga olib keladi.

Ijtimoiy identifikatsiya va rol modellari

O‘smirlar ko‘pincha media qahramonlarini rol model sifatida qabul qiladilar. Agar ushbu obrazlar agressiv, zo‘ravon va hukmronlikka asoslangan bo‘lsa, o‘smirlar o‘z shaxsiy identifikatsiyasini shunga mos ravishda shakllantirishi mumkin. Bu jarayon ijtimoiy identifikatsiya deb ataladi va u shaxsning kelajakdagi qadriyat tizimiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Raqamli gigiyena va psixologik himoya

So‘nggi yillarda “raqamli gigiyena” tushunchasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu o‘smirning internet va media bilan sog‘lom munosabatini anglatadi. Raqamli gigiyena qoidalariga rioya qilish - kontentni tanlash, vaqtni cheklash, informatsiyani tahlil qilish va emotsional ta’sirni boshqarish - psixologik himoya mexanizmini kuchaytiradi.

Maktab muhitida esa bullying, tajovuzkor guruhlar shakllanishi yoki passiv agressiya holatlari kuchayishi ehtimoli ortadi. Uzoq muddatli ta’sir sifatida shaxsning xarakter tuzilmasida agressiv tendensiyalar mustahkamlanishi mumkin. Bu esa kelajakdagi ijtimoiy hayot, oilaviy munosabatlar va professional faoliyatga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ba’zi hollarda tashvish buzilishlari, depressiv holatlar yoki ijtimoiy fobiya kabi psixologik muammolar rivojlanishi ehtimoli ham ortadi. Bu holatlar shaxsning umumiy hayot sifatini pasaytiradi. Zo‘ravon kontent ta’sirini kamaytirishda oilaning roli juda muhimdir. Ota-onalar farzandning media iste’molini nazorat qilishi, kontentni birgalikda muhokama qilishi va tanqidiy fikrlashni rivojlantirishi lozim. Ta’lim muassasalarida esa media savodxonlikni oshirish, psixologik treninglar o‘tkazish va emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan dasturlar joriy etilishi muhimdir. Shuningdek, ijobiy alternativ kontent (ta’limiy, motivatsion, ijodiy materiallar) bilan ishlash ham psixologik himoya omili sifatida xizmat qiladi. Maktab psixologlari o‘smirlar bilan individual va guruhiy ishlash orqali ularning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam berishlari kerak. Zo‘ravon kontentning o‘smir psixikasiga ta’siri murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, u emotsional, kognitiv va ijtimoiy sohalarda sezilarli o‘zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu ta’sirlarning oldini olishda oila, ta’lim muassasalari va jamiyatning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Erta profilaktika va psixologik qo‘llab-quvvatlash o‘smirlarning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlashda asosiy omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. Psixologiya. Toshkent, 2020.
2. G‘oziyev E. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent, 2019.

KASB-HUNARGA YO‘NALTIRISH ORQALI YOSHLARNING IJTIMOIY MOSLASHUVINI KUCHAYTIRISH

Pirnafasov Mirtemir Saidovich
Navoiy viloyati, Karmana tumani 14- maktab psixologi,
Bobomurodov Amrullo Hayitovich
Navoiy viloyati, Karmana tumani 8-maktabi, psixologi

Annotatsiya: Maqolada kasb-hunarga yo‘naltirishning yoshlarning ijtimoiy moslashuviga ta’siri, kasbiy o‘zini anglash jarayonining psixologik xususiyatlari hamda ta’lim muassasalarida olib boriladigan kasbga yo‘naltirish ishlarining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, yoshlarni mustaqil hayotga tayyorlash, ularning ijtimoiy faolligini oshirish va mehnat bozoriga mos kompetensiyalarni shakllantirish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: kasb-hunarga yo‘naltirish, ijtimoiy moslashuv, yoshlar psixologiyasi, kasbiy o‘zini anglash, kasbiy qiziqish, shaxs rivoji, psixologik qo‘llab-quvvatlash, mehnat bozori, kompetensiya, ta’lim tizimi.

Bugungi globallashuv va tezkor axborot almashinuvi sharoitida yoshlarning jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuvi muhim ijtimoiy-pedagogik masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o‘smir va yoshlarda mustaqil hayotga tayyorgarlik, kasbiy o‘zini anglash hamda mehnat bozorida o‘z o‘rnini topish jarayoni psixologik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan kasb-hunarga yo‘naltirish tizimi yoshlarning ijtimoiy moslashuvini kuchaytiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Kasb-hunarga yo‘naltirish yoshlarning qiziqishi, qobiliyati, ehtiyoji va individual imkoniyatlarini aniqlash orqali ularni mos kasb tanlashga yo‘naltiradigan pedagogik hamda psixologik jarayondir. Ushbu jarayon nafaqat kelajakdagi kasbiy faoliyatni belgilaydi, balki shaxsning jamiyatdagi ijtimoiy mavqeini shakllantirishga ham xizmat qiladi. To‘g‘ri tanlangan kasb yoshda o‘ziga ishonchni oshiradi, maqsad sari intilish hissini kuchaytiradi va ijtimoiy faollikni rivojlantiradi.

Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida yoshlarning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Har bir yoshning qiziqishi, xarakteri, temperament tipi va intellektual salohiyati turlicha bo‘lgani sababli ularga

bir xil yondashuvni qo‘llash samarali natija bermaydi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, shaxsning ichki imkoniyatlari va kasbiy faoliyat o‘rtasidagi uyg‘unlik insonning nafaqat mehnat unumdorligiga, balki uning ruhiy barqarorligi va hayotdan qoniqish darajasiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois kasb-hunarga yo‘naltirish ishlarida psixologik tashxis, kuzatish va suhbat metodlaridan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir. Yoshlarning ijtimoiy moslashuvi ko‘p jihatdan ularning kommunikativ kompetensiyasiga ham bog‘liqdir. Kasbiy faoliyat davomida inson turli jamoalar, rahbarlar va mijozlar bilan muloqot qilishiga to‘g‘ri keladi. Shu sababli kasbga yo‘naltirish jarayonida o‘quvchilarda samarali muloqot, nizolarni bartaraf etish, jamoada ishlash va liderlik ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur hisoblanadi. Bunday kompetensiyalar yoshlarning nafaqat kasbiy muvaffaqiyatiga, balki jamiyatdagi ijtimoiy mavqeini mustahkamlashga ham xizmat qiladi. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar va sun’iy intellektning rivojlanishi mehnat bozoriga yangi kasblarning kirib kelishiga sabab bo‘lmoqda. Natijada yoshlarning zamonaviy kasblar haqidagi bilimlarini oshirish, ularda moslashuvchan fikrlash va innovatsion yondashuvni shakllantirish muhim vazifaga aylanmoqda. Ayniqsa, axborot texnologiyalari, media, dizayn, dasturlash va masofaviy ishlash imkoniyatlari bilan bog‘liq yo‘nalishlarga qiziqish ortib bormoqda. Kasb-hunarga yo‘naltirish ishlari zamonaviy tendensiyalar asosida tashkil etilsa, yoshlarning kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorgarligi yanada samarali bo‘ladi.

Yoshlarning ijtimoiy moslashuvi ularning yangi muhit, jamoa va hayotiy sharoitlarga moslashish qobiliyati bilan chambarchas bog‘liqdir. Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida o‘quvchilarda muloqot ko‘nikmalari, jamoa bilan ishlash, mas’uliyatni his qilish, qaror qabul qilish va muammolarni hal etish kabi muhim hayotiy kompetensiyalar shakllanadi. Bu esa yoshlarning turli ijtimoiy vaziyatlarda o‘zini erkin va ishonchli tutishiga yordam beradi. Kasb tanlashdagi noaniqlik yoki majburiy yo‘nalish ko‘pincha yoshlar orasida stress, xavotir va kelajakka nisbatan ishonchsizlikni keltirib chiqaradi. Shu sababli maktab psixologlari, sinf rahbarlari va ota-onalarning hamkorligi asosida olib boriladigan kasbga yo‘naltirish ishlari alohida ahamiyat kasb etadi. Psixologik diagnostika, qiziqish va moyilliklarni

aniqlash testlari, kasbiy suhbatlar hamda amaliy uchrashuvlar yoshlarning o‘z salohiyatini anglashiga yordam beradi.

Kasb-hunarga yo‘naltirishning samarali tashkil etilishi yoshlarni turli salbiy ijtimoiy ta’sirlardan ham himoya qiladi. Maqsadsiz va o‘z kelajagini aniq tasavvur qilmagan yoshlar ko‘pincha deviant xulq-atvor, ijtimoiy befarqlik yoki zararli odatlarga moyil bo‘lishi mumkin. Kasbiy maqsadga ega bo‘lgan yosh esa o‘z hayotini rejalashtirishga, vaqtini mazmunli tashkil etishga va jamiyatda foydali faoliyat yuritishga intiladi. Ta’lim muassasalarida kasb-hunarga yo‘naltirish ishlarini zamonaviy usullar asosida olib borish muhimdir. Treninglar, kasblar olamiga oid seminarlar, mutaxassislar bilan uchrashuvlar, ishlab chiqarish korxonalariga ekskursiyalar va interaktiv mashg‘ulotlar yoshlarning kasbiy dunyoqarashini kengaytiradi. Ayniqsa, amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirilgan kasbiy targ‘ibot ishlari o‘quvchilarda real hayotiy tasavvurlarni shakllantiradi. Kasb-hunarga yo‘naltirish yoshlarning ijtimoiy moslashuvini kuchaytiruvchi muhim pedagogik va psixologik vositadir. Ushbu jarayon orqali yoshlar o‘z qobiliyatlarini anglaydi, kelajagini ongli rejalashtiradi va jamiyatda munosib o‘rin egallashga tayyorlanadi. Shuningdek, kasbiy o‘zini anglash shaxsning emotsional barqarorligi, ijtimoiy faolligi va hayotdan qoniqish darajasini oshirishga xizmat qiladi. Yoshlarning qiziqish va qobiliyatlarini erta aniqlash bo‘yicha psixologik diagnostika ishlarini kuchaytirish zarur. Maktablarda kasb-hunarga yo‘naltirish bo‘yicha amaliy trening va seminarlar sonini oshirish maqsadga muvofiqdir. Ota-onalar va pedagoglar hamkorligida yoshlarning kasb tanlashiga psixologik yordam ko‘rsatish lozim. Hududiy korxona va tashkilotlar bilan hamkorlikda kasbiy amaliyot va ekskursiyalar tashkil etilishi foydalidir. Yoshlarning zamonaviy kasblar va mehnat bozori talablari haqidagi bilimlarini kengaytirish muhim hisoblanadi. Kasb tanlashda oilaning roli ham alohida ahamiyatga ega. Ayrim hollarda ota-onalar farzandining qiziqishi va qobiliyatini inobatga olmasdan, o‘z istaklari asosida kasb tanlashga majbur qiladilar. Bu esa yoshda ichki norozilik, motivatsiyaning pasayishi va kasbiy qoniqmaslik holatlarini yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli ota-onalar bilan olib boriladigan psixologik targ‘ibot ishlari orqali ularda farzandining

individual imkoniyatlariga hurmat bilan yondashish ko‘nikmasini shakllantirish lozim. Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida maktab psixologining faoliyati muhim o‘rin tutadi. Psixolog o‘quvchilarning kasbiy qiziqishlari, qobiliyatlari va emotsional holatini o‘rganish orqali ularga individual tavsiyalar beradi. Bundan tashqari, psixologik treninglar va motivatsion mashg‘ulotlar yoshlarda o‘ziga ishonchni oshirishga yordam beradi. Ayniqsa, kasbiy ikkilanish yoki kelajakdan qo‘rqish hissi mavjud bo‘lgan o‘quvchilar bilan individual ishlash ijobiy natija beradi. Kasb-hunarga yo‘naltirish yoshlarni ijtimoiy himoya qilishning samarali vositalaridan biri ham hisoblanadi. Chunki aniq maqsad va kasbiy rejalarga ega bo‘lgan yoshlar bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etadi, o‘z ustida ishlashga intiladi hamda turli salbiy oqimlardan uzoq bo‘ladi. Kasbiy maqsadning mavjudligi yoshda mas’uliyat hissini kuchaytiradi va uning hayotiy pozitsiyasini mustahkamlaydi. Ta’lim muassasalarida kasbga yo‘naltirish ishlari faqat nazariy ma’lumot berish bilan cheklanib qolmasligi kerak. Amaliy mashg‘ulotlar, kasb egalari bilan uchrashuvlar, mahorat darslari va ishlab chiqarish amaliyotlari yoshlarning kasblar haqidagi tasavvurini boyitadi. Ayniqsa, real mehnat muhiti bilan tanishish yoshlarning kasbiy moslashuvini tezlashtiradi va ularda mehnatga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Shuningdek, yoshlarning kasbiy o‘zini anglashida motivatsiyaning o‘rni katta hisoblanadi. Ichki motivatsiya asosida kasb tanlagan yoshlar o‘z faoliyatida ko‘proq muvaffaqiyatga erishadi, qiyinchiliklarni bardosh bilan yengadi va o‘z ustida muntazam ishlashga intiladi. Shu bois kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida yoshlarni ruhlantirish, ularning qiziqishini qo‘llab-quvvatlash va muvaffaqiyatga bo‘lgan ishonchini oshirish muhim psixologik omillardan biri sanaladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V. M. Psixologiya. - Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. G‘oziyev E. G. Yosh davrlari psixologiyasi. - Toshkent, 2019.
3. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. - Toshkent, 2018.
4. Sodiqov A. Kasbga yo‘naltirish asoslari. - Toshkent, 2021.

O‘SMIRLIK DAVRIDAGI YOSHLAR ORASIDA DEPRESSIV HOLATLARNING SHAKLLANISH OMILLARI VA ULARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Matkarimova Gullola Fayzullayevna

Qoraqalpog'iston Respublikasi Beruniy tumani 71-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smirlik davridagi yoshlar orasida uchraydigan depressiv holatlarning shakllanish omillari, ularning psixologik xususiyatlari hamda o‘smir shaxsining emotsional rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, depressiv holatlarning kelib chiqishida oilaviy muhit, ijtimoiy munosabatlar, ta’lim jarayoni va individual psixologik omillarning o‘rni yoritiladi. Maqolada o‘smirlarda depressiyani erta aniqlash va profilaktika qilishning psixologik usullari haqida ham fikr yuritiladi.

Kalit so‘zlar. Depressiya, o‘smirlik davri, emotsional holat, psixologik rivojlanish, stress, xavotir, ijtimoiy moslashuv, emotsional beqarorlik, psixoprofilaktika, ruhiy salomatlik.

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va ziddiyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda biologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlarning keskin kechishi natijasida o‘smirlarning ruhiy holatida turli emotsional tebranishlar kuzatiladi. Ayniqsa, depressiv holatlar so‘nggi yillarda yoshlar orasida keng tarqalib borayotgan dolzarb psixologik muammolardan biriga aylangan. Depressiya o‘smirning kayfiyati, fikrlashi, xulq-atvori va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan ruhiy-emotsional holatdir. Ushbu holat uzoq davom etganda o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchi pasayadi, atrofdagilar bilan munosabatlari yomonlashadi hamda hayotga qiziqishi kamayadi. Ba’zi hollarda depressiv holatlar o‘quv faoliyatining pasayishi, ijtimoiy chekinish va xavfli xulq shakllariga ham olib kelishi mumkin.

O‘smirlarda depressiv holatlarning yuzaga kelishi ko‘plab ichki va tashqi omillar bilan bog‘liqdir. Oiladagi nosog‘lom psixologik muhit, ota-onalar

o‘rtasidagi nizolar, e’tiborsizlik yoki haddan tashqari nazorat o‘smir ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Mehr va qo‘llab-quvvatlash yetishmagan muhitda voyaga yetayotgan bolalarda yolg‘izlik hissi kuchayadi hamda emotsional tushkunlik shakllanishi mumkin. Ta’lim muhitidagi bosimlar ham depressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Yuqori talablar, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, tengdoshlar bilan raqobat va pedagoglar bilan nizolar o‘smirda doimiy stress holatini yuzaga keltiradi. Ayniqsa, bulling va kiberbulling kabi salbiy ijtimoiy hodisalar yoshlarning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ta’siri ham depressiv kayfiyatning kuchayishiga olib keluvchi omillardan biridir. Virtual muhitdagi sun’iy muvaffaqiyat obrazlari bilan o‘zini taqqoslash, internetga qaramlik va salbiy kontentlarning ta’siri o‘smirlarning o‘ziga baho berishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, biologik va individual psixologik omillar ham muhim ahamiyatga ega. Emotsional sezgirlikning yuqoriligi, stressga chidamlilikning pastligi, introvertlik yoki xavotirga moyillik depressiv holatlarning shakllanish xavfini oshiradi.

O‘smirlik davrida kuzatiladigan depressiv holatlar murakkab emotsional va psixologik belgilar orqali namoyon bo‘ladi. Ushbu davrda o‘smirning ruhiy holati keskin o‘zgaruvchan bo‘lgani sababli depressiv kechinmalar ba’zan oddiy kayfiyat tushkunligi sifatida qabul qilinishi mumkin. Biroq uzoq davom etuvchi tushkunlik, hayotga qiziqishning pasayishi va emotsional beqarorlik psixologik muammo mavjudligidan dalolat beradi. Depressiv holatdagi o‘smirlarda doimiy ruhiy tushkunlik kuzatiladi. Ular avvallari zavq bag‘ishlagan mashg‘ulotlarga nisbatan befarq bo‘lib qoladilar, ijtimoiy faollikdan chekinishga moyillik kuchayadi. Do‘stlar bilan muloqot qilish, sport yoki ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqish kamayadi. Bu esa o‘smirning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday holatda o‘ziga nisbatan salbiy fikrlar ham kuchayadi. O‘smir o‘zini omadsiz, qadrsiz yoki boshqalardan kam deb his qilishi mumkin. O‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi natijasida ichki xavotir, uyatchanlik va ijtimoiy qo‘rquv kuchayadi. Ayrim hollarda o‘smirlar atrofdagilar tomonidan tushunilmaslik hissini boshdan kechiradilar va yolg‘izlikka intiladilar. Depressiv holatlarning muhim psixologik

xususiyatlaridan yana biri emotsional beqarorlikdir. O‘smirlarning kayfiyati tez-tez o‘zgaradi, ular kichik muammolarga haddan tashqari ta’sirchan bo‘lib qoladilar. Tez jahllanish, sababsiz yig‘lash, tushkunlikka berilish yoki agressiv munosabat bildirish holatlari kuzatilishi mumkin. Ba’zan esa aksincha, passivlik, loqaydlik va tashqi olamga qiziqmaslik holati yuzaga keladi. Depressiv kechinmalar o‘smirning fikrlash faoliyatiga ham salbiy ta’sir qiladi. Diqqatni jamlash qiyinlashadi, xotira jarayonlari sustlashadi hamda qaror qabul qilishda ikkilanish kuchayadi. Bu holatlar o‘quv faoliyatining pasayishiga, darslarni o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklarga va motivatsiyaning kamayishiga olib keladi. Shuningdek, depressiya fiziologik belgilar orqali ham namoyon bo‘ladi. Uyqu rejimining buzilishi, tez charchash, holsizlik, bosh og‘rig‘i hamda ishtahaning o‘zgarishi ko‘p uchraydi. Ayrim o‘smirlarda ortiqcha uyquchanlik kuzatilsa, boshqalarida uyqusizlik holatlari paydo bo‘ladi. Bunday jismoniy va ruhiy zo‘riqish o‘smirning umumiy hayot faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Depressiv holatlarning uzoq davom etishi o‘smir shaxsining shakllanish jarayoniga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli o‘smirlarning emotsional holatini muntazam kuzatish, ularni ruhiy qo‘llab-quvvatlash va o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyatga ega. O‘smirlarda depressiv holatlarning oldini olish uchun sog‘lom psixologik muhit yaratish muhimdir. Oilada samimiy muloqot, mehr-muhabbat va qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lishi o‘smirning emotsional barqarorligini ta’minlaydi. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologlar tomonidan diagnostika, suhbat, trening va korreksion mashg‘ulotlarning muntazam tashkil etilishi depressiv holatlarni erta aniqlash imkonini beradi. O‘smirlarni stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish va ijobiy fikrlash ko‘nikmalariga o‘rgatish ham profilaktik jihatdan samarali hisoblanadi. Sport, ijodiy faoliyat va jamoaviy tadbirlar esa ruhiy zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi. O‘smirlik davridagi depressiv holatlar murakkab psixologik muammo bo‘lib, u biologik, ijtimoiy va emotsional omillar ta’sirida shakllanadi. Ushbu holat o‘smir shaxsining rivojlanishi, o‘quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli depressiyani erta aniqlash, psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish

hamda o‘smirlarni qo‘llab-quvvatlovchi sog‘lom muhit yaratish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. O‘smirlar bilan individual psixologik suhbatlarni ko‘paytirish, ta’lim muassasalarida emotsional salomatlik treninglarini tashkil etish, ota-onalar uchun psixologik seminarlar o‘tkazish, bulling va kiberbulling profilaktikasini kuchaytirish, o‘smirlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umumiy psixologiya — G‘oziyev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Universitet, 2002.

2. Yosh davrlari psixologiyasi — Toshpo‘latova Sh. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent, 2019.

O‘SMIRLAR XULQ-ATVORIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING IJOBIY VA SALBIY TA’SIRI

Raximova Shaxnoza Murodillayevna
Namangan viloyati. Yangiqo‘rg‘on tuman 58- maktab psixologi,
Haydarova Gulmira Qo'chqarovna
Namangan viloyati. Yangiqo‘rg‘on tuman 7- maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli texnologiyalarning o‘smirlar xulq-atvoriga ko‘rsatadigan ijobiy va salbiy ta’siri psixologik va ijtimoiy jihatdan tahlil qilingan. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil qurilmalar va raqamli platformalarning o‘smir shaxsining kognitiv, emotsional va xulqiy rivojlanishiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, raqamli muhitda shakllanadigan ijtimoiy ko‘nikmalar, xavf omillari va psixologik himoya mexanizmlari ilmiy asosda ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar. Raqamli texnologiyalar, o‘smir psixologiyasi, xulq-atvor, ijtimoiy tarmoqlar, kiberxavfsizlik, internet madaniyati, emotsional rivojlanish, kognitiv jarayonlar, ijtimoiy moslashuv, media ta’siri.

Raqamli texnologiyalar bugungi globallashuv sharoitida o‘smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Mobil telefonlar, internet tarmoqlari, ijtimoiy platformalar va turli raqamli ilovalar o‘smirlarning kundalik faoliyatiga chuqur kirib borgan bo‘lib, ularning fikrlash tarzi, muloqot shakli va xulq-atvoriga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. O‘smirlik davri shaxsning psixologik shakllanish bosqichi bo‘lgani uchun raqamli muhitning ta’siri ham ijobiy, ham salbiy ko‘rinishda namoyon bo‘ladi. Raqamli texnologiyalarning ijobiy ta’siri sifatida birinchi navbatda axborotga tezkor kirish imkoniyati qayd etiladi. O‘smirlar internet orqali bilim olish, yangi ko‘nikmalarni o‘zlashtirish va dunyoqarashini kengaytirish imkoniga ega bo‘ladi. Ta’limiy platformalar, onlayn kurslar va interaktiv resurslar ularning o‘quv jarayonini boyitadi va mustaqil o‘rganish qobiliyatini rivojlantiradi. Shuningdek, raqamli texnologiyalar o‘smirlarning kommunikativ kompetensiyasini oshiradi. Ijtimoiy tarmoqlar orqali ular turli madaniyat vakillari bilan muloqot qiladi, fikr almashadi va ijtimoiy aloqalarni kengaytiradi. Bu esa ijtimoiy moslashuv jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Biroq raqamli texnologiyalarning salbiy ta’siri ham sezilarli darajada namoyon bo‘ladi. Eng asosiy muammolardan biri bu internetga

qaramlikdir. O‘smirlarning ko‘p vaqtini virtual muhitda o‘tkazishi real hayotdagi ijtimoiy aloqalarning susayishiga olib keladi. Bu esa ijtimoiy izolatsiya va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Yana bir salbiy jihat sifatida agressiv va zo‘ravon kontentga tez-tez duch kelish ko‘rsatiladi. Bunday kontent o‘smirlarning xulq-atvorida agressiv reaksiyalarni kuchaytirishi, empatiya darajasini pasaytirishi va noto‘g‘ri xulqiy modellarning shakllanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Raqamli muhitda o‘zini boshqalar bilan doimiy taqqoslash holati ham o‘smir psixikasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlardagi “ideal hayot” obrazlari o‘ziga ishonchsizlik, past o‘zini baholash va depressiv holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari, uzoq vaqt ekran qarshisida o‘tirish diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishiga, uyqu rejimining buzilishiga va umumiy psixofiziologik holatning yomonlashishiga olib keladi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalardan to‘g‘ri foydalanish o‘smirlar uchun ijobiy rivojlanish imkoniyatlarini kengaytiradi. Bu jarayonda media savodxonlik muhim ahamiyatga ega bo‘lib, o‘smirlar axborotni tahlil qilish, ishonchli manbalarni farqlash va xavfsiz raqamli xulq-atvorni shakllantirish ko‘nikmalarini egallashi lozim. raqamli texnologiyalar o‘smirlarning “diqqat fragmentatsiyasi” (attention fragmentation) jarayoniga ham ta’sir ko‘rsatadi. Ya’ni, bir vaqtning o‘zida bir nechta axborot manbalaridan foydalanish odati shakllanishi natijasida diqqat barqarorligi pasayadi, uzoq muddatli konsentratsiya qilish qobiliyati zaiflashadi. Bu holat o‘quv faoliyatida bilimni chuqur o‘zlashtirish jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Yana bir muhim jihat sifatida “FOMO sindromi” (Fear of Missing Out — muhim narsani o‘tkazib yuborishdan qo‘rquv) qayd etiladi. O‘smirlar ijtimoiy tarmoqlarda doimiy yangilanishlarni kuzatib borish zaruriyatini his qilishi natijasida ichki bezovtalik, xavotir va emotsional zo‘riqish kuchayadi. Bu holat psixologik dam olish jarayonini buzadi. Bundan tashqari, raqamli muhit o‘smirlarda identifikatsion inqirozning chuqurlashishiga ham sabab bo‘lishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlardagi filtrlangan va ideallashtirilgan obrazlar o‘smirning o‘zini real hayotdagi “men”i bilan solishtirishiga olib keladi, bu esa shaxsiy qabul qilish (self-acceptance) darajasini pasaytiradi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar o‘smirlarning ijodiy salohiyatini rivojlantirish uchun ham keng

imkoniyat yaratadi. Kontent yaratish, grafik dizayn, dasturlash va raqamli ijodiy platformalarda ishtirok etish ularning kreativ fikrlashini rivojlantirib, kasbiy yo‘nalish tanlash jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ta’lim muassasalarida raqamli savodxonlikni rivojlantirish, psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish va ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish o‘smirlarni raqamli muhitning salbiy ta’siridan himoya qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Raqamli texnologiyalar o‘smirlar xulq-atvoriga ikki tomonlama — ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu ta’sirning samarasi asosan ulardan foydalanish madaniyati, psixologik nazorat va ijtimoiy muhitga bog‘liqdir. To‘g‘ri yo‘naltirilgan raqamli faoliyat o‘smir shaxsining intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiladi. O‘smirlarda raqamli savodxonlikni rivojlantirish va internetdan xavfsiz foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish zarur. Ota-onalar farzandlarning internetdagi faoliyatini nazorat qilish bilan birga, ular bilan ochiq muloqotni yo‘lga qo‘yishi lozim. Ta’lim jarayonida raqamli texnologiyalardan maqsadli va me’yoriy foydalanish tizimini joriy etish muhim. Maktab psixologlari tomonidan internetga qaramlik va emotsional muammolar bo‘yicha profilaktik ishlar olib borilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V. M. Psixologiya. Toshkent, 2020.
2. G‘oziyev E. G. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent, 2019.

O‘QUVCHILARDA VAQTNI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH

Raximova Shaxnoza Murodillayevna
Namangan viloyati, Yangiqo‘rg‘on tuman, 58 maktab psixologi,
Ernazarova Shaxnoza Xoshimmirzayevna.
Namangan viloyati. Yangiqo‘rg‘on tuman , 12-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘quvchilarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishning psixologik va pedagogik asoslari yoritilgan. Vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, o‘quv faoliyatini rejalashtirish, shaxsiy intizom va motivatsiya omillari tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy ta’lim jarayonida time-management ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi usullar va ularning o‘quv samaradorligiga ta’siri ilmiy asosda ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar Vaqtni boshqarish, o‘quvchilar, o‘quv samaradorligi, o‘zini boshqarish, motivatsiya, rejalashtirish, intizom, kognitiv rivojlanish, pedagogik yondashuv, shaxsiy kompetensiya.

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim olish darajasi, balki ularning o‘z faoliyatini tashkil etish va boshqarish ko‘nikmalari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Vaqtni boshqarish (time management) shaxsning o‘quv va kundalik hayotdagi samaradorligini belgilovchi asosiy kompetensiyalardan biri hisoblanadi. O‘quvchilarda ushbu ko‘nikmaning shakllanishi ularning akademik muvaffaqiyati, stressga chidamliligi va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Vaqtni boshqarish ko‘nikmasi o‘quvchilarda bir necha psixologik komponentlar asosida shakllanadi. Ulardan biri o‘zini tartibga solish (self-regulation) jarayonidir. Bu jarayon o‘quvchining o‘z maqsadini belgilashi, unga erishish uchun harakat rejasini tuzishi va bajarilishini nazorat qilishi bilan bog‘liq. O‘zini boshqarish qobiliyati yuqori bo‘lgan o‘quvchilar vaqtni samarali taqsimlaydi va ortiqcha chalg‘ishlardan qochadi. Vaqtni to‘g‘ri boshqarishda motivatsiya ham muhim rol o‘ynaydi. Ichki motivatsiyasi yuqori bo‘lgan o‘quvchilar o‘qish jarayonini majburiyat sifatida emas, balki maqsadli faoliyat sifatida qabul qiladi. Bu esa ularning rejalashtirish va intizomga rioya qilish darajasini oshiradi. Shuningdek, kognitiv yuklama nazariyasiga ko‘ra, o‘quvchilarda

ortiqcha axborot va noto‘g‘ri rejalashtirish diqqatning tarqalishiga olib keladi. Bu esa vaqtni samarali boshqarishga to‘sqinlik qiladi. Shu sababli o‘quv jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish va ustuvor vazifalarni aniqlash muhim ahamiyatga ega. Ta’lim muassasalarida vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun turli pedagogik usullardan foydalanish mumkin. Loyiha asosida o‘qitish, mustaqil topshiriqlar, jadval asosida ishlash va refleksiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarda rejalashtirish madaniyatini shakllantiradi. Ayniqsa, “SMART maqsadlar” texnologiyasi o‘quvchilarga aniq, o‘lchanadigan va real maqsadlar qo‘yishni o‘rgatadi.

Vaqtni boshqarish ko‘nikmasining shakllanishida metakognitiv jarayonlar muhim o‘rin tutadi. Metakognitsiya o‘quvchining o‘z fikrlash jarayonini kuzatishi, nazorat qilishi va baholashi bilan bog‘liq bo‘lib, u o‘quv faoliyatini ongli boshqarishga imkon beradi. Metakognitiv ko‘nikmalari rivojlangan o‘quvchilar o‘z vaqtini samaraliroq rejalashtiradi va o‘quv yuklamasini to‘g‘ri taqsimlay oladi. Vaqtni boshqarish ko‘nikmasining rivojlanishida o‘quvchilarning emotsional intellekti muhim ahamiyatga ega. Emotsional intellekt yuqori bo‘lgan o‘quvchilar o‘z hissiyotlarini boshqarish, stressli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish va vaqtni samarali taqsimlash qobiliyatiga ega bo‘ladi. Bu esa ularning o‘quv jarayonidagi barqarorligini ta’minlaydi.

Vaqtni boshqarish jarayoniga “ichki kechiktirish mexanizmi” ham ta’sir qiladi. Bu holat o‘quvchining vazifani boshlashdan oldin haddan tashqari o‘ylashi, ikkilanishi va harakatni kechiktirishi bilan namoyon bo‘ladi. Bunday psixologik to‘siq o‘quv samaradorligini pasaytiradi va vaqt yo‘qotilishiga olib keladi. Yana bir muhim jihat - “odatiy xulq shakllanishi” (habit formation) hisoblanadi. Vaqtni to‘g‘ri boshqarish muntazam takrorlanadigan harakatlar orqali avtomatik ko‘nikmaga aylanadi. Masalan, har kuni bir vaqtda dars tayyorlash, reja tuzish va vazifalarni bo‘lib bajarish o‘quvchida intizomli odatlarni shakllantiradi. Shuningdek, vaqtni boshqarishda “energiya menejmenti” tushunchasi ham muhimdir. Faqat vaqtni emas, balki o‘quvchining psixofiziologik energiyasini ham to‘g‘ri taqsimlash samaradorlikni oshiradi. O‘quvchi eng murakkab vazifalarni

yuqori diqqat va energiya mavjud bo‘lgan paytda bajarishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlarda shuningdek, “kognitiv dissonans” ham vaqtni boshqarishga ta’sir etuvchi omil sifatida ko‘rsatiladi. O‘quvchi o‘z oldiga qo‘ygan maqsadi va real xatti-harakati mos kelmaganda ichki psixologik ziddiyat yuzaga keladi, bu esa motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Maktab muhitida “mikro-rejalashtirish” usuli samarali hisoblanadi. Bu usulda o‘quvchi katta vazifalarni kichik bosqichlarga bo‘lib, har bir bosqichni aniq vaqt oralig‘ida bajarishni o‘rganadi. Bu yondashuv prokrastinatsiyani kamaytiradi va ishni yakunlash samaradorligini oshiradi. O‘quvchilarda “prokrastinatsiya” (ishlarni keyinga surish) hodisasi vaqtni boshqarishdagi eng muhim psixologik to‘siqlardan biri hisoblanadi. Prokrastinatsiya ko‘pincha motivatsiyaning pastligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish yoki mukammallikka intilish bilan bog‘liq bo‘ladi. Bu holat o‘quv samaradorligini pasaytirib, stress darajasini oshiradi.

Vaqtni boshqarish jarayonida “prioritetlash” (ustuvorlik berish) ko‘nikmasi ham alohida ahamiyatga ega. O‘quvchi muhim va ikkinchi darajali vazifalarni farqlay olishi orqali o‘z faoliyatini tizimli tashkil etadi. Bu esa ortiqcha yuklama va chalg‘ituvchi omillarni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, raqamli muhitning ta’siri ham vaqtni boshqarish ko‘nikmalariga bevosita bog‘liqdir. Mobil telefon va ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish “raqamli chalg‘ish” holatini keltirib chiqaradi. Bu esa diqqatning bo‘linishiga va rejalashtirilgan faoliyatning kechikishiga sabab bo‘ladi. Ilmiy yondashuvlarda vaqtni boshqarish o‘quvchilarning “o‘z-o‘zini samaradorlik hissi” (self-efficacy) bilan ham bog‘liq ekanligi ta’kidlanadi. O‘ziga ishonchi yuqori bo‘lgan o‘quvchilar vaqtni rejalashtirishda faolroq bo‘ladi va vazifalarni bajarishda qat’iyat ko‘rsatadi. Shu bilan birga, vaqtni boshqarish ko‘nikmalari faqat individual emas, balki ijtimoiy o‘rganish orqali ham shakllanadi. Tengdoshlar ta’siri, guruhdagi ish uslublari va jamoaviy topshiriqlar o‘quvchilarda tashkiliy intizom va mas’uliyat hissini rivojlantiradi.

O‘qituvchi va psixologlarning hamkorligi bu jarayonda muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi o‘quvchilarda vaqtni boshqarish bilan bog‘liq muammolarni

aniqlab, individual va guruhiy mashg‘ulotlar orqali ularga yordam ko‘rsatishi mumkin. O‘qituvchi esa dars jarayonini samarali tashkil etish orqali o‘quvchilarda vaqtga nisbatan mas’uliyat hissini shakllantiradi. Oila muhiti ham vaqtni boshqarish ko‘nikmasining shakllanishida katta rol o‘ynaydi. Rejali hayot tarzi, aniq kundalik tartib va ota-onaning nazorati o‘quvchilarda intizomni mustahkamlaydi. O‘quvchilarda vaqtni boshqarish ko‘nikmasini rivojlantirish ularning akademik muvaffaqiyati va shaxsiy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Bu jarayon psixologik, pedagogik va ijtimoiy yondashuvlarning uyg‘unligini talab etadi. O‘quvchilarga kunlik va haftalik reja tuzish ko‘nikmasini o‘rgatish lozim. Dars jarayonida ustuvor vazifalarni aniqlashga qaratilgan mashqlarni ko‘paytirish zarur. Raqamli chalg‘ituvchi omillarni kamaytirish bo‘yicha profilaktik ishlar olib borish kerak. Ota-onalar bilan hamkorlikda uyda aniq rejim va tartibni shakllantirish muhim. Maktab psixologi tomonidan vaqtni boshqarish bo‘yicha treninglar tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. M. Psixologiya. Toshkent, 2020.
2. G‘oziyev E. G. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent, 2019

PSIXOLOG FAOLIYATIDA EMPIRIK METODLARINING QO'LLANILISHI

Mamayunisova Moxinur Muzaffar qizi
Namangan viloyati Mingbuloq tumani 45-maktab psixologi,
Raximova Xolida Aliqulovna
Navoiy viloyati Xatirchi tumani 24-maktab psixologi

Annatatsiya: Tajribada eng ko'p qo'llanadigan empirik metodlar haqida fikr yuritildi.

The most widely used empirical methods in practice are considered

Обсуждались наиболеешироко используемые на практике эмпирические методы

Kalit so'zlar: Empirik metod. Kuzatish metodi. O'zini o'zi kuzatish metodi. Suhbat metodi.

Empirik metodlar sinash ,tekshirish ,diagnoz va prognoz vazifalarini bajaradi. Insonda tug'ilganidan umrining oxirigacha sodir bo'ladigan psixologik o'zgarishlarni chuqurroq va ob'ektivroq tadqiq etish uchun empirik metodlardan navbatma navbat foydalanish yaxshi natija beradi. Aynan faoliyatda ko'p qo'llanib kelinayotgan kuzatish va suhbat metodi haqida kengroq fikr yuritib o'tamiz.

Kuzatish metodi. Ontogenez psixologiyasida bu metodning ob'ektiv (tashqi) va sub'ektiv (o'zini o'zi) kuzatish turlari bor. Inson psixikasidagi o'zgarishlarni har xil vaziyatlarda kuzatish uchun quyidagilar amalga oshiriladi: 1) kuzatishning maqsadi, vazifasi belgilanadi; 2) kuzatiladigan ob'ekt tanlanadi; 3) sinaluvchining yoshi, jinsi, kasbi aniqlanadi; 4) tadqiqot o'tkazish vaqti rejalashtiriladi; 5) kuzatish qancha vaqt davom etishi qatiylashtiriladi; 6) kuzatish insonning qaysi faoliyatida (o'yin, o'qish, mehnat, sportda) amalga oshirilishi tavsiya qilinadi; 7) kuzatishning shakli (yakka, guruh, jamoa bilan o'tkazilishi) tayinlanadi; 8) kuzatilganlarni qayd qilib borish vositalari (kundalik, suhbat daftari, kuzatish varaqasi, magnitofon, videomagnitofon, kinokamera, mobil telefon va boshqalar) taxt qilinadi.

Kuzatish orqali turli yoshdagi odamlarning diqqati, his-tuygulari, nerv sistemasining tashqi ifodalari, temperament xususiyatlari, imo-ishoralari, sezgirligi, xulq-atvori, nutq faoliyati va hokazolari o'rganiladi. Ammo o'ta murakkab ichki

psixologik kechinmalar, yuksak hissiyotlar, tafakkur, mantiqiy xotira va aql-zakovatni tadqiq etishga bu metodning imkoni etmaydi. Masalan, go'dak bolani kuzatishda uning harakatlari, o'yinchoqlarga munosabati, his-tuyg'usi, talpinishi, mayli, xohishi aniqlanadi. O'quvchining darsdagi holatini kuzatishda esa diqqatining xususiyati, tashqi qo'zgatuvchi bilan tasirlanishi, temperamenti, xatti-harakatining sur'ati, emotsional kechinmasining o'zgarishi to'g'risida ma'lumotlar to'plashga imkoniyati tug'iladi. O'spirin yoshlarning sport faoliyatini kuzatish orqali ularning irodasi, ishchanligi, his-tuyg'usining o'zgarish xususiyatlari, g'alabaga intilishi, o'zining harakatini idora qila olishi yuzasidan materiallar yig'ish mumkin. Ishchining dastgoh yonidagi faoliyatini kuzatish natijasida uning o'z diqqatini taqsimlashi, qiyin damlarda o'zini tutishi, imo-ishoralari, tashqi qo'zg'atuvchidan tasirlanish darajasi haqida keng ma'lumotlar yig'iladi. Keksalarning muloqot jarayonini kuzatish ularning xarakteri, nutq faoliyati, his-tuyg'usi, ekstravertivligi yoki introvertivligi, qiziquvchanligi va ruhiyatining boshqa xususiyatlarini aniqlash demakdir.

Tashqi kuzatishda ba'zan tafakkur bo'yicha ham ma'lumotlar olish: ish ustidagi kayfiyatini, fikrning muayyan ob'ektga yo'naltirilganini, tashqi qo'zg'atuvchilar tasiriga berilmaslikni, chehradagi tashvish va iztirobni, ko'zdagi g'ayritabiiylikni, shuningdek, sinchkovlik, teranlik, termulish kabi ruhiy holatlarni kuzatib tafakkurning kechishidagi o'zgarishni aniqlash mumkin. Bulardan tashqari, qo'lning titrashi, asabiylashish, nutqning buzilishi, hissiyotning beqarorlashuvi ham inson ruhiyatidagi o'zgarishlar bo'yicha ma'lumot beradi.

Psixologiya fanida o'zini o'zi kuzatishdan (introspektsiyadan) ham foydalaniladi. Ko'pincha tajribali psixolog yoki o'rta, maxsus o'rta va oliy ta'lim tizimidagi yuqori malakali mohir o'qituvchi o'zini o'zi kuzatish orqali ilmiy xulosa chiqara biladi. Masalan, o'z tafakkurini kuzatib o'zidagi emotsional o'zgarish haqida, shuningdek, tafakkurning ichki mexanizmlari vujudga kelishi haqida ma'lumot oladi. Fikrlash faoliyati zaiflashganini sezadi. Natijada tafakkurning sifati, mazmuni, mohiyati va qay tarzda, qanday tezlikda, qay shaklda ro'y berishini kuzatadi.

Uzoq va yaqin chet el psixologiyasida o’zini o’zi kuzatishning inson ruhiyatini o’rganishdagi rolini ifodalovchi ilmiy-amaliy materiallar to’plangan. Introspektsiya yo’nalishining yirik namoyandalari o’zlarini o’zlari kuzatganlar va to’plagan materiallarini tahlil qilib umumiy psixologik qonuniyatlarni yaratishga harakat qilganlar. Lekin inson turli vaziyatlarda o’zini bir xil boshqara olmaydi va shuning uchun bu metodning ilmiy ahamiyati unchali katta emas, lekin hozirgi zamon elektron apparatlari bu jarayonni kuchaytirish imkoniyatiga ega.Shunday qilib, kuzatish metodining qulay va samarali jihatlari bilan birga zaif tomonlari ham mavjud. Shu sababli insonning murakkab psixikasi boshqa metodlardan foydalanib tadqiq qilinadi.

Suhbat metodi. Bu metod bilan inson psixikasini o’rganishda suhbatning maqsadi va vazifasi belgilanadi, uning ob’ekti va sub’ekti tanlanadi, mavzusi, o’tkaziladigan vaqti aniqlanadi, yakka shaxslar, guruh va jamoa bilan o’tkazish rejalashtiriladi, o’rganilayotgan narsa bilan uzviy bog’liq savol-javob tartibi tayyorlanadi. Suhbatning bosh maqsadi muayyan bir vaziyat yoki muammoni hal qilish jarayonida inson psixikasidagi o’zgarishlarni o’rganishdir. Suhbat orqali turli yoshdagi odamlarning tafakkuri, aql-zakovati, xulq-atvori, qiziqishi, ziyrakligi, bilim saviyasi, etiqodi, dunyoqarashi, irodasi to’g’risida ma’lumotlar olinadi, Suhbat chog’ida o’zaro izchil bog’langan savollar beriladi:

− Xotira deb nimani aytiladi?

− Xotira idrok qilingan narsa va hodisalarni esda qoldirish, mustahkamlash hamda zarur vaqtda esga tushirishdan iborat psixik jarayondir.

− Xotiraning nerv-fiziologik asoslari nimalardan iborat?

− Xotiraning nerv fiziogik asoslari bosh miya katta yarim sharlari qobig’ida muvaqqat nerv bog’lanishlarining hosil bo’lishi, mustahkamlanishi va keyinchalik faollashuvidir.

− Xotiraning samaradorligi nimalarga bog’liq?

− Esda olib qolishda harakatning tugallanmaganligiga, shaxsning qiziqishi va mayllariga, faoliyatga munosabati, kayfiyati va irodaviy zo’r berishiga, xarakterologik sifatlariga bog’liq.

– Xotiraning qanday turlari mavjud?

– Harakat, obrazli, so’z-mantiq, emotsional, qisqa va uzoq muddatli, operativ, ixtiyorsiz, ixtiyoriy, produktiv, reproduktiv, faol va sust xotira turlari bor.

Suhbat paytida fikrlar mantiqiy izchillikka ega bo’lishi shart. Biroq mashg’ulot sinaluvchilarni toliqtirib qo’ymasligi, ularning yoshiga, saviyasiga, mutaxassisligiga mutlaqo mos bo’lishi zarur.

Dialog shaklidagi suhbatlar ham o’z ko’lami, mohiyati, mazmuni, shakli, xususiyati, sur’ati, mavzusi, ob’ektga yo’nalganligi bilan bir-biridan farqlanadi.

Suhbat metodining yuqorida ta’kidlangan ijobiy jihatlari bilan birga ayrim zaif tomonlari ham mavjud. Qaytariq so’zlar, «g’aliz» iboralar, nutqning tezligi, fikrning mavhumligi, zerikarligi muvaffaqiyatsizlikka sabab bo’ladi. Shuningdek, savol-javobning bir xil shaklda emasligi, sinaluvchida o’ziga xos ishlash uslubi, oshkoralik yetishmasligi, iymanish, uyalish atroflicha ma’lumotlar olishni qiyinlashtiradi va shu sababli boshqa metodlarga murojaat qilishga to’g’ri keladi.

STRESS HOLATINI TO'GRI TUSHUNISH VA UNDAN HIMOYALANISH

Nurmatova Zilola Usmonqulovna
Navoiy viloyati Xatirchi tumani 54-maktab psixologi

Annatatsiya: Stress holatini to'gri tushunish va undan himoyalanishni o`rganish haqida fikr yuritildi.

It is thought to learn how to understand stress and how to protect yourself from it.

Обсуждалась идея понимания и защиты от стресса

Kalit so'zi: Stress. Konstruktiv stress.Destruktiv stress. Psixologik stress

Bugungi davrda inson borki stress tushunchasi mavjuddir. Har daqiqada stressni yuzaga keltiruvchi voqealar sodir bo'lishi va inson psixologiyasida zo'riqish hosil bo'lishi mumkin. Stressga qarshi immunitet hosil qilish, ongni tozalash va shunchaki hayotga,. atrofdagilarga ortiqcha talab qo'ymaslik bu holatlardan talofatsiz chiqib ketishga ko'mak berishi mumkin. Har qanday inson tanglik holatiga tushganida o'zini yuqotib qo'yishi, muvozanatni boshqara olmaslik holatlari kuzatiladi va atrofdagi insonlarga ham bu juda yomon taassurot qoldiradi. Aynan stress holatida o'z-o'zini nazorat qila olish juda katta energiyani talab qiladi. Stress - (inglizcha - stress) so'zidan olingan bo'lib, «bosim», «zo'riqish», tanglik degan ma'noni bildiradi.

Stress inson organizmini (bosim, kuchlanish, tanglik) holatlarida haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir.

Stressning ko'rinishiga qarab ikki turga ajratiladi:

1. Konstruktiv - bir turidagi (ko`pchilik orasida)

2.Destruktiv - men turidagi (yakka shaxs o'zi bilan) kechadigan jarayon.

Stress holatini oddiy tilda aytadigan bo'lsak, bu insonlarda kechadigan tushkunlik holatidir. Insonlar o'z muhlat ish faoliyati bilan shug'ullanib tezda charchab qolishi kuzatiladi.Nima uchun ularda organizm kuchsizlanib boradi?

Chunki stress oz fursat ichida kechadigan jarayon bo'lib insonni faollashtirib yuboradi.

Insonni aqliy psixologik va fiziologik tizimida stress holatini bo'lmasligi mumkin emas. Bular ko'p holatlarda muloqotlarda va boshqa ijtimoiy jarayonlarda yuz beradi. Stressni fiziologik va psixologik turlari mavjud. Stressning (stressga olib keluvchi omil) xarakteri va xususiyatlariga qarab fiziologik stress - bu o'ta jismoniy zo'riqish, biror og`riq, qo'rquv, kasalliklar natijasida vujudga keladi.

Fiziologik stress organizm o'ta jismoniy zo`riqqanda, temperaturaning ta'siri baland yoki past bo'lishi, nafas olishning qiyinlashishi bilan bog`liq bo'ladi. (Masalan; g`ovvoslarning suvga tushganda bosim ta'sirida nafas olishi kutilmaganda qiyinlasha boradi, ba'zida qattiq qo'rquv paydo bo'ladi va stress holatiga tushib qoladi..

Psixologik stress - odamni ruhiy holatiga voqealarni ta`siri tufayli paydo bo'ladigan stress. Psixologik stress bu ruhiy iztirobga tushishdir.

Psixologik stress: a) informatsion stress;

b) emotsional stress

turlariga ajratiladi.

Informatsion stress - insonda haddan tashqari axborotlarni ko'p qabul **qilish,** inson oldiga qo`ygan vazifalarni bajarishda bir qancha yechimlar bo'lsada, aniq ulardan qaysi birini tanlash, yuqori darajadagi shiddat bilan qaror qabul qilishda ikkilanadi. Bu holat inson psixologiyasini qattiq zo'riqishga olib keladi. Axborotlarni haddan tashqari ko'p qabul qilishi oqibatida odam psixikasi zo'riqadi (charchaydi) va buyrak usti bezlaridan stressli garmonlar ko'p ishlab chiqila boshlaydi. Haddan tashqari zo'riqish natijasida miyada tormozlanish yuz beradi va faqatgina tanglik holatiga olib kelgan axborotgina miyada aks etaveradi. Miya boshqa axborotlarni, tashqi ta'sirni, qabul qila olmay qoladi. Bu ba'zi hollarda salbiy, yomon oqibatlarga olib kelshi mumkin. Miyada stressga olib kelgan axborot tormozlanib, saqlanib qolganida tanglik holatini yuqori nuqtasiga chiqqanida, tanglik holatidan chiqib keta olmay o`z joniga qasd qilishgacha olib keliish mumkin.

Emotsional stress - ta’qiq (ugroza) qilish, falokat, hayotiy o’zgarishlar (oilaviy mojoralar, to’satdan ishdan bo`shatish, yaqin kishisini yo’qotish, uzoq muddatli sevgidan qutila olmaslik, xavf ostida qolganda, atrofdagilar tomonidan noto`g`ri munosabat qilinganda va hokazolarda ko’rinadi.

Emotsiya - lotincha so’zdan olingan bo’lib «qo’zg`atish», «hayajonga solish» degan ma’noni anglatadi.

Olimlar o’tkazgan tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, falokat, hayotiy o’zgarishlar, kundalik tashvishlar ko’proq stresslar hisoblanadi.

Falokat - bu notinchlik, urush, yer qimirlash, suv toshqinlari, avtohalokatlar va hokazolar. Bularning hammasi inson ruhiy holatiga juda katta salbiy ta’sir ko’rsatadi. Olimlar shuni ta’kidlashadiki, qattiq; yer qimirlashi, katta suv toshqinlari, yong`in bo’lishi kabi falokatlarning inson ruhiyatiga katta salbiy ta’sir ko’rsatishi natijasida, havotirlanish darajasi yuqori bo’lishi kuzatiladi.

Hayotiy o’zgarishlar - bu insonni shaxsiy hayotida yuz beradigan voqea va hodisalardir. Masalan: yaqin kishisining halok bo’lishi, kutilmaganda ish o`rnini yo’qotish, ajralishlar va hokazo.

Kundalik tashvishlar - bu ish joylarda sodir bo’ladigan kelishmovchiliklar, o’qish joylaridagi o’qituvchilarni o’quvchilarga noto’gri munosabatda bo’lishlari, imtihonlarini muvafaqqiyatsizlik bilan yakunlanishi va hokazolarda namoyon bo’ladi. Kundalik tashvishlar mayda stresslarni kelib chiqishiga sabab bo’lishi mumkin. Mayda stresslar to’planib borib, inson sog`lig`iga ta’sir ko’rsatadi. Jumladan, qon bosimining oshishi, yurak faoliyatini buzilishi, oshqozon yallig`lanishiga olib kelishi mumkin.

Falokat, hayotiy o’zgarishlar, kundalik tashvishlar ta’sirida yuz beradigan stress ba’zi bir odamlarda yengil kechadi, stressdan chiqib ketishi osonroq bo`ladi, ba’zi bir odamlarda jiddiyroq, qiyinroq o’tadi. ***Buni sababi nimada?*** Stressli vaziyatga qay darajada munosabatda bo’lishimizga bog`liqdir. Bu holatni baholashimizga va u bilan kurashnshishga bog`liq. Masalan: optimist odamlar stress holatini **taqdirni** bir sinovi deb qabul qilsa, pessimist odamlar uning **hayotga** xavf - xatar tug`ildi deb qabul qilar ekanlar. Pessimistlarda **XAVOTIRLANISH** darajasi

yuqori bo`ladi, ular vaqtida ovqatlanmasalar xam stress xolatiga tushib qolaveradilar.

G.Seleni fikricha, shu sabablar muhim va nomuhim stress natijasini keltirib chiqaradi. Bu vaziyatlar bir-biriga bog`liqdir. Bunda 3 bosqich ajratiladi:

- xavotirlik bosqichi;
- moslashish bosqichi;
- o'ta charchash bosqichi;

Xavotirlik bosqichida taloqni kichrayishi, yog` qavatini yo`qolishi, oshqozonda o'tkir yallig`lanishni sodir bo'lishi, buyrak tepasida lipoidlarni kamayishi kuzatiladi.

Moslashish bosqichida buyrak usti bezlari kattalashadi, organlar va to'qimalarni ishlashi yo'qoladi. Agar kuchli ta'sir etsa uchinchi bosqich boshlanadi.

O`ta charchash bosqichi organizmda kuzatilayotgan yutuqlarga ko`ra bu bosqich xavotirlik bosqichga yaqin. Bunda odatda organizm kasallanadi.

Inflyatsiya, ishsizlik, stresslarning ijtimoiy omillari hisoblanadi. Shuning natijasida, psixolog mutaxassislarga murojaat qiluvchilar soni ko'paymoqda.

Insonda stress holatining kechish fazalari va undan himoyalanish usullari.

Stress holatida o'zingizdagi yomon hislatlarni his qiling. Stressda o'z me'yoringizni biling, qaysi nuqta siz uchun xavfli bo'lishini doimo yodda tuting. Stress holatida siz uchun eng muhimi va sizni himoya qiladigan birinchi yo'l qobiliyatingizdir. Stress vaqtinchalik holat, shuning uchun vazmin va bosiq bo'ling.

JINOIY QONUNBUZAR VA ODDIY QOIDABUZAR YA'NI TARTIB BUZAR O'SMIRLAR BILAN ISHLASH PSIXOLOGIYASI

Mamayunisova Moxinur Muzaffar qizi
Namangan viloyati Mingbuloq tumani 45-maktab psixologi,
Berdaliyeva Gulxayo
Toshkent viloyati Chirchiq shahar 13-maktab psixologi

Annatatsiya: Tarbiyasi qiyin ,injiq, xulqi salbiy bolalarning kelib chiqishining ijtimoiy, pedagogik va psixologik sabablari va ulrni bartaraf etishda kitobning o'rni haqida fikr yuritildi.

The social, pedagogical and psychological reasons for the origin of children with difficult to educate, whimsical and negative behavior and the role of the book in their elimination were discussed.

Обсуждались социал ьно педагогические и психологические причины возникновения детей трудно воспитываемых капризного и негативного поведения а также роль книги в их устранении.

Kalit so'zi: tartib buzar guruhlar, shaxsning biologik o'sishi, shaxsning psixik o'sishi

Psixologlar kuzatuvi va o'qituvchilar jamoasi har qancha o'rinishiga qaramasdan ,ta'lim jarayonida tarbiyasi qiyin o'smir o'quvchilar ham uchrab turadi. Hozirgi davrda bunday 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, xulqi salbiy bolalarning kelib chiqishining ijtimoiy sabablaridan tashqari ,pedagogik va psixologik sabablari ham mavjud. O'quvchilarda nojo'ya xatti –harakatlar paydo bo'lishining sabablari va turtkilari har xildir. Qonunni buzishi yoki qoidaga xilof ish qilishni darajasiga qarab tarbiyasi qiyin o'smirlar jinoiy qonunbuzar va oddiy qoidabuzar ya'ni tartib buzar guruhlarga ajratiladi.

1.Shaxsning biologik o'sishidagi nuqsonlar, sezgi organlarining kamchiliklari, o'qishga salbiy ta'sir etuvchi oliy nerv faoliyati va temperamentdagi qusurlar tarbiyasi qiyinlarni keltirib chiqaradi.

2.Shaxsning psixik o'sishidagi kamchiliklar, chunonchi, aql-idrokning zaif rivojlangani, irodaning bo'shligi, hissiyotning kuchsizligi, zarur ehtiyoj va qiziqishlar mavjud emasligi, o'smirning intilishi bilan mavjud imkoniyati o'rtasidagi nomutanosiblik va hokazolar xatti-harakatni izdan chiqaradi.

3.Shaxsning fazilatlari tarkib topishidagi nuqsonlar: axloqiy hislarning etishmasligi, o'qituvchi, sinf jamoalari, oila azolari bilan noto'gri muloqot, ishyoqmaslik, bo'sh vaqtni to'gri taqsimlamaslik va boshqalar ham salbiy qiliqlarni vujudga keltiradi.

4.Shaxsning bilim, o'quv faoliyatidagi kamchiliklari: aqliy faoliyat usullaridan keng foydalana bilmaslik, eng muhim bilim, ko'nikma va malakalarni egallashdagi uzilishlar;

5.Maktab faoliyatidagi: o'qitishdagi nuqsonlar, tarbiyaviy chora va tadbirlardagi xatolar ham shular jumlasiga kiradi.

6.Maktabdan tashqari muhitning ta'siridagi nuqsonlar, chunonchi, oilada pedagogik-psixologik bilimlarning yetishmasligi, oilaviy nizolar, ajralish, ota-onaning ichkilikka va shahvoniy hayotga berilishi, balog'atga yetmagan tengqurlarining ta'siri, madaniy-marifiy ishlab chiqarish jamoalari hamda jamoatchilik qurshovidagi kamchiliklar ham tarbiyasi qiyin o'smirlar ko'payishiga sabab bo'ladi.

Tarbiyasi qiyinlarni o'rganishda kinolavhalar, yuridik varaqa, ishontirish, rag'batlantirish, bo'ysundirishdan, qo'rqitish, sun'iy qiyin holatni yaratish singari usullardan foydalaniladi. Shulardan ayrimlarining mohiyatiga qisqacha to'xtalamiz.

Odatda novella, voqea, hikoya, sarguzasht, ocherk kabi adabiy asarlardan foydalanish o'smirlar xatti-harakatining sabablarini o'rganishda yaxshi samara beradi. O'qituvchi, sinf rahbari yoki ichki ishlar xodimlari tomonidan tarbiyasi qiyin o'smirlarga tegishli asardan parcha o'qib beriladi, so'ng ularda qanday qo'zgalish yoki tasirlanish paydo bo'layotganligi kuzatiladi. Tajriba qoidasiga binoan, o'qilgan parchada o'smirlarning sarguzashti, ajoyibot va g'aroyibotlar o'z aksini topishi shart.

Agar usul o'zining ijobiy natijasini ko'rsata olmasa boshqa vositalarni qo'llash maqsadga muvofiqdir. Navbatdagi bosqichda ulardan o'qilgan asar personaji yoki

bosh qahramonining o'rnida bo'lganida qanday ish tutishi so'raladi. Shu yo'l bilan har bir o'smirni, qanday hodisalar qiziqtirishi va unda qanday salbiy xatti-harakat yoki illat mavjudligi aniqlanadi. O'qituvchi o'quvchilar bilan muloqotda har bir o'smirdan asarning bosh obrazi yoki personajiga munosabatini so'rashi lozim. Chunki shaxsiy mulohazalar zaminida o'smirning ruhiy dunyosidagi turli kechinmalar aks etadi. Shu tufayli ularning nojo'ya xatti-harakatlari nimalar bilan bog'liq ekanligi o'qituvchiga ayon bo'ladi.

Tajriba o'tkazishda matnni o'qilganda psixologik pauzaga, ravon ohangga, o'qish surati va ritmiga alohida e'tibor berish lozim. Ana shu qoidalarga rioya qilinsagina matnning tasiri ortadi, o'smirdagi muayyan kechinmalarning tashqi ifodasi tez ko'riladi. O'smirlar xususiyatiga mos matnlarni tanlash, ularning hajmiga va mazmuniga e'tibor berish alohida ahamiyat kasb etadi.

Tanlangan matnlar tarbiyasi qiyin o'smirlarning o'ziga xos va yosh xususiyatlariga, ichki imkoniyatlariga mutlaqo mos bo'lishi shart.

Qonunbuzarlikning sababini aniqlash usullaridan yana biri − syujetli fotosuratlar yoki rasmlar bilan tajriba o'tkazishdir. Buning ma'nosi va maqsadi o'smirlarning salbiy xatti-harakatlarini keltirib chiqaradigan qanday motivlar mavjudligini, shuningdek, ular qaysi ta'sirlarga osonroq berilishini aniqlashdir.

Tarbiyasi qiyin o'smirlardagi xususiyatlarni o'rganishning yana bir yo'li alohida-alohida suhbat otkazish orqali ularning ruhiy kechinmalari bilan tanishishdir. Suhbat kezida yaxshi va yomon xulq-atvor, xatti-harakatlar yuzasidan keng ma'lumotlar to'planadi. Mazkur jarayonda amalga oshiriladigan har xil xatti-harakatlarni baholash, ularni sharhlab berish lozim. Xatti-harakatni baholashda o'smirga qo'yilgan ayb yo tan olinadi yoki u mutlaqo inkor etiladi. Biroq o'tkazilgan suhbatlar o'smirning psixik dunyosiga shunday nozik ta'sir qilishi kerakki, natijada unda vijdon azobi, o'ng'aysizlik tuyg'usi vujudga kelsin. O'smir shaxsiyatiga tegadigan muomala qilish man etiladi. Hamma vaqt suhbat davomida iliq psixologik iqlim, do'stona munosabat, qulay mikromuhit bo'lmog'i shart. Faqat shundagina mavjud imkoniyatlardan unumli va samarali foydalanish mumkin.

O’smirlar bilan suhbat orqali ularning kelajak rejalari, orzu-umidlari, intilishlari, jismoniy va aqliy mehnatga yaroqligi aniqlanadi.

Aynan shunday bolalar bilan ishlashda psixoprofilaktik ishlarning usullaridan biri psixologik-pedagogik konsiliumni qo’lay bilish ham yaxshi natija beradi. Psixologik-pedagogik konsilium o’qishda orqada qolish sabablarini yoki xulq-atvordagi kamchilik natijalarini muhokama qilishga yo’naltirilgan bo’ladi.

Psixologik- pedagogik konsilium psixoprofilaktik ishning muhim bosqichi hisoblanadi. Yuqori darajada tayyorlangan konsilium o’quvchilar,o’qituvchilar va butun jamoaning rivojlanishiga yordam beradi.

МАКТАБГАЧА ВА КИЧИК МАКТАБ ЁШИ БОЛАЛАРНИНГ АҚЛИЙ ВА РУҲИЙ РИВОЖЛАНИШИ ОМИЛЛАРИ

Ибрагимова Зарина
“GMS нейро-психологик марказ” психолог-ассистенти (Фарғона)

Аннотация. Ёш даврлар психологиясига оид маълумотлар ҳамма вақт долзарб бўлиб келган. Мазкур мақола айнан шу долзарб масалага қаратилган бўлиб, унда боланинг ҳам ақлий, ҳам руҳий тараққиётига доир маълумотлар, ўйин элементлари ёритилган. Шу билан бирга ақлий ривожланишда озиқ-овқат махсулотларининг аҳамияти ҳам ифодаланган. Мақола психологларнинг амалий иш фаолияти ҳамда фарзанд тараққиётига бефарқ бўлмаган ота-оналар учун мўлжалланган.

Калит сўзлар: тарбия, таълим, ривожланиш, англаш, идрок қилиш, психик ривожланиш.

Бугунги кунда кўплаб ота-оналар, педагоглар бола шахсининг таълим-тарбия жараёни, бу жараённинг психологик омиллари билан уйғун равишда таъсир ўтказишни истайди. Бунинг учун эса, энг аввало ёш даврлар психологияси хусусиятларини билишлари, инобатга олишлари даркор. Ёш даврлар психологияси фан сифатида боланинг индивидуал хусусиятларини, атроф-муҳитни англаш ва идрок этиш, ёш даврга нисбатан ривожланаётган психик даражасини ўрганиш ва уни такомиллаштиришдан иборат.

Ёш даврлар психологияси бола шахси ривожланишида унинг ривожланиш босқичларини ажратиб олади, яъни

- чақалоқлик даври; илк гўдаклик даври; гўдаклик даври; илк болалик даври; болалик даври; мактабгача ёш даври; кичик мактаб ёш даври;

ўсмирлик даври; ўспиринлик даври.

Мактаб ёшидаги болаларнинг психик хусусиятларини тўғри таҳлил этиш учун, унинг шу ёшгача бўлган даврларни ўрганиш лозим. Хусусан: чақалоқлик даврида (бир ойдан-уч ойгача) чақалоқда барча физиологик процесслар,

сезгилар ўз фаолиятини бошлаб, аста ривожланади. Бола уч ойгача ўз психик хусусиятлари сезиши, аста-секин ташқи оламга мослашашдан иборат бўлади.

Гўдаклик даврида нафақат сезиш, балки таъсир қилган воқеа ва ҳодисаларга жавоб бериш, уларнинг англаш даври бошланади. Ўз яқинларини таниш, қизиқарли буюмларга эътибор қаратиш ва бир ёшга тўлгунга қадар юришга ҳаракат бошланади. Бола аста-секин гапиришга ҳаракат қилади. Икки ёшга қадар сўз бойлиги ортиб боради. Шу ерда бир мухим холатни эътиборга олиш керак, яъни боланинг сўзларни тўғри ва равон сўзлашида, нутқ фаолиятини ривожланишида ота-оналар томонидан сўзларни тўғри талаффуз этиш талаб қилинади. Халқимиз болажон халқ, баъзан болани эркалатиб, болаларча гапириб қолганларнинг гувохи бўламиз: нонни «нанна», сувни «чу-чу» ва хоказо. Айнан шу каби сўзлашувлар боланинг нутқ маданиятига салбий таъсир кўрсатади. Айрим ота-оналар боланинг “тили кеч чиқишига” бепарво бўлиб, дадаси ёки онасининг хам “тили кеч чиққан”, шунинг учун болада хам кечиқмоқда, дейишади. Бугунда логопед, дефектолог мутахассислар жойларда самарали усуллардан фойдаланиб, кўплаб ножўя холатларнинг олдини олишга муваффақ бўлишмоқда. Шундай экан, боланинг психик ривожланишига турли бахоналар қилиб, тўсқинлик қилманг.

1,5-2 ёш боланинг энг қизиқарли даври. Бу даврда боланинг билиш жараёнлари, яъни диққати, хотираси, тафаккури, ҳаёли, идрок этишини ривожлантириш жуда муҳим. Бунинг учун турли уйинларни тавсия қилиш мумкин. 1 ёшга тўлган болага турли катталиклардаги пласстмаса идишларни ёки бир-бирига кийдирладиган халқачаларни олиб беринг, бир-икки марта унинг кўз унгида халқачаларни бир-бирига жойлаштиринг. Сўнгра боладан ҳам шундай қилишни илтимос қилинг, кичкинтойингиз хам бу амалларни бажариб кўради, нега катта идиш кичкинасига сиғмаслигини тушунмасдан аччиқланса, асталик билан унга яна бир бор қандай тўғрилигини кўрсатинг. Бироздан сўнг, бола зерикиб, идишчалар ва халқачаларни тарақлатиши мумкин, шунда хам сиз улардан келаётган товушларга боланинг эътиборини қаратиб, уни чалғитинг.

Ота-она боланинг ривожланишига замин яратади, шундай экан болага кўпроқ вақт ажратишга имкон изланг. Турли рангли расмли эртак китобларини сотиб олиб, боланинг сўз бойлиги, тасаввури устида ишланг. Хайвонот олами билан таништиринг, расмлардаги хайвонларни кўрсатиб, уларнинг овозларини ифодаланг, эртак қахрамонлари образларини мимика, пантомимика, овозингиз билан ифодаланг.

Ёввойи ҳайвонлар хақида маълумот беринг, лекин хайвонлар билан болани қўрқитманг, акс холда бола қўрқоқ бўлиб қолади.

Уч ёш - ривожланиш учун қулай бўлган давр, бунда луғат бойлигини орттириши кузатилади. Шу билан бирга «уч ёш кризиси» даври шу даврга хос. Бунда болада «мен» тушунчаси шаклланиб боради. Болага шу даврга фақат ижобий ёндашув керак, чунки «савол бериш» даври ҳам айни 3-4 ёш оралиғида бўлади. Ота-оналарнинг сабр-тоқати синов даври, хам дейиш мумкин. Болада барча нарса ва ходисаларга нисбатан қизиқиш, атроф-муҳитни англаш бошланади, шундай экан, ота-она, бобо ва бувилар имкон қадар ана шу қизиқиш ва интилишни йўқотмасдан, аксинча хар томонлама бундай вазиятдан фойдаланган маъқул. Хафта ичида бир соат эмас, балки хар кун 10 дақиқа ажратинг, боланинг дунёқараши, психик ривожи, хулқ-атворига бевосита таъсир кўрсатинг. Ёзиш, чизиш, санаш каби илк машқларни асталик билан бошланг. Ўзингизни қизиқганлигингизни, уни қадрлашингизни ифода этинг. Ва натижа сизни узоқ куттирмайди. Бола ёш ниҳол, уни қандай ўстирсангиз, парваришласангиз, у шундай катта бўлади.

Айрим ота-оналар боланинг ривожланиши сустлиги ёки қайсарлиги хақида психолог ва педагогларга қатнай бошлайдилар. Буларнинг барчасини сабабчиси ўзлари эканликларини тан олишни истамайдилар. Вахоланки, кичкинтойни турли хил уйинлар орқали хам ривожлантириш мумкин. Бунга ҳохишнинг ўзи етарли.

Уч ёшли бола билан “чапак-чапак” ўйинини ўйнаш мумкин. Масалан, бир неча сўзларни айтиб, жонли нарса айтилганда, болангиз қарсак чалиши керак

ёки юмшоқ нарса, озиқ – овқат махсулоти айтилганда... Сўзларни бир гал сиз айтсангиз, бир гал кичкинтойингиз айтиши мумкин.

Яна бир уйин. Болангиз билан йўл-йўлакай суҳбат қилиб кетасиз, унга бир сўз айтасиз. Бола эса, бу сўзга нималар тегишли эканини айтиши лозим. Масалан: ошхона. Ошхонада нима бор? Газ плитаси, идишлар... Уй? Жихозлар, телевизор...

Ёки, бирор предмет ёки хайвон номини айтасиз, масалан, боғ (ўсимликлар, боғбон, ер, мевалар...), яъни бола предметга дахлдор нарсаларни айтиши лозим; ит (тўрт оёғи, думи, қулоқлари, кўзлари...)

Мактабгача ёш даврда асосан ўйин фаолияти такомиллашади. буюмлар (қалам-чизиш учун, пиёла-чой ичиш учун) вазифасини англаб етади. Бу ёшда хотира кучли бўлиб, барча воқеа ҳодисалар ихтиёрсиз равишда эсда қолади. Мия катта ярим шарларида тормозланиш ва қўзғалиш жараёнларида қўзғалиш кучлироқ бўлгани учун, бола ўз эҳтиёжларини бошқариб, хулқ-атворини тўғри йўналтира олмайди. Шунинг учун бу даврда қайсарлик, инжиқлик қилиш ортади. Бу даврда ўйин орқали болада тафаккур ва тасаввури ривожланади. Билиш жараёнлари мукаммалашиб боради. Юқорида келтирилган «саволлари», «мен ўзим» каби ҳаракатлари бевосита боланинг ҳам физиологик, ҳам психик тараққиётини мустаҳкамлайди. Лекин шуни ҳам таъкидлаш лозимки, бугунги кунда айнан ёш даврлар психологияси соҳасида икки томонлама ёндашув ҳукм сурмоқда:

Бири бу «анъанавий талқин» бўлиб, унга асосан: боланинг психик ривожланиши бола туғилгандан сўнг бошланади ва шу тариқа ривожланади, деган йўналишдир.

Иккинчиси: эмбрионал ривожланишда, яъни ҳомила ҳомилалик даврида онг ости орқали ташқи ахборотни қабул қилади ва шу тариқа онглилик ва онг ости шаклланиб, «болада» психик ривожланишга асос солинади, деган йўналиш мавжуд.

Бунда биз Шарқ мамлакатларидаги оилавий исм-расмларга, хусусан, «ҳомиладор аёл – кўп безовталанса, бола инжиқ бўлади», сўрамай бирор нарса

олса – бола «ўғри» бўлади ва ҳок., шунингдек, оилада аждоларимиздан қолган удумларнинг бежиз эмаслигини инобатга олишимиз даркор. Юқорида қайд этилган фикрлар ва икки томонлама ёндашув ўртасида ҳеч қандай қарама-қаршилик йўқ. Чунки уларнинг барчаси бир мақсад, яъни болани ривожланиши, баркамол бўлиб етишишга хизмат қилмоқдалар.

Мактабгача ёш даврда хам турли ўйинлар ижобий самара беради. Хусусан, “Бу нима?”ўйини болага унча мураккаб бўлмаган шаклларни нуқталар ёрдамида чизиб беринг. Бола уларни бирлаштириб, унинг нима эканлигини айтиши, сўнгра расмни бўяши лозим.

“Фарқини топ” ўйинида бола бир ҳил расмлардан 5та ёки 10 фарқини топиши керак. Бу ўйин бола диққати ва хотирасига ижобий таъсир кўрсатади.

“Хотира ўйини” столда бир неча предметлар қўйилади, масалан кечки дастурхон бошида дастурхон тузалган вақтда. Фарзандингиз буларнинг барчасини кузатади. Сўнгра у кўзини юмиб туради, сиз эса бир неча нарсалар ўрнини алмаштириб, бир предметни олиб қўясиз. Фарзандинингз ўзгаришларни айтиши ва олиб қўйилган предметни топиши керак бўлади. Яна бир холат, предметни олиб қўймасдан, қўшимча предмет қўйишингиз мумкин. Бу ўйин ёрдамида сиз нафақат болангиз диққатини, балки оилангизнинг бошқа аъзоларини хам синовдан ўтказишингиз мумкин.

Кичик мактаб ёши ўқувчиларининг муҳим бир жиҳати – улар устозга жуда ишонадилар, уларнинг ҳар бир гапи, талаби, қонун сингари бўлади. Шунинг учун хам болага тарбиявий таъсир кўрсатишда ота-она ва устоз хамкорлигини инобатга олиб харакатланиш жуда мухимдир. Бола мактабдан уйга келгач, “Устозим бундай дейдилар, ундай дейдилар”, деса, асло “У нотўғри айтибди” ёки “Бекорларни айтибди”, каби ибораларни ишлатманг. Сиз норози бўлган холатлар юзасидан ўқитувчининг ўзи билан гаплашинг. Шунда хам болангиз олдида эмас.

Фарзандингиз билан тез-тез турли мавзуларда гаплашинг. Худди у бирор мухим воқеани айтиб бераётганидек уни диққат билан эшитинг. Сизнинг гапларингизни у хам диққат билан эшитиши, гапнинг ўртасида бошқа гап

қўшмаслигини унга тушунтиринг. У энди катта бўлиб қолганлиги, кўп нарсаларда сизга ёрдам бераётганлигини ва сиз бундан жуда мамнунлигингизни унга ифодаланг. Шундагина, болада ўз кучига ишонч, иродасига ишонч, сизга нисбатан хурмат хисси янада мустахкамланади.

Албатта бола шахсига нафақат психик ва физиологик омиллар, балки ижтимоий ва табиий омиллар ҳам жуда кучли таъсир этади. Шунинг учун бола шахсий ривожланишида ижтимоий омилларга эътибор бериш жуда муҳим. Мактабгача даври асосан оила таъсирида бола тарбияланади. Оилада ота-она, ака-ука, бобо-бувиларнинг таъсири остида боланинг шахсий ривожланиши такомиллашади. Агар болага ижодий ёндашув бўлса, шу оилада ҳам психологик муҳит соғлом бўлса, бу бевосита бола ривожида ўз самарасини беради. Агар, аксинча, психологик муҳит оилада соғлом бўлмаса, бу болада турли психологик зўриқишларни вужудга келтиради ва ҳали тамомила такомиллашмаган нерв системасига салбий таъсир қилади.

Болага таъсир қилиш усуллари хилма-хилдир. Асосийси шуки болага фақат ижобий ёндашиш лозим. Чунки кўп ҳолларда биз ўқитувчилар, ота-оналар болага нисбатан «фаросатсиз», «одобсиз», «отанг каби 3 га ўқийсан» ва ҳоказо танбеҳлар берамиз. Бу танбеҳлар бола психикасига жуда кучли таъсир қилиб, унинг ривожини тормозлайди. Шунинг учун ҳам, болага «салбий сўзлар битилган сценарийни» эмас, балки ижобий ёндашув билан ёндашишимиз лозим.

Табиий омиллар ҳақида гапирганда, қуйидагиларга тўхталиб ўтмоқчиман; камқонлик, буқоқ, меъда шу каби касалликлар бевосита бола хулқига таъсир этади. Шунинг учун, бола тарбиясида бу нафақат ижтимоий омилларга, балки табиий омилларга ўз эътиборимизни қаратишимиз лозим.

Яъни, овқатланиш рациони, махсус кун тартиби – буларнинг барчаси табиий омилларни ташкил этади.

Таркибида “В” витамини мавжуд махсулотлар хотирани кучайтиради.

Демак, кўк пиёз, оқ пиёз, мол гўшти, жигарни истеъмол қилган одамнинг хотираси ўткир бўлади.

1 кун давомида 100 гр ер ёнғоқ ёки 2 дона ёнғоқни тановул қилиш билиш жараёнларини мустахкамлайди.

Шоколад, асал, урик, семечка, тарвуз ва гречкада магний элементлари мавжуд, улар эса билиш жараёнлари учун жуда зарур элементлар хисобланади.

Калций элементлари: тухум, балиқ, сут махсулотлари таркибида кўп миқдорда учрайди, улар нафақат хотирани мустахкамлайди, балки бутун организм фаолиятида мухим ахамият касб этади.

Бодом, писта, нўхат - буларнинг барчаси фикрлашни, яъни тафаккурни мустахкамлашга, хурмо ва анжир каби мевалар мантиқий тафаккурни ривожлантиришга ёрдам беради.

Бир кун давомида 100 грамм пишлоқ ёки 0,5 литр сут бир кунлик калций нормасини ташкил этади.

Фосфор гўшт махсулотлари, творог, қўзиқоринлар, асал, буғдой уни нонлари, зоғора нон, ёнғок таркибида бўлади.

Темир моддаси: гўшт, жигар, тухум, сабзи, қизилча, карам, чеснок таркибида кўп бўлади.

Демак, боланинг тўлақонли ривожи учун биз катталар ижтимоий ва табиий омилларни инобатга олишимиз жуда мухим.

Яна шуни таъкидлаш лозимки, биз катталар ўзимиз амал қилмаган нарсаларни болага сингдирамиз. Ўзимиз кўп ҳолларда эътибор бермай бажарадиган ишларни болага эътибор бериб бажаришни талаб қиламиз. Лекин бола сизни ранжитиб, буюрганингизни бажармайди, чунки сиз ҳум худди шундай қилишингизни билади. Демак, болани тартиб-интизомга чақиришдан аввал биз хатти-ҳаракатларимизни ўрганишимиз лозим.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Венгер Л.А, Венгер А.Л, Готов ли Ваш ребенок к школе. – М., 1994 й.
2. Гуткина Н.И, Психологическая готовность к школе. – М., 1996 й.
3. Йирасек Я., Диагностика школьной зрелости// Диагностика психического развития.- Прага, 1978 й.

4. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе.-М. ,1991 й.

5. Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста / Д.Б.Эльконин, А.Л.Венгер таҳрири остида. – М., 1988 й.

ВОЯГА ЕТМАГАНЛАР ОРАСИДА СУИЦИД ҲОЛАТЛАРИ ПСИХОПРОФИЛАКТИКАСИ

Асронова Муҳайё Носиржоновна
Фарғона шаҳар "Президент мактаби" амалиётчи психологи

Бугунги куннинг долзарб муаммолари қаторида ўз жонига қасд қилиш жаҳон мутахассислари томонидан чуқур ўрганилмоқда. Тан олиш керак-ки, айрим объектив ва субъектив сабаблар туфайли, ўз жонига қасд қилиш ҳолатларига оид статистик маълумотлар кенг оммага эълон қилинмайди. Бироқ, бу муаммо тобора оммалашиб ва ҳатто «ёшариб» бориши кўплаб мутахассисларни ўйга толдирмоқда.

Суицид (лот. «suicaedere», «sui» – мен; «caedere» – ўзимни ўлдираман) – онгли равишда ўз жонига қасд қилиш, деган маънони англатади.

Суицидал хулқ-атвор ва суицид тушунчалари орасида маълум бир тафовут бор. Яъни, суицидал хулқ-атвор кенгроқ маънога эга бўлиб, ўз жонига қасд қилиш ҳаракатлари, кўринишларини ифодалайди

Суицид муаммоси билан шуғулланувчи мутахассисларнинг таъкидлашларича, яхши моддий таъминотга эга аҳоли ўртасида суиқасд ҳолатлари кўпроқ содир этилмоқда. Бунинг исботини АҚШ, Япония, Россия аҳолиси ўртасида содир этилаётган ўз жонига қасд ва суиқасдлар сонида кузатишимиз мумкин.

Мазкур муаммонинг «ёшариб» боришида асосий сабаблар сифатида қуйидагиларни ифодалаш мумкин:

- Ўсмирларда асосий ҳаётий позиция сусайиши:
- психологик ва психоаналитик (З.Фрейд назариялари; Г.А.Абрумова)
- ижтимоий (Э.Дюркгейм, Ф.Бекон таълимоти)
- наслий (М.Фабер, Ч.Павезе) назарияларида ёритиб берилган.

Мактаб психологларининг касбий жиҳатдан етук эмаслиги ҳамда оғир психологик вазиятга тушиб қолган ўқувчилар билан ишлаш кўникмаси мавжуд эмаслиги.

Ўсмирларнинг девиант, деструктив хулқ-атворини ўрганувчи, йўналтирувчи ННТ, ҳуқуқ-тартибот, ёшлар ҳаракати ва бошқа фонд ва ташкилотларнинг фаолиятини таҳлил этиб, бирлаштирувчи Координацион марказларнинг мавжуд эмаслиги.

Оила, маҳала, таълим муассасаси ҳамкорлигининг амалий жиҳатларига камроқ эътибор берилаётгани, хусусан МФЙ, ҚФЙ ходимлари ва таълим муассасалари педагоглари ўртасида доимий алоқанинг мавжуд эмаслиги.

Юқоридагилардан келиб чиқиб айтиш мумкинки, бугунги кунда мазкур муаммога барча тегишли мутахассислар эътиборини жалб этиш вақти келди.

Сўнгги йилларда ўз жонига қасд қилиш ҳолатлари ошиб боргани сари, бу муаммони изчил ўрганиш ва таҳлил этиш ҳам тобора кенгайиб бормоқда.

Ҳар бир шундай вазият ортида шахсий муаммолар, низолар, чорасизлик, ёлғизлик туради. Ўсмирда суицидга ҳаракат доимий равишдаги камситиш, яқинлар томонидан тан олинмаслик, эркинликни чеклаш, ичкилик ва гиёҳванд моддаларни қабул қилиш билан боғлиқ бўлган низоли вазиятлар, жинсий муаммолар туфайли вужудга келар экан.

Руҳий хасталиклар, аффект ва тушкунлик билан боғлиқ суицид ҳолатлари кўпроқ дўстлар ва яқинлар томонидан қаттиқ камситилиш, ўқув даргоҳидан ҳайдалиш, хиёнат билан боғлиқ экан.

Суицидни амалга оширмоқчи бўлган инсон аксарият стресс (таранглик, зўриқиш), чуқур тушкунлик ҳолатида бўлиши, «боши берк кўча»га кириб қолганлиги, муаммолари кўплиги билан ажралиб туради.

Суицидал хулқ-атворнинг қуйидаги турлари мавжуд:

Намойишкорона қўрқитув мақсадидаги суицид

Суициднинг мазкур турида ўсмир ўзига ва ўз муаммоларига атрофдагиларнинг диққат-эътиборини жалб қилади, ҳаётий муаммолар билан кураша олмаслигини ифодаламоқчи бўлади. Бу ўзига хос тарздаги «ёрдамга муҳтожлик сезиш»ни ифодалайди. Табиийки, бундай вазиятда ўсмир ўлишни истамайди, бироқ, қўрқитиш орқали ўз муаммоларини ечиш, яқинларига ўз

таъсирини ўтказиш ҳамда катталарнинг унга нисбатан «адолатсизлиги»ни англашларини истайди. Намойишкорона қўрқитув суицидида кўпроқ томир кесиш, дори ичиш каби усуллар қўлланади.

Аффектив суицид ҳаракатлари

«Аффект» лотинча сўздан олинган бўлиб, ҳаяжонланиш, қисқа муддатли кучли эмоционал ҳолатни англатади. Аффект ҳолатида онгли фаолият сусаяди, ўз-ўзини бошқариш ҳисси сустлашиб, ҳаракатлар мантиқий тафаккурга эмас, балки эмоцияларга, яъни ҳис-туйғуга боғлиқ бўлиб қолади.

Суициднинг бу тури ўз жонига қасд қилиш қарори чуқур ўйланмаганлиги, қисқа муддат ичида қабул қилинганлиги билан ажралиб туради. Ўсмирда хафалик, аламзадаликнинг устун келиши уни реал ҳаётдан узоқлаштириб, шу чорани ечим сифатида маъқул кўра бошлайди.

Яъни, ўз жонига суиқасд қилиш кучли эмоционал зўриқиш давомида вужудга келади, бироқ, бунда ҳам мижоз ўлим ҳолатидан чўчийди. Асосан айни пайтдаги вазиятдан, стресдан қутулиш чорасини излай бошлайди. Бундай ҳолатларга сабаб оғир оилавий низолар, ўзи учун аҳамиятли, яқин одам билан келиша олмаслик, ҳаётидан қониқмаслик каби ҳис-туйғулар бўлиши мумкин.

Аффектив суицидда ўзини осишга, кучли заҳарловчи моддаларни қабул қилишга уринишади.

Асл суицид

Асл суицид, яъни ўлим билан якунланган суиқасд ҳолатлари узоқ вақт давомида ўйланганлиги ва шаклланганлиги билан ажралиб туради. У кўпроқ 19-35 ёшли ўспиринларда учрайди, яъни ёш жиҳатидан каттароқ бўлган кишиларда. Бу суициднинг мотивлари кўп ҳолларда ишқий муаммолар (28%); ота-оналар билан келиша олмаслик, оилавий низолар (69%) кабиларни ташкил қилган.

Аффектив суицидал ҳаракатлардан фарқли ўлароқ, асл суиқасдни содир этганларда суиқасд ҳақидаги ўй-фикрлар 1 ойдан – 7 ойгача, (ўртача

ҳисобда эса, 2,5 ой) мобайнида давом этган бу жараёнда суиқасд ҳақидаги пассив фикрлар аста-секин суицидал ҳаракатга ўтиб боради. Бунда кўпроқ «ўлим» ҳисси эмас, балки «яшашни хоҳламаслик», «уйқудан турмаслик», «бундай тарзда яшай олмаслик» каби ҳис-туйғулар ва ўй-фикрлар киши онгини қуршаб олади.

Ушбу турдаги суицид ҳолатини содир этганларнинг аксарияти «яшашдан зериккани, жуда қийналгани, қутулиш чорасини топа олмагани» ҳақида фикр-мулоҳаза қилган. Эътиборли жиҳати шуки, «асл суицидга» қўл урган кишилар аксарият ҳолларда «агар бирор нарса бу ҳолатни чеклаганда ёки бирор кимса ҳалақит берганда эди, бу ҳолат содир этилмаган бўлар эди», деб эътироф этишмоқда. Яъни, бундай одамлар ўлишни хоҳламайди, аммо психик жиҳатдан зўриққан шарт-шароитда яшашни истамаганлигини ифодаламоқда. Ҳақиқатан ҳам, кузатишларга кўра, бундай мижозларнинг ҳаётида ижобий ўзгариш рўй берса, уларда дарҳол ҳаётга қизиқиш уйғонганлигининг гувоҳи бўламиз.

Ўсмирлик ёшда суицидни содир этиш, кўп ҳолларда намойишкорона характерга эга, аксарият «суицидал шантаж», яъни «қўрқитиш, ўзига эътиборни жалб этиш»дан иборат бўлади.

Суицидал хулқ-атворнинг ривожланиш динамикаси

Биринчи босқич – ўлим ва ҳаётнинг маъноси ҳақида ўй-фикрларнинг пайдо бўлиши. Кўпинча, суицидал ҳаракатдан аввал, ўзлаштириш ва қизиқишларнинг пасайиши, мулоқотга киришмаслик, ўта тажанглик ёки таъсирчанлик, сабабсиз жаҳлдорлик ва ҳоказолар намоён бўлиши мумкин.

Ўз жонига қасд қилишни мақсад қилган инсон ўз яқинларига мақсадини билдиришга уринади. Суицид, ҳеч қачон бирдан, тасодифан рўй бермайди. Чунки, бу ишни қилмоқчи бўлган инсонда «сабр коса»сининг тўлиши, чорасизлик, имконсизлик юзага келиб, аста-секин мазкур салбий фикрлар ривожланиб боради. Асл суицидга қўл урган инсонларнинг 70-75 фоизида ўз интилишларини билдиришга уриниш ҳолатлари бўлган. Одатда бу уринишлар енгил хазилда ёки гап орасида айтиб ўтилади. Эътиборли жиҳати, суицидни

мақсад қилган инсонларнинг кўпчилиги, яқинлари томонидан хайрихоҳлик, эътибор кутади, ичидаги фикрлари, ташвишлари билан ўртоқлашишни истайди, яхши тингловчини қидирадилар. Бироқ, уларга яхши тингловчи ҳеч учрамайди.

Иккинчи босқич – бу суицидал ниятлар. Бу суициднинг фаол даври бўлиб, вақтни, жойни, ўз жонига қасд қилиш усулини танлашга қаратилади.

Учинчи босқич – суицидал ҳаракатлар ва унинг амалга оширилиши.

Суицид сабаблари

Болалар ва ўсмирларда суицид сабаблари қуйидагилар:

1) ***Ўлим тўғрисидаги тушунча шаклланмаганлиги.*** Болада ўлим ҳаётнинг тугаши билан ифодаланмайди, у «ҳамма нарсани қайтариш мумкин», «мен тирик қоламан», деб фикрлайди. Ўлимни тўғри англаш ва тушуниш 18 ёшда бошланади.

2) ***Психологик сабаблар***. Ҳаётий инстинктлар бугунги авлодда анча сусайиб қолган. Яъни, олдинги асрларга нисбатан замонавий кишининг дунёқараши ўзгарган, у атроф-муҳитга кўпроқ тобе бўлиб қолмоқда. Ижтимоий муҳит маълум бир ҳаётий омадлар стандартини оммавий ахборот воситалари орқали сингдирмоқда; бу стандартга мос келмаслик эса ўзига хос қониқмаслик, тушкунлик, аламзадалик ҳиссини вужудга келтирилмоқда.

3) ***Жинсий ҳаётнинг эрта бошланиши, ишқий муаммолар*** (севишганларнинг бевафолиги, исталмаган ҳомиладорлик ва ҳоказо). Ўсмирлар кўпинча ҳаётий малакага эга бўлмай туриб, нотўғри мақсадларга интиладилар.

4) ***Оиладаги муаммолар, носоғлом муҳит.*** Оилавий низолар, бунда кекса авлоднинг қарашларига қаршилик кўрсатиш, улардан воз кечишга ҳаракат қилиш намоён бўлади; оилада оғир касаллик билан ётган инсон бўлса ҳам оиладаги муҳит таранглиги билан ажралиб туради. Яқин инсоннинг ўлими ўсмирда йўқотиш ҳиссини юзага келтириб, ҳаётга қизиқишни сусайтириши мумкин.

5) ***Ичкилик ва гиёҳвандлик.***

6) ***Ички ва шахслараро низолар.*** 15 ёшгача бўлган болалардаги суицид ҳолатлари кўпроқ оиладаги, мактаб жамоасидаги носоғлом муҳитга ўзига хос қаршилик реакцияси сифатида намоён бўлади.

Ўсмирларнинг 70% суицидга сабаб бўлган омил сифатида мактабдаги кичик тўқнашувларни келтиришган. *Бироқ, психологик таҳлил шуни кўрсатмоқда-ки, суицидга сабаб – оиладаги носоғлом муҳит, яъни ота-она ва бола муносабатлари бузилганлиги бўлган, мактабда бола кўпроқ вақтини ўтказганлиги сабабли, мактабдаги тўқнашув – «сабр косасидаги охирги томчи» ролини ўйнаган.*

7) Ўсмирни суицидга ундовчи омиллардан яна бири бу *тушкунлик*, яъни *депрессия ҳолати.*

Суицидал хусусиятларнинг аксарияти тушкунлик сифатларига ўхшаш. Унинг асосий белгиси ҳаётдан баҳраманд бўлиш истагининг йўқолиши, лаззатлана олмаслик, келажакка нисбатан ишончсизлик. Кайфият ва хатти-ҳаракатлар маъносизлиги, руҳиятнинг «синиши», айбдорлик, ўз-ўзидан қониқмаслик, сабабсиз асабийлик намоён бўлишни бошлайди. Ҳаракат фаоллиги сусайиши ёки аксинча, нутқнинг тезлашуви, муаммолари ҳақида кўп гапириш кузатилиши мумкин. Кўп ҳолларда уйқунинг бузилиши, доимий толиқиш ҳисси кўринади. Хавотир ҳисси қалтирашларда, оғиз қуриши, нафаснинг тезлашувида ифодаланади. Шу билан бирга, соматик кўринишлар бош, биқин, белнинг сабабсиз оғриқларида намоён бўлади. Тушкунликка чалинган одамлар ўзининг кераксизлигини ҳис эта бошлайди, ўзини гуноҳкор, деб билиб, суицидга қўл уради.

Тушкунликнинг психологик сабабларига яқин инсондан айрилиш, ишдан ёки ўқишдан ҳайдалиш, ажримлар ва ҳоказолар киради.

Тан олиш керак, кўпчиликда юқорида санаб ўтилган ҳолатлар юзага келиши мумкин, бироқ иродаси кучли одамлар бу вазиятдан чиқиб кетиб, тўғри йўл топишга уринишади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Вагин И.О. «Психология жизни и смерти». «Питер», Москва. Харьков. Минск. 2001.

2. Вагин И.О. «Выиграй у судьбы в рулетку». «Питер» Москва. Харьков. Минск. 2001.
3. Чалдини Р. «Психология влияния». 4-межд. изд. «Питер». 2008.
4. Наугаджян. «Агрессивность человека». «Питер». 2007.

ВОЯГА ЕТМАГАНЛАР ОРАСИДА ГИЁҲВАНДЛИКГА ТОБЕЛИКНИНГ ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ

Усмоналиев Отахонбек Одилжонович
“GMS нейро-психологик марказ” психологи (Фарғона)

Аннотация: *мазкур мақолада наркотик моддаларга тобеликнинг психологик омиллари ёритилган бўлиб, деликвент хулқ-атворнинг кўриниши сифатида, ушбу тобеликнинг келиб чиқишига сабаб бўладиган ҳолатлар таҳлили келтирилган. Гиёҳванд моддаларнинг нерв тизимига таъсири, психологик муаммолар ёритилган бўлиб, психологларнинг амалий иш фаолиятида қўллаш учун тавсия қилинади.*

Калит сўзлар: *наркоман, гиёҳванд моддалар, тобелик, психологик омиллар, психика, невроз, психоз.*

Жамиятда гиёҳванд моддаларини истеъмол қилувчилар муаммоси кейинги йилларда янада мураккаблашди. Ичкилик истеъмол қилувчилардан фарқ қилиб, героин, кокаин ёки гашиш ва марихуана, синтетик моддалар истеъмол қилувчилар кўпчилик жамият аъзолари томонидан маъқулланмайди.

Бу ерда худди делинквент хулққа ўхшаб бир томондан жамият иккинчи томондан алохида гиёҳванд ёки гиёҳвандлар гуруҳи ўртасидаги онгсиз жараёнлар катта роль ўйнайди. Бу ерда биринчи навбатда кўпчилик фуқаролар ўзларининг шахсий салбий сифатларини гиёҳвандларга кўчирадиган проектив жараёнларни назарда тутиш керак. Гиёҳванд моддаларга тобе одамлар бизнинг шахсий истеъмолчилик хулқимизни акс эттиришади; яъни бирон нарсани хоҳлаш ва хоҳлаган нарсага нима қилиб бўлмасин эга бўлиш, эгалик ва хусусийчилик ҳисси, теппа-тенг равишда ижтимоий совуқлик ва бефарқлик. Битта мисол ўзининг ичкиликбозлигини гиёҳвандликка берилган ўғлини айблаш билан оқлашга уринадиган ота. Жамиятнинг наркоман шахсларга бундай негатив муносабати яна шу билан енгиллашадики, гиёҳванд моддалар сотилиши тақиқланган ва наркоман

хоҳлайдими-хоҳламайдими уларни ноқонуний йўл билан сотиб олишга мажбур.

Гиёҳванд моддаларга тобеликнинг икки тури ажратилади. Биринчиси психик тобелик, бунда гиёҳванд истеъмол қилиш назорат қилиб бўлмайдиган интилиш, мания, бартараф қилиб бўлмайдиган хоҳиш, очкўзлик, очофатликка айланади.

Жисмоний тобеликда гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш натижасида организмда модда алмашинув жараёни шундай бузиладики, уни истеъмол қилиш хаётий эҳтиёжга айланади.

Гиёҳванд моддаларнинг организмга, асосан марказий нерв системасига токсин-захарловчи таъсирини унутмаслик керак. Бу ерда гап ўз-ўзидан кокаин, бензедрин, риталин таъсирида пайдо бўладиган тетиклик, ўз-ўзига ишонч ҳисси ҳақида бормоқда.

Героин, морфин, валиум, барбитурат ва бошқа седатив препаратлар безовталик вақтида тинчлантиради, ҳиссиётни бўғади ва умуман хар қандай ҳиссиётни ўчириши мумкин. Марихуана ва гашиш кайфиятни кўтаради, уятчанлик, тортинчоқлик ва тутилиб қолишни бартараф қилиш имконини беради, ЛСД ва бошқа галлюциногенлар фантазияни қўзғотади, ташқи олам реаллигини четлатиб, ташқи оламни тасаввур ва ҳиссиётлар билан алмаштиради.

Гашиш ва марихуана бу юмшоқ “норозилик наркотиги” ҳисобланади. Героин, кокаин ва ЛСД “қаттиқ” ёки “кучли” гиёҳванд саналиб, улар тафаккурни, ҳиссиёт ва харакатларни кенг кўламда ўзгартиради.

ПСИХИКА ВА ГИЁҲВАНД МОДДАЛАР

Гиёҳванд моддалар биринчи навбатда аффектларга, қўрқув, айбдорлик ва уят ҳиссига таъсир қилади. Шу билан бирга гиёҳванд моддалар таъсири ҳимоя механизмлари таъсирига ўхшайди. Неврозда ҳимоя механизми қиладиган ишни гиёҳванд моддаси тобеликда амалга оширади: нохуш тасаввур ва ҳиссиётлар идрок қилинмай қўйилади.

Оддий невротиклардан фарқ қилиб гиёҳванд моддага тобе одамларда қўшимча фармакологик эффект бор: қўзғалиш ёки тинчланиш.

Соғлом одамлар саргузашт истаб, ўз истаклари орқасидан керакли даврани қидириб топади, агар сокинлик ва тинчлик истаса, керакли дўстлар давраси ёки меҳрибон дўстни қидириб топиш, тинчланиш мумкин. Гиёҳванд моддага тобе одамлар бундай қила олмайдилар. Улар реалликда ўзларига керак нарсани қидириш қобилиятидан маҳрум бўлишган. Уларнинг онгли идроки учун кечинмалар тансиқлигини акс эттириш ниҳоятда оғир, шунинг учун улар нима қилиб бўлса хам, зарарли бўлса хам ўз аҳволларини тоқат қиларли даражага келтиришга интилишади.

Наркоман учун гиёҳванд моддалар айнан уларнинг ёқимли таъсири туфайли хам қимматбаҳо, ижобий объектига айланади.

Шу билан бирга гиёҳванд моддаларнинг зарарли таъсири ёки умуман ҳисобга олинмайди, ёки психологик ҳимоя механизмлари воситасида сиқиб чиқарилади. Баъзан шундай бўладики, гиёҳванд моддалалар айнан зараплиги учун хам истеъмол қилинади. Фикримизча бу ерда инсон агрессивлиги маълум роль ўйнаса керак: одамлар онгли равишда бошқаларга зарар келтириши, ўлдириши (айбдор, ижрочи сифатида) ёки ўзлари ўлдирилишлари, жабрланишлари (қурбон сифатида) мумкин.

Наркоманлар муаммоси

Гиёҳвандликка тобе одамларнинг онгли равишда ўз-ўзларига зарар келтиришларини суицид майл, атрофдагиларни айблаш функцияси дейиш мумкин: “Сизлар мен билан шундай қиляпсизларми, мен учун зарар бўлса хам гиёҳванд моддасини истеъмол қилишдан ўзга чора йўқ”. Бундай шикоят бирон-бир жамиятнинг обрўли доираларида ҳеч қандай хамдардлик уйғотаётгани йўқ. Наркоманлар ўзларини жамият томонидан тақдир хукмига ташлаб қўйилган, аутсайдер, жамиятдан тобора кўпроқ сиқиб чиқарилаётган одамлар деб ҳисоблашаверади.

Бунда аслида гиёҳвандликка тобе одамнинг илк болалигида ўзлаштирган негатив тажрибаси айбдор. Боланинг ҳурмат, меҳр-муҳаббат ва

мулойимликка бўлган қонуний эҳтиёжлари ота-оналар томонидан у ёки бу сабабларга кўра қондирилмаган. Шу жиҳатдан бундай одамларнинг болалиги делинквент хулқли ёки психосоматик касал одамларнинг болалигига ўхшаб кетади: эзгуликнинг етишмаслиги ва ёвузлик, зарар, ҳақоратнинг кўплиги.

Психоанализда сексуаллик ва агрессивлик (жаҳлдорлик) инсон хаёти ва шахслараро муносабатларнинг иккита қўзғовчи мотиви деб қаралади. Хар бир одамда агрессивликка мойиллик бўлиб унинг мақсади бошқаларга зарар етказиш, ҳақорат қилиш, талаш ҳисобланади. Ижтимоийлашув жараёнида агрессивлик конструктив йўналишга бурилади. Даставвал тийиқсиз, тизгинсиз мувофиқлаштирилмаган, шафқатсиз қўпол хулқни предметсиз агрессиядан конкрет, адресли, инсонга ўз фикрини ҳимоя қилишга ва хавфдан ҳимояланишга имкон берадиган агрессияга айлантириш мумкин. Ёшликда болалар ўзаро муносабатларни рақобат ёрдамида, катта ёшда ақлий мусобақа ёрдамида ҳал қилишади.

Предметсиз агрессия шахслараро муносабатларга зарар етказади. Бундай хавфнинг биринчиси геноцид бўлса, иккинчиси суицид ҳисобланади.

Психоаналитик шахс назариясида аффект - жароҳат модели алоҳида ўрин тутади. Бу моделга кўра илк болаликдаги жароҳатли ҳодисалар ёш бола шахси томонидан хазм қилина олмаслиги туфайли бевосита психик бузилишга, психик жароҳатланишга олиб келади. Етказилган жароҳат кейинги тараққиётда сезиларли бузилишларга сабаб бўладиган из қолдиради.

Бундай жароҳатларга жинсий хиралик, шилқимлик, оғир жисмоний муомила, болаларга уларнинг халақит бераётганлиги, асабга тегаётганлиги, уларнинг унчалик қувонч келтирмаётганлигини англатиш воситасида билдириладиган руҳий қаттиққўллик ва совуқлик киради. Бу ерда ташқи жароҳат бирламчи бўлиб, психик жароҳат, яъни ички жароҳат иккиламчи ҳисобланади. Бошқача айтганда бузилиш бирламчи, зарар эса иккиламчидир.

Бу зарар ғамхўрликнинг етмаслиги, жароҳатловчи ҳодисаларнинг кўплиги бўлиб унинг натижасида болаларда хавотирли ҳаяжонланиш, рефаол

ғазаб пайдо булади. Бу аффектлар баъзан очиқ намоён бўлмаслиги хам мумкин. Шунда улар “тараққиётнинг тормозланишига” ёки “болалар неврозларига” сабаб бўлишади. Бундай неврозларга “ахлат, сийдикни тута олмаслик, қайсарлик, апатия” киради. Кейинроқ эса таълимда қийинчиликлар вужудга келиши мумкин.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш керакки, гиёҳвандликка рўжу қўйиш “аср вабоси” билан тенг, у нафақат оилани, фарзандлар тарбиясини, балки бутун жамиятни инқирозга олиб келувчи иллат. Бу иллат билан курашиш ва олдини олиш эса, барчамиз учун масъулият юклайди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Жарбосынова Б.Б., Г.М.Кудияров. “Психиатрия для врачей общей практики”. Изд-во: КазНМУ им. С.Д.Афендиярова 2025г.

2. Рожков М.И, Ковальчук Е.А. “Профилактика наркомании у подростков”. Изд-во: ВЛАДОС.2022г.

3. Гофман А.Г. “Клиническая наркология”. Изд-во: МИЯ 2020г.

ПСИХОЛОГИК БАРҚАРОРЛИК КЎНИКМАЛАРИНИ МУСТАҲКАМЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ

Мустафаева Ширинoй Фархаджоновна
CAMU (Central Asian Medical University) психолог-ўқитувчи,
психология фанлари номзоди (Phd)

Маълумки, Қуролли Кучлар қўшинларида психологик хизматнинг самарадорлиги харбий хизматчиларнинг рухий ахлоқий холати ва ўз-ўзини сафарбар қилиш билан узвий боғлиқ, тўғри ташкил қилинган амалий машғулотлар ҳамда психологик тарғибот ишлари, коррекцион машқлар ҳарбий хизматчиларнинг жанговар рухий холатини ривожлантиришга ҳамда мустахкамлашга хизмат қилади. Бу борада хориж давлатларнинг тажрибалари ва илмий психологик адабиётларида (Н.А. Коновалов, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, А.А. Смирнов, Б.М. Теплов, М.П. Феофанов, Г.А. Фортунатов, А.Г.Караяни, В.И.Сыромятников ва бошқ.) ушбу муаммо қўшинларнинг жанговар тайёргарликни ривожлантириш соҳасида амалга оширилган.

Ўзбекистон Республикаси Мудофаа Вазирлиги бўлинмаларида шартнома бўйича хизмат қилаётган ҳарбий хизматчиларни сифатли тайёрлаш замонавий жанговар ҳолатларда уларни аҳлоқий-руҳий холати ва психик барқарорлигини мустахкамлашга шунингдек, ҳар қандай вазиятда ўз-ўзини сафарбар қилиш кўникмаларини мустахкамлаш замон талабига айланиб бормоқда. Ҳозирги глобаллашув ва “сиёсий ўйинлар”даврида ҳарбий фаолиятда аскарлар ва ҳарбий хизматчиларнинг етарли психологик кўникмаларга эга бўлиши, ўз-ўзини сафарбар қилишда фавқулодда заковат, ўз-ўзини бошқариш, рухий барқарорлик, ички хотиржамликни сақлаган ҳолда, қўрқув ва толиқишни енгиш қобилиятларини мустахкамлаш керакли психологик билимларни талаб қилади. Тан олиш керак, бугунги кунда ҳарбий психологлар томонидан ишлаб чиқилган ўз-ўзини сафарбар қилиш ва руҳий барқарорликни сақлашга доир амалий машғулотлар ва илмий қўлланмалар етарли эмас. Бу эса, ўз навбатида маслага жиддий ёндашувни ва замонавий талабларни қўймоқда, яъни хизмат қилаётган ҳарбий хизматчиларни аҳлоқий-руҳий холати ҳамда ўз-ўзини

сафарбар қилиш кўникмаларини психологик механизм ва модулларни ишлаб чиқиш, уларни амалиётга жорий этиш. Шу билан бирга ҳарбий соҳада ўз-ўзини сафарбар қилиш кўникмаларини мустахкамлаш борасида ҳарбий психологларнинг етарли билим ва тажрибага эмаслиги, психологик модуль ва механизмлар ишлаб чиқилмагани, мавзуга доир илмий-амалий қўлланмалар мавжуд эмаслиги масалага илмий ёндашув зарурлигини ифодалайди.

Бу масаладаги “маълумотлар танқислиги”ни бартараф этиб, ҳарбий психологларнинг касбий назарий ва амалий фаолиятга зарур бўлган илмий-амалий маълумотлар, билим ва кўникмаларни яратишга хизмат қиладиган модуллар ва қўлланмалар тайёрлашга қаратилган. Ушбу механизм ва модуллар Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлар кўшинларида психологик хизматнинг назарий, илмий-амалий билимларга асосланган ахлоқий рухий ҳолатлар ва ўз-ўзини сафарбар қилиш механизмларининг психологик асосларини яратиб беради.

Бугунги кунда кўплаб муаллифлар А.И. Долгова, М.И. Дяченко, К.Ф. Селченок, В.В. Шеляга, А.Д. Глоточкин, К.К. Платонов, П.Л. Фоменко, П.А. Корчемнй, В.В. Лаптев, В.Г. Михайловскийлар ҳарбий хизматнинг ҳам ўзига хос эсктремаллиги намоён бўлаётганини таъкидлайдилар. Хусусан, М.И. Дяченко замонавий жангларнинг экстремал шароитлари, жанговар вазиятларнинг динамиклиги, уйқу, дам олиш ва ишнинг алмашиниши, вазифани куннинг турли вақтларида, ёмон об-ҳаво шароитида ва душман ҳақида маълумот етишмаслиги билан бажариш, салбий жанговар омилларга узоқ ёки жуда кучли таъсир қилиш, ҳаётга таҳдид, баъзи маълумотларнинг етишмаслиги ва ноаниқлиги, қарорлар қабул қилиш ва амалга оширишда вақт етишмаслиги каби ҳарбий хизматдаги хавфни асослади. Бундан ташқари, жанговар ҳаракатларнинг барчаси психологик стресснинг асосий сабаблари эканлигини таъкидлади[1].

[1] Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Кандыбович С.Л., Урбанович А.А., Шабуневич Б.Б. Военная психология и педагогика.- Минск: Военная академия, 1999.- 248 бет.

Жанговар руҳий стресснинг пайдо бўлишига ҳисса қўшадиган муҳим омил жароҳатлар, ҳарбий хизматчиларнинг уйқу режимининг бузилиши хисобланади. Бир уйқусиз кечадан сўнг, жанговар самарадорлик, хотира ҳажми пасаяди, биринчи навбатда, қисқа муддатли хотира, бу эса мияга кирувчи маълумотларнинг камроқ ассимиляция қилинишига олиб келади. Ахборотни тўғри қабул қилиш ва танқидий фикрлаш, қисқа дақиқаларда қарор қабул қилишни қийинлаштиради.

С.И. Съедин ва Р.А. Абдураҳмонов жанговар вазиятга таъсир қилишнинг психологик оқибатларини ўрганар экан, ҳарбий хизматчиларнинг жанговар муҳитдаги фаолияти психикага таъсир қилиш билан тавсифланади, кучайган интенсивликдаги стресс омилларининг тўлқинлари ва уларнинг таъсир қилиш муддати шунингдек, психотравматик хусусиятга эга бўлиб, инсоннинг ақлий фаолиятида ўзгаришларнинг пайдо бўлишига асос солиши мумкин[2]

Жанговар ҳаракатлар пайтида ҳарбий хизматчиларнинг руҳияти кўпчиликка таъсир қилади. Улардан баъзилари унинг жисмоний ва маънавий имкониятларини сафарбар қилиш ва жамлашга, жанговар фаолликни оширишга, жасорат, фидойилик бўлса, бошқалар, аксинча, ҳарбий хизматчининг жанговар фаолиятини бузади, тананинг мавжуд захираларига киришни тўсиб қўяди, асаб тизими ва психиканинг фаолиятини бузади ва асоциал бузилишларга асос солиши мумкин. Айримлари эса, жанговар хатти-ҳаракатларга сезиларли таъсир кўрсатмайди.

Аскарнинг руҳий ҳолати динамикасида уч босқични белгилаш мумкин:

1) хизмат ва жанговар топшириқларни бажаришга тайёргарлик;

2) жанговар ҳаракатлар, машқлар ва кампаниялар;

3) ҳарбий ҳаракатларни тугатиш ва расмий вазифаларни бажариш

Тайёргарлик босқичида инсон руҳиятида жанговар топшириқни бажаришга ўтиш билан боғлиқ инерция намоён бўлади, бунда ҳарбий қатъийлик ҳолатини яратиш, стереотипик хулқ-атвор, ёд олинган

[2] Съедин С.И., Абдурахманов Р.А. Психологические последствия воздействия боевой обстановки. М.: Военный университет, 1992. 45 бет.

операцияларга ўзини жалб қилиш, ҳаракат шакллари ва усуллари пайдо бўлади.

Мураккаб жанговар вазиятда психологик жиҳатдан тайёр бўлмаган ҳарбий хизматчилар қўрқувни бошдан кечириши мумкин, бу ўта кучли, ҳаётга хавф туғдирадиган ташқи таъсирлар натижасида юзага келадиган аффектив руҳий ҳолатдир. Қўрқув аскарнинг руҳий барқарорлигини бузиши, салбий кўринишларни келтириб чиқариши ва жанговар самарадорлигини заифлаштириши мумкин. Тажрибанинг интенсивлиги ва чуқурлиги даражасига кўра, у ҳавотир, ҳаяжон, қўрқув, вахима шаклида ўзини намоён қилиши мумкин.

Вахима ҳолати астеник ва стеник шаклларга эга бўлиши мумкин. Биринчисида, баъзи ҳолларда хавф таъсирида одам қотиб қолади ва ўзини ҳаракатга қодир эмас деб билади; иккинчисида, юқори даражадаги қўзғалиш кузатилади. Ваҳиманинг иккала шакли ҳам ҳарбий хизматнинг ўта оғир ҳолатларида намоён бўлади.

Тайёрланмаган ҳарбий хизматчиларда намоён бўладиган қўрқувнинг чуқур патологик шаклларидан бири бу - психологик шок. Бунда инсонда ақлий фаолиятнинг когнитив функциялари тормозланиб, вахима хуружлари намоён бўлади. Бундай руҳий холат атрофдаги аскарларга ҳам таъсир этиб, уларга гўёки, яқинлашиб келаётган хавф ҳисси юқтиради. Аскарлар орасида қўрқув ва ваҳимани енгишнинг асосий усуллари қуйидагилардан иборат: қўмондонларнинг қатъийлиги ва қатъий етакчилиги, руҳий холатида ўзгариш содир бўлаетган аскарни аниқлаш қобилияти.

Аффект - бу етарли даражада аниқланмаган хавф шароитида юзага келадиган ва ҳодисаларнинг ноқулай ривожланишини кутишда ўзини намоён қиладиган ҳиссий ҳолат.[3] Хавотир нафақат мумкин бўлган хавф ҳақида сигнал беради, балки ҳарбий хизматчиларни унинг манбаларини излашга ва аниқлашга ундайди. Бу туйғу сифатида қуйидаги ўзгаришлар пайдо бўлиши мумкин: яқинлашиб келаётган хавф олдида ожизлик, ўзига ишончсизлик,

[3] Словарь психолога-практика/ С.Ю Головин.-2-е изд. Мн.: Харвест, 2007.-59 бет

кучсизлик, таҳдидни бўрттириш. Бундай ҳолатда қўрқув таҳдид қилувчи стимулларнинг таъсири туфайли тананинг яхлитлигини сақлаб қолиш учун туғма, инстинктив ҳаракат дастурини бир зумда амалга оширишда ўзини намоён қилади. Аффект ҳолати атроф-муҳитнинг кескин ноқулай ўзгаришига дуч келганда ўзини-ўзи сақлаш инстинкти асосида пайдо бўлади. Шунинг учун аффектга берилиб кетган одамнинг хатти-ҳаракатларини бевосита назорат қилиш жуда қийин. Аффект ҳисси тўғридан-тўғри хавфни кутиш ёки одамни ҳар қандай ҳаракатга тайёрлаш билан боғлиқ емас. Шунга қарамай, ҳарбий бурч туйғусини фаоллаштириш, жанговар тажриба, мақсадга мувофиқ ва қатъий ҳаракатлар намунаси, диққатни жамлаш ёки ўзини ўзи чалғитиш психологик барқорорликка ёрдам беради. Аскарнинг қўрқувга қаршилиги жангнинг кутилмаган ҳодисаларини тез ва тўғри идрок етиш бўйича дастлабки тайёргарлик туфайли ортади.

Учинчи босқичда узоқ муддатли жанговар ҳаракатлар билан боғлиқ бўлган “жанговар чарчоқ”, деб аталадиган бузилишлар, "жанг - зарба", бир неча соатдан кейин пайдо бўладиган оддий ҳиссий реакция ёки шиддатли кураш киради. Ҳарбий хизматчилардаги зарба ҳавотир, тушкунлик, қўрқув ҳисси ва "жанговар чарчоқ" билан тавсифланади. Узоқ муддатли жисмоний фаолиятда кучли чарчоқ кучли туфайли юзага келади; перцептив, интеллектуал, ҳиссий-иродавий ва мотивацион ҳаддан ташқари толиқиш; одатларнинг бузилиши, ҳаёт ритмининг ўзгариши (фаолиятнинг ўзгариши ва сифати, дам олиш, уйқу, овқатланиш ва бошқалар); ақлий ўзини ўзи бошқариш ва жисмоний саломатлик тизимидаги бузилишлар намоён бўлади[4].

Шундай қилиб, тўлиқ умидсизлик ҳисси, у ўзини атроф-муҳитга ва вазиятга таъсир ўтказишга қодир эмас деб ҳисоблаши, ўзидан қониқмаслиги кузатилади. Ҳарбий хизматчиларнинг руҳиятидаги бу ўзгариш ўзининг оғриқли фикрлари дунёсига тўлиқ сингиб кетган изоляция билан ажралиб туради. Кўпинча, улар ҳаётдан ихтиёрий равишда кетишни вазиятдан чиқиш йўли сифатида кўришади. Шахснинг дезинтеграцияси психиканинг хулқ-

[4] Петрушин В.И. Неврозы большого города. Москва. 2004.-368 бет.

атвор ва фаолиятини бошқаришдек олий даражадаги ташкилотчилик ролини йўқолиши, ҳаёт мазмуни, қадриятлар мотивлар, мақсадлар иерархиясини бузилиб кетиши сифатида тушунилади, барқарорлик бевосита инсоннинг психик ва психосоматик саломатлигини белгилайди. Шу сабабли, психологик тайёргарликнинг вазифаларидан бири ҳарбий хизматчи психикасининг, жангда барқарорлигини шакллантиришдир.

Психологик луғатларда барқарорлик (mental toughness) – стабиллик, қатъийлик, бардошлилик, мустахкамлик тарзида тушунилади. У 2 та асосий синоним “стабиллик ва мувозанат” билан келтирилган[5].

Психологик барқарорлик қуйидагилар туфайли ортади:

- сезгиларнинг юқори сезувчанлигини, аниқлиги ва тезлигини ривожлантириш, соғлом барқарор реакциялар, куч, ҳаракат ва ҳаракатнинг мувофиқлиги ва барқарорлиги;

- жангда масофани доимий равишда тўғри баҳолаш қобилиятини ривожлантириш ва вақт, объект ўлчамлари, ҳаракат тезлиги;

- ҳарбий хизматчининг жангда диққатининг турғунлиги, диққатни жамлаш қобилиятини ривожлантириш; шу билан биргаликда асосий фаолиятга юқори барқарорлик ва концентрация, тезлик имконияти;

Буларнинг барчасига ҳарбийларни жангда мавжуд бўлиши мумкин бўлган шароитларга психологик жиҳатдан ўргатиш орқали эришиш мумкин. Бундай машғулотлар натижасида ҳарбийларда доимий равишда салбий ҳолатларни енгиб ўтиш, жисмоний ва руҳий чидамлилик кўрсатиш кўникма ва малакаларини шакллантириш мумкин. Психологик тайёргарликнинг асоси режалаштирилган машғулотлар ва машқлар, қуролли курашнинг барча воситаларидан фойдаланган ҳолда, ҳақиқий жангга имкон қадар яқинроқ вазиятни ҳосил қилишдир[6]. Шундай қилиб, тактика дарслари жангни психологик симуляция қилиш имкониятларини очади. Жисмоний тарбия машғулотлари, жисмоний ривожланиш ҳарбий хизматчиларда ақлий

[5] Словарь иностранных слов. Изд-4-е.Москва «Русский язык». 1987й.-470 бет

[6] Головнев А. Психологическая подготовка войск// Военный вестник.-1993.-№5.-51 бет

функцияларнинг барқарорлиги, вестибуляр аппаратнинг фукциялари фаолиятини, профессионал муҳим психологик фазилатларни ривожлантиришга асос солади.

Жанговар шароитларда навигация қилиш ва қуроллардан фойдаланиш аскардан юксак маънавий ва жанговар фазилатлар, жанговар маҳорат, юксак шайлик ва руҳий барқарорлик, мустаҳкам билим, кўникма ва малакаларни талаб қилади. Буларнинг барчаси фаолиятнинг барқарорлигини талаб қилади.

Психология соҳасидаги К.Падески, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, И.В.Павлов ва бошқа бир қатор олимларнинг ёндашувлари келтирилган, хусусан муаллифлар барқарорлик тушунчасини қуйидаги маъноларда талқин қиладилар: "ҳаётий вазиятларга қарши чидаш қобилияти", "руҳий барқарорликни сақлаб қолиш", шунингдек, "мураккаб шароитларда мувозанатни тиклаш". Бу талқинларда шахснинг психологик ва физиологик имкониятлари муҳим ўрин тутади. Стрессга қарши чидамлиликни ривожлантиришда эмоционал барқарорлик, мослашувчанлик ва шахсий ресурсларни сақлаш каби омиллар эътироф этилади. Баъзи муаллифлар стрессни бартараф қилиш усулларини "мослашув механизмлари" орқали тавсифлайдилар.[7]

Стрессга қарши чидамлиликни белгилашда қуйидаги омилларни ҳисобга олиш лозим: эмоционал бошқарув қобилияти; когнитив мослашувчанлик;

шахсий тажриба ва ижтимоий қўллаб-қувватлаш тизими; ички ва ташқи стресс омилларини бартараф қилиш қобилияти.

Стрессга чидамлиликни оширишга оид илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, бу нафақат индивидуал хусусиятлар, балки ижтимоий омилларга ҳам боғлиқ. Стрессга қарши чидамлиликни баҳолаш ва шакллантириш жараёнида турли диагностик усуллар ва психологик машғулотлардан фойдаланиш муҳимдир. Стрессга қарши чидамлиликни ўрганиш жараёнида бир қатор олимлар томонидан турли концептуал ёндашувлар ишлаб чиқилган.

[7] Том Батлер-Боудон 50 великих книг по психологии. Изд.-Бомбора. Москва 2023г 318 бет.

Масалан, А.Д.Леонтьев стрессни бошқаришнинг мураккаб тизимли модели ҳақида гапиради ва стрессга чидамлиликни шахснинг ижтимоий ва психологик ресурслари, шунингдек, когнитив ва эмоционал тизимлар фаолиятининг барқарорлиги билан боғлайди.[8]

Стрессга қарши чидамлиликни баҳолашнинг амалий усуллари қуйидагиларни ўз ичига олади:

1. Шахсий ресурсларни мустаҳкамлаш;

2. Эмоционал барқарорликни ривожлантиришга қаратилган тренинглар;

3. Мослашувчан фикрлаш ва стрессли вазиятларга қарши самарали стратегияларни ишлаб чиқиш.

Кўплаб тадқиқотлар, стрессга қарши чидамлиликни ривожлантириш индивидуал психотерапия, гуруҳли тренинглар ва профилактик чораларни амалга ошириш орқали рўёбга чиқаришини ифодалайди. Шу билан бирга, стрессга қарши чидамлиликни оширишда қўллаб-қувватлаш муҳитининг роли ҳам муҳим аҳамиятга эга. Стрессга чидамлилик масалаларини ўрганишда турли илмий ёндашувлар ва назарий асослар мавжуд. Масалан, Г. Селье томонидан ишлаб чиқилган стресс назарияси шахснинг физиологик ва психологик ҳолатини турли ташқи таъсирларга жавобан бошқаришни ўз ичига олади[9]. Шу билан бирга, Лазарус ва Фолкман стрессни бошқариш жараёнида когнитив баҳолаш ва мослашув жараёнларига алоҳида урғу берадилар. [10]

Юқоридаги фикрлардан хулоса сифатида шуни таъкидлаш жоизки, ҳарбий хизматчиларда руҳий барқарорлик ва ўз-ўзини сафарбар қилиш жараёнларини мустаҳкамлашда психологик механизмларини шакллантириш, руҳий қобилиятларини ҳамда психологик ва психофизиологик тайёргарлик сифатини ошириш алоҳида аҳамият касб этади. Бунда ҳарбий психологлар учун ҳарбий хизматчиларнинг руҳий барқарорлигини таъминлашга хизмат

[8] Леонтьев А.Д. Тест жизнестойкости/Д.А.Леонтьев., Е.И.Рассказова.- М.Смысл, 2006, 89 бет

[9] Селье Г. Стресс без дистресса. М. книга по требованию, 2012.-66 бет

[10] Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования . М.,-1993.-123 бет

қиладиган илмий-амалий қўлланмалар, амалий коррекцион машғулотлар тўпламини яратиш замон талабини белгиламоқда. Ҳарбий хизматчининг психологик барқарорлиги таъминлашда илмий-назарий билимлар билан бирга илмий-амалий машғулотларнинг уйғунлигига эришиш - шахснинг психо-эмоционал турғунлик асосини ташкил этади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйҳати:

1. Леонтьев А.Д. Тест жизнестойкости.- М.Смысл, 2006,- 89 бет

2. Селье Г. Стресс без дистресса. М. Книга по требованию, 2012.-66 бет

3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования . М.,-1993.-123 бет

4. Том Батлер-Боудон 50 великих книг по психологии. Москва 2023,- 318 бет.

5. Петрушин В.И. Неврозы большого города. Москва. 2004.-368 бет.

6. Съедин С.И., Абдурахманов Р.А. Психологические последствия воздействия боевой обстановки. М.: Военный университет, 1992. 45 бет.

O‘SMIRLARDA HISSIY SAVODSIZLIK VA AGRESSIV REAKSIYA O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Salimova Asiya Baxtiyar qizi
Navoiy Shahar 1-AFCHO`I maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlik davrida uchraydigan hissiy savodsizlik holati hamda uning agressiv xulq-atvor bilan o‘zaro bog‘liqligi psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Hissiy savodsizlikning namoyon bo‘lish shakllari, o‘smirlarning emotsional boshqaruvdagi qiyinchiliklari, agressiv reaksiya turlari hamda ularni yuzaga keltiruvchi omillar ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, agressiv xulqning oldini olishda oilaviy muhit, ta’lim tizimi va psixologik profilaktikaning ahamiyati ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: hissiy savodsizlik, agressiya, o‘smirlik davri, emotsional intellekt, psixologik rivojlanish, emotsional boshqaruv, xulq-atvor.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda o‘smirlarning ruhiy holati va emotsional barqarorligi dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, hissiy savodsizlikning kuchayishi o‘smirlar orasida agressiv reaksiyalar, nizoli vaziyatlar hamda ijtimoiy moslashuv muammolarining ortishiga sabab bo‘lmoqda. O‘smirlik davri psixologik jihatdan murakkab bosqich bo‘lib, bu davrda shaxsning hissiy dunyosi shakllanadi, o‘zini anglash va jamiyatdagi o‘rnini topishga intilish kuchayadi. Yoshlar ruhiy salomatligini saqlash va ularning psixologik barqarorligini ta’minlash muhim masalalardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davrida uchraydigan hissiy zo‘riqishlar, stress, agressiv xulq-atvor va ijtimoiy moslashuv muammolari psixolog olimlar hamda pedagoglar e’tiborini tortmoqda. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va ziddiyatli bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda biologik, fiziologik, ijtimoiy va psixologik o‘zgarishlar bir vaqtning o‘zida sodir bo‘ladi. Natijada o‘smirlarning hissiy holatida keskin o‘zgarishlar kuzatiladi.

Hozirgi axborotlashgan jamiyatda internet, ijtimoiy tarmoqlar, virtual muloqotning ortishi hamda real kommunikatsiyaning kamayishi o‘smirlarning hissiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Ko‘plab o‘smirlar o‘z his-

tuyg‘ularini anglash, boshqarish va to‘g‘ri ifodalashda qiyinchiliklarga duch kelmoqda. Bu holat esa “hissiy savodsizlik” tushunchasi bilan izohlanadi. Hissiy savodsizlik o‘smirning nafaqat ichki ruhiy holatiga, balki uning ijtimoiy munosabatlari, ta’limdagi muvaffaqiyati va xulq-atvoriga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik tadqiqotlarga ko‘ra, hissiy savodsizlik agressiv reaksiyalarning kuchayishiga olib keluvchi asosiy omillardan biridir. O‘z hislarini boshqara olmagan o‘smir salbiy emotsiyalarni tashqi agressiv harakatlar orqali namoyon qiladi. Shu sababli hissiy savodsizlik va agressiv xulq o‘rtasidagi bog‘liqlikni ilmiy jihatdan o‘rganish bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. O‘smirlik davri taxminan 11-17 yosh oralig‘ini qamrab oladi va inson psixik rivojlanishining muhim bosqichi hisoblanadi. Bu davrda shaxsning o‘z “Men”ini anglash jarayoni kuchayadi, mustaqillikka intilish ortadi va atrofdagilarning fikriga sezuvchanlik kuchayadi. O‘smir o‘zini kattalardek his qilishni istaydi, biroq hissiy jihatdan hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Shu sababli ularda kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi, jahldorlik, impulsivlik va hissiy beqarorlik kuzatiladi. Mashhur psixolog L.S. Vigotskiy o‘smirlik davrini “inqirozli davr” deb atagan bo‘lib, bu davrda ichki ruhiy ziddiyatlar kuchayishini ta’kidlagan. Erik Erikson esa o‘smirlikni “identifikatsiya va rol chalkashligi” bosqichi sifatida tavsiflagan. Ya’ni o‘smir o‘z shaxsiyatini shakllantirish jarayonida turli psixologik bosimlarni boshdan kechiradi. Agar bu davrda o‘smir yetarli psixologik qo‘llab-quvvatlash olmasa, unda hissiy tushkunlik, tajovuzkorlik va ijtimoiy moslashuv muammolari yuzaga kelishi mumkin.

Hissiy savodsizlik - bu insonning o‘z his-tuyg‘ularini tanib olish, anglash, boshqarish va ifodalashdagi qiyinchiliklari bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. Bunday insonlar ko‘pincha o‘z hissiyotlarini tushuntirib bera olmaydi, boshqalarning emotsiyalarini tushunishda qiynaladi hamda konfliktli vaziyatlarda salbiy reaksiyalar ko‘rsatadi. O‘smirlarda hissiy savodsizlikning shakllanishiga oiladagi nosog‘lom psixologik muhit, ota-onalar e’tiborining yetishmasligi, zo‘ravonlik va qo‘pol munosabat, internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog‘lanish, tengdoshlar bilan salbiy munosabatlar, stress va psixologik bosimlar

omillar sabab bo‘ladi. Ayniqsa, oiladagi doimiy janjallar, farzand fikrining inobatga olinmasligi yoki haddan tashqari qattiq nazorat o‘smirning hissiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday muhitda ulg‘aygan o‘smir o‘z hissiyotlarini yashirishga odatlanadi va vaqt o‘tishi bilan emotsional boshqaruv qobiliyati sustlashadi.

Agressiya - bu boshqalarga jismoniy yoki ruhiy zarar yetkazishga qaratilgan xulq-atvor shaklidir. Psixologiyada agressiyaning jismoniy agressiya, verbal agressiya, bilvosita agressiya, autoagressiya kabi turlaga ajratiladi . O‘smirlarda agressiv xulq ko‘pincha himoya mexanizmi sifatida yuzaga chiqadi. Masalan, o‘zini tushunilmagan yoki kamsitilgan his qilgan o‘smir jahldorlik orqali ichki zo‘riqishni kamaytirishga urinadi. Ayrim hollarda agressiya e’tibor qozonish vositasi sifatida ham namoyon bo‘ladi. Psixolog Albert Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, agressiv xulq kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanadi. Agar o‘smir oilada yoki internet muhitida agressiv munosabatlarni ko‘p kuzatsa, bu holat uning xulq-atvoriga ham ta’sir qiladi. Hissiy savodsizlik va agressiv reaksiya o‘rtasida kuchli psixologik bog‘liqlik mavjud. O‘z his-tuyg‘ularini boshqara olmaydigan o‘smir salbiy emotsiyalarni konstruktiv yo‘l bilan ifodalay olmaydi. Natijada ichki zo‘riqish agressiv harakatlarga aylanadi. Masalan, rad etilish hissi - jismoniy agressiyani, tushkunlik va xavotir - verbal agressiyani, qo‘rquv - himoyaviy agressiyani yuzaga keltirishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekti yuqori bo‘lgan o‘smirlar stressli vaziyatlarda o‘zini boshqara oladi, muammolarni muloqot orqali hal qiladi va agressiv reaksiyalarga kamroq moyil bo‘ladi. Emotsional intellekti past o‘smirlar esa impulsiv qarorlar qabul qiladi, nizolarga tez kirishadi va atrofdagilar bilan munosabatda ko‘proq qiyinchilikka duch keladi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar va virtual muloqotning kuchayishi ham o‘smirlarda empatiya darajasining pasayishiga olib kelmoqda. Bu esa hissiy savodsizlikning kuchayishi va agressiv reaksiyalarning ortishiga sabab bo‘lmoqda.

Hissiy savodsizlik - bu insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglay olmasligi, ifodalashda qiynalishi yoki boshqalar hissiyotlarini tushunmasligidir. Bunday holat

o‘smirlarda salbiy emotsiyalarni nazorat qila olmaslikka olib keladi va ko‘pincha agressiv reaksiyalar shaklida namoyon bo‘ladi. O‘smirlik davrida biologik, fiziologik va psixologik o‘zgarishlar kuchli kechadi. Gormonal o‘zgarishlar natijasida hissiyotlar keskinlashadi, kayfiyat tez-tez almashadi va tashqi ta’sirlarga sezuvchanlik ortadi. Shu sababli bu davrda emotsional boshqaruv ko‘nikmalarining shakllanishi nihoyatda muhimdir. Psixologlarning fikricha, o‘smirlar ko‘pincha his-tuyg‘ularini to‘g‘ri ifodalashda qiynaladilar, stressli vaziyatlarga keskin javob qaytaradilar hamda tanqidni salbiy qabul qiladilar. Agar ularda emotsional savodxonlik yetarli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, ichki ziddiyatlar agressiv harakatlarga aylanishi mumkin. Hissiy savodsizlik emotsional intellektning pastligi bilan chambarchas bog‘liqdir. Emotsional intellekt insonning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish, boshqalar hissiyotlarini tushunish va samarali muloqot o‘rnatish qobiliyatidir. Hissiy savodsizlik quyidagi holatlarda namoyon bo‘ladi: o‘z hissiyotlarini nomlay olmaslik, jahldorlik, impulsivlik, empatiyaning sustligi, emotsional nazoratning zaifligi va konfliktli vaziyatlarda murosasizlik. O‘smirlarda bu holat ko‘pincha oiladagi nosog‘lom muhit, ota-onalarning befarqligi, zo‘ravonlik, e’tibor yetishmasligi hamda internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri natijasida kuchayadi.

Agressiya esa boshqalarga zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakat yoki hissiy reaksiyadir. Psixologiyada agressiyaning jismoniy, verbal, bilvosita va autoagressiya kabi turlari mavjud. Jismoniy agressiya urish, turtish yoki buyum otish orqali namoyon bo‘lsa, verbal agressiya haqorat qilish, qo‘pollik va tahdid shaklida kuzatiladi. Bilvosita agressiya g‘iybat qilish yoki boshqalarni mensimaslik orqali ifodalanadi. Autoagressiya esa o‘ziga zarar yetkazish yoki o‘zini ayblash ko‘rinishida yuzaga chiqadi. Hissiy savodsizlikka ega o‘smirlar salbiy emotsiyalarni sog‘lom yo‘l bilan ifodalay olmaydi. Shu sababli ular agressiyani himoya mexanizmi sifatida qo‘llaydilar. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional nazorati sust bo‘lgan o‘smirlar tez jahllanadi, konfliktga moyil bo‘ladi va tengdoshlari bilan munosabatlarda ko‘proq muammolarga duch keladi. Maktab intizomini buzish, agressiv xatti-harakatlar va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar ham hissiy

savodsizlikning salbiy oqibatlari sifatida namoyon bo‘ladi. Psixologik tadqiqotlar hissiy savodsizlik bilan agressiv xulq o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi. O‘z his-tuyg‘ularini anglay olmaydigan o‘smir ichki zo‘riqishni konstruktiv usulda bartaraf eta olmaydi. Natijada salbiy emotsiyalar tashqi agressiv reaksiyalar shaklida namoyon bo‘ladi. Masalan, tushunilmaslik hissi verbal agressiyani, rad etilish hissi jismoniy agressiyani, qo‘rquv va xavotir esa himoyaviy agressiyani yuzaga keltirishi mumkin. Ayniqsa, oilada mehr-muhabbatning yetishmasligi, ota-onalar bilan samimiy muloqotning yo‘qligi va jazolashga asoslangan tarbiya agressiv xulqning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Shuningdek, internetdagi zo‘ravon kontentlar, kompyuter o‘yinlari va ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy axborotlar ham o‘smirlarning agressiv reaksiyalarini kuchaytiruvchi omillar hisoblanadi. O‘smirlarda hissiy savodsizlik va agressiv xulqning oldini olish uchun oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish muhimdir. Ota-onalar farzand bilan ochiq va samimiy muloqot qilishi, hissiyotlarni erkin ifodalashga imkon yaratishi hamda jazolash o‘rniga tushuntirish usulidan foydalanishi lozim. Ta’lim muassasalarida esa emotsional intellektni rivojlantiruvchi treninglar, stress boshqaruvi va konfliktologiya bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Psixologik yondashuv sifatida art-terapiya, relaksatsion mashqlar, individual va guruhiy psixokorreksiya usullari samarali natija beradi.

O‘smirlarda hissiy savodsizlik agressiv reaksiyalarning shakllanishida muhim psixologik omil hisoblanadi. O‘z hissiyotlarini anglay olmaslik va boshqara bilmaslik salbiy emotsiyalarni agressiya orqali namoyon qilishga olib keladi. Shu sababli o‘smirlarda emotsional savodxonlikni rivojlantirish, sog‘lom oilaviy muhit yaratish hamda psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa yoshlarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuvini ta’minlashga 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.

MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA PSIXOLOGIK XIZMATNI TAKOMILLASHTIRISH MASALALARI

Kuchimova Gulrux İsmatillayevna
Qashqadaryo viloyati, Yakkabog' tumani 8- maktab amalyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotlarida psixologik xizmatni tashkil etishning zamonaviy masalalari, bolalar psixik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash omillari hamda psixolog faoliyatini takomillashtirish yo‘llari tahlil qilingan. Shuningdek, psixologik xizmatning samaradorligini oshirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim, psixologik xizmat, psixolog, bola psixologiyasi, emotsional rivojlanish, diagnostika, pedagogik hamkorlik.

Bugungi kunda maktabgacha ta’lim tizimini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bolaning shaxs sifatida shakllanishida ilk yosh davri muhim bosqich bo‘lib, aynan shu davrda uning psixik jarayonlari, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlari rivojlanadi. Shu sababli maktabgacha ta’lim tashkilotlarida psixologik xizmatni samarali tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Psixologik xizmatning asosiy vazifasi bolalarning individual xususiyatlarini o‘rganish, ularning psixologik salomatligini ta’minlash hamda tarbiyachilar va ota-onalar bilan hamkorlikda rivojlantiruvchi muhit yaratishdan iboratdir. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida psixologik xizmat ko‘rsatish tizimi ko‘plab yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi. Jumladan, psixologik diagnostika, profilaktika, korreksion-rivojlantiruvchi ishlar va maslahat berish faoliyatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda ta’lim tizimini modernizatsiya qilish jarayonida maktabgacha ta’lim tashkilotlari faoliyatini takomillashtirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Chunki inson shaxsining shakllanishi aynan ilk bolalik davridan boshlanadi. Maktabgacha yosh bolaning psixik rivojlanishi, xarakter xususiyatlari, emotsional holati hamda ijtimoiy moslashuvi shakllanadigan muhim bosqich hisoblanadi. Shu sababli maktabgacha ta’lim tashkilotlarida psixologik xizmatni samarali tashkil etish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri sanaladi.

Psixologik xizmatning asosiy maqsadi bolalarning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlash, ularning individual xususiyatlarini aniqlash, psixologik muammolarni barvaqt bartaraf etish hamda pedagog va ota-onalarga psixologik yordam ko‘rsatishdan iboratdir. Zamonaviy ta’lim tizimida psixolog nafaqat diagnostik faoliyat bilan shug‘ullanuvchi mutaxassis, balki bola rivojlanishini kompleks qo‘llab-quvvatlovchi muhim pedagogik subyekt sifatida ham namoyon bo‘ladi. Shunga qaramasdan, ayrim maktabgacha ta’lim tashkilotlarida psixologik xizmatni tashkil etishda turli muammolar saqlanib qolmoqda. Mazkur muammolar bolalarning emotsional, intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois psixologik xizmatni takomillashtirish, uning samaradorligini oshirish hamda zamonaviy pedagogik-psixologik metodlarni amaliyotga joriy etish zarurati ortib bormoqda.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida psixologik xizmat bolalarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlashda muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, bolaning emotsional holatini kuzatish, uning qiziqishlari, qobiliyatlari va individual xususiyatlarini aniqlash psixologik xizmatning asosiy vazifalaridan biridir. Psixolog tomonidan olib boriladigan kuzatuvlar va diagnostik tadqiqotlar orqali bolaning rivojlanish darajasi baholanadi hamda zarur hollarda korreksion ishlar tashkil etiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda qo‘rquv, agressivlik, tortinchoqlik, muloqotga kirisha olmaslik kabi holatlar tez-tez uchrab turadi. Agar bu muammolar o‘z vaqtida aniqlanmasa, keyingi bosqichlarda bolaning ijtimoiy moslashuvi va o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli psixologik xizmatning vazifasi nafaqat muammoni aniqlash, balki uning oldini olishdan ham iboratdir. Bundan tashqari, psixologik xizmat pedagoglar faoliyatini qo‘llab-quvvatlashda ham katta ahamiyatga ega. Psixolog tarbiyachilarga bolalar bilan individual ishlash usullarini tavsiya qiladi, pedagogik muammolarni hal etishda yordam beradi hamda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga ko‘maklashadi.Hozirgi kunda ayrim maktabgacha ta’lim tashkilotlarida psixologik xizmatni tashkil etish jarayonida bir qator muammolar kuzatilmoqda. Jumladan, psixologik diagnostika metodlaridan yetarli darajada foydalanilmayotgani bolalarning psixik rivojlanishidagi ayrim

muammolarni o‘z vaqtida aniqlash imkoniyatini cheklamoqda. Ko‘plab tashkilotlarda diagnostik ishlar faqat umumiy kuzatuv bilan chegaralanib qolmoqda. Holbuki, zamonaviy psixodiagnostik metodlardan foydalanish orqali bolaning emotsional holati, tafakkur darajasi, nutq rivoji hamda ijtimoiy moslashuv ko‘rsatkichlarini aniq baholash mumkin. Shuningdek, ota-onalar bilan psixologik hamkorlikning sustligi bola tarbiyasi va rivojlanishida yagona yondashuvni shakllantirishga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayrim ota-onalar bolaning psixologik rivojlanishiga yetarli darajada e’tibor bermaydi yoki psixolog maslahatlarini to‘liq qabul qilmaydi. Natijada bola bilan olib borilayotgan pedagogik va psixologik ishlarning samaradorligi pasayadi. Ayrim hollarda psixologlarning amaliy kompetensiyalarida kamchiliklar mavjud bo‘lib, bu psixologik xizmat samaradorligining pasayishiga sabab bo‘lmoqda. Zamonaviy psixolog o‘z faoliyatida innovatsion texnologiyalar, interaktiv metodlar va rivojlantiruvchi mashg‘ulotlardan foydalana olishi zarur. Ammo ayrim mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligi yetarli darajada emasligi kuzatiladi. Bundan tashqari, bolalarning individual psixologik xususiyatlari yetarlicha chuqur tahlil qilinmasligi natijasida ularga individual yondashuv to‘liq ta’minlanmayapti. Har bir bolaning xarakteri, qiziqishi, emotsional holati va rivojlanish sur’ati turlicha bo‘lishiga qaramay, ayrim hollarda barcha bolalarga bir xil pedagogik yondashuv qo‘llaniladi. Bu esa ayrim bolalarning rivojlanishida qiyinchiliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Rivojlantiruvchi mashg‘ulotlarning zamonaviy pedagogik va psixologik metodlar asosida olib borilmasligi ham muhim muammolardan biridir. An’anaviy usullarning ustunligi bolalarning ijodiy fikrlashi, mustaqil qaror qabul qilishi hamda kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatlarini cheklaydi.

Mazkur muammolarni bartaraf etish uchun bir qator amaliy chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur. Avvalo, maktabgacha ta’lim tashkilotlari psixologlari uchun muntazam malaka oshirish kurslarini tashkil etish muhim hisoblanadi. Zamonaviy psixodiagnostik metodlar, innovatsion texnologiyalar hamda interaktiv pedagogik yondashuvlarni o‘rgatish psixolog faoliyati samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, xalqaro tajribalarni o‘rganish va amaliyotga joriy etish ham foydali natijalar

beradi. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish ham muhim omillardan biridir. Psixolog tomonidan seminar-treninglar, suhbatlar va individual konsultatsiyalar tashkil etilishi bolalarning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onalarning pedagogik-psixologik bilimlarini oshirish orqali oiladagi sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish mumkin bo‘ladi. Bolalarning emotsional holatini monitoring qilish tizimini joriy etish ham maqsadga muvofiqdir. Bu orqali bolalarda stress, qo‘rquv yoki ijtimoiy moslashuv bilan bog‘liq muammolarni erta aniqlash mumkin bo‘ladi. Psixolog tomonidan muntazam kuzatuv va diagnostika ishlari olib borilishi bolaning rivojlanishidagi muammolarni o‘z vaqtida bartaraf etish imkonini beradi. Rivojlantiruvchi o‘yinlar, art-terapiya, ertak terapiyasi va kommunikativ treninglardan foydalanish bolalarning ijodiy va emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi. Ayniqsa, art-terapiya bolalarning ichki hissiyotlarini erkin ifoda etishiga yordam beradi. Ertak terapiyasi esa bolaning tasavvuri va axloqiy qarashlarini rivojlantirishda samarali usul hisoblanadi.

Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish ham psixologik xizmat sifatini oshirishda muhim o‘rin tutadi. Multimedia vositalari, interaktiv o‘yinlar va raqamli dasturlar orqali bolalarning qiziqishini oshirish hamda rivojlantiruvchi mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish mumkin. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida psixologik xizmat samaradorligi ko‘p jihatdan psixolog, pedagog va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlikka bog‘liqdir. Agar ushbu hamkorlik tizimli ravishda yo‘lga qo‘yilsa, bola rivojlanishida yuqori natijalarga erishish mumkin bo‘ladi. Psixolog pedagoglarga bolalarning individual xususiyatlarini tushuntirib beradi, ularga mos pedagogik yondashuvlarni tavsiya qiladi. Pedagog esa bolaning kundalik faoliyatini kuzatib, uning xulqidagi o‘zgarishlar haqida psixologga ma’lumot beradi. Ota-onalar esa bolaning oiladagi xulqi, qiziqishlari va emotsional holati haqida muhim ma’lumotlarni yetkazadi. Mazkur hamkorlik natijasida bola rivojlanishidagi muammolarni erta aniqlash va samarali bartaraf etish imkoniyati yuzaga keladi. Shu sababli maktabgacha ta’lim tashkilotlarida ota-onalar bilan ishlashning innovatsion shakllarini keng joriy etish zarur hisoblanadi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida psixologik xizmatni takomillashtirish bolalarning sog‘lom

psixik rivojlanishini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik xizmatning samaradorligi psixolog, pedagog va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlik darajasiga bog‘liqdir. Zamonaviy psixologik metodlar, innovatsion texnologiyalar va rivojlantiruvchi yondashuvlarni amaliyotga joriy etish orqali maktabgacha ta’lim tizimida psixologik xizmat sifatini yanada oshirish mumkin. Kelajakda maktabgacha ta’lim tashkilotlarida psixologik xizmatni rivojlantirish orqali bolalarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va intellektual salohiyatini yanada yuksaltirishga erishiladi. Bu esa jamiyatning sog‘lom va barkamol avlodini tarbiyalashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida psixologik xizmatni takomillashtirish bolalarning sog‘lom psixik rivojlanishini ta’minlashda muhim аҳамият kasb etadi. Chunki aynan maktabgacha yosh davrida bolaning shaxs sifatida shakllanishi, emotsional barqarorligi hamda ijtimoiy moslashuvi rivojlanadi. Shu sababli psixologik xizmat faoliyatini samarali tashkil etish ta’lim-tarbiya jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Psixologik xizmat samaradorligi ko‘p jihatdan psixolog, pedagog va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlik darajasiga bog‘liq bo‘lib, ularning o‘zaro hamjihatligi bola rivojlanishida ijobiy natijalarni yuzaga keltiradi. Zamonaviy psixologik metodlar, innovatsion pedagogik texnologiyalar hamda interaktiv yondashuvlarni amaliyotga joriy etish orqali maktabgacha ta’lim tizimida psixologik xizmat sifatini yanada oshirish, bolalarning individual qobiliyatlarini rivojlantirish va ularning psixologik salomatligini mustahkamlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. Psixologiya. -Toshkent: O‘qituvchi, 2020.

2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. -Toshkent, 2019.

3. Nishonova Z.T. Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi. -Toshkent, 2021.

4. O‘zbekiston Respublikasi “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonuni. -Toshkent, 2019.

5. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya asoslari. -Toshkent, 2022.

TA’LIM TIZIMIDA KASBGA YO‘NALTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI

Kuchimova Gulrux İsmatillayevna
Qashqadaryo viloyati, Yakkabog' tumani 8-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta’lim tizimida kasbga yo‘naltirishning psixologik-pedagogik asoslari, o‘quvchilarning kasbiy qiziqish va qobiliyatlarini aniqlash masalalari hamda kasb tanlash jarayoniga ta’sir etuvchi omillar tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy ta’lim tizimida kasbga yo‘naltirish ishlarini samarali tashkil etishning muhim yo‘nalishlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: kasbga yo‘naltirish, psixologik xizmat, kasbiy qiziqish, qobiliyat, pedagogik yondashuv, motivatsiya, kasbiy rivojlanish.

Bugungi globallashuv va texnologik taraqqiyot sharoitida yoshlarni to‘g‘ri kasbga yo‘naltirish masalasi ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Kasb tanlash inson hayotidagi eng mas’uliyatli qarorlardan biri bo‘lib, uning kelajakdagi muvaffaqiyati, jamiyatdagi o‘rni hamda shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ta’lim tizimida o‘quvchilarning qiziqishlari, intilishlari va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda kasbga yo‘naltirish ishlarini tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Kasbga yo‘naltirish jarayoni nafaqat pedagogik, balki psixologik jihatdan ham murakkab jarayon hisoblanadi. Chunki har bir o‘quvchining qobiliyati, xarakteri, motivatsiyasi va qiziqishi turlicha bo‘ladi. Shu bois kasbga yo‘naltirishda psixologik-pedagogik yondashuvlardan foydalanish o‘quvchilarning o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashiga yordam beradi. Kasbga yo‘naltirish — bu o‘quvchilarning individual qobiliyatlari, qiziqishlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ularga mos kasbni tanlashga ko‘maklashuvchi pedagogik hamda psixologik faoliyat tizimidir. Mazkur jarayon o‘quvchilarning kelajakdagi kasbiy faoliyatini ongli ravishda tanlashiga xizmat qiladi. Kasbga yo‘naltirishning asosiy maqsadi yoshlarning o‘z qobiliyat va imkoniyatlarini to‘g‘ri anglashiga yordam berish, ularda kasbiy motivatsiyani shakllantirish hamda mehnat bozoridagi talablar haqida tushuncha hosil qilishdan iboratdir. To‘g‘ri tashkil etilgan kasbga yo‘naltirish ishlari yoshlarning o‘z kasbidan qoniqish hosil qilishi va

professional rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bugungi kunda ayrim yoshlarning kasb tanlashda mustaqil qaror qabul qila olmasligi, ota-onalar yoki atrofdagilar ta’sirida noto‘g‘ri kasb tanlashi kuzatilmoqda. Bu esa keyinchalik kasbiy qoniqmaslik, motivatsiyaning pasayishi va mehnat unumdorligining kamayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Kasbga yo‘naltirishning psixologik asoslari o‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini o‘rganishga tayanadi. Har bir insonning temperamenti, xarakteri, qiziqishi, qobiliyati va intellektual salohiyati turlicha bo‘lganligi sababli kasb tanlash jarayoni ham individual yondashuvni talab qiladi.

Psixologik diagnostika kasbga yo‘naltirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Psixologik testlar, so‘rovnomalar, kuzatish va suhbat metodlari orqali o‘quvchilarning kasbiy qiziqishlari hamda qobiliyatlari aniqlanadi. Masalan, ayrim o‘quvchilarda texnik tafakkur kuchli rivojlangan bo‘lsa, boshqalarida ijodiy yoki kommunikativ qobiliyatlar ustun bo‘lishi mumkin. Kasb tanlashga motivatsiya ham muhim psixologik omillardan biridir. Agar o‘quvchi o‘z qiziqishiga mos kasbni tanlasa, uning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasi va kelajakdagi mehnat samaradorligi yuqori bo‘ladi. Shu sababli kasbga yo‘naltirish jarayonida o‘quvchilarning ichki qiziqishlari va ehtiyojlarini hisobga olish zarur. Shuningdek, o‘smirlik davri psixologik jihatdan murakkab bosqich bo‘lib, bu davrda o‘quvchilarda mustaqil fikrlash va kelajak haqida qaror qabul qilish jarayoni shakllanadi. Shu sababli psixolog tomonidan ularga individual maslahatlar berilishi muhim ahamiyatga ega.

Kasbga yo‘naltirishning pedagogik asoslari ta’lim jarayonida o‘quvchilarga kasblar haqida bilim berish, ularning amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda kasbiy dunyoqarashini shakllantirishga qaratilgan. Maktab va boshqa ta’lim muassasalarida fanlarni o‘qitish jarayonida kasbga yo‘naltiruvchi elementlardan foydalanish muhim hisoblanadi. Masalan, biologiya, kimyo yoki fizika fanlarini o‘qitishda tibbiyot, muhandislik yoki farmatsevtika sohalari haqida ma’lumotlar berilishi o‘quvchilarning kasbiy qiziqishini oshiradi. Pedagoglar o‘quvchilarning qobiliyatlarini kuzatish orqali ularga mos kasblarni tavsiya qilishi mumkin. Bundan tashqari, kasb egalari bilan uchrashuvlar, ekskursiyalar, seminarlar va treninglar

tashkil etish ham o‘quvchilarning kasb haqidagi tasavvurlarini kengaytiradi. Ta’lim tizimida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish kasbga yo‘naltirish samaradorligini oshiradi. Interaktiv metodlar, loyiha ishlari, amaliy mashg‘ulotlar va kasbiy treninglar o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi. Hozirgi kunda ta’lim tizimida kasbga yo‘naltirish jarayonida ayrim muammolar mavjud. Jumladan, o‘quvchilarning qobiliyat va qiziqishlarini chuqur o‘rganishga yetarli e’tibor berilmasligi kasb tanlashda xatolarga olib kelmoqda. Ayrim hollarda ota-onalar farzandlariga o‘z istaklariga mos kasb tanlashga majbur qilmoqda. Bundan tashqari, ayrim ta’lim muassasalarida psixologik xizmatning yetarli darajada yo‘lga qo‘yilmagani ham kasbga yo‘naltirish samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Zamonaviy kasblar va mehnat bozori talablari haqida yetarli ma’lumotlarning mavjud emasligi ham muammolardan biridir.

Kasbga yo‘naltirish tizimini takomillashtirish uchun bir qator chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur. Avvalo, ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish hamda o‘quvchilarning kasbiy qiziqishlarini aniqlashga qaratilgan diagnostik metodlarni keng qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Ota-onalar bilan hamkorlikni rivojlantirish ham muhim hisoblanadi. Ota-onalarga kasb tanlashda bolalarning qiziqish va qobiliyatlarini hisobga olish zarurligi haqida tushuntirish ishlari olib borilishi kerak. Shuningdek, ta’lim muassasalarida kasbiy maslahat markazlarini tashkil etish, zamonaviy kasblar haqida ma’lumotlar bazasini yaratish va mehnat bozori ehtiyojlarini o‘rganish kasbga yo‘naltirish samaradorligini oshiradi. Kasbiy treninglar, mahorat darslari, amaliy seminarlar va ishlab chiqarish korxonalariga ekskursiyalar tashkil etish orqali o‘quvchilarning kasblar haqidagi bilimlarini boyitish mumkin. Ta’lim tizimida kasbga yo‘naltirishning psixologik-pedagogik asoslari yoshlarning kelajakdagi kasbiy faoliyatini muvaffaqiyatli tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarning individual qobiliyatlari, qiziqishlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan kasbga yo‘naltirish ishlari ularning ongli ravishda kasb tanlashiga yordam beradi.

Psixolog, pedagog va ota-onalar hamkorligida olib borilgan tizimli ishlar yoshlarning kasbiy motivatsiyasini oshirish, o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash va

jamiyatda munosib o‘rin egallashiga xizmat qiladi. Zamonaviy pedagogik va psixologik texnologiyalarni ta’lim tizimiga keng joriy etish orqali kasbga yo‘naltirish samaradorligini yanada oshirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. Psixologiya. - Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. - Toshkent, 2019.
3. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya asoslari. - Toshkent, 2022.
4. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. - Toshkent, 2021.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. - Toshkent, 2020.
6. Hasanboyeva O. Pedagogika nazariyasi. - Toshkent, 2021.

O‘SMIRLARDA DEVIANT XULQ-ATVOR PROFILAKTIKASIDA PSIXOLOGIK XIZMAT FAOLIYATI

Mamatojiyeva Maxmuda Abdukarimovna
Andijon viloyati Baliqchi tumani 49-maktab amaliyotchi psixologi,
Isaqova Sanobar Muhammadjonovna
Andijon viloyati ,Baliqchi tumani 48-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlar orasida uchraydigan deviant xulq-atvorning psixologik xususiyatlari, uning kelib chiqish omillari hamda deviant xulq-atvor profilaktikasida psixologik xizmat faoliyatining ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, ta’lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarini samarali tashkil etish yo‘llari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: deviant xulq-atvor, o‘smir psixologiyasi, psixologik xizmat, profilaktika, agressivlik, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam.

Bugungi kunda jamiyatda o‘smirlar tarbiyasi va ularning psixologik salomatligini ta’minlash muhim ijtimoiy masalalardan biri hisoblanadi. O‘smirlik davri inson hayotining murakkab va ziddiyatli bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning xarakteri, dunyoqarashi, emotsional holati hamda ijtimoiy munosabatlari shakllanadi. Aynan shu davrda ayrim o‘smirlarda jamiyat qoidalariga zid bo‘lgan xatti-harakatlar, ya’ni deviant xulq-atvor namoyon bo‘lishi mumkin. Deviant xulq-atvor — bu jamiyatda qabul qilingan axloqiy, huquqiy yoki ijtimoiy me’yorlardan chetga chiqadigan xatti-harakatlar yig‘indisidir. O‘smirlar orasida agressivlik, qo‘pollik, dars qoldirish, yolg‘on gapirish, nizolarga moyillik, zararli odatlarga qiziqish kabi holatlar deviant xulq-atvor ko‘rinishlari sifatida namoyon bo‘ladi. Mazkur holatlarning oldini olishda psixologik xizmat faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi. O‘smirlik davrida organizmda biologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar yuz beradi. Bu davrda o‘smirlar mustaqillikka intiladi, o‘z “meni”ni namoyon qilishga harakat qiladi hamda kattalar bilan munosabatlarda qarama-qarshiliklar kuzatilishi mumkin. Natijada emotsional beqarorlik, tajovuzkorlik yoki ijtimoiy me’yorlarni inkor etish holatlari paydo bo‘ladi.Deviant xulq-atvorning shakllanishiga turli omillar ta’sir ko‘rsatadi. Jumladan, oiladagi nosog‘lom muhit, ota-onalarning befarqligi, tarbiyadagi ziddiyatlar, tengdoshlar ta’siri, internet va

ommaviy madaniyatning salbiy ta’siri asosiy omillar sirasiga kiradi. Bundan tashqari, o‘smirning psixologik xususiyatlari, emotsional ehtiyojlari va ijtimoiy moslashuv darajasi ham muhim rol o‘ynaydi.Ayrim hollarda o‘smirlar o‘z muammolarini mustaqil hal qila olmasligi natijasida agressiv yoki xavfli xatti-harakatlarga moyillik bildiradi. Bu esa nafaqat o‘smirning o‘ziga, balki uning atrofidagilarga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatning asosiy vazifasi o‘smirlarning psixologik holatini chuqur o‘rganish, ularda kuzatilishi mumkin bo‘lgan deviant xulq-atvorning oldini olish hamda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishdan iboratdir. Psixologik xizmat o‘quvchilarning emotsional holati, xarakter xususiyatlari, qiziqishlari va ijtimoiy moslashuv darajasini aniqlash orqali ularning shaxs sifatida barkamol rivojlanishiga yordam beradi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida yuzaga keladigan emotsional beqarorlik, agressivlik, nizolarga moyillik yoki ijtimoiy muammolarni o‘z vaqtida aniqlash va bartaraf etish psixologik xizmatning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Psixologik xizmat faoliyati bir necha asosiy yo‘nalishlarda amalga oshiriladi. Avvalo, psixologik diagnostika ishlari orqali o‘smirlarning individual psixologik xususiyatlari, emotsional holati va muammolari o‘rganiladi. Diagnostika natijalari asosida o‘quvchilarga individual yondashuv belgilanadi hamda ular bilan olib boriladigan ishlar rejalashtiriladi. Profilaktik ishlar esa deviant xulq-atvorning oldini olishga qaratilgan bo‘lib, bunda turli treninglar, suhbatlar, davra suhbatlari va ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar tashkil etiladi. Ushbu tadbirlar o‘smirlarda ijobiy qadriyatlarni shakllantirish, sog‘lom turmush tarziga qiziqishni oshirish hamda salbiy ta’sirlardan himoyalanish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Korreksion-rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar yordamida o‘quvchilardagi ayrim psixologik muammolarni bartaraf etish, ularning muloqot ko‘nikmalari, emotsional barqarorligi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini rivojlantirish maqsad qilinadi. Bunday mashg‘ulotlar individual yoki guruh shaklida olib borilishi mumkin. Shuningdek, psixolog tomonidan individual konsultatsiyalar tashkil etilishi ham muhim ahamiyatga ega. Konsultatsiyalar davomida o‘quvchilarning shaxsiy muammolari

tinglanadi, ularga psixologik tavsiyalar beriladi hamda murakkab vaziyatlardan chiqish yo‘llari tushuntiriladi. Psixologik xizmat faoliyatida ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik alohida o‘rin tutadi. Chunki o‘smir tarbiyasi va uning psixologik rivojlanishi ko‘p jihatdan oilaviy muhit hamda pedagogik yondashuvga bog‘liqdir. Shu sababli psixolog tomonidan ota-onalar va o‘qituvchilar uchun seminar-treninglar, suhbatlar va maslahatlar tashkil etilishi o‘smirlar bilan ishlash samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Psixologik diagnostika orqali o‘smirlarning emotsional holati, agressivlik darajasi, ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ qobiliyatlari o‘rganiladi. Natijalarga asoslanib xavf guruhiga kiruvchi o‘smirlar bilan individual ishlash tashkil etiladi. Profilaktik ishlarning asosiy maqsadi deviant xulq-atvorning oldini olishdan iborat. Shu maqsadda psixolog tomonidan treninglar, suhbatlar, davra suhbatlari va psixologik mashg‘ulotlar o‘tkaziladi. Bunday tadbirlar o‘smirlarda ijobiy qadriyatlarni shakllantirishga yordam beradi. Psixologik xizmat o‘smirlarda deviant xulq-atvorning oldini olishda muhim profilaktik vosita hisoblanadi. Ayniqsa, muammoni erta aniqlash va o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish salbiy oqibatlarning oldini olish imkonini beradi. Psixolog tomonidan tashkil etiladigan treninglar o‘smirlarda muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish va stressni boshqarish qobiliyatini shakllantiradi. Bu esa agressivlik va salbiy xatti-harakatlarning kamayishiga xizmat qiladi. Shuningdek, psixologik xizmat orqali o‘smirlarda o‘z-o‘zini anglash, o‘ziga bo‘lgan ishonch va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalari rivojlantiriladi. O‘zini jamiyatning muhim a’zosi sifatida his qilgan o‘smir deviant xatti-harakatlarga kamroq moyillik bildiradi.

Psixologik xizmatning yana bir muhim vazifasi ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yishdan iboratdir. Ota-onalarga farzandlar bilan to‘g‘ri muloqot qilish, ularning emotsional holatini tushunish va qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Deviant xulq-atvor profilaktikasida zamonaviy pedagogik va psixologik metodlardan foydalanish muhim hisoblanadi. Jumladan, treninglar, art-terapiya, rolli o‘yinlar, kommunikativ mashg‘ulotlar va guruhiy suhbatlar samarali natija beradi. Art-terapiya orqali o‘smirlar o‘z hissiyotlarini erkin ifoda etish imkoniyatiga

ega bo‘ladi. Bu usul ichki zo‘riqishlarni kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Rolli o‘yinlar esa o‘smirlarda turli hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmasini rivojlantiradi. Sport va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish ham profilaktik ishlarning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazayotgan o‘smir salbiy guruhlar yoki zararli odatlarga kamroq moyillik bildiradi. Bundan tashqari, ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhit yaratish ham muhim omillardan biri hisoblanadi. Pedagog va psixologlarning o‘smirlarga nisbatan hurmat va tushunish asosida munosabatda bo‘lishi ularning emotsional barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Deviant xulq-atvor profilaktikasida psixolog, pedagog va ota-onalar hamkorligi alohida ahamiyatga ega. Agar ushbu hamkorlik tizimli ravishda yo‘lga qo‘yilsa, o‘smirlarning ijtimoiy moslashuvi va psixologik rivojlanishida ijobiy natijalarga erishish mumkin bo‘ladi. Pedagog o‘smirning ta’lim jarayonidagi xulqini kuzatadi, psixolog esa uning emotsional holati va psixologik muammolarini aniqlaydi. Ota-onalar esa oiladagi muhit va farzandining kundalik xulqi haqida muhim ma’lumotlarni yetkazadi. Ushbu hamkorlik natijasida o‘smir bilan individual ishlash imkoniyati kengayadi.

O‘smirlarda deviant xulq-atvor profilaktikasida psixologik xizmat faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik xizmat orqali o‘smirlarning psixologik holatini o‘rganish, muammolarni erta aniqlash va samarali profilaktik choralarni amalga oshirish mumkin. Zamonaviy pedagogik va psixologik metodlardan foydalanish, ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish hamda sog‘lom psixologik muhit yaratish deviant xulq-atvorning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Shu orqali jamiyatda ma’naviy barkamol, ijtimoiy faol va psixologik jihatdan sog‘lom yoshlarni tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2019.
3. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2022.
4. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
6. Hasanboyeva O. Pedagogika nazariyasi. – Toshkent, 2021.

AKADEMIK STRESSNING O‘QUVCHI SHAXSIGA TA’SIRI VA PSIXOLOGIK YORDAM METODLARI

Raximova Xurshida Abduqayumovna
Namangan viloyati To`raqo`rg`on tuman 2-maktab psixologi,
Rahmonova Iroda Nurmatovna
Namangan viloyati To`raqo`rg`on tumani 51-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur mavzuda akademik stress tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari, o‘quvchi shaxsiga ko‘rsatadigan psixologik, emotsional va ijtimoiy ta’sirlari ilmiy jihatdan yoritiladi. Shuningdek, o‘quvchilarda kuzatiladigan ruhiy zo‘riqish, xavotir, qo‘rquv, depressiv holatlar va motivatsiya pasayishining asosiy omillari tahlil qilinadi. Mavzuda akademik stressni kamaytirishning zamonaviy psixologik metodlari, profilaktik choralar, psixologik maslahat, relaksatsion mashqlar, emotsional qo‘llab-quvvatlash va ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhit yaratish yo‘llari haqida keng ma’lumot beriladi. Shu bilan birga, o‘quvchi shaxsining psixologik barqarorligini rivojlantirish va stressga chidamlilikni shakllantirishning pedagogik-psixologik asoslari yoritiladi.

Kalit so‘zlar. Akademik stress, psixologik bosim, o‘quvchi shaxsi, emotsional zo‘riqish, xavotir, motivatsiya, depressiv holat, psixologik yordam, psixoprofilaktika, stressga chidamlilik, ta’lim muhiti, psixologik maslahat, relaksatsiya, adaptatsiya, emotsional intellekt.

Akademik stress bugungi zamonaviy ta’lim tizimining eng dolzarb psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. O‘quvchilar oldiga qo‘yilayotgan yuqori talablar, baholash tizimidagi murakkabliklar, ota-onalar va pedagoglarning kutilmalari, tengdoshlar bilan raqobat muhiti hamda kelajak uchun mas’uliyat hissi yoshlar ruhiyatiga sezilarli bosim ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davrida shaxsning psixik va emotsional jihatdan hali to‘liq shakllanmaganligi sababli akademik stressning ta’siri yanada chuqurroq namoyon bo‘ladi. Akademik stress – bu ta’lim faoliyati bilan bog‘liq ruhiy zo‘riqish holati bo‘lib, o‘quvchi o‘z imkoniyatlari bilan talablar o‘rtasida nomutanosiblikni his qilgan paytda yuzaga keladi. Mazkur holat qisqa muddatli yoki uzoq davom etuvchi shaklda kuzatilishi mumkin. Qisqa muddatli stress ayrim hollarda motivatsiyani oshirsa-da, surunkali akademik stress

o‘quvchi ruhiyati va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Akademik stress faqat bilim olish jarayonidagi qiyinchilik emas, balki o‘quvchi shaxsining emotsional holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligi bilan chambarchas bog‘liq murakkab psixologik hodisadir. Shu sababli ushbu muammoni chuqur o‘rganish va samarali psixologik yordam usullarini ishlab chiqish bugungi ta’lim tizimi oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Akademik stressning yuzaga kelishida bir qator ichki va tashqi omillar muhim rol o‘ynaydi. O‘quv yuklamasining ortib borishi, topshiriqlarning ko‘pligi, imtihonlardan qo‘rquv, yuqori baho olish istagi va muvaffaqiyatsizlikdan xavotir akademik stressning asosiy sabablaridan biri sanaladi. Ayrim o‘quvchilar ota-onasining yuqori talablarini bajarishga harakat qilib, o‘z imkoniyatidan ortiq yuklama ostida qoladi. Natijada ular doimiy ruhiy bosimni his qila boshlaydi. Ta’lim muassasasidagi raqobat muhiti ham stress omillaridan biridir. Tengdoshlar orasida o‘zini namoyon qilishga bo‘lgan intilish ayrim o‘quvchilarda haddan tashqari xavotir va emotsional zo‘riqishni keltirib chiqaradi. Ijtimoiy tarmoqlardagi muvaffaqiyat obrazlari ham yoshlarning o‘zini boshqalar bilan taqqoslashiga sabab bo‘lib, ichki qoniqmaslik va psixologik tushkunlikni yuzaga keltiradi. O‘quvchining individual psixologik xususiyatlari ham akademik stress darajasiga ta’sir qiladi. Perfeksionizmga moyil, o‘ziga talabchan yoki emotsional jihatdan sezgir bolalar stressni kuchliroq boshdan kechiradi. Shuningdek, oiladagi nosog‘lom psixologik muhit, qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi, pedagoglarning keskin tanqidi va jazolashga asoslangan yondashuvi ham akademik stressning kuchayishiga olib keladi. Ba’zan o‘quvchi o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish ko‘nikmasiga ega bo‘lmagani sababli oddiy o‘quv vaziyatlarini ham katta muammo sifatida qabul qiladi. Bu esa psixologik moslashuvning buzilishiga va stress reaksiyalarining kuchayishiga sabab bo‘ladi. Akademik stress o‘quvchi shaxsining emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Uzoq davom etuvchi ruhiy bosim natijasida o‘quvchida xavotir, tushkunlik, jahldorlik, agressivlik yoki aksincha passivlik holatlari kuzatiladi. Ayrim o‘quvchilar o‘ziga bo‘lgan ishonchini yo‘qotib, o‘z imkoniyatlarini past baholay boshlaydi. Stressning kuchayishi diqqat

va xotira faoliyatiga ham salbiy ta’sir qiladi. O‘quvchi ma’lumotni qabul qilishda qiynaladi, tez charchaydi va o‘quv faoliyatiga qiziqishi pasayadi. Natijada bilim o‘zlashtirish darajasi tushib ketadi. Bu holat esa yana yangi stress manbaini yuzaga keltirib, “stress aylanishi”ni hosil qiladi. Akademik stress o‘quvchining jismoniy holatiga ham ta’sir qiladi. Uyqusizlik, bosh og‘rig‘i, ishtahaning buzilishi, yurak urishining tezlashishi, surunkali charchoq kabi psixosomatik belgilar paydo bo‘lishi mumkin. Ayrim hollarda kuchli stress depressiv holatlarning rivojlanishiga olib keladi. Shuningdek, akademik stress o‘quvchining ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Stress holatidagi bola tengdoshlar bilan muloqotdan qochadi, oilaviy munosabatlarda ziddiyatlar kuchayadi, ijtimoiy faollik kamayadi. Bu esa shaxsning sog‘lom rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi.

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab psixologik bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda organizmda fiziologik va psixologik o‘zgarishlar kuchayadi. Shaxs o‘z “Men”ini anglashga harakat qiladi, mustaqil fikrlash rivojlanadi va ijtimoiy mavqe muhim ahamiyat kasb eta boshlaydi. Aynan shu davrda akademik stressning kuchli ta’siri o‘smir ruhiyatida chuqur iz qoldirishi mumkin. Doimiy akademik bosim ostida yashayotgan o‘smirda xavotir darajasi ortadi, emotsional beqarorlik yuzaga keladi. Ba’zan ular o‘z hissiyotlarini nazorat qila olmay, agressiv reaksiyalar ko‘rsatadi. Ayrim hollarda esa ichki tushkunlik, yolg‘izlik hissi va o‘zini qadrsiz his qilish holatlari kuzatiladi. O‘smirlarning ko‘pchiligi muvaffaqiyatsizlikni shaxsiy mag‘lubiyat sifatida qabul qiladi. Bu esa o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib keladi. Uzoq davom etgan akademik stress motivatsiyaning susayishiga, kelajak rejalari borasida umidsizlik hissining paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin. Psixologik tadqiqotlarda aniqlanishicha, yuqori akademik stress darajasiga ega bo‘lgan o‘smirlarda depressiv holatlar va ijtimoiy moslashuv muammolari ko‘proq uchraydi. Shu sababli ta’lim muassasalarida o‘smirlarning emotsional holatini muntazam kuzatib borish muhim hisoblanadi. Motivatsiya ta’lim jarayonining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi. Biroq kuchli akademik stress motivatsiya darajasining pasayishiga olib keladi. O‘quvchi o‘qishga qiziqmay qoladi, topshiriqlarni bajarishda loqaydlik

namoyon qiladi va o‘z maqsadlariga ishonmay qo‘yadi. Stress ostida qolgan o‘quvchi bilim olishni rivojlanish vositasi emas, balki majburiyat sifatida qabul qiladi. Natijada ichki motivatsiya susayadi va faqat jazodan qochish yoki baho olish uchun o‘qish holati yuzaga keladi. Bu esa ijodiy fikrlash va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarining rivojlanishini sekinlashtiradi. Ba’zi o‘quvchilarda esa aksincha, stress qisqa muddat davomida motivatsiyani oshirishi mumkin. Lekin bunday holat uzoq davom etsa, psixologik charchash sindromi yuzaga keladi. Shu sababli ta’lim tizimida motivatsiyani qo‘llab-quvvatlovchi, emotsional xavfsiz muhit yaratish muhimdir.

Akademik stressni o‘z vaqtida aniqlash psixologik yordam samaradorligini oshiradi. O‘quvchilarda kuzatiladigan emotsional o‘zgarishlar, darslarga qiziqishning pasayishi, tez charchash, jahldorlik, uyqu buzilishi va xavotir holatlari stressning asosiy belgilaridan hisoblanadi. Maktab psixologlari tomonidan kuzatuv, suhbat, psixologik testlar va diagnostik metodikalar orqali akademik stress darajasi aniqlanadi. Ayniqsa Filipsning maktab xavotiri testi, Spilbergerning xavotir darajasini aniqlash metodikasi va boshqa diagnostik usullar samarali hisoblanadi. Psixologik diagnostika natijalari asosida o‘quvchilarga individual yoki guruhiy psixologik yordam ko‘rsatish rejalashtiriladi. Stressni erta aniqlash uning salbiy oqibatlarini kamaytirishga yordam beradi. Akademik stressni kamaytirishda psixologik yordam metodlari muhim ahamiyatga ega. Eng avvalo o‘quvchida emotsional qo‘llab-quvvatlash hissini shakllantirish zarur. Bola o‘z muammolarini erkin ifoda qila oladigan xavfsiz psixologik muhit mavjud bo‘lishi kerak. Psixologik maslahat akademik stress bilan ishlashning samarali usullaridan biridir. Suhbat davomida psixolog o‘quvchining ichki kechinmalarini tinglaydi, stress sabablarini aniqlaydi va muammoni hal etish strategiyalarini ishlab chiqishga yordam beradi. Relaksatsion mashqlar, nafas olish texnikalari, meditatsiya va autogen mashqlar ham stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Ushbu metodlar asab tizimini tinchlantiradi va emotsional barqarorlikni oshiradi. Kognitiv-behavioral terapiya elementlari yordamida o‘quvchilarda salbiy fikrlashni ijobiy yo‘nalishga o‘zgartirish mumkin. O‘quvchi o‘z imkoniyatlarini real baholashni,

muvaffaqiyatsizlikni hayotning tabiiy qismi sifatida qabul qilishni o‘rganadi. Guruhiy trening mashg‘ulotlari ham akademik stressni kamaytirishda muhim vosita hisoblanadi. Treninglarda kommunikativ ko‘nikmalar, stressga chidamlilik, emotsiyalarni boshqarish va o‘ziga ishonchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar qo‘llaniladi.

Ta’lim muassasalarida akademik stressning oldini olish maqsadida psixoprofilaktik ishlarni muntazam tashkil etish muhimdir. Psixologlar tomonidan o‘quvchilar, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda profilaktik tadbirlar olib borilishi kerak. O‘quvchilar uchun stressni boshqarish bo‘yicha treninglar tashkil etilishi, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash ko‘nikmalarini shakllantirish, emotsional intellektni rivojlantirishga e’tibor qaratilishi zarur. Shuningdek, dars yuklamalarini yosh xususiyatlariga mos tashkil etish ham muhim omillardan biridir. Pedagoglarning qo‘llab-quvvatlovchi munosabati o‘quvchilar ruhiyatiga ijobiy ta’sir qiladi. Tanqid va jazoga asoslangan yondashuv o‘rniga rag‘batlantirish va motivatsiyani kuchaytiruvchi metodlardan foydalanish lozim. Ota-onalar bilan olib boriladigan psixologik targ‘ibot ishlari ham akademik stress profilaktikasida muhim o‘rin tutadi. Ota-onalarga bolani haddan tashqari bosim ostida qoldirmaslik, emotsional qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom oilaviy muhit yaratish bo‘yicha tavsiyalar berilishi kerak. O‘quvchilarda sog‘lom kun tartibini shakllantirish zarur. Yetarli uyqu, jismoniy faollik va dam olish stressni kamaytirishga yordam beradi. Vaqtni rejalashtirish ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali o‘quvchi topshiriqlarni o‘z vaqtida bajarishga o‘rganadi va ruhiy bosim kamayadi. Ta’lim jarayonida ijobiy motivatsiya muhitini yaratish lozim. O‘quvchini faqat natija uchun emas, uning harakati va intilishi uchun ham rag‘batlantirish muhimdir. Bu o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. O‘quvchilarning emotsional holatini muntazam kuzatish va ularga psixologik yordam ko‘rsatish tizimini kuchaytirish kerak. Psixologik xizmat faoliyatini zamonaviy metodlar asosida tashkil etish bugungi ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Akademik stress zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchi shaxsining psixologik rivojlanishiga jiddiy ta’sir ko‘rsatuvchi omillardan biri hisoblanadi. Kuchli ruhiy bosim o‘quvchilarda xavotir, depressiv holatlar,

motivatsiya pasayishi va ijtimoiy moslashuv muammolarini yuzaga keltiradi. Ayniqsa o‘smirlik davrida akademik stressning salbiy oqibatlari yanada chuqurroq namoyon bo‘ladi. Mazkur muammoning oldini olishda psixologik yordam metodlari, profilaktik tadbirlar, emotsional qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom ta’lim muhitini yaratish muhim ahamiyatga ega. Ta’lim muassasalari, pedagoglar, ota-onalar va psixologlarning hamkorligi orqali o‘quvchilarda stressga chidamlilikni shakllantirish va ularning ruhiy salomatligini himoya qilish mumkin. Kelajakda akademik stressni kamaytirishga qaratilgan innovatsion psixologik texnologiyalarni amaliyotga joriy etish hamda yoshlarning emotsional farovonligini ta’minlash ta’lim tizimining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G‘oziyev E.G‘. “Umumiy psixologiya”. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 2002-yil.
2. Davletshin M.G. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 2004-yil.
3. Vohidov M.V. “Bolalar psixologiyasi”. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 2006-yil.
4. Nishonova Z.T. “Psixologik xizmat”. Toshkent, TDPU nashriyoti, 2010-yil.
5. Karimova V.M. “Ijtimoiy psixologiya”. Toshkent, “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2012-yil.
6. Hasanboyeva O.U. “Pedagogika nazariyasi”. Toshkent, “Fan” nashriyoti, 2011-yil.
7. Tojiboyeva D. “Pedagogik texnologiyalar”. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 2008-yil.
8. G‘aybullayev O. “Pedagogik psixologiya asoslari”. Samarqand, SamDU nashriyoti, 2014-yil.

RAQAMLI TA’LIM MUHITIDA O‘QUVCHILARNING PSIXOLOGIK HOLATINI MONITORING QILISH

Oynarova Dilnoza Madiyarovna
Qoraqalpog'iston Respublikasi, Beruniy tumani 62-maktab psixologi,
Norimbetova Nihola Ozod qizi
Qoraqalpog'iston Respublikasi Amudaryo tumani 83-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli ta’lim muhitida o‘quvchilarning psixologik holatini monitoring qilishning ahamiyati, zamonaviy axborot texnologiyalarining ta’lim jarayoniga ta’siri hamda o‘quvchilarning emotsional va psixologik holatini nazorat qilish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, raqamli ta’lim sharoitida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish yo‘llari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: raqamli ta’lim, psixologik monitoring, o‘quvchi psixologiyasi, onlayn ta’lim, emotsional holat, psixologik xizmat, axborot texnologiyalari.

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi ta’lim tizimiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Raqamli texnologiyalarning ta’lim jarayoniga keng joriy etilishi natijasida masofaviy va onlayn ta’lim shakllari ommalashib bormoqda. Bu esa o‘quvchilarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, ularning psixologik holatiga ham ma’lum darajada ta’sir ko‘rsatadi. Raqamli ta’lim muhiti o‘quvchilarga qulaylik yaratishi bilan bir qatorda, ayrim psixologik muammolarni ham yuzaga keltirishi mumkin. Jumladan, uzoq vaqt ekran qarshisida o‘tirish, ijtimoiy muloqotning kamayishi, axborot yuklamasining ortishi va virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanish o‘quvchilarning emotsional holatiga salbiy ta’sir etadi. Shu sababli raqamli ta’lim muhitida o‘quvchilarning psixologik holatini muntazam monitoring qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Raqamli ta’lim muhiti o‘quvchilarning bilim olish jarayonini yengillashtirish bilan birga, ularning psixologik holatiga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Ijobiy jihatdan qaralganda, onlayn ta’lim o‘quvchilarning mustaqil ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi, axborot bilan ishlash malakasini oshiradi hamda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish kompetensiyasini shakllantiradi. Biroq ayrim hollarda raqamli ta’lim muhiti psixologik zo‘riqishlarni ham keltirib chiqaradi. O‘quvchilarda yolg‘izlik hissi, emotsional charchoq, motivatsiyaning pasayishi va

ijtimoiy moslashuv bilan bog‘liq muammolar kuzatilishi mumkin. Ayniqsa, uzoq muddatli onlayn ta’lim jarayonida o‘quvchilarning tengdoshlari bilan bevosita muloqoti kamayadi, bu esa ularning kommunikativ qobiliyatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish diqqatning susayishi, stress va xavotir darajasining oshishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ayrim o‘quvchilarda virtual muhitga qaramlik holatlari ham shakllanadi. Bu esa ularning ruhiy barqarorligi va akademik faoliyatiga salbiy ta’sir etadi.

Psixologik monitoring -bu o‘quvchilarning psixologik holatini muntazam kuzatish, tahlil qilish va baholash jarayonidir. Monitoringning asosiy maqsadi o‘quvchilarda yuzaga kelayotgan psixologik muammolarni erta aniqlash hamda ularga o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatishdan iboratdir. Raqamli ta’lim muhitida psixologik monitoring o‘quvchilarning ruhiy holatini muntazam kuzatish va tahlil qilish imkonini beradi. Zamonaviy axborot texnologiyalari yordamida o‘quvchilarning emotsional holati, stress va xavotir darajasi, motivatsiyasi hamda o‘quv jarayonidagi faolligi aniqlanadi. Shu bilan birga, ularning ijtimoiy moslashuvi, jamoa bilan munosabatlari va virtual muhitga bog‘liqlik darajasi ham baholanadi. Psixologik monitoringning asosiy vazifalaridan biri -psixologik yordamga ehtiyoji mavjud bo‘lgan o‘quvchilarni o‘z vaqtida aniqlashdir. Chunki uzoq davom etuvchi stress, internetga qaramlik yoki past motivatsiya ta’lim samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Monitoring natijalari asosida individual va guruhiy psixologik maslahatlar, treninglar hamda profilaktik tadbirlar tashkil etiladi. Bunday yondashuv o‘quvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ta’lim jarayoniga moslashuvini yaxshilash va sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli raqamli ta’lim muhitida psixologik monitoring tizimini takomillashtirish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Raqamli ta’lim muhitida psixologik monitoringni amalga oshirishda turli metod va texnologiyalardan foydalaniladi. Jumladan, psixologik testlar, onlayn so‘rovnomalar, kuzatuv, suhbat va diagnostik metodlar keng qo‘llaniladi. Onlayn so‘rovnomalar o‘quvchilarning emotsional holati va ta’lim jarayoniga munosabatini tezkor aniqlash imkonini beradi. Psixologik testlar

yordamida esa stress, depressiv holat yoki motivatsiya darajasi baholanadi. Videoaloqa orqali individual konsultatsiyalar tashkil etish ham samarali usullardan biri hisoblanadi. Bunday suhbatlar davomida psixolog o‘quvchining hissiy holatini kuzatib, unga zarur tavsiyalar beradi. Shuningdek, sun’iy intellekt va raqamli platformalardan foydalanish orqali o‘quvchilarning faolligi, topshiriqlarni bajarish darajasi va o‘quv motivatsiyasi haqida ma’lumotlarni tahlil qilish mumkin. Raqamli ta’lim jarayonida o‘quvchilarda bir qator psixologik muammolar kuzatiladi. Ulardan biri - emotsional charchoqdir. Doimiy ravishda kompyuter yoki telefon ekranidan foydalanish o‘quvchilarning psixologik va jismoniy holatiga salbiy ta’sir qiladi. Bundan tashqari, ijtimoiy izolyatsiya ham muhim muammolardan biri hisoblanadi. Tengdoshlar bilan jonli muloqotning kamayishi ayrim o‘quvchilarda tortinchoqlik, yolg‘izlik hissi va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklarini keltirib chiqaradi.

Kiberbulling holatlari ham raqamli ta’lim muhitidagi dolzarb muammolardan biridir. Internet orqali haqoratlash yoki psixologik bosim o‘tkazish o‘quvchilarning ruhiy holatiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Raqamli ta’lim muhitida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish uchun zamonaviy texnologiyalardan samarali foydalanish zarur. Avvalo, ta’lim muassasalarida onlayn psixologik maslahat platformalarini yaratish maqsadga muvofiqdir. Psixologlar uchun raqamli texnologiyalar bo‘yicha malaka oshirish kurslarini tashkil etish ham muhim hisoblanadi. Chunki zamonaviy psixolog raqamli vositalardan samarali foydalana olishi kerak. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish ham katta ahamiyatga ega. Ota-onalarga farzandlarning internetdan foydalanish madaniyati, psixologik xavfsizlik va emotsional qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha tavsiyalar berilishi zarur. Shuningdek, o‘quvchilar uchun stressni boshqarish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan treninglar tashkil etilishi lozim. Raqamli ta’lim muhitida o‘quvchilarning psixologik holatini monitoring qilish ularning psixologik salomatligini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy axborot texnologiyalari ta’lim sifatini oshirish bilan birga, ayrim psixologik muammolarni ham yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli o‘quvchilarning emotsional holatini muntazam kuzatish, muammolarni erta aniqlash

va samarali psixologik yordam ko‘rsatish zarur hisoblanadi. Psixolog, pedagog va ota-onalar hamkorligida olib borilgan tizimli ishlar orqali raqamli ta’lim muhitida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2019.
3. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2022.
4. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
6. Hasanboyeva O. Pedagogika nazariyasi. – Toshkent, 2021.

KICHIK OILALARDA O‘SAYOTGAN BOLALARNING IJTIMOIY MOSLASHUVI MUAMMOLARI VA ULARNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Ashuraliyev Rahmonjon Soyibjon o‘g‘li
Osiyo xalqaro universiteti magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada kichik oilalarda o‘sayotgan bolalarning ijtimoiy moslashuv jarayoni psixologik-pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Tadqiqotda kichik oilalarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, bolalarning emotsional rivojlanishi, ijtimoiy muhitga integratsiyalashuvi hamda moslashuv jarayoniga ta’sir etuvchi ijobiy va salbiy omillar yoritilgan. Shuningdek, ortiqcha himoya, ijtimoiy tajriba cheklanganligi va kommunikativ muhitning ta’siri kabi omillar ilmiy asosda tahlil qilingan. Maqolada bolaning ijtimoiy moslashuvini samarali tashkil etishda oila va ta’lim muassasasi hamkorligining ahamiyati alohida ta’kidlangan. Tadqiqot natijalari kichik oilalarda tarbiyalanayotgan bolalarning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvini optimallashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar. kichik oila, ijtimoiy moslashuv, bolalar psixologiyasi, emotsional rivojlanish, ijtimoiylashuv, tarbiya uslubi, giperprotektsiya, kommunikativ ko‘nikmalar, oila va maktab hamkorligi, shaxs rivojlanishi.

Kichik oilalarda o‘sayotgan bolalarning ijtimoiy moslashuvi muammolari va ularning psixologik yechimlari zamonaviy psixologiya va pedagogika fanida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Bugungi globallashuv jarayonida oilaviy tuzilma sezilarli darajada o‘zgarib, kichik oilalar (ota-ona va farzandlardan iborat nuklear oila) asosiy ijtimoiy institut sifatida shakllanib bormoqda. Bunday oilaviy tizimda bolaning shaxs sifatida rivojlanishi, uning jamiyatga moslashuvi va ijtimoiy munosabatlarni o‘zlashtirishi bevosita oilaviy muhit sifati va ota-onaning tarbiyaviy yondashuviga bog‘liq bo‘ladi. Ijtimoiy moslashuv shaxsning jamiyatda qabul qilingan me’yor va qadriyatlarni o‘zlashtirishi, ijtimoiy rollarni bajarishi hamda turli ijtimoiy guruhlarga muvaffaqiyatli integratsiyalashuvi jarayoni sifatida talqin etiladi. Bola bu jarayonni dastlab oilada boshlaydi, so‘ngra maktabgacha ta’lim

muassasalari va maktab muhitida davom ettiradi. Xalqaro psixologik nazariyalarda, xususan L.S. Vygotskiy va U. Bronfenbrennerning ekologik tizimlar nazariyasida bola rivojlanishi ko‘p qatlamli ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liqligi ta’kidlanadi. Bu nazariyalarga ko‘ra, oilaviy muhit eng birlamchi va eng kuchli ta’sir etuvchi tizim hisoblanadi. Kichik oilalarda o‘sayotgan bolalar odatda kuchli emotsional qo‘llab-quvvatlash muhitida tarbiyalanadi. Bu holat ularda o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik va ijobiy o‘zini baholashning shakllanishiga xizmat qiladi. Ota-onaning doimiy e’tibori va mehr-muhabbati bola shaxsining psixologik xavfsizligini ta’minlaydi, bu esa uning yangi ijtimoiy muhitlarga tezroq moslashishiga imkon yaratadi. Shu bilan birga, bunday oilalarda bola ko‘pincha markaziy e’tibor obyekti bo‘lganligi sababli, uning fikri va ehtiyojlari doimiy inobatga olinadi, bu esa kommunikativ ko‘nikmalar rivojlanishini tezlashtiradi.Biroq kichik oilalarda ijtimoiy moslashuv bilan bog‘liq ayrim muammolar ham kuzatiladi. Eng asosiy muammolardan biri bu giperprotektsiya, ya’ni ortiqcha himoya hisoblanadi. Bunday holatda ota-onalar bolani haddan tashqari nazorat qilishi natijasida uning mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati sustlashadi. Shuningdek, ijtimoiy tajribaning cheklanganligi sababli bola tengdoshlari bilan muloqotda qiyinchilikka duch kelishi, konfliktli vaziyatlarda to‘g‘ri yo‘l tanlashda qiynalishi mumkin. Bu esa uning ijtimoiy moslashuv jarayonini sekinlashtiradi.

Xalqaro tajribada bolalarning ijtimoiy moslashuvi ko‘proq mustaqillik va faol ijtimoiy muloqotga asoslanadi. Masalan, Yevropa mamlakatlarida bolalarning erta yoshdan mustaqil qaror qabul qilishiga katta e’tibor beriladi, bu esa ularning ijtimoiy kompetensiyasini rivojlantiradi. AQSh ta’lim tizimida esa ijtimoiy-emotsional o‘qitish dasturlari orqali bolalarda empatiya, o‘zini boshqarish va ijtimoiy muloqot ko‘nikmalari shakllantiriladi. Sharq mamlakatlarida, jumladan O‘zbekiston sharoitida esa jamoaviylik, kattalarga hurmat va oilaviy qadriyatlar ustuvor hisoblanadi. Bu milliy mentalitet bolada ijobiy axloqiy sifatlarni shakllantirsa-da, ba’zi hollarda mustaqil fikrlash va individual qaror qabul qilish jarayonini cheklashi mumkin. O‘zbekiston ijtimoiy-madaniy muhitida kichik oilalar ko‘pincha keng

qarindoshlik tizimi bilan bog‘liq bo‘lib, bu bolaga qo‘shimcha ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash beradi. Shu bilan birga, ota-onaning tarbiyaviy ta’siri kuchli bo‘lgani sababli, ba’zan bolaga nisbatan haddan tashqari talabchanlik yoki nazorat kuchayishi mumkin. Bu esa bolaning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud. Kichik oilalarda o‘sayotgan bolalarda uchraydigan asosiy ijtimoiy moslashuv muammolariga emotsional qaramlik, ijtimoiy tortinchoqlik, tengdoshlar bilan muloqotda qiyinchilik, stressli vaziyatlarga moslashuvning sustligi hamda raqamli muhitga ortiqcha bog‘lanish kiradi. Ayniqsa, zamonaviy axborot texnologiyalarining rivojlanishi natijasida bolalarning real ijtimoiy muhitdan ko‘ra virtual muhitda ko‘proq vaqt o‘tkazishi ularning ijtimoiy ko‘nikmalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ushbu muammolarni bartaraf etishda psixologik-pedagogik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Avvalo, bolani mustaqil qaror qabul qilishga o‘rgatish, uni turli ijtimoiy vaziyatlarga jalb etish va tengdoshlar bilan muloqot imkoniyatlarini kengaytirish zarur. Guruhli o‘yinlar, treninglar va ijtimoiy faollikni oshiruvchi mashg‘ulotlar bolaning kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ota-onalar esa ortiqcha himoyadan voz kechib, bolaga ishonch bildirishlari va uning mustaqilligini qo‘llab-quvvatlashlari lozim. Shuningdek, maktab va psixologik xizmatlar hamkorligi asosida bolaning emotsional holatini doimiy monitoring qilish, muammolarni erta aniqlash va individual korreksion dasturlar ishlab chiqish samarali natija beradi. Oila, maktab va jamiyat o‘rtasidagi integratsiyalashgan yondashuv bolaning ijtimoiy moslashuvini optimallashtirishga xizmat qiladi. Kichik oilalarda o‘sayotgan bolalarning ijtimoiy moslashuvi murakkab va ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u xalqaro ilmiy yondashuvlar va milliy mentalitet uyg‘unligida shakllanadi. To‘g‘ri tashkil etilgan oilaviy muhit, muvozanatli tarbiya va samarali psixologik qo‘llab-quvvatlash bolaning jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashuvini ta’minlaydi hamda uning barkamol shaxs sifatida rivojlanishiga zamin yaratadi. Kichik oilalarda o‘sayotgan bolalar va ularning ijtimoiy moslashuvi zamonaviy psixologiya va pedagogika fanida muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Kichik oila, ya’ni ota-ona va bir yoki bir nechta farzanddan iborat bo‘lgan oilaviy tizim, shaxsning ilk ijtimoiy tajribasi

shakllanadigan asosiy muhit sifatida qaraladi. Bola aynan oilada dastlabki muloqot ko‘nikmalarini egallaydi, ijtimoiy me’yor va qadriyatlarni o‘zlashtiradi hamda shaxsiy xulq-atvor modelini shakllantiradi. Shu nuqtayi nazardan, kichik oilada o‘sayotgan bolalarning ijtimoiy moslashuvi ularning kelajakdagi jamiyatdagi o‘rnini belgilovchi muhim omillardan biridir. Ijtimoiy moslashuv shaxsning jamiyatdagi mavjud ijtimoiy me’yorlar, talablar va qadriyatlarga moslashishi, turli ijtimoiy guruhlarga integratsiyalashuvi hamda ijtimoiy rollarni muvaffaqiyatli bajarish jarayoni sifatida talqin etiladi. Bu jarayon bolalik davridan boshlanib, butun hayot davomida davom etadi, biroq uning eng muhim bosqichi aynan ilk va maktab yoshiga to‘g‘ri keladi. Kichik oilalarda bu jarayonning kechishi oila ichidagi emotsional muhit, ota-onaning tarbiya uslubi, ularning pedagogik savodxonligi hamda bola bilan o‘zaro munosabatlariga bevosita bog‘liq bo‘ladi.

Kichik oilalarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari shundan iboratki, ularda bolaga nisbatan individual e’tibor darajasi yuqori bo‘ladi, ota-onaning emotsional yaqinligi kuchli shakllanadi va tarbiya jarayoni ko‘proq bevosita nazorat asosida olib boriladi. Bunday sharoit bola uchun emotsional xavfsizlik hissini kuchaytiradi, o‘zini qadrlash darajasini oshiradi hamda uning shaxsiy fikrini erkin ifoda etishiga imkon yaratadi. Natijada, bola nutqiy faollik, muloqotga kirishish va o‘z fikrini himoya qilish kabi ko‘nikmalarni tezroq egallashi mumkin. Shu bilan birga, kichik oilalarda ijtimoiy tajriba doirasining nisbatan torligi ba’zi hollarda bolaning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli ham mavjud. Xususan, ortiqcha himoya va haddan tashqari nazorat (giperprotektsiya) bolaning mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini cheklashi, stressli vaziyatlarda to‘g‘ri yo‘l tanlash ko‘nikmalarini sustlashtirishi mumkin. Bunday bolalar ko‘pincha yangi ijtimoiy muhitga tushganda o‘zini noqulay his qiladi, tengdoshlar bilan munosabat o‘rnatishda qiyinchilikka duch keladi va guruh faoliyatiga moslashishda sustlik ko‘rsatishi mumkin. Ijtimoiy moslashuv jarayonida bolaning tengdoshlar bilan muloqoti alohida ahamiyatga ega. Kichik oilalarda o‘sayotgan bolalarda ba’zan muloqot doirasining cheklanganligi kuzatiladi, bu esa konfliktli vaziyatlarni hal qilish, kompromissga kelish va jamoaviy ishlash ko‘nikmalarining to‘liq shakllanmasligiga olib kelishi mumkin.

Shu sababli, bolaning ijtimoiy rivojlanishida faqat oilaviy muhit emas, balki maktab, mahalla va tengdoshlar guruhi ham muhim rol o‘ynaydi. Ijobiy tomondan qaralganda, kichik oilalarda o‘sayotgan bolalarda yuqori darajadagi emotsional qo‘llab-quvvatlash ularning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi. Ota-onaning doimiy e’tibori bola o‘zini xavfsiz his qilishiga, tashabbuskorlikni rivojlantirishiga va o‘quv faoliyatida faol bo‘lishiga yordam beradi. Bunday bolalar ko‘pincha o‘z fikrini aniq ifoda eta oladi, o‘qituvchi bilan muloqotga tez kirishadi va yangi bilimlarni o‘zlashtirishda faol bo‘ladi. Biroq ijtimoiy moslashuv jarayonining samarali kechishi uchun oilada muvozanatli tarbiya tizimi muhimdir. Ya’ni, bolaga ham mehr va qo‘llab-quvvatlash, ham mustaqillik berish zarur. Ota-onalar bolani ortiqcha himoya qilishdan saqlanishi, uni turli ijtimoiy vaziyatlarga jalb etishi va tengdoshlari bilan muloqot qilish imkoniyatlarini kengaytirishi lozim. Bu esa bolaning ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantiradi va uning jamiyatga moslashuvini osonlashtiradi. Shuningdek, ta’lim muassasalarining roli ham katta ahamiyatga ega. Maktab psixologlari va pedagoglar bolaning emotsional holatini muntazam kuzatib borishi, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarni erta aniqlashi va korreksion ishlarni amalga oshirishi lozim. Oila va maktab hamkorligi asosida tashkil etilgan tizimli yondashuv bolaning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini sezilarli darajada yaxshilaydi. Kichik oilalarda o‘sayotgan bolalarning ijtimoiy moslashuvi murakkab va ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u oilaviy muhit sifati, tarbiya uslubi, emotsional qo‘llab-quvvatlash darajasi hamda ijtimoiy tajriba kengligiga bog‘liqdir. To‘g‘ri tashkil etilgan oilaviy va ijtimoiy muhit bolaning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlaydi hamda uning jamiyatda muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. **Ijtimoiy psixologiya**. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Davletshin M.G. **Yosh va pedagogik psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017.
4. Muxamedova Z.T. **Oila psixologiyasi**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.

O‘QUVCHILARDA MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK XIZMATNING O‘RNI

Tog’onova Sanobar Qo’ziboyevna
Xorazm viloyati, Qo’shko’pir tumani 6-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quvchilarda o‘quv motivatsiyasini shakllantirish jarayonida psixologik-pedagogik xizmatning o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Motivatsiyaning ichki va tashqi omillari, ularning ta’lim samaradorligiga ta’siri hamda psixologik xizmatning diagnostik, korreksion va rivojlantiruvchi funksiyalari yoritilgan. Shuningdek, xalqaro tajriba va milliy ta’lim tizimi xususiyatlari asosida o‘quvchilarning o‘qishga qiziqishini oshirishga qaratilgan psixologik-pedagogik yondashuvlar ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari motivatsiyani shakllantirishda kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar. motivatsiya, psixologik-pedagogik xizmat, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, o‘quv faoliyati, ta’lim jarayoni, psixologik diagnostika, o‘qituvchi hamkorligi, self-determination theory.

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning bilim olishga bo‘lgan motivatsiyasi ularning akademik muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Motivatsiya o‘quv faoliyatining yo‘nalishi, davomiyligi va samaradorligini ta’minlaydi. Shu sababli, ta’lim muassasalarida psixologik-pedagogik xizmatning o‘rni tobora ortib bormoqda. Ushbu xizmat o‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini o‘rganish va ularning ta’lim jarayoniga moslashuvini ta’minlashga yo‘naltirilgan muhim tizim hisoblanadi. Motivatsiya shaxsning ma’lum faoliyatni bajarishga ichki ehtiyoj va tashqi rag‘batlar asosida yo‘naltirilishini ifodalaydi. Psixologiyada motivatsiya ichki (intrinsik) va tashqi (extrinsik) turlarga ajratiladi. Ichki motivatsiya o‘quvchining bilim olishga bo‘lgan qiziqishi, o‘zini rivojlantirishga intilishi bilan bog‘liq bo‘lsa, tashqi motivatsiya baho, mukofot yoki ijtimoiy bosim kabi omillar bilan belgilanadi. Ta’lim jarayonida ichki motivatsiyani rivojlantirish eng muhim vazifa hisoblanadi, chunki u barqaror o‘quv faolligini ta’minlaydi. Psixologik-pedagogik xizmat o‘quvchilarda motivatsiyani shakllantirishda bir nechta muhim funksiyalarni bajaradi. Birinchidan, diagnostik

faoliyat orqali o‘quvchilarning qiziqishlari, ehtiyojlari va motivatsion darajasi aniqlanadi. Ikkinchidan, korreksion ishlar yordamida past motivatsiya, befarqlik yoki o‘qishdagi qiyinchiliklar bartaraf etiladi. Uchinchidan, profilaktik yondashuv orqali motivatsion pasayishning oldi olinadi. To‘rtinchidan esa maslahat berish faoliyati o‘qituvchi va ota-onalarga pedagogik yordam ko‘rsatishni o‘z ichiga oladi. Xalqaro psixologik tadqiqotlarda motivatsiyani rivojlantirishda “Self-Determination Theory” (o‘zini belgilash nazariyasi) keng qo‘llaniladi. Ushbu nazariyaga ko‘ra, o‘quvchida motivatsiya uch asosiy ehtiyoj — avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog‘liqlik qondirilganda kuchayadi. Psixologik-pedagogik xizmat aynan shu ehtiyojlarni aniqlash va rivojlantirish orqali o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan ichki qiziqishini oshiradi. Shuningdek, zamonaviy ta’limda interfaol metodlar, loyiha asosida o‘qitish, treninglar va guruhiy faoliyatlar motivatsiyani kuchaytiruvchi omillar sifatida qo‘llanilmoqda. Bu yondashuvlar o‘quvchilarning faolligini oshirib, ularni mustaqil fikrlashga yo‘naltiradi. O‘zbekiston ta’lim tizimida o‘quvchilarning motivatsiyasi shakllanishiga milliy mentalitet ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Oilaviy qadriyatlar, kattalarga hurmat, jamoaviylikka intilish kabi omillar tashqi motivatsiyani kuchaytiradi. Biroq zamonaviy ta’lim jarayonida faqat tashqi motivatsiyaga tayanish yetarli emas, balki o‘quvchining shaxsiy qiziqishi va ichki ehtiyojlarini rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. O‘quvchilarda motivatsiyaning pasayishi, darslarga befarqlik, o‘ziga ishonchsizlik kabi muammolar ko‘p uchraydi. Bunday holatlarda psixologik-pedagogik xizmat individual yondashuv asosida ishlashi zarur. O‘quvchining qiziqish sohalari aniqlanib, unga mos o‘quv faoliyati tashkil etiladi. Shuningdek, ijobiy rag‘batlantirish, psixologik treninglar va guruhiy mashg‘ulotlar motivatsiyani tiklashga yordam beradi.

O‘quvchilarda motivatsiyani shakllantirish va rivojlantirishda psixologik-pedagogik xizmat samaradorligini oshirish uchun quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Xususan, o‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini muntazam diagnostika qilish va ularning qiziqishlari asosida ta’lim jarayonini tashkil etish,o‘quvchilarda ichki motivatsiyani

rivojlantirish maqsadida interfaol metodlar, kreativ topshiriqlar va amaliy mashg‘ulotlardan keng foydalanish, past motivatsiyaga ega o‘quvchilar bilan individual psixologik suhbatlar va korreksion mashg‘ulotlar olib boorish, o‘quvchilarda o‘ziga ishonch va muvaffaqiyatga intilish hissini shakllantirish uchun ijobiy rag‘batlantirish tizimini kuchaytirish, ota-onalar uchun psixologik seminar va treninglar tashkil etib, oiladagi qo‘llab-quvvatlovchi muhitni mustahkamlash, o‘qituvchi va psixolog hamkorligini kuchaytirish orqali o‘quvchilarning motivatsion muammolarini erta aniqlash va bartaraf etish, ta’lim jarayonida milliy qadriyatlar va zamonaviy xalqaro pedagogik yondashuvlar uyg‘unligini ta’minlash, raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish orqali o‘quvchilarning darslarga qiziqishini oshirish, guruhiy treninglar va jamoaviy faoliyatlar yordamida kommunikativ ko‘nikmalar hamda ijtimoiy faollikni rivojlantirish, ta’lim muassasalarida psixologik monitoring tizimini takomillashtirish va motivatsion holatni muntazam nazorat qilib boorish tavsiya etiladi. Mazkur tavsiyalarni amaliyotga joriy etish o‘quvchilarning o‘quv faoliyatiga bo‘lgan qiziqishini oshirish, psixologik barqarorligini mustahkamlash va ta’lim samaradorligini yuksaltirishga xizmat qiladi. O‘quvchilarda motivatsiyani shakllantirish va rivojlantirishda psixologik-pedagogik xizmat faoliyatini samarali tashkil etish uchun quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning motivatsion holatini muntazam psixologik diagnostika qilish tizimini yo‘lga qo‘yish, o‘quvchilarning individual qiziqishlari, qobiliyatlari va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda differensial yondashuvni qo‘llash; ichki motivatsiyani rivojlantirish maqsadida interfaol metodlar, loyiha asosida o‘qitish va kreativ topshiriqlardan keng foydalanish, o‘quvchilarda muvaffaqiyat hissini shakllantirish uchun rag‘batlantirishning psixologik jihatdan samarali usullarini qo‘llash, o‘qituvchi va psixolog hamkorligini kuchaytirish orqali motivatsion muammolarni erta aniqlash va korreksion ishlarni tashkil etish, ota-onalar bilan muntazam psixologik-pedagogik seminar va treninglar o‘tkazib, oilada qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishga erishish, o‘quvchilarning emotsional holatini nazorat qilish va stress omillarini kamaytirishga qaratilgan psixologik treninglarni

tashkil etish, ta’lim jarayonida o‘quvchilarning mustaqil fikrlashi va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga e’tibor qaratish, raqamli ta’lim muhitida motivatsiyani oshirish uchun zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan maqsadli foydalanish, psixologik-pedagogik xizmat faoliyatida xalqaro tajriba va milliy mentalitet uyg‘unligini ta’minlash muhimdir.

O‘quvchilarda motivatsiyani shakllantirishda psixologik-pedagogik xizmatning o‘rni juda muhimdir. U o‘quvchilarning ichki salohiyatini rivojlantirish, ta’limga ijobiy munosabatni shakllantirish va ularning akademik muvaffaqiyatini ta’minlashga xizmat qiladi. Zamonaviy ta’lim tizimida motivatsiyani oshirish uchun kompleks psixologik-pedagogik yondashuvlarni joriy etish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. **Ijtimoiy psixologiya**. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2019.

2. G‘oziev E.G‘. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.

3. Davletshin M.G. **Yosh va pedagogik psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017.

4. Nishonova Z.T. **Pedagogik psixologiya**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.

5. Muxamedova Z.T. **Oila psixologiyasi**. – Toshkent: Tafakkur, 2021.

MAKTABDA PSIXOLOGIK XAVFSIZ MUHITNI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Dilrabo Axmadaliyeva Ilxomjonovna
Namangan viloyati Yangiqo'rg'on tumani 5-maktab psixologi,
Xodjimatova Gulchehra Akramboyevna
Namangan viloyati Yangiqo'g'on tumani 52-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu mavzuda maktabda psixologik xavfsiz muhitni shakllantirishning pedagogik, psixologik va ijtimoiy asoslari chuqur tahlil qilinadi. Psixologik xavfsizlikning o‘quvchi shaxsiga, ta'lim sifati va pedagogik faoliyat samaradorligiga ta'siri keng yoritiladi. Shuningdek, pedagogik muloqot, emotsional qo‘llab-quvvatlash, konfliktlarni boshqarish, bullyingning oldini olish, sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirish hamda o‘quvchilarning emotsional barqarorligini rivojlantirish masalalari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Maktab psixologi, sinf rahbari, ota-ona va pedagog hamkorligining ahamiyati ochib beriladi. Zamonaviy ta'lim texnologiyalarining psixologik xavfsizlikni ta'minlashdagi roli ham keng ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar. Psixologik xavfsizlik, pedagogik muhit, emotsional intellekt, sog‘lom muhit, ta'lim sifati, pedagogik kommunikatsiya, psixoprofilaktika, bullying, konfliktologiya, tolerantlik, pedagogik texnologiyalar, empatiya, ijtimoiy moslashuv, stress, motivatsiya, ta'lim muassasasi, pedagogik madaniyat, psixologik yordam, ruhiy salomatlik, innovatsion pedagogika.

Inson shaxsining shakllanishida maktab muhitining ta'siri nihoyatda kattadir. Maktab faqat bilim beruvchi maskan emas, balki o‘quvchining xarakteri, dunyoqarashi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy ko‘nikmalari rivojlanadigan muhim ijtimoiy institut hisoblanadi. Shu sababli ta'lim jarayonida psixologik xavfsizlikni ta'minlash masalasi bugungi kunda eng dolzarb pedagogik muammolardan biriga aylangan. Psixologik xavfsiz muhit mavjud bo‘lgan maktabda o‘quvchilar o‘zlarini erkin, himoyalangan va qadrlangan his qiladilar. Bunday muhitda o‘quvchilarning o‘quv motivatsiyasi kuchayadi, bilimni o‘zlashtirish darajasi ortadi hamda ijodiy fikrlash rivojlanadi. Aksincha, ruhiy bosim, qo‘rquv, tahdid yoki zo‘ravonlik hukm surgan muhit o‘quvchilarning

psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ta’lim muassasasida psixologik xavfsizlikni shakllantirish pedagogik mahorat, kommunikativ madaniyat va insonparvarlik tamoyillariga asoslanadi. Ayniqsa, zamonaviy ta’lim tizimida shaxsga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuvning ahamiyati ortib bormoqda. Har bir o‘quvchi individual shaxs sifatida qadrlanishi, uning qiziqishi, ehtiyoji va psixologik xususiyatlari hisobga olinishi lozim.

Psixologik xavfsizlik - bu shaxsning o‘zini ruhiy jihatdan himoyalangan, erkin va ijtimoiy jihatdan qo‘llab-quvvatlangan his qilishi bilan bog‘liq holatdir. Maktab sharoitida psixologik xavfsizlik o‘quvchining dars jarayonida qo‘rqmasdan savol berishi, o‘z fikrini erkin ayta olishi va xato qilishdan cho‘chimaydigan muhitni anglatadi. Psixologik xavfsizlik mavjud bo‘lgan sinfda o‘quvchilar bir-biriga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo‘ladilar. O‘qituvchi esa o‘quvchilarga nisbatan insonparvar va qo‘llab-quvvatlovchi pozitsiyada bo‘ladi. Bunday pedagogik muhit o‘quvchilarning emotsional rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratadi. Psixologik xavfsizlikning asosiy belgilaridan biri bu emotsional barqarorlikdir. Ruhiy jihatdan xavfsiz muhitda o‘quvchilar stress va xavotirni kamroq his qiladilar. Bu esa ularning akademik faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bugungi kunda ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, psixologik xavfsiz muhit mavjud bo‘lgan maktablarda o‘quvchilarning bilim olishga bo‘lgan qiziqishi yuqori bo‘ladi. Chunki inson o‘zini xavfsiz his qilganida uning tafakkuri va ijodiy imkoniyatlari faolroq ishlaydi. Pedagogik muloqot maktabdagi psixologik muhitning asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. O‘qituvchining o‘quvchi bilan muloqot uslubi bolaning o‘ziga bo‘lgan munosabatini shakllantiradi. Qo‘pol, buyruqboz yoki tahdidli muloqot o‘quvchilarda qo‘rquv va ichki bosimni kuchaytiradi. Aksincha, samimiy, qo‘llab-quvvatlovchi va empatik muloqot o‘quvchining ruhiy holatini mustahkamlaydi. Pedagogik kommunikatsiyada hurmat, sabr va tinglash madaniyati muhim o‘rin tutadi. O‘qituvchi dars davomida o‘quvchining xatosini kamsitish emas, balki uni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilishi kerak. Chunki doimiy tanqid va masxaralash o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi. Pedagogik muloqot madaniyatining rivojlanganligi

o‘quvchilarning ijtimoiy faolligini oshiradi. O‘z fikrini erkin ifoda eta oladigan o‘quvchi kelajakda ham faol va mustaqil shaxs bo‘lib shakllanadi. Maktabdagi eng jiddiy psixologik muammolardan biri bullying hisoblanadi. Bullying - bu bir o‘quvchining boshqasiga muntazam ruhiy yoki jismoniy bosim o‘tkazishidir. Masxaralash, tahqirlash, ijtimoiy chetlatish yoki haqorat qilish bullyingning asosiy ko‘rinishlari hisoblanadi. Bullyingga uchragan bolalarda qo‘rquv, depressiya, xavotir va o‘ziga ishonchsizlik kuchayadi. Ayrim hollarda bu holat bolaning ta’limdan sovishiga yoki jamiyatdan chekinishiga olib keladi. Psixologik xavfsiz muhit yaratishda bullyingning oldini olish muhim vazifa hisoblanadi. O‘qituvchilar sinfdagi munosabatlarni doimiy kuzatib borishlari va konfliktlarni o‘z vaqtida bartaraf etishlari zarur. Maktabda anti-bullying dasturlarini tashkil etish, treninglar o‘tkazish va empatiya ko‘nikmalarini rivojlantirish bullying holatlarini kamaytirishga yordam beradi.

Emotsional intellekt - bu insonning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalarning hissiyotlarini tushunish qobiliyatidir. Emotsional intellekt rivojlangan o‘quvchilar konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qila oladilar. Maktabda emotsional intellektni rivojlantirish psixologik xavfsizlikni mustahkamlaydi. Chunki hissiyotlarini boshqara oladigan o‘quvchilar agressiv xulqqa kamroq moyil bo‘ladilar. Pedagoglar dars jarayonida o‘quvchilarning emotsional holatini hisobga olishlari zarur. O‘quvchining kayfiyati va ichki kechinmalari uning o‘quv faoliyatiga bevosita ta’sir qiladi. Empatiya mashqlari, rolli o‘yinlar va trening metodlari emotsional intellektni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Psixologik xavfsizlikni ta’minlashda oila va maktab hamkorligi katta ahamiyatga ega. Ota-onalar va pedagoglar o‘rtasidagi o‘zaro ishonch o‘quvchining ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Agar oila va maktab bir-birini qo‘llab-quvvatlasa, bolada himoyalanganlik hissi kuchayadi. Bu esa bolaning ijtimoiy moslashuvini osonlashtiradi. Ota-onalar bilan psixologik seminarlar, suhbatlar va treninglar o‘tkazish orqali tarbiyaviy muammolarni bartaraf etish mumkin. Bugungi kunda ayrim oilalarda farzandga nisbatan befarqlik yoki haddan tashqari nazorat mavjudligi bolaning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli ota-

onalarning pedagogik va psixologik bilimlarini oshirish zarur. Pedagog maktabdagi psixologik muhitni shakllantiruvchi asosiy shaxslardan biridir. O‘qituvchining kasbiy kompetentligi, emotsional barqarorligi va pedagogik etikasi ta’lim sifatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchi o‘quvchilar uchun nafaqat bilim manbai, balki psixologik tayanch ham bo‘lishi kerak. Samimiy va adolatli pedagog o‘quvchilarning ishonchini qozona oladi. Pedagogik faoliyatda emotsional kuyish muammosi ham mavjud. Doimiy stress va yuqori mas’uliyat o‘qituvchining ruhiy holatiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli pedagoglarni psixologik qo‘llab-quvvatlash muhimdir. Kasbiy rivojlanish treninglari, motivatsion seminarlar va psixologik yordam xizmatlari pedagoglarning emotsional barqarorligini oshiradi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar psixologik xavfsiz muhit yaratishda muhim rol o‘ynaydi. Interfaol metodlar o‘quvchilarni faol fikrlashga undaydi. Guruhli ishlash, brainstorming, debat va loyiha metodlari o‘quvchilarning kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa sinfdagi sog‘lom ijtimoiy muhitni mustahkamlaydi. Axborot texnologiyalaridan oqilona foydalanish ham ta’lim samaradorligini oshiradi. Ammo internet va ijtimoiy tarmoqlardan noto‘g‘ri foydalanish kiberbullying muammosini yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli o‘quvchilarda media savodxonlikni rivojlantirish ham zamonaviy pedagogikaning muhim vazifalaridan biridir. Maktabda psixologik profilaktika ishlari o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlashga xizmat qiladi. Profilaktik suhbatlar, treninglar va psixologik diagnostika muammolarni erta aniqlash imkonini beradi. Psixoprofilaktika ishlari ayniqsa o‘smirlik davrida muhim ahamiyatga ega. Chunki bu davrda emotsional beqarorlik va ijtimoiy ta’sirlarga moyillik kuchayadi. Psixolog va pedagog hamkorligi orqali o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish mumkin bo‘ladi. Sog‘lom psixologik muhit shakllangan maktablarda huquqbuzarlik va agressiv xulq holatlari sezilarli kamayadi. Ta’lim jarayonida turli konfliktlar yuzaga kelishi tabiiy holatdir. Muhimi, ushbu nizolarni to‘g‘ri boshqarishdir. Konfliktlarni agressiya orqali emas, muloqot va tushunish orqali hal qilish psixologik xavfsizlikni saqlab qoladi. Pedagoglar konfliktologik bilimlarga ega bo‘lishlari zarur. Chunki ayrim nizolar noto‘g‘ri boshqarilsa, o‘quvchilarning

ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Muzokara, empatiya va tolerantlik nizolarni hal qilishning samarali vositalari hisoblanadi. Maktabda psixologik xavfsiz muhitni shakllantirish barkamol avlodni tarbiyalashning muhim pedagogik shartlaridan biridir. Bunday muhit o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi, bilim olishga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi va ijtimoiy moslashuvini rivojlantiradi. Psixologik xavfsizlikni ta’minlash pedagogik mahorat, emotsional savodxonlik va insonparvarlik tamoyillariga asoslanadi. O‘qituvchi, psixolog, ota-ona va jamiyatning hamkorligi orqali sog‘lom va xavfsiz ta’lim muhitini yaratish mumkin. Kelajak avlodning ma’naviy va intellektual rivoji ko‘p jihatdan bugungi maktab muhitiga bog‘liqdir. Shu sababli har bir ta’lim muassasasida psixologik xavfsizlikni ta’minlash ustuvor vazifa bo‘lib qolishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. “Pedagogik psixologiya”. - Toshkent: O‘qituvchi, 2018-yil.

2. G‘oziyev E.G‘. “Umumiy psixologiya”. - Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2017-yil.

3. Nishonova Z.T. “Rivojlanish psixologiyasi”. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2020-yil.

4. Davletshin M.G. “Pedagogik psixologiya asoslari”. - Toshkent: TDPU nashriyoti, 2015-yil.

5. Hasanboyev J. “Pedagogika”. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2011-yil.

6. Tolipov O‘., Usmonboyeva M. “Pedagogik texnologiyalar”. - Toshkent: Fan, 2006-yil.

TA’LIM TIZIMIDA BULLING MUAMMOSI VA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Muminova Jumagul Valijonovna
Namangan viloyati, Chust tumani 16-maktabning psixologi

Annotatsiya. Mazkur ilmiy ishda ta’lim tizimida uchrayotgan bulling muammosining psixologik mohiyati, uning o‘quvchilar ruhiyati va ijtimoiy rivojlanishiga ta’siri hamda bullingning oldini olish va bartaraf etishning samarali psixologik usullari keng yoritilgan. Bulling zamonaviy ta’lim muassasalarida eng dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri sifatida namoyon bo‘lib, o‘quvchilarning emotsional holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, ta’limdagi faolligi va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot davomida bullingning shakllari, sabablari, oqibatlari va unga olib keluvchi omillar psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Shuningdek, maktab psixologi, pedagoglar, ota-onalar va jamiyatning ushbu muammoni hal etishdagi o‘rni ochib beriladi. Ishda psixoprofilaktik treninglar, empatik muloqot, psixologik maslahatlar, emotsional intellektni rivojlantirish, sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish kabi zamonaviy psixologik yondashuvlarning ahamiyati ilmiy asoslangan holda ko‘rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlikni mustahkamlash va bulling holatlarining oldini olishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar. Bulling, kiberbulling, agressiya, psixologik zo‘ravonlik, emotsional bosim, o‘quvchi shaxsi, psixologik himoya, empatiya, psixoprofilaktika, emotsional intellekt, maktab psixologi, ijtimoiy muhit, kommunikativ ko‘nikma, stress, ruhiy salomatlik, ta’lim tizimi, konfliktologiya, psixologik trening, adaptatsiya, o‘smirlik psixologiyasi.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda ta’lim tizimida o‘quvchilar o‘rtasidagi munosabatlar murakkablashib bormoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davrida kuzatiladigan psixologik bosim, tengdoshlar tomonidan kamsitish, haqoratlash, tahdid qilish va ijtimoiy chetlashtirish kabi holatlar bulling muammosining keng tarqalishiga sabab bo‘lmoqda. Bulling nafaqat jismoniy zo‘ravonlik, balki psixologik, verbal va virtual shakllarda ham namoyon bo‘lib,

bolalarning ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazadi. Ta’lim tizimida bullingning mavjudligi o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasi pasayishiga, depressiv holatlar kuchayishiga, o‘ziga bo‘lgan ishonch yo‘qolishiga hamda ayrim hollarda suitsidal fikrlarning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Maktab muhiti bolaning shaxs sifatida shakllanishida muhim ijtimoiy institut hisoblanadi. Agar ushbu muhitda zo‘ravonlik va tahqirlash hukm sursa, bolaning psixologik rivojlanishi izdan chiqadi. Shu sababli bullingni faqat intizomiy muammo sifatida emas, balki chuqur psixologik va ijtimoiy muammo sifatida o‘rganish zarurdir. Ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhit yaratish, o‘quvchilar o‘rtasida empatik munosabatlarni shakllantirish hamda psixologik xavfsizlikni ta’minlash bugungi kunning eng muhim vazifalaridan biridir. Bullingning kelib chiqishida oilaviy muhit, noto‘g‘ri tarbiya, ijtimoiy tengsizlik, media ta’siri, agressiv xulq modellarining ko‘payishi va emotsional savodxonlikning pastligi muhim omil hisoblanadi. Ayrim bolalar o‘zidagi ichki agressiyani boshqalarga nisbatan zo‘ravonlik orqali namoyon etsa, ayrimlari esa psixologik himoyasizlik sababli qurbon roliga tushib qoladi. Natijada jamiyatda ruhiy nosog‘lomlik, ijtimoiy befarqlik va zo‘ravonlik madaniyati kuchayadi. Mazkur ilmiy ishning asosiy maqsadi ta’lim tizimida bulling muammosining psixologik mohiyatini o‘rganish, uning o‘quvchi shaxsiga ta’sirini tahlil qilish hamda bullingni bartaraf etishda samarali psixologik usullarni ilmiy asoslashdan iboratdir.

Bulling atamasi ingliz tilidagi “bully” so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, doimiy ravishda kamsitish, tahqirlash, qo‘rqitish yoki zo‘ravonlik qilish ma’nolarini anglatadi. Psixologik nuqtai nazardan bulling bir shaxs yoki guruhning boshqa bir shaxsga nisbatan muntazam ravishda kuch ishlatishi, psixologik bosim o‘tkazishi yoki ijtimoiy jihatdan chetlashtirishidir. Bullingning eng xavfli jihati uning davomiy va takrorlanuvchi xarakterga ega ekanligidadir. Bullingning jismoniy, verbal, ijtimoiy va kiberbulling kabi shakllari mavjud. Jismoniy bulling urish, turtish yoki zarar yetkazish orqali namoyon bo‘lsa, verbal bulling haqorat qilish, laqab qo‘yish va tahqirlash orqali amalga oshadi. Ijtimoiy bulling esa o‘quvchini jamoadan ajratish, yolg‘on mish-mish tarqatish va uni tengdoshlari orasida obro‘sizlantirish

shaklida kuzatiladi. So‘nggi yillarda internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng rivojlanishi natijasida kiberbulling ham keskin ortdi. Bu holatda bolalar virtual makonda tahdid, haqorat yoki sharmanda qilishga duch keladilar. Psixologlar bullingni agressiv xulq-atvorning ijtimoiy shakli sifatida talqin qiladilar. Bulling qiluvchi shaxs ko‘pincha o‘zining ichki qo‘rquv, past o‘zini baholash yoki oiladagi zo‘ravonlik ta’sirini boshqalarga ko‘chirish orqali kompensatsiya qiladi. Qurbon bo‘layotgan bolalarda esa xavotir, depressiya, yolg‘izlik, o‘ziga ishonchsizlik va psixologik travma shakllanadi.

Bullingning shakllanishida oilaviy, ijtimoiy va psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Oilada doimiy janjal, zo‘ravonlik yoki befarqlik hukm surgan muhitda ulg‘aygan bolalarda agressiv xatti-harakatlar kuchayadi. Bola ota-onasidan ko‘rgan xulq modelini maktab muhitida takrorlay boshlaydi. Shuningdek, haddan tashqari nazorat yoki e’tiborsizlik ham bolaning emotsional rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ta’lim muassasasidagi nosog‘lom muhit ham bullingning kuchayishiga sabab bo‘ladi. O‘qituvchilarning o‘quvchilarga nisbatan adolatsiz munosabati, sinfdagi psixologik iqlimning sovuqligi va jamoaviy birdamlikning pastligi zo‘ravonlikning avj olishiga olib keladi. Ayrim hollarda pedagoglarning o‘zi ham bolalarni kamsituvchi iboralar ishlatib, bilvosita bullingni rag‘batlantirib qo‘yadi. Media va internetdagi agressiv kontentlar ham bolalar ruhiyatiga ta’sir etadi. Zo‘ravonlikni targ‘ib qiluvchi filmlar, o‘yinlar va videolar bolaning ongida agressiyani normal holat sifatida shakllantirishi mumkin. Natijada bola muammolarni zo‘ravonlik orqali hal qilishga moyil bo‘lib qoladi. Bulling o‘quvchilarning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Doimiy tahqir va bosim ostida yashayotgan bola o‘zini himoyasiz his qiladi. Unda xavotir darajasi ortib, depressiv holatlar shakllanadi. Bunday bolalarda maktabga borishga nisbatan qo‘rquv paydo bo‘lib, o‘qishga qiziqish pasayadi. Bulling qurbonlari ko‘pincha ijtimoiy izolyatsiyaga tushib qoladilar. Ular tengdoshlari bilan muloqotdan qochadi, o‘z fikrini erkin ifoda eta olmaydi va ichki dunyosiga berilib ketadi. Ayrim hollarda uzoq davom etgan psixologik bosim suitsidal fikrlarning paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bulling nafaqat qurbon, balki zo‘ravonlik qiluvchi shaxs

ruhiyatiga ham salbiy ta’sir qiladi. Agressiv xatti-harakatlarni muntazam takrorlagan bola asta-sekin empatiya hissini yo‘qota boshlaydi, boshqalarning og‘rig‘ini his qilmaydigan shaxsga aylanishi mumkin. Bu esa kelajakda jinoyatchilik yoki ijtimoiy moslashuv muammolariga olib keladi. Bullingga qarshi kurashishda eng samarali yo‘l psixoprofilaktik ishlarni kuchaytirishdir. O‘quvchilar bilan muntazam psixologik treninglar tashkil qilish, emotsional intellektni rivojlantirish va sog‘lom muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish bullingning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Empatiya treninglari o‘quvchilarda boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish qobiliyatini rivojlantiradi. Bola boshqa insonning ruhiy og‘rig‘ini his qila boshlaganda agressiv xatti-harakatlar kamayadi. Shu bilan birga konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalarini o‘rgatish ham muhimdir. Maktab psixologi bulling holatlarini erta aniqlashda asosiy mutaxassis hisoblanadi. Psixolog o‘quvchilar bilan individual suhbatlar o‘tkazishi, stress va xavotir darajasini aniqlashi hamda kerakli psixologik yordam ko‘rsatishi lozim. Psixologik maslahatlar orqali o‘quvchilarda o‘ziga ishonch hissi tiklanadi. Ota-onalar bilan hamkorlik bullingni kamaytirishda katta rol o‘ynaydi. Ota-onalarga farzand bilan samimiy muloqot qilish, uning ruhiy holatiga e’tibor berish va zo‘ravonlikka moyil xatti-harakatlarni vaqtida bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar berilishi zarur. Psixologik xavfsiz muhit o‘quvchilarning erkin fikr bildira olishi, o‘zini himoyalangan his qilishi va jamoadagi teng huquqli ishtirokini ta’minlaydi. Bunday muhitda o‘quvchilar bir-biriga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo‘ladilar. Maktablarda “zo‘ravonliksiz muhit” konsepsiyasini joriy etish muhim ahamiyatga ega. Sinf rahbarlari va pedagoglar o‘quvchilar o‘rtasidagi nizolarni vaqtida aniqlashi hamda ularni konstruktiv yo‘l bilan hal qilishi kerak. Sinfda ijobiy psixologik iqlim yaratish uchun jamoaviy o‘yinlar, kommunikativ treninglar va ijtimoiy loyihalarni tashkil etish foydalidir. Bu o‘quvchilar o‘rtasidagi hamjihatlikni mustahkamlaydi. Bulling zamonaviy ta’lim tizimidagi eng jiddiy psixologik muammolardan biri hisoblanadi. U o‘quvchilarning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bullingning oldini olish uchun faqat jazolash choralarini qo‘llash yetarli emas. Ushbu muammoni hal etishda kompleks

psixologik yondashuv, sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish, emotsional intellektni rivojlantirish va empatik muloqotni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Ta’lim muassasalarida psixolog, pedagog va ota-onalarning hamkorligi bullingga qarshi samarali kurashish imkonini beradi. O‘quvchilarda insonparvarlik, bag‘rikenglik va o‘zaro hurmat qadriyatlarini shakllantirish orqali sog‘lom va xavfsiz ta’lim muhiti yaratish mumkin. Ta’lim muassasalarida bullingning oldini olish bo‘yicha muntazam psixologik treninglar tashkil etish zarur. Har bir maktabda anonim murojaat qutilari va ishonch telefonlarini joriy qilish foydali hisoblanadi. O‘qituvchilar uchun bullingni aniqlash va unga qarshi ishlash bo‘yicha maxsus seminar-treninglar o‘tkazilishi kerak. Ota-onalar bilan psixologik hamkorlikni kuchaytirish va oiladagi sog‘lom muhitni qo‘llab-quvvatlash muhimdir. O‘quvchilarda emotsional intellekt va empatiya ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. “Ijtimoiy psixologiya”. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012-yil.

2. G‘oziyev E.G‘. “Umumiy psixologiya”. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010-yil.

3. Nishonova Z.T. “Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya”. Toshkent: O‘zbekiston yozuvchilar uyushmasi, 2006-yil.

4. Davletshin M.G. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. Toshkent: TDPU nashriyoti, 2004-yil.

MAKTAB PSIXOLOGINING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Tog’onova Sanobar Qo’ziboyevna
Xorazm viloyati Qo’shko'pir tumani 6-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur mavzuda maktab psixologining kasbiy kompetentligini shakllantirish va rivojlantirishning nazariy hamda amaliy asoslari yoritilgan. Shuningdek, psixologning pedagogik jamoa, o‘quvchilar va ota-onalar bilan samarali ishlash ko‘nikmalarini takomillashtirish, zamonaviy psixologik xizmatni tashkil etish, innovatsion texnologiyalar asosida faoliyat olib borish hamda kasbiy refleksiya va o‘zini rivojlantirish mexanizmlarining ahamiyati keng tahlil qilingan. Maktab psixologining kommunikativ, diagnostik, korreksion va profilaktik kompetensiyalarini rivojlantirish orqali ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar. Kasbiy kompetentlik, maktab psixologi, psixologik xizmat, pedagogik faoliyat, kommunikativ kompetensiya, diagnostika, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, refleksiya, professional rivojlanish, innovatsion texnologiyalar, emotsional intellekt, psixologik maslahat, pedagogik hamkorlik, ta’lim muhiti.

Bugungi kunda ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlar pedagog va mutaxassislarning kasbiy mahoratini muntazam ravishda takomillashtirib borishni talab etmoqda. Ayniqsa, maktab psixologining faoliyati ta’lim sifati, o‘quvchilarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatishi bilan muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy maktab psixologi nafaqat psixologik maslahat beruvchi mutaxassis, balki ta’lim muhitidagi murakkab psixologik jarayonlarni boshqaruvchi, profilaktik ishlarni tashkil etuvchi, o‘quvchi shaxsining rivojlanishini kuzatuvchi hamda pedagogik jamoa bilan samarali hamkorlik qiluvchi professional shaxs hisoblanadi. Maktab psixologining kasbiy kompetentligi uning nazariy bilimlari, amaliy ko‘nikmalari, kommunikativ salohiyati va kasbiy qadriyatlari bilan belgilanadi. Kasbiy kompetentlikning rivojlanganlik darajasi psixologning muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qila olishi, o‘quvchilarning psixologik ehtiyojlarini aniqlashi va ularga individual

yondashuv asosida yordam ko‘rsatishida namoyon bo‘ladi. Shu sababli maktab psixologining kasbiy kompetentligini rivojlantirish ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri sifatida qaralmoqda. Psixolog faoliyatida kasbiy kompetentlikning yetarli darajada shakllanmaganligi ko‘plab muammolarni yuzaga keltiradi. Jumladan, o‘quvchilardagi agressivlik, emotsional zo‘riqish, motivatsiyaning pasayishi, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar va kommunikativ muammolarni aniqlash hamda bartaraf etishda sustlik kuzatiladi. Shu bois maktab psixologining o‘z ustida muntazam ishlashi, ilmiy yangiliklarni o‘rganishi, innovatsion metodlarni amaliyotga tatbiq etishi va kasbiy malakasini oshirib borishi dolzarb masalaga aylangan. Kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning muhim jihatlaridan biri psixologning o‘z kasbiga nisbatan mas’uliyat hissini shakllantirishdir. Professional mas’uliyat psixologning etik me’yorlarga amal qilishi, o‘quvchilar manfaatini ustuvor deb bilishi va har bir pedagogik vaziyatga xolisona yondashuvida namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, maktab muhitida psixologning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va konfliktlarni boshqarish qobiliyati katta ahamiyatga ega. Maktab psixologining kasbiy kompetentligini rivojlantirish jarayoni uzluksiz va tizimli xarakterga ega bo‘lib, u o‘z ichiga ilmiy izlanishlar, amaliy mashg‘ulotlar, treninglar, seminarlar va tajriba almashish faoliyatlarini qamrab oladi. Zamonaviy ta’lim muhiti psixologdan yuqori darajadagi moslashuvchanlik, kreativ fikrlash va raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish ko‘nikmalarini talab qilmoqda.

Kasbiy kompetentlik shaxsning muayyan faoliyatni samarali amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma, malaka va shaxsiy sifatlar majmui hisoblanadi. Maktab psixologining kasbiy kompetentligi esa uning psixologik xizmatni yuqori sifat darajasida tashkil eta olishi, ta’lim subyektlari bilan samarali muloqotga kirishishi hamda o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga ko‘maklashish qobiliyatida namoyon bo‘ladi. Psixologning kasbiy kompetentligi bir nechta tarkibiy qismlardan iborat bo‘ladi. Ulardan biri nazariy kompetensiya bo‘lib, bu psixologning umumiy psixologiya, yosh va pedagogik psixologiya, ijtimoiy psixologiya, differensial psixologiya kabi fanlar bo‘yicha chuqur bilimga ega bo‘lishini anglatadi. Nazariy bilimlar amaliy faoliyatda muammolarni to‘g‘ri tahlil

qilish va samarali yechim topishga yordam beradi. Amaliy kompetensiya psixologning diagnostik metodlardan foydalanishi, treninglar tashkil qilishi, korreksion mashg‘ulotlar o‘tkazishi va psixologik maslahat berish qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Maktab psixologi har bir o‘quvchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlashi zarur. Bu esa yuqori darajadagi kuzatuvchanlik va tahliliy fikrlashni talab qiladi. Kommunikativ kompetensiya psixolog faoliyatining markaziy tarkibiy qismlaridan biridir. Chunki psixolog doimiy ravishda o‘quvchilar, ota-onalar va pedagoglar bilan muloqot qiladi. Samarali muloqot esa ishonchli psixologik muhit yaratishning asosiy omili hisoblanadi. Psixologning tinglay olish qobiliyati, empatiyasi, bag‘rikengligi va konfliktlarni boshqarish mahorati uning kasbiy muvaffaqiyatiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Refleksiv kompetensiya psixologning o‘z faoliyatini tahlil qilishi, xatolarini anglab yetishi va o‘z ustida ishlashga intilishida namoyon bo‘ladi. O‘z-o‘zini baholash va professional rivojlanishga intilish kasbiy kompetentlikning uzluksiz takomillashuviga xizmat qiladi.

Maktab psixologining kasbiy kompetentligini rivojlantirish pedagogik va psixologik yondashuvlarga asoslanadi. Ta’lim muassasasida faoliyat olib borayotgan psixolog zamonaviy pedagogik texnologiyalarni yaxshi bilishi va ularni amaliyotga tatbiq eta olishi lozim. Chunki ta’lim jarayonida yuzaga keladigan ko‘plab psixologik muammolar pedagogik jarayon bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi. Kompetensiyaviy yondashuv psixologning kasbiy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim metodologik asos hisoblanadi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, mutaxassis faqat nazariy bilimga emas, balki amaliy faoliyatni samarali tashkil etish qobiliyatiga ham ega bo‘lishi kerak. Shu sababli maktab psixologlarini tayyorlash va qayta tayyorlash jarayonida amaliy mashg‘ulotlarga alohida e’tibor qaratiladi. Pedagogik hamkorlik kompetentlikni rivojlantirishning yana bir muhim omili hisoblanadi. Psixolog pedagoglar bilan hamkorlikda ishlash orqali o‘quvchilarning individual xususiyatlarini chuqurroq o‘rganadi va ta’lim jarayonidagi muammolarni birgalikda hal qiladi. O‘qituvchi va psixolog o‘rtasidagi samarali hamkorlik o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Kasbiy kompetentlikni rivojlantirishda innovatsion metodlardan foydalanish ham

katta samara beradi. Treninglar, interaktiv mashg‘ulotlar, keys-stadilar, psixologik o‘yinlar va muammoli vaziyatlarni tahlil qilish usullari psixologning amaliy ko‘nikmalarini boyitadi. Ayniqsa, raqamli texnologiyalar asosida tashkil etilgan onlayn seminarlar va vebinarlar psixologning professional rivojlanishiga keng imkoniyat yaratmoqda.

Kommunikativ kompetensiya maktab psixologining eng muhim kasbiy sifatlaridan biri hisoblanadi. Chunki psixologik yordam ko‘rsatish jarayoni asosan muloqot orqali amalga oshiriladi. Samarali kommunikatsiya o‘quvchi bilan ishonchli aloqa o‘rnatishga, uning ichki kechinmalarini tushunishga va muammolarni aniqlashga yordam beradi. Muloqot madaniyati psixolog faoliyatining ajralmas qismi bo‘lib, bunda nutqning aniqligi, muloyimlik, hissiy barqarorlik va empatiya muhim o‘rin tutadi. Psixologning agressiv yoki sovuqqon munosabati o‘quvchining unga nisbatan ishonchini kamaytirishi mumkin. Shu bois kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish uchun maxsus trening va mashg‘ulotlar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Empatik tinglash psixologik muloqotning asosiy shartlaridan biridir. Empatiya orqali psixolog o‘quvchining hissiy holatini chuqurroq tushunadi va unga mos psixologik yordam ko‘rsatadi. Empatiyaning rivojlanganligi psixologning kasbiy samaradorligini oshiradi. Konfliktologik kompetensiya ham kommunikativ kompetensiyaning tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktab muhitida turli nizoli vaziyatlar yuzaga kelishi mumkin. Psixolog bunday vaziyatlarda vositachi sifatida ishtirok etib, tomonlar o‘rtasida konstruktiv muloqotni tashkil eta olishi kerak. Diagnostik kompetensiya psixologning o‘quvchilarning psixik rivojlanishini aniqlash, muammolarni erta aniqlash va tahlil qilish qobiliyatini anglatadi. Zamonaviy psixolog diagnostik metodlarni ilmiy asosda tanlashi va ularni to‘g‘ri qo‘llashi lozim. Psixodiagnostik tadqiqotlar orqali o‘quvchilarning temperament xususiyatlari, qiziqishlari, motivatsiyasi, emotsional holati va kommunikativ imkoniyatlari aniqlanadi. Bu ma’lumotlar asosida individual rivojlantiruvchi dasturlar ishlab chiqiladi. Korreksion kompetensiya esa aniqlangan muammolarni bartaraf etishga qaratilgan faoliyatni o‘z ichiga oladi. Psixokorreksion mashg‘ulotlar agressivlikni kamaytirish,

emotsional barqarorlikni oshirish, ijtimoiy moslashuvni yaxshilash va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Art-terapiya, treninglar, relaksatsiya mashqlari, rolli o‘yinlar va kognitiv metodlar korreksion faoliyatda samarali vosita hisoblanadi. Ushbu metodlarning samarali qo‘llanishi psixologning professional mahoratini oshiradi.

Kasbiy kompetentlikning rivojlanishi psixologning o‘z ustida ishlashiga bevosita bog‘liqdir. Professional rivojlanishga intilish zamonaviy mutaxassisning asosiy ehtiyojlaridan biri hisoblanadi. O‘zini rivojlantirish faoliyati ilmiy adabiyotlarni mutolaa qilish, seminar va konferensiyalarda ishtirok etish, tajriba almashish va yangi metodlarni o‘rganishni o‘z ichiga oladi. Psixologning o‘zini rivojlantirishida refleksiya muhim ahamiyatga ega. Refleksiya orqali mutaxassis o‘z faoliyatini baholaydi, muvaffaqiyat va kamchiliklarini aniqlaydi hamda keyingi faoliyat strategiyasini belgilaydi. Kasbiy kuyish sindromining oldini olish ham psixologning professional rivojlanishida muhim masalalardan biridir. Doimiy emotsional yuklama psixologning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli stressni boshqarish, dam olish madaniyati va emotsional barqarorlikni saqlash bo‘yicha ko‘nikmalarni rivojlantirish zarur. Maktab psixologining kasbiy kompetentligini rivojlantirish ta’lim tizimining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Zamonaviy maktab psixologi chuqur nazariy bilim, amaliy ko‘nikma, kommunikativ mahorat va yuqori darajadagi professional mas’uliyatga ega bo‘lishi lozim. Kasbiy kompetentlikning rivojlanganligi psixologning o‘quvchilar bilan samarali ishlashi, sog‘lom psixologik muhit yaratishi va ta’lim jarayonidagi muammolarni o‘z vaqtida bartaraf etishiga xizmat qiladi. Kasbiy kompetentlikni rivojlantirish uzluksiz jarayon bo‘lib, u o‘z-o‘zini rivojlantirish, innovatsion metodlardan foydalanish, ilmiy faoliyat bilan shug‘ullanish va pedagogik hamkorlik asosida amalga oshiriladi. Psixologning kommunikativ, diagnostik va korreksion kompetensiyalarini takomillashtirish ta’lim muassasasida psixologik xizmat sifatini oshiradi. Shuningdek, maktab psixologining kasbiy rivojlanishi yosh avlodning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va shaxs sifatida barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi.

Shu sababli psixologlarning malakasini oshirish, ularni metodik jihatdan qo‘llab-quvvatlash va zamonaviy texnologiyalar bilan ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Davletshin M. G. Yosh va pedagogik psixologiya. — Toshkent: TDPU, 2004.
3. Karimova V. M. Psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2002.
4. Nishonova Z. T. Pedagogik psixologiya. — Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU, 2015.

PSIXOLOGIK XIZMAT ORQALI O‘QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISH

Ergasheva Mexriniso Abdusolomova
Namangan viloyati Chust tumani 35-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur mavzuda psixologik xizmat faoliyati orqali o‘quvchilarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari yoritiladi. Ta’lim muassasalarida samarali muloqot madaniyatini shakllantirish, o‘quvchilarning nutqiy faolligini oshirish, emotsional barqarorligini mustahkamlash hamda ijtimoiy moslashuvchanligini rivojlantirishda psixologik xizmatning o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, kommunikativ kompetensiyani shakllantirishda treninglar, psixodiagnostika, psixoprofilaktika, individual suhbatlar va guruhiy mashg‘ulotlarning ahamiyati keng yoritiladi. Muloqotdagi nizolarni bartaraf etish, empatiya va tinglash madaniyatini rivojlantirishning samarali usullari ko‘rsatib beriladi.

Kalit so‘zlar. Kommunikativ kompetensiya, psixologik xizmat, muloqot madaniyati, emotsional intellekt, empatiya, psixodiagnostika, psixoprofilaktika, ijtimoiy moslashuv, shaxslararo munosabat, psixologik trening, pedagogik hamkorlik, nutqiy rivojlanish, konfliktologiya, kommunikativ ko‘nikma, ta’lim psixologiyasi.

Bugungi globallashuv jarayonida insonning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan uning muloqot qilish qobiliyatiga, jamoadagi o‘rniga, o‘z fikrini erkin va madaniyatli tarzda ifoda eta olishiga bog‘liq bo‘lib bormoqda. Ayniqsa, ta’lim tizimida o‘quvchilarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Chunki kommunikativ kompetensiya faqatgina gapirish yoki fikr almashish emas, balki boshqa insonni tushunish, tinglash, empatiya bildirish, nizolarni madaniyatli hal qilish, jamoada ishlash va ijtimoiy munosabatlarni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish qobiliyatlarini ham o‘z ichiga oladi. Maktab muhitida o‘quvchilarning kommunikativ qobiliyatlari yetarli darajada shakllanmagan bo‘lsa, bu holat ularda tortinchoqlik, agressivlik, ijtimoiy izolyatsiya, o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik va psixologik muammolarning paydo

bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli ta’lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan psixologik xizmat tizimi kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishda muhim mexanizmlardan biri sifatida qaralmoqda. Psixologik xizmat o‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini aniqlash, ularning ijtimoiy moslashuv darajasini baholash, kommunikativ muammolarni bartaraf etish va sog‘lom muloqot muhitini yaratishga xizmat qiladi. Psixologik xizmat orqali o‘quvchilar o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, boshqalarni tushunish, hamkorlikda ishlash va nizolarni konstruktiv hal etish ko‘nikmalariga ega bo‘ladilar. Kommunikativ kompetensiya shaxsning ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Insonning bilim darajasi yuqori bo‘lishi mumkin, biroq u boshqalar bilan to‘g‘ri muloqot qila olmasa, o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishi qiyinlashadi. Shu bois zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlarida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish shaxs rivojlanishining muhim tarkibiy qismi sifatida o‘rganilmoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davrida kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish shaxsning kelajakdagi kasbiy va ijtimoiy muvaffaqiyatlariga katta ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik xizmatning asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilarda sog‘lom psixologik muhit yaratish va samarali muloqotni shakllantirishdan iboratdir. Bu jarayonda maktab psixologi o‘qituvchi, ota-ona va o‘quvchi o‘rtasidagi hamkorlikni mustahkamlovchi vositachi sifatida faoliyat yuritadi. Psixologik treninglar, kommunikativ o‘yinlar, rolga asoslangan mashqlar, suhbatlar va diagnostik metodlar orqali o‘quvchilarning muloqotga kirishish faolligi oshiriladi.

Kommunikativ kompetensiya insonning boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini ifodalovchi murakkab psixologik tizim hisoblanadi. U nafaqat nutqiy ko‘nikmalarni, balki emotsional barqarorlik, tinglash madaniyati, empatiya, o‘z fikrini asoslay olish va ijtimoiy vaziyatlarga moslasha olish qobiliyatlarini ham o‘z ichiga oladi. Psixologlar kommunikativ kompetensiyani shaxsning ijtimoiy faoliyatdagi muvaffaqiyatini ta’minlovchi muhim omil sifatida baholaydilar. Kommunikativ kompetensiya tarkibiga verbal va noverbal muloqot elementlari kiradi. Verbal muloqot insonning nutq vositasida fikr almashishini anglatsa,

noverbal muloqot mimika, jest, tana harakati va ovoz ohangi orqali amalga oshiriladi. Ko‘pincha o‘quvchilarda nutqiy qobiliyat yaxshi rivojlangan bo‘lsa-da, emotsiyalarni boshqarish yoki boshqalarni tinglash madaniyati yetarli darajada shakllanmagan bo‘ladi. Shu sababli kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish kompleks psixologik yondashuvni talab qiladi. Kommunikativ kompetensiya shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchi bilan ham chambarchas bog‘liqdir. O‘ziga ishongan o‘quvchi erkin muloqotga kirishadi, savol beradi, fikr bildiradi va jamoa bilan faol hamkorlik qiladi. Aksincha, o‘ziga ishonchi past bo‘lgan bolalarda ijtimoiy qo‘rquv, tortinchoqlik va kommunikativ passivlik kuzatiladi. Psixologik xizmat aynan mana shu muammolarni aniqlash va bartaraf etishda muhim rol o‘ynaydi. Ta’lim muassasasidagi psixologik xizmat bir nechta muhim yo‘nalishlarda faoliyat olib boradi. Bularga psixodiagnostika, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, psixologik maslahat va trening mashg‘ulotlari kiradi. Ushbu yo‘nalishlarning barchasi o‘quvchilarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirishga xizmat qiladi. Psixodiagnostika jarayonida o‘quvchilarning muloqot darajasi, ijtimoiy moslashuvi, emotsional holati va kommunikativ qiyinchiliklari o‘rganiladi. Maxsus testlar va kuzatish metodlari yordamida o‘quvchilardagi kommunikativ muammolar aniqlanadi. Bu esa keyingi psixologik ishlarni samarali tashkil etishga yordam beradi. Psixoprofilaktika kommunikativ muammolarni oldindan bartaraf etishga qaratilgan faoliyatdir. O‘quvchilar o‘rtasida do‘stona munosabatlarni shakllantirish, bullying va agressiyani kamaytirish, empatiyani rivojlantirish psixoprofilaktikaning asosiy vazifalaridan biridir. Psixokorreksion mashg‘ulotlar esa mavjud kommunikativ muammolarni tuzatishga xizmat qiladi. Masalan, tortinchoq yoki agressiv o‘quvchilar bilan individual va guruhiy mashg‘ulotlar o‘tkaziladi. Bu jarayonda rolli o‘yinlar, psixologik treninglar va relaksatsion metodlardan foydalaniladi.

Kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishda trening texnologiyalari juda samarali hisoblanadi. Treninglar orqali o‘quvchilar o‘z fikrini erkin ifodalash, jamoa bilan ishlash va tinglash ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Ayniqsa, interfaol mashqlar va rol o‘yinlari o‘quvchilarning muloqotga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

“Faol tinglash” mashqlari kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning samarali usullaridan biridir. Bu mashqlarda o‘quvchilar suhbatdoshni diqqat bilan tinglash, uning his-tuyg‘ularini tushunish va to‘g‘ri javob qaytarishni o‘rganadilar. Natijada empatiya va o‘zaro hurmat hissi shakllanadi. Bahs-munozara metodlari ham kommunikativ rivojlanishda katta ahamiyatga ega. O‘quvchilar turli mavzularda fikr almashish orqali o‘z qarashlarini asoslashni, boshqalarning fikrini hurmat qilishni va muloqot madaniyatini o‘rganadilar. Psixologik o‘yinlar esa kommunikativ to‘siqlarni kamaytiradi. Ayniqsa, introvert o‘quvchilar o‘yin jarayonida o‘zlarini erkinroq his qiladilar va muloqotga faolroq kirishadilar. Emotsional intellekt kommunikativ kompetensiyaning asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. O‘z emotsiyalarini anglay oladigan va boshqara oladigan o‘quvchi boshqalar bilan ham sog‘lom munosabat o‘rnata oladi. Emotsional intellekt rivojlangan o‘quvchilar nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilishga moyil bo‘ladilar. Psixologik xizmat emotsional intellektni rivojlantirish orqali kommunikativ kompetensiyani mustahkamlaydi. Bunda hissiyotlarni tanish, ularni ifodalash, stressni boshqarish va empatiya ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratiladi. Maktab psixologi tomonidan o‘tkaziladigan emotsional treninglar o‘quvchilarning o‘zini anglash darajasini oshiradi. Natijada ular o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilishni, boshqalarni tushunishni va ijtimoiy muhitga moslashishni o‘rganadilar. Kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishda o‘qituvchi va psixolog hamkorligi muhim o‘rin tutadi. O‘qituvchi dars jarayonida o‘quvchilarning muloqot faolligini kuzatsa, psixolog ularning psixologik xususiyatlarini chuqur tahlil qiladi. Bu hamkorlik o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda samarali pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqishga yordam beradi. Darslarda interfaol metodlardan foydalanish kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Guruhiy ishlash, munozaralar, taqdimotlar va loyiha ishlari o‘quvchilarning nutqiy faolligini oshiradi. Psixolog esa bu jarayonda kommunikativ qiyinchilikka duch kelayotgan o‘quvchilar bilan alohida ishlaydi. O‘quvchilarning kommunikativ kompetensiyasi oilaviy muhit bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Oilada sog‘lom muloqot mavjud bo‘lsa, bolalarda kommunikativ ko‘nikmalar tezroq rivojlanadi.

Shu sababli psixologik xizmat ota-onalar bilan ham faol hamkorlik qilishi zarur. Psixologlar ota-onalar uchun seminar va treninglar tashkil etib, bolalar bilan samarali muloqot qilish usullarini tushuntiradilar. Farzandni tinglash, qo‘llab-quvvatlash va tanqidni to‘g‘ri shaklda bildirish kommunikativ rivojlanishda muhim omillar hisoblanadi. Bugungi raqamli davrda kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishda axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Onlayn treninglar, virtual munozaralar, taqdimot platformalari va kommunikativ o‘yinlar o‘quvchilarning muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Biroq internet va ijtimoiy tarmoqlardan noto‘g‘ri foydalanish kommunikativ muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Virtual muloqotning haddan tashqari ko‘payishi real hayotdagi kommunikativ faoliyatning pasayishiga olib keladi. Shu sababli psixologik xizmat raqamli kommunikatsiya madaniyatini ham shakllantirishi zarur..Kommunikativ kompetensiya jamiyatdagi ijtimoiy munosabatlarning sog‘lom rivojlanishiga xizmat qiladi. Muloqot madaniyati rivojlangan insonlar jamiyatda tolerantlik, hamkorlik va o‘zaro hurmat muhitini yaratadilar. Shu sababli ta’lim tizimida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish kelajakdagi sog‘lom fuqarolik jamiyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Kommunikativ kompetensiya nafaqat ta’lim jarayonida, balki insonning kelajakdagi kasbiy faoliyatida ham muhim o‘rin tutadi. Har qanday kasb egasi samarali muloqot qila olishi zarur. Ayniqsa, pedagog, shifokor, rahbar, psixolog va xizmat ko‘rsatish sohasidagi mutaxassislar uchun kommunikativ kompetensiya asosiy professional talablardan biridir. Psixologik xizmat orqali o‘quvchilarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish bugungi ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Kommunikativ kompetensiya o‘quvchilarning nafaqat nutqiy faolligini, balki emotsional barqarorligini, ijtimoiy moslashuvini va shaxslararo munosabatlarini ham belgilaydi. Psixologik xizmatning psixodiagnostika, psixoprofilaktika, psixokorreksiya va trening faoliyatlari kommunikativ rivojlanishga katta yordam beradi. Muloqot madaniyati rivojlangan o‘quvchilar jamiyatda faol, tashabbuskor va ijtimoiy mas’uliyatli shaxs sifatida shakllanadilar. Shu sababli ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish,

kommunikativ treninglarni keng joriy etish va ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlash zarur hisoblanadi. Ta’lim muassasalarida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishga qaratilgan muntazam psixologik treninglar tashkil etilishi lozim. Maktab psixologlari tomonidan kommunikativ qiyinchilikka ega o‘quvchilar bilan individual ishlar olib borilishi zarur. Ota-onalar uchun samarali muloqot madaniyati bo‘yicha seminar va treninglar o‘tkazilishi kerak. Dars jarayonida interfaol metodlar va guruhiy ishlardan keng foydalanish tavsiya etiladi. O‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlar ishlab chiqilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E.G‘. “Umumiy psixologiya”. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 2010-yil.
2. Davletshin M.G. “Pedagogik psixologiya asoslari”. Toshkent, TDPU nashriyoti, 2008-yil.
3. Nishonova Z.T. “Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya”. Toshkent, “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2017-yil.
4. Karimova V.M. “Ijtimoiy psixologiya”. Toshkent, “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2012-yil..
5. Xasanboyev J. “Pedagogika nazariyasi”. Toshkent, “Fan” nashriyoti, 2011-yil.
6. Musurmonova O. “Oila psixologiyasi”. Toshkent, “Sharq” nashriyoti, 2016-yil.
7. Muxina V.S. “Yosh davrlari psixologiyasi”. Moskva, “Akademiya” nashriyoti, 2000-yil.
8. Abdulqodirov A.A. “Ta’limda innovatsion texnologiyalar”. Toshkent, 2019-yil.

TA’LIM JARAYONIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Raximova Xurshida Abduqayumovna
Namangan viloyati To`raqo`rg`on tuman, 2-maktab psixologi,
Rajabova O‘g‘iljon Abdusattorovna
Namangan viloyati, To‘raqo‘rg‘on tumani 3- maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur ilmiy ishda ta’lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik asoslari, uning shaxs kamolotidagi o‘rni hamda pedagogik faoliyatdagi ahamiyati keng tahlil qilingan. Tadqiqot davomida emotsional intellekt tushunchasining mohiyati, tarkibiy qismlari, rivojlanish bosqichlari va shaxs psixologiyasidagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish, empatiya, kommunikativ kompetensiya va hissiy boshqaruv ko‘nikmalarini rivojlantirishning pedagogik hamda psixologik mexanizmlari haqida batafsil ma’lumot berilgan. Ishda pedagog va o‘quvchi o‘rtasidagi emotsional munosabatlarning ta’lim samaradorligiga ta’siri ilmiy nuqtai nazardan asoslangan. Bundan tashqari, zamonaviy ta’lim tizimida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan innovatsion metodlar, psixologik treninglar, refleksiya mashqlari va ijtimoiy-emotsional ta’lim texnologiyalari keng yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, emotsional intellektni rivojlantirish yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va akademik muvaffaqiyatini oshirishda muhim omil ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar. Emotsional intellekt, hissiy ong, emotsional barqarorlik, empatiya, pedagogik psixologiya, kommunikativ kompetensiya, ijtimoiy-emotsional rivojlanish, pedagogik muloqot, motivatsiya, refleksiya, psixologik xavfsizlik, stressga chidamlilik, emotsional boshqaruv, shaxs rivojlanishi, ta’lim psixologiyasi, o‘quvchi psixologiyasi, pedagog shaxsi, hissiy savodxonlik, ijtimoiy moslashuv, psixologik trening, emotsional kompetensiya, ta’lim sifati, pedagogik mahorat, emotsional tarbiya, ruhiy salomatlik.

Bugungi globallashuv sharoitida inson omiliga bo‘lgan e’tibor tobora ortib bormoqda. Jamiyat taraqqiyoti faqat texnologik rivojlanish bilan emas, balki insonning ma’naviy, psixologik va emotsional yetukligi bilan ham belgilanadi. Shu

sababli zamonaviy ta’lim tizimida shaxsning intellektual rivoji bilan bir qatorda uning emotsional rivojlanishiga ham alohida e’tibor qaratilmoqda. Ta’lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish bugungi pedagogika va psixologiyaning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Inson hayotida emotsiyalar muhim o‘rin egallaydi. Har bir faoliyat turi ma’lum hissiy holatlar bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi. O‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishi, o‘zlashtirish darajasi, jamoadagi faolligi va muloqot madaniyati ham ko‘p jihatdan ularning emotsional holatiga bog‘liqdir. Shu sababli ta’lim muassasalarida emotsional jihatdan sog‘lom muhit yaratish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan insonlar hayotdagi murakkab vaziyatlarga tezroq moslashadi, stress va bosimlarga bardosh bera oladi hamda ijtimoiy munosabatlarni samarali tashkil etadi. Ayniqsa, bolalik va o‘smirlik davrida emotsional intellektning shakllanishi keyingi hayot faoliyatiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois maktab ta’limida o‘quvchilarning hissiy savodxonligini rivojlantirish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunda rivojlangan davlatlar tajribasida ijtimoiy-emotsional ta’lim dasturlariga katta e’tibor qaratilmoqda. Ushbu dasturlar orqali bolalarda empatiya, hissiy boshqaruv, muloqot madaniyati va stressga chidamlilik ko‘nikmalari shakllantiriladi. Bu esa nafaqat ta’lim samaradorligini oshiradi, balki yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Emotsional intellekt tushunchasi psixologiya fanida nisbatan yangi yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu tushuncha ilk bor amerikalik olimlar Piter Salovey va Jon Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Ularning fikricha, emotsional intellekt insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsional holatini tushunish qobiliyatidir. Keyinchalik Daniel Goleman ushbu nazariyani yanada rivojlantirib, emotsional intellekt inson muvaffaqiyatining muhim omili ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Daniel Golemanning ta’kidlashicha, inson muvaffaqiyatining katta qismi IQ darajasi bilan emas, balki emotsional kompetensiyalar bilan belgilanadi. Chunki inson hayotidagi ko‘plab qarorlar, muloqotlar va ijtimoiy munosabatlar hissiy holatlar bilan

chambarchas bog‘liqdir. Emotsional intellekt bir necha tarkibiy qismlardan iborat bo‘lib, ular o‘zini anglash, o‘z emotsiyalarini boshqarish, ichki motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalarni o‘z ichiga oladi. O‘zini anglash insonning ichki kechinmalarini tushunishi va ularni to‘g‘ri baholashidir. O‘z emotsiyalarini boshqarish esa salbiy hissiyotlarni nazorat qilish va konstruktiv faoliyatga yo‘naltirish imkonini beradi.

Empatiya emotsional intellektning eng muhim jihatlaridan biri bo‘lib, insonning boshqalarning his-tuyg‘ularini tushuna olishi va ularga nisbatan samimiy munosabatda bo‘lishini anglatadi. Ayniqsa, pedagogik faoliyatda empatiya o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi sog‘lom munosabatlarni shakllantirishda katta ahamiyat kasb etadi. Ta’lim jarayoni faqat bilim berish bilan cheklanmaydi. U shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta’minlovchi murakkab ijtimoiy-psixologik jarayondir. Shu sababli o‘quvchilarning emotsional rivojlanishiga ham alohida e’tibor qaratilishi lozim. Emotsional intellekti rivojlangan o‘quvchilar o‘qishda faolroq bo‘ladi, o‘z fikrini erkin ifodalaydi va jamoadagi munosabatlarni samarali tashkil etadi. Bunday o‘quvchilar konfliktli vaziyatlarda agressiv emas, balki konstruktiv yondashuvni tanlaydi. Ular boshqalarning fikriga hurmat bilan qaraydi va hamkorlikda ishlash ko‘nikmalariga ega bo‘ladi.

Ta’lim jarayonida emotsional intellektning rivojlanishi o‘quvchilarning akademik muvaffaqiyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hissiy jihatdan barqaror o‘quvchilar bilimlarni tezroq o‘zlashtiradi va murakkab vazifalarni bajarishda qat’iyatlilik namoyon qiladi. Pedagog uchun ham emotsional intellekt muhim professional kompetensiya hisoblanadi. O‘qituvchining hissiy madaniyati va emotsional barqarorligi sinfdagi psixologik muhitga katta ta’sir ko‘rsatadi. Samimiy va empatik pedagog o‘quvchilarning ishonchini qozona oladi hamda dars jarayonini samarali tashkil etadi. Emotsional intellektning shakllanishiga biologik, ijtimoiy va psixologik omillar ta’sir ko‘rsatadi. Oiladagi emotsional muhit bolaning hissiy rivojlanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ota-onaning mehribonligi, qo‘llab-quvvatlashi va bolaning his-tuyg‘ulariga e’tiborli munosabati unda o‘ziga ishonch va hissiy barqarorlikni shakllantiradi. Maktab

muhiti ham emotsional rivojlanishda muhim o‘rin egallaydi. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi samimiy munosabat, tengdoshlar bilan sog‘lom muloqot va psixologik xavfsiz muhit emotsional intellekt rivojiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalarining ta’siri ham yoshlarning emotsional rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqlar, internet va virtual muloqot ayrim hollarda hissiy zo‘riqishlarni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli yoshlarni media savodxonlik va hissiy boshqaruv ko‘nikmalariga o‘rgatish muhimdir. Ta’lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish uchun turli pedagogik va psixologik metodlardan foydalaniladi.

Rolli o‘yinlar, psixologik treninglar, munozaralar, refleksiya mashqlari, art-terapiya va guruhiy faoliyat usullari samarali vositalar hisoblanadi. Rolli o‘yinlar orqali o‘quvchilar turli ijtimoiy vaziyatlarni boshdan kechiradi va boshqalarning emotsional holatini tushunishni o‘rganadi. Bu esa empatiya va kommunikativ kompetensiyaning rivojlanishiga xizmat qiladi. Refleksiya mashqlari o‘quvchilarda o‘z his-tuyg‘ularini tahlil qilish va baholash ko‘nikmasini shakllantiradi. Psixologik treninglar esa stressni boshqarish, agressiyani nazorat qilish va samarali muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Art-terapiya metodlari bolalarning ichki hissiy kechinmalarini yumshoq va xavfsiz shaklda ifodalash imkonini beradi. Rasm chizish, musiqa, drama va ijodiy mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilar o‘z emotsiyalarini erkin ifoda etadi. Pedagog shaxsi ta’lim jarayonining asosiy subyekti hisoblanadi. O‘qituvchining hissiy madaniyati, emotsional barqarorligi va kommunikativ kompetensiyasi ta’lim samaradorligiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional intellekti rivojlangan pedagog o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga oladi va ularga nisbatan empatik munosabatda bo‘ladi. Bunday pedagog konfliktli vaziyatlarda hissiyotlarga berilmaydi, balki konstruktiv yondashuvni tanlaydi. Pedagoglarning emotsional kompetensiyalarini rivojlantirish uchun maxsus treninglar, seminarlar va psixologik mashg‘ulotlar tashkil etilishi zarur. Chunki hissiy jihatdan charchagan pedagog ta’lim sifatining pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Emotsional intellekt inson ruhiy salomatligining muhim ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. O‘z his-

tuyg‘ularini boshqara oladigan inson stressli vaziyatlarda ham psixologik muvozanatni saqlay oladi. Hozirgi davrda yoshlar turli psixologik bosimlarga duch kelmoqda. Akademik yuklama, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan nizolar va internet ta’siri emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi.

Emotsional intellekt esa bunday vaziyatlarda himoya omili vazifasini bajaradi. Psixologik tadqiqotlar emotsional intellekti rivojlangan insonlarda depressiya, agressiya va ijtimoiy izolyatsiya holatlari kamroq uchrashini ko‘rsatmoqda. Shu sababli ta’lim tizimida ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun emotsional kompetensiyalarni rivojlantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellekt zamonaviy ta’lim tizimining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. U o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi, ruhiy salomatligi va akademik muvaffaqiyatida muhim rol o‘ynaydi. Ta’lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish orqali sog‘lom psixologik muhit yaratish, konfliktlarni kamaytirish, yoshlarning stressga chidamliligini oshirish va ularning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirish mumkin. Pedagoglar, psixologlar va ota-onalarning hamkorligi asosida bolalarda empatiya, hissiy boshqaruv va emotsional savodxonlikni shakllantirish zamonaviy ta’limning ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi lozim.

Ta’lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlarni joriy etish lozim. Pedagoglar uchun emotsional kompetensiyalarni rivojlantirish bo‘yicha muntazam trening va seminarlar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. O‘quvchilar bilan individual psixologik ishlash tizimini kuchaytirish zarur. Dars jarayonida refleksiya, empatiya va ijtimoiy-emotsional mashqlardan foydalanish samarali natija beradi. Oilalarda bolalarning his-tuyg‘ulariga e’tiborli munosabatni shakllantirish ham emotsional intellekt rivojida muhim omil hisoblanadi

Foydanilgan adabiyotlar ro’yhati:

1. G‘oziyev E. “Umumiy psixologiya”. 2002-yil. Toshkent. O‘qituvchi.
2. Davletshin M.G. “Pedagogik psixologiya asoslari”. 1978-yil. Toshkent. O‘qituvchi.

3. Karimova V.M. “Psixologiya”. 2002-yil. Toshkent.

4. Nishanova Z.T. “Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya”. 2018-yil. Toshkent.

5. Shoumarov G.B. “Oila psixologiyasi”. 2000-yil. Toshkent.

6. Turg‘unov S. “Pedagogik mahorat va psixologik kompetentlik”. 2019-yil. Toshkent.

7. Do‘stmuhamedova Sh. “Ta’lim psixologiyasi”. 2021-yil. Toshkent.

TA’LIM JARAYONIDA PEDAGOGIK MULOQOTNING O‘QUVCHI PSIXOLOGIYASIGA TA’SIR ETISH MEXANIZMLARI

Mirzaliyeva Nargizaxon Xojakbar qizi
Farg'ona viloyati Bag'dod tumani 38- maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada pedagogik muloqotning o‘quvchi shaxsining psixologik rivojlanishiga ta’siri tahlil qilingan. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi muloqotning emotsional holat, motivatsiya, o‘ziga bo‘lgan ishonch, ta’lim samaradorligi va ijtimoiy moslashuvga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, samarali pedagogik muloqotni tashkil etishning psixologik-pedagogik jihatlari hamda uning o‘quvchi shaxsini shakllantirishdagi o‘rni ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: pedagogik muloqot, o‘quvchi psixologiyasi, motivatsiya, emotsional holat, ta’lim samaradorligi, kommunikativ kompetensiya, shaxs rivojlanishi, psixologik muhit.

Ta’lim-tarbiya jarayonining muvaffaqiyati ko‘p jihatdan o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi muloqot sifatiga bog‘liq. Pedagogik muloqot nafaqat bilimlarni yetkazish vositasi, balki o‘quvchi shaxsini rivojlantirish, uning psixologik holatini qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy faolligini oshirishning muhim omili hamdir. Zamonaviy ta’lim tizimida pedagogik muloqotga shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv asosida qaralmoqda. Chunki o‘quvchi bilan samimiy va hurmatga asoslangan munosabat o‘rnatish uning o‘qishga bo‘lgan qiziqishini oshiradi va shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Pedagogik muloqot o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasida ma’lumot almashish, hissiy munosabatlarni shakllantirish va tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatish jarayonidir. Ushbu muloqotning sifati o‘quvchining o‘zini qanday his qilishi, o‘z imkoniyatlarini qay darajada namoyon etishi va ta’lim jarayonida faol ishtirok etishiga bevosita ta’sir etadi. Psixologik nuqtai nazardan, muloqot insonning asosiy ehtiyojlaridan biri hisoblanadi. O‘quvchi maktab muhitida o‘zini qadrlangan, tushunilgan va qo‘llab-quvvatlangan holda his qilsa, uning psixologik holati ijobiy shakllanadi. Aksincha, qo‘pol munosabat, e’tiborsizlik yoki doimiy tanqid

o‘quvchida xavotir, qo‘rquv va o‘ziga ishonchsizlikni yuzaga keltirishi mumkin. Pedagogik muloqot jarayonida o‘qituvchining nutq madaniyati, muomala uslubi, emotsional barqarorligi va o‘quvchilarga bo‘lgan munosabati katta ahamiyatga ega. O‘qituvchining har bir so‘zi va harakati o‘quvchi ruhiyatiga ma’lum darajada ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli pedagogik muloqotda psixologik sezgirlik va kasbiy mas’uliyat muhim o‘rin tutadi. O‘quvchining emotsional holati uning ta’limdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir etadi. O‘qituvchi tomonidan bildirilgan iliq munosabat, qo‘llab-quvvatlash va rag‘batlantirish o‘quvchida ijobiy hissiyotlarni shakllantiradi. Bu esa o‘quvchining darslarga qiziqishini oshiradi va o‘quv faoliyatidagi faolligini kuchaytiradi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida o‘quvchilar emotsional jihatdan ta’sirchan bo‘ladilar. Shu sababli pedagogik muloqot jarayonida ularning hissiy holatini hisobga olish muhimdir. O‘qituvchining samimiy munosabati o‘quvchida xavfsizlik hissini uyg‘otadi va uning ruhiy barqarorligini ta’minlaydi. Pedagogik muloqot o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. O‘qituvchi tomonidan berilgan ijobiy baho, rag‘batlantiruvchi fikrlar va qo‘llab-quvvatlovchi munosabat o‘quvchilarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Motivatsiyasi yuqori bo‘lgan o‘quvchi darslarda faol qatnashadi, mustaqil izlanadi va yangi bilimlarni egallashga intiladi. Shuning uchun pedagogik muloqot jarayonida tanqid qilishdan ko‘ra rag‘batlantirishga ko‘proq e’tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Pedagogik muloqot o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini shakllantirish va mustahkamlashda muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. O‘qituvchi tomonidan o‘quvchining fikriga hurmat bilan munosabatda bo‘linishi, uning yutuqlari va sa’y-harakatlarining e’tirof etilishi hamda qobiliyatlariga ishonch bildirilishi o‘quvchining o‘z imkoniyatlarini anglashiga va ularga ishonch bilan yondashishiga yordam beradi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar uchun pedagogning ijobiy munosabati kuchli motivatsion omil bo‘lib xizmat qiladi. Bunday pedagogik yondashuv natijasida o‘quvchi o‘z fikrini erkin ifoda etishga, tashabbus ko‘rsatishga va turli faoliyatlarda faol qatnashishga intiladi. Natijada unda mustaqillik, mas’uliyatlilik, qat’iyatlilik va o‘z kuchiga ishonch kabi muhim shaxsiy

sifatlar shakllanadi. Shuningdek, pedagogik muloqot o‘quvchilarning kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantirishda ham muhim o‘rin egallaydi. Ta’lim jarayonida o‘qituvchi tomonidan yaratilgan ochiq va erkin muloqot muhiti o‘quvchilarning fikr almashish, savol berish, o‘z nuqtai nazarini asoslash va bahs-munozaralarda faol ishtirok etish imkoniyatlarini kengaytiradi. Bunday faoliyatlar o‘quvchilarda muloqot madaniyatini shakllantirib, ularni boshqalar bilan samarali hamkorlik qilishga o‘rgatadi. Ayniqsa, guruhiy ishlarda ishtirok etish jarayonida o‘quvchilar jamoada ishlash, o‘zaro fikr almashish va umumiy maqsad sari birgalikda harakat qilish ko‘nikmalarini egallaydilar.

Pedagogik muloqot orqali o‘quvchilar ijtimoiy hayotda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan axloqiy va madaniy qadriyatlarni ham o‘zlashtiradilar. Jumladan, o‘zaro hurmat, bag‘rikenglik, mas’uliyat, hamkorlik va odob-axloq me’yorlari muloqot jarayonida shakllanadi. Bu esa o‘quvchilarning jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuvi, sog‘lom ijtimoiy munosabatlarni o‘rnatishi va fuqarolik pozitsiyasini rivojlantirishiga yordam beradi. Pedagogik muloqot ta’lim jarayonining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, o‘quvchi psixologiyasiga bevosita va kuchli ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasida shakllangan ijobiy, samimiy, ishonchli va hurmatga asoslangan munosabatlar o‘quvchilarning emotsional barqarorligi, o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasi, o‘ziga ishonchi va ijtimoiy faolligining rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bunday muloqot o‘quvchilarning shaxsiy salohiyatini yuzaga chiqarish, ularni mustaqil fikrlaydigan, mas’uliyatli va har tomonlama barkamol insonlar etib tarbiyalashning muhim omili hisoblanadi.

Pedagogik muloqotning samarali va maqsadga muvofiq tashkil etilishi o‘quvchilarning nafaqat bilim, ko‘nikma va malakalarni egallashiga, balki ularning shaxsiy, ijtimoiy va psixologik jihatdan barkamol rivojlanishiga ham xizmat qiladi. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasida o‘zaro hurmat, ishonch va hamkorlikka asoslangan munosabatlarning shakllanishi ta’lim jarayonining samaradorligini oshiradi hamda o‘quvchilarning o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishlari uchun qulay sharoit yaratadi. Shu nuqtai nazardan, har bir pedagog o‘zining muloqot madaniyatini, kommunikativ kompetensiyasini va psixologik-pedagogik mahoratini muntazam

ravishda takomillashtirib borishi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan pedagogik muloqot ularning o‘qishga bo‘lgan qiziqishini kuchaytiradi, o‘ziga ishonchini oshiradi va ijtimoiy faolligini rivojlantiradi. Natijada ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhit shakllanib, o‘quvchilarning har tomonlama kamol topishi uchun mustahkam zamin yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
3. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2018.
4. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
6. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi metodik tavsiyalari. – Toshkent, 2023.

O‘SMIRLAR ORASIDA STRESS VA EMOTSIONAL ZO‘RIQISHNI KAMAYTIRISHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING AHAMIYATI

Boltaboyeva Zulfiya Muxtorjonovna

Namangan viloyati, Norin tumani 34-maktab psixologi

Annotatsiya. Maqolada o‘smirlar orasida stress va emotsional zo‘riqish holatlarining yuzaga kelish sabablari hamda ularni kamaytirishda psixologik xizmatning ahamiyati yoritilgan. O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari, stressni keltirib chiqaruvchi omillar va psixologik yordamning samarali yo‘llari tahlil qilingan. Shuningdek, maktab psixologi, ota-ona va o‘qituvchi hamkorligining o‘smirlar ruhiy salomatligini saqlashdagi o‘rni ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar. o‘smirlik davri, stress, emotsional zo‘riqish, psixologik xizmat, maktab psixologi, psixologik yordam, ruhiy salomatlik, ijtimoiy muhit, motivatsiya, emotsional barqarorlik

O‘smirlar orasida stress va emotsional zo‘riqish holatlari bugungi kunda ta’lim tizimi va jamiyat oldida turgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. O‘smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab bosqichlaridan bo‘lib, bu davrda organizmda biologik o‘zgarishlar bilan birga kuchli psixologik va emotsional o‘zgarishlar ham sodir bo‘ladi. Natijada o‘smirlar tashqi va ichki omillarga nisbatan sezgir bo‘lib qoladi hamda stress holatlari tez-tez yuzaga kelishi mumkin. Stress va emotsional zo‘riqishning kelib chiqishiga bir qator omillar sabab bo‘ladi. Jumladan, o‘qishdagi yuklamaning ortishi, baholar bosimi, ota-ona va o‘qituvchilar tomonidan qo‘yiladigan talablar, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar hamda ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri shular jumlasidandir. Bundan tashqari, o‘smirlarning o‘ziga nisbatan ishonchsizligi, kelajak haqida xavotirlanishi va o‘z o‘rnini topishga intilishi ham ichki emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi. Shu o‘rinda maktab psixologik xizmatining ahamiyati juda katta hisoblanadi. Psixologik xizmat o‘smirlarning ruhiy holatini o‘rganish, stress darajasini aniqlash va zarur hollarda psixologik yordam ko‘rsatish bilan shug‘ullanadi. Psixolog individual suhbatlar,

guruhiy mashg‘ulotlar va treninglar orqali o‘smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek, ularga stressni boshqarish, o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilish va ijobiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Psixologik xizmatning muhim yo‘nalishlaridan biri ota-onalar va o‘qituvchilar bilan samarali hamkorlikni yo‘lga qo‘yishdir. Bu hamkorlik o‘quvchilarning psixologik rivojlanishini to‘g‘ri yo‘naltirish, ularning muammolarini erta aniqlash hamda ularni bartaraf etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalarga farzandlarining psixologik holatini to‘g‘ri tushunish, ularning yoshga xos xususiyatlarini inobatga olish, shaxsiy ehtiyojlariga mos yondashish hamda doimiy qo‘llab-quvvatlash usullari bo‘yicha zarur bilim va tavsiyalar beriladi. Bu esa oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. O‘qituvchilar uchun esa psixologik xizmat sinf jamoasida ijobiy psixologik muhit yaratish, o‘smirlarning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olish, ularga nisbatan ortiqcha bosim o‘tkazmaslik hamda ta’lim jarayonida psixologik yondashuvni to‘g‘ri qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqadi. Bu jarayon o‘qituvchi va psixolog hamkorligini kuchaytiradi hamda o‘quvchilarning ta’limga bo‘lgan munosabatini ijobiy tomonga o‘zgartiradi. Shuningdek, psixologik xizmat o‘smirlar orasida stress, xavotir va emotsional zo‘riqishni kamaytirishga qaratilgan turli psixologik usullardan foydalanadi. Bular qatoriga nafas olish mashqlari, relaksatsiya texnikalari, art-terapiya usullari, motivatsion suhbatlar hamda guruhiy treninglar kiradi. Ushbu metodlar o‘quvchilarning ichki psixologik tarangligini kamaytiradi, hissiy holatini barqarorlashtiradi va o‘zini erkin ifoda etish imkoniyatini kengaytiradi. Natijada o‘smirlar o‘zini ishonchli his qiladi va ijtimoiy muhitga moslashuvi yaxshilanadi. O‘smirlar orasida stress va emotsional zo‘riqishni kamaytirishda psixologik xizmatning o‘rni juda muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki o‘smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va emotsional jihatdan beqaror bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda turli ichki va tashqi omillar ta’sirida psixologik keskinliklar tez-tez uchrab turadi. Shu bois maktab psixologining o‘z vaqtida va to‘g‘ri tashkil etilgan yordami o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini ta’minlashda

asosiy omillardan biri hisoblanadi. Tizimli va samarali psixologik yordam, shuningdek, ota-ona va o‘qituvchilar o‘rtasidagi uzluksiz hamkorlik o‘smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga bevosita xizmat qiladi. Bunday hamkorlik orqali o‘quvchining emotsional holati, xulq-atvori va ijtimoiy moslashuvi har tomonlama o‘rganiladi hamda zarur holatlarda individual yondashuvlar ishlab chiqiladi. Bu esa muammolarni erta aniqlash va ularning chuqurlashib ketishining oldini olish imkonini beradi. Shuningdek, psixologik xizmat tomonidan qo‘llaniladigan turli usullar — individual suhbatlar, psixokorreksion mashg‘ulotlar, relaksatsiya texnikalari va guruhiy treninglar — o‘smirlarning ichki tarangligini kamaytiradi, ularda o‘ziga ishonchni oshiradi va emotsional barqarorlikni shakllantiradi. Natijada o‘smirlar nafaqat psixologik jihatdan sog‘lomlashadi, balki o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay oladigan, mustaqil fikrlaydigan va jamiyatga moslashgan shaxs sifatida shakllanadi.

O‘smirlar orasida stress va emotsional zo‘riqishni kamaytirish hamda ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash maqsadida psixologik xizmat faoliyatini yanada takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Avvalo, maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onalar o‘rtasida doimiy hamkorlik tizimini yo‘lga qo‘yish zarur. Bu hamkorlik o‘quvchilarning emotsional holatini o‘z vaqtida aniqlash va ularga tezkor yordam ko‘rsatish imkonini beradi. Shuningdek, ta’lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish, ya’ni stress va xavotir holatlarining oldini olishga qaratilgan tadbirlarni muntazam tashkil etish tavsiya etiladi. Bunda psixologik treninglar, guruhiy mashg‘ulotlar va motivatsion uchrashuvlardan keng foydalanish samarali natija beradi. O‘qituvchilar uchun psixologik bilimlarni oshirishga qaratilgan seminar va treninglarni tashkil etish ham muhimdir. Bu ularga o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini to‘g‘ri tushunish, ularga nisbatan pedagogik jihatdan to‘g‘ri yondashish imkonini yaratadi. Ota-onalar bilan ishlash jarayonida esa farzandlarining psixologik holatini tushunish, ularni qo‘llab-quvvatlash va ijobiy oilaviy muhit yaratish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilishi lozim. Bu o‘smirlarning o‘zini xavfsiz va ishonchli his qilishiga yordam beradi. Bundan tashqari, o‘quvchilarda o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish

uchun relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari va art-terapiya usullaridan muntazam foydalanish tavsiya etiladi. Bu usullar ularning emotsional zo‘riqishini kamaytiradi va ruhiy barqarorlikni oshiradi. Psixologik xizmatning tizimli tashkil etilishi va barcha subyektlarning hamkorligi o‘smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga, ularning jamiyatga moslashgan, barqaror va o‘ziga ishongan shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1.G‘oziyev E.G‘. – *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi.

2.Karimova V.M. – *Psixologiya*. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.

3.Davletshin M.G‘. – *Yosh davrlar psixologiyasi*. Toshkent: O‘qituvchi.

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

5.Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi metodik tavsiyalari.

O‘SMIRLARDA DEVIANT XULQ-ATVOR PROFILAKTIKASIDA PSIXOLOGIK XIZMAT FAOLIYATI

Mamatojiyeva Maxmuda Abdukarimovna
Andijon viloyati Baliqchi tumani 49-maktab amaliyotchi psixologi,
Isaqova Sanobar Muhammadjonovna
Andijon viloyati ,Baliqchi tumani 48-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlar orasida uchraydigan deviant xulq-atvorning psixologik xususiyatlari, uning kelib chiqish omillari hamda deviant xulq-atvor profilaktikasida psixologik xizmat faoliyatining ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, ta’lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarini samarali tashkil etish yo‘llari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: deviant xulq-atvor, o‘smir psixologiyasi, psixologik xizmat, profilaktika, agressivlik, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam.

Bugungi kunda jamiyatda o‘smirlar tarbiyasi va ularning psixologik salomatligini ta’minlash muhim ijtimoiy masalalardan biri hisoblanadi. O‘smirlik davri inson hayotining murakkab va ziddiyatli bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning xarakteri, dunyoqarashi, emotsional holati hamda ijtimoiy munosabatlari shakllanadi. Aynan shu davrda ayrim o‘smirlarda jamiyat qoidalariga zid bo‘lgan xatti-harakatlar, ya’ni deviant xulq-atvor namoyon bo‘lishi mumkin. Deviant xulq-atvor — bu jamiyatda qabul qilingan axloqiy, huquqiy yoki ijtimoiy me’yorlardan chetga chiqadigan xatti-harakatlar yig‘indisidir. O‘smirlar orasida agressivlik, qo‘pollik, dars qoldirish, yolg‘on gapirish, nizolarga moyillik, zararli odatlarga qiziqish kabi holatlar deviant xulq-atvor ko‘rinishlari sifatida namoyon bo‘ladi. Mazkur holatlarning oldini olishda psixologik xizmat faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi. O‘smirlik davrida organizmda biologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar yuz beradi. Bu davrda o‘smirlar mustaqillikka intiladi, o‘z “meni”ni namoyon qilishga harakat qiladi hamda kattalar bilan munosabatlarda qarama-qarshiliklar kuzatilishi mumkin. Natijada emotsional beqarorlik, tajovuzkorlik yoki

ijtimoiy me’yorlarni inkor etish holatlari paydo bo‘ladi.Deviant xulq-atvorning shakllanishiga turli omillar ta’sir ko‘rsatadi. Jumladan, oiladagi nosog‘lom muhit, ota-onalarning befarqligi, tarbiyadagi ziddiyatlar, tengdoshlar ta’siri, internet va ommaviy madaniyatning salbiy ta’siri asosiy omillar sirasiga kiradi. Bundan tashqari, o‘smirning psixologik xususiyatlari, emotsional ehtiyojlari va ijtimoiy moslashuv darajasi ham muhim rol o‘ynaydi.Ayrim hollarda o‘smirlar o‘z muammolarini mustaqil hal qila olmasligi natijasida agressiv yoki xavfli xatti-harakatlarga moyillik bildiradi. Bu esa nafaqat o‘smirning o‘ziga, balki uning atrofidagilarga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatning asosiy vazifasi o‘smirlarning psixologik holatini chuqur o‘rganish, ularda kuzatilishi mumkin bo‘lgan deviant xulq-atvorning oldini olish hamda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishdan iboratdir. Psixologik xizmat o‘quvchilarning emotsional holati, xarakter xususiyatlari, qiziqishlari va ijtimoiy moslashuv darajasini aniqlash orqali ularning shaxs sifatida barkamol rivojlanishiga yordam beradi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida yuzaga keladigan emotsional beqarorlik, agressivlik, nizolarga moyillik yoki ijtimoiy muammolarni o‘z vaqtida aniqlash va bartaraf etish psixologik xizmatning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Psixologik xizmat faoliyati bir necha asosiy yo‘nalishlarda amalga oshiriladi. Avvalo, psixologik diagnostika ishlari orqali o‘smirlarning individual psixologik xususiyatlari, emotsional holati va muammolari o‘rganiladi. Diagnostika natijalari asosida o‘quvchilarga individual yondashuv belgilanadi hamda ular bilan olib boriladigan ishlar rejalashtiriladi. Profilaktik ishlar esa deviant xulq-atvorning oldini olishga qaratilgan bo‘lib, bunda turli treninglar, suhbatlar, davra suhbatlari va ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar tashkil etiladi. Ushbu tadbirlar o‘smirlarda ijobiy qadriyatlarni shakllantirish, sog‘lom turmush tarziga qiziqishni oshirish hamda salbiy ta’sirlardan himoyalanish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Korreksion-rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar yordamida o‘quvchilardagi ayrim psixologik muammolarni bartaraf etish, ularning muloqot ko‘nikmalari, emotsional barqarorligi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini rivojlantirish maqsad qilinadi. Bunday

mashg‘ulotlar individual yoki guruh shaklida olib borilishi mumkin. Shuningdek, psixolog tomonidan individual konsultatsiyalar tashkil etilishi ham muhim ahamiyatga ega. Konsultatsiyalar davomida o‘quvchilarning shaxsiy muammolari tinglanadi, ularga psixologik tavsiyalar beriladi hamda murakkab vaziyatlardan chiqish yo‘llari tushuntiriladi. Psixologik xizmat faoliyatida ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik alohida o‘rin tutadi. Chunki o‘smir tarbiyasi va uning psixologik rivojlanishi ko‘p jihatdan oilaviy muhit hamda pedagogik yondashuvga bog‘liqdir. Shu sababli psixolog tomonidan ota-onalar va o‘qituvchilar uchun seminar-treninglar, suhbatlar va maslahatlar tashkil etilishi o‘smirlar bilan ishlash samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Psixologik diagnostika orqali o‘smirlarning emotsional holati, agressivlik darajasi, ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ qobiliyatlari o‘rganiladi. Natijalarga asoslanib xavf guruhiga kiruvchi o‘smirlar bilan individual ishlash tashkil etiladi. Profilaktik ishlarning asosiy maqsadi deviant xulq-atvorning oldini olishdan iborat. Shu maqsadda psixolog tomonidan treninglar, suhbatlar, davra suhbatlari va psixologik mashg‘ulotlar o‘tkaziladi. Bunday tadbirlar o‘smirlarda ijobiy qadriyatlarni shakllantirishga yordam beradi. Psixologik xizmat o‘smirlarda deviant xulq-atvorning oldini olishda muhim profilaktik vosita hisoblanadi. Ayniqsa, muammoni erta aniqlash va o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish salbiy oqibatlarning oldini olish imkonini beradi. Psixolog tomonidan tashkil etiladigan treninglar o‘smirlarda muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish va stressni boshqarish qobiliyatini shakllantiradi. Bu esa agressivlik va salbiy xatti-harakatlarning kamayishiga xizmat qiladi. Shuningdek, psixologik xizmat orqali o‘smirlarda o‘z-o‘zini anglash, o‘ziga bo‘lgan ishonch va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalari rivojlantiriladi. O‘zini jamiyatning muhim a’zosi sifatida his qilgan o‘smir deviant xatti-harakatlarga kamroq moyillik bildiradi.

Psixologik xizmatning yana bir muhim vazifasi ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yishdan iboratdir. Ota-onalarga farzandlar bilan to‘g‘ri muloqot qilish, ularning emotsional holatini tushunish va qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Deviant xulq-atvor profilaktikasida zamonaviy pedagogik va psixologik

metodlardan foydalanish muhim hisoblanadi. Jumladan, treninglar, art-terapiya, rolli o‘yinlar, kommunikativ mashg‘ulotlar va guruhiy suhbatlar samarali natija beradi. Art-terapiya orqali o‘smirlar o‘z hissiyotlarini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu usul ichki zo‘riqishlarni kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Rolli o‘yinlar esa o‘smirlarda turli hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmasini rivojlantiradi. Sport va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish ham profilaktik ishlarning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazayotgan o‘smir salbiy guruhlar yoki zararli odatlarga kamroq moyillik bildiradi. Bundan tashqari, ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhit yaratish ham muhim omillardan biri hisoblanadi. Pedagog va psixologlarning o‘smirlarga nisbatan hurmat va tushunish asosida munosabatda bo‘lishi ularning emotsional barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Deviant xulq-atvor profilaktikasida psixolog, pedagog va ota-onalar hamkorligi alohida ahamiyatga ega. Agar ushbu hamkorlik tizimli ravishda yo‘lga qo‘yilsa, o‘smirlarning ijtimoiy moslashuvi va psixologik rivojlanishida ijobiy natijalarga erishish mumkin bo‘ladi. Pedagog o‘smirning ta’lim jarayonidagi xulqini kuzatadi, psixolog esa uning emotsional holati va psixologik muammolarini aniqlaydi. Ota-onalar esa oiladagi muhit va farzandining kundalik xulqi haqida muhim ma’lumotlarni yetkazadi. Ushbu hamkorlik natijasida o‘smir bilan individual ishlash imkoniyati kengayadi.

O‘smirlarda deviant xulq-atvor profilaktikasida psixologik xizmat faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik xizmat orqali o‘smirlarning psixologik holatini o‘rganish, muammolarni erta aniqlash va samarali profilaktik choralarni amalga oshirish mumkin. Zamonaviy pedagogik va psixologik metodlardan foydalanish, ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish hamda sog‘lom psixologik muhit yaratish deviant xulq-atvorning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Shu orqali jamiyatda ma’naviy barkamol, ijtimoiy faol va psixologik jihatdan sog‘lom yoshlarni tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2019.

3. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2022.
4. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
6. Hasanboyeva O. Pedagogika nazariyasi. – Toshkent, 2021.

OTA-ONA, O‘QITUVCHI VA PSIXOLOG HAMKORLIGINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Muhabbat G‘oyibboyeva Ismliljanovna
Namangan viloyati, Chortoq tumani 43- maktabi psixologi,
To‘ychiboyeva Mahdiya Azamxon qizi
Namangan viloyati Chortoq tumani 48- maktabi i psixologi

Annotatsiya. Maqolada ota-ona, o‘qituvchi va psixolog hamkorligining pedagogik-psixologik asoslari yoritilgan. Ta’lim jarayonida ushbu uch subyekt o‘rtasidagi uzviy hamkorlik o‘quvchilarning shaxsiy, intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi tahlil qilingan. Shuningdek, hamkorlikning samarali shakllari, axborot almashinuvi, psixologik qo‘llab-quvvatlash va tarbiyaviy jarayondagi o‘rni ilmiy asosda ochib berilgan. Maqolada oila va maktab o‘rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash orqali ta’lim samaradorligini oshirish masalalari ham ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar. Ota-ona hamkorligi, o‘qituvchi, psixolog, pedagogik-psixologik yondashuv, ta’lim jarayoni, o‘quvchi shaxsi, psixologik xizmat, ijtimoiy moslashuv, tarbiya, hamkorlik tizimi.

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlashda ota-ona, o‘qituvchi va psixolog hamkorligi eng muhim va hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Chunki bola shaxsining shakllanishi faqat maktab ta’siri yoki faqat oilaviy muhit bilan cheklanib qolmaydi, balki ushbu uch asosiy subyektning uzviy, tizimli va maqsadli hamkorligi natijasida yuzaga keladi. Har bir tomonning o‘ziga xos vazifasi, mas’uliyati va ta’sir doirasi mavjud bo‘lib, ular bir-birini to‘ldiradi va birgalikda barkamol shaxsni tarbiyalashga xizmat qiladi. Ota-ona bola tarbiyasida birinchi va eng muhim ijtimoiy-psixologik muhitni yaratadi. Oila muhitida bola dastlabki hayotiy tajribalarni egallaydi, axloqiy qadriyatlarni o‘zlashtiradi, xulq-atvor me’yorlarini o‘rganadi hamda ijtimoiy munosabatlarga kirishish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Ota-onaning bolaga bo‘lgan munosabati,

uning emotsional qo‘llab-quvvatlanishi, mehr-muhabbati va tarbiyaviy yondashuvi bolaning shaxs sifatida shakllanishida asosiy psixologik omil hisoblanadi. Oilada yaratilgan sog‘lom psixologik muhit bolaning o‘ziga ishonchini oshiradi, stressga chidamliligini kuchaytiradi, maktab muhitiga moslashuvini yengillashtiradi hamda uning ijtimoiy faolligini rivojlantiradi. Aksincha, oiladagi nizoli yoki beqaror muhit bolaning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. O‘qituvchi esa ta’lim jarayonining asosiy tashkilotchisi sifatida bilim berish, o‘quvchilarda kompetensiyalarni shakllantirish va ularning intellektual rivojlanishini ta’minlash bilan shug‘ullanadi. O‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, yo‘naltiruvchi, motivatsiya beruvchi va shaxsiy rivojlanishga ko‘maklashuvchi yetakchi subyekt sifatida ham faoliyat yuritadi. U har bir o‘quvchining individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ta’lim jarayonini tashkil etadi. O‘qituvchi o‘quvchilarning qobiliyatini aniqlash, ularni rivojlantirish, qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, u sinf jamoasida ijobiy psixologik muhitni shakllantirish, o‘quvchilar o‘rtasida hamkorlik, hurmat va mas’uliyat hissini rivojlantirishga xizmat qiladi. Psixolog esa ta’lim tizimida o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganish, ularning individual xususiyatlarini aniqlash, muammolarni erta diagnostika qilish va zarur korreksion-rivojlantiruvchi ishlarni tashkil etish bilan shug‘ullanadi. Psixologik xizmat o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlash, stress, xavotir va moslashuv bilan bog‘liq muammolarni kamaytirish hamda ularning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Psixolog ota-ona va o‘qituvchi bilan hamkorlikda ishlash orqali o‘quvchining holatini to‘liq tahlil qiladi va individual yondashuvlarni ishlab chiqadi. Ushbu uch subyekt o‘rtasidagi hamkorlik tizimli, uzluksiz va maqsadli bo‘lishi zarur. Chunki ularning har biri o‘quvchi hayotining turli muhim jihatlarini qamrab oladi. Agar ota-ona, o‘qituvchi va psixolog o‘rtasida doimiy aloqa va hamkorlik yo‘lga qo‘yilsa, o‘quvchining muammolari tez va samarali aniqlanadi hamda bartaraf etiladi. Bu esa uning shaxs sifatida barqaror rivojlanishini ta’minlaydi. Shuningdek, ushbu hamkorlik jarayonida axborot almashinuvi muhim o‘rin tutadi. O‘qituvchi o‘quvchining

darsdagi faolligi va xulq-atvori haqida ma’lumot bersa, psixolog uning psixologik holatini tahlil qiladi, ota-ona esa uy sharoitidagi xatti-harakatlarini kuzatadi. Ushbu ma’lumotlar birlashtirilganda o‘quvchi haqida to‘liq psixologik-pedagogik tasavvur hosil bo‘ladi. Natijada, ota-ona, o‘qituvchi va psixolog hamkorligi o‘quvchilarning nafaqat ta’limiy, balki tarbiyaviy va psixologik rivojlanishida ham muhim rol o‘ynaydi. Bu hamkorlik samarali tashkil etilganda ta’lim sifati oshadi, o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi yaxshilanadi va ular jamiyatda o‘z o‘rnini topa oladigan barkamol shaxslar sifatida shakllanadi.

Psixolog esa o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganish, ularning individual xususiyatlarini aniqlash, muammolarni erta diagnostika qilish va korreksion ishlarni tashkil etish bilan shug‘ullanadi. Psixologik xizmat o‘quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirish, stress va nizoli vaziyatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu uch subyekt o‘rtasidagi hamkorlik tizimli va uzluksiz bo‘lishi kerak. Hamkorlikning asosiy maqsadi - o‘quvchining shaxsiy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishini ta’minlashdir. Agar ota-ona, o‘qituvchi va psixolog o‘rtasida muntazam aloqa o‘rnatilsa, o‘quvchining muammolari tez aniqlanadi va samarali yechim topiladi. Pedagogik-psixologik hamkorlikning muhim jihatlaridan biri bu o‘zaro axborot almashinuvidir. O‘qituvchi o‘quvchining darsdagi faolligi va xulq-atvori haqida ma’lumot bersa, psixolog uning psixologik holatini tahlil qiladi, ota-ona esa uy sharoitidagi xulqini kuzatadi. Ushbu ma’lumotlar birlashtirilganda o‘quvchi haqida to‘liq tasavvur hosil bo‘ladi. Shuningdek, hamkorlik jarayonida psixologik maslahatlar, ota-onalar yig‘ilishlari, individual suhbatlar va treninglar muhim o‘rin tutadi. Bu tadbirlar ota-onalarning pedagogik bilimini oshiradi, o‘qituvchilarning psixologik yondashuvini kuchaytiradi hamda o‘quvchilarda ijobiy muhit shakllanishiga yordam beradi. Ayniqsa, o‘smir yoshidagi o‘quvchilar bilan ishlashda bu hamkorlik yanada dolzarb hisoblanadi. Chunki bu davrda bolalarda emotsional o‘zgarishlar, mustaqillikka intilish va ijtimoiy moslashuv bilan bog‘liq muammolar ko‘proq kuzatiladi. Shuning uchun hamkorlik asosida olib borilgan ishlar muammolarni erta aniqlash va ularning oldini olish imkonini beradi. Ota-ona, o‘qituvchi va psixolog hamkorligi o‘quvchilarning barkamol shaxs bo‘lib

shakllanishida asosiy omil hisoblanadi. Ushbu hamkorlik tizimli, uzluksiz va maqsadli tashkil etilganda ta’lim samaradorligi oshadi, o‘quvchilarning psixologik barqarorligi ta’minlanadi hamda ijtimoiy moslashuvi yaxshilanadi.

Ota-ona, o‘qituvchi va psixolog o‘rtasidagi hamkorlikni yanada samarali tashkil etish uchun avvalo ular o‘rtasida doimiy va tizimli aloqa mexanizmini yo‘lga qo‘yish muhim hisoblanadi. Bu hamkorlik o‘quvchilarning ta’lim-tarbiya jarayonini yaxshilashga xizmat qiladi. O‘quvchilarning psixologik holati, emotsional barqarorligi va rivojlanishini muntazam ravishda monitoring qilib borish zarur. Bu jarayon muammolarni erta aniqlash va ularni o‘z vaqtida bartaraf etish imkonini beradi. Maktab va oila o‘rtasidagi axborot almashinuvini kuchaytirish, zamonaviy aloqa vositalari va elektron platformalardan samarali foydalanish ham muhim tavsiyalardan biridir. Bu ota-onalarning farzandi haqidagi ma’lumotlardan tezkor xabardor bo‘lishiga yordam beradi. Shuningdek, ota-onalar uchun psixologik-pedagogik bilimlarni oshirishga qaratilgan seminarlar, treninglar va davra suhbatlarini muntazam tashkil etish tavsiya etiladi. Bu ularning tarbiyaviy kompetensiyasini rivojlantiradi. O‘qituvchilarning psixologik bilim va ko‘nikmalarini oshirish ham dolzarb masalalardan biridir. Ular o‘quvchilarning individual xususiyatlarini to‘g‘ri tushunishi va ularga mos yondashuvni qo‘llay olishi lozim. Bundan tashqari, o‘quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan muammolarni erta aniqlashda psixologik diagnostika usullaridan keng foydalanish samarali natija beradi. Har bir o‘quvchiga individual yondashuv ishlab chiqish ham muhim ahamiyatga ega. Sinf jamoasida ijobiy psixologik muhit yaratish, o‘quvchilar o‘rtasida hamkorlik va o‘zaro hurmatni rivojlantirish ham tavsiya etiladi. Bu ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi. Ota-ona, o‘qituvchi va psixolog hamkorligi tizimli, uzluksiz va maqsadli bo‘lsa, ta’lim samaradorligi oshadi hamda o‘quvchilarning har tomonlama rivojlanishi ta’minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2.G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
3.Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2018.
4.Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2017.

TA’LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKA METODLARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Nematova Lobar Ramazonovna

Buxoro viloyati G‘ijduvon tumani 25- maktabi psixologi

Annotatsiya. Maqolada ta’lim tizimida psixologik diagnostika metodlaridan foydalanishning nazariy va amaliy ahamiyati yoritilgan. Psixologik diagnostika o‘quvchilarning individual-psixologik xususiyatlari, qobiliyatlari, qiziqishlari va emotsional holatini aniqlashning muhim vositasi sifatida tahlil qilingan. Shuningdek, kuzatish, suhbat, anketa, so‘rovnoma va test metodlarining ta’lim jarayonidagi samaradorligi hamda ularning o‘quvchilar rivojlanishiga ta’siri ochib berilgan. Psixologik diagnostika natijalaridan foydalanish orqali ta’lim sifatini oshirish, individual yondashuvni ta’minlash va psixologik muammolarning oldini olish imkoniyatlari ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar. Psixologik diagnostika, psixodiagnostika, ta’lim tizimi, psixologik xizmat, o‘quvchi shaxsi, psixologik testlar, kuzatish metodi, individual yondashuv, psixologik monitoring, kasbga yo‘naltirish.

Bugungi kunda ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasini, balki ularning psixologik rivojlanishini ham muntazam o‘rganishni talab etmoqda. Shu nuqtai nazardan psixologik diagnostika ta’lim jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Psixologik diagnostika o‘quvchilarning individual xususiyatlari, qobiliyatlari, qiziqishlari, emotsional holati va shaxsiy rivojlanish darajasini aniqlashga xizmat qiladi. Mazkur jarayon psixologga har bir o‘quvchining ehtiyojlarini chuqur o‘rganish va ularga mos psixologik-pedagogik yordam ko‘rsatish imkoniyatini yaratadi. Psixologik diagnostika metodlaridan samarali foydalanish ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi. Chunki o‘quvchilarning psixologik holatini to‘g‘ri baholash orqali ulardagi mavjud muammolarni erta aniqlash, iqtidor va qobiliyatlarni rivojlantirish hamda ta’lim jarayonini individual yondashuv asosida tashkil etish mumkin bo‘ladi. Shu

sababli diagnostik faoliyat maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Ta’lim muassasalarida psixologik diagnostikaning turli metodlaridan foydalaniladi. Kuzatish metodi o‘quvchining tabiiy sharoitdagi xulq-atvori, sinfdoshlar va o‘qituvchilar bilan munosabati, emotsional reaksiyalari haqida ma’lumot olish imkonini beradi. Suhbat metodi esa o‘quvchining ichki kechinmalari, qiziqishlari va muammolarini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, anketa va so‘rovnomalar yordamida qisqa vaqt ichida ko‘plab o‘quvchilar haqida ma’lumot yig‘ish mumkin. Psixologik testlar esa intellektual rivojlanish, temperament, xarakter va kasbiy moyillik kabi ko‘rsatkichlarni aniqlashda keng qo‘llaniladi.

Psixologik diagnostika metodlarining samaradorligi avvalo ularning ilmiy asoslanganligi, standartlashtirilganligi hamda olingan natijalarning amaliyotda to‘g‘ri va maqsadli qo‘llanilishi bilan belgilanadi. Zamonaviy psixodiagnostika nafaqat o‘quvchining hozirgi psixologik holatini aniqlash, balki uning rivojlanish dinamikasini prognoz qilish imkonini ham beradi. Shu sababli diagnostik jarayon ta’lim tizimida muhim strategik ahamiyatga ega bo‘lgan yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Diagnostika natijalari asosida psixologlar o‘quvchilar bilan individual va guruhiy korreksion-rivojlantiruvchi ishlarni tizimli ravishda tashkil etadilar. Individual yondashuv har bir o‘quvchining shaxsiy ehtiyojlari, qobiliyatlari va psixologik muammolarini inobatga olgan holda amalga oshiriladi. Guruhiy mashg‘ulotlar esa jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish, kommunikativ kompetensiyalarni shakllantirish hamda ijtimoiy moslashuvni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, psixologik diagnostika natijalari asosida ota-onalar va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Bu tavsiyalar o‘quvchining ta’limdagi muvaffaqiyati, xulq-atvori va psixologik barqarorligini qo‘llab-quvvatlashga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Oila va maktab hamkorligining kuchayishi esa bolalarning har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, o‘smirlik davridagi o‘quvchilar bilan ishlashda psixologik diagnostikaning ahamiyati yanada ortadi. Bu davr shaxs rivojlanishining eng murakkab va o‘zgaruvchan bosqichlaridan biri bo‘lib, unda emotsional beqarorlik, o‘zini anglash jarayonidagi

qiyinchiliklar, tengdoshlar bilan munosabatlarda muammolar va ijtimoiy moslashuvdagi murakkabliklar tez-tez uchraydi. Psixologik diagnostika ushbu holatlarni erta aniqlash va ularning salbiy oqibatlarini oldini olish imkonini beradi. Natijada ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhit shakllanadi, o‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro hurmat, ishonch va hamkorlik munosabatlari mustahkamlanadi. Bu esa bevosita ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Hozirgi kunda ta’lim tizimini raqamlashtirish jarayoni psixologik diagnostika faoliyatiga ham keng imkoniyatlar yaratmoqda. Elektron test tizimlari, onlayn so‘rovnomalar, raqamli monitoring platformalari va avtomatlashtirilgan tahlil dasturlari diagnostik jarayonni yanada tezkor, aniq va samarali amalga oshirish imkonini bermoqda. Bu texnologiyalar psixologlarga katta hajmdagi ma’lumotlarni qisqa vaqt ichida tahlil qilish va xulosalar chiqarishni osonlashtiradi. Bundan tashqari, raqamli diagnostika vositalari o‘quvchilarning psixologik holatini doimiy monitoring qilish, o‘zgarishlarni real vaqt rejimida kuzatish hamda individual rivojlanish trayektoriyasini belgilash imkonini beradi. Bu esa psixologik xizmat sifatini sezilarli darajada oshirib, ta’lim jarayonini yanada ilmiy asosda tashkil etishga xizmat qiladi. Ta’lim muassasalarida psixologik diagnostika ishlari muntazam va tizimli ravishda tashkil etilishi lozim. O‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlariga mos, ilmiy asoslangan psixodiagnostik metodikalardan foydalanish maqsadga muvofiq. Diagnostika natijalari asosida har bir o‘quvchi uchun individual psixologik-pedagogik yondashuv ishlab chiqilishi zarur. Psixologik diagnostika jarayoniga sinf rahbarlari, fan o‘qituvchilari va ota-onalarni ham jalb qilish tavsiya etiladi. O‘quvchilarda uchraydigan emotsional zo‘riqish, xavotir va moslashuv muammolarini erta aniqlash maqsadida profilaktik diagnostik tadbirlarni kuchaytirish lozim. Maktab psixologlarining zamonaviy diagnostik metodikalar bo‘yicha malakasini muntazam oshirib borish zarur. Psixologik diagnostika natijalarini elektron bazalarda saqlash va monitoring qilish tizimini takomillashtirish tavsiya etiladi. Kasbga yo‘naltirish jarayonida o‘quvchilarning qiziqishlari va qobiliyatlarini aniqlashga qaratilgan diagnostik tadqiqotlarni kengaytirish maqsadga muvofiq. Psixologik xizmat faoliyatida raqamli texnologiyalar, onlayn testlar va

elektron so‘rovnomalardan samarali foydalanish tavsiya etiladi. Psixologik diagnostika natijalariga asoslangan korreksion-rivojlantiruvchi mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish o‘quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi Ta’lim tizimida psixologik diagnostika metodlaridan foydalanish o‘quvchilarning individual xususiyatlarini aniqlash, psixologik muammolarni barvaqt aniqlash va ularning har tomonlama rivojlanishini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Diagnostika metodlaridan ilmiy asosda va tizimli foydalanish psixologik xizmat samaradorligini oshiradi hamda ta’lim sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ta’lim tizimida psixologik diagnostika metodlaridan samarali foydalanish o‘quvchilarning individual xususiyatlarini aniqlash, ularning qobiliyat va imkoniyatlarini rivojlantirish hamda psixologik muammolarni erta aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Diagnostik metodlar asosida tashkil etilgan psixologik-pedagogik faoliyat o‘quvchilarning shaxsiy va intellektual rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy diagnostika vositalarini amaliyotga keng joriy etish psixologik xizmat samaradorligini oshirish va ta’lim sifatini yaxshilashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.

2.G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

3.Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2018.

4.Nishonova Z.T. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti, 2017.

5.Tojiboyeva D., Yo‘ldoshev M. Ta’lim jarayonida psixologik xizmatni tashkil etish asoslari. – Toshkent, 2020.

6.Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2019.

KASB TANLASHDA O‘QUVCHILARNING QIZIQISH VA QOBILIYATLARINI ANIQLASHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Ravshanova Gulhayo Ergashovna
Navoiy viloyati Navbahor tumani 23 maktab psixologi

Yosh avlodning to‘g‘ri kasb tanlashi jamiyat taraqqiyoti va shaxsning muvaffaqiyatli hayot kechirishi uchun muhim omillardan biri hisoblanadi. Kasb tanlash jarayoni murakkab psixologik jarayon bo‘lib, unda o‘quvchining qiziqishlari, qobiliyatlari, shaxsiy xususiyatlari va hayotiy maqsadlari muhim o‘rin tutadi. O‘quvchilarning kasbiy yo‘nalishini aniqlashda ularning individual psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish zarur. Shu sababli qiziqish va qobiliyatlarni aniqlashning psixologik asoslarini tadqiq etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Kasbiy qiziqish insonning muayyan faoliyat turiga bo‘lgan barqaror moyilligi va intilishidir. Qiziqishlar shaxsning ehtiyojlari, motivlari va qadriyatlari bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, kasb tanlashda muhim yo‘naltiruvchi vazifani bajaradi. O‘quvchi o‘z qiziqishlariga mos kasbni tanlaganida, u o‘sha faoliyatda yuqori natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Qobiliyat esa insonning muayyan faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish imkonini beruvchi individual psixologik xususiyatlar majmuasidir. Har bir o‘quvchining qobiliyati o‘ziga xos bo‘lib, ular intellektual, ijodiy, kommunikativ yoki amaliy yo‘nalishlarda namoyon bo‘lishi mumkin. Kasb tanlash jarayonida qobiliyatlarni aniqlash o‘quvchining kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatini ta’minlashga xizmat qiladi. Psixologik nuqtai nazardan qiziqish va qobiliyatlarni aniqlashda diagnostik metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Kuzatish, suhbat, anketa, test va psixologik so‘rovnomalar o‘quvchilarning kasbiy moyilliklarini aniqlash imkonini beradi. Diagnostika natijalari asosida o‘quvchilarga individual tavsiyalar berilishi ularning ongli kasb tanlashiga yordam beradi. Kasb tanlashga ta’sir etuvchi omillar orasida oila, maktab, tengdoshlar guruhi va ommaviy axborot vositalari muhim o‘rin egallaydi. Ba’zan ota-onalarning istaklari o‘quvchining qiziqish va qobiliyatlariga mos kelmasligi natijasida noto‘g‘ri kasb tanlash holatlari yuzaga keladi. Shu sababli kasbiy yo‘naltirish jarayonida o‘quvchining individual imkoniyatlarini ustuvor

hisobga olish lozim. Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning rivojlanishi kasb tanlash jarayoniga ham ta’sir ko‘rsatmoqda. Turli onlayn testlar, kasbiy diagnostika platformalari va elektron maslahat xizmatlari o‘quvchilarga o‘z qiziqish va qobiliyatlarini aniqlashda yordam bermoqda. Biroq ushbu vositalardan foydalanishda mutaxassis psixologning tavsiyalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Kasb tanlash jarayonida o‘quvchilarning qiziqish va qobiliyatlarini to‘g‘ri aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq amaliyotda ushbu jarayon samaradorligini pasaytiruvchi bir qator muammolar uchramoqda. Jumladan, kasbiy diagnostika ishlari barcha ta’lim muassasalarida bir xil darajada tashkil etilmagani sababli ayrim o‘quvchilar o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmayapti. Psixologik testlar va kasbiy yo‘naltirish tadbirlarining muntazam o‘tkazilmasligi kasb tanlashda noaniqliklarni keltirib chiqarmoqda. Shuningdek, ko‘plab o‘quvchilar o‘z qobiliyatlari, qiziqishlari va shaxsiy imkoniyatlari haqida yetarli bilimga ega emas. Natijada ular kasb tanlashda o‘z ichki ehtiyojlari va salohiyatidan ko‘ra tashqi omillarga tayanishga majbur bo‘ladilar. Bu esa kelajakda kasbiy qoniqmaslik va mehnat faoliyatidagi qiyinchiliklarga sabab bo‘lishi mumkin. Ota-onalarning farzand kasb tanlashiga haddan tashqari aralashuvi ham muhim muammolardan biridir. Ba’zi hollarda ota-onalar o‘z xohish-istaklarini farzandlariga singdirishga harakat qiladilar, bu esa o‘quvchining individual qiziqish va qobiliyatlari e’tibordan chetda qolishiga olib keladi. Natijada tanlangan kasb shaxsning haqiqiy imkoniyatlariga mos kelmasligi mumkin. Yana bir muammo zamonaviy kasblar va mehnat bozori talablari haqidagi ma’lumotlarning yetarli emasligidir. Texnologiyalar rivojlanishi natijasida yangi kasblar paydo bo‘layotgan bo‘lsa-da, o‘quvchilar va ayrim hollarda pedagoglar ham ular haqida to‘liq tasavvurga ega emas. Bu esa kasbiy tanlovning eskirgan qarashlar asosida amalga oshirilishiga sabab bo‘lmoqda. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatining imkoniyatlari ham har doim ham yetarli darajada emas. Psixologlarning ish hajmi ko‘pligi, diagnostik vositalarning cheklanganligi va kasbiy maslahat berish uchun ajratilgan vaqtning kamligi o‘quvchilarga individual yondashuvni qiyinlashtiradi. Bundan tashqari, raqamli muhitning keng tarqalishi

kasb tanlash jarayoniga ham ta’sir ko‘rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda ayrim kasblarning faqat tashqi jozibador jihatlari namoyish etilishi natijasida o‘quvchilar kasbning mazmuni va real talablarini chuqur o‘rganmasdan turib qaror qabul qilishlari mumkin. Bu esa kasbiy tanlovda yuzakilikning kuchayishiga olib kelmoqda.

Kasb tanlashda o‘quvchilarning qiziqish va qobiliyatlarini aniqlash bilan bog‘liq muammolarni bartaraf etish uchun ta’lim muassasalarida kasbiy yo‘naltirish ishlarini tizimli ravishda tashkil etish zarur. Avvalo, kasbiy diagnostika tadbirlarini muntazam o‘tkazish orqali o‘quvchilarning individual xususiyatlari, qiziqishlari va qobiliyatlari chuqur o‘rganilishi lozim. Psixologik testlar, so‘rovnomalar, suhbatlar va kuzatish metodlari yordamida olingan natijalar asosida har bir o‘quvchiga individual tavsiyalar berilishi maqsadga muvofiqdir. Qiziqish va qobiliyatlarni aniqlash jarayoni faqat yuqori sinflarda emas, balki erta yoshdan boshlanishi kerak. Bolalarning moyilliklari va iste’dodlarini o‘z vaqtida aniqlash ularning kelajakdagi kasbiy rivojlanishiga mustahkam zamin yaratadi. Shu bois maktablarda turli to‘garaklar, ijodiy va amaliy mashg‘ulotlar sonini ko‘paytirish muhim ahamiyatga ega. Kasb tanlash jarayonida ota-onalarning o‘rni katta bo‘lganligi sababli ular bilan ham muntazam ravishda kasbiy maslahatlar, seminarlar va treninglar tashkil etish zarur. Bunday tadbirlar ota-onalarning farzand qiziqishi va qobiliyatlarini to‘g‘ri baholashiga hamda kasb tanlashda qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishiga yordam beradi.

Maktab psixologlari faoliyatini takomillashtirish ham dolzarb vazifalardan biridir. Ularni zamonaviy psixodiagnostik metodikalar, innovatsion texnologiyalar va kasbiy maslahat berish usullari bilan muntazam tanishtirib borish kasbiy yo‘naltirish ishlari samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, psixologlarning malakasini oshirish kurslarini tashkil etish ham muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarga zamonaviy kasblar, yangi mutaxassisliklar va mehnat bozori talablari haqida muntazam ma’lumot berib borish ham zarur. Kasb egalari bilan uchrashuvlar, korxona va tashkilotlarga ekskursiyalar, kasblar yarmarkalari hamda mahorat darslari o‘quvchilarning kasbiy dunyoqarashini kengaytirishga xizmat qiladi.

Raqamli texnologiyalar imkoniyatlaridan samarali foydalanish ham kasbiy yo‘naltirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Onlayn diagnostika platformalari, virtual kasb tanishtiruv dasturlari va elektron maslahat xizmatlari o‘quvchilarning o‘z qiziqish va qobiliyatlarini mustaqil ravishda o‘rganishiga yordam beradi. Biroq bu jarayonda mutaxassis psixolog va pedagoglarning yo‘naltiruvchi roli saqlanib qolishi lozim. Mazkur chora-tadbirlarning izchil amalga oshirilishi o‘quvchilarning ongli ravishda kasb tanlashiga, ularning qobiliyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishiga hamda kelajakda mehnat bozorida muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga xizmat qiladi. Kasb tanlashda o‘quvchilarning qiziqish va qobiliyatlarini aniqlash ularning kelajakdagi kasbiy faoliyatini muvaffaqiyatli tashkil etishning muhim shartlaridan biridir. Har bir o‘quvchining individual psixologik xususiyatlari, qiziqishlari, moyilliklari va qobiliyatlarini o‘z vaqtida aniqlash kasb tanlash jarayonining samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, ilmiy asoslangan psixologik diagnostika metodlaridan foydalanish hamda kasbiy maslahat xizmatlarini takomillashtirish o‘quvchilarning o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashiga yordam beradi.

Kasbiy yo‘naltirish jarayonida maktab, oila va psixologik xizmatning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarning qiziqish va qobiliyatlariga mos kasb tanlashi ularning mehnat faoliyatidan qoniqish hosil qilishiga, kasbiy rivojlanishiga va shaxs sifatida o‘zini ro‘yobga chiqarishiga xizmat qiladi. Natijada yoshlarning zamonaviy mehnat bozori talablariga muvaffaqiyatli moslashuvi ta’minlanib, mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga munosib hissa qo‘shadigan malakali mutaxassislar shakllanadi. Shu bois kasb-hunarga yo‘naltirish ishlarini yanada takomillashtirish va psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlash bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Davletshin M.G. *Yosh va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2013.
3. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S. *Psixologik xizmat*. – Toshkent: Fan, 2018.
4. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Noshir, 2019.

O‘QUVCHILARDA O‘ZINI O‘ZI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Rejabboyeva Gulxumor Xolmatjanovna
Namangan viloyati Chortoq tumani 28- maktab psixologi,
Usmanova Malikaxon Nematillayevna
Namangan viloyati, Chortoq tumani 46- maktabi psixologi

Annotatsiya. Maqolada o‘quvchilarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari hamda ularni rivojlantirishda qo‘llaniladigan zamonaviy texnologiyalar yoritilgan. O‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalari o‘quvchining maqsad qo‘yish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, emotsiyalarni boshqarish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlari bilan bog‘liq ekani tahlil qilingan. Shuningdek, refleksiya, trening mashg‘ulotlari, maqsadli rejalashtirish va guruhiy faoliyat kabi usullarning samaradorligi ilmiy asosda ko‘rsatib berilgan. Mazkur yondashuvlar o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishi va ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar. O‘zini o‘zi boshqarish, psixologik trening, refleksiya, vaqtni boshqarish, motivatsiya, shaxsiy rivojlanish, emotsional barqarorlik, maqsad qo‘yish, pedagogik texnologiya, o‘quvchi shaxsi.

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasini oshirish, balki ularning shaxsiy rivojlanishini ta’minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Shu jihatdan o‘quvchilarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish dolzarb pedagogik-psixologik muammolardan biridir. O‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalari o‘quvchining o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish, maqsad qo‘yish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, emotsiyalarni boshqarish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi. O‘zini o‘zi boshqarish — bu shaxsning ichki psixologik jarayonlarini ongli ravishda tartibga solish qobiliyati bo‘lib, u motivatsiya, iroda, diqqat va emotsional barqarorlik bilan bevosita bog‘liqdir. Ushbu ko‘nikmalar shakllangan o‘quvchi ta’lim jarayonida faol bo‘ladi, o‘z oldiga maqsad qo‘yadi va unga erishish yo‘lida qat’iyat ko‘rsatadi. O‘quvchilarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishda psixologik-pedagogik texnologiyalar muhim rol o‘ynaydi. Jumladan, trening mashg‘ulotlari, refleksiya usullari, maqsad

qo‘yish texnikalari, vaqtni boshqarish bo‘yicha mashqlar hamda o‘z-o‘zini baholash metodlari samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Trening jarayonlarida o‘quvchilar turli hayotiy va o‘quv vaziyatlarida o‘zini tutish, murakkab va muammoli holatlarni tahlil qilish hamda ularni samarali hal etish, shuningdek, o‘z emotsiyalarini boshqarish kabi muhim ko‘nikmalarni amaliy tarzda o‘zlashtiradilar. Bunday faoliyatlar ularning ichki nazorat mexanizmlarini rivojlantirib, xulq-atvorini ongli ravishda boshqarish imkoniyatini kengaytiradi. Natijada o‘quvchi o‘z xatti-harakatlarini vaziyatga mos ravishda tartibga solish, impulsiv reaksiyalardan saqlanish va ongli qaror qabul qilishga o‘rganadi. Shuningdek, guruhiy mashg‘ulotlar jarayonida o‘quvchilar jamoada ishlash, o‘z fikrini erkin ifoda etish hamda boshqalarning fikrini tinglash va tahlil qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bu esa ularda nafaqat kommunikativ ko‘nikmalarni, balki o‘z faoliyatini tanqidiy baholash va boshqalarning tajribasidan samarali foydalanish malakasini ham shakllantiradi. Guruh ichidagi o‘zaro hamkorlik o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi va ularni jamoaviy qaror qabul qilish jarayonlariga tayyorlaydi.

Refleksiya texnologiyasi o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi. O‘quvchi o‘z faoliyatini tahlil qilish jarayonida erishgan natijalarini baholaydi, yo‘l qo‘ygan xatolarini aniqlaydi hamda ularni bartaraf etish yo‘llarini izlaydi. Shu orqali u kelgusidagi harakatlarini ongli ravishda rejalashtirish va takomillashtirish imkoniga ega bo‘ladi. Bu jarayon o‘quvchining o‘z-o‘zini anglash darajasini oshiradi va uni mustaqil fikrlaydigan shaxs sifatida shakllantiradi. Shuningdek, maqsad qo‘yish texnologiyasi o‘quvchilarda motivatsiyani kuchaytirib, ularni aniq natijalarga yo‘naltirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchi qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlarni belgilashni o‘rganadi, ushbu maqsadlarga erishish uchun bosqichma-bosqich reja tuzadi va o‘z faoliyatini shu reja asosida tashkil etadi. Bu esa unda mas’uliyat hissini kuchaytiradi, intizomni rivojlantiradi hamda o‘z faoliyatini boshqarish qobiliyatini mustahkamlaydi. Vaqtni boshqarish (time management) ko‘nikmasi ham o‘zini o‘zi boshqarish jarayonining eng muhim va ajralmas tarkibiy qismlaridan biri

hisoblanadi. Ushbu ko‘nikma o‘quvchining o‘z faoliyatini to‘g‘ri rejalashtirishi, ustuvor vazifalarni aniqlay olishi hamda vaqt resursidan samarali foydalanishiga asoslanadi. O‘quvchi vaqtni to‘g‘ri taqsimlash orqali nafaqat o‘quv faoliyatini, balki shaxsiy hayotini ham muvozanatli tashkil etishni o‘rganadi. Bunday yondashuv natijasida o‘quvchi dars tayyorlash, dam olish, ijtimoiy faollik va qo‘shimcha mashg‘ulotlar o‘rtasida sog‘lom muvozanatni saqlash ko‘nikmasiga ega bo‘ladi. Vaqtni to‘g‘ri boshqarish uning stress darajasini kamaytiradi, o‘qishga bo‘lgan qiziqishini oshiradi hamda samaradorlikni yaxshilaydi. Shu bilan birga, bu ko‘nikma o‘quvchida intizom, mas’uliyat va maqsadga yo‘naltirilganlik kabi muhim shaxsiy sifatlarning shakllanishiga xizmat qiladi.

O‘quvchilarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish zamonaviy ta’lim tizimining eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki bu jarayon shaxsning mustaqil fikrlashi, mas’uliyatni o‘z zimmasiga olishi va hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qila olishini ta’minlaydi. Psixologik-pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish orqali o‘quvchilarni ongli, faol, intizomli va o‘z hayotini mustaqil boshqara oladigan yetuk shaxs sifatida shakllantirish mumkin. O‘quvchilarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini samarali shakllantirish uchun ta’lim jarayonida psixologik-pedagogik yondashuvlarni tizimli ravishda qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Avvalo, dars jarayonida o‘quvchilarga mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini kengaytirish va ularni kichik muammoli vaziyatlarni hal etishga jalb qilish tavsiya etiladi. Shuningdek, o‘quvchilarda maqsad qo‘yish va unga erishish rejasini tuzish ko‘nikmasini rivojlantirish uchun individual va guruhiy topshiriqlardan foydalanish samarali natija beradi. Bu ularning mas’uliyat hissini oshiradi va faoliyatga ongli yondashuvni shakllantiradi.

O‘qituvchilar tomonidan refleksiya jarayonini muntazam tashkil etish, ya’ni o‘quvchilarga o‘z faoliyatini tahlil qilish, xatolarini aniqlash va ularni tuzatish imkonini berish zarur. Bu o‘zini o‘zi baholash va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, vaqtni boshqarish (time management) bo‘yicha maxsus mashg‘ulotlar tashkil etish, o‘quvchilarga kun tartibini rejalashtirish va ustuvor vazifalarni belgilashni o‘rgatish muhimdir. Bu ularning o‘quv

samaradorligini oshiradi va stressni kamaytiradi. Psixologik treninglar va guruhiy mashg‘ulotlardan keng foydalanish ham tavsiya etiladi, chunki ular o‘quvchilarda o‘zini tutish, emotsiyalarni boshqarish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shuningdek, ota-onalarni ta’lim jarayoniga faol jalb qilish, ularni farzandlarining o‘zini boshqarish jarayonini qo‘llab-quvvatlashga o‘rgatish ham muhim ahamiyatga ega. Bu uy va maktab o‘rtasidagi uzviylikni ta’minlaydi. O‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishda tizimli yondashuv, psixologik qo‘llab-quvvatlash va hamkorlikdagi faoliyat muhim omil bo‘lib, bu o‘quvchilarning mustaqil, mas’uliyatli va muvaffaqiyatli shaxs bo‘lib shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

7. Karimova V.M. Psixologiya. - Toshkent: O‘qituvchi, 2002.

8. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. - Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

9. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. - Toshkent: TDPU, 2018.

10. Nishonova Z.T. Psixologik treninglar va shaxs rivojlanishi. - Toshkent, 2019.

11. Tojiboyeva D., Yo‘ldoshev M. Ta’lim jarayonida psixologik xizmat asoslari. - Toshkent, 2020.

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING IJTIMOIY MOSLASHUVIDA PSIXOLOGIK XIZMATNING ROLI

Rejabboyeva Gulxumor Xolmatjanovna
Namangan viloyati, Chortoq tumani, 28-maktab psixologi,
Usmanova Malikaxon Nematillayevna
Namangan viloyati, Chortoq tumani 46- maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ijtimoiy moslashuvi jarayonida psixologik xizmatning o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Maktabga endigina qadam qo‘ygan bolalarda uchraydigan psixologik qiyinchiliklar, ularni bartaraf etishda psixologning vazifalari hamda maktab, oila va psixolog hamkorligining samaradorligi tahlil qilingan. Shuningdek, psixologik xizmatning bolalarning shaxsiy rivojlanishi va ta’lim jarayoniga moslashuvidagi ta’siri ilmiy asosda ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar. ijtimoiy moslashuv, boshlang‘ich sinf, psixologik xizmat, maktab psixologi, psixologik yordam, o‘quvchi, ota-ona hamkorligi, o‘qituvchi, ta’lim muhiti, shaxsiy rivojlanish

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining maktab muhitiga moslashuvi ularning keyingi ta’lim jarayoni va shaxsiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda bola yangi ijtimoiy muhitga kiradi, o‘qituvchi va tengdoshlari bilan munosabat o‘rnatadi, maktab qoidalariga moslashadi. Mazkur jarayon har bir o‘quvchida turlicha kechadi va psixologik qo‘llab-quvvatlashni talab etadi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari maktabga ilk qadam qo‘ygan paytda turli psixologik qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Ular orasida maktabga borishdan qo‘rquv, uyatchanlik, tengdoshlari bilan muloqotda qiynalish, diqqatni jamlashdagi muammolar hamda o‘ziga ishonchsizlik holatlari uchraydi. Agar ushbu holatlarga o‘z vaqtida e’tibor qaratilmasa, bolaning o‘quv faoliyati va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu o‘rinda maktab psixologining roli juda muhimdir. Psixologik xizmat o‘quvchilarning maktab muhitiga moslashuv darajasini aniqlash, ularning psixologik holatini kuzatish va zarur hollarda psixologik yordam ko‘rsatish bilan shug‘ullanadi. Shuningdek, psixolog individual va guruhiy mashg‘ulotlar orqali bolalarda muloqot ko‘nikmalarini rivojlantiradi,

o‘ziga ishonchni oshiradi va ijtimoiy moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Psixologik xizmatning muhim yo‘nalishlaridan biri bu — ota-onalar va o‘qituvchilar bilan tizimli hamkorlikni yo‘lga qo‘yishdir. Chunki bolaning maktabga moslashuvi faqatgina psixolog yoki o‘qituvchi faoliyati bilan cheklanib qolmaydi, balki oilaviy muhit, tarbiya uslubi va maktab jamoasidagi psixologik iqlim bilan bevosita bog‘liqdir. Shu sababli psixologik xizmatning samaradorligi aynan ushbu uch subyekt — bola, oila va maktab o‘rtasidagi hamkorlik qanchalik to‘g‘ri tashkil etilganiga bog‘liq bo‘ladi.

Ota-onalar bilan ishlash jarayonida maktab psixologi avvalo bolalarning yosh va individual psixologik xususiyatlari haqida tushuntirish ishlarini olib boradi. Har bir bola o‘ziga xos temperament, qiziqish va rivojlanish sur’atiga ega ekanligi ota-onalarga yetkaziladi. Ba’zi ota-onalar farzandini boshqa tengdoshlar bilan solishtirish, ortiqcha talab qo‘yish yoki bosim o‘tkazish orqali uning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli psixolog ota-onalarga to‘g‘ri tarbiya uslublari, rag‘batlantirishning ahamiyati, bolaga nisbatan sabrli va tushunuvchan bo‘lish zarurligi haqida muntazam tavsiyalar berib boradi. Shuningdek, ota-onalar uchun individual va guruhiy maslahatlar tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu maslahatlar davomida bolalarda uchraydigan emotsional holatlar — qo‘rquv, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik, maktabga moslashishdagi qiyinchiliklar haqida batafsil ma’lumot beriladi. Ota-onalarga uy sharoitida bolaga qanday psixologik yordam ko‘rsatish, uning fikrini tinglash, ijobiy muloqotni yo‘lga qo‘yish usullari o‘rgatiladi. Natijada ota-onalar farzandining psixologik holatini yaxshiroq tushuna boshlaydi va unga nisbatan to‘g‘ri munosabat shakllantiradi.

O‘qituvchilar bilan hamkorlik esa maktab psixologik xizmatining ikkinchi muhim yo‘nalishidir. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun sinf jamoasidagi psixologik muhit juda katta ahamiyatga ega. O‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki bolalarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga ta’sir etuvchi asosiy shaxslardan biridir. Shu sababli psixolog o‘qituvchilarga sinfda ijobiy psixologik muhitni shakllantirish, bolalar bilan individual yondashuvni yo‘lga qo‘yish, ularning

emotsional holatini to‘g‘ri baholash bo‘yicha yo‘riqnomalar beradi. Sinf jamoasida hamkorlik, o‘zaro hurmat va qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish bolalarning ijtimoiy moslashuvini sezilarli darajada yengillashtiradi. O‘qituvchi tomonidan qo‘llaniladigan rag‘batlantirish usullari, ijobiy fikr bildirish, muvaffaqiyatlarni e’tirof etish kabi pedagogik yondashuvlar bolalarda o‘ziga ishonchni oshiradi. Aksincha, doimiy tanqid, keskin muomala yoki taqqoslash bolalarda psixologik bosimni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli psixolog o‘qituvchilarga har bir bolaning individual xususiyatini hisobga olgan holda yondashish zarurligini ta’kidlaydi.

Tizimli psixologik yordam natijasida boshlang‘ich sinf o‘quvchilari maktab muhitiga tezroq va samarali moslashadi. Ular sinf jamoasida o‘zini erkin his qiladi, tengdoshlari bilan ijobiy munosabat o‘rnatadi va o‘quv faoliyatiga faol kirishadi. Psixologik qo‘llab-quvvatlash bolalarda stress va xavotir darajasini kamaytiradi, ularning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, psixologik xizmat bolaning shaxs sifatida shakllanishiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘ziga ishonch, mustaqil fikrlash, mas’uliyatlilik, ijtimoiy faollik kabi sifatlar aynan maktab davrida shakllanadi. Agar bu jarayonda to‘g‘ri psixologik yordam ko‘rsatilsa, bola nafaqat ta’lim jarayonida, balki kelajakdagi hayotiy faoliyatida ham muvaffaqiyatga erishadi. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, ota-ona, o‘qituvchi va psixolog o‘rtasidagi hamkorlik uzluksiz va tizimli bo‘lishi lozim. Bir martalik tavsiyalar yoki qisqa muddatli tadbirlar yetarli emas, balki doimiy monitoring, kuzatuv va tahlil asosida ish olib borilishi kerak. Har bir bolaning rivojlanish dinamikasi muntazam o‘rganilib, zarur hollarda individual yondashuv qo‘llanilishi maqsadga muvofiqdir. Psixologik xizmatning ota-onalar va o‘qituvchilar bilan hamkorligi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ijtimoiy moslashuv jarayonini samarali tashkil etishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu hamkorlik natijasida bolalarda ijobiy psixologik muhit shakllanadi, ularning maktab hayotiga moslashuvi yengillashadi va shaxsiy rivojlanishi uchun mustahkam poydevor yaratiladi. Bu esa ularning kelajakdagi ta’limiy va hayotiy muvaffaqiyatlariga asos bo‘lib xizmat qiladi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ijtimoiy moslashuvi murakkab va mas’uliyatli jarayon bo‘lib, bu bosqichda psixologik xizmatning o‘rni nihoyatda muhimdir. Maktabga endigina qadam qo‘ygan bolalarda yangi muhitga moslashish, tengdoshlari bilan muloqot o‘rnatish va o‘quv jarayoniga kirishish jarayoni turlicha kechadi. Shu jarayonda psixologning o‘z vaqtida ko‘rsatgan yordami bolalarning emotsional barqarorligini ta’minlash, ularda o‘ziga ishonch va ijtimoiy faollikni shakllantirishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Shuningdek, maktab, oila va psixolog hamkorligi tizimli ravishda yo‘lga qo‘yilganda, bola uchun sog‘lom psixologik muhit yaratiladi. Ota-onaning qo‘llab-quvvatlashi, o‘qituvchining to‘g‘ri pedagogik yondashuvi va psixologning ilmiy asoslangan tavsiyalari uyg‘unlashgan holda o‘quvchining maktab hayotiga tez va samarali moslashishini ta’minlaydi. Natijada bola nafaqat ta’lim jarayonida faol ishtirok etadi, balki shaxs sifatida ham har tomonlama rivojlanadi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ijtimoiy moslashuvida psixologik xizmatning ahamiyati katta bo‘lib, bu jarayon kelajak avlodning bilimli, ijtimoiy faol va ruhiy jihatdan barqaror shaxs bo‘lib shakllanishiga mustahkam zamin yaratadi.

Adabiyotlar

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

2.G‘oziev E.G‘. – Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi.

3.Davletshin M.G‘. – Yosh davrlar psixologiyasi. Toshkent: O‘qituvchi.

KASB-HUNARGA YO‘NALTIRISH JARAYONIDA PSIXOLOGIK XIZMATNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI VA AMALIY AHAMIYATI

Sattorova Lobarxon Botirjon qizi
Namangan viloyat Kosonsoy tumani 17-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada o‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida psixologik xizmatning nazariy asoslari va amaliy ahamiyati tahlil qilingan. O‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlari, qobiliyat va qiziqishlarini aniqlashda psixodiagnostik usullar, shuningdek, kasbiy motivatsiyani shakllantirish mexanizmlari yoritilgan. Maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onalar hamkorligining kasbiy yo‘naltirishdagi o‘rni ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar. kasb-hunarga yo‘naltirish, psixologik xizmat, kasbiy motivatsiya, qobiliyat, qiziqish, psixodiagnostika, shaxs rivojlanishi, kasbiy tanlov.

Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayoni zamonaviy ta’lim tizimida muhim o‘rin tutadi, chunki u o‘quvchilarning kelajakdagi kasbiy faoliyatini ongli ravishda tanlashiga yordam beradi. Ushbu jarayonda psixologik xizmatning ilmiy asoslangan yondashuvi o‘quvchilarning individual xususiyatlarini aniqlash va ularni to‘g‘ri kasbiy yo‘nalishga yo‘naltirishda asosiy omil hisoblanadi. Har bir o‘quvchining qiziqishi, qobiliyati, temperament xususiyatlari va motivatsiyasi turlicha bo‘lib, aynan shu farqlar kasb tanlash jarayonida inobatga olinishi zarur. Kasb-hunarga yo‘naltirishning psixologik mohiyati shundan iboratki, u shaxsning o‘zini anglash jarayoni bilan bevosita bog‘liqdir. O‘quvchi o‘z qobiliyatlarini to‘g‘ri baholay olishi, o‘ziga mos faoliyat sohasini tanlashi va kelajakdagi kasbiy rejasini shakllantirishi uchun psixologik qo‘llab-quvvatlashga muhtoj bo‘ladi. Shu sababli maktab psixologi tomonidan olib boriladigan psixodiagnostik ishlar, suhbatlar va kuzatuvlar muhim ahamiyatga ega.

Psixologik xizmat kasb tanlash jarayonida turli diagnostik va maslahat berish metodlaridan samarali foydalanadi. Jumladan, qiziqishlarni aniqlash testlari, shaxs xususiyatlarini o‘rganishga qaratilgan psixologik metodikalar, kasbiy yo‘nalishni belgilovchi so‘rovnomalar hamda individual psixologik suhbatlar orqali o‘quvchining qobiliyati, qiziqishi, moyilligi va shaxsiy imkoniyatlari aniqlanadi.

Ushbu ma’lumotlar asosida o‘quvchining qaysi kasb yoki faoliyat yo‘nalishida yuqori natijalarga erishishi mumkinligi ilmiy va amaliy jihatdan baholanadi. Bu esa kasb tanlashda tasodifiy qarorlar qabul qilinishining oldini olib, o‘quvchining o‘z imkoniyatlariga mos kasbni tanlashiga yordam beradi. Psixologik xizmat tomonidan o‘tkaziladigan diagnostik tadqiqotlar nafaqat o‘quvchining hozirgi holatini aniqlashga, balki uning kelajakdagi rivojlanish istiqbollarini baholashga ham xizmat qiladi. Shu orqali o‘quvchi o‘zining kuchli va rivojlantirilishi lozim bo‘lgan jihatlarini anglaydi hamda kasbiy tanlovga nisbatan mas’uliyatli yondashishni o‘rganadi. Shuningdek, kasbiy motivatsiyani shakllantirish ham psixologik xizmatning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Kasb tanlash jarayonida o‘quvchining ichki qiziqishi va motivatsiyasi muhim omil bo‘lib, aynan shu omillar uning kelajakdagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Shu sababli o‘quvchilarga turli kasblar va mutaxassisliklar haqida batafsil ma’lumotlar berish, mehnat bozori ehtiyojlari bilan tanishtirish, muvaffaqiyatga erishgan mutaxassislar bilan uchrashuvlar tashkil etish hamda kasbiy yo‘naltiruvchi treninglar va seminarlar o‘tkazish katta ahamiyatga ega.

Bunday tadbirlar o‘quvchilarning dunyoqarashini kengaytiradi, kasblar haqidagi tasavvurlarini boyitadi va ularda kelajak kasbiga nisbatan ongli munosabatni shakllantiradi. Natijada o‘quvchi o‘z qiziqishlari, qobiliyatlari va hayotiy maqsadlarini hisobga olgan holda kasb tanlashga harakat qiladi, o‘z kelajagini aniq rejalashtira boshlaydi hamda jamiyat uchun foydali va malakali mutaxassis bo‘lib yetishish yo‘lida mustahkam motivatsiyaga ega bo‘ladi. Kasb tanlash jarayonida ota-onalar va o‘qituvchilar bilan samarali hamkorlikni yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki o‘quvchining kasbiy shakllanishi nafaqat uning shaxsiy qiziqish va qobiliyatlariga, balki atrofidagi ijtimoiy muhit ta’siriga ham bog‘liqdir. Ayniqsa, ota-onalar farzandining kasbiy kelajagini belgilashda muhim o‘rin egallaydi. Ular bolaning qiziqishlari, moyilliklari va iste’dodlarini o‘z vaqtida payqab, qo‘llab-quvvatlashi, unga mustaqil tanlov qilish imkoniyatini yaratishi lozim. Ba’zi hollarda ota-onalarning o‘z istaklarini farzandiga majburan singdirishi yoki uning qobiliyatlariga mos bo‘lmagan kasbni tanlashga

undashi o‘quvchining kasbiy qoniqmasligi va kelajakdagi faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli psixologik xizmat tomonidan ota-onalar bilan muntazam maslahatlar, davra suhbatlari va seminarlar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Bunday tadbirlar orqali ota-onalarda kasb tanlashning psixologik jihatlari haqida tushunchalar shakllantiriladi hamda farzandning individual imkoniyatlarini hisobga olish zarurligi tushuntiriladi. O‘qituvchilar ham o‘quvchilarning kasbiy yo‘nalishini aniqlashda muhim manba hisoblanadi. Ular o‘quvchilarning darsdagi faolligi, bilimlarni o‘zlashtirish darajasi, qiziqishlari va qobiliyatlarini doimiy kuzatib boradilar. Ushbu kuzatuv natijalari psixolog tomonidan olib boriladigan diagnostik ishlarni yanada boyitadi va o‘quvchining kasbiy salohiyatini aniqroq baholash imkonini beradi. O‘qituvchi va psixologning hamkorlikdagi faoliyati natijasida har bir o‘quvchining kuchli tomonlari aniqlanib, unga mos kasbiy yo‘nalishlar tavsiya etiladi.

Maktab, oila va psixolog hamkorligiga asoslangan kasbiy yo‘naltirish ishlari o‘quvchilarning o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashiga, kasb tanlashda ongli qaror qabul qilishiga va kelajakdagi kasbiy faoliyatida muvaffaqiyat qozonishiga xizmat qiladi. Shu bois kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida barcha manfaatdor tomonlarning o‘zaro hamkorligi muhim pedagogik va psixologik omil sifatida e’tirof etiladi. Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayoni o‘quvchilarning kelajakdagi hayot yo‘lini belgilovchi muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda psixologik xizmatning ilmiy asoslangan yondashuvlari o‘quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari, individual xususiyatlari va kasbiy moyilliklarini chuqur o‘rganish imkonini beradi. Natijada o‘quvchilar o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashni, kelajak kasbini ongli ravishda tanlashni va kasbiy faoliyatga mas’uliyat bilan yondashishni o‘rganadilar. Shuningdek, kasb-hunarga yo‘naltirish ishlari o‘quvchilarda mehnatsevarlik, tashabbuskorlik, mustaqil fikrlash va o‘z oldiga maqsad qo‘ya olish kabi muhim hayotiy kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Maktab psixologi, o‘qituvchilar va ota-onalar hamkorligida tashkil etilgan kasbiy yo‘naltirish tadbirlari yoshlarning kelajakdagi kasbiy faoliyatiga puxta tayyorgarlik ko‘rishiga yordam beradi. Bugungi kunda mehnat bozorida raqobatbardosh,

malakali va o‘z kasbini sevuvchi mutaxassislarga bo‘lgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Shu sababli ta’lim muassasalarida kasb-hunarga yo‘naltirish ishlarini ilmiy asosda tashkil etish va psixologik xizmat imkoniyatlaridan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa nafaqat har bir o‘quvchining shaxsiy rivojlanishi va hayotda o‘z o‘rnini topishiga, balki jamiyat taraqqiyoti uchun zarur bo‘lgan malakali kadrlar zaxirasini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Natijada yoshlarning kasbiy o‘zini o‘zi belgilashi mustahkamlanib, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun zarur psixologik va ijtimoiy asoslar yaratiladi. Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonini samarali tashkil etish uchun o‘quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari va individual psixologik xususiyatlarini erta aniqlash muhim ahamiyatga ega. Shu maqsadda maktab psixologi tomonidan muntazam ravishda psixologik diagnostika ishlari olib borilishi, o‘quvchilarning kasbiy moyilliklari o‘rganilishi va ularga individual tavsiyalar berilishi lozim. Bu esa o‘quvchilarning o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashi hamda kelajak kasbini ongli ravishda tanlashiga yordam beradi.

Kasb tanlash jarayonida ota-onalarning faolligini oshirish ham muhim omillardan biridir. Ota-onalar farzandlarining qiziqish va iste’dodlarini qo‘llab-quvvatlashi, ularga bosim o‘tkazmasdan mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini yaratishi zarur. Shu bilan birga, ota-onalar uchun kasb tanlashning psixologik jihatlariga bag‘ishlangan seminar va maslahatlar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. O‘quvchilarning turli kasblar haqidagi bilimlarini kengaytirish maqsadida kasb egalari bilan uchrashuvlar, davra suhbatlari, ochiq muloqotlar va ishlab chiqarish korxonalariga ekskursiyalar tashkil etish tavsiya etiladi. Bunday tadbirlar o‘quvchilarda kasblar olami haqida real tasavvur hosil qiladi hamda ularda kelajak kasbiga nisbatan qiziqishni kuchaytiradi. Shuningdek, maktablarda kasbiy yo‘naltirishga qaratilgan treninglar, amaliy mashg‘ulotlar va psixologik tadbirlarni muntazam o‘tkazish zarur. Ushbu faoliyatlar orqali o‘quvchilarda mustaqil fikrlash, mas’uliyatni his etish, maqsad qo‘ya olish va o‘z faoliyatini rejalashtirish ko‘nikmalari rivojlanadi. Bu esa ularning nafaqat kasb tanlashida, balki kelajak hayotida ham muvaffaqiyatga erishishiga xizmat qiladi. Maktab psixologi,

o‘qituvchilar va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlikni yanada mustahkamlash kasb-hunarga yo‘naltirish ishlarining samaradorligini oshiradi. Mazkur hamkorlik asosida o‘quvchilarning qobiliyatlari va imkoniyatlari to‘g‘ri baholanib, ularning kasbiy o‘zini o‘zi belgilashiga qulay sharoit yaratiladi. Natijada yoshlar o‘z qiziqishlari va salohiyatiga mos kasbni tanlash imkoniyatiga ega bo‘ladilar hamda kelajakda jamiyat rivojiga munosib hissa qo‘shuvchi malakali mutaxassislar sifatida shakllanadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

2.Karimova V.M.. Psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

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

4.O‘zbekiston Respublikasi “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2016.

5.O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligining kasb-hunarga yo‘naltirish bo‘yicha metodik tavsiyalari va me’yoriy hujjatlari.

O‘QUVCHI-YOSHLARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Usmonova Muxlisa Nasrullo qizi
Farg'ona viloyati Bag'dod tumni 8- maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quvchi-yoshlarda emotsional intellektni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, uning shaxs shakllanishidagi o‘rni hamda ta’lim jarayonidagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, emotsional intellektni shakllantirishga ta’sir etuvchi omillar, pedagogik va psixologik yondashuvlar hamda zamonaviy trening va korreksion usullarning samaradorligi yoritilgan.

Kalit so‘zlar. Emotsional intellekt, o‘quvchi-yoshlar, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, empatiya, stressni boshqarish, kommunikativ ko‘nikma, psixologik rivojlanish, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv.

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat intellektual salohiyati, balki ularning emotsional rivojlanishiga ham katta e’tibor qaratilmoqda. Emotsional intellekt shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ijtimoiy munosabatlarda samarali harakat qilish qobiliyatidir. O‘quvchi-yoshlarda ushbu ko‘nikmaning rivojlanishi ularning shaxs sifatida shakllanishi, ijtimoiy moslashuvi va ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional intellekt o‘quvchilarning ijtimoiy-psixologik rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlik davri emotsional beqarorlik, tez o‘zgaruvchi kayfiyat va ijtimoiy ta’sirga sezgirlik bilan xarakterlanadi. Shu sababli bu davrda emotsional intellektni rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellektning birinchi tarkibiy qismi — o‘z his-tuyg‘ularini anglashdir. O‘quvchi o‘zining qanday holatda ekanini tushuna olsa, u o‘z xatti-harakatlarini ham nazorat qila boshlaydi. Bu esa impulsiv qarorlar, agressiv xulq yoki emotsional portlashlarning oldini oladi. Ikkinchi muhim jihat — emotsiyalarni boshqarish qobiliyatidir. Stressli vaziyatlarda o‘zini tinchlantira olish, salbiy his-tuyg‘ularni konstruktiv yo‘lga yo‘naltirish o‘quvchining ruhiy barqarorligini oshiradi. Bu ko‘nikma ayniqsa imtihonlar, ijtimoiy bosim va tengdoshlar bilan munosabatlarda

muhim ahamiyatga ega. Uchinchi komponent — empatiya, ya’ni boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va ularga nisbatan hamdardlik bildirishdir. Empatiya rivojlangan o‘quvchilar jamoada ijobiy munosabatlar o‘rnatadi, nizolarni kamaytiradi va ijtimoiy moslashuvda yuqori natijalarga erishadi. Emotsional intellektni rivojlantirishda ijtimoiy muhit hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Chunki bola va o‘smir shaxsining emotsional rivojlanishi bevosita uning kundalik muloqot muhiti, oila ichidagi munosabatlar tizimi hamda ta’lim muassasasidagi psixologik iqlim bilan chambarchas bog‘liqdir. Oiladagi iliq, qo‘llab-quvvatlovchi va ishonchga asoslangan munosabatlar bolada o‘zini xavfsiz his qilish, his-tuyg‘ularini erkin ifoda etish hamda boshqalarga nisbatan empatiya shakllantirish imkonini beradi. Bunday muhitda voyaga yetgan o‘quvchilarda o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori bo‘ladi.

Pedagoglarning qo‘llab-quvvatlashi ham emotsional intellekt shakllanishida muhim omil hisoblanadi. O‘qituvchining o‘quvchiga nisbatan hurmatli munosabati, uning fikrini tinglashi, xatolarni kamsitmasdan to‘g‘ri yo‘naltirishi o‘quvchida ijobiy “Men” obrazining shakllanishiga yordam beradi. Aksincha, doimiy tanqid, befarqlik yoki emotsional bosim o‘quvchining ichki ishonchini pasaytiradi va emotsional rivojlanishini sekinlashtiradi. Shu sababli pedagogik muloqot madaniyati emotsional intellektni rivojlantirishning asosiy shartlaridan biri sifatida qaraladi. Tengdoshlar bilan sog‘lom muloqot ham emotsional intellektning shakllanishida katta ahamiyatga ega. O‘quvchi jamoada o‘zini qanday tutishni, boshqalarning hissiyotlarini tushunishni va konfliktlarni hal qilishni aynan tengdoshlar muhitida o‘rganadi. Agar jamoada o‘zaro hurmat, hamkorlik va empatiya ustun bo‘lsa, o‘quvchilarda ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalar tez rivojlanadi. Aksincha, zo‘ravonlik, kamsitish, befarqlik yoki kiberbulling holatlari emotsional intellekt rivojiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi va shaxsning ijtimoiy chekinishiga olib kelishi mumkin.

Ta’lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish uchun maxsus psixologik treninglar muhim vosita hisoblanadi. Ushbu treninglar o‘quvchilarda o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini

tushunish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Rolli o‘yinlar esa real hayotiy vaziyatlarni modellashtirish orqali o‘quvchilarga turli emotsional holatlarni boshdan kechirish va ularga to‘g‘ri javob berishni o‘rgatadi. Guruhiy muhokamalar ijtimoiy fikr almashinuvi orqali empatiya va muloqot madaniyatini rivojlantiradi. Refleksiv mashg‘ulotlar esa o‘quvchiga o‘z xatti-harakatlari va his-tuyg‘ularini tahlil qilish imkonini beradi. Ushbu metodlarning barchasi o‘quvchilarga nafaqat o‘z emotsiyalarini ifoda etish, balki boshqalarning ichki kechinmalarini tushunish va ularga nisbatan to‘g‘ri munosabat bildirish imkonini yaratadi. Natijada o‘quvchining ijtimoiy moslashuvi yaxshilanadi va u jamoada o‘z o‘rnini topa oladi. Shuningdek, emotsional intellekt o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi. O‘z emotsiyalarini boshqara oladigan o‘quvchi stressli vaziyatlarda o‘zini yo‘qotmaydi, maqsadga intiladi va o‘qish jarayonida faol ishtirok etadi. Bunday o‘quvchilar muvaffaqiyatsizliklarni ham ijobiy tajriba sifatida qabul qiladi va o‘z ustida ishlashga intiladi. Bu esa ularning akademik natijalariga bevosita ijobiy ta’sir ko‘rsatadi hamda shaxs sifatida barkamol rivojlanishini ta’minlaydi.

Emotsional intellekt o‘quvchi-yoshlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim psixologik omil hisoblanadi. Uning rivojlanishi o‘quvchilarda stressga bardoshlilik, empatiya, ijtimoiy moslashuv va kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantiradi. Shu sababli ta’lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik trening va korreksion mashg‘ulotlarni tizimli yo‘lga qo‘yish zarur. Ta’lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan maxsus trening dasturlarini joriy etish lozim. O‘quvchilar uchun stressni boshqarish va emotsional o‘zini nazorat qilish bo‘yicha psixologik mashg‘ulotlar tashkil etish muhimdir. Pedagoglarning emotsional kompetentligini oshirishga qaratilgan seminar va treninglarni kuchaytirish zarur. Oila va maktab hamkorligida empatiya va ijobiy muloqotni rivojlantirishga qaratilgan ishlarni yo‘lga qo‘yish tavsiya etiladi. Bullying va ijtimoiy bosimni kamaytirish orqali emotsional intellekt rivojlanishi uchun sog‘lom psixologik muhit yaratish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.G‘oziyev E. G‘. *Umumiy psixologiya*. Toshkent, 2020.

2.Davletshin M. G. *Yosh psixologiyasi*. Toshkent, 2019.

3.Nishonova Z. T. *Pedagogik psixologiya*. Toshkent, 2021.

4.Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent, 2018.

O‘QUVCHILARNING IJTIMOIY FAOLLIGINI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK YO‘LLARI

Xusaynova Gulmira Komiljanovna
Namangan viloyati Chortoq tuman 16-maktab psixologi,
To‘ychiboyeva Mahdiya Azamxon qizi
Namangan viloyati , Chortoq tumani 48- maktabi psixologi

Annotatsiya. Maqolada o‘quvchilarning ijtimoiy faolligini oshirishning psixologik yo‘llari, ularning shakllanish mexanizmlari hamda ta’lim jarayonida qo‘llaniladigan samarali psixologik-pedagogik usullar keng yoritilgan. Ijtimoiy faollik o‘quvchining jamiyat hayotidagi ishtiroki, tashabbuskorligi, kommunikativ kompetensiyasi va jamoada ishlash qobiliyati bilan bog‘liq muhim shaxsiy sifat sifatida tahlil qilingan. Maqolada motivatsiya, psixologik treninglar, refleksiya, emotsional qo‘llab-quvvatlash va ijobiy psixologik muhitning o‘quvchi shaxsini shakllantirishdagi o‘rni ilmiy asosda ochib berilgan.

Kalit so‘zlar. Ijtimoiy faollik, motivatsiya, psixologik trening, kommunikativ kompetensiya, refleksiya, emotsional barqarorlik, o‘quvchi shaxsi, pedagogik yondashuv, ijtimoiy moslashuv, tashabbuskorlik.

Bugungi globallashuv davrida ta’lim tizimi oldida turgan asosiy vazifalardan biri — o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasini oshirish, balki ularning shaxsiy sifatlarini, xususan ijtimoiy faolligini rivojlantirishdir. Chunki zamonaviy jamiyat faol, mustaqil fikrlaydigan, tashabbuskor va jamoaviy faoliyatda samarali ishtirok eta oladigan shaxslarga ehtiyoj sezmoqda. Ijtimoiy faollik — bu shaxsning jamiyat hayotidagi ongli ishtiroki, o‘z fikrini erkin ifoda etishi, jamoa bilan hamkorlik qila olishi, tashabbus ko‘rsatishi va ijtimoiy mas’uliyatni his etishi bilan ifodalanadigan murakkab psixologik jarayondir. Ushbu sifatlar o‘z-o‘zidan shakllanmaydi, balki maqsadli psixologik-pedagogik ta’sirlar natijasida rivojlanadi. Ijtimoiy faollik shaxsning ichki motivatsiyasi, o‘ziga ishonchi, emotsional barqarorligi va kommunikativ qobiliyati bilan bevosita bog‘liqdir. O‘quvchi o‘zini jamiyatning muhim bo‘lagi sifatida his qilganida, uning faollik darajasi sezilarli darajada oshadi. Bu jarayonda ijtimoiy muhit, oila, maktab va psixologik xizmatning o‘rni juda katta. Shuningdek, ijtimoiy faollik shaxsning o‘zini o‘zi anglash jarayoni bilan ham

chambarchas bog‘liq. O‘quvchi o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay olganida, u jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intiladi va faol harakat qiladi. Ijtimoiy faollikni oshirishda motivatsiya eng asosiy psixologik omillardan biridir. O‘quvchida ichki motivatsiya shakllangan bo‘lsa, u tashabbus ko‘rsatadi, turli loyihalarda ishtirok etadi va jamoaviy faoliyatga faol qo‘shiladi.

Motivatsiyani oshirish o‘quvchilarning ijtimoiy faolligini rivojlantirishda eng muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. O‘quvchilarni turli tanlovlar, konkurslar, ijtimoiy loyihalar hamda sinf va maktab miqyosidagi tadbirlarga faol jalb etish ularning tashabbuskorligini kuchaytiradi va o‘z imkoniyatlarini namoyon etishiga sharoit yaratadi. Bunday faoliyatlar orqali o‘quvchi o‘zini jamiyatning faol a’zosi sifatida his qila boshlaydi, bu esa ichki motivatsiyaning shakllanishiga turtki bo‘ladi. Shuningdek, rag‘batlantirish tizimi ham motivatsiyani oshirishda muhim o‘rin tutadi. O‘quvchilarning erishgan yutuqlarini ijobiy baholash, ularni ma’naviy va psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlash, maqtov va e’tirof etish ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Natijada o‘quvchi yanada faol bo‘lishga, yangi maqsadlar qo‘yishga va ularga erishishga intiladi. Kommunikativ kompetensiya esa ijtimoiy faollikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, o‘quvchining jamiyat bilan samarali aloqaga kirishishini ta’minlaydi. O‘quvchi boshqalar bilan to‘g‘ri va madaniyatli muloqot qila olsa, o‘z fikrini aniq, asosli va ishonchli tarzda ifoda etsa hamda boshqalarning fikrini tinglashni bilsa, u ijtimoiy muhitda faol ishtirok etish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Guruhiy ishlar, debatlar, muhokamalar, rolli o‘yinlar va psixologik trening mashg‘ulotlari kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirishda juda samarali vosita hisoblanadi. Ushbu jarayonlar o‘quvchilarda hamkorlik qilish, o‘zaro kelishuvga erishish, turli fikrlarni tahlil qilish va jamoaviy qaror qabul qilish kabi muhim ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantiradi. Natijada o‘quvchilar nafaqat bilim jihatidan, balki ijtimoiy faol shaxs sifatida ham rivojlanib boradilar. Psixologik treninglar o‘quvchilarning ijtimoiy faolligini oshirishda eng samarali psixologik-pedagogik usullardan biri hisoblanadi. Trening jarayonida o‘quvchilar real hayotga yaqin bo‘lgan turli vaziyatlarni modellashtiradilar, muammoli holatlarni tahlil qiladilar

hamda ularga yechim topishning bir nechta variantlarini ishlab chiqadilar. Bunday amaliy faoliyat ularda mustaqil fikrlash, tashabbuskorlik va mas'uliyatni his qilish kabi muhim shaxsiy sifatlarni shakllantiradi. Shuningdek, treninglar o‘quvchilarning liderlik qobiliyatini rivojlantirib, jamoada faol ishtirok etish va o‘z fikrini asosli tarzda himoya qilish ko‘nikmalarini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, psixologik treninglar o‘quvchilarda stressga bardoshlilikni oshirish va emotsional barqarorlikni mustahkamlashga ham xizmat qiladi. O‘quvchi turli psixologik mashqlar orqali o‘z hissiyotlarini boshqarish, murakkab vaziyatlarda o‘zini tuta bilish va ijobiy qaror qabul qilishni o‘rganadi. Bu esa uning ijtimoiy muhitda o‘zini erkin va ishonchli his qilishiga yordam beradi. Refleksiya esa o‘quvchining o‘z faoliyatini tahlil qilishi va o‘z ustida ishlash jarayonini ifodalaydi. Refleksiya orqali o‘quvchi o‘z yutuqlari va kamchiliklarini anglaydi, ularni tahlil qiladi hamda kelgusidagi faoliyatini yanada samarali rejalashtiradi. Bu jarayon o‘quvchida tanqidiy fikrlashni rivojlantirib, uni mustaqil qaror qabul qilishga yo‘naltiradi. Natijada o‘quvchi faol, o‘zini boshqara oladigan va jamiyatda o‘z o‘rniga ega bo‘lgan shaxs sifatida shakllanadi.

Ijtimoiy faollikning shakllanishida ijobiy psixologik muhit ham muhim o‘rin tutadi. O‘qituvchi va psixolog tomonidan yaratilgan qo‘llab-quvvatlovchi, hurmat va ishonchga asoslangan muhit o‘quvchilarning faolligini sezilarli darajada oshiradi. Bunday muhitda o‘quvchi o‘z fikrini erkin ifoda etadi, xatolardan qo‘rqmaydi va turli ijtimoiy faoliyatlarda ishtirok etishga intiladi. Bu esa uning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini tezlashtiradi. O‘quvchilarning ijtimoiy faolligini oshirish murakkab, ko‘p bosqichli jarayon bo‘lib, u psixologik yondashuvlar asosida tashkil etilganda yuqori samaradorlikka erishiladi. Motivatsiya, kommunikativ kompetensiya, psixologik treninglar, refleksiya va ijobiy psixologik muhit o‘quvchilarning jamiyatda faol, tashabbuskor, mas'uliyatli va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi.
2.G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi.
3.Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU.

O‘QUVCHILARDA TANQIDIY FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK YONDASHUVLAR

Yuldasheva Nazira Umarovna
Jizzax viloyati, Paxtakor tumani, 4-maktab psixologi

Annotatsiya. Maqolada o‘quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda psixologik-pedagogik yondashuvlarning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Tanqidiy fikrlash o‘quvchilarning mustaqil fikrlashi, axborotni tahlil qilish, baholash va asosli xulosa chiqarish ko‘nikmalarini shakllantiruvchi muhim kompetensiya sifatida tahlil qilingan. Maqolada interfaol ta’lim metodlari, muammoli ta’lim, dialogik yondashuv, refleksiya hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash usullarining samaradorligi ko‘rib chiqilgan. Ushbu yondashuvlar o‘quvchilarning intellektual rivojlanishi va ijodiy fikrlashini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etishi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar. Tanqidiy fikrlash, psixologik-pedagogik yondashuv, interfaol metodlar, muammoli ta’lim, refleksiya, dialogik yondashuv, kognitiv rivojlanish, mustaqil fikrlash, o‘quvchi shaxsi, ta’lim samaradorligi.

Bugungi kunda ta’lim tizimining eng muhim vazifalaridan biri o‘quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish hisoblanadi. Chunki zamonaviy jamiyatda inson faqat tayyor bilimlarni o‘zlashtirishi emas, balki axborotni tahlil qilish, uni baholash, solishtirish, asosli xulosalar chiqarish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak. Tanqidiy fikrlash o‘quvchining intellektual rivojlanishi, shaxs sifatida shakllanishi hamda ijtimoiy hayotga moslashuvida muhim ahamiyat kasb etadi. Tanqidiy fikrlash psixologik jihatdan murakkab kognitiv jarayon bo‘lib, u idrok, diqqat, xotira, tasavvur va tafakkur bilan chambarchas bog‘liqdir. O‘quvchi tanqidiy fikrlash jarayonida ma’lumotni faqat qabul qilib qolmaydi, balki uni tahlil qiladi, sabab-oqibat bog‘lanishlarini aniqlaydi va o‘z shaxsiy fikrini shakllantiradi. Bu jarayon uning mantiqiy tafakkurini rivojlantiradi hamda mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmasini shakllantiradi. Tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda psixologik-pedagogik yondashuvlar muhim o‘rin egallaydi. Har bir o‘quvchining individual xususiyatlari, qobiliyati, qiziqishi va temperamentini hisobga olgan holda ta’lim

jarayonini tashkil etish samarali natija beradi. O‘qituvchi bu jarayonda nafaqat bilim beruvchi, balki o‘quvchining fikrlash jarayonini yo‘naltiruvchi va qo‘llab-quvvatlovchi shaxs sifatida faoliyat yuritadi. Interfaol ta’lim metodlari tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Munozara, debat, “aqliy hujum”, kichik guruhlarda ishlash, rolli o‘yinlar kabi metodlar o‘quvchilarning faolligini oshiradi. Bunday jarayonlarda o‘quvchilar o‘z fikrini erkin ifoda etadi, boshqalarning fikrini tinglaydi, tahlil qiladi va o‘z xulosasini shakllantiradi. Bu esa ularning mustaqil fikrlashini kuchaytiradi. Muammoli ta’lim yondashuvi ham tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Ushbu yondashuvda o‘qituvchi tayyor bilimni bermaydi, balki muammoli vaziyat yaratadi. O‘quvchilar esa ushbu muammoni hal qilish uchun izlanadi, tahlil qiladi, bir nechta yechim variantlarini solishtiradi va eng maqbul yechimni tanlaydi. Bu jarayon ularning ijodiy va mantiqiy fikrlashini rivojlantiradi. Dialogik yondashuv ham muhim psixologik vosita hisoblanadi. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi ochiq muloqot o‘quvchilarda fikr bildirishga bo‘lgan ishonchni oshiradi. O‘quvchi o‘z fikrini erkin ifoda etishni o‘rganadi, boshqalarning fikrini hurmat qiladi va tahlil qilish ko‘nikmasini rivojlantiradi. Bu esa tanqidiy fikrlashning shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Refleksiya jarayoni ham tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. O‘quvchi o‘z faoliyatini tahlil qiladi, xatolarini aniqlaydi, yutuqlarini baholaydi va kelgusidagi faoliyatini rejalashtiradi. Bu jarayon uning o‘z-o‘zini anglash va o‘z-o‘zini baholash qobiliyatini rivojlantiradi. Psixologik qo‘llab-quvvatlash ham tanqidiy fikrlashni shakllantirishda katta ahamiyatga ega. O‘quvchi o‘z fikrini bildirayotganda qo‘rqmasligi, tanqidiy munosabatdan cho‘chimasligi kerak. Ijobiy psixologik muhit yaratilganda o‘quvchi o‘z fikrini erkin ifoda etadi va ijodiy yondashuv kuchayadi. O‘qituvchi va psixologning rag‘batlantiruvchi roli bu jarayonda juda muhimdir.

Tanqidiy fikrlashni rivojlantirish jarayonida o‘quvchilarning motivatsiyasi ham muhim o‘rin egallaydi. Motivatsiyasi yuqori bo‘lgan o‘quvchi bilim olishga, izlanishga va mustaqil fikrlashga intiladi. Shu sababli o‘qituvchi dars jarayonini qiziqarli, interfaol va hayotiy misollar bilan boyitishi lozim. Shuningdek, zamonaviy

ta’limda axborot texnologiyalaridan foydalanish ham tanqidiy fikrlashni rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Internet resurslari, ta’limiy platformalar, elektron darsliklar va multimedia vositalari o‘quvchilarning mustaqil izlanishiga imkon yaratadi. Bu esa ularning tahliliy fikrlashini yanada kuchaytiradi. O‘quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda psixologik-pedagogik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Interfaol metodlar, muammoli ta’lim, dialogik yondashuv, refleksiya va psixologik qo‘llab-quvvatlash o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini shakllantiradi. Natijada ular kelajakda mustaqil qaror qabul qila oladigan, ijodkor va raqobatbardosh shaxslar sifatida shakllanadi. Ta’lim jarayonida o‘quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish uchun interfaol metodlardan (munozara, debat, “aqliy hujum”, kichik guruhlarda ishlash) muntazam foydalanish zarur. Har bir darsda muammoli vaziyatlar yaratish orqali o‘quvchilarning mustaqil fikrlashi va tahliliy qobiliyatini rivojlantirish tavsiya etiladi. O‘quvchilarning fikr bildirish erkinligini ta’minlash va ularni qo‘llab-quvvatlaydigan ijobiy psixologik muhit yaratish muhimdir. O‘quvchilarda o‘z fikrini asoslash va himoya qilish ko‘nikmasini shakllantirish uchun savol-javob va ochiq muhokamalarni ko‘paytirish kerak. Refleksiya usullaridan (o‘z faoliyatini baholash, xatolar ustida ishlash) dars jarayonida keng foydalanish lozim. O‘quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda differensial yondashuvni qo‘llash samarali natija beradi. Psixolog va pedagog hamkorligini kuchaytirish orqali o‘quvchilarning fikrlash rivojlanishini tizimli kuzatib borish zarur. Zamonaviy axborot texnologiyalari va raqamli ta’lim resurslaridan foydalanib, o‘quvchilarning mustaqil izlanish faoliyatini qo‘llab-quvvatlash tavsiya etiladi. O‘quvchilarda tanqidiy fikrlashni baholash uchun maxsus diagnostik testlar va monitoring tizimini joriy etish lozim. Ota-onalarni ham ta’lim jarayoniga jalb etish orqali o‘quvchining fikrlash rivojlanishini uy sharoitida ham qo‘llab-quvvatlash kerak. O‘quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish zamonaviy ta’lim tizimining eng muhim va dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki tanqidiy fikrlash o‘quvchining nafaqat akademik muvaffaqiyatiga, balki uning shaxs sifatida shakllanishi, ijtimoiy muhitga moslashuvi va kelajakdagi kasbiy faoliyatida ham hal qiluvchi ahamiyatga ega

bo‘lgan ko‘nikmadir. Tanqidiy fikrlashga ega bo‘lgan o‘quvchi axborotni shunchaki qabul qilib qolmay, uni tahlil qiladi, solishtiradi, baholaydi va mustaqil xulosaga keladi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda psixologik-pedagogik yondashuvlar muhim rol o‘ynaydi. Interfaol metodlar, muammoli ta’lim, dialogik muloqot, refleksiya jarayonlari hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash o‘quvchilarning fikrlash faolligini oshiradi va ularni mustaqil qaror qabul qilishga yo‘naltiradi. Ushbu yondashuvlar o‘quvchilarda nafaqat bilim olish, balki bilimni tahlil qilish va hayotiy vaziyatlarda qo‘llash ko‘nikmasini ham shakllantiradi. Shuningdek, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish jarayonida o‘qituvchi va psixologning hamkorligi juda muhimdir. O‘qituvchi ta’lim jarayonini tashkil etuvchi va yo‘naltiruvchi bo‘lsa, psixolog o‘quvchining individual xususiyatlarini o‘rganish, uning kognitiv va emotsional holatini tahlil qilish orqali samarali pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqishda muhim rol o‘ynaydi. Bu hamkorlik ta’lim sifatini oshirishga va har bir o‘quvchining imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi. Bugungi kunda raqamli ta’lim muhitining rivojlanishi ham tanqidiy fikrlashni shakllantirishga yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Elektron resurslar, onlayn platformalar, interaktiv dasturlar va multimedia vositalari o‘quvchilarning mustaqil izlanish faoliyatini kengaytiradi hamda ularning tahliliy fikrlashini rivojlantiradi. Bu esa ta’lim jarayonini yanada samarali va zamonaviy qiladi. Shu bilan birga, tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda o‘quvchilarning motivatsiyasi va psixologik holati ham muhim ahamiyatga ega. Ijobiy psixologik muhit, o‘quvchilarning fikrini erkin ifoda etishiga imkon berish, ularni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash ularning ijodiy va mustaqil fikrlashini kuchaytiradi. O‘quvchi o‘z fikrini erkin bildiradigan muhitda yanada faol va tashabbuskor bo‘lib boradi. O‘quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish uzluksiz va tizimli jarayon bo‘lib, u faqat dars jarayoni bilan cheklanib qolmasdan, balki maktab, oila va ijtimoiy muhit hamkorligida amalga oshirilishi lozim. Ushbu jarayonning samarali tashkil etilishi natijasida o‘quvchilar mustaqil fikrlaydigan, ijodiy yondasha oladigan, murakkab vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qila oladigan yetuk shaxslar sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.

2.G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

3.Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2018.

4.Nishonova Z.T. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU, 2017.

5.Tojiboyeva D., Yo‘ldoshev M. Ta’lim jarayonida psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2020.

MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESS VA XAVOTIRNI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK YO'LLARI

Masharipova Salomat Xakimovna

Xorazm viloyati Hazorasp tuman 33-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada O'zbekistondagi maktab o'quvchilari orasida uchraydigan stress va xavotir holatlarining asosiy psixologik omillari tahlil qilinadi. O'quv yuklamasi, baholash jarayoni, ota-ona kutishi, sinfdoshlar bilan munosabat va kelajak haqidagi noaniqlik o'quvchining ruhiy holatiga qanday ta'sir qilishi yoritiladi. Maqolada maktab psixologi, sinf rahbari, fan o'qituvchisi va ota-onalarning hamkorlikdagi profilaktik vazifalari ko'rsatib beriladi. Shuningdek, o'quvchilarda stressni boshqarish, hissiy savodxonlikni rivojlantirish va sog'lom maktab muhitini yaratish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar. stress, xavotir, maktab psixologiyasi, o'quvchi ruhiy holati, emotsional barqarorlik, profilaktika, O'zbekiston maktablari

Kirish

Maktab yoshi shaxsning intellektual, ijtimoiy va emotsional jihatdan shakllanishida muhim davr hisoblanadi. O'zbekiston maktablarida o'quvchilar dars, uy vazifasi, nazorat ishlari, ota-onalar kutishi va tengdoshlar bilan munosabatlar kabi bir nechta bosim manbalari bilan bir vaqtda to'qnashadi. Bunday sharoitda stress oddiy charchoq emas, balki bolaning fikrlashi, kayfiyati, xulqi va o'ziga bo'lgan ishonchiga ta'sir qiladigan murakkab psixologik jarayondir.

So'nggi yillarda maktablarda bilim sifati, imtihon natijalari va oliy ta'limga kirish masalasi ko'proq muhokama qilinmoqda. Bu ijobiy raqobatni kuchaytirishi mumkin, lekin ayrim o'quvchilarda doimiy xavotir, o'zini boshqalar bilan taqqoslash va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish holatlarini ham keltirib chiqaradi. Ayniqsa, 7-11-sinflarda o'quvchi nafaqat darslarni o'zlashtiradi, balki kelajak kasbi, oilaviy mas'uliyat va jamiyatdagi o'rni haqida ham o'ylay boshlaydi.

Stressni to'liq yo'qotish mumkin emas va bunga ehtiyoj ham yo'q. Ma'lum darajadagi ruhiy taranglik o'quvchini harakatga undaydi, maqsad sari intilishni kuchaytiradi va javobgarlik hissini shakllantiradi. Muammo stressning haddan tashqari kuchayib, bolaning uyqusi, ishtahasi, diqqatini jamlashi, darsga munosabati va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir qila boshlaganida yuzaga keladi. Shuning uchun maktabdagi psixologik ishning maqsadi bolani bosimsiz qoldirish emas, balki bosimni sog'lom boshqarishga o'rgatishdir.

Asosiy omillar

O'zbekistondagi ko'plab oilalarda farzandning yaxshi o'qishi ota-onaning faxri, kelajakdagi barqaror hayot kafolati va oilaning ijtimoiy mavqeini oshiruvchi omil sifatida qabul qilinadi. Bu qadriyatning tarbiyaviy kuchi katta, biroq u noto'g'ri ifodalanganda o'quvchi o'zini faqat baholari orqali qadrlanadigan shaxs deb his qilishi mumkin. 'Sen albatta a'lochi bo'lishing kerak' degan talab bola uchun motivatsiya bo'lishi bilan birga, xatoga yo'l qo'ymaslik qo'rquvini ham kuchaytiradi.

Baholash tizimi ham stress manbalaridan biridir. O'quvchi har bir nazorat ishi yoki og'zaki javobni shaxsiy qadr-qimmati bilan bog'lab yuborsa, past baho uning uchun bilimdagi kamchilik emas, balki 'men yomonman' degan ichki xulosaga aylanadi. Bunday fikrlash ayniqsa o'ziga ishonchi past, uyatchan yoki ota-onasi bilan ochiq suhbat qilolmaydigan bolalarda kuchliroq bo'ladi. Maktabda baho tahlil vositasi ekanini tushuntirish, xatoni o'rganish imkoniyati sifatida ko'rsatish muhimdir.

Tengdoshlar bilan munosabat ham o'quvchining ruhiy holatini belgilaydi. Sinfda kamsitish, masxara qilish, guruhdan chetlatish, internetdagi kulgili izohlar yoki do'stlar orasida qabul qilinmaslik bolaning xavotirini keskin oshiradi. Ayrim o'quvchilar darsni bilmagani uchun emas, balki sinfdoshlar oldida noto'g'ri javob berib qo'yishdan qo'rqqani uchun jim turadi. Bunday vaziyatda o'qituvchi faqat bilim beruvchi emas, balki xavfsiz muloqot muhitini yaratuvchi shaxs sifatida ham faol bo'lishi kerak.

Stressning namoyon bo'lishi

Stress har doim ham ochiq yig'i, asabiylashish yoki darsdan qochish shaklida ko'rinmaydi. Ba'zi o'quvchilar ichki bosimni sukut, befarqlik, haddan tashqari kulgi, jismoniy shikoyatlar yoki doimiy kechikish orqali namoyon qiladi. Masalan, bola ertalab maktabga ketish oldidan qorni og'rishidan shikoyat qilishi mumkin, biroq tibbiy sabab topilmaydi. Bu holatlarda psixologik omil ehtiyotkorlik bilan o'rganilishi zarur.

O'quvchining diqqati pasayishi, mavzuni tez unutishi, vazifani boshlashga qiynalishi ham stress belgisi bo'lishi mumkin. Bunda o'qituvchi bolani dangasa deb baholashga shoshilmasligi kerak. Haddan tashqari xavotir miyani xavfni aniqlashga yo'naltiradi, natijada xotira va mantiqiy fikrlashga sarflanishi kerak bo'lgan kuch kamayadi. Shuning uchun bola 'bilaman, lekin javob berolmayman' deb his qilishi mumkin.

O'smirlik davrida stress xulq-atvordagi keskin o'zgarishlar bilan ham namoyon bo'ladi. O'quvchi avval faol bo'lib, keyin sinfdan uzoqlashishi, ilgari yoqtirgan mashg'ulotlariga qiziqmay qolishi yoki uyda qo'pol javob qaytarishi mumkin. Bunday vaziyatda jazolashdan oldin uning ortida qanday ehtiyoj yoki qo'rquv borligini tushunish lozim. Ko'p hollarda bola kattalardan tanbeh emas, balki tinglanish, tushunilish va aniq yo'l-yo'riq kutadi.

Maktabdagi psixologik yordam

Maktab psixologi stressning oldini olishda yakka tartibdagi suhbatlar bilan cheklanib qolmasligi kerak. Sinflar kesimida hissiy holatni kuzatish, o'qituvchilar bilan muntazam muloqot qilish, ota-onalar yig'ilishlarida psixologik savodxonlikni oshirish va o'quvchilar uchun qisqa treninglar tashkil etish samarali yondashuv hisoblanadi. Psixologning vazifasi muammoni faqat yuzaga chiqqandan keyin davolash emas, balki sog'lom muhitni oldindan shakllantirishdir.

Sinf rahbarlari o'quvchilarning kayfiyati, guruh ichidagi munosabatlar va darsga munosabatini eng yaqin kuzatuvchilardan biridir. Ular psixolog bilan hamkorlikda xavf belgilarini erta aniqlashi mumkin. Masalan, ilgari faolligi yuqori bo'lgan o'quvchining birdaniga jim bo'lib qolishi, do'stlaridan uzoqlashishi yoki nazorat

ishlaridan qochishi befarq qoldirilmasligi kerak. Bu belgilar jazolash uchun emas, yordam ko'rsatish uchun signal sifatida qabul qilinishi lozim.

Fan o'qituvchilari ham stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Darsda xatoga nisbatan sog'lom munosabat, savol berishga ruxsat beruvchi muhit va baholash mezonlarining oldindan tushuntirilishi o'quvchidagi noaniqlikni kamaytiradi. O'qituvchi 'noto'g'ri javob ham o'rganishning bir qismi' degan yondashuvni amalda ko'rsatsa, bola o'z fikrini aytishga jur'at topadi. Bu esa nafaqat bilim, balki emotsional barqarorlikni ham rivojlantiradi.

Ota-onalar bilan hamkorlik

Ota-onalarning maktabdagi psixologik jarayonlarga munosabati bolaning stress darajasiga bevosita ta'sir qiladi. Uyda faqat baho, reyting va natija haqida gapirilsa, bola o'zini doimiy nazorat ostida his qiladi. Aksincha, ota-ona farzandining harakatini, mehnatini va o'sish jarayonini qadrlasa, muvaffaqiyatsizlikdan keyin ham bola o'zini yolg'iz his qilmaydi. Bu ruhiy xavfsizlik tuyg'usi bolaning keyingi urinishlariga kuch beradi.

Ota-onalarga beriladigan eng muhim tavsiyalardan biri farzandni boshqa bolalar bilan solishtirmaslikdir. 'Qo'shningning bolasi zo'r o'qiydi' yoki 'akang sendan yaxshi edi' kabi gaplar qisqa muddatli raqobat uyg'otishi mumkin, lekin uzoq muddatda o'ziga ishonchni kamaytiradi. Bola o'zini boshqalar bilan emas, kechagi holati bilan taqqoslashni o'rgansa, unda barqaror motivatsiya shakllanadi.

Oilada ochiq suhbat madaniyati bo'lishi ham stressni kamaytiradi. Farzand xato qilganida darhol tanbeh emas, avval 'nima bo'ldi?', 'senga nima qiyin bo'ldi?', 'qanday yordam kerak?' kabi savollar berilishi lozim. Bunday savollar bolaning o'z holatini tahlil qilishiga, muammo haqida gapirishiga va yechim topishga o'rganishiga yordam beradi. Ota-ona farzandining ruhiy holatini eshitishga tayyor bo'lsa, bola muammoni yashirish o'rniga yordam so'rashni tabiiy qabul qiladi.

Amaliy tavsiyalar

Maktabda stressni kamaytirish bo'yicha oddiy, ammo muntazam ishlaydigan usullar joriy qilinishi mumkin. Har hafta sinfda qisqa 'kayfiyat daqiqasi' o'tkazish, o'quvchilarga o'z holatini rang, belgi yoki bir so'z orqali ifodalash imkonini berish

foydali. Bu mashq ko'p vaqt olmaydi, lekin o'qituvchiga sinfning umumiy ruhiy fonini ko'rish imkonini beradi.

Nafas mashqlari, vaqtni rejalashtirish, katta vazifani kichik bosqichlarga bo'lish, dam olish va uyqu rejimini tushuntirish o'quvchilar uchun amaliy ko'nikma sifatida o'rgatilishi kerak. Psixologik yordam faqat maslahat shaklida qolsa, bola uni hayotga qo'llashda qiynaladi. Shuning uchun har bir tavsiya dars, uy vazifasi yoki imtihon oldi vaziyatiga bog'lab ko'rsatilsa, samarasi yuqori bo'ladi.

O'quvchilarni yordam so'rashga o'rgatish alohida ahamiyatga ega. Ko'p bolalar ruhiy qiynalayotganini aytsa, ularni kuchsiz deb o'ylashlaridan qo'rqadi. Maktabda psixologga murojaat qilish uyat emasligi, aksincha, o'zini tushunish va rivojlantirish madaniyati ekanligi muntazam tushuntirilishi kerak. Bu borada maktab rahbariyati, o'qituvchilar va ota-onalar bir xil pozitsiyada bo'lsa, bolalar uchun ruhiy yordamga yo'l ochiladi.

O'zbekiston maktablari sharoitida amaliy yondashuv

O'zbekiston maktablari sharoitida stress masalasiga yondashishda hududiy, oilaviy va ta'limiy farqlarni hisobga olish zarur. Katta shaharlarda raqobat, kurslar va imtihon natijalariga urg'u kuchliroq bo'lishi mumkin, qishloq hududlarida esa oilaviy mas'uliyat, yo'l masofasi yoki resurs yetishmasligi qo'shimcha bosim manbaiga aylanadi. Shuning uchun psixologik yordam bir xil shaklda emas, maktabning real sharoitiga moslashtirilgan bo'lishi kerak.

O'quvchining stress darajasini baholashda uning faqat darsdagi natijalariga qarab xulosa chiqarish yetarli emas. Ba'zi bolalar yuqori baho olsa ham ichki xavotirda bo'lishi, ba'zilari esa past natijaga qaramay ruhiy jihatdan barqaror turishi mumkin. Demak, maktab psixologi bola qanday uxlayotgani, sinfdoshlar bilan qanday munosabatda ekani, xatodan keyin o'zini qanday tutishi va yordam so'rashga qanchalik tayyorligini ham kuzatishi lozim.

Stress profilaktikasida dars jadvali va maktab hayotidagi umumiy ritm ham muhim. Ketma-ket nazorat ishlari, uy vazifalarining haddan tashqari ko'pligi yoki sinfdan tashqari tadbirlarning tartibsizligi bolada charchoqni kuchaytiradi. Maktab

rahbariyati fan o'qituvchilari o'rtasida kelishuvni yo'lga qo'ysa, o'quvchi bir kunda bir nechta og'ir vazifalar bosimi ostida qolmaydi.

O'quvchilarda stressni boshqarish madaniyatini shakllantirish uchun uni alohida mavzu sifatida emas, kundalik tarbiyaning bir qismi sifatida kiritish maqsadga muvofiq. Masalan, nazorat ishi oldidan qisqa tinchlanish mashqi, dars oxirida 'bugun nimani tushundim?' degan refleksiya yoki sinf soatida vaqtni rejalashtirish muhokamasi bolalarda asta-sekin mustaqil boshqaruv ko'nikmasini hosil qiladi.

Eng muhimi, o'quvchi maktabda o'zini faqat natija beruvchi shaxs sifatida emas, his-tuyg'ulari, qiyinchiliklari va ehtiyojlari bor inson sifatida qabul qilinganini sezishi kerak. Bunday munosabat bolaning ichki himoya mexanizmlarini kuchaytiradi, stressga nisbatan chidamliligini oshiradi va ta'lim jarayonini insonparvar qiladi.

Xulosa

O'zbekistondagi maktab o'quvchilarining stress va xavotir holatlari ko'p omilli jarayon bo'lib, uni faqat dars yuklamasi yoki oilaviy talab bilan tushuntirish yetarli emas. Baholash, tengdoshlar bilan munosabat, raqamli muhit, kelajak haqidagi tasavvur va kattalarning muloqot uslubi birgalikda bolaning ruhiy holatini shakllantiradi. Shu sababli stress profilaktikasi ham kompleks yondashuvni talab etadi.

Maktab psixologi, sinf rahbari, fan o'qituvchilari va ota-onalar hamkorlik qilganda o'quvchiga xavfsiz, tushunarli va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratiladi. Bunday muhitda bola xatodan qo'rqmaydi, o'zini eshitilgan his qiladi va qiyinchiliklarni yengish strategiyalarini o'rganadi. Natijada ta'lim jarayoni faqat bilim berish emas, balki sog'lom shaxs tarbiyasi vazifasini ham bajaradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. Moskva: Pedagogika, 1991.
2. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2002.
3. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
4. Selye H. Stress without Distress. New York: Lippincott, 1974.

O'SMIRLIK DAVRIDA O'ZINI BAHOLASH VA MAKTAB MUHITINING RUHIY HOLATGA TA'SIRI

Masharipova Salomat Xakimovna

Xorazm viloyati Hazorasp tuman 33-maktab psixologi

Annotatsiya. Maqolada O'zbekistondagi maktab o'quvchilarining o'smirlik davrida o'zini baholash jarayoni, maktab muhitining ruhiy holatga ta'siri va o'qituvchi hamda ota-ona munosabatining psixologik ahamiyati yoritiladi. O'zini past baholash, haddan tashqari o'zini tanqid qilish, sinfdoshlar bilan solishtirish va ijtimoiy qabul qilinish ehtiyoji o'quvchi shaxsiy rivojlanishiga qanday ta'sir qilishi tahlil qilinadi. Maqolada maktabda sog'lom o'zini anglashni shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar. o'smirlik, o'zini baholash, o'ziga ishonch, maktab muhiti, emotsional farovonlik, ijtimoiy qabul, shaxsiy rivojlanish

Kirish

O'smirlik davri inson hayotida 'men kimman?', 'men nimaga qodirman?', 'boshqalar meni qanday ko'radi?' kabi savollar kuchayadigan davrdir. O'zbekiston maktablarida 6-11-sinf o'quvchilari aynan shu psixologik o'zgarishlar jarayonida bilim olish, ijtimoiy munosabatlar qurish va kelajak rejasini tanlash kabi vazifalarni bajaradi. Shu bois o'zini baholash masalasi faqat shaxsiy kayfiyat emas, balki o'quv muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuv bilan ham chambarchas bog'liqdir.

O'zini baholash o'quvchining o'z qobiliyati, tashqi ko'rinishi, xarakteri, jamoadagi o'rni va kelajak imkoniyatlari haqidagi ichki fikrlar tizimidir. Bu tizim oiladagi muloqot, maktabdagi baholash, do'stlar munosabati va jamiyatdagi ideal obrazlar ta'sirida shakllanadi. O'smir o'zini to'g'ri anglamasa, u yoki o'z imkoniyatlarini past ko'radi, yoki tanqiddan himoyalanish uchun haddan tashqari o'zini ustun ko'rsatishga urinadi.

Sog'lom o'zini baholash o'quvchiga xatolarni qabul qilish, tanqidni tahlil qilish, o'z kuchli va zaif tomonlarini ko'rish imkonini beradi. Bunday o'quvchi

muvaffaqiyatsizlikni shaxsiy mag'lubiyat emas, rivojlanish jarayonining bir qismi sifatida ko'radi. Aksincha, beqaror o'zini baholash darsdagi faollikni, sinfdoshlar bilan muloqotni va kelajak tanlovlariga bo'lgan ishonchni pasaytiradi.

O'zini baholashning maktabdagi shakllanishi

Maktab o'quvchi uchun oila bilan bir qatorda eng kuchli ijtimoiy muhitlardan biridir. Har kuni beriladigan baholar, o'qituvchining ohangi, sinfdoshlarning munosabati va jamoaviy tadbirlardagi ishtirok bolaning o'zi haqidagi tasavvurini shakllantiradi. Agar maktabda faqat eng yuqori natija ko'rinsa, o'rtacha yoki sekinroq o'sayotgan bolalar o'zlarini qobiliyatsiz deb his qila boshlashi mumkin.

O'qituvchining fikri o'smir uchun katta ahamiyatga ega. Bir og'iz adolatli maqtov bolaning o'ziga ishonchini oshirishi, noo'rin tanbeh esa uzoq vaqt ichki qo'rquv sifatida saqlanib qolishi mumkin. Ayniqsa, sinf oldida qattiq tanqid qilish, kulgiga sabab bo'lish yoki o'quvchini boshqa bola bilan solishtirish o'zini baholashga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli pedagogik talabchanlik hurmat va ehtiyotkorlik bilan uyg'un bo'lishi zarur.

O'quvchi o'zini faqat akademik natija orqali baholamasligi kerak. Maktabda sport, san'at, liderlik, ijtimoiy yordam, muloqot, tashabbuskorlik kabi turli kuchli tomonlarni ko'rish imkoniyatlari yaratilsa, har bir bola o'z qadrini his qiladi. Bu yondashuv O'zbekistondagi maktablarda tarbiyaviy ishlar, to'garaklar va sinfdan tashqari tadbirlarni psixologik maqsad bilan bog'lashni talab etadi.

Oila va ijtimoiy kutishlar

O'zbek oilalarida farzand tarbiyasiga katta e'tibor qaratiladi. Ota-onalar farzandining yaxshi o'qishi, odobli bo'lishi va kelajakda munosib kasb egallashini chin dildan xohlaydi. Biroq bu istak ba'zan haddan tashqari nazorat yoki keskin tanqid shaklida namoyon bo'ladi. O'smir bunday sharoitda ota-onaning mehrini shartli, ya'ni faqat muvaffaqiyatga bog'liq deb qabul qilishi mumkin.

O'zini baholashga oiladagi solishtirishlar kuchli ta'sir ko'rsatadi. 'Singling sendan tirishqoq', 'qo'shni bola olimpiadaga chiqdi', 'qarindoshing universitetga kirdi' kabi gaplar ota-onaga oddiy motivatsiya kabi tuyulishi mumkin. Lekin o'smir

buni o'zining yetarli emasligi haqidagi dalil sifatida qabul qiladi. Natijada u o'z yo'lini topish o'rniga boshqalarga o'xshashga majbur bo'ladi.

Ota-onaning eng samarali yordami farzandga real va mehrli aks aloqa berishdir. Bola nimada kuchli, nimada ko'proq mehnat qilishi kerak va qanday yo'l bilan o'sishi mumkinligini aniq bilsa, u o'zini yaxshiroq anglaydi. 'Sen hech narsani eplay olmaysan' degan umumiy baho o'rniga 'bu topshiriqda reja tuzish qiyin bo'ldi, keling, bosqichma-bosqich ko'rib chiqamiz' degan yondashuv o'smir ruhiyatini himoya qiladi.

Tengdoshlar bosimi

O'smirlik davrida tengdoshlar fikri nihoyatda muhim bo'ladi. Sinfdoshlar orasida qabul qilinish, do'stlar guruhiga mansublik va obro' saqlash ehtiyoji kuchayadi. O'quvchi ba'zan o'z qiziqishlari yoki oilaviy qadriyatlaridan ko'ra sinfdagi norasmiy me'yorlarga ko'proq e'tibor beradi. Bu jarayon sog'lom muloqot bilan kechsa, ijtimoiy ko'nikmalar rivojlanadi; bosim va kamsitish bilan kechsa, ruhiy zo'riqish kuchayadi.

Maktabda tashqi ko'rinish, kiyim, telefon, ijtimoiy tarmoqdagi faollik yoki moddiy imkoniyatlar asosida norasmiy tabaqalanish paydo bo'lishi mumkin. Bunday vaziyatda ayrim o'quvchilar o'zini boshqalardan past his qiladi, ba'zilari esa o'z qadrini sun'iy ko'rsatkichlar orqali isbotlashga urinadi. Psixologik nuqtai nazardan, bu holat o'zini baholashni tashqi tasdiqqa qaram qilib qo'yadi.

Sinf jamoasida hurmat madaniyatini shakllantirish o'qituvchi va psixologning birgalikdagi vazifasidir. Guruhli ishlarda rollarni adolatli taqsimlash, har xil qobiliyatlarni qadrlash, masxaraga yo'l qo'ymaslik va konfliktlarni ochiq tahlil qilish o'quvchilarda ijtimoiy xavfsizlik hissini kuchaytiradi. O'quvchi sinfda o'z fikrini ayta olsa, o'zini baholash ham barqarorroq bo'ladi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash usullari

Maktab psixologi o'quvchilarda o'zini baholashni o'rganish uchun suhbat, kuzatuv, anonim so'rov, ijodiy topshiriq va treninglardan foydalanishi mumkin. Muhimi, bu ish bolani yorliqlash uchun emas, uning ichki tasavvurlarini tushunish uchun olib borilishi kerak. O'quvchi o'zini past baholayotganini tan olsa, bu zaiflik

belgisi emas, balki yordamga ehtiyoj borligining tabiiy belgisi sifatida qabul qilinishi lozim.

Treninglarda 'mening kuchli tomonlarim', 'men o'rgana oladigan narsalar', 'xato va rivojlanish', 'o'zimga mehrli munosabat' kabi mavzular berilishi foydali. Bunday mashg'ulotlar o'quvchiga o'zini faqat kamchiliklar yig'indisi sifatida emas, balki o'sish imkoniyatiga ega shaxs sifatida ko'rishga yordam beradi. Ayniqsa, past bahodan keyin o'zini ayblaydigan bolalar uchun bu yondashuv muhimdir.

O'qituvchilar ham har kuni kichik psixologik ta'sir ko'rsatadi. Baholashda faqat yakuniy natijani emas, harakat, intilish va oldingi holatga nisbatan o'sishni ko'rsatish o'quvchi uchun motivatsion ahamiyatga ega. 'Bu safar uchta xatoni to'g'rilading', 'fikring aniqroq bo'libdi', 'savol berishing yaxshi' kabi izohlar bolaning real o'sishini ko'rsatadi va o'ziga ishonchni sun'iy emas, asosli shakllantiradi.

Amaliy takliflar

Maktabda o'quvchilarning o'zini baholashini qo'llab-quvvatlash uchun sinf rahbarlari oyda bir marta qisqa refleksiya mashg'ulotlari o'tkazishi mumkin. Unda o'quvchilar o'tgan oyda nimani o'rganganini, qaysi qiyinchilikni yengganini va keyingi oyda nimaga e'tibor berishini yozadi. Bu mashq natijaga emas, jarayonga e'tibor qaratadi.

Ota-onalar uchun seminarlar tashkil etish ham foydali. Seminar mavzulari baho va shaxsiy qadrni ajratish, o'smir bilan muloqot, tanqidni yumshoq ifodalash, kasb tanlashda bosim o'tkazmaslik va raqamli muhitdagi solishtirishlardan himoyalash kabi masalalarni qamrab olishi mumkin. Ota-ona psixologik yondashuvni tushunsa, uy va maktab o'rtasidagi talablar uyg'unlashadi.

O'quvchilarni turli faoliyatlarga jalb etish orqali ularning o'zini baholashi kengayadi. Faqat akademik baho emas, balki jamoaga yordam berish, sahnada chiqish, sportda qatnashish, dizayn qilish, kitobxonlik yoki kichik loyihalarni boshqarish ham bolaning ijobiy tajribasiga aylanadi. Har bir o'quvchi kamida bir sohada 'men buni uddalay olaman' degan tajribaga ega bo'lishi kerak.

O'zbekiston maktablari sharoitida amaliy yondashuv

O'zini baholash bilan bog'liq muammolar ko'pincha sekin rivojlanadi va birdaniga ko'zga tashlanmaydi. O'quvchi avval o'z fikrini kamroq aytadi, keyin yangi vazifalardan qochadi, so'ng o'zini boshqalar bilan doimiy solishtira boshlaydi. Maktab jamoasi bu belgilarni erta sezsa, chuqur ruhiy muammolarning oldini olish mumkin bo'ladi.

O'zbekiston maktablarida milliy tarbiya, hurmat, odob va kattalarni e'zozlash kabi qadriyatlar kuchli. Bu qadriyatlar o'smir shaxsini tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega, lekin ular bolaning o'z fikrini bildirish huquqini cheklamasligi kerak. O'smir hurmat saqlagan holda savol berish, o'z pozitsiyasini aytish va tanlovini asoslashni o'rgansa, unda sog'lom o'zini anglash rivojlanadi.

Maktabda o'quvchiga faqat kamchiligini ko'rsatish emas, uning kuchli tomonlarini ham nomlab berish zarur. Ba'zi bolalar o'zidagi ijobiy sifatlarni ko'ra olmaydi, chunki ular doim xato va tanqidga e'tibor qaratishga o'rgangan bo'ladi. O'qituvchi aniq dalil bilan maqtasa, bola o'z qobiliyatini real his qiladi.

O'zini baholashning barqarorligi sinfdagi ijtimoiy rollarga ham bog'liq. Kimdir doim 'a'lochi', kimdir 'shovqinchi', kimdir 'sekin o'quvchi' sifatida qabul qilinsa, bola shu yorliqdan chiqishga qiynaladi. Pedagoglar o'quvchilarga yangi rollarni sinab ko'rish imkonini berishi kerak.

O'smir bilan suhbatda buyruq ohangidan ko'ra hamkorlik ohangi ko'proq natija beradi. 'Sen shunday qilishing shart' degan gap qarshilik uyg'otishi mumkin, 'senga qaysi yo'l qulayroq, birga ko'rib chiqaylik' degan yondashuv esa mas'uliyatni saqlagan holda ishonch beradi.

O'zbek maktablarida tarbiyaviy soatlarda o'zini anglashga doir mavzularni ko'paytirish maqsadga muvofiq. O'quvchilar kuchli tomonlar xaritasi, hayotiy maqsadlar, qadriyatlar, do'stlik, mas'uliyat va xatolardan o'rganish haqida yozma hamda og'zaki mashqlar bajarsa, ularning ichki dunyosi boyiydi.

O'zini past baholaydigan o'quvchi ko'pincha muvaffaqiyatni tasodif, xatoni esa o'zining shaxsiy kamchiligi deb tushuntiradi. Psixologik ishda bu fikrlash uslubini o'zgartirish muhim: yutuq mehnat natijasi, xato esa tuzatish mumkin bo'lgan jarayon ekanini anglatish kerak.

Maktab rahbariyati ham sog'lom psixologik muhit uchun sharoit yaratadi. Agar maktabda faqat reyting va natija haqida gapirilsa, o'qituvchilar ham o'quvchiga shu mezon orqali qaraydi. Agar rivojlanish, tarbiya va ruhiy farovonlik ham qadrlansa, pedagogik munosabat yumshoqroq va samaraliroq bo'ladi.

Natijada o'smir o'zini anglashni o'rganadi: u nimani xohlashini, nimadan qo'rqishini, nimaga qodirligini va qaysi yo'nalishda o'sishi kerakligini yaxshiroq tushunadi. Bu esa maktabni tugatish arafasida mustaqil qaror qabul qilish uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa

O'smirlik davrida o'zini baholash o'quvchining ruhiy holati, o'qishga munosabati va ijtimoiy moslashuviga kuchli ta'sir ko'rsatadi. O'zbekistondagi maktablarda bu jarayonni qo'llab-quvvatlash uchun o'qituvchi, psixolog va ota-onalar bir xil maqsad sari harakat qilishi zarur. Bola o'z qadrini faqat baho, tashqi ko'rinish yoki boshqalarning maqtovi orqali emas, shaxsiy o'sishi va insoniy fazilatlari orqali anglashni o'rganishi kerak.

Sog'lom o'zini baholash shakllangan o'quvchi tanqiddan qo'rqmaydi, xatoni tahlil qiladi, kelajak tanlovlariga mas'uliyat bilan qaraydi va tengdoshlar bosimiga nisbatan barqarorroq bo'ladi. Shu bois maktabdagi psixologik ishning muhim yo'nalishlaridan biri o'quvchilarda o'zini hurmat qilish, o'z imkoniyatlarini real baholash va boshqalarni ham qadrlash madaniyatini rivojlantirishdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968.
2. G'oziev E.G. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: Noshir, 2012.
3. Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2004.
4. Rogers C. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
5. O'zbekiston Respublikasining 'Ta'lim to'g'risida'gi Qonuni. 2020.

SINF JAMOASIDAGI MUNOSABATLAR VA O'QUVCHILARNING EMOTSIONAL FAROVONLIGI

Xolmuratova Shoira Ibroimovna

Xorazm viloyati Hazorasp tumanidagi. 6-maktab psixologi

Annotatsiya. Maqolada sinf jamoasidagi ijtimoiy-psixologik muhitning O'zbekiston maktab o'quvchilari emotsional farovonligiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Do'stlik, tengdoshlar qo'llab-quvvatlashi, kamsitish, guruhdan chetlatish, liderlik va konfliktlar bolaning ruhiy holati bilan bog'lab tahlil qilinadi. Sinf rahbari, fan o'qituvchisi va maktab psixologi tomonidan sog'lom jamoa muhitini yaratish yo'llari ko'rsatiladi. Maqolada profilaktik suhbatlar, ijtimoiy ko'nikmalar treningi va hamkorlikka asoslangan tarbiyaviy ishlar bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar. sinf jamoasi, emotsional farovonlik, tengdoshlar munosabati, kamsitish, ijtimoiy moslashuv, maktab psixologi, sog'lom muhit

Kirish

Maktab o'quvchisi uchun sinf jamoasi faqat dars o'tiladigan guruh emas, balki har kuni o'zini ko'rsatadigan, qabul qilinishni kutadigan va shaxsiy munosabatlar quradigan ijtimoiy maydondir. O'zbekiston maktablarida o'quvchilar ko'p hollarda bir sinfda yillar davomida birga o'qiydi, shu sababli sinf ichidagi munosabatlar bolaning kayfiyati va o'qishga bo'lgan munosabatiga chuqur ta'sir qiladi.

Emotsional farovonlik deganda o'quvchining o'zini xavfsiz, qadrlangan, eshitilgan va jamoaga tegishli his qilishi tushuniladi. Bunday holat mavjud bo'lsa, bola darsga faolroq qatnashadi, savol berishdan qo'rqmaydi, xato qilsa ham o'zini yo'qotmaydi va boshqalar bilan hamkorlik qila oladi. Aksincha, sinfda masxara, bosim yoki chetlatish kuchli bo'lsa, o'quvchi maktabni xavfli joy sifatida qabul qilishi mumkin.

Sinf muhitini shakllantirish tasodifiy jarayon emas. Uni o'qituvchi, sinf rahbari, psixolog, ota-onalar va o'quvchilarning o'zlari birgalikda yaratadi. Agar kattalar faqat tartib va baho bilan cheklansa, norasmiy munosabatlar nazoratsiz qoladi. Shu

sababli sinf jamoasini psixologik jihatdan sog'lom tashkil etish maktab tarbiyasining asosiy vazifalaridan biri bo'lishi kerak.

Sinf muhitining ruhiy ahamiyati

Ijobiy sinf muhitida o'quvchi o'zini yolg'iz his qilmaydi. U sinfdoshlaridan yordam so'rashi, birgalikda topshiriq bajarishi va o'z fikrini aytishi mumkin. Bunday muhitda do'stlik va hamkorlik nafaqat kayfiyatni yaxshilaydi, balki bilim olish jarayonini ham kuchaytiradi. Chunki ruhiy xavfsizlik fikrlash, eslab qolish va ijodiy yondashuv uchun zarur shartlardan biridir.

Sinfda o'zaro hurmat bo'lmasa, hatto kuchli o'quvchilar ham o'z imkoniyatlarini to'liq ko'rsata olmaydi. Masxara qilinishdan qo'rqqan bola savol bermaydi, javobni bilsa ham qo'l ko'tarmaydi yoki ijodiy fikrini yashiradi. Bu holat asta-sekin darsdagi passivlikka, o'ziga ishonchning pasayishiga va maktabdan ruhiy uzoqlashishga olib keladi.

O'zbek maktablarida jamoaviylik qadriyati kuchli bo'lgani uchun sinf muhitini to'g'ri yo'naltirish katta imkoniyat beradi. O'quvchilar bir-biriga yordam berishni, kichik guruhlarda ishlashni va umumiy maqsad sari harakat qilishni o'rgansa, bu ularning ijtimoiy mas'uliyatini oshiradi. Lekin jamoaviylik majburiy bir xillik emas, har bir bolaning o'ziga xosligini qadrlash bilan uyg'un bo'lishi kerak.

Kamsitish va chetlatish xavfi

Sinf ichidagi kamsitish ko'p shaklda namoyon bo'ladi. O'quvchini tashqi ko'rinishi, oilaviy sharoiti, hududiy shevasi, kiyimi, bahosi yoki xarakteri uchun masxara qilish uning ruhiy holatiga og'ir ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ba'zan bu holat kattalar ko'ziga 'bolalarcha hazil' bo'lib ko'rinadi, lekin bola uchun u doimiy xavotir va uyat manbaiga aylanadi.

Guruhdan chetlatish ham kuchli psixologik og'riq keltiradi. O'quvchini o'yinga qo'shmaslik, guruh ishida unga rol bermaslik, tanaffusda yolg'iz qoldirish yoki umumiy chatlarda e'tiborsiz qoldirish uning o'zini keraksiz his qilishiga sabab bo'ladi. Bu holat davom etsa, bola maktabga borishni istamasligi, darsga qiziqishi pasayishi yoki tajovuzkor xatti-harakatlar orqali javob qaytarishi mumkin.

Maktab jamoasi kamsitishga nisbatan aniq pozitsiyaga ega bo'lishi kerak. 'O'zlari kelishib oladi' degan yondashuv ko'pincha kuchli tomonning bosimini davom ettiradi. O'qituvchi va psixolog vaziyatni tinch, adolatli va tarbiyaviy tarzda o'rganishi, jabrlangan bolani himoya qilishi, boshqa o'quvchilarga esa mas'uliyat va empatiya haqida tushuncha berishi zarur.

Konfliktlarni boshqarish

Konflikt sinf hayotining tabiiy qismidir. Har xil xarakter, qiziqish va qarashlarga ega bolalar bir joyda o'qiganda kelishmovchiliklar bo'lishi muqarrar. Muhim jihat konfliktning borligi emas, uni qanday hal qilishdir. Agar konflikt haqorat, kuch ishlatish yoki guruhga bo'linish bilan yakunlansa, ruhiy muhit buziladi. Agar u muloqot va kelishuv orqali yechilsa, o'quvchilar hayotiy ko'nikma oladi.

Sinf rahbari o'quvchilarga konflikt paytida his-tuyg'uni tan olish, gapni ayblovsiz boshlash, boshqa tomonning fikrini eshitish va murosaga kelish usullarini o'rgatishi mumkin. Masalan, 'sen doim shunaqasan' o'rniga 'men bu vaziyatda xafa bo'ldim, chunki...' kabi ifodalar o'quvchini tajovuzsiz muloqotga olib keladi. Bunday ko'nikmalar keyinchalik oilaviy va kasbiy hayotda ham kerak bo'ladi.

Psixolog konfliktli sinflarda guruhiy treninglar o'tkazishi, rolli o'yinlar orqali o'quvchilarni turli vaziyatlarni his qilishga o'rgatishi mumkin. Ayniqsa, bir-birini tushunish, faol tinglash va kechirim so'rash madaniyati ustida ishlash muhimdir. Konfliktni faqat tartib buzilishi deb emas, munosabatlarni qayta qurish imkoniyati deb ko'rish tarbiyaviy samara beradi.

O'qituvchining roli

O'qituvchi sinfdagi munosabatlarga bevosita va bilvosita ta'sir qiladi. U kimni ko'proq maqtashi, kimni qanday tanqid qilishi, kimga so'z berishi va kimning fikrini e'tiborsiz qoldirishi o'quvchilar orasidagi norasmiy maqomga ta'sir etadi. Shu sababli pedagog adolatli, xolis va har bir bolani ko'radigan pozitsiyada bo'lishi kerak.

Dars jarayonida hamkorlikka asoslangan metodlardan foydalanish sinfdagi ijtimoiy aloqalarni yaxshilaydi. Kichik guruhli ishlar, juftlikda tushuntirish, loyiha tayyorlash yoki umumiy muammo yechish o'quvchilarni bir-birining qobiliyatini

ko'rishga majbur qiladi. Biroq bunday ishlar tasodifiy emas, pedagogik maqsad bilan tashkil etilishi, har bir o'quvchiga aniq rol berilishi lozim.

O'qituvchi hazil va tanbeh o'rtasidagi chegarani ham yaxshi bilishi kerak. Ba'zi gaplar kattalar uchun yengil tuyulsa-da, bola uchun kamsituvchi bo'lishi mumkin. Ayniqsa, o'quvchining oilasi, tashqi ko'rinishi, nutqi yoki sekin o'zlashtirishi haqida sinf oldida izoh berish ruhiy jarohat qoldiradi. Hurmatga asoslangan muloqot o'qituvchi obro'sini kamaytirmaydi, aksincha mustahkamlaydi.

Amaliy tavsiyalar

Sinfda emotsional farovonlikni oshirish uchun yil boshida umumiy qoidalar o'quvchilar bilan birga ishlab chiqilishi mumkin. Masalan, 'masxara qilmaymiz', 'fikrni oxirigacha eshitamiz', 'yangi o'quvchini qo'llab-quvvatlaymiz', 'xatoni o'rganish imkoniyati deb bilamiz' kabi qoidalar sinf devorida ko'rinarli joyga yoziladi. Qoidalar majburan emas, o'quvchilarning o'z ishtirokida yaratilsa, ular ko'proq amal qiladi.

Haftalik qisqa ijtimoiy mashqlar ham foydali. O'quvchilar bir-birining yaxshi tomonini yozishi, guruhdagi hamkorlikni baholashi, minnatdorchilik bildirish yoki kichik yordam loyihasini bajarishi mumkin. Bunday mashqlar sinfda ijobiy e'tibor oqimini kuchaytiradi va faqat xatolarni emas, yaxshi munosabatlarni ham ko'rishga o'rgatadi.

Maktab psixologi sinf rahbarlari uchun kuzatuv jadvali ishlab chiqishi mumkin. Unda kim ko'proq yolg'iz qolayotgani, kim doim guruhdan chetda qolayotgani, qaysi o'quvchilar konflikt markazida ekanligi va kimning kayfiyati keskin o'zgargani belgilanadi. Bu ma'lumotlar maxfiy va ehtiyotkorlik bilan ishlatilishi, bolani tamg'alashga emas, vaqtida yordam berishga xizmat qilishi kerak.

Emotsional farovonlik yuqori bo'lgan sinfda o'quvchilar darsdan tashqari hayotda ham faolroq bo'ladi. Ular bir-biriga yordam beradi, yangi o'quvchini qabul qiladi, konfliktni kattalashtirmasdan hal qilishga urinadi. Bu esa maktabni faqat bilim beruvchi muassasa emas, ijtimoiy tarbiya maskaniga aylantiradi.

Sinf jamoasida sog'lom muhit yaratish uchun o'quvchilarning ovozi eshitilishi zarur. Ular sinfdagi qoidalar, tadbirlar va muammolar muhokamasida ishtirok etsa,

o'zlarini jamoaning haqiqiy a'zosi deb his qiladi. Bunday ishtirok mas'uliyatni ham kuchaytiradi.

O'quvchilar orasidagi do'stlikni majburlab bo'lmaydi, lekin hurmatni talab qilish mumkin. Sinf rahbari barcha bolalar bir-biri bilan yaqin do'st bo'lishi shart emasligini, ammo hech kimni kamsitish yoki yolg'izlatish mumkin emasligini aniq tushuntirishi kerak.

Maktab psixologi sinfdagi norasmiy liderlar bilan ham ishlashi kerak. Chunki ayrim liderlar jamoani ijobiy tomonga yetaklaydi, ayrimlari esa masxara, bosim yoki bo'linishni kuchaytiradi. Liderlik salohiyatini ijobiy faoliyatga yo'naltirish sinf muhitini yaxshilaydi.

Tanaffus va darsdan tashqari vaqt ham psixologik muhitning muhim qismidir. Ba'zan muammolar darsda emas, aynan nazoratsiz tanaffus, maktab hovlisi yoki onlayn guruhlarda yuz beradi. Shu sababli maktab jamoasi o'quvchilarning norasmiy muloqot maydonlarini ham e'tibordan chetda qoldirmasligi kerak.

Yangi kelgan o'quvchilarni sinfga moslashtirish alohida e'tibor talab qiladi. Unga birinchi kunlardan yordamchi sinfdosh biriktirish, sinf qoidalarini tushuntirish va kichik guruh ishlariga jalb qilish uning tezroq moslashishiga yordam beradi. Aks holda yangi o'quvchi uzoq vaqt chetda qolishi mumkin.

Sinfdagi munosabatlar ota-onalar bilan ham bog'liq. Ayrim konfliktlar bolalar orqali oilalar o'rtasiga ham ko'chishi mumkin. Shu sababli sinf rahbari ota-onalar bilan muloqotda vaziyatni keskinlashtirmasdan, bolalar manfaatini birinchi o'ringa qo'ygan holda hamkorlikka chaqirishi kerak.

Emotsional farovonlikni oshirishda kichik g'alabalarni nishonlash foydali. Faqat olimpiada yoki katta yutuqlar emas, sinfning birgalikda tartibli loyiha bajarishi, yangi o'quvchini qo'llab-quvvatlashi yoki konfliktni tinch hal qilishi ham qadrlanishi kerak.

Shunday yondashuvlar sinfni bir-biriga befarq o'quvchilar yig'indisidan hamkor, mas'uliyatli va ruhiy jihatdan xavfsiz jamoaga aylantiradi. Bu esa har bir bolaning maktabga ijobiy munosabatini mustahkamlaydi.

Xulosa

Sinf jamoasidagi munosabatlar o'quvchining emotsional farovonligi, o'qishga qiziqishi va shaxsiy rivojlanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. O'zbekiston maktablarida sog'lom sinf muhitini yaratish faqat tarbiyaviy tadbirlar bilan cheklanmay, har kungi dars, tanaffus, guruh ishlari va muloqot uslubida namoyon bo'lishi zarur. Har bir o'quvchi sinfda o'zini xavfsiz va qadrlangan his qilishi kerak.

Kamsitishning oldini olish, konfliktlarni to'g'ri boshqarish, hamkorlikka asoslangan faoliyatlarni ko'paytirish va o'qituvchilarning psixologik sezgirligini oshirish sinf muhitini yaxshilaydi. Bunday muhitda o'quvchi nafaqat bilim oladi, balki boshqalarni hurmat qilish, o'z fikrini ifodalash va jamoada yashash madaniyatini ham egallaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kon I.S. Psixologiya rannei yunosti. Moskva: Prosveshchenie, 1989.
2. G'oziev E.G. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Universitet, 2011.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2001.
4. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
5. O'zbekiston Respublikasining 'Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida'gi Qonuni. 2008.

RAQAMLI MUHIT VA IJTIMOIY TARMOQLARNING MAKTAB O'QUVCHILARI PSIXIKASIGA TA'SIRI

Xolmuratova Shoira Ibroimovna

Xorazm viloyati Hazorasp tumanidagi. 6-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli muhit, smartfon, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn muloqotning O'zbekiston maktab o'quvchilari ruhiy holatiga ta'siri psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Internetning bilim olish, muloqot va ijod uchun imkoniyatlari bilan birga solishtirish, diqqatning bo'linishi, uyqu rejimi buzilishi, onlayn bosim va kiberkamsitish kabi xavflari yoritiladi. Maqolada raqamli gigiyena, ota-ona nazorati, maktabda media savodxonlik va psixologik profilaktika bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar. raqamli muhit, ijtimoiy tarmoqlar, kiberkamsitish, diqqat, uyqu, media savodxonlik, o'quvchi psixikasi, raqamli gigiyena

Kirish

Bugungi maktab o'quvchisi raqamli muhitdan ajralgan holda yashamaydi. Smartfon, internet, messenjerlar, qisqa videolar, o'yinlar va ijtimoiy tarmoqlar uning kundalik hayotining bir qismiga aylangan. O'zbekistondagi ko'plab o'quvchilar darsga tayyorlanish, do'stlari bilan muloqot qilish, yangilik ko'rish va dam olish uchun raqamli vositalardan foydalanadi. Bu jarayon ta'lim uchun katta imkoniyat berishi bilan birga, ruhiy holatga salbiy ta'sir qiluvchi xavflarni ham kuchaytiradi.

Raqamli muhitni faqat zararli yoki faqat foydali deb baholash to'g'ri emas. Internet orqali bola til o'rganishi, ilmiy videolar ko'rishi, ijodiy ishlarini namoyish qilishi va dunyoqarashini kengaytirishi mumkin. Biroq nazoratsiz, maqsadsiz va haddan tashqari ko'p foydalanish diqqatni bo'ladi, solishtirish hissini kuchaytiradi, uyquni buzadi va real muloqot ko'nikmalarini susaytiradi.

Maktab psixologiyasi nuqtai nazaridan asosiy masala telefonni taqiqlash emas, balki bolani raqamli muhitda ongli va xavfsiz yashashga o'rgatishdir. O'quvchi internetdan foydalanishni boshqara olsa, u raqamli vositalarni rivojlanish uchun

ishlatadi. Agar boshqara olmasa, raqamli muhit uning kayfiyati, vaqt rejasi, o'zini baholashi va ijtimoiy munosabatlarini boshqara boshlaydi.

Ijtimoiy tarmoqlar va solishtirish

Ijtimoiy tarmoqlar o'smirga o'zini boshqalar bilan doimiy solishtirish imkonini beradi. Boshqalarning chiroyli suratlari, yutuqlari, sayohatlari, kiyimlari yoki texnik vositalari o'quvchida 'men yetarli emasman' degan ichki fikrni kuchaytirishi mumkin. Bu ayniqsa o'zini baholashi beqaror, oilaviy sharoitini boshqalarniki bilan taqqoslaydigan yoki tashqi tasdiqqa juda muhtoj bo'lgan o'quvchilarda seziladi.

O'zbek maktablarida ham telefon modeli, obunachilar soni, suratga tushish uslubi yoki ijtimoiy tarmoqdagi faollik sinfdoshlar orasida norasmiy maqom belgisi bo'lib qolishi mumkin. Bu holat o'quvchilarning ruhiy tengligini buzadi. Ayrim bolalar o'zida yo'q narsani ko'rsatishga, boshqalari esa o'zini yashirishga urinadi. Har ikki holatda ham bola ichki xotirjamlikdan uzoqlashadi.

Solishtirishning oldini olish uchun media savodxonlik zarur. O'quvchilarga ijtimoiy tarmoqdagi kontent ko'pincha tanlab ko'rsatilgan, bezatilgan va real hayotning faqat bir qismi ekanini tushuntirish kerak. Bola boshqalarning tashqi ko'rinishiga emas, o'z maqsadi, mehnati va ichki rivojlanishiga e'tibor qaratishni o'rgansa, raqamli muhitdagi bosim kamayadi.

Diqqat va o'quv faoliyati

Qisqa videolar, tezkor xabarlar va doimiy bildirishnomalar o'quvchining diqqatini parchalashi mumkin. Dars tayyorlash vaqtida telefon yonida bo'lsa, bola har bir signalga javob berishga intiladi. Natijada bir mavzuga chuqur kirishish, matnni oxirigacha o'qish va murakkab masalani sabr bilan yechish qiyinlashadi. Bu holat bilim yetishmasligidan ko'ra diqqatni boshqarish muammosi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Diqqatning bo'linishi ruhiy charchoqni ham kuchaytiradi. O'quvchi ko'p ish qilayotgandek tuyuladi: bir tomonda dars, bir tomonda chat, yana bir tomonda video. Lekin miya doimiy almashishdan charchaydi va samaradorlik pasayadi. Bola vazifani tugatolmagani uchun o'zini ayblaydi, bu esa stressni oshiradi. Shuning uchun raqamli gigiyena o'quv muvaffaqiyati bilan bevosita bog'liqdir.

Maktab va oila bolaga 'telefon yomon' deb emas, 'telefonni qachon va nima maqsadda ishlatish kerak?' degan savol orqali yondashishi lozim. Masalan, 30-40 daqiqa dars, keyin qisqa tanaffus; dars vaqtida bildirishnomalarni o'chirish; kechqurun uyqudan oldin ekranni cheklash kabi aniq qoidalar bolaga o'zini boshqarishni o'rgatadi. Qoidalar tushunarli bo'lsa, qarshilik ham kamayadi.

Uyqu, kayfiyat va ruhiy barqarorlik

Raqamli vositalardan kechki payt ko'p foydalanish uyqu sifatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. O'quvchi yarim tungacha video ko'rsa yoki chatda o'tirsa, ertalab charchoq, jahldorlik, diqqatning pasayishi va darsga befarqlik kuzatiladi. Uyqu yetishmasligi o'smirning ruhiy barqarorligi uchun jiddiy omil bo'lib, kichik muammolarni ham katta stress sifatida qabul qilishga olib keladi.

Kayfiyatning beqarorlashuvi ko'pincha raqamli odatlar bilan bog'liq ekanini bola ham, ota-ona ham darhol sezmasligi mumkin. O'quvchi o'zini doim charchagan, zerikkan yoki bezovta his qiladi, lekin sababini tushuntira olmaydi. Agar kun tartibi tahlil qilinsa, kechasi telefon ishlatish, muntazam o'yin yoki ijtimoiy tarmoqda uzoq qolish asosiy omillardan biri bo'lib chiqadi.

Uyquni himoya qilish uchun oilada umumiy qoidalar bo'lishi kerak. Telefonni uxlash xonasidan tashqarida qoldirish, kechki payt tinch mashg'ulotlarga o'tish, dars va dam olish vaqtini ajratish o'quvchining ruhiy holatini yaxshilaydi. Bunda ota-onaning o'zi ham namunali bo'lishi zarur. Agar kattalar doim telefon bilan band bo'lsa, boladan raqamli intizom kutish qiyin bo'ladi.

Kiberkamsitish va onlayn xavfsizlik

Onlayn muhitdagi kamsitish maktabdagi munosabatlarning davomiga aylanishi mumkin. Sinfdoshlar chatida kulgili rasm tarqatish, izohlarda haqorat qilish, yolg'on ma'lumot joylash yoki bir o'quvchini guruhdan chiqarib tashlash bola uchun og'ir ruhiy zarba bo'ladi. Chunki internetdagi xabar tez tarqaladi va bola undan qochib qutulolmayotgandek his qiladi.

Kiberkamsitishning xavfi shundaki, u ko'pincha kattalar nazaridan chetda qoladi. Bola uyalganidan yoki telefoni olib qo'yilishidan qo'rqqanidan muammoni aytmasligi mumkin. Shuning uchun maktabda va oilada 'agar internetda seni

ranjitishsa, aytishing mumkin' degan ishonchli muhit yaratilishi kerak. Bola yordam so'rasa, avval uni ayblamaslik, vaziyatni tinch o'rganish zarur.

Onlayn xavfsizlik bo'yicha ta'lim psixologik profilaktika bilan birga olib borilishi lozim. O'quvchilarga shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish, nomaqbul kontentdan chiqish, haqoratga javob qaytarmaslik, dalillarni saqlash va ishonchli kattalarga murojaat qilish ko'nikmalari o'rgatiladi. Bu ko'nikmalar faqat informatika darsining mavzusi emas, tarbiyaviy va psixologik ishning ham bir qismidir.

Maktab va oilaning vazifalari

Maktabda raqamli madaniyat bo'yicha muntazam suhbatlar o'tkazish lozim. Bu suhbatlar qo'rqitishga emas, ongli foydalanishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. O'quvchilar internetdagi vaqtini tahlil qilish, foydali va zararli kontentni ajratish, onlayn muloqotda hurmatni saqlash va raqamli iz qoldirish mas'uliyatini tushunishi zarur.

Ota-onalar farzandining telefonini faqat nazorat qilish bilan cheklanmasdan, uning raqamli hayoti haqida suhbat qurishi kerak. Bola qaysi ilovalarni ishlatadi, kimlar bilan muloqot qiladi, nimalardan zavq oladi va nimalar uni bezovta qiladi - bular haqida xotirjam suhbat bo'lsa, ishonch kuchayadi. Ishonch bo'lmasa, bola muammoni yashirishga harakat qiladi.

Raqamli vositalardan ijobiy foydalanish ham targ'ib qilinishi kerak. Til o'rganish ilovalari, ilmiy kanallar, elektron kitoblar, ijodiy dasturlar va onlayn kurslar o'quvchining qiziqishiga mos tanlansa, telefon faqat chalg'ituvchi emas, rivojlantiruvchi vositaga aylanadi. Muhimi, bola raqamli muhitni maqsad bilan ishlatishni o'rgansin.

O'zbekiston maktablari sharoitida amaliy yondashuv

Raqamli muhit bilan ishlashda taqiqlar qisqa muddatli natija berishi mumkin, lekin uzoq muddatli yechim bo'la olmaydi. O'quvchi telefonni yashirin ishlatishi, kattalarga ishonmasligi yoki internetdagi muammolarni aytmasligi mumkin. Shuning uchun nazorat bilan birga tushuntirish, ishonch va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish zarur.

O'zbekiston maktablarida media savodxonlik dars va tarbiyaviy soatlarning tabiiy qismiga aylanishi kerak. O'quvchilar yolg'on xabarni ajratish, manipulyativ kontentni tanish, reklama ta'sirini tushunish va shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilishni bilsa, raqamli muhitda ruhiy jihatdan barqarorroq bo'ladi. Bu ko'nikmalar zamonaviy hayot uchun zarur psixologik himoya vositasidir.

Raqamli odatlarni o'zgartirishda butun oila ishtirok etishi muhim. Faqat bolaga telefonni cheklab, kattalar doim ekran qarshisida bo'lsa, qoidalar adolatsiz ko'rinadi. Oilaviy kelishuv, umumiy ekransiz vaqt, birgalikda kitob o'qish yoki sayr qilish kabi amaliy yechimlar bolaning qarshiligini kamaytiradi.

Maktab psixologi internet ta'sirini o'quvchining boshqa muammolaridan ajratib ko'rmasligi kerak. Uyqu buzilishi, past kayfiyat, e'tiborsizlik yoki sinfdan uzoqlashish raqamli odatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin, lekin oilaviy ziddiyat, do'stlar bosimi yoki o'qishdagi qiyinchiliklar bilan ham qo'shilib ketadi. Shuning uchun har bir holat individual tahlil qilinishi zarur.

Raqamli muhit to'g'ri yo'naltirilsa, o'quvchi uchun katta imkoniyatga aylanadi. U bilim oladi, ijod qiladi, dunyoqarashini kengaytiradi va o'z qobiliyatini namoyish etadi. Maqsad internetdan qo'rqish emas, undan ongli foydalanishni o'rgatishdir.

Raqamli odatlarni o'rganishda o'quvchining yosh xususiyatlarini hisobga olish muhim. Kichik sinflarda ko'proq ota-ona nazorati va aniq cheklovlar kerak bo'lsa, o'smirlarda tushuntirish, kelishuv va mas'uliyatni bosqichma-bosqich berish samaraliroq bo'ladi.

Maktab o'quvchilari ko'pincha internetni dam olish vositasi sifatida ishlatadi, ammo dam olishning o'zi ham charchatuvchi bo'lishi mumkin. Tezkor videolar va o'yinlar miyaga kuchli stimullar beradi, lekin tinchlanish imkonini bermaydi. Natijada bola dam olgandek tuyuladi, lekin ruhiy jihatdan yanada toliqadi.

O'qituvchilar darsda raqamli vositalardan maqsadli foydalanishni ko'rsatsa, o'quvchilar internetni faqat ko'ngilochar makon sifatida emas, bilim manbai sifatida ham qabul qiladi. Masalan, mavzuga doir qisqa izlanish, elektron lug'at, ta'limiy video yoki taqdimot tayyorlash internetdan foydali foydalanish madaniyatini shakllantiradi.

Ijtimoiy tarmoqlarda o'zini ko'rsatish ehtiyoji o'smirlik davrida kuchayadi. Bola layk, izoh yoki ko'rishlar soni orqali o'z qadrini o'lchay boshlasa, kayfiyati tashqi raqamlarga qaram bo'lib qoladi. Psixologik suhbatlarda inson qadrini raqamli ko'rsatkichlardan ajratish muhim mavzu bo'lishi kerak.

Kiberkamsitish holatlarida maktabning tezkor va adolatli munosabati o'quvchilar uchun katta signal bo'ladi. Agar bunday vaziyat jiddiy qabul qilinsa, bolalar o'zlarini himoyalangan his qiladi. Agar e'tiborsiz qoldirilsa, jabrlangan bola yolg'izlanadi, boshqalar esa bunday xatti-harakatni davom ettirish mumkin deb o'ylaydi.

Raqamli gigiyena bo'yicha tavsiyalar oson bajariladigan bo'lishi kerak. Masalan, uy vazifasidan oldin telefonni boshqa xonaga qo'yish, xabarlarni belgilangan vaqtda tekshirish, uyqudan oldin ekransiz yarim soat ajratish kabi oddiy qadamlar katta o'zgarish keltirishi mumkin.

Ota-onalar farzandining internetdagi qiziqishlarini inkor qilmasdan, ularni tushunishga harakat qilsa, suhbat samaraliroq bo'ladi. Bola o'zi yoqtirgan o'yin, bloger yoki video haqida gapirganda, kattalar darhol tanqid qilmasdan, savol berib tinglasa, ishonchli muloqot shakllanadi.

Raqamli muhitda sog'lom yashash ko'nikmasi bugungi o'quvchi uchun o'qish, yozish va muloqot kabi zarur kompetensiyaga aylanmoqda. Shu sababli maktab psixologiyasi bu mavzuni chetga surmay, ta'lim va tarbiyaning markaziy yo'nalishlaridan biri sifatida ko'rishi zarur.

Xulosa

Raqamli muhit O'zbekiston maktab o'quvchilari hayotining ajralmas qismiga aylandi. Uning ta'siri bolaning yoshiga, oiladagi nazorat va ishonchga, maktabdagi media savodxonlik darajasiga hamda o'quvchining o'zini boshqarish ko'nikmalariga bog'liq. Shuning uchun masala telefonni butunlay cheklashda emas, raqamli hayotni psixologik jihatdan sog'lom tashkil etishda namoyon bo'ladi.

Maktab, oila va psixologlar hamkorlikda raqamli gigiyena, uyqu rejimi, diqqatni boshqarish, kiberxavfsizlik va onlayn muloqot madaniyatini shakllantirsa, internet

o'quvchi ruhiyatiga zarar emas, rivojlanish imkoniyati bo'lishi mumkin. Bu yo'nalish zamonaviy maktab psixologiyasining eng dolzarb vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.

2. Boyd D. It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press, 2014.

3. Twenge J.M. iGen. New York: Atria Books, 2017.

4. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986.

5. O'zbekiston Respublikasining 'Ta'lim to'g'risida'gi Qonuni. 2020.

O‘QUVCHILARDA KREATIV TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Abduqodirova Nargiza Inomjon qizi
Toshkent viloyati Ohangaron tumani 8-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘quvchilarda kreativ tafakkurni rivojlantirishning psixologik asoslari, unga ta’sir etuvchi omillar hamda maktab psixologining bu jarayondagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, ta’lim muhitida ijodiy fikrlashni shakllantirishga xizmat qiluvchi psixologik yondashuvlar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: kreativlik, tafakkur, ijodiy fikrlash, psixologik rivojlanish, motivatsiya, ta’lim muhiti, maktab psixologi.

Bugungi globallashuv jarayoni va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi ta’lim tizimi oldiga yangi va murakkab vazifalarni qo‘ymoqda. Zamonaviy jamiyatda faqat nazariy bilimga ega bo‘lgan shaxs yetarli emas, balki mustaqil fikrlaydigan, muammoli vaziyatlarda tez va samarali qaror qabul qila oladigan hamda noodatiy yondashuvlarni qo‘llay oladigan ijodkor shaxslarga ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Shu nuqtai nazardan, maktab ta’limi jarayonida o‘quvchilarda kreativ tafakkurni rivojlantirish ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. Kreativ fikrlash o‘quvchilarning nafaqat intellektual salohiyatini oshiradi, balki ularning shaxsiy rivojlanishi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati hamda hayotiy muammolarga moslashuvchan yondashuvini shakllantiradi. Ta’lim jarayonida ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish o‘quvchilarga berilayotgan bilimlarni faqat tayyor holda qabul qilish emas, balki ularni tahlil qilish, solishtirish va yangicha g‘oyalar yaratish imkonini beradi. Natijada o‘quvchilar passiv bilim oluvchidan faol va ijodkor shaxsga aylanish jarayoniga kirishadi. Shu sababli maktab ta’limida kreativ yondashuvlarni keng joriy etish bugungi kunning dolzarb pedagogik va psixologik vazifalaridan biri hisoblanadi.

Kreativ tafakkur — bu shaxsning mavjud bilim, tajriba va tasavvurlar asosida yangi g‘oyalar yaratish, muammoli vaziyatlarga noodatiy va samarali yechim topish

hamda an’anaviy yondashuvlardan farqli ravishda original qarorlar qabul qilish qobiliyatidir. Ushbu jarayon faqat kognitiv (aqliy) rivojlanish bilan cheklanib qolmay, balki shaxsning emotsional holati, motivatsion sohasi hamda ijtimoiy muhit bilan ham uzviy bog‘liqdir. O‘quvchilarda kreativlikni shakllantirish murakkab psixologik-pedagogik jarayon bo‘lib, u bir qator ichki va tashqi omillarga tayanadi. Ichki omillar qatoriga eng avvalo o‘quvchining ichki motivatsiyasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, qiziqishlari va mustaqil fikrlashga moyilligi kiradi. Agar o‘quvchi o‘z faoliyatida erkinlik va qo‘llab-quvvatlashni his qilsa, unda ijodiy fikrlash faolligi sezilarli darajada ortadi. Tashqi omillar esa ta’lim muhiti va pedagogik yondashuv bilan belgilanadi. Mustaqil fikr bildirishga imkon beruvchi, xatolardan qo‘rqmaslik muhitini yaratadigan hamda rag‘batlantiruvchi ta’lim tizimi o‘quvchilarda kreativ salohiyatning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Qo‘llab-quvvatlovchi va hamkorlikka asoslangan pedagogik yondashuv o‘quvchilarning ijodiy tashabbuslarini kuchaytiradi va ularni yangi g‘oyalar ishlab chiqishga undaydi. Aksincha, doimiy tanqid, ortiqcha cheklovlar va qat’iy nazoratga asoslangan muhit o‘quvchilarda psixologik bosimni kuchaytiradi, o‘ziga ishonchsizlikni oshiradi hamda ijodiy faollikni pasaytiradi. Bunday sharoitda o‘quvchi yangilik yaratishdan ko‘ra ko‘proq tayyor qoliplarga moslashishga harakat qiladi, bu esa kreativ tafakkur rivojlanishini sekinlashtiradi.

Maktab psixologi o‘quvchilarda kreativ tafakkurni rivojlantirish jarayonida muhim o‘rin egallaydi. U o‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish orqali ularning shaxsiy qiziqishlari, qobiliyatlari, intellektual imkoniyatlari va emotsional holatini aniqlaydi. Ushbu tahlillar asosida har bir o‘quvchining ijodiy salohiyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan individual va guruhiy psixologik yondashuvlar ishlab chiqiladi. Shuningdek, psixolog tomonidan tashkil etiladigan maxsus treninglar va amaliy mashg‘ulotlar o‘quvchilarda kreativ fikrlashni faollashtirishga xizmat qiladi. Bunday mashg‘ulotlar davomida o‘quvchilar o‘z fikrini erkin ifoda etish, turli g‘oyalarni tahlil qilish, muammolarga noodatiy yondashuvlar ishlab chiqish hamda hamkorlikda ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Bundan tashqari, maktab psixologi o‘quvchilarda erkin fikrlash

madaniyatini shakllantirish, tanqidiy yondashuvni rivojlantirish va muammoli vaziyatlarda bir nechta muqobil yechimlarni topa olish qobiliyatini mustahkamlashga alohida e’tibor qaratadi. Natijada o‘quvchilar nafaqat bilimlarni o‘zlashtiruvchi, balki ularni tahlil qiluvchi va yangicha g‘oyalar yarata oluvchi faol shaxslarga aylanadilar.

Ta’lim jarayonida guruhiy ishlash, loyiha asosida o‘qitish hamda interfaol metodlardan foydalanish o‘quvchilarda kreativ tafakkurni rivojlantirishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Bunday yondashuvlar o‘quvchilarning faolligini oshiradi, ularni passiv tinglovchi rolidan faol ishtirokchiga aylantiradi. Guruhiy faoliyat jarayonida o‘quvchilar o‘zaro fikr almashish, turli nuqtai nazarlarni tahlil qilish hamda umumiy yechimga kelish ko‘nikmalarini egallaydilar. Bu esa ularda hamkorlik madaniyati va ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantiradi. Loyiha asosida o‘qitish esa o‘quvchilarga real hayotga yaqin muammolar ustida ishlash, mustaqil izlanish olib borish va ijodiy yechimlar ishlab chiqish imkonini beradi. Interfaol metodlar esa o‘quv jarayonini jonlantirib, o‘quvchilarda tanqidiy va kreativ fikrlashni faollashtiradi. Natijada ular nafaqat tayyor bilimni o‘zlashtiradi, balki uni amaliyotda qo‘llash va yangicha yondashuvlar yaratish malakasini ham shakllantiradi. Shuningdek, psixologik xavfsiz muhit kreativlikni rivojlantirishning eng muhim shartlaridan biri hisoblanadi. O‘quvchi o‘z fikrini erkin ifoda eta oladigan, xatolardan qo‘rqmaydigan va tanqidiy baholashdan cho‘chimaydigan muhitda ijodiy salohiyatini to‘liq namoyon qila oladi. Bunday muhitda o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi, tashabbuskorligi kuchayadi hamda yangilik yaratishga bo‘lgan ichki motivatsiyasi mustahkamlanadi.

Kreativ tafakkurni rivojlantirish ta’lim jarayonining eng muhim va ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki ijodiy fikrlashga ega bo‘lgan o‘quvchi nafaqat bilimlarni puxta o‘zlashtiradi, balki ularni amaliyotda qo‘llay oladi, muammoli vaziyatlarda mustaqil va samarali yechimlar topadi hamda kelajakdagi kasbiy faoliyatida yuqori natijalarga erishadi. Kreativ tafakkur shaxsning intellektual salohiyati bilan bir qatorda uning emotsional barqarorligi, ijtimoiy faolligi va moslashuvchanligini ham mustahkamlaydi. Shu bois ta’lim

muassasalarida ijodiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan ishlar tizimli va uzluksiz tarzda olib borilishi lozim. Bu jarayonda maktab psixologi, pedagoglar hamda ota-onalar hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning o‘zaro hamjihatlikdagi faoliyati o‘quvchilarda ijodiy salohiyatni ochish, mustaqil fikrlashni shakllantirish va shaxsiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, ta’lim jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol metodlar hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimining uyg‘un qo‘llanilishi o‘quvchilarning kreativ fikrlash qobiliyatini yanada rivojlantiradi. Natijada jamiyat talablariga javob beradigan, mustaqil fikrlaydigan va innovatsion yondashuvlarga ega bo‘lgan barkamol shaxslarni tarbiyalash imkoniyati yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

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

3. Davletshin M.G. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2009.

4. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

5. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi materiallari. – 2023–2025.

TA’LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK XAVFSIZLIKNI TA’MINLASHNING AHAMIYATI

Ahmadjonova Xolida Umarjon qizi
Chortoq tumani 8-sonli ayrim fanlar chuqur o‘qitiladigan sinflari mavjud maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlikni ta’minlashning ahamiyati, uning o‘quvchilar shaxsiyrivojlanishiga ta’siri hamda maktab psixologining bu boradagi faoliyati yoritilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik xavfsizlik, ta’lim muhiti, maktab psixologi, o‘quvchi, emotsional farovonlik, psixologik xizmat.

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning bilim olish darajasi bilan bir qatorda ularning ruhiy salomatligi va psixologik farovonligini ta’minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki ta’lim jarayonining samaradorligi ko‘p jihatdan o‘quvchining o‘zini qanday his qilishi, maktab muhitida qanchalik erkin va himoyalanganligi bilan bog‘liqdir. Shu nuqtai nazardan, ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlikni ta’minlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Psixologik xavfsizlik deganda shaxsning o‘z fikrini erkin bayon qila olishi, atrofdagilar tomonidan hurmat qilinishi, kamsitilish, bosim yoki zo‘ravonlikdan himoyalangan holda faoliyat yuritishi uchun yaratilgan qulay muhit tushuniladi. Bunday muhitda o‘quvchilar o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishga intiladilar, bilim olishga qiziqishlari ortadi va ijtimoiy faolliklari rivojlanadi. Maktabdagi psixologik muhit o‘quvchining shaxs sifatida shakllanishida muhim o‘rin tutadi. Agar o‘quvchi o‘zini jamoaning to‘laqonli a’zosi sifatida his qilsa, uning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi, muloqot ko‘nikmalari rivojlanadi va emotsional barqarorligi mustahkamlanadi. Aksincha, doimiy tanqid, tengdoshlar tomonidan kamsitilish yoki pedagoglar bilan salbiy munosabatlar o‘quvchida qo‘rquv, xavotir va o‘ziga nisbatan ishonchsizlikni yuzaga keltirishi mumkin. Ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlikni ta’minlashda maktab psixologining o‘rni alohida ahamiyatga ega. Psixolog o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganadi, ularda uchrashi mumkin bo‘lgan muammolarni aniqlaydi va ularni bartaraf etishga qaratilgan

profilaktik ishlarni olib boradi. Shuningdek, psixolog ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda ishlash orqali o‘quvchilarning sog‘lom rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratishga ko‘maklashadi.

Maktab psixologi tomonidan tashkil etiladigan treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va individual suhbatlar o‘quvchilarda stressga chidamlilik, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, muloqot madaniyati va nizolarni konstruktiv hal etish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Bu esa o‘z navbatida sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhitning qaror topishiga xizmat qiladi. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar rivojlanishi bilan birga kiberbullying, virtual zo‘ravonlik va internet orqali ruhiy bosim o‘tkazish holatlari ham ko‘payib bormoqda. Shu sababli o‘quvchilarning axborot xavfsizligi va raqamli madaniyatini shakllantirish ham psixologik xavfsizlikning muhim tarkibiy qismiga aylanmoqda. O‘quvchilarga internetdan oqilona foydalanish, virtual muloqot madaniyatiga rioya qilish va salbiy axborotlardan himoyalanish bo‘yicha muntazam tushuntirish ishlari olib borilishi zarur. Psixologik xavfsizlikni ta’minlashda oila, maktab va mahalla hamkorligi muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalarning farzandlariga mehr va e’tibor ko‘rsatishi, pedagoglarning adolatli munosabati hamda maktab psixologining professional faoliyati birgalikda o‘quvchi shaxsining sog‘lom rivojlanishiga xizmat qiladi.

Psixologik xavfsizlik o‘quvchilarning nafaqat ta’limdagi muvaffaqiyatiga, balki ularning kelajakdagi shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘zini xavfsiz va qo‘llab-quvvatlangan his qilgan o‘quvchi yangi bilimlarni o‘zlashtirishga faolroq intiladi, tashabbus ko‘rsatadi hamda jamoada ishlash ko‘nikmalarini muvaffaqiyatli rivojlantiradi. Shu bilan birga, bunday muhit o‘quvchilarda stress, xavotir va turli psixologik muammolarning oldini olishga xizmat qiladi. Maktabda psixologik xavfsizlikni ta’minlash uchun o‘quvchilar bilan muntazam ravishda psixologik treninglar, muloqot va hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar o‘tkazish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, o‘smirlik davrida uchraydigan emotsional beqarorlik, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar va o‘zini anglash jarayonidagi muammolarni bartaraf etishda psixologik xizmatning o‘rni beqiyosdir. Psixolog tomonidan olib boriladigan

profilaktik va korreksion ishlar o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlashga hamda salbiy holatlarning oldini olishga yordam beradi. Shuningdek, pedagoglarning psixologik madaniyatini oshirish ham psixologik xavfsizlikning muhim shartlaridan biridir. O‘qituvchi o‘quvchi shaxsini hurmat qilishi, uning fikrlarini qadrlashi va individual xususiyatlarini inobatga olishi zarur. O‘quvchiga nisbatan adolatli va samimiy munosabat o‘quv jarayonida o‘zaro ishonch muhitini shakllantiradi. Natijada sinf jamoasida hamjihatlik, o‘zaro hurmat va hamkorlik muhiti qaror topadi.

Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda o‘quvchilar turli axborot oqimlari ta’sirida bo‘lmoqda. Shu sababli ularda media savodxonlik, tanqidiy fikrlash va axborotlarni tahlil qilish ko‘nikmalarini shakllantirish ham psixologik xavfsizlikning muhim tarkibiy qismiga aylanmoqda. Bu esa yoshlarni turli zararli g‘oyalar, internet tahdidlari va psixologik manipulyatsiyalardan himoya qilish imkonini beradi. Demak, psixologik xavfsizlikni ta’minlash ta’lim jarayonining ajralmas qismi bo‘lib, u o‘quvchilarning barkamol inson sifatida voyaga yetishida, ijtimoiy moslashuvida va jamiyat hayotida faol ishtirok etishida muhim omil hisoblanadi. Shu bois har bir ta’lim muassasasida psixologik xavfsizlikni yaratish va mustahkamlashga qaratilgan tizimli ishlarni yo‘lga qo‘yish davr talabi hisoblanadi. Ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlikni ta’minlash bugungi ta’lim tizimining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Psixologik jihatdan qulay va xavfsiz muhit o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi hamda ijtimoiy munosabatlarda faol bo‘lishiga yordam beradi. Bunday muhitda o‘quvchilar o‘z fikrlarini erkin ifoda etish, mustaqil qaror qabul qilish va shaxsiy imkoniyatlarini namoyon etish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Natijada ta’lim sifati va samaradorligi ham ortadi. Shu bois ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlikni yaratish va uni muntazam qo‘llab-quvvatlash pedagoglar, ota-onalar, psixologlar hamda keng jamoatchilikning hamkorlikdagi faoliyatini talab etadi. Faqatgina o‘zaro hamjihatlik va mas’uliyat orqali sog‘lom, barkamol va intellektual salohiyatga ega yosh avlodni tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

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

3. Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2009.

4. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

5. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika. – Toshkent: Fan, 2016.

EMOTSIYALARNI BOSHQARISH STRATEGIYALARINING RUHIY SALOMATLIKDAGI O‘RNI

Annaeva Jeren Ismoilovna

Qoraqalpog‘iston Respublikasi Beruniy tumani 72-maktabi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada emotsiyalarni boshqarish strategiyalarining inson ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Emotsiyalar inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, ularning to‘g‘ri boshqarilishi psixologik farovonlik, stressga bardoshlilik va ijtimoiy moslashuvchanlikni ta’minlaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsiyalarni samarali boshqarish ruhiy buzilishlar xavfini kamaytiradi, shaxsning hayotdan qoniqish darajasini oshiradi hamda shaxslararo munosabatlarning sifatini yaxshilaydi. Maqolada emotsiyalarni boshqarishning asosiy strategiyalari, ularning afzalliklari va ruhiy salomatlikka ta’siri ilmiy manbalar asosida yoritilgan.

Kalit so‘zlar: emotsiya, emotsiyalarni boshqarish, ruhiy salomatlik, stress, emotsional intellekt, psixologik farovonlik, kognitiv qayta baholash, emotsional regulyatsiya.

Zamonaviy jamiyatda insonlar kundalik hayot davomida turli xil hissiy kechinmalarni boshdan kechiradilar. Tezkor axborot oqimi, ijtimoiy va iqtisodiy o‘zgarishlar, ta’lim va mehnat faoliyatidagi talablarning ortishi inson ruhiyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunday sharoitda emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanganligi ruhiy salomatlikni saqlashning muhim omillaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, ruhiy salomatlik insonning o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishi, kundalik stresslarni yenga olishi, samarali mehnat qilishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishini ta’minlaydigan holatdir. Ushbu jihatlar ko‘p jihatdan shaxsning hissiy holatini boshqarish qobiliyatiga bog‘liq.

Emotsiyalarni boshqarish yoki emotsional regulyatsiya insonning o‘z hissiyotlarini anglash, nazorat qilish va maqsadga muvofiq ravishda ifodalash

jarayonini anglatadi. Emotsional regulyatsiya nafaqat salbiy his-tuyg‘ularni kamaytirish, balki ijobiy emotsiyalarni qo‘llab-quvvatlash va rivojlantirishni ham o‘z ichiga oladi. Inson o‘z emotsiyalarini samarali boshqara olganida, u qiyinchiliklarga moslashuvchanroq bo‘ladi, stressli vaziyatlarda oqilona qaror qabul qiladi va ruhiy muvozanatini saqlab qoladi. Emotsiyalarni boshqarishning turli strategiyalari mavjud bo‘lib, ular orasida kognitiv qayta baholash, emotsiyalarni qabul qilish, muammoni hal etishga yo‘naltirilgan yondashuv va emotsiyalarni bostirish keng tarqalgan. Kognitiv qayta baholash strategiyasi vaziyatni boshqacha talqin qilish orqali salbiy hissiyotlarning kuchini kamaytirishga xizmat qiladi. Masalan, muvaffaqiyatsizlikni shaxsiy mag‘lubiyat emas, balki tajriba orttirish imkoniyati sifatida qabul qilish stress darajasini pasaytiradi. Emotsiyalarni qabul qilish strategiyasi insonning o‘z hissiyotlarini inkor etmasdan, ularni tabiiy holat sifatida tan olishini nazarda tutadi. Tadqiqotlar ushbu yondashuv tashvish va depressiv simptomlarning kamayishiga yordam berishini ko‘rsatgan.

Muammoni hal etishga yo‘naltirilgan strategiyalar stress manbasini aniqlash va uni bartaraf etishga qaratilgan faol harakatlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu usul insonning vaziyat ustidan nazorat hissini kuchaytiradi. Emotsiyalarni bostirish esa hissiyotlarni tashqi tomondan namoyon qilmaslikka urinishdir. Ko‘plab ilmiy tadqiqotlar ushbu strategiya qisqa muddatda foyda berishi mumkinligini, ammo uzoq muddatda stress va psixologik zo‘riqishni kuchaytirishini ko‘rsatgan. Ruhiy salomatlik insonning hissiy, psixologik va ijtimoiy farovonligini ifodalaydi. Emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalari ushbu farovonlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, emotsiyalarini samarali boshqaradigan insonlarda depressiya, tashvish va stress ko‘rsatkichlari pastroq bo‘ladi. Bunday shaxslar hayotiy qiyinchiliklarga moslashishda yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni namoyon etadilar.

Emotsional regulyatsiya shaxsning o‘z-o‘zini anglash darajasini oshiradi, o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlaydi va hayotdan qoniqish hissini kuchaytiradi. Shu bilan birga, emotsiyalarni boshqarish ijtimoiy munosabatlarning sifatiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Hissiyotlarini konstruktiv tarzda ifodalovchi insonlar

odatda atrofdagilar bilan samarali muloqot o‘rnatadilar va nizoli vaziyatlarni muvaffaqiyatli hal qiladilar. Emotsional intellekt emotsiyalarni anglash, tushunish va boshqarish qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi. Yuqori emotsional intellektga ega bo‘lgan insonlar o‘z hissiyotlarini samarali nazorat qila oladilar hamda boshqalarning emotsional holatini to‘g‘ri baholashga qodir bo‘ladilar. Ilmiy izlanishlar emotsional intellekt va ruhiy salomatlik o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi. Emotsional intellektning rivojlanganligi stressga chidamlilikni oshiradi, psixologik farovonlikni ta’minlaydi va salbiy hissiy holatlarning oldini olishga yordam beradi. Talaba-yoshlar orasida emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biridir. Psixologik treninglar, emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari, stressni boshqarish bo‘yicha mashg‘ulotlar va psixologik maslahat xizmatlari ushbu jarayonda muhim ahamiyatga ega.

Ta’lim muassasalarida emotsional savodxonlikni oshirishga qaratilgan tadbirlar talabalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, akademik muvaffaqiyatlarini oshirish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi. Emotsiyalarni boshqarish strategiyalari ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlashning muhim omillaridan biridir. Kognitiv qayta baholash, emotsiyalarni qabul qilish va muammoni hal etishga yo‘naltirilgan yondashuvlar insonning psixologik farovonligini oshiradi hamda stress va tashvish darajasini kamaytiradi. Emotsional intellektning rivojlanganligi esa emotsional regulyatsiyani samarali amalga oshirishga yordam beradi. Shu sababli ta’lim muassasalari va boshqa ijtimoiy institutlarda emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni keng joriy etish ruhiy salomatlikni mustahkamlashning samarali vositasi hisoblanadi.

Emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish va ruhiy salomatlikni mustahkamlash maqsadida quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish maqsadga muvofiq. Shaxslarda emotsional savodxonlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik trening va seminarlarni muntazam tashkil etish lozim. Ta’lim muassasalarida talaba-yoshlarning emotsional holatini monitoring qilish va ularga

psixologik yordam ko‘rsatish tizimini takomillashtirish zarur. Talabalarda stressni boshqarish, hissiy zo‘riqishlarni kamaytirish va psixologik barqarorlikni shakllantirishga qaratilgan maxsus dasturlarni joriy etish tavsiya etiladi. Emotsiyalarni konstruktiv ifodalash, faol tinglash va samarali muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar tashkil etish maqsadga muvofiq. Psixologlar tomonidan kognitiv qayta baholash, relaksatsiya va mindfulness texnikalaridan foydalanishga o‘rgatuvchi mashg‘ulotlarni kengaytirish zarur. Oila muhitida ochiq muloqot va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash madaniyatini rivojlantirish orqali shaxslarning emotsional farovonligini mustahkamlash mumkin. Talabalarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish, sport, san’at va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish orqali salbiy emotsional holatlarning oldini olish tavsiya etiladi. Raqamli texnologiyalardan foydalanish madaniyatini shakllantirish hamda ijtimoiy tarmoqlardan me’yorida foydalanish bo‘yicha targ‘ibot ishlarini kuchaytirish lozim. Ta’lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan mavzularni o‘quv dasturlariga kiritish foydali hisoblanadi. Psixologik xizmatlar faoliyatini kuchaytirish va aholining barcha qatlamlari uchun psixologik maslahat olish imkoniyatlarini kengaytirish ruhiy salomatlikni saqlashga xizmat qiladi. Har bir shaxsda o‘z emotsiyalarini anglash, tahlil qilish va nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish orqali ruhiy salomatlik darajasini oshirish mumkin. Emotsiyalarni boshqarish strategiyalarining samaradorligini o‘rganishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish hamda ularning natijalarini amaliyotga tatbiq etish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A., Haydarov F.I. Psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.
2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
3. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M., To‘ychiyeva S.M. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.
4. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.
5. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.
6. To‘laganova G.K. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Noshir, 2020.

SUN’IY INTELLEKT BILAN MULOQOTNING O‘QUVCHILARNING TANQIDIY FIKRLASHIGA TA’SIRI

Karimova Dilzodaxon Axrorjon qizi
Farg‘ona viloyati Dang‘ara tumani 19- maktabi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada sun’iy intellekt texnologiyalarining ta’lim jarayoniga kirib kelishi va ularning o‘quvchilarning tanqidiy fikrlash qobiliyatlariga ta’siri tahlil qilinadi. Sun’iy intellekt asosidagi platformalar o‘quvchilarga axborot olish, masalalarni yechish va mustaqil o‘rganish imkoniyatlarini yaratib bermoqda. Shu bilan birga, ulardan noto‘g‘ri foydalanish o‘quvchilarning mustaqil tahlil qilish, dalillarni solishtirish va xulosa chiqarish ko‘nikmalarining susayishiga olib kelishi mumkin. Maqolada sun’iy intellekt bilan muloqotning ijobiy va salbiy jihatlari hamda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishdagi o‘rni ilmiy nuqtai nazardan yoritilgan.

Kalit so‘zlar: sun’iy intellekt, tanqidiy fikrlash, o‘quvchilar, ta’lim, raqamli texnologiyalar, kognitiv rivojlanish, mustaqil fikrlash, media savodxonlik.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida sun’iy intellekt zamonaviy ta’lim tizimining muhim tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Chatbotlar, virtual yordamchilar va generativ sun’iy intellekt tizimlari o‘quvchilarning bilim olish usullarini tubdan o‘zgartirmoqda. Endilikda o‘quvchilar murakkab savollarga qisqa vaqt ichida javob olish, ma’lumotlarni izlash va o‘quv topshiriqlarini bajarishda sun’iy intellekt imkoniyatlaridan foydalanishlari mumkin. Biroq sun’iy intellektning keng qo‘llanilishi o‘quvchilarning tanqidiy fikrlash ko‘nikmalariga qanday ta’sir ko‘rsatayotgani masalasi dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda. Chunki tanqidiy fikrlash shaxsning axborotni tahlil qilish, baholash, mantiqiy xulosalar chiqarish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi. Tanqidiy fikrlash insonning mavjud ma’lumotlarni shubha ostiga qo‘yish, ularni tekshirish, turli nuqtai nazarlarni solishtirish va asoslangan xulosalar chiqarish qobiliyatidir. Ushbu ko‘nikma zamonaviy ta’limning asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi. Psixologik nuqtai nazardan tanqidiy fikrlash

analiz, sintez, taqqoslash, umumlashtirish va baholash kabi yuqori darajadagi kognitiv jarayonlarga asoslanadi. Ushbu ko‘nikmalar o‘quvchilarning intellektual rivojlanishi, muammolarni hal etish qobiliyati va mustaqil fikrlashini ta’minlaydi.

Sun’iy intellekt texnologiyalari ta’lim jarayonida o‘quvchilarning tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda. Ushbu texnologiyalar o‘quvchilarga qisqa vaqt ichida katta hajmdagi ma’lumotlarni izlash, saralash va o‘rganish imkoniyatini beradi. Natijada o‘quvchilar bir masala yuzasidan turli manbalar va qarashlarni solishtirish, ma’lumotlarning ishonchlilik darajasini baholash hamda asosli xulosalar chiqarishga o‘rganadilar. Bu esa tanqidiy fikrlashning asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblangan tahliliy yondashuvning rivojlanishiga xizmat qiladi. Sun’iy intellekt bilan muloqot qilish jarayoni o‘quvchini faol bilim oluvchi subyektga aylantiradi. O‘quvchi o‘zini qiziqtirgan savollarni berishi, javoblarni aniqlashtirishi, qo‘shimcha izoh va misollar talab qilishi mumkin. Bunday interaktiv muloqot bilimlarni passiv qabul qilishdan ko‘ra faol o‘zlashtirishga yordam beradi. Shu bilan birga, savol-javob asosidagi muloqot o‘quvchilarda mantiqiy fikrlash, sabab-oqibat bog‘liqliklarini aniqlash va dalillarga asoslangan xulosalar chiqarish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Sun’iy intellektning yana bir muhim afzalligi shundaki, u muammoli vaziyatlarni turli nuqtai nazarlardan ko‘rib chiqish imkoniyatini yaratadi. Masalan, biror ijtimoiy, iqtisodiy yoki psixologik muammo bo‘yicha sun’iy intellekt bir nechta yechim variantlarini taklif qilishi mumkin. O‘quvchi esa ushbu variantlarni tahlil qilib, ularning afzallik va kamchiliklarini baholaydi hamda eng maqbul qarorni tanlashga harakat qiladi. Bu jarayon tanqidiy fikrlashning baholash va qaror qabul qilish komponentlarini rivojlantiradi. Bundan tashqari, sun’iy intellekt asosidagi ta’lim platformalari individual yondashuvni ta’minlaydi. Har bir o‘quvchining bilim darajasi, qiziqishi va o‘zlashtirish sur’atiga mos topshiriqlar taqdim etilishi natijasida o‘quv jarayoni yanada samarali tashkil etiladi. Individual ta’lim muhiti o‘quvchilarning mustaqil fikrlash, o‘z-o‘zini nazorat qilish va refleksiya qilish ko‘nikmalarining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada sun’iy intellekt

nafaqat bilim manbai, balki o‘quvchilarning tanqidiy fikrlashini shakllantiruvchi va rivojlantiruvchi innovatsion vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

Sun’iy intellektdan haddan tashqari foydalanish ayrim salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqarishi mumkin. O‘quvchilar tayyor javoblarni muntazam olishga odatlanib qolganlarida mustaqil izlanish va tahlil qilishga bo‘lgan ehtiyoj kamayadi. Bunday holatda o‘quvchilar axborotning haqqoniyligini tekshirish o‘rniga sun’iy intellekt taqdim etgan ma’lumotni tayyor haqiqat sifatida qabul qilishlari mumkin. Natijada tanqidiy fikrlashning asosiy elementlari bo‘lgan shubha qilish, tekshirish va baholash ko‘nikmalari sustlashadi. Shuningdek, sun’iy intellekt ba’zan noto‘g‘ri yoki to‘liq bo‘lmagan ma’lumotlarni taqdim etishi mumkin. Agar o‘quvchi ushbu ma’lumotlarni mustaqil tekshirmasa, noto‘g‘ri xulosalarga kelishi ehtimoli ortadi. Sun’iy intellekt tanqidiy fikrlashni rivojlantiruvchi vosita sifatida qo‘llanilgandagina ijobiy natija beradi. Buning uchun o‘quvchilar sun’iy intellektdan olingan ma’lumotlarni boshqa manbalar bilan taqqoslashga o‘rgatilishi lozim. Pedagoglar o‘quvchilarga sun’iy intellekt javoblarini tahlil qilish, ulardagi xatolarni aniqlash va muqobil fikrlarni izlash bo‘yicha topshiriqlar berishlari maqsadga muvofiqdir. Bu esa o‘quvchilarning mustaqil fikrlash va dalillarga asoslangan qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Media va axborot savodxonligini rivojlantirish ham sun’iy intellekt bilan ishlashda muhim omil hisoblanadi. Chunki axborotning ishonchliligini baholash tanqidiy fikrlashning asosiy tarkibiy qismlaridan biridir.

Sun’iy intellekt bilan muloqot o‘quvchilarning tanqidiy fikrlashiga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Sun’iy intellekt ma’lumotlarga tezkor kirish, tahliliy fikrlash va individual ta’lim olish imkoniyatlarini kengaytirsa-da, undan noto‘g‘ri foydalanish mustaqil fikrlash va axborotni tanqidiy baholash ko‘nikmalarining susayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli ta’lim jarayonida sun’iy intellektdan foydalanish tanqidiy fikrlashni rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuvlar bilan uyg‘unlashtirilishi zarur. O‘quvchilarda sun’iy intellektdan ongli va mas’uliyatli foydalanish madaniyatini shakllantirish lozim. Sun’iy intellekt javoblarini boshqa manbalar bilan taqqoslash ko‘nikmalarini

rivojlantirish zarur. Ta’lim jarayonida muammoli vaziyatlar va tahliliy topshiriqlar ulushini oshirish tavsiya etiladi. O‘quvchilarning media va axborot savodxonligini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish kerak. Sun’iy intellektni tayyor javob manbai sifatida emas, balki fikrlashni rivojlantiruvchi yordamchi vosita sifatida qo‘llash maqsadga muvofiq. Pedagoglar o‘quvchilarga sun’iy intellekt ma’lumotlarining ishonchliligini tekshirish usullarini o‘rgatishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.

2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

4. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.

5. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.

6. To‘laganova G.K. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Noshir, 2020.

7. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi. Raqamli ta’lim va zamonaviy pedagogik texnologiyalar bo‘yicha metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2024.

8. O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. Raqamli transformatsiya va ta’lim sifati masalalari. – Toshkent, 2023.

TA’LIM MUASSASASIDA O‘QUVCHILARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISH

Mahmudova Mahliyo Mahammadalievna
Farg‘ona viloyati Oltiariq tumani 4-aniq va ijtimoiy fanlarga ixtisoslashtirilgan davlat umumta’lim maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning psixologik barqarorligini shakllantirishning ahamiyati, unga ta’sir etuvchi omillar hamda maktab psixologining bu jarayondagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchilarda stressga chidamlilik, o‘zini boshqarish va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini rivojlantirish yo‘llari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: psixologik barqarorlik, stress, o‘quvchi shaxsi, maktab psixologi, emotsional rivojlanish, ijtimoiy moslashuv.

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning bilim olish jarayoni bilan bir qatorda ularning psixologik holatini mustahkamlash ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. O‘quvchi faqat bilim bilan emas, balki emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalari bilan ham qurollangan bo‘lishi lozim. Chunki psixologik jihatdan barqaror shaxs ta’lim jarayonida ham, hayotiy vaziyatlarda ham muvaffaqiyatga erishadi. Psixologik barqarorlik — bu shaxsning murakkab va stressli vaziyatlarda ham o‘z emotsiyalarini boshqara olishi, vazmin qaror qabul qilishi va ruhiy muvozanatini saqlab qolish qobiliyatidir. Maktab yoshidagi o‘quvchilarda bu xususiyatni shakllantirish ularning kelajakdagi shaxsiy va kasbiy hayotida muhim rol o‘ynaydi. Ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning psixologik barqarorligiga ta’sir etuvchi bir qator omillar mavjud. Jumladan, oilaviy muhit, sinf jamoasidagi munosabatlar, pedagoglarning yondashuvi hamda tengdoshlar o‘rtasidagi ijtimoiy aloqalar shular jumlasidandir. Salbiy muhit, doimiy tanqid yoki kamsitish holatlari o‘quvchida xavotir, o‘ziga ishonchsizlik va emotsional beqarorlikni keltirib chiqarishi mumkin.

Maktab psixologi ta’lim jarayonida o‘quvchilarning psixologik barqarorligini ta’minlashda muhim va mas’uliyatli o‘rin tutadi. U o‘quvchilarning emotsional holati, shaxsiy rivojlanish darajasi hamda ijtimoiy moslashuv jarayonini tizimli ravishda o‘rganib boradi. Diagnostik ishlar orqali psixolog o‘quvchilarda mavjud bo‘lishi mumkin bo‘lgan stress, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik yoki ijtimoiy muammolarni erta aniqlash imkoniga ega bo‘ladi. Bu esa o‘z vaqtida zarur psixologik yordam ko‘rsatish va muammolarning chuqurlashib ketishining oldini olishga xizmat qiladi. Shuningdek, maktab psixologi profilaktik faoliyat orqali o‘quvchilarda turli psixologik muammolarning oldini olishga qaratilgan tizimli ishlarni amalga oshiradi. Jumladan, stressni boshqarish, o‘z emotsiyalarini nazorat qilish, tengdoshlar bilan sog‘lom muloqot o‘rnatish hamda nizoli vaziyatlarni konstruktiv yo‘l bilan hal etish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, psixolog o‘quvchilarda ijobiy fikrlashni rivojlantirish, o‘ziga ishonchni mustahkamlash va motivatsiyani oshirishga yo‘naltirilgan treninglar va individual maslahatlar tashkil etadi. Natijada, maktab psixologining faoliyati o‘quvchilarning nafaqat psixologik salomatligini saqlashga, balki ularning shaxs sifatida barkamol rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

O‘quvchilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish jarayonida treninglar va amaliy mashg‘ulotlar alohida ahamiyat kasb etadi. Bunday mashg‘ulotlar o‘quvchilarning nafaqat nazariy bilimlarini, balki ularning ichki psixologik resurslarini ham rivojlantirishga xizmat qiladi. Xususan, o‘zini anglashga qaratilgan treninglar o‘quvchilarga o‘z kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, shaxsiy imkoniyatlarini real baholash hamda o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish imkonini beradi. Emotsiyalarni boshqarish bo‘yicha olib boriladigan mashg‘ulotlar esa o‘quvchilarda stressli vaziyatlarda o‘zini tutish, asabiylashuvni kamaytirish va hissiy muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa ularning kundalik hayotda va ta’lim jarayonida yuzaga keladigan turli qiyinchiliklarga nisbatan bardoshliligini oshiradi. Motivatsiyani oshirishga yo‘naltirilgan psixologik treninglar o‘quvchilarda maqsad qo‘yish, unga erishish yo‘llarini rejalashtirish hamda o‘z ustida ishlashga bo‘lgan ichki ehtiyojni

kuchaytiradi. Natijada ular ta’lim jarayonida faolroq ishtirok etadi va o‘z bilim darajasini oshirishga intiladi. Bundan tashqari, guruhiy mashg‘ulotlar va jamoaviy ishlarda ishtirok etish o‘quvchilarda ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Bunday faoliyatlar orqali ular muloqot qilish, boshqalarni tinglash, fikr almashish hamda hamkorlikda qaror qabul qilish kabi muhim kompetensiyalarni egallaydilar. Shu bilan birga, guruhda ishlash tajribasi o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvini yengillashtirib, ularni jamiyatda faol va samarali ishtirok etishga tayyorlaydi.

Bugungi raqamli texnologiyalar jadal rivojlanib borayotgan sharoitda o‘quvchilarning psixologik holatiga internet va ijtimoiy tarmoqlar sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatmoqda. Axborot oqimining haddan tashqari ko‘pligi, uning tezkorligi hamda nazoratsiz iste’moli o‘quvchilarda emotsional zo‘riqish va ruhiy charchoqni keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, kiberzo‘ravonlik holatlari, noto‘g‘ri yoki tekshirilmagan axborotlarning keng tarqalishi hamda raqamli muhitda ortiqcha vaqt sarflash o‘quvchilarda stress, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik kabi psixologik muammolarni kuchaytiradi. Shu bois, ta’lim muassasalarida o‘quvchilarda media savodxonlikni shakllantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Media savodxonlik o‘quvchilarga axborotlarni tanqidiy tahlil qilish, ishonchli manbalarni ajratish, zararli kontentdan himoyalanish hamda internetdan ongli va maqsadli foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa ularning raqamli muhitda psixologik xavfsizligini ta’minlashga xizmat qiladi. Natijada, media savodxonlikni rivojlantirish o‘quvchilarning nafaqat axborot bilan ishlash kompetensiyasini oshiradi, balki ularning psixologik barqarorligini mustahkamlab, raqamli muhitda o‘zini erkin va xavfsiz his qilishiga zamin yaratadi.

Psixologik barqarorlikni ta’minlashda oila, ta’lim muassasasi va jamiyat o‘rtasidagi hamkorlik alohida ahamiyatga ega. O‘quvchining shaxs sifatida shakllanishi ko‘p jihatdan ushbu uch muhitning o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liqdir. Oila bola uchun birlamchi ijtimoiylashuv muhiti bo‘lib, ota-onaning qo‘llab-quvvatlovchi, mehrga asoslangan va ishonchli munosabati bolada xavfsizlik hissini shakllantiradi. Bunday muhitda o‘sayotgan bola o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantiradi hamda hayotiy qiyinchiliklarga nisbatan bardoshlilikka ega bo‘ladi.

Ta’lim muassasasida esa pedagoglarning adolatli, insonparvar va rag‘batlantiruvchi yondashuvi o‘quvchining emotsional holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchi tomonidan o‘quvchining shaxsiy xususiyatlarini inobatga olish, uning yutuqlarini e’tirof etish va xatolariga to‘g‘ri munosabat bildirish sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantiradi. Shuningdek, maktab psixologining professional yordami ushbu jarayonni ilmiy va tizimli asosda qo‘llab-quvvatlaydi. Psixolog o‘quvchi, ota-ona va pedagoglar o‘rtasida vositachi sifatida faoliyat yuritib, yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik muammolarni erta aniqlash va ularni bartaraf etish bo‘yicha samarali choralarni amalga oshiradi. Oila, maktab va jamiyat hamkorligi o‘quvchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, ularning sog‘lom rivojlanishini ta’minlash hamda barkamol shaxs sifatida shakllanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi.

O‘quvchilarning psixologik barqarorligini shakllantirish ta’lim jarayonining ajralmas va strategik muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Chunki psixologik barqarorlik nafaqat o‘quvchilarning akademik muvaffaqiyatiga, balki ularning shaxsiy yetukligi, emotsional muvozanati va ijtimoiy moslashuv darajasiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ruhiy jihatdan barqaror o‘quvchi ta’lim jarayonida faol ishtirok etadi, qiyinchiliklarga nisbatan chidamli bo‘ladi hamda hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo‘ladi. Shu bois ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni yanada takomillashtirish, uning faoliyatini tizimli va kompleks yondashuv asosida tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Profilaktik, diagnostik va rivojlantiruvchi yo‘nalishdagi psixologik ishlarni muntazam olib borish o‘quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik muammolarning oldini olishga xizmat qiladi. undan tashqari, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar hamkorligini kuchaytirish orqali o‘quvchilar uchun sog‘lom, xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi ta’lim muhiti yaratiladi. Bunday muhit esa o‘quvchilarning nafaqat bilim olish jarayonini, balki ularning barkamol shaxs sifatida shakllanishini ham ta’minlaydi. Shu sababli psixologik xizmatni rivojlantirish va uni zamon talablari darajasiga olib chiqish bugungi ta’lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

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

3. Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2009.

4. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

5. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika. – Toshkent: Fan, 2016.

6. Umarova M. Ta’lim jarayonida psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2020.

7. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi materiallari. – Toshkent, 2023–2025.

RAQAMLI MEDIA MUHITIDA QISQA FORMATDAGI VIDEOKONTENTLAR ISTE'MOLINING DIQQAT JARAYONLARIGA TA'SIRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Mahmudova Mahliyo Mahammadaliyevna
Farg'ona viloyati Oltiariq tumani 4-aniq va ijtimoiy fanlarga ixtisoslashtirilgan davlat umumta'lim maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada qisqa videokontentlar (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts va boshqalar) iste'molining inson diqqat jarayonlariga ta'siri psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi natijasida qisqa videolar yoshlar orasida eng ommabop axborot va ko'ngilochar vositalardan biriga aylandi. Ushbu kontentlarning tezkor, dinamik va emotsional xarakteri foydalanuvchilarning diqqatni jamlash, uni boshqarish va uzoq muddat saqlash qobiliyatlariga turlicha ta'sir ko'rsatmoqda. Maqolada qisqa videolarning diqqat jarayonlariga ijobiy va salbiy ta'sirlari hamda ularning psixologik mexanizmlari yoritilgan.

Kalit so'zlar. qisqa videokontent, TikTok, Reels, diqqat, kognitiv jarayonlar, raqamli texnologiyalar, yoshlar, media psixologiyasi, axborot iste'moli.

So'nggi yillarda ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishi natijasida qisqa videokontentlar insonlarning kundalik hayotida muhim o'rin egallay boshladi. TikTok, Instagram Reels va YouTube Shorts kabi platformalar foydalanuvchilarga bir necha soniyadan bir necha daqiqagacha bo'lgan videolarni tomosha qilish imkoniyatini yaratmoqda. Mazkur platformalarning asosiy xususiyati axborotning qisqa, tezkor va qiziqarli shaklda taqdim etilishidir. Bunday format inson miyasining yangilikka bo'lgan qiziqishini qondiradi va foydalanuvchini uzoq vaqt platformada ushlab turadi. Shu bilan birga, qisqa videolarning muntazam iste'moli diqqatning barqarorligi, konsentratsiyasi va taqsimlanishi kabi psixologik jarayonlarga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Diqqat insonning ma'lum bir obyekt yoki faoliyatga ongli ravishda yo'naltirilgan va jamlangan psixik faoliyatidir. Diqqatning barqarorligi,

ko‘chuvchanligi, taqsimlanishi va hajmi kabi xususiyatlari mavjud bo‘lib, ular o‘quv faoliyati, mehnat unumdorligi va kundalik hayotda muhim ahamiyatga ega. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, diqqat insonning axborotni qabul qilish, qayta ishlash va xotirada saqlash jarayonlari bilan uzviy bog‘liqdir. Diqqatning yetarli darajada rivojlanmaganligi o‘quv faoliyatida qiyinchiliklar, chalg‘uvchanlik va bilimlarni o‘zlashtirish samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Qisqa videolar axborotni tezkor qabul qilish va qayta ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirishi mumkin. Dinamik tasvirlar, qisqa matnlar va vizual effektlar foydalanuvchining diqqatini tez jalb qiladi va uni ma’lum vaqt davomida saqlab turadi. Shuningdek, qisqa videolar orqali murakkab ma’lumotlarni sodda va tushunarli shaklda yetkazish imkoniyati mavjud. Ta’limiy videolar o‘quvchilarning yangi bilimlarni tezroq o‘zlashtirishiga yordam beradi. Ayrim tadqiqotlarda qisqa videokontentlarning tezkor axborot izlash va ma’lumotlarni saralash qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qilishi qayd etilgan. Qisqa videolarni haddan tashqari ko‘p tomosha qilish diqqatning barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Videolarning tez-tez almashib turishi va yangi kontent oqimining uzluksiz davom etishi miya faoliyatini doimiy ravishda yangi stimullarni qabul qilishga moslashtiradi. Natijada foydalanuvchilar uzoq muddat diqqatni bir vazifaga qaratishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Kitob o‘qish, ilmiy matnlarni tahlil qilish yoki murakkab topshiriqlarni bajarish kabi uzoq muddatli konsentratsiyani talab qiluvchi faoliyatlarda chalg‘uvchanlik kuchayadi. Qisqa videolar iste’moli shuningdek diqqatning parchalanishiga olib kelishi mumkin. Foydalanuvchi bir necha soniyada bir mavzudan boshqasiga o‘tishga odatlanadi. Bu esa chuqur fikrlash va murakkab axborotlarni tahlil qilish qobiliyatining pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Qisqa videokontentlarning jozibadorligi asosan mukofot tizimi faoliyati bilan bog‘liq. Har bir yangi video foydalanuvchida qiziqish uyg‘otadi va miyada dopamin ajralishiga sabab bo‘ladi. Bu esa videolarni yana va yana tomosha qilish istagini kuchaytiradi.

Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts kabi qisqa videoplatformalar yoshlarning kundalik hayotida

muhim o‘rin egallamoqda. Ushbu platformalar qisqa vaqt ichida katta hajmdagi axborotni vizual va audial shaklda taqdim etishi bilan ajralib turadi. Biroq, qisqa videolarni muntazam tomosha qilish insonning kognitiv faoliyatiga, xususan diqqat jarayonlariga qanday ta’sir ko‘rsatishi masalasi psixologiya fanining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Diqqat insonning bilish faoliyatida markaziy o‘rin tutadi. Ta’lim samaradorligi, axborotni o‘zlashtirish darajasi, muammolarni hal etish qobiliyati va akademik muvaffaqiyat ko‘p jihatdan diqqatning rivojlanganlik darajasiga bog‘liq. Shu sababli qisqa videokontentlar va diqqat jarayonlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni ilmiy o‘rganish katta amaliy ahamiyatga ega.

Psixologiyada diqqat insonning muayyan obyekt yoki faoliyatga ongli ravishda yo‘naltirilgan psixik faoliyati sifatida talqin etiladi. Diqqatning samaradorligi uning barqarorligi, konsentratsiyasi, ko‘chuvchanligi, taqsimlanishi va hajmi kabi xususiyatlar bilan belgilanadi. Diqqatning barqarorligi insonning ma’lum bir faoliyatga uzoq vaqt davomida e’tibor qaratib turish qobiliyatini ifodalasa, konsentratsiya diqqatning muayyan vazifaga chuqur jamlanish darajasini anglatadi. Shuningdek, diqqatning ko‘chuvchanligi bir faoliyatdan boshqasiga tez o‘tish imkonini bersa, taqsimlanishi bir vaqtning o‘zida bir nechta vazifani bajarishni ta’minlaydi. Diqqat hajmi esa inson bir vaqtning o‘zida qamrab olishi mumkin bo‘lgan obyektlar sonini ifodalaydi. Zamonaviy raqamli muhitda keng tarqalgan qisqa videokontentlar aynan ushbu psixologik jarayonlarga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatmoqda. TikTok, Instagram Reels va YouTube Shorts kabi platformalarning ishlash mexanizmi foydalanuvchining qiziqishlari, ehtiyojlari va xatti-harakatlarini tahlil qilishga asoslangan. Maxsus algoritmlar foydalanuvchiga uning qiziqishlariga mos bo‘lgan videolarni ketma-ket taqdim etadi. Har bir yangi video yangi axborot, yangi obraz va yangi hissiy taassurotlarni yuzaga keltiradi. Ushbu jarayon inson miyasidagi mukofot tizimini faollashtiradi hamda dopamin ajralishining ortishiga sabab bo‘ladi. Dopamin insonda qoniqish va qiziqish hissini yuzaga keltiruvchi neyromediatorlardan biri bo‘lib, uning muntazam rag‘batlantirilishi tezkor mukofot olishga bo‘lgan ehtiyojni kuchaytiradi. Natijada inson miyasi qisqa muddatli va tez almashib turuvchi axborot oqimiga moslasha boshlaydi. Bunday holatda uzoq vaqt

diqqatni talab qiladigan faoliyatlar, jumladan kitob mutolaasi, ilmiy maqolalarni o‘qish, murakkab matematik masalalarni yechish yoki tahliliy fikrlashni talab qiladigan topshiriqlar nisbatan qiyin va zerikarli bo‘lib ko‘rinishi mumkin. Shu sababli qisqa videokontentlarni haddan tashqari iste’mol qilish diqqatning barqarorligi va konsentratsiyasining pasayishiga olib kelishi ehtimoli mavjud.

Ilmiy kuzatishlar va tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, qisqa videokontentlarni muntazam va uzoq vaqt davomida tomosha qiluvchi o‘quvchilarda bir qator psixologik o‘zgarishlar kuzatiladi. Avvalo, diqqatning tez-tez chalg‘ishi va o‘quv materiallariga uzoq muddat e’tibor qaratishda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Shuningdek, axborotni chuqur tahlil qilish o‘rniga uni yuzaki qabul qilish tendensiyasi kuchayadi. Murakkab matnlarni o‘qish va ularning mazmunini tahlil qilishga bo‘lgan qiziqish pasayishi mumkin. Bundan tashqari, o‘quvchilarda tezkor natija kutish ehtiyoji shakllanib, uzoq muddatli mehnat talab qiladigan faoliyatlarga nisbatan sabrsizlik kuzatiladi. Biroq qisqa videokontentlarning faqat salbiy jihatlari mavjud deb bo‘lmaydi. Ularning ayrim ijobiy ta’sirlari ham kuzatiladi. Jumladan, vizual axborotni tez qabul qilish va qayta ishlash qobiliyati rivojlanadi. O‘quvchilar turli axborot manbalarini tez topish va saralash ko‘nikmalarini egallaydilar. Shuningdek, bir vaqtning o‘zida bir nechta axborot manbalari bilan ishlash malakasi shakllanadi hamda raqamli muhitga moslashuvchanlik darajasi ortadi. Bu esa zamonaviy axborotlashgan jamiyat sharoitida muhim kompetensiyalardan biri hisoblanadi. Mazkur holatlarni psixologik nazariyalar asosida ham izohlash mumkin. Kognitiv yuklama nazariyasiga ko‘ra, insonning ishchi xotirasi ma’lum darajada cheklangan bo‘lib, qisqa videolarning uzluksiz almashib turishi ushbu tizimga ortiqcha yuk tushirishi mumkin. Natijada axborotni chuqur tahlil qilish va uzoq muddatli xotirada saqlash imkoniyatlari qisqaradi. Shu sababli foydalanuvchi axborotni yuzaki qabul qilishga moyillashadi. Qisqa videoplatformalarda axborotni tez iste’mol qilish modeli doimiy ravishda takrorlangani sababli ushbu usul asta-sekin o‘quvchilarning kundalik fikrlash faoliyatiga ham ko‘chishi mumkin. Natijada ular ma’lumotlarni tez ko‘rib chiqishga odatlanib, chuqur tahlil qilishga kamroq vaqt ajratishlari ehtimoldan xoli emas.

Mazkur yo‘nalishda olib boriladigan tadqiqotlarda qisqa videokontentlar iste’moli va diqqat jarayonlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash muhim ilmiy ahamiyatga ega. Xususan, qisqa videokontentlarni iste’mol qilish va diqqat barqarorligi o‘rtasida salbiy bog‘liqlik mavjudligi, TikTok va Reels platformalaridan foydalanish davomiyligi ortishi bilan diqqat konsentratsiyasi pasayishi mumkinligi, me’yorida foydalanish esa axborotni tez qayta ishlash qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qilishi haqidagi gipotezalarni ilgari surish mumkin. Shuningdek, raqamli media savodxonligi yuqori bo‘lgan o‘quvchilarda qisqa videokontentlarning salbiy ta’siri nisbatan kamroq namoyon bo‘lishi ehtimoli ham mavjud. Ushbu mavzuni tadqiq etish natijasida qisqa videokontentlar iste’moli va diqqat jarayonlari o‘rtasidagi bog‘liqlikning psixologik modelini ishlab chiqish, diqqat barqarorligiga ta’sir qiluvchi raqamli omillar tizimini aniqlash, TikTok va Reels platformalaridan foydalanishning psixologik mezonlarini yaratish hamda diqqatni rivojlantirishga qaratilgan psixoprofilaktik tavsiyalar majmuasini ishlab chiqish mumkin. Bu esa media psixologiyasi, pedagogik psixologiya va kiberpsixologiya yo‘nalishlaridagi ilmiy tadqiqotlar uchun muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Psixologlar ushbu holatni “uzluksiz mukofot kutish effekti” deb izohlaydilar. Foydalanuvchi keyingi videoda yanada qiziqarliroq axborot bo‘lishini kutadi va platformadan chiqishni kechiktiradi. Natijada diqqat qisqa muddatli va tez almashuvchi stimullarga moslashib boradi. Qisqa videokontentlar zamonaviy axborot makonining muhim qismiga aylangan bo‘lib, ular diqqat jarayonlariga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ular axborotni tez qabul qilish va qayta ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirsa-da, haddan tashqari iste’mol qilinganda diqqatning barqarorligi va chuqur konsentratsiya qobiliyatining pasayishiga olib kelishi ehtimoli mavjud. Shu sababli qisqa videolardan oqilona va me’yorida foydalanish, ayniqsa yoshlar orasida raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Qisqa videolarni tomosha qilish vaqtini kunlik me’yor asosida cheklash tavsiya etiladi. O‘quvchilar va talabalarda kitob mutolaasi hamda uzoq muddatli diqqatni talab qiluvchi mashg‘ulotlarga qiziqishni oshirish zarur.

Ta’lim jarayonida qisqa videolardan yordamchi vosita sifatida foydalanish maqsadga muvofiq. Raqamli gigiyena va media savodxonlik bo‘yicha targ‘ibot ishlarini kuchaytirish lozim. Ota-onalar va pedagoglar tomonidan bolalarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish odatlari monitoring qilinishi tavsiya etiladi. Diqqatni rivojlantiruvchi psixologik treninglar va mashqlarni amaliyotga joriy etish foydali hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

2. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.

3. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.

4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

5. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.

6. O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. Raqamli ta’lim va media savodxonlik bo‘yicha metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2024.

O‘QUVCHILARDA O‘Z-O‘ZIGA ISHONCHNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Rahimova Dilnoza A’zamjon qizi

Namangan tumani MMTB ga qarashli 42-sonli maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘quvchilarda o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirishning psixologik asoslari, unga ta’sir etuvchi omillar hamda maktab psixologining bu jarayondagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchilarda ijobiy o‘zini baholash va motivatsiyani rivojlantirish yo‘llari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: o‘z-o‘ziga ishonch, o‘quvchi shaxsi, motivatsiya, psixologik muhit, maktab psixologi, emotsional rivojlanish.

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning faqat bilim darajasini oshirish emas, balki ularning shaxsiy psixologik sifatlarini rivojlantirish ham dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta’lim yondashuvlari shuni ko‘rsatmoqdaki, o‘quvchining muvaffaqiyati faqat intellektual qobiliyatga emas, balki uning emotsional barqarorligi, motivatsiyasi va o‘ziga bo‘lgan ishonch darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Shu jihatdan qaraganda, o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirish ta’lim jarayonidagi eng muhim psixologik omillardan biri sifatida ajralib turadi. O‘ziga ishonchi yuqori bo‘lgan o‘quvchi o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay oladi, yangi bilimlarni o‘zlashtirishga faol intiladi hamda murakkab vaziyatlarda ham o‘zini yo‘qotmaydi. Bunday o‘quvchilar dars jarayonida tashabbuskor bo‘lib, savol berishdan, fikr bildirishdan va mustaqil qaror qabul qilishdan cho‘chimaydilar. Shuningdek, o‘ziga ishongan o‘quvchi qiyinchiliklarni to‘siq sifatida emas, balki rivojlanish uchun imkoniyat sifatida qabul qiladi. Bu esa uning ta’lim jarayonidagi faolligini oshirib, muvaffaqiyatga erishish ehtimolini yanada kuchaytiradi. Natijada o‘z-o‘ziga ishonch o‘quvchining nafaqat akademik faoliyatiga, balki uning shaxs sifatida shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

O‘z-o‘ziga ishonch — bu shaxsning o‘z qobiliyatlari, imkoniyatlari, bilim va ko‘nikmalariga nisbatan shakllangan ijobiy ichki bahosi hamda psixologik tayanch

hissi bo‘lib, u shaxsning xulq-atvori, qaror qabul qilishi va ijtimoiy faolligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu psixologik sifat o‘quvchining shaxs sifatida shakllanishida muhim o‘rin tutib, uning ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. O‘ziga ishonchi yuqori bo‘lgan o‘quvchi o‘z imkoniyatlarini real baholay oladi, murakkab vaziyatlarda ham qat’iyat bilan harakat qiladi va yangi vazifalarni bajarishda tashabbus ko‘rsatadi. Bunday o‘quvchilar o‘quv jarayonida faol ishtirok etib, o‘z fikrlarini erkin ifoda etishdan cho‘chimaydilar hamda jamoaviy faoliyatda yetakchilikka intilishadi. Shuningdek, o‘ziga ishonch o‘quvchining kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantiradi, tengdoshlar bilan samarali muloqot o‘rnatishiga yordam beradi va ijtimoiy muhitga tez moslashishini ta’minlaydi. Natijada bunday o‘quvchilar nafaqat akademik jihatdan, balki shaxsiy rivojlanish nuqtai nazaridan ham barqaror va faol individ sifatida shakllanadilar. O‘quvchilarda o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirish murakkab psixologik jarayon bo‘lib, unga bir qator ichki va tashqi omillar bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Eng muhim tashqi omillardan biri oilaviy muhit hisoblanadi. Ota-onaning farzandga nisbatan qo‘llab-quvvatlovchi, mehrga asoslangan va ishonch bildiruvchi munosabati bolada xavfsizlik hissini shakllantiradi hamda uning o‘ziga bo‘lgan ijobiy bahosini mustahkamlaydi. Shuningdek, ta’lim muassasasida pedagoglarning ijobiy va rag‘batlantiruvchi yondashuvi ham o‘quvchining shaxsiy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. O‘qituvchi tomonidan o‘quvchining yutuqlarini e’tirof etish, xatolariga nisbatan to‘g‘ri va konstruktiv munosabat bildirish uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi hamda o‘quv faoliyatiga bo‘lgan motivatsiyasini kuchaytiradi.

Tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatlar o‘quvchilarda o‘z-o‘ziga ishonchning shakllanishida muhim ijtimoiy-psixologik omillardan biri hisoblanadi. Chunki maktab davrida o‘quvchi ko‘p vaqtini aynan tengdoshlari bilan muloqotda o‘tkazadi va bu jarayon uning shaxs sifatida shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Jamoa ichida hurmat qilinish, qabul qilinish va o‘z fikrining inobatga olinishi o‘quvchida ijobiy emotsional holatni yuzaga keltiradi hamda uning ijtimoiy faolligini oshiradi. Bunday ijobiy munosabatlar o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini

mustahkamlaydi, muloqotga kirishish ko‘nikmalarini rivojlantiradi va guruhda o‘z o‘rnini topishiga yordam beradi. Natijada o‘quvchi o‘zini jamoaning muhim a’zosi sifatida his qiladi, bu esa uning tashabbuskorligi va faolligini yanada kuchaytiradi. Aksincha, tengdoshlar tomonidan rad etilish, kamsitish yoki befarqlik kabi salbiy holatlar o‘quvchining psixologik holatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday vaziyatlar o‘ziga ishonchsizlik, xavotir, ijtimoiy chekinish va o‘zini past baholash kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish va ijobiy ijtimoiy munosabatlarni qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

Ayni paytda, doimiy tanqid, e’tiborsizlik yoki kamsituvchi munosabatlar o‘quvchida o‘ziga nisbatan ishonchsizlik, xavotir va tortinchoqlikni kuchaytiradi. Bunday salbiy psixologik muhit o‘quvchining tashabbuskorligini pasaytirib, uning ijodiy va ijtimoiy faolligini cheklab qo‘yishi mumkin. Shu sababli o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirishda ijobiy, qo‘llab-quvvatlovchi va xavfsiz psixologik muhit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologi o‘quvchilarda o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirish jarayonida markaziy va muhim o‘rin egallaydi. U ta’lim muhitida o‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish orqali ularning shaxsiy imkoniyatlari, qiziqishlari, emotsional holati va ijtimoiy moslashuv darajasini aniqlaydi. Ushbu diagnostik jarayonlar psixologga har bir o‘quvchining ehtiyojiga mos individual yondashuvni belgilash imkonini beradi.

Maktab psixologi o‘quvchilarda o‘ziga ishonchni mustahkamlashga qaratilgan maxsus treninglar va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etadi. Bunday mashg‘ulotlar davomida o‘quvchilar o‘z qobiliyatlarini anglash, muvaffaqiyat tajribasini shakllantirish va o‘z imkoniyatlariga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantirishga o‘rganadilar. Bundan tashqari, psixolog o‘quvchilarda ijobiy fikrlashni shakllantirish, stressli vaziyatlarda o‘zini boshqarish hamda o‘zini to‘g‘ri va real baholash ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratadi. Bu jarayonlar o‘quvchilarning emotsional barqarorligini oshirib, ularning ta’lim jarayonida faol va ishonchli ishtirok etishiga zamin yaratadi. Natijada maktab psixologining faoliyati o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishi va psixologik mustahkamlanishida muhim omil

bo‘lib xizmat qiladi. Trening va amaliy mashg‘ulotlar o‘quvchilarda o‘ziga ishonchni mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi. Bunday mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilar o‘z imkoniyatlarini anglaydi, muvaffaqiyatga erishish tajribasini orttiradi va ichki motivatsiyasi kuchayadi.

O’quvchilarda o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirish ta’lim jarayonining muhim qismi bo‘lib, u shaxsning kelajakdagi muvaffaqiyatida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shu bois maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar hamkorligida bu yo‘nalishda tizimli ishlar olib borilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2010.
2. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2018.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2009.
4. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2012.
5. O‘zbekiston Respublikasi MMTV materiallari. – 2023–2025.

MAKTAB PSIXOLOGINING TA’LIM-TARBIYA JARAYONIDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI

Raxmanova Mavluda Zarifjonovna

Namangan viloyati Yangiqo‘rg‘on tumani 31-maktab psixologi

Annotatsiya. Maqolada umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida psixologik xizmatning ahamiyati, maktab amaliyotchi psixologining o‘quvchilar shaxsini rivojlantirishdagi o‘rni hamda ta’lim-tarbiya jarayonidagi faoliyati yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchilarning psixologik salomatligini ta’minlash, ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlash, kasb-hunarga yo‘naltirish hamda ota-onalar va pedagoglar bilan samarali hamkorlikni tashkil etish masalalari tahlil qilingan. Maqolada maktab psixologining zamonaviy ta’lim tizimidagi o‘rni va vazifalari ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar. Psixologik xizmat, amaliyotchi psixolog, maktab psixologi, o‘quvchi shaxsi, psixologik salomatlik, ijtimoiy moslashuv, kasb-hunarga yo‘naltirish, pedagogik hamkorlik, ta’lim muhiti, psixologik diagnostika.

Bugungi kunda ta’lim tizimi oldida turgan eng muhim vazifalardan biri yosh avlodni nafaqat bilimli, balki ma’naviy barkamol, psixologik jihatdan sog‘lom va ijtimoiy faol shaxs sifatida tarbiyalashdan iboratdir. Ushbu vazifani amalga oshirishda maktab psixologining o‘rni alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki zamonaviy jamiyatda bolalar va o‘smirlar turli axborot oqimlari, ijtimoiy munosabatlar hamda psixologik bosimlar ta’sirida voyaga yetmoqda. Bunday sharoitda o‘quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, ularning qobiliyatlarini aniqlash va shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash psixologik xizmatning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Maktab psixologi ta’lim muassasasidagi pedagogik jarayonning faol ishtirokchisi bo‘lib, o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini o‘rganadi, ularning psixologik holatini tahlil qiladi hamda rivojlanishida uchrashi mumkin bo‘lgan muammolarning oldini olishga yordam beradi. Psixologning faoliyati natijasida o‘quvchilar o‘z

qobiliyatlarini to‘g‘ri baholashni, tengdoshlari bilan sog‘lom munosabatlar o‘rnatishni va turli hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishni o‘rganadilar. Ayniqsa, o‘smirlik davrida yuzaga keladigan emotsional beqarorlik, o‘ziga ishonchsizlik, xavotir va agressivlik kabi holatlarni bartaraf etishda psixologning yordami muhim ahamiyatga ega. Psixologik xizmatning asosiy yo‘nalishlaridan biri psixologik diagnostika hisoblanadi. Diagnostika jarayonida o‘quvchilarning qiziqishlari, intellektual salohiyati, temperament xususiyatlari va kasbiy moyilliklari aniqlanadi. Olingan ma’lumotlar asosida har bir o‘quvchi bilan individual ishlash imkoniyati yaratiladi. Bu esa ta’lim-tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Maktab psixologi faoliyatining yana bir muhim jihati psixologik profilaktika ishlarini amalga oshirishdir. Profilaktik tadbirlar orqali turli salbiy holatlar, jumladan, deviant xulq-atvor, maktabdagi nizolar, zo‘ravonlik holatlari hamda o‘quvchilarning ruhiy tushkunlikka tushib qolishining oldi olinadi. Psixolog tomonidan tashkil etiladigan treninglar, davra suhbatlari va psixologik mashg‘ulotlar o‘quvchilarda muloqot madaniyatini shakllantirish, jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda stressga chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Bugungi kunda yoshlarni kasb-hunarga yo‘naltirish masalasi ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Maktab psixologi o‘quvchilarning qiziqishlari va qobiliyatlarini o‘rganish orqali ularga kelajak kasbini tanlashda amaliy yordam beradi. Kasb tanlashda yo‘l qo‘yilgan xatolar kelajakda shaxsning o‘z faoliyatidan qoniqmasligiga olib kelishi mumkin. Shu sababli kasbiy yo‘naltirish ishlari o‘quvchilarning ongli ravishda kelajak rejasini tuzishiga va jamiyat uchun kerakli mutaxassis bo‘lib yetishishiga xizmat qiladi. Ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhit yaratishda ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik alohida o‘rin tutadi. Psixolog tomonidan ota-onalar uchun tashkil etiladigan seminarlar, suhbatlar va maslahatlar farzand tarbiyasida uchraydigan muammolarni samarali hal etishga yordam beradi. Shuningdek, pedagoglar bilan olib boriladigan hamkorlik ishlari o‘quvchilarning ta’lim jarayoniga moslashuvini yengillashtiradi hamda sinf jamoasida ijobiy psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga,

maktab psixologining faoliyati ta’lim muassasasida psixologik xavfsiz muhit yaratishga ham xizmat qiladi. Psixolog tomonidan o‘quvchilar o‘rtasidagi shaxslararo munosabatlarni o‘rganish, nizoli vaziyatlarni bartaraf etish, zo‘ravonlik va bulling holatlarining oldini olish bo‘yicha olib boriladigan ishlar ta’lim sifati va o‘quvchilarning ruhiy farovonligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Sog‘lom psixologik muhit mavjud bo‘lgan ta’lim muassasasida o‘quvchilarning bilim olishga bo‘lgan qiziqishi ortadi, o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari yaxshilanadi va jamoada o‘zaro hurmat hamda hamkorlik muhiti shakllanadi.

Bundan tashqari, bugungi raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda bolalar va o‘smirlarning internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish, ularni turli axborot xurujlari va virtual tahdidlardan himoya qilishda ham psixologik xizmatning o‘rni ortib bormoqda. Maktab psixologi o‘quvchilarda tanqidiy fikrlash, media savodxonlik va psixologik barqarorlik ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali ularning zamonaviy axborot makoniga muvaffaqiyatli moslashuviga ko‘maklashadi. Shuningdek, inklyuziv ta’lim sharoitida alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bo‘lgan bolalarni qo‘llab-quvvatlash, ularning tengdoshlari bilan samarali muloqot qilishiga yordam berish ham amaliyotchi psixologning muhim vazifalaridan biridir. Bu esa ta’lim tizimida teng imkoniyatlar va ijtimoiy adolat tamoyillarini qaror toptirishga xizmat qiladi. Kelgusida ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni rivojlantirish, zamonaviy diagnostik metodikalarni joriy etish, psixologlarning kasbiy malakasini muntazam oshirib borish hamda oila–maktab–mahalla hamkorligini kuchaytirish orqali yosh avlodning intellektual va ma’naviy salohiyatini yanada yuksaltirish mumkin. Zero, sog‘lom ruhiyatga ega, mustaqil fikrlaydigan va ijtimoiy faol yoshlar jamiyat taraqqiyotining eng muhim omili hisoblanadi.

Zamonaviy ta’lim tizimida maktab psixologining faoliyati o‘quvchilarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, ularning psixologik salomatligini mustahkamlash va shaxs sifatida kamol topishiga ko‘maklashishda muhim ahamiyat kasb etadi. Psixolog tomonidan amalga oshiriladigan diagnostik, profilaktik, korreksion va maslahat ishlari o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini yuzaga chiqarish, ularning ta’lim jarayoniga muvaffaqiyatli moslashuvini ta’minlash hamda turli

psixologik muammolarning oldini olishga xizmat qiladi. Shuningdek, psixologning pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorlikda olib boradigan faoliyati ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga, o‘quvchilarda ijobiy qadriyatlar va hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Ayniqsa, bugungi globallashuv va axborotlashuv davrida yoshlarning ruhiy barqarorligini ta’minlash, ularda mustaqil fikrlash, mas’uliyat va o‘ziga ishonch hissini shakllantirish psixologik xizmatning ustuvor vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda. Demak, maktab psixologi faoliyatining samaradorligi nafaqat alohida o‘quvchining muvaffaqiyatiga, balki butun ta’lim muassasasining rivojlanishiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ta’lim tizimida psixologik xizmatni yanada takomillashtirish, uning ilmiy-metodik asoslarini mustahkamlash va amaliy imkoniyatlarini kengaytirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu esa kelajakda ma’naviy yetuk, intellektual salohiyatli va raqobatbardosh avlodni tarbiyalashning muhim omili sifatida xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

2. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.

3. Nishonova Z.T., Alimuhamedov A.G. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.

4. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

5. G‘oziyev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012.

6. Hayitov O.E. Ta’lim psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur, 2019.

7. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining ta’lim tizimida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirishga oid me’yoriy-huquqiy hujjatlari.

8. Nishonova Z.T. Pedagogik va psixologik diagnostika. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti, 2020.

IJTIMOIY TARMOQLARDAGI TAQQOSLASH XULQINING YOSHLARNING O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHI VA PSIXOLOGIK FAROVONLIGIGA TA’SIRINING PSIXOLOGIK TAHLILI

Tojiyeva Nilufar Tuxtaxujayevna.
Namangan viloyati Chortoq tumani 51-maktabi psixologi,
Tursunova Nazira Nosirjon qizi
Namangan viloyati Chortoq tumani 32-maktabi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash xulqining yoshlarning o‘z-o‘zini baholashi va psixologik farovonligiga ta’siri psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli muhitda yoshlar ijtimoiy tarmoqlar orqali boshqalarning hayoti, muvaffaqiyatlari va tashqi ko‘rinishi bilan muntazam tanishib boradilar. Bu esa o‘z navbatida ijtimoiy taqqoslash jarayonlarini kuchaytirib, shaxsning o‘ziga bo‘lgan munosabati va psixologik holatiga ta’sir ko‘rsatadi. Maqolada ijtimoiy taqqoslashning nazariy asoslari, uning o‘z-o‘zini baholash va psixologik farovonlik bilan bog‘liqligi hamda yoshlar ruhiyatiga ta’sir etuvchi omillar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, ijtimoiy taqqoslash, o‘z-o‘zini baholash, psixologik farovonlik, yoshlar, raqamli muhit, emotsional holat, shaxs rivojlanishi.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylandi. Instagram, TikTok, Facebook va boshqa platformalar nafaqat muloqot vositasi, balki o‘zini namoyon qilish, axborot almashish va boshqalarning hayotini kuzatish imkonini beruvchi ijtimoiy makon sifatida ham xizmat qilmoqda. Biroq ushbu platformalarda aks etayotgan idealizatsiyalashgan obrazlar va muvaffaqiyat namunalari yoshlarda o‘zini boshqalar bilan taqqoslash tendensiyasini kuchaytirmoqda. Ijtimoiy taqqoslash inson psixikasining tabiiy mexanizmlaridan biri bo‘lsa-da, uning haddan tashqari kuchayishi o‘z-o‘zini baholashning pasayishi, o‘zidan qoniqmaslik va psixologik farovonlikning buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli mazkur muammoni psixologik jihatdan o‘rganish bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi amerikalik psixolog Leon Festinger tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, unga ko‘ra insonlar o‘z qobiliyatlari, yutuqlari va

shaxsiy xususiyatlarini baholash uchun boshqalar bilan taqqoslashga moyil bo‘ladilar. Ushbu jarayon shaxsning o‘zini anglashiga xizmat qilishi mumkin, biroq ayrim holatlarda salbiy psixologik oqibatlarni ham yuzaga keltiradi. Ijtimoiy tarmoqlarda foydalanuvchilar odatda o‘z hayotlarining eng yaxshi jihatlarini namoyish qiladilar. Sayohatlar, muvaffaqiyatlar, moddiy farovonlik va jozibador tashqi ko‘rinish haqidagi postlar kuzatuvchilarda boshqalarning hayoti ideal degan tasavvurni shakllantirishi mumkin. Natijada yoshlar o‘z real hayotlarini ushbu idealizatsiyalashgan obrazlar bilan taqqoslay boshlaydilar. O‘z-o‘zini baholash shaxsning o‘z qobiliyatlari, imkoniyatlari, tashqi ko‘rinishi va ijtimoiy ahamiyatiga bergan subyektiv bahosini anglatadi. U shaxs rivojlanishining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, insonning xulq-atvori, motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuviga ta’sir ko‘rsatadi. Yuqori o‘z-o‘zini baholash shaxsning o‘ziga ishonchini mustahkamlaydi, maqsadlarga erishishga undaydi va stressli vaziyatlarga nisbatan chidamliligini oshiradi. Aksincha, past o‘z-o‘zini baholash o‘zidan qoniqmaslik, xavotir, depressiv kayfiyat va ijtimoiy faollikning pasayishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Yoshlar davrida o‘z-o‘zini baholash tizimi faol shakllanadi. Shu sababli ular tashqi baholarga va ijtimoiy taqqoslashlarga nisbatan sezgirroq bo‘ladilar. Ijtimoiy tarmoqlarda muntazam ravishda boshqalarning muvaffaqiyatlari va jozibador hayot tarzini kuzatish yoshlarning o‘z-o‘zini baholashiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqoriga yo‘naltirilgan ijtimoiy taqqoslash o‘zidan qoniqmaslik hissini kuchaytiradi va o‘ziga bo‘lgan ishonchni pasaytirishi mumkin. Ayniqsa tashqi ko‘rinish, moddiy holat va ijtimoiy mavqe bilan bog‘liq postlar yoshlar orasida salbiy hissiy reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Ko‘plab yoshlar o‘zlarini boshqalarga nisbatan kamroq muvaffaqiyatli yoki jozibador deb hisoblay boshlaydilar. Bu esa o‘z navbatida o‘z-o‘zini baholash darajasining pasayishiga olib keladi. Shuningdek, layklar soni, obunachilar miqdori va izohlar soni kabi ko‘rsatkichlar ham ayrim foydalanuvchilar uchun o‘z qadr-qimmatini baholash mezoniga aylanib qolmoqda. Natijada virtual e’tirofga bog‘liqlik kuchayib, shaxsning ichki barqarorligi zaiflashishi mumkin. Psixologik farovonlik insonning hayotdan qoniqishi, ijobiy emotsional holati, o‘z

imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishi va ijtimoiy munosabatlardan mamnunligini ifodalaydi. Ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy taqqoslashlar ushbu ko‘rsatkichlarga ham ta’sir ko‘rsatadi. O‘zini boshqalar bilan doimiy ravishda taqqoslaydigan yoshlarda tashvish, stress, depressiv kayfiyat va yolg‘izlik hissi ko‘proq uchrashi kuzatilgan. Bundan tashqari, virtual makondagi ideal obrazlarga erishish istagi emotsional zo‘riqish va ichki ziddiyatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Biroq ijtimoiy taqqoslash har doim ham salbiy natijalarga olib kelmaydi. Agar yoshlar boshqalarning muvaffaqiyatlarini ilhom manbai sifatida qabul qilsalar, bu o‘z ustida ishlashga, yangi maqsadlar qo‘yishga va shaxsiy rivojlanishga turtki bo‘lishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’sirini kamaytirishda bir qator psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Jumladan, emotsional intellektning rivojlanganligi, tanqidiy fikrlash qobiliyati, yuqori darajadagi media savodxonlik va adekvat o‘z-o‘zini baholash shaxsni salbiy taqqoslashlarning ta’siridan himoya qiladi. Shuningdek, real hayotdagi ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oiladagi sog‘lom munosabatlar va do‘stlar bilan muloqot psixologik farovonlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash xulqi zamonaviy yoshlarning psixologik rivojlanishiga ta’sir etuvchi muhim omillardan biridir. Idealizatsiyalashgan virtual obrazlar bilan muntazam taqqoslash o‘z-o‘zini baholashning pasayishiga, o‘zidan qoniqmaslik hissining kuchayishiga va psixologik farovonlikning buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy taqqoslash maqsadli va ongli ravishda amalga oshirilganda motivatsiya va shaxsiy rivojlanish manbai sifatida ham xizmat qilishi mumkin. Shuning uchun yoshlarda media savodxonlik, tanqidiy fikrlash va sog‘lom o‘z-o‘zini baholash ko‘nikmalarini shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta’sirini kamaytirish va ulardan samarali foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir. Avvalo, yoshlarda ijtimoiy tarmoqlardan ongli va maqsadli foydalanish madaniyatini rivojlantirish zarur. Buning uchun ularga virtual makonda uchraydigan axborotlarni tanqidiy baholash, real va idealizatsiyalashgan obrazlar o‘rtasidagi farqni anglash hamda ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etilayotgan hayot tasvirlari har doim ham haqiqatni to‘liq aks ettirmasligini tushuntirish muhimdir.

Ta’lim muassasalarida media savodxonlik va raqamli psixologiyaga oid treninglar, seminarlar hamda amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish yoshlarning raqamli muhitdagi xatti-harakatlarini tartibga solishga yordam beradi. Bunday tadbirlar orqali o‘quvchilarda axborotlarni tahlil qilish, manipulyativ ta’sirlardan himoyalanish va internet madaniyatiga rioya qilish ko‘nikmalari shakllanadi. Shuningdek, o‘quvchilarda adekvat o‘z-o‘zini baholash va o‘zini qabul qilish sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. O‘z imkoniyatlari va qadr-qimmatini to‘g‘ri baholay oladigan yoshlar boshqalarning muvaffaqiyatlari bilan o‘zlarini salbiy tarzda taqqoslashga kamroq moyil bo‘ladilar. Bu esa ularning ruhiy barqarorligi va psixologik farovonligini saqlashga xizmat qiladi. Ota-onalarning yoshlar hayotidagi o‘rni ham beqiyosdir. Ular farzandlarining ijtimoiy tarmoqlardagi faoliyatiga e’tibor qaratib, internetdan foydalanish jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik xavflar haqida suhbatlar olib borishlari lozim. Ochiq va samimiy muloqot yoshlarning muammolarini o‘z vaqtida aniqlash va ularga yordam ko‘rsatish imkonini beradi.

Psixologlar tomonidan ijtimoiy taqqoslashning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan profilaktik va korreksion dasturlarni ishlab chiqish ham muhimdir. Bunday dasturlar yoshlarning emotsional barqarorligini mustahkamlash, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va stressga chidamliligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash, oila a’zolari, do‘stlar va tengdoshlar bilan mazmunli muloqotni rag‘batlantirish zarur. Chunki jonli muloqot va haqiqiy ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash insonning psixologik farovonligini ta’minlovchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli yoshlarning vaqtini faqat virtual makonda emas, balki real hayotdagi foydali faoliyatlar va ijtimoiy munosabatlarga ham yo‘naltirish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

2. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.

3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

4. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.

5. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.

6. To‘laganova G.K. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Noshir, 2020.

7. Baratov Sh.R. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017.

8. O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. Media savodxonlik va raqamli madaniyat bo‘yicha metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2024.

RAQAMLI EMPATIYA VA UNING SHAXSLARARO MUNOSABATLARDAGI AHAMIYATI

Xusanbayeva Xusnora Abdumannabovna
Andijon viloyati Jalaqudud tumani 3-maktab

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli empatiya tushunchasi, uning psixologik mohiyati hamda zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sharoitida shaxslararo munosabatlarni shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Raqamli muloqotning keng tarqalishi insonlar o‘rtasidagi kommunikatsiya shakllarini o‘zgartirib, empatiyaning yangi ko‘rinishi – raqamli empatiyaning vujudga kelishiga sabab bo‘ldi. Tadqiqotda raqamli empatiyaning ijobiy va salbiy jihatlari, uning ijtimoiy munosabatlar, emotsional farovonlik va kommunikativ kompetensiyalarga ta’siri yoritilgan.

Kalit so‘zlar: raqamli empatiya, empatiya, shaxslararo munosabatlar, raqamli kommunikatsiya, ijtimoiy tarmoqlar, emotsional intellekt, virtual muloqot, psixologik farovonlik.

XXI asr axborot texnologiyalari asri sifatida insonlar hayot tarzini tubdan o‘zgartirdi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va turli raqamli platformalar kundalik muloqotning asosiy vositalaridan biriga aylandi. Bugungi kunda insonlar nafaqat yuzma-yuz, balki virtual makonda ham o‘zaro munosabatlarni shakllantirmoqda. Natijada an’anaviy empatiya bilan bir qatorda raqamli empatiya tushunchasi ham psixologik tadqiqotlarning muhim yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Raqamli empatiya insonning virtual muloqot jarayonida boshqa shaxsning hissiy holatini tushunishi, his qilishi va unga mos ravishda munosabat bildirish qobiliyatini anglatadi. Mazkur qobiliyat zamonaviy jamiyatda samarali kommunikatsiya va sog‘lom shaxslararo munosabatlarni ta’minlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Empatiya psixologiyada boshqa insonning hissiy kechinmalarini tushunish va ularga hamdardlik bildirish qobiliyati sifatida talqin etiladi. An’anaviy muloqotda empatiya mimika, jestlar, tana harakatlari va ovoz ohangi orqali

namoyon bo‘ladi. Biroq raqamli muloqotda ushbu belgilar cheklanganligi sababli empatiyaning ifodalanish shakllari ham o‘zgaradi. Raqamli empatiya yozma xabarlar, emojilar, audio va video aloqa vositalari orqali amalga oshiriladi. Bunda inson suhbatdoshning hissiy holatini matn mazmuni, so‘z tanlovi, yozish uslubi yoki virtual ifoda vositalari orqali anglashga harakat qiladi. Shu jihatdan raqamli empatiya yuqori darajadagi emotsional sezgirlik va kommunikativ kompetensiyani talab etadi. Raqamli empatiyaning rivojlanishi bir qator psixologik va ijtimoiy omillarga bog‘liq. Avvalo, emotsional intellekt darajasi yuqori bo‘lgan shaxslar virtual muloqotda ham boshqalarning his-tuyg‘ularini yaxshiroq tushunishga moyil bo‘ladilar. Shuningdek, kommunikativ tajriba, media savodxonlik va raqamli madaniyat ham raqamli empatiyaning shakllanishida muhim rol o‘ynaydi.

Ijtimoiy tarmoqlarda faol muloqot qiluvchi insonlar ko‘pincha boshqalarning fikr va hissiyotlarini tushunishga ko‘proq e’tibor qaratadilar. Shu bilan birga, raqamli kommunikatsiya vositalaridan noto‘g‘ri foydalanish empatiya darajasining pasayishiga ham olib kelishi mumkin. Raqamli empatiya zamonaviy shaxslararo munosabatlarning muhim tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. U insonlar o‘rtasida o‘zaro ishonch, hurmat va hamkorlikning shakllanishiga xizmat qiladi. Virtual muloqot jarayonida suhbatdoshning hissiy holatini to‘g‘ri anglash nizolar sonining kamayishiga va munosabatlarning mustahkamlanishiga yordam beradi. Raqamli empatiya ayniqsa masofaviy ta’lim, onlayn ish faoliyati va xalqaro kommunikatsiyada katta ahamiyat kasb etadi. Masalan, o‘qituvchi yoki psixologning onlayn muloqot davomida o‘quvchi yoki mijozning hissiy holatini tushunishi samarali kommunikatsiyani ta’minlaydi. Bundan tashqari, raqamli empatiya ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning muhim vositasi hisoblanadi. Turli hayotiy qiyinchiliklarga duch kelgan insonlar virtual makonda hamdardlik va ruhiy ko‘mak olish orqali o‘zlarini yolg‘iz his qilmaydilar. Bu esa psixologik farovonlikni saqlashga yordam beradi. Raqamli kommunikatsiya imkoniyatlarining kengayishi bilan bir qatorda ayrim muammolar ham yuzaga kelmoqda. Virtual muloqotda yuz ifodalari va tana harakatlarining cheklanganligi sababli ba’zan hissiyotlarni noto‘g‘ri talqin qilish holatlari uchraydi. Natijada tushunmovchiliklar va nizolar

kelib chiqishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish real hayotdagi empatik munosabatlarning susayishiga olib kelishi ehtimoli mavjud. Ayrim tadqiqotlar virtual muloqotning ko‘payishi yuzma-yuz kommunikatsiya ko‘nikmalarining pasayishiga sabab bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Kiberbulling, onlayn tajovuzkorlik va nafratli izohlar ham raqamli empatiyaning yetarli darajada rivojlanmaganligi bilan bog‘liq muammolar qatoriga kiradi.

Raqamli empatiyani rivojlantirish bugungi kunda ta’lim va tarbiya tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki raqamli texnologiyalar insonlar o‘rtasidagi muloqotning asosiy vositalaridan biriga aylanib borayotgan bir paytda, virtual muhitda ham boshqalarning his-tuyg‘ularini anglash va ularga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo‘lish ko‘nikmalarini shakllantirish zarurati ortib bormoqda. Raqamli empatiyaning rivojlanishi yoshlarning emotsional intellekti, kommunikativ madaniyati va media savodxonligi bilan chambarchas bog‘liqdir. Emotsional intellekti rivojlangan shaxslar virtual muloqot jarayonida ham suhbatdoshning hissiy holatini to‘g‘ri baholash, unga hamdardlik bildirish va konstruktiv muloqot olib borishga qodir bo‘ladilar. Raqamli empatiyani shakllantirishda ta’lim muassasalari alohida o‘rin tutadi. Maktab, akademik litsey, kollej va oliy ta’lim muassasalarida raqamli kommunikatsiya etikasi, onlayn muloqot madaniyati va kiberxavfsizlikka oid treninglar tashkil etilishi yoshlarning virtual makondagi xulq-atvorini ijobiy tomonga yo‘naltirishga xizmat qiladi. Bunday mashg‘ulotlar davomida o‘quvchilarga internetdagi muloqotda hurmat, bag‘rikenglik, hamdardlik va mas’uliyat tamoyillariga amal qilishning ahamiyati tushuntiriladi. Shuningdek, ularda kiberbulling, onlayn tajovuzkorlik va raqamli zo‘ravonlikning salbiy oqibatlari haqida tasavvur hosil qilinadi. Raqamli empatiyaning rivojlanishida oila muhiti ham muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlarining ijtimoiy tarmoqlardagi faoliyati, virtual muloqot uslubi va internetdan foydalanish madaniyatiga muntazam e’tibor qaratishlari lozim. Farzandlarga boshqalarning fikriga hurmat bilan qarash, internet orqali muloqotda odob-axloq me’yorlariga rioya qilish va salbiy axborotlarga nisbatan tanqidiy

yondashishni o‘rgatish raqamli empatiyaning shakllanishiga yordam beradi. Pedagoglar ham yoshlarning raqamli kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydilar. Ular o‘quvchilarni virtual muhitda samarali va madaniyatli muloqot qilishga, turli fikrlarga nisbatan bag‘rikeng bo‘lishga hamda boshqalarning hissiyotlarini hisobga olgan holda munosabat bildirishga o‘rgatishlari zarur. Natijada raqamli empatiya nafaqat virtual muloqot sifatini yaxshilaydi, balki yoshlarning ijtimoiy moslashuvi, psixologik farovonligi va sog‘lom shaxslararo munosabatlarni shakllantirishiga ham xizmat qiladi. Shu sababli raqamli empatiyani rivojlantirishga qaratilgan tizimli pedagogik va psixologik chora-tadbirlarni amalga oshirish zamonaviy jamiyatning muhim ehtiyojlaridan biri hisoblanadi.

Raqamli empatiya zamonaviy axborotlashgan jamiyatda shaxslararo munosabatlarning samaradorligini ta’minlovchi muhim psixologik omil hisoblanadi. U insonlarning virtual makonda bir-birini tushunishi, qo‘llab-quvvatlashi va sog‘lom kommunikativ munosabatlar o‘rnatishiga yordam beradi. Shu bilan birga, raqamli empatiyaning yetishmasligi kiberbulling, nizolar va kommunikativ muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun yosh avlodda raqamli empatiya ko‘nikmalarini rivojlantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Ta’lim muassasalarida raqamli empatiya va kommunikatsiya madaniyati bo‘yicha treninglar tashkil etish. O‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni joriy etish. Ijtimoiy tarmoqlarda mas’uliyatli muloqot qilish ko‘nikmalarini shakllantirish. Kiberbulling va onlayn tajovuzkorlikning oldini olishga qaratilgan profilaktik tadbirlarni kuchaytirish. Ota-onalar va pedagoglarning raqamli tarbiya jarayonidagi ishtirokini faollashtirish. Media savodxonlik va raqamli etikaga oid bilimlarni keng targ‘ib qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

O‘SMIRLARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Yakubova Maqsuda Shavkatovna

Qashqadaryo viloyati Qarshi tumani 34-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smir yoshidagi o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirishning psixologik omillari, unga ta’sir etuvchi ichki va tashqi sharoitlar hamda maktab psixologining bu jarayondagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan amaliy psixologik yondashuvlar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: emotsional barqarorlik, o‘smirlik davri, psixologik muhit, stress, maktab psixologi, ijtimoiy moslashuv.

O‘smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab, ziddiyatli va o‘zgaruvchan bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda organizmda biologik o‘zgarishlar bilan bir qatorda psixik jarayonlarda ham sezilarli transformatsiyalar yuz beradi. Natijada o‘smirlarning emotsional sohasi sezgir, tez ta’sirlanadigan va ba’zan beqaror holatga kelishi kuzatiladi. Bu esa ularning xulq-atvori, ijtimoiy munosabatlari hamda ta’lim jarayonidagi faolligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois o‘smirlik davrida emotsional barqarorlikni shakllantirish dolzarb psixologik-pedagogik muammolardan biri sifatida qaraladi. Emotsional barqarorlik o‘smirning stressli vaziyatlarda o‘z his-tuyg‘ularini boshqara olishi, vazmin qaror qabul qilishi va ruhiy muvozanatini saqlab qolish qobiliyatini ifodalaydi. Mazkur sifatning rivojlanishi o‘smirning nafaqat ta’limdagi muvaffaqiyatiga, balki uning kelajakdagi ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy yetukligiga ham bevosita ta’sir etadi. Shu nuqtai nazardan, o‘smirlarning emotsional barqarorligini shakllantirish uchun tizimli psixologik-pedagogik yondashuvni yo‘lga qo‘yish, ularning individual xususiyatlarini inobatga olish hamda qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Emotsional barqarorlik — bu shaxsning turli stressli, murakkab va kutilmagan vaziyatlarda o‘z his-tuyg‘ularini ongli ravishda boshqara olishi, ruhiy muvozanatini saqlashi hamda vazmin va oqilona qaror qabul qila olish qobiliyatidir. Ushbu psixologik sifat shaxsning ichki barqarorligi, o‘ziga ishonchi va hayotiy vaziyatlarga moslashuvchanligi bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, uning umumiy psixik rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Emotsional barqarorlik o‘smir shaxsining shakllanishida alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan o‘smirlik davrida hissiy o‘zgaruvchanlik, impulsivlik va tashqi ta’sirlarga sezgirlik kuchayadi. Shu bois emotsional barqarorlikning yetarli darajada shakllanishi o‘smirning nafaqat ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga, balki uning ijtimoiy munosabatlari, tengdoshlar bilan aloqalari hamda jamiyatga moslashuv jarayoniga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, emotsional barqarorlik kelajakdagi hayotiy barqarorlikning ham muhim asosi hisoblanadi. Chunki bunday shaxslar stressli vaziyatlarda o‘zini yo‘qotmaydi, muammolarga konstruktiv yondashadi va hayotiy qarorlarni ongli ravishda qabul qiladi. Natijada ular jamiyatda faol, mas’uliyatli va psixologik jihatdan yetuk shaxs sifatida shakllanadilar.

O‘smirlarda emotsional barqarorlikning shakllanishiga bir qator ichki va tashqi psixologik omillar ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu omillar orasida eng muhimlaridan biri oilaviy muhit hisoblanadi. Oila o‘smir shaxsining birlamchi ijtimoiylashuv instituti bo‘lib, uning psixologik rivojlanishida asosiy poydevor vazifasini bajaradi. Mehr-oqibat, ishonch va o‘zaro hurmatga asoslangan oilaviy muhit o‘smirda psixologik xavfsizlik hissini shakllantiradi. Bunday muhitda o‘sgan o‘smir o‘zini qadrlangan va qo‘llab-quvvatlangan his qiladi, bu esa uning emotsional barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Oila a’zolari tomonidan bildirilgan ijobiy munosabat o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi hamda stressli vaziyatlarga nisbatan chidamliligini kuchaytiradi. Aksincha, nizoli, beqaror yoki e’tiborsiz oilaviy muhit o‘smir psixikasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday sharoitda o‘smirda xavotir, ruhiy zo‘riqish, agressivlik yoki ichki tortinchoqlik kabi holatlar paydo bo‘lishi mumkin. Bu esa uning emotsional barqarorligini pasaytirib, ijtimoiy munosabatlar va ta’lim jarayonidagi faolligiga ham salbiy ta’sir qiladi. Shu sababli

oilaviy muhitning sog‘lom va qo‘llab-quvvatlovchi bo‘lishi o‘smir emotsional rivojlanishining muhim sharti hisoblanadi. Shuningdek, ta’lim muassasasidagi psixologik iqlim ham o‘smirlarning emotsional barqarorligini shakllantirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Maktab muhiti o‘quvchining kunlik faoliyatining asosiy qismi kechadigan ijtimoiy makon bo‘lib, undagi munosabatlar tizimi shaxs psixikasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Pedagoglarning adolatli, tushunuvchan va rag‘batlantiruvchi yondashuvi o‘smirda o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. O‘qituvchi tomonidan berilgan qo‘llab-quvvatlash va e’tirof o‘quvchining o‘z imkoniyatlariga ishonchini oshiradi, stressli vaziyatlarda esa uning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Natijada o‘smir ta’lim jarayonida faolroq ishtirok etadi va o‘z salohiyatini to‘liqroq namoyon qila oladi. Tengdoshlar bilan sog‘lom va ijobiy munosabatlar ham emotsional barqarorlikning muhim ijtimoiy omili hisoblanadi. Jamoada qabul qilinish, hurmat va hamkorlik muhitining mavjudligi o‘smirda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hissini shakllantiradi. Bu esa uning o‘zini yolg‘iz his qilishining oldini oladi va emotsional zo‘riqish darajasini kamaytiradi. Aksincha, tengdoshlar orasida nizolar, kamsitish yoki rad etilish holatlari o‘smir psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, uning emotsional beqarorligini kuchaytirishi mumkin.

Maktab psixologining faoliyati o‘smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirish jarayonida alohida va muhim o‘rin egallaydi. U ta’lim muassasasida o‘quvchilarning psixologik holatini tizimli ravishda o‘rganish, ularning individual xususiyatlari, temperament tipi, emotsional holati hamda ijtimoiy moslashuv darajasini aniqlash bilan shug‘ullanadi. Ushbu diagnostik jarayonlar orqali psixolog o‘smirlarda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan emotsional muammolarni erta bosqichda aniqlash va ularning oldini olish imkoniga ega bo‘ladi. Shuningdek, maktab psixologi o‘quvchilarga psixologik yordam ko‘rsatish va ularning ruhiy holatini barqarorlashtirishga qaratilgan profilaktik hamda korreksion ishlarni amalga oshiradi. Treninglar, individual va guruhiy suhbatlar, psixologik mashg‘ulotlar orqali o‘smirlarda stressni boshqarish, o‘zini anglash, o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri ifoda etish hamda murakkab vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul

qilish ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Natijada psixologik xizmat o‘smirlarning emotsional barqarorligini mustahkamlashga, ularning ijtimoiy moslashuvini yengillashtirishga hamda shaxs sifatida sog‘lom rivojlanishiga xizmat qiladi. Bundan tashqari, o‘smir shaxsining ichki psixologik xususiyatlari ham emotsional barqarorlikning shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Jumladan, temperament turi, shaxsiy qiziqishlar, o‘ziga ishonch darajasi, motivatsiya tizimi hamda avvalgi hayotiy tajribalar o‘smirning emotsional reaksiyalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Temperamenti barqarorroq bo‘lgan, o‘zini ijobiy baholaydigan va ichki motivatsiyasi yuqori o‘smirlar murakkab va stressli vaziyatlarda ham o‘z hissiyotlarini boshqarish va vazmin qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo‘ladilar.

Aksincha, o‘ziga ishonchi past, motivatsiyasi sust yoki salbiy tajribalar bilan shakllangan o‘smirlarda emotsional beqarorlik, tez asabiylashish va stressga nisbatan chidamsizlik holatlari ko‘proq kuzatiladi. Shu sababli ichki psixologik omillarni inobatga olish o‘smir shaxsini to‘g‘ri tushunish va unga samarali psixologik yordam ko‘rsatishda muhim ahamiyat kasb etadi. O‘smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirish murakkab va ko‘p omilli jarayon bo‘lib, bunda oila, ta’lim muassasasi hamda maktab psixologining o‘zaro hamkorligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Tizimli, izchil va kompleks yondashuv asosida olib borilgan psixologik-pedagogik ishlar o‘smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularni hayotiy qiyinchiliklarga bardoshli hamda psixologik jihatdan yetuk shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2010.
2. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2018.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2009.
4. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2012.
5. O‘zbekiston Respublikasi MMTV materiallari. – 2023–2025.

KIBERBULLING QURBONLARIDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINING SHAKLLANISHI, NAMOYON BO‘LISH XUSUSIYATLARI VA RUHIY SALOMATLIKNI SAQLASHDAGI AHAMIYATI

Istamova Sarvar Zamonovna

Buxoro viloyat Romitan tuman 20-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada kiberbulling qurbonlarida psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishi, namoyon bo‘lish xususiyatlari hamda ruhiy salomatlikni saqlashdagi ahamiyati tahlil qilingan. Zamonaviy raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi natijasida kiberbulling yoshlar va kattalar orasida dolzarb ijtimoiy-psixologik muammoga aylanib bormoqda. Kiberbulling qurbonlari ko‘pincha ruhiy zo‘riqish, xavotir, depressiv holatlar, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi va ijtimoiy izolyatsiya kabi salbiy oqibatlarga duch keladilar. Bunday vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari shaxsning ruhiy muvozanatini saqlash, stress ta’sirini kamaytirish va moslashuv imkoniyatlarini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Maqolada psixologik himoya mexanizmlarining nazariy asoslari, kiberbulling qurbonlarida uchraydigan asosiy himoya shakllari va ularning ruhiy salomatlik bilan bog‘liqligi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: kiberbulling, psixologik himoya mexanizmlari, ruhiy salomatlik, stress, emotsional barqarorlik, moslashuv, yoshlar psixologiyasi, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik xavfsizlik, raqamli muhit.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotiga ko‘plab qulayliklar olib kirgan bo‘lsa-da, ayrim salbiy ijtimoiy hodisalarning yuzaga kelishiga ham sabab bo‘lmoqda. Shunday muammolardan biri kiberbulling hisoblanadi. Kiberbulling internet, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar yoki boshqa raqamli platformalar orqali bir shaxsga nisbatan muntazam ravishda haqorat qilish, tahqirlash, qo‘rqitish, yolg‘on ma’lumot tarqatish yoki ruhiy bosim o‘tkazish shaklida namoyon bo‘ladi.An’anaviy bullingdan farqli ravishda kiberbulling vaqt va

makon bilan cheklanmaydi. Qurbon istalgan vaqtda, istalgan joyda virtual hujumga duch kelishi mumkin. Bundan tashqari, internetdagi materiallarning keng auditoriyaga tez tarqalishi psixologik zararni yanada kuchaytiradi. Ayniqsa, o‘smirlar va yoshlar bunday ta’sirlarga sezgir bo‘lib, ularda ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolar rivojlanish xavfi yuqori bo‘ladi. Bunday vaziyatlarda shaxs o‘z ruhiy muvozanatini saqlash uchun turli psixologik himoya mexanizmlaridan foydalanadi. Mazkur mexanizmlar insonning ichki ziddiyatlari va tashqi stress omillari ta’sirini kamaytirishga xizmat qiladi. Shu sababli kiberbulling qurbonlarida psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishi va faoliyatini o‘rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Zamonaviy psixologiyada himoya mexanizmlari insonning stressli vaziyatlarga moslashuvini ta’minlovchi muhim psixologik resurs sifatida qaraladi. Ular emotsional zo‘riqishni kamaytirish, o‘z-o‘zini baholashni saqlash va ruhiy muvozanatni tiklashga yordam beradi. Psixologik himoya mexanizmlarining asosiy turlariga inkor etish, siqib chiqarish, ratsionalizatsiya, proyeksiya, kompensatsiya, sublimatsiya va identifikatsiya kiradi. Har bir mexanizmning samaradorligi shaxsning yoshiga, hayotiy tajribasiga va individual xususiyatlariga bog‘liq. Kiberbulling qurbonlari ko‘pincha kuchli psixologik bosimni boshdan kechiradilar. Doimiy tanqid, haqorat yoki tahdidlar insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi. Shuningdek, u o‘zini jamiyatdan ajralgan, yolg‘iz va himoyasiz his qila boshlaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kiberbulling qurbonlarida xavotir darajasining oshishi, depressiv simptomlar, uyqu buzilishlari, emotsional beqarorlik va akademik muvaffaqiyatning pasayishi kuzatilishi mumkin. Ayrim hollarda esa uzoq davom etgan kiberbulling suitsidal fikrlarning paydo bo‘lishiga ham sabab bo‘ladi. Kiberbullingning yana bir salbiy jihati shundaki, virtual hujumlar ko‘pincha anonim tarzda amalga oshiriladi. Bu esa qurbonning vaziyatni nazorat qilish hissini kamaytirib, kuchsizlanish va umidsizlik tuyg‘ularini kuchaytiradi. Kiberbulling ta’siriga duch kelgan shaxsda psixologik himoya mexanizmlari tabiiy ravishda shakllana boshlaydi. Ushbu jarayonning asosiy maqsadi stress ta’sirini kamaytirish va ruhiy salomatlikni saqlab qolishdan iborat. Ko‘plab qurbonlarda dastlab inkor

etish mexanizmi kuzatiladi. Shaxs muammoning jiddiyligini tan olmaslikka harakat qiladi yoki uni vaqtinchalik hodisa sifatida qabul qiladi. Bu qisqa muddatda emotsional og‘riqni kamaytirishi mumkin, biroq muammoni hal etishga to‘sqinlik qiladi. Ratsionalizatsiya mexanizmi orqali qurbon vaziyatga mantiqiy izoh topishga urinadi. Masalan, u hujum qilayotgan shaxsning o‘z muammolari borligini yoki uning xatti-harakatlari jiddiy ahamiyatga ega emasligini o‘ylashi mumkin.

Kompensatsiya mexanizmi esa salbiy tajribaning ta’sirini boshqa faoliyatlar orqali kamaytirishga yordam beradi. Sport bilan shug‘ullanish, ijodiy faoliyat, o‘qish yoki yangi ko‘nikmalarni o‘zlashtirish bunga misol bo‘la oladi. Sublimatsiya eng konstruktiv himoya mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Bunda shaxs salbiy emotsiyalarni ijtimoiy jihatdan foydali faoliyatga yo‘naltiradi. Natijada ruhiy zo‘riqish kamayadi va shaxsiy rivojlanish imkoniyatlari kengayadi. Kiberbulling qurbonlarida himoya mexanizmlarining namoyon bo‘lishi individual xususiyatlarga bog‘liq. Yosh, jins, temperament, oilaviy muhit, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi va psixologik savodxonlik ushbu jarayonga ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlarda ko‘proq inkor etish va chekinish mexanizmlari uchrasa, katta yoshdagi insonlarda ratsionalizatsiya va sublimatsiya nisbatan ko‘proq kuzatiladi. Shuningdek, kuchli ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga ega bo‘lgan shaxslar konstruktiv himoya strategiyalaridan samaraliroq foydalanadilar. Psixologik himoya mexanizmlarining samaradorligi ularning moslashuvchanligi bilan belgilanadi. Adaptiv mexanizmlar ruhiy salomatlikni mustahkamlasa, maladaptiv mexanizmlar muammoning chuqurlashishiga olib kelishi mumkin.

Psixologik himoya mexanizmlari kiberbulling qurbonlarining ruhiy salomatligini saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Ular stress ta’sirini kamaytiradi, emotsional muvozanatni tiklaydi va shaxsning hayotiy qiyinchiliklarga moslashish imkoniyatlarini oshiradi. Ayniqsa, konstruktiv himoya mexanizmlarining rivojlanganligi depressiya, xavotir va emotsional zo‘riqish darajasining pasayishiga xizmat qiladi. Bunday shaxslar salbiy tajribalarni samarali qayta ishlay oladi va ruhiy tiklanish jarayonini tezroq amalga oshiradi. Ruhiy salomatlikni saqlashda psixologik yordam xizmatlari, oila qo‘llab-quvvatlashi, do‘stlar bilan samimiy

muloqot va psixologik maslahatlarning ahamiyati ham katta. Bu omillar himoya mexanizmlarining sog‘lom shakllanishiga yordam beradi. Kiberbulling zamonaviy raqamli jamiyatning dolzarb psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. Uning salbiy oqibatlari shaxsning emotsional holati, o‘zini baholashi va ruhiy salomatligiga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bunday vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari insonning ichki resurslarini safarbar etib, stress ta’sirini kamaytirishga xizmat qiladi.

Kiberbulling qurbonlarida inkor etish, ratsionalizatsiya, kompensatsiya va sublimatsiya kabi himoya mexanizmlari turli darajada namoyon bo‘ladi. Ularning konstruktiv shakllari ruhiy salomatlikni saqlash, emotsional barqarorlikni ta’minlash va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli ta’lim muassasalari, psixologlar va ota-onalar tomonidan kiberbulling profilaktikasi hamda psixologik yordam tizimini takomillashtirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

O‘quvchilar va yoshlar orasida kiberxavfsizlik madaniyatini rivojlantirish, kiberbulling holatlarini erta aniqlash va psixologik yordam ko‘rsatish, ta’lim muassasalarida profilaktik treninglar tashkil etish, ota-onalarning raqamli savodxonligini oshirish, o‘smirlarda stressga bardoshlilik va emotsional intellektni rivojlantirish, psixologik himoya mexanizmlarining konstruktiv shakllarini shakllantirishga qaratilgan dasturlarni joriy etish tavsiya etiladi.

Fodalanilgan adabiyotlar:

1. G‘oziyev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Toshpo‘latova Sh. *Yosh davrlari psixologiyasi*. – Toshkent: Tafakkur Bo‘stoni, 2022.
3. Nishonova Z.T. *Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya*. – Toshkent, 2018.
4. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. – Toshkent: Fan, 2007.
5. Davletshin M.G. *Yosh va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2004.
6. Vohidov M.V. *Bolalar psixologiyasi*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
7. Haydarov F.I., Xalilova N.I. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2009.
8. Nishonova Z.T., Alimuhamedov A.A. *Psixologik xizmat*. – Toshkent, 2017.
9. Musurmonova O. *Oila ma’naviyati va yoshlar tarbiyasi*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

YOSHLARNING KASBIY O‘ZINI O‘ZI BELGILASHIDA KASB-HUNAR TANLASHNING ROLI VA SHAXS RIVOJLANISHIGA TA’SIR ETUVCHI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLAR

Jabborova Shoiraxon Mamatvaliyevna

Farg'ona viloyati Quva tumani 12- maktabi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlarning kasbiy o‘zini o‘zi belgilash jarayonida kasb-hunar tanlashning o‘rni hamda ushbu jarayonga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilinadi. Shaxsning kasbiy identiteti shakllanishida oila, ta’lim muhiti, tengdoshlar guruhi va jamiyatning roli, shuningdek, ichki psixologik omillar — o‘z-o‘zini baholash, motivatsiya, qobiliyat va emotsional barqarorlik kabi jihatlar yoritiladi. Maqolada kasb tanlashning shaxs rivojlanishiga ta’siri, kasbiy moslashuv va psixologik farovonlik bilan bog‘liqligi ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Shuningdek, noto‘g‘ri kasbiy tanlovning salbiy oqibatlari va profilaktik yondashuvlar ham ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar. kasbiy o‘zini o‘zi belgilash, kasb tanlash, shaxs rivojlanishi, ijtimoiy-psixologik omillar, motivatsiya, kasbiy identitet, o‘z-o‘zini baholash, kasbiy moslashuv, psixologik farovonlik

Zamonaviy jamiyatda yoshlarning kasbiy o‘zini o‘zi belgilash jarayoni murakkab psixologik va ijtimoiy hodisa sifatida qaraladi. Kasb tanlash faqat iqtisodiy ehtiyojlarni qondirish vositasi emas, balki shaxsning hayotiy yo‘nalishini, qadriyatlar tizimini va o‘zini anglash darajasini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Shu sababli kasb-hunar tanlash jarayoni yoshlarning shaxs sifatida shakllanishida hal qiluvchi bosqichlardan biri bo‘lib xizmat qiladi. Kasbiy o‘zini o‘zi belgilash jarayoni shaxsning ichki imkoniyatlari va tashqi ijtimoiy muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir natijasida shakllanadi. Ushbu jarayonda shaxs o‘z qiziqishlari, qobiliyatlari va hayotiy maqsadlarini tahlil qiladi hamda ularga mos kasbiy yo‘nalishni tanlashga harakat qiladi. Kasb-hunar tanlash shaxsning identiteti shakllanishida muhim o‘rin egallaydi. To‘g‘ri tanlangan kasb shaxsda ichki motivatsiyani kuchaytiradi, o‘ziga

ishonchni oshiradi va kelajak rejalari aniq shakllanishiga yordam beradi. Bunday holatda shaxs o‘z faoliyatini faqat majburiyat sifatida emas, balki o‘zini ifoda etish vositasi sifatida qabul qiladi.

Kasbiy faoliyat shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Kognitiv jihatdan u bilim va ko‘nikmalarni kengaytiradi, emotsional jihatdan esa qoniqish va stressni boshqarish darajasini shakllantiradi. Ijtimoiy jihatdan esa shaxsning jamiyatdagi o‘rni va ijtimoiy maqomi aniqlanadi. Noto‘g‘ri kasb tanlash esa shaxsda ichki ziddiyat, motivatsiya pasayishi va psixologik diskomfort holatlariga olib kelishi mumkin. Bu esa o‘z navbatida kasbiy samaradorlikning pasayishi va shaxsiy rivojlanishning sekinlashuviga sabab bo‘ladi. Kasb tanlash jarayonida ijtimoiy muhitning ta’siri juda kuchli hisoblanadi. Oila shaxsning dastlabki qadriyatlar tizimini shakllantiradi va kasb tanlashda yo‘naltiruvchi rol o‘ynaydi. Ota-onaning qarashlari, ularning kasbiy tajribasi va kutishlari yoshlarning qarorlariga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Ta’lim muassasalari esa kasbiy yo‘nalishlarni aniqlash va rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. O‘qituvchilar va psixologlar tomonidan beriladigan kasbiy maslahatlar, testlar va treninglar yoshlarning o‘z imkoniyatlarini real baholashiga yordam beradi.

Tengdoshlar guruhi ham kasb tanlash jarayonida ijtimoiy bosim va taqqoslash mexanizmlari orqali ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim hollarda yoshlar guruh fikriga moslashish uchun o‘z qiziqishlariga zid qarorlar qabul qilishi mumkin. Jamiyatdagi kasblarning nufuzi, iqtisodiy sharoitlar va mehnat bozori talablari ham kasbiy yo‘nalish tanlashda muhim rol o‘ynaydi. Ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar esa kasblar haqida idealizatsiyalashgan tasavvurlarni shakllantirishi mumkin. Kasbiy o‘zini o‘zi belgilashda shaxsning ichki psixologik xususiyatlari asosiy rol o‘ynaydi. O‘z-o‘zini baholash darajasi, motivatsiya, qobiliyatlar, qiziqishlar va emotsional barqarorlik kasb tanlash jarayonini bevosita belgilaydi. Yuqori darajadagi ichki motivatsiya shaxsni o‘z qobiliyatlariga mos kasbni tanlashga undaydi. Aksincha, tashqi bosim ostida qabul qilingan qarorlar keyinchalik kasbiy qoniqmaslikka olib kelishi mumkin.

Stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik ham muhim omillardan biridir, chunki kasbiy faoliyat davomida yuzaga keladigan qiyinchiliklar shaxsning psixologik resurslarini sinovdan o‘tkazadi. Kasb tanlash shaxsning hayot yo‘nalishini belgilovchi strategik qaror sifatida uning butun rivojlanish traektoriyasiga ta’sir qiladi. To‘g‘ri kasbiy tanlov shaxsda o‘zini jamiyat uchun foydali his qilish, o‘zini anglash va psixologik barqarorlikni kuchaytiradi. Kasbiy identitet shakllanishi shaxsning o‘zini kim sifatida ko‘rishi va jamiyatdagi o‘rnini belgilashi bilan chambarchas bog‘liqdir. Bu jarayon davomida shaxs o‘z qadriyatlari va qobiliyatlarini kasbiy faoliyat bilan uyg‘unlashtiradi. Yoshlarni to‘g‘ri kasb tanlashga yo‘naltirishda psixologik xizmat tizimi muhim ahamiyatga ega. Kasbiy maslahat, psixodiagnostika va trening dasturlari orqali yoshlarning o‘z imkoniyatlarini real baholashiga yordam berish mumkin. Shuningdek, ta’lim jarayonida kasbiy orientatsiya ishlari tizimli ravishda olib borilishi, shaxsning qiziqishlari va qobiliyatlarini erta aniqlashga imkon yaratadi. Ota-onalar bilan hamkorlik esa bu jarayonni yanada samarali qiladi. Kasbiy o‘zini o‘zi belgilash jarayoni murakkab ijtimoiy-psixologik tizim bo‘lib, u shaxsning ichki psixologik resurslari — qiziqishlar, qobiliyatlar, qadriyatlar tizimi, motivatsiya va o‘z-o‘zini anglash darajasi bilan tashqi ijtimoiy muhit omillari — oila, ta’lim tizimi, tengdoshlar guruhi hamda jamiyatdagi kasblarga bo‘lgan talab va munosabatning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Ushbu jarayon dinamik xususiyatga ega bo‘lib, shaxs rivojlanishining turli bosqichlarida qayta ko‘rib chiqilishi va aniqlashtirilishi mumkin. Kasb-hunar tanlash shaxsning faqat professional yo‘nalishini emas, balki uning hayotiy maqsadlarini, qadriyatlar tizimini va psixologik barqarorlik darajasini ham belgilovchi muhim omil hisoblanadi. To‘g‘ri kasbiy tanlov shaxsda ichki motivatsiyaning kuchayishiga, o‘z-o‘zini baholashning barqarorlashishiga hamda jamiyatda o‘z o‘rnini anglash hissining mustahkamlanishiga olib keladi. Aksincha, noto‘g‘ri yoki tashqi bosim ostida qabul qilingan kasbiy qarorlar psixologik diskomfort, motivatsiya pasayishi va kasbiy moslashuvdagi qiyinchiliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli yoshlarni kasbiy yo‘naltirish jarayonida kompleks yondashuvni qo‘llash, ya’ni psixodiagnostika, individual maslahat, kasbiy

qiziqishlarni aniqlash testlari hamda amaliy yo‘naltirish dasturlaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuv yoshlarning o‘z imkoniyatlarini real baholashiga, ongli qaror qabul qilishiga va kasbiy identitetini to‘g‘ri shakllantirishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi shaxsning emotsional barqarorligini mustahkamlash va kasb tanlash jarayonida yuzaga keladigan stress va noaniqliklarni kamaytirishga yordam beradi. Ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish esa kasbiy yo‘naltirish jarayonining samaradorligini oshiradi hamda yoshlarning mehnat bozoriga moslashuvini yengillashtiradi. Natijada shaxsning kasbiy rivojlanishi barqaror va maqsadli yo‘nalishda shakllanadi, bu esa uning jamiyatdagi ijtimoiy faolligi va hayotdan qoniqish darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. *Psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2003.
2. Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
3. O‘zbekiston Respublikasi ta’lim tizimi va kasbiy yo‘naltirishga oid me’yoriy hujjatlar to‘plami.
4. Yoshlar psixologiyasi va kasbiy yo‘naltirish bo‘yicha ilmiy maqolalar to‘plami, Toshkent, 2020–2025.
5. O‘zbekiston Respublikasi ta’lim tizimi bo‘yicha metodik qo‘llanmalar.
6. Kasbiy psixologiya va yoshlar rivojlanishi bo‘yicha zamonaviy ilmiy maqolalar to‘plami.

IJTIMOIY TARMOQLARDAGI QISQA VIDEOKONTENTLAR ISTE'MOLI VA DIQQATNING KOGNITIV KO'RSATKICHLARI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Muxammadiyeva Xulkar Jo'rayevna
Qashqadaryo viloyati, Yakkabog' tumani 67-maktab psixolog

Annotatsiya. Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarda keng tarqalgan qisqa videokontentlarning (Shorts, Reels, TikTok videolari va boshqalar) inson diqqatiga ta'siri hamda diqqatning asosiy kognitiv ko'rsatkichlari bilan bog'liqligi tahlil qilinadi. Zamonaviy axborot makonida qisqa videolar tezkor axborot olish, ko'ngilochar ehtiyojlarni qondirish va muloqot vositasi sifatida ommalashib bormoqda. Shu bilan birga, ushbu kontent turi foydalanuvchilarning diqqatni jamlash, diqqatning barqarorligi, selektiv diqqat, ishchi xotira va kognitiv nazorat kabi psixologik jarayonlariga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada qisqa videokontent iste'molining ijobiy va salbiy jihatlari, mavjud ilmiy tadqiqotlar natijalari hamda yoshlar orasida ushbu hodisaning psixologik oqibatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, qisqa videokontent, TikTok, Reels, Shorts, diqqat, kognitiv ko'rsatkichlar, ishchi xotira, selektiv diqqat, raqamli texnologiyalar, yoshlar psixologiyasi.

XXI asr axborot texnologiyalari asri sifatida inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishi natijasida axborot almashinuvi mislsiz darajada tezlashdi. Bugungi kunda insonlar kun davomida turli platformalar orqali katta hajmdagi ma'lumotlarni qabul qilmoqda. So'nggi yillarda TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts kabi platformalarda qisqa videokontentlar ommalashib, foydalanuvchilar orasida eng ko'p iste'mol qilinadigan axborot shakliga aylandi. Qisqa videokontentlarning asosiy xususiyati ularning davomiyligi qisqa, mazmuni intensiv va vizual jihatdan jozibador ekanligidadir. Bunday videolar foydalanuvchi e'tiborini qisqa vaqt ichida jalb qilish va uni platformada uzoqroq ushlab turishga mo'ljallangan algoritmlar asosida ishlaydi. Natijada inson miyasi doimiy ravishda yangi stimullar oqimiga duch keladi. Psixologiya fanida diqqat insonning ma'lum obyekt yoki faoliyatga

ongli ravishda yo‘naltirilgan va jamlangan psixik faoliyati sifatida talqin qilinadi. Diqqatning rivojlanishi ta’lim samaradorligi, mehnat unumdorligi, muloqot sifati va shaxsning umumiy intellektual salohiyatida muhim ahamiyatga ega. Shu sababli qisqa videokontentlarning diqqat jarayonlariga ta’sirini o‘rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Qisqa videokontentlar inson psixikasiga kuchli ta’sir ko‘rsatadigan bir qator xususiyatlarga ega. Ular tez almashuvchi tasvirlar, qisqa matnlar, dinamik musiqa va emotsional effektlardan foydalanadi. Mazkur omillar insonning orientatsion refleksini faollashtirib, e’tiborning avtomatik ravishda yangi stimulga yo‘nalishiga sabab bo‘ladi. Ijtimoiy tarmoqlar algoritmlari foydalanuvchining qiziqishlariga mos kontentni taklif etadi. Har bir yangi video avvalgisidan farqli bo‘lib, kutilmaganlik effektini yuzaga keltiradi. Bu esa miyadagi mukofot tizimi faoliyatini rag‘batlantiradi va dopamin ajralishiga olib keladi. Natijada foydalanuvchi yana va yana yangi videolarni tomosha qilish istagini his qiladi. Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, bunday jarayon odat shakllanishiga olib kelishi mumkin. Inson asta-sekin uzoq davom etadigan va chuqur konsentratsiyani talab qiladigan faoliyatlardan ko‘ra qisqa va tezkor axborot oqimiga ko‘proq qiziqa boshlaydi. Kognitiv psixologiyada diqqat bir nechta muhim ko‘rsatkichlar orqali baholanadi. Diqqatning barqarorligi insonning ma’lum faoliyatga uzoq vaqt davomida e’tibor qaratish qobiliyatini anglatadi. Ushbu ko‘rsatkich ta’lim jarayonida, ilmiy faoliyatda va murakkab masalalarni hal etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Selektiv diqqat esa ko‘plab tashqi ta’sirlar orasidan muhim axborotni ajratib olish va unga e’tibor qaratish imkonini beradi. Zamonaviy axborot muhitida ushbu qobiliyatning rivojlanganligi insonning samarali faoliyat yuritishida muhim rol o‘ynaydi. Diqqatni taqsimlash bir vaqtning o‘zida bir nechta vazifalarni bajarish imkoniyatini ifodalaydi. Biroq inson miyasi haqiqiy multitaskingni to‘liq amalga oshira olmasligi sababli, diqqatning tez-tez almashishi kognitiv resurslarning ortiqcha sarflanishiga olib keladi. Ishchi xotira esa qisqa muddat davomida ma’lumotlarni saqlash va qayta ishlash qobiliyatidir. Ushbu ko‘rsatkich o‘qish, yozish, mantiqiy fikrlash va muammolarni hal qilish jarayonlarida katta ahamiyatga

ega. Ko‘plab tadqiqotlar qisqa videokontentlarni haddan tashqari ko‘p iste’mol qilish diqqatning barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini ko‘rsatmoqda. Buning asosiy sababi miya doimiy ravishda yangi stimullarni kutishga o‘rganib qolishidir. Masalan, foydalanuvchi bir necha soniya ichida yuzlab videolarni tomosha qilishi mumkin. Har bir video yangi ma’lumot, yangi tasvir va yangi emotsional tajriba taqdim etadi. Natijada miya qisqa muddatli e’tibor sikliga moslashadi. Bu esa kitob o‘qish, ilmiy matnlarni tahlil qilish yoki uzoq davom etuvchi dars mashg‘ulotlarida diqqatni saqlab qolishni qiyinlashtiradi.

Ta’lim muassasalarida o‘tkazilgan kuzatishlar ham ayrim o‘quvchilarda uzoq muddatli konsentratsiya talab qiladigan vazifalarni bajarishda qiyinchiliklar ortayotganini ko‘rsatmoqda. Mutaxassislar ushbu holatni qisman raqamli texnologiyalar va qisqa formatdagi kontentlar bilan bog‘lashmoqda. Qisqa videokontentlar ko‘pincha bir vaqtning o‘zida bir nechta axborot manbalarini o‘z ichiga oladi. Tasvir, musiqa, subtitr, grafik effektlar va reklama elementlari foydalanuvchi diqqatini bir necha yo‘nalishga bo‘lib yuboradi. Bunday holatda insonning selektiv diqqat tizimi ortiqcha yuklanadi. Natijada muhim axborotni ajratib olish qobiliyati pasayishi mumkin. Bu ayniqsa o‘quvchilar va talabalar uchun muhim muammo hisoblanadi. Chunki o‘quv materiallarini samarali o‘zlashtirish uchun asosiy ma’lumotlarga diqqatni jamlay olish zarur. Shu bilan birga, qisqa videolar ayrim hollarda tezkor axborot qabul qilish va vizual tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishi ham mumkin. Biroq bu afzalliklar ko‘pincha me’yoriy iste’mol sharoitida kuzatiladi. Qisqa videolarni uzluksiz tomosha qilish ishchi xotiraning samaradorligiga ham ta’sir qilishi mumkin. Sababi foydalanuvchi har bir yangi videoga o‘tganida avvalgi ma’lumotlar bilan chuqur ishlash imkoniyatiga ega bo‘lmaydi. Natijada ma’lumotlar yuzaki qayta ishlanadi va uzoq muddatli xotirada mustahkam saqlanib qolmaydi. Kognitiv nazorat tizimi esa insonning impulslarini boshqarish, rejalashtirish va maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatni tashkil etish imkonini beradi. Qisqa videolar oqimining cheksiz davom etishi ba’zi foydalanuvchilarda o‘zini nazorat qilish mexanizmlarining susayishiga olib kelishi mumkin. Bu holat o‘quv faoliyatini kechiktirish, vaqtni samarasiz sarflash va

diqqatning tez chalg‘ishi ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Yoshlar qisqa videokontentlarning eng faol iste’molchilari hisoblanadi. O‘smirlik davrida miya rivojlanishi hali davom etayotganligi sababli tashqi axborot muhitining ta’siri yanada sezilarli bo‘lishi mumkin.

Bugungi kunda ko‘plab yoshlar bo‘sh vaqtining katta qismini TikTok, Reels va Shorts platformalarida o‘tkazmoqda. Bu esa ularning o‘qish odatlari, diqqatni boshqarish ko‘nikmalari va akademik natijalariga ma’lum darajada ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Psixologlar yoshlar orasida raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish, ekran vaqtini nazorat qilish va mazmunli faoliyat turlarini rivojlantirish zarurligini ta’kidlamoqdalar. Ijtimoiy tarmoqlardagi qisqa videokontentlar zamonaviy axborot makonining ajralmas qismiga aylandi. Ular axborotni tezkor qabul qilish, ko‘ngilochar ehtiyojlarni qondirish va kommunikativ imkoniyatlarni kengaytirish kabi afzalliklarga ega. Shu bilan birga, ushbu kontentlarni haddan tashqari ko‘p iste’mol qilish diqqatning barqarorligi, selektiv diqqat, ishchi xotira va kognitiv nazorat kabi muhim kognitiv ko‘rsatkichlarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun qisqa videokontentlardan foydalanishda muvozanatni saqlash, ekran vaqtini nazorat qilish va chuqur fikrlashni talab qiluvchi faoliyatlarga ham yetarlicha vaqt ajratish muhimdir. Ta’lim muassasalari, ota-onalar va psixologlar yoshlar orasida raqamli madaniyatni shakllantirish orqali ushbu muammoning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi.

Qisqa videokontentlarni tomosha qilish vaqtini me’yorlashtirish va har kuni kitob o‘qish, uzoq muddatli diqqatni talab qiluvchi faoliyatlarga vaqt ajratish, o‘quvchilarda raqamli gigiyena ko‘nikmalarini shakllantirish, ta’lim jarayonida diqqatni rivojlantiruvchi psixologik mashqlardan foydalanish, ota-onalar tomonidan bolalarning ekran vaqtini nazorat qilish, psixologlar tomonidan raqamli texnologiyalarning kognitiv rivojlanishga ta’siri bo‘yicha profilaktik tadbirlar o‘tkazish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Toshpo‘latova Sh. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent, 2022.
2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

3. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2004.

4. Musurmonova O. Oila ma’naviyati va yoshlar tarbiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

5. Tolipov O‘., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari. – Toshkent: Fan, 2006.

6. Xudoyqulov N.K., Xolov N. Tarbiya ishlari metodikasi. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021.

7. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Ta’lim sifatini nazorat qilish davlat inspeksiyasi. Yoshlar va raqamli texnologiyalar: zamonaviy tendensiyalar. – Toshkent, 2021.

8. O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi. Yoshlar va ijtimoiy tarmoqlar: tahliliy ma’lumotlar to‘plami. – Toshkent, 2023.

IJTIMOIY TARMOQLARDAGI TAQQOSLASH XULQINING O‘Z-O‘ZINI BAHOLASH, O‘ZIGA ISHONCH VA PSIXOLOGIK FAROVONLIK BILAN BOG‘LIQLIGINING PSIXOLOGIK TADQIQI

Rahimova Dilnoza A'zamjon qizi
Namangan viloyati, Namangan tumani 42 sonli maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarda yuzaga keladigan taqqoslash xulqining shaxsning o‘z-o‘zini baholashi, o‘ziga ishonchi va psixologik farovonligiga ta’siri psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli muhitda foydalanuvchilar o‘z hayotini boshqalar bilan solishtirish tendensiyasiga tez-tez duch kelmoqda. Bu jarayon shaxsning emotsional holati, kognitiv baholash tizimi va ijtimoiy o‘zini idrok etishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Maqolada ijtimoiy taqqoslash nazariyasi asosida onlayn muhitdagi xulq-atvor, o‘z-o‘zini baholash dinamikasi hamda psixologik farovonlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik yoritilgan.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, ijtimoiy taqqoslash, o‘z-o‘zini baholash, o‘ziga ishonch, psixologik farovonlik, self-esteem, digital muhit, yoshlar psixologiyasi.

So‘nggi yillarda ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Instagram, TikTok, Facebook va boshqa platformalar nafaqat muloqot vositasi, balki shaxsiy hayot, yutuqlar va tajribalarni namoyish etish maydoniga ham aylandi. Bunday muhitda foydalanuvchilar o‘z hayotini boshqalarning “ideal” ko‘rinishdagi hayoti bilan solishtirishga moyil bo‘lib qolmoqda. Psixologiyada bu hodisa “ijtimoiy taqqoslash xulqi” sifatida izohlanadi. Ushbu jarayon shaxsning o‘zini baholashi va o‘ziga bo‘lgan ishonchiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, yoshlar orasida bu ta’sir yanada kuchliroq namoyon bo‘lishi mumkin. Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi Leon Festinger tomonidan ilgari surilgan bo‘lib, unga ko‘ra inson o‘z qobiliyatlari va fikrlarini boshqalar bilan solishtirish orqali o‘zini baholaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda bu jarayon doimiy va uzluksiz xarakterga ega bo‘lib, foydalanuvchi har kuni “ideal hayot”, “muvaffaqiyat”, “go‘zallik” va “baxt” obrazlari bilan yuzma-yuz keladi. Bu esa real hayot va virtual tasvir o‘rtasida tafovutni kuchaytiradi. O‘z-o‘zini baholash (self-esteem) shaxsning o‘z qadr-qimmati haqidagi ichki tasavvuridir. Ijtimoiy

tarmoqlarda yuqoriga yo‘naltirilgan taqqoslash (o‘zidan “yaxshiroq” odamlar bilan solishtirish) ko‘pincha o‘z-o‘zini baholashning pasayishiga olib keladi. Foydalanuvchi boshqalarning yutuqlarini haddan tashqari idealizatsiya qilganda, o‘z hayotini yetarlicha muvaffaqiyatli emas deb qabul qilishi mumkin. Bu holat o‘z-o‘zini tanqid qilish, qoniqmaslik va emotsional noqulaylikni kuchaytiradi. O‘ziga ishonch shaxsning o‘z qobiliyatlariga bo‘lgan ishonchini ifodalaydi. Ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy taqqoslashlar bu ishonchni beqarorlashtirishi mumkin. Ayniqsa, tashqi ko‘rinish, ijtimoiy maqom va moddiy farovonlikka oid kontentlar foydalanuvchida “men yetarli emasman” degan ichki fikrni shakllantirishi ehtimoli yuqori. Bu esa o‘z navbatida qaror qabul qilish, ijtimoiy faollik va shaxsiy tashabbuskorlikni susaytiradi. Psixologik farovonlik insonning hayotdan qoniqish darajasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini o‘z ichiga oladi. Ijtimoiy taqqoslash xulqi ushbu ko‘rsatkichlarga bevosita ta’sir qiladi. Doimiy taqqoslash stress, xavotir va depressiv holatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Buning asosiy sababi — real hayot va virtual “ideal” hayot o‘rtasidagi tafovutdir. Shu bilan birga, ijobiy taqqoslash (o‘zidan pastroq holatdagi insonlar bilan solishtirish) vaqtinchalik motivatsiya va qoniqish hissini berishi mumkin, biroq bu uzoq muddatli psixologik barqarorlikni kafolatlamaydi. Ijtimoiy taqqoslash jarayoni kognitiv baholash tizimi orqali amalga oshadi. Shaxs avval axborotni qabul qiladi, so‘ng uni o‘z hayoti bilan solishtiradi va emotsional javob hosil qiladi. Agar baholash salbiy bo‘lsa, past o‘z-o‘zini baholash va o‘ziga ishonchning kamayishi kuzatiladi. Bu holat psixologik farovonlikning pasayishiga olib keladi. O‘smirlik va yoshlik davrida shaxs o‘zini anglash jarayonida bo‘ladi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash xulqi bu davrda ayniqsa sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Yoshlar ko‘pincha ijtimoiy tarmoqlardagi filtrlangan va idealizatsiya qilingan kontentni real hayot deb qabul qilishlari mumkin. Bu esa ularning o‘ziga bo‘lgan munosabatini beqarorlashtiradi. Ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash xulqi shaxsning o‘z-o‘zini baholashi, o‘ziga ishonchi va psixologik farovonligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Ushbu jarayonning kuchayishi shaxsning emotsional barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, kuchaygan raqamli taqqoslash muhitida o‘ziga nisbatan

ishonchsizlik, past o‘z-o‘zini baholash hamda hayotdan qoniqish darajasining pasayishiga olib kelishi ehtimoli yuqori hisoblanadi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda idealizatsiyalangan hayot tasvirlarining doimiy ravishda kuzatilishi shaxsning real hayotdagi yutuqlarini yetarlicha qadrlamasligiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli raqamli gigiyena qoidalariga rioya qilish, media savodxonlik kompetensiyalarini rivojlantirish hamda psixologik barqarorlikni mustahkamlash zamonaviy jamiyatda dolzarb vazifalardan biri sifatida e’tirof etiladi. Bu jarayon shaxsga axborotni tanqidiy tahlil qilish, raqamli muhitda sog‘lom chegaralarni belgilash va ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish imkonini beradi. Foydalanuvchilarda real va virtual hayot o‘rtasidagi farqni anglash ko‘nikmasini shakllantirish esa psixologik farovonlikni saqlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Bu nafaqat hissiy muvozanatni ta’minlaydi, balki shaxsning o‘zini real hayotdagi imkoniyatlari va resurslari asosida baholashiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada, raqamli muhitdan sog‘lom foydalanish madaniyati shakllanib, psixologik zo‘riqish va emotsional charchoq holatlari kamayishiga erishiladi. Mazkur mavzuni yanada chuqurlashtirsak, raqamli muhitning shaxs psixologiyasiga ta’siri bir necha psixologik mexanizmlar orqali yuzaga chiqadi. Eng muhim omillardan biri bu ijtimoiy taqqoslash jarayonidir. Foydalanuvchi ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning “tanlangan”, ideal holatda ko‘rsatilgan hayoti bilan o‘z hayotini solishtiradi. Bu esa ko‘pincha real hayotning murakkab va to‘liq ko‘rinmagan tomonlarini inkor etgan holda, noto‘g‘ri xulosalarga olib keladi va o‘z-o‘zini baholash darajasini pasaytiradi. Shuningdek, “lajk”, izoh va obunachilar soni kabi raqamli indikatorlar shaxsning ichki motivatsiyasiga tashqi baho tizimini bog‘lab qo‘yadi. Natijada shaxsning o‘z qadrini his qilishi tashqi tasdiqqa qaram bo‘lib qolishi mumkin. Bu holat uzoq muddat davom etsa, emotsional beqarorlik, xavotir darajasining oshishi va depressiv holatlarga moyillikni kuchaytiradi.

Raqamli gigiyena tushunchasi aynan shu muammolarni oldini olishga qaratilgan bo‘lib, u foydalanuvchining onlayn vaqtini boshqarish, kontent iste’molini tartibga solish hamda axborot oqimini ongli filtrdan o‘tkazishni o‘z ichiga oladi. Masalan, maqsadsiz scroll qilishni cheklash, negativ kontentni

kamaytirish va foydali bilim beruvchi manbalarga ustuvorlik berish psixologik yukni sezilarli darajada kamaytiradi. Media savodxonlik esa shaxsga axborotning ishonchliligini baholash, manipulyativ kontentni ajratish va reklama yoki emotsional ta’sir orqali berilayotgan xabarlarni tahlil qilish ko‘nikmasini beradi. Bu ko‘nikma rivojlangani sari foydalanuvchi passiv iste’molchidan faol va tanqidiy fikrlovchi subyektga aylanadi. Psixologik barqarorlikni shakllantirishda esa emotsional o‘zini boshqarish, stressga chidamlilik va o‘zini qabul qilish (self-acceptance) muhim rol o‘ynaydi. Bu jarayonda real hayotdagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, offline faoliyatlarni ko‘paytirish va o‘zini rivojlantirishga yo‘naltirilgan maqsadlar qo‘yish ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Umuman olganda, raqamli muhitdan ongli foydalanish shaxsning psixologik sog‘lomligini saqlashda profilaktik ahamiyatga ega bo‘lib, u nafaqat salbiy ta’sirlarni kamaytiradi, balki shaxsiy rivojlanish va hayot sifatini oshirishga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2010.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent, 2007.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent, 2018.
4. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2004.
5. Toshpo‘latova Sh. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2022.

KASB-HUNAR TANLASHNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI VA KASBIY YO‘NALGANLIK, SHAXSIY SALOHIYATNI RO‘YOBGA CHIQARISH, MUVAFFAQIYATLI IJTIMOIY INTEGRATSIYANING NAZARIY ASOSLARI

Sattorova Lobarxon Botirjon qizi
Namangan viloyati, Kosonsoy tumani 17-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kasb-hunar tanlash jarayonining shaxs rivojlanishidagi o‘rni, kasbiy yo‘nalganlikning shakllanish mexanizmlari, shaxsiy salohiyatni ro‘yobga chiqarish imkoniyatlari hamda ijtimoiy integratsiya jarayoniga ta’siri nazariy jihatdan tahlil qilingan. Kasb tanlash shaxsning hayotiy maqsadlari, qadriyatlari va ijtimoiy mavqeini belgilovchi muhim psixologik jarayon sifatida ko‘rib chiqiladi. Maqolada kasbiy qiziqish, motivatsiya, qobiliyat va shaxsiy ehtiyojlarning o‘zaro bog‘liqligi asosida kasbiy rivojlanishning nazariy asoslari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: kasb-hunar, kasbiy yo‘nalganlik, shaxsiy salohiyat, ijtimoiy integratsiya, motivatsiya, qobiliyat, kasbiy rivojlanish, shaxs psixologiyasi, mehnat faoliyati.

Kasb-hunar tanlash inson hayotidagi eng muhim ijtimoiy-psixologik jarayonlardan biri hisoblanadi. Bu jarayon nafaqat iqtisodiy barqarorlikni ta’minlaydi, balki shaxsning ichki imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish, jamiyatda o‘z o‘rnini topish va ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etishiga xizmat qiladi. Zamonaviy jamiyatda mehnat bozori tez o‘zgarib borayotganligi sababli kasb tanlash jarayoni ham murakkablashib bormoqda. Shu bois kasbiy yo‘nalganlikni to‘g‘ri shakllantirish shaxs rivojlanishining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Kasbiy yo‘nalganlik shaxsning ma’lum kasb yoki faoliyat turiga barqaror qiziqishi, intilishi va ichki tayyorgarligini ifodalaydi. U bolalik va o‘smirlik davridan boshlab shakllanadi va ta’lim-tarbiya jarayonida rivojlanadi. Psixologik yondashuvlarga ko‘ra, kasbiy yo‘nalganlik quyidagi asosiy komponentlardan tashkil topadi: qiziqishlar, qobiliyatlar, motivatsiya va qadriyatlar tizimi. Ushbu komponentlarning uyg‘unligi kasb tanlashning ongli va muvaffaqiyatli bo‘lishini ta’minlaydi. Kasbiy

yo‘nalganlik shaxsning o‘zini anglash jarayoni bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, inson o‘z imkoniyatlarini real baholash orqali to‘g‘ri kasbiy qaror qabul qiladi.

Shaxsiy salohiyat — bu insonning tug‘ma va orttirilgan imkoniyatlari majmuasidir. Kasb-hunar tanlash ushbu salohiyatni amalga oshirishning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi. To‘g‘ri tanlangan kasb shaxsning qobiliyatlarini rivojlantiradi, ijodiy fikrlashni kuchaytiradi va professional kompetensiyalarni shakllantiradi. Aksincha, noto‘g‘ri tanlov ichki ziddiyatlar, qoniqmaslik va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shaxsiy salohiyatni ro‘yobga chiqarishda ta’lim tizimi, oilaviy muhit va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhim rol o‘ynaydi. Ushbu omillar kasbiy rivojlanishning barqarorligini ta’minlaydi. Ijtimoiy integratsiya shaxsning jamiyatga moslashuvi va ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etishini anglatadi. Kasb-hunar esa ushbu jarayonning asosiy vositalaridan biridir. Kasb egallagan shaxs jamiyatda muayyan rolni bajaradi va ijtimoiy tizimning bir qismiga aylanadi. Mehnat faoliyati orqali inson ijtimoiy aloqalarni kengaytiradi, o‘z mavqeini mustahkamlaydi va jamiyat rivojiga hissa qo‘shadi. Kasbiy faoliyat shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasini shakllantiradi, ya’ni u o‘zini ma’lum kasb vakili sifatida anglay boshlaydi. Kasb tanlash jarayoniga bir qator psixologik omillar ta’sir ko‘rsatadi. Ularga motivatsiya, qiziqish, qobiliyat, temperament va shaxsiy qadriyatlar kiradi. Motivatsiya shaxsni maqsad sari harakat qilishga undovchi ichki kuch hisoblanadi. Qiziqish esa ma’lum faoliyatga nisbatan ijobiy emotsional munosabatni ifodalaydi. Kasbiy yo‘nalganlikni shakllantirish jarayoni shaxs rivojlanishining muhim psixologik bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayon insonning ichki ehtiyojlari, qiziqishlari va qobiliyatlari asosida asta-sekin shakllanadi hamda uning kelajakdagi kasbiy faoliyatini belgilab beradi. Kasbiy yo‘nalganlik faqatgina kasb tanlash emas, balki shaxsning o‘zini anglash, o‘z imkoniyatlarini real baholash va hayotiy maqsadlarini aniqlash jarayoni bilan chambarchas bog‘liqdir.

Shaxsiy salohiyatni ro‘yobga chiqarish kasb-hunar tanlashning eng asosiy natijalaridan biri hisoblanadi. Har bir insonda tug‘ma va orttirilgan qobiliyatlar mavjud bo‘lib, ular to‘g‘ri yo‘naltirilgan taqdirda yuqori darajada rivojlanishi

mumkin. Kasb tanlash jarayonida shaxs o‘zining intellektual, emotsional, ijtimoiy va ijodiy imkoniyatlarini namoyon qiladi. Agar tanlangan kasb shaxsning ichki imkoniyatlariga mos kelsa, u holda shaxs o‘z faoliyatidan qoniqish oladi va yuqori natijalarga erishadi. Kasbiy yo‘nalganlikning shakllanishida ijtimoiy muhit ham muhim rol o‘ynaydi. Oila, maktab, tengdoshlar va jamiyatning ta’siri shaxsning kasb haqidagi tasavvurlarini shakllantiradi. Ayniqsa, ota-onaning kasbiy tajribasi va ularning kasbga bo‘lgan munosabati yoshlarning kasb tanlashiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, ta’lim jarayonida o‘qituvchilar va psixologlar tomonidan beriladigan kasbiy maslahatlar ham muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy jamiyatda kasb-hunar tanlash jarayoni yanada murakkablashib bormoqda, chunki mehnat bozori tez o‘zgarib, yangi kasblar paydo bo‘lmoqda. Raqamli texnologiyalar, avtomatlashtirish va sun’iy intellektning rivojlanishi an’anaviy kasblarning transformatsiyasiga olib kelmoqda. Shu sababli yoshlar faqat bugungi kundagi emas, balki kelajakdagi kasblar istiqbolini ham hisobga olishlari zarur. Kasb-hunar tanlash jarayonida motivatsiya muhim psixologik omil sifatida namoyon bo‘ladi. Kuchli ichki motivatsiyaga ega bo‘lgan shaxslar o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishda qat’iyatli bo‘ladilar va kasbiy qiyinchiliklarni yengib o‘tishga qodir bo‘ladilar. Qiziqish va qobiliyatning uyg‘unligi esa kasbiy muvaffaqiyatning asosiy shartlaridan biridir. Ijtimoiy integratsiya jarayoni ham kasb-hunar bilan bevosita bog‘liqdir. Shaxs kasb egallash orqali jamiyatda o‘z o‘rnini topadi, ijtimoiy munosabatlarga kirishadi va jamiyat rivojiga hissa qo‘shadi. Mehnat faoliyati insonning ijtimoiy maqomini belgilab beruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Kasb tanlash jarayonida to‘g‘ri qaror qabul qilish shaxsning kelajakdagi hayot sifatini belgilaydi. Noto‘g‘ri kasb tanlash esa ichki qoniqmaslik, motivatsiya pasayishi va ijtimoiy moslashuv muammolariga olib kelishi mumkin. Shu sababli kasb tanlash ilmiy asosda, psixologik diagnostika va kasbiy maslahatlar yordamida amalga oshirilishi lozim. Shuningdek, kasb-hunar tanlashda psixologik himoya mexanizmlarining ham o‘rni mavjud. Shaxs kasbiy stress va tashqi bosimlarga duch kelganda turli himoya mexanizmlaridan foydalanadi. Bu mexanizmlar emotsional muvozanatni saqlash va ruhiy barqarorlikni ta’minlashga

xizmat qiladi. Biroq ularning haddan tashqari kuchayishi muammolarni real hal qilish o‘rniga ularni inkor etishga olib kelishi mumkin..Kasb-hunar tanlash shaxs rivojlanishining murakkab va ko‘p qirrali jarayoni bo‘lib, u kasbiy yo‘nalganlik, shaxsiy salohiyat va ijtimoiy integratsiya bilan uzviy bog‘liqdir. Ushbu jarayonni to‘g‘ri tashkil etish shaxsning muvaffaqiyatli hayot kechirishi va jamiyatda munosib o‘rin egallashini ta’minlaydi.

Qobiliyatlar kasbiy muvaffaqiyatning asosiy sharti bo‘lib, ular kasbni samarali egallash va faoliyatni yuqori darajada bajarishga yordam beradi. Kasb-hunar tanlash shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo‘lib, u kasbiy yo‘nalganlik, shaxsiy salohiyatni ro‘yobga chiqarish va ijtimoiy integratsiya jarayonlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. To‘g‘ri tanlangan kasb shaxsning ichki imkoniyatlarini ochib beradi, uning jamiyatdagi o‘rnini mustahkamlaydi va hayotiy qoniqish darajasini oshiradi. Shu sababli kasb tanlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yoshlarni ongli kasbiy qaror qabul qilishga tayyorlash hamda psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2018.
3. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2004.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent, 2007.
5. Toshpo‘latova Sh. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2022.
6. Xudoyqulov N.K., Xolov N. Tarbiya ishlari metodikasi. – Toshkent, 2021.

KASB TANLASH JARAYONIDA YUQORI SINF O'QUVCHILARINING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI

Alimova Mavludaxon Bahodirovna

Andijon viloyati Jalaquduq tumani 8-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada kasb tanlashga psixologik tayyorgarlikning O'zbekiston maktablari sharoitidagi psixologik mazmuni, uni kuchaytiruvchi yoki zaiflashtiruvchi omillar hamda maktab psixologi, o'qituvchi va ota-ona hamkorligida qo'llash mumkin bo'lgan amaliy yo'llar yoritiladi. Maqola 10-11-sinf o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: kasb tanlash, kasbiy yo'nalish, yuqori sinf, qobiliyat, psixologik maslahat

Bugungi O'zbekiston maktablarida kasb tanlashga psixologik tayyorgarlik masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 10-11-sinf o'quvchilari bilan ishlashda bolaning bilim olishga munosabati, o'zini anglashi, tengdoshlari bilan munosabati va oiladagi qo'llab-quvvatlash darajasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Maktab yoshidagi bola shunchaki dars tinglovchi emas, balki rivojlanayotgan shaxsdir. Uning ruhiy holati sinfdagi munosabat, o'qituvchi bergan baho, ota-onaning kutishi va tengdoshlarning munosabati orqali shakllanadi. Shu sababli kasb tanlashga psixologik tayyorgarlikni faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ota-ona bosimi, tasodifiy tanlov, qiziqish va qobiliyatni ajrata olmaslik hamda kelajakdan xavotir kabi holatlar ko'pincha o'quvchining shaxsiy ehtiyoji eshitilmaganda yoki unga o'z imkoniyatini ko'rsatish uchun xavfsiz muhit yaratilmaganda kuchayadi. Bu holatda maktab psixologi, sinf

rahbari va fan o'qituvchilari bir-birini to'ldiruvchi yagona tarbiyaviy jamoa sifatida ishlashi lozim.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi o'quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari va qadriyatlari asosida ongli kasbiy qaror qabul qilishiga yordam berish yo'llarini psixologik nuqtai nazardan tahlil qilishdir. Bunda o'quvchi shaxsining yosh xususiyatlari, milliy maktab muhitidagi tarbiyaviy an'analar, ota-ona bilan muloqot va sinf jamoasining ichki iqlimi muhim mezon sifatida ko'rib chiqiladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, maktabdagi kichik psixologik muammo vaqtida ko'rilmasa, keyinchalik o'quvchining o'qishga munosabati, xulqi va hayotiy maqsadlariga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Aksincha, o'z vaqtida berilgan ruhiy qo'llab-quvvatlash bolada ishonch, irodaviy barqarorlik va ijobiy ijtimoiy faollikni kuchaytiradi.

Har bir tavsiyaning markazida o'quvchi shaxsiga hurmat, uning yosh xususiyatini e'tiborga olish va muammoni erta bosqichda aniqlash tamoyili turadi.

Psixologik jihatdan kasb tanlashga psixologik tayyorgarlik shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrli his qilsa, uning maktab faoliyatiga nisbatan munosabati ham shunchalik ijobiy bo'ladi.

O'smirlik va maktab yoshi davrida bola tashqi bahodan ko'ra ichki tasdiqqa ko'proq ehtiyoj sezadi. Agar u faqat tanqid eshitsa, o'z imkoniyatlarini past baholashi mumkin. Agar unga maqsad, ishonch va mantiqli talab berilsa, u o'zidagi ijobiy sifatlarni asta-sekin ochib boradi.

O'zbekiston maktablari sharoitida bu masalani milliy tarbiya, kattaga hurmat, oilaviy mas'uliyat va jamoaviylik qadriyatlaridan ajratib bo'lmaydi. Biroq tarbiya faqat buyruq va nazoratga aylansa, o'quvchida ichki qarshilik paydo bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixologik yondashuv mehr, talabchanlik va adolat muvozanatini talab qiladi.

10-11-sinf o'quvchilari orasida ota-ona bosimi, tasodifiy tanlov, qiziqish va qobiliyatni ajrata olmaslik hamda kelajakdan xavotir kuzatilganda, avvalo sababni aniqlash kerak. Ba'zi hollarda muammo bilim yetishmasligi bilan bog'liq bo'lsa,

boshqa hollarda bola o'zini yolg'iz his qilishi, sinfdoshlar oldida xijolat bo'lishi yoki uy sharoitida yetarli qo'llab-quvvatlash olmasligi mumkin.

Diagnostik ishda suhbat, kuzatuv, kichik so'rovnoma, ota-ona bilan muloqot va sinf rahbarining ma'lumotlari birgalikda tahlil qilinsa, xulosa aniqroq bo'ladi. Birgina test natijasiga tayanish yetarli emas, chunki bola ruhiyati vaziyatga qarab tez o'zgarishi mumkin.

Maktab psixologining vazifasi o'quvchini ayblash emas, balki uning xatti-harakatida yashiringan ehtiyojni tushunishdir. O'quvchi ko'pincha noto'g'ri xulq orqali e'tibor, qabul qilinish, muvaffaqiyat yoki himoya ehtiyojini bildiradi. Shu ehtiyoj to'g'ri yo'naltirilsa, xulq ham ijobiy tomonga o'zgaradi.

Sinf jamoasining psixologik iqlimi ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. O'qituvchi adolatli baholasa, masxara va kamsitishga yo'l qo'ymasa, o'quvchilar orasida o'zaro hurmat kuchayadi. Bu esa kasb tanlashga psixologik tayyorgarlik bo'yicha ijobiy natija olishga zamin yaratadi.

Bunday qarash maktabni faqat bilim beruvchi maskan emas, balki shaxs kamoloti, ijtimoiy tajriba va hayotiy ko'nikmalar shakllanadigan muhit sifatida tushunishga yordam beradi.

Nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, har qanday tarbiyaviy chora o'quvchining shaxsiy tajribasi bilan bog'langandagina barqaror natija beradi. Shu sababli psixologik xizmat o'quvchini tinglash, uning kuchli tomonlarini aniqlash va sinf muhitidagi resurslarni faollashtirishga e'tibor qaratishi kerak.

Amaliy ishlar bosqichma-bosqich tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Birinchi bosqichda muammo ko'rinishi, uning qachondan beri davom etayotgani, qaysi dars yoki vaziyatda kuchayishi aniqlanadi. Bunda o'quvchi bilan suhbat maxfiylik va hurmat tamoyiliga asoslanishi kerak.

Ikkinchi bosqichda kasbiy qiziqish anketasi, RIASEC yondashuvi, suhbat, kasb egalari bilan uchrashuv va individual reja kabi usullardan foydalanish mumkin. Muhimi, tanlangan metod o'quvchining yoshi, shaxsiy xususiyati va sinf muhitiga mos bo'lishidir. Har bir bola bir xil shaklda yordamni qabul qilmaydi, shuning uchun moslashtirilgan yondashuv zarur.

Sinf bilan guruhiy ishlashda o'quvchilarni ochiq gapirishga majbur qilish emas, balki xavfsiz fikr almashish muhitini yaratish muhim. Masalan, rolli vaziyatlar, kichik guruh muhokamalari, qisqa refleksiya savollari va hayotiy misollar orqali bola o'z fikrini asta-sekin ifodalashga o'rganadi.

Ota-onalar bilan hamkorlik alohida o'rin tutadi. Uyda haddan tashqari bosim, doimiy solishtirish yoki bolaning fikrini mensimaslik maktabdagi psixologik qiyinchiliklarni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ota-onaga tanqidni kamaytirish, bolani eshitish va yutuqni kichik bo'lsa ham tan olish tavsiya etiladi.

Fan o'qituvchilari esa dars jarayonida o'quvchini faqat natija bo'yicha emas, harakat va o'sish dinamikasi bo'yicha ham rag'batlantirishi lozim. Bunday yondashuv ayniqsa ota-ona bosimi, tasodifiy tanlov, qiziqish va qobiliyatni ajrata olmaslik hamda kelajakdan xavotir kuzatiladigan bolalar uchun juda muhim, chunki ular ko'pincha muvaffaqiyatni o'zidan uzoq deb his qiladi.

Psixologik yordamda qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlar farqlanishi kerak. Qisqa muddatda bolaning xavotiri kamayishi, muloqotga kirishishi yoki vazifani bajarishga urinishi kutiladi. Uzoq muddatda esa shaxsiy mas'uliyat, o'zini boshqarish va ijtimoiy moslashuv mustahkamlanadi.

Natijalarni baholash uchun faqat baholar yoki intizom daftariga qarash yetarli emas. O'quvchining kayfiyati, darsga kirishish darajasi, sinfdoshlar bilan aloqasi, ota-onaning fikri va o'z-o'zini baholashidagi o'zgarishlar ham muntazam kuzatib borilishi kerak.

Maqola doirasida taklif etilayotgan yondashuvlar umumta'lim maktablari sharoitiga moslashtirilgan bo'lib, ular katta moddiy resurslardan ko'ra tizimli kuzatuv, samimiy muloqot va pedagogik hamjihatlikka tayanadi.

Maktab amaliyotida kasb tanlashga psixologik tayyorgarlik bo'yicha samarali ish olib borish uchun yagona tizim zarur. Bu tizim diagnostika, maslahat, guruhiy trening, ota-onalar bilan hamkorlik, o'qituvchilar uchun tavsiya va yakuniy monitoringdan iborat bo'lishi mumkin. Har bir bosqich hujjatlashtirilsa, keyingi ishlar aniqroq rejalashtiriladi.

Bunday tizimda sinf rahbari muammoni birinchi sezuvchi, psixolog esa uni tahlil qiluvchi va yo'naltiruvchi mutaxassis vazifasini bajaradi. Ota-ona bolani qo'llab-quvvatlovchi asosiy ijtimoiy muhitdir. Ushbu uch tomon o'rtasida ishonchli aloqa bo'lmasa, psixologik yordam parchalanib ketadi.

Kutiladigan natijalar orasida o'quvchining o'zini erkinroq his qilishi, fikrini aniqroq aytishi, vazifaga mas'uliyat bilan yondashishi va sinf jamoasida ijobiy rol egallashi bor. Bu natijalar birdaniga emas, lekin muntazam va samimiy qo'llab-quvvatlash orqali shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, kasb tanlashga psixologik tayyorgarlik masalasi O'zbekiston maktablarida yoshlar psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Uni to'g'ri hal qilish uchun jazolash yoki faqat nasihat qilish yetarli emas. O'quvchining ichki dunyosini tushunish, uning kuchli tomonlarini topish va maktab muhitini sog'lomlashtirish zarur.

Shu bois maktab psixologik xizmati profilaktik ishlarni kuchaytirishi, o'qituvchilarni psixologik madaniyatga o'rgatishi va ota-onalar bilan barqaror hamkorlikni yo'lga qo'yishi lozim. Ana shunda o'quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari va qadriyatlari asosida ongli kasbiy qaror qabul qilishiga yordam berish bo'yicha amaliy natija ko'rinadi va yoshlarning ruhiy salomatligi ta'lim jarayonining tabiiy qismiga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet, 2002.
2. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi, 1994.
3. Davletshin M.G. Psixologiya va pedagogika. Toshkent: O'zbekiston, 2002.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan, 2000.
5. Nishonova Z.T. Mustaqil fikrlash psixologiyasi. Toshkent: Fan, 2005.

O'QUVCHILARDA O'QISHGA ICHKI MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Alimova Mavludaxon Bahodirovna

Andijon viloyati Jalaquduq tumani 8-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'qishga ichki motivatsiyaning O'zbekiston maktablari sharoitidagi psixologik mazmuni, uni kuchaytiruvchi yoki zaiflashtiruvchi omillar hamda maktab psixologi, o'qituvchi va ota-ona hamkorligida qo'llash mumkin bo'lgan amaliy yo'llar yoritiladi. Maqola 5-9-sinf o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: ichki motivatsiya, o'qish qiziqishi, maktab psixologiyasi, o'z-o'zini baholash, pedagogik qo'llab-quvvatlash

Bugungi O'zbekiston maktablarida o'qishga ichki motivatsiya masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 5-9-sinf o'quvchilari bilan ishlashda bolaning bilim olishga munosabati, o'zini anglashi, tengdoshlari bilan munosabati va oiladagi qo'llab-quvvatlash darajasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Maktab yoshidagi bola shunchaki dars tinglovchi emas, balki rivojlanayotgan shaxsdir. Uning ruhiy holati sinfdagi munosabat, o'qituvchi bergan baho, ota-onaning kutishi va tengdoshlarning munosabati orqali shakllanadi. Shu sababli o'qishga ichki motivatsiyani faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, darsga befarqlik, faqat baho uchun o'qish va o'z kuchiga ishonmaslik kabi holatlar ko'pincha o'quvchining shaxsiy ehtiyoji eshitilmaganda yoki unga o'z imkoniyatini ko'rsatish uchun xavfsiz muhit yaratilmaganda kuchayadi. Bu holatda maktab psixologi, sinf rahbari va fan o'qituvchilari bir-birini to'ldiruvchi yagona tarbiyaviy jamoa sifatida ishlashi lozim.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi o'quvchining bilim olishga shaxsiy qiziqishi, maqsad qo'yishi va mas'uliyatini kuchaytirish yo'llarini psixologik nuqtai nazardan tahlil qilishdir. Bunda o'quvchi shaxsining yosh xususiyatlari, milliy maktab muhitidagi tarbiyaviy an'analar, ota-ona bilan muloqot va sinf jamoasining ichki iqlimi muhim mezon sifatida ko'rib chiqiladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, maktabdagi kichik psixologik muammo vaqtida ko'rilmasa, keyinchalik o'quvchining o'qishga munosabati, xulqi va hayotiy maqsadlariga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Aksincha, o'z vaqtida berilgan ruhiy qo'llab-quvvatlash bolada ishonch, irodaviy barqarorlik va ijobiy ijtimoiy faollikni kuchaytiradi.

Maqola doirasida taklif etilayotgan yondashuvlar umumta'lim maktablari sharoitiga moslashtirilgan bo'lib, ular katta moddiy resurslardan ko'ra tizimli kuzatuv, samimiy muloqot va pedagogik hamjihatlikka tayanadi.

Psixologik jihatdan o'qishga ichki motivatsiya shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrli his qilsa, uning maktab faoliyatiga nisbatan munosabati ham shunchalik ijobiy bo'ladi.

O'smirlik va maktab yoshi davrida bola tashqi bahodan ko'ra ichki tasdiqqa ko'proq ehtiyoj sezadi. Agar u faqat tanqid eshitsa, o'z imkoniyatlarini past baholashi mumkin. Agar unga maqsad, ishonch va mantiqli talab berilsa, u o'zidagi ijobiy sifatlarni asta-sekin ochib boradi.

O'zbekiston maktablari sharoitida bu masalani milliy tarbiya, kattaga hurmat, oilaviy mas'uliyat va jamoaviylik qadriyatlaridan ajratib bo'lmaydi. Biroq tarbiya faqat buyruq va nazoratga aylansa, o'quvchida ichki qarshilik paydo bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixologik yondashuv mehr, talabchanlik va adolat muvozanatini talab qiladi.

5-9-sinf o'quvchilari orasida darsga befarqlik, faqat baho uchun o'qish va o'z kuchiga ishonmaslik kuzatilganda, avvalo sababni aniqlash kerak. Ba'zi hollarda muammo bilim yetishmasligi bilan bog'liq bo'lsa, boshqa hollarda bola o'zini yolg'iz

his qilishi, sinfdoshlar oldida xijolat bo'lishi yoki uy sharoitida yetarli qo'llab-quvvatlash olmasligi mumkin.

Diagnostik ishda suhbat, kuzatuv, kichik so'rovnoma, ota-ona bilan muloqot va sinf rahbarining ma'lumotlari birgalikda tahlil qilinsa, xulosa aniqroq bo'ladi. Birgina test natijasiga tayanish yetarli emas, chunki bola ruhiyati vaziyatga qarab tez o'zgarishi mumkin.

Maktab psixologining vazifasi o'quvchini ayblash emas, balki uning xatti-harakatida yashiringan ehtiyojni tushunishdir. O'quvchi ko'pincha noto'g'ri xulq orqali e'tibor, qabul qilinish, muvaffaqiyat yoki himoya ehtiyojini bildiradi. Shu ehtiyoj to'g'ri yo'naltirilsa, xulq ham ijobiy tomonga o'zgaradi.

Sinf jamoasining psixologik iqlimi ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. O'qituvchi adolatli baholasa, masxara va kamsitishga yo'l qo'ymasa, o'quvchilar orasida o'zaro hurmat kuchayadi. Bu esa o'qishga ichki motivatsiya bo'yicha ijobiy natija olishga zamin yaratadi.

Har bir tavsiyaning markazida o'quvchi shaxsiga hurmat, uning yosh xususiyatini e'tiborga olish va muammoni erta bosqichda aniqlash tamoyili turadi.

Nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, har qanday tarbiyaviy chora o'quvchining shaxsiy tajribasi bilan bog'langandagina barqaror natija beradi. Shu sababli psixologik xizmat o'quvchini tinglash, uning kuchli tomonlarini aniqlash va sinf muhitidagi resurslarni faollashtirishga e'tibor qaratishi kerak.

Amaliy ishlar bosqichma-bosqich tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Birinchi bosqichda muammo ko'rinishi, uning qachondan beri davom etayotgani, qaysi dars yoki vaziyatda kuchayishi aniqlanadi. Bunda o'quvchi bilan suhbat maxfiylik va hurmat tamoyiliga asoslanishi kerak.

Ikkinchi bosqichda maqsadli suhbat, kichik muvaffaqiyatlarni qayd etish, o'z-o'zini baholash varaqalari va ota-ona bilan hamkorlik kabi usullardan foydalanish mumkin. Muhimi, tanlangan metod o'quvchining yoshi, shaxsiy xususiyati va sinf muhitiga mos bo'lishidir. Har bir bola bir xil shaklda yordamni qabul qilmaydi, shuning uchun moslashtirilgan yondashuv zarur.

Sinf bilan guruhiy ishlashda o'quvchilarni ochiq gapirishga majbur qilish emas, balki xavfsiz fikr almashish muhitini yaratish muhim. Masalan, rolli vaziyatlar, kichik guruh muhokamalari, qisqa refleksiya savollari va hayotiy misollar orqali bola o'z fikrini asta-sekin ifodalashga o'rganadi.

Ota-onalar bilan hamkorlik alohida o'rin tutadi. Uyda haddan tashqari bosim, doimiy solishtirish yoki bolaning fikrini mensimaslik maktabdagi psixologik qiyinchiliklarni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ota-onaga tanqidni kamaytirish, bolani eshitish va yutuqni kichik bo'lsa ham tan olish tavsiya etiladi.

Fan o'qituvchilari esa dars jarayonida o'quvchini faqat natija bo'yicha emas, harakat va o'sish dinamikasi bo'yicha ham rag'batlantirishi lozim. Bunday yondashuv ayniqsa darsga befarqlik, faqat baho uchun o'qish va o'z kuchiga ishonmaslik kuzatiladigan bolalar uchun juda muhim, chunki ular ko'pincha muvaffaqiyatni o'zidan uzoq deb his qiladi.

Psixologik yordamda qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlar farqlanishi kerak. Qisqa muddatda bolaning xavotiri kamayishi, muloqotga kirishishi yoki vazifani bajarishga urinishi kutiladi. Uzoq muddatda esa shaxsiy mas'uliyat, o'zini boshqarish va ijtimoiy moslashuv mustahkamlanadi.

Natijalarni baholash uchun faqat baholar yoki intizom daftariga qarash yetarli emas. O'quvchining kayfiyati, darsga kirishish darajasi, sinfdoshlar bilan aloqasi, ota-onaning fikri va o'z-o'zini baholashidagi o'zgarishlar ham muntazam kuzatib borilishi kerak.

Bunday qarash maktabni faqat bilim beruvchi maskan emas, balki shaxs kamoloti, ijtimoiy tajriba va hayotiy ko'nikmalar shakllanadigan muhit sifatida tushunishga yordam beradi.

Maktab amaliyotida o'qishga ichki motivatsiya bo'yicha samarali ish olib borish uchun yagona tizim zarur. Bu tizim diagnostika, maslahat, guruhiy trening, ota-onalar bilan hamkorlik, o'qituvchilar uchun tavsiya va yakuniy monitoringdan iborat bo'lishi mumkin. Har bir bosqich hujjatlashtirilsa, keyingi ishlar aniqroq rejalashtiriladi.

Bunday tizimda sinf rahbari muammoni birinchi sezuvchi, psixolog esa uni tahlil qiluvchi va yo'naltiruvchi mutaxassis vazifasini bajaradi. Ota-ona bolani qo'llab-quvvatlovchi asosiy ijtimoiy muhitdir. Ushbu uch tomon o'rtasida ishonchli aloqa bo'lmasa, psixologik yordam parchalanib ketadi.

Kutiladigan natijalar orasida o'quvchining o'zini erkinroq his qilishi, fikrini aniqroq aytishi, vazifaga mas'uliyat bilan yondashishi va sinf jamoasida ijobiy rol egallashi bor. Bu natijalar birdaniga emas, lekin muntazam va samimiy qo'llab-quvvatlash orqali shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, o'qishga ichki motivatsiya masalasi O'zbekiston maktablarida yoshlar psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Uni to'g'ri hal qilish uchun jazolash yoki faqat nasihat qilish yetarli emas. O'quvchining ichki dunyosini tushunish, uning kuchli tomonlarini topish va maktab muhitini sog'lomlashtirish zarur.

Shu bois maktab psixologik xizmati profilaktik ishlarni kuchaytirishi, o'qituvchilarni psixologik madaniyatga o'rgatishi va ota-onalar bilan barqaror hamkorlikni yo'lga qo'yishi lozim. Ana shunda o'quvchining bilim olishga shaxsiy qiziqishi, maqsad qo'yishi va mas'uliyatini kuchaytirish bo'yicha amaliy natija ko'rinadi va yoshlarning ruhiy salomatligi ta'lim jarayonining tabiiy qismiga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet, 2002.
2. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi, 1994.
3. Davletshin M.G. Psixologiya va pedagogika. Toshkent: O'zbekiston, 2002.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan, 2000.
5. Nishonova Z.T. Mustaqil fikrlash psixologiyasi. Toshkent: Fan, 2005.

O'SMIRLARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISHDA MAKTAB MUHITINING AHAMIYATI

Baymanova Shakarjon Shamuratovna
Xorazm viloyati Gurlan tumani 28-maktab psixologi,
Jabbarova Xafiza Yuldashevna
Xorazm viloyati Gurlan tumani 26-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsional barqarorlikning O'zbekiston maktablari sharoitidagi psixologik mazmuni, uni kuchaytiruvchi yoki zaiflashtiruvchi omillar hamda maktab psixologi, o'qituvchi va ota-ona hamkorligida qo'llash mumkin bo'lgan amaliy yo'llar yoritiladi. Maqola 7-11-sinf o'smirlari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: emotsional barqarorlik, o'smirlik, stress, maktab muhiti, psixologik trening

Bugungi O'zbekiston maktablarida emotsional barqarorlik masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 7-11-sinf o'smirlari bilan ishlashda bolaning bilim olishga munosabati, o'zini anglashi, tengdoshlari bilan munosabati va oiladagi qo'llab-quvvatlash darajasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Maktab yoshidagi bola shunchaki dars tinglovchi emas, balki rivojlanayotgan shaxsdir. Uning ruhiy holati sinfdagi munosabat, o'qituvchi bergan baho, ota-onaning kutishi va tengdoshlarning munosabati orqali shakllanadi. Shu sababli emotsional barqarorlikni faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, tez ranjish, impulsiv javob berish, stressni noto'g'ri boshqarish va sinfdoshlar bilan ziddiyat kabi holatlar ko'pincha o'quvchining shaxsiy ehtiyoji eshitilmaganda yoki unga o'z imkoniyatini ko'rsatish uchun xavfsiz muhit yaratilmaganda kuchayadi. Bu holatda maktab psixologi, sinf

rahbari va fan o'qituvchilari bir-birini to'ldiruvchi yagona tarbiyaviy jamoa sifatida ishlashi lozim.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi o'quvchilarning his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va ijtimoiy vaziyatlarga mos javob berish ko'nikmalarini mustahkamlash yo'llarini psixologik nuqtai nazardan tahlil qilishdir. Bunda o'quvchi shaxsining yosh xususiyatlari, milliy maktab muhitidagi tarbiyaviy an'analar, ota-ona bilan muloqot va sinf jamoasining ichki iqlimi muhim mezon sifatida ko'rib chiqiladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, maktabdagi kichik psixologik muammo vaqtida ko'rilmasa, keyinchalik o'quvchining o'qishga munosabati, xulqi va hayotiy maqsadlariga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Aksincha, o'z vaqtida berilgan ruhiy qo'llab-quvvatlash bolada ishonch, irodaviy barqarorlik va ijobiy ijtimoiy faollikni kuchaytiradi.

Har bir tavsiyaning markazida o'quvchi shaxsiga hurmat, uning yosh xususiyatini e'tiborga olish va muammoni erta bosqichda aniqlash tamoyili turadi.

Psixologik jihatdan emotsional barqarorlik shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrli his qilsa, uning maktab faoliyatiga nisbatan munosabati ham shunchalik ijobiy bo'ladi.

O'smirlik va maktab yoshi davrida bola tashqi bahodan ko'ra ichki tasdiqqa ko'proq ehtiyoj sezadi. Agar u faqat tanqid eshitsa, o'z imkoniyatlarini past baholashi mumkin. Agar unga maqsad, ishonch va mantiqli talab berilsa, u o'zidagi ijobiy sifatlarni asta-sekin ochib boradi.

O'zbekiston maktablari sharoitida bu masalani milliy tarbiya, kattaga hurmat, oilaviy mas'uliyat va jamoaviylik qadriyatlaridan ajratib bo'lmaydi. Biroq tarbiya faqat buyruq va nazoratga aylansa, o'quvchida ichki qarshilik paydo bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixologik yondashuv mehr, talabchanlik va adolat muvozanatini talab qiladi.

7-11-sinf o'smirlari orasida tez ranjish, impulsiv javob berish, stressni noto'g'ri boshqarish va sinfdoshlar bilan ziddiyat kuzatilganda, avvalo sababni aniqlash kerak. Ba'zi hollarda muammo bilim yetishmasligi bilan bog'liq bo'lsa, boshqa

hollarda bola o'zini yolg'iz his qilishi, sinfdoshlar oldida xijolat bo'lishi yoki uy sharoitida yetarli qo'llab-quvvatlash olmasligi mumkin.

Diagnostik ishda suhbat, kuzatuv, kichik so'rovnoma, ota-ona bilan muloqot va sinf rahbarining ma'lumotlari birgalikda tahlil qilinsa, xulosa aniqroq bo'ladi. Birgina test natijasiga tayanish yetarli emas, chunki bola ruhiyati vaziyatga qarab tez o'zgarishi mumkin.

Maktab psixologining vazifasi o'quvchini ayblash emas, balki uning xatti-harakatida yashiringan ehtiyojni tushunishdir. O'quvchi ko'pincha noto'g'ri xulq orqali e'tibor, qabul qilinish, muvaffaqiyat yoki himoya ehtiyojini bildiradi. Shu ehtiyoj to'g'ri yo'naltirilsa, xulq ham ijobiy tomonga o'zgaradi.

Sinf jamoasining psixologik iqlimi ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. O'qituvchi adolatli baholasa, masxara va kamsitishga yo'l qo'ymasa, o'quvchilar orasida o'zaro hurmat kuchayadi. Bu esa emotsional barqarorlik bo'yicha ijobiy natija olishga zamin yaratadi.

Bunday qarash maktabni faqat bilim beruvchi maskan emas, balki shaxs kamoloti, ijtimoiy tajriba va hayotiy ko'nikmalar shakllanadigan muhit sifatida tushunishga yordam beradi.

Nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, har qanday tarbiyaviy chora o'quvchining shaxsiy tajribasi bilan bog'langandagina barqaror natija beradi. Shu sababli psixologik xizmat o'quvchini tinglash, uning kuchli tomonlarini aniqlash va sinf muhitidagi resurslarni faollashtirishga e'tibor qaratishi kerak.

Amaliy ishlar bosqichma-bosqich tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Birinchi bosqichda muammo ko'rinishi, uning qachondan beri davom etayotgani, qaysi dars yoki vaziyatda kuchayishi aniqlanadi. Bunda o'quvchi bilan suhbat maxfiylik va hurmat tamoyiliga asoslanishi kerak.

Ikkinchi bosqichda emotsional kundalik, nafas mashqlari, guruhiy trening, sinf muhitini kuzatish va individual maslahat kabi usullardan foydalanish mumkin. Muhimi, tanlangan metod o'quvchining yoshi, shaxsiy xususiyati va sinf muhitiga mos bo'lishidir. Har bir bola bir xil shaklda yordamni qabul qilmaydi, shuning uchun moslashtirilgan yondashuv zarur.

Sinf bilan guruhiy ishlashda o'quvchilarni ochiq gapirishga majbur qilish emas, balki xavfsiz fikr almashish muhitini yaratish muhim. Masalan, rolli vaziyatlar, kichik guruh muhokamalari, qisqa refleksiya savollari va hayotiy misollar orqali bola o'z fikrini asta-sekin ifodalashga o'rganadi.

Ota-onalar bilan hamkorlik alohida o'rin tutadi. Uyda haddan tashqari bosim, doimiy solishtirish yoki bolaning fikrini mensimaslik maktabdagi psixologik qiyinchiliklarni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ota-onaga tanqidni kamaytirish, bolani eshitish va yutuqni kichik bo'lsa ham tan olish tavsiya etiladi.

Fan o'qituvchilari esa dars jarayonida o'quvchini faqat natija bo'yicha emas, harakat va o'sish dinamikasi bo'yicha ham rag'batlantirishi lozim. Bunday yondashuv ayniqsa tez ranjish, impulsiv javob berish, stressni noto'g'ri boshqarish va sinfdoshlar bilan ziddiyat kuzatiladigan bolalar uchun juda muhim, chunki ular ko'pincha muvaffaqiyatni o'zidan uzoq deb his qiladi.

Psixologik yordamda qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlar farqlanishi kerak. Qisqa muddatda bolaning xavotiri kamayishi, muloqotga kirishishi yoki vazifani bajarishga urinishi kutiladi. Uzoq muddatda esa shaxsiy mas'uliyat, o'zini boshqarish va ijtimoiy moslashuv mustahkamlanadi.

Natijalarni baholash uchun faqat baholar yoki intizom daftariga qarash yetarli emas. O'quvchining kayfiyati, darsga kirishish darajasi, sinfdoshlar bilan aloqasi, ota-onaning fikri va o'z-o'zini baholashidagi o'zgarishlar ham muntazam kuzatib borilishi kerak.

Maqola doirasida taklif etilayotgan yondashuvlar umumta'lim maktablari sharoitiga moslashtirilgan bo'lib, ular katta moddiy resurslardan ko'ra tizimli kuzatuv, samimiy muloqot va pedagogik hamjihatlikka tayanadi.

Maktab amaliyotida emotsional barqarorlik bo'yicha samarali ish olib borish uchun yagona tizim zarur. Bu tizim diagnostika, maslahat, guruhiy trening, ota-onalar bilan hamkorlik, o'qituvchilar uchun tavsiya va yakuniy monitoringdan iborat bo'lishi mumkin. Har bir bosqich hujjatlashtirilsa, keyingi ishlar aniqroq rejalashtiriladi.

Bunday tizimda sinf rahbari muammoni birinchi sezuvchi, psixolog esa uni tahlil qiluvchi va yo'naltiruvchi mutaxassis vazifasini bajaradi. Ota-ona bolani qo'llab-quvvatlovchi asosiy ijtimoiy muhitdir. Ushbu uch tomon o'rtasida ishonchli aloqa bo'lmasa, psixologik yordam parchalanib ketadi.

Kutiladigan natijalar orasida o'quvchining o'zini erkinroq his qilishi, fikrini aniqroq aytishi, vazifaga mas'uliyat bilan yondashishi va sinf jamoasida ijobiy rol egallashi bor. Bu natijalar birdaniga emas, lekin muntazam va samimiy qo'llab-quvvatlash orqali shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, emotsional barqarorlik masalasi O'zbekiston maktablarida yoshlar psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Uni to'g'ri hal qilish uchun jazolash yoki faqat nasihat qilish yetarli emas. O'quvchining ichki dunyosini tushunish, uning kuchli tomonlarini topish va maktab muhitini sog'lomlashtirish zarur.

Shu bois maktab psixologik xizmati profilaktik ishlarni kuchaytirishi, o'qituvchilarni psixologik madaniyatga o'rgatishi va ota-onalar bilan barqaror hamkorlikni yo'lga qo'yishi lozim. Ana shunda o'quvchilarning his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va ijtimoiy vaziyatlarga mos javob berish ko'nikmalarini mustahkamlash bo'yicha amaliy natija ko'rinadi va yoshlarning ruhiy salomatligi ta'lim jarayonining tabiiy qismiga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet, 2002.
2. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi, 1994.
3. Davletshin M.G. Psixologiya va pedagogika. Toshkent: O'zbekiston, 2002.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan, 2000.
5. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2009.

MAKTABDA BULLYING HOLATLARINING PSIXOLOGIK PROFILAKTIKASI VA SOG'LOM SINFIY MUHIT

Artikova Aziza Sattarovna

Sergeli tumani 301-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bullying profilaktikasining O'zbekiston maktablari sharoitidagi psixologik mazmuni, uni kuchaytiruvchi yoki zaiflashtiruvchi omillar hamda maktab psixologi, o'qituvchi va ota-ona hamkorligida qo'llash mumkin bo'lgan amaliy yo'llar yoritiladi. Maqola umumta'lim maktablari o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: bullying, psixologik profilaktika, sinf muhiti, xavfsiz maktab, tengdoshlar munosabati

Bugungi O'zbekiston maktablarida bullying profilaktikasi masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa umumta'lim maktablari o'quvchilari bilan ishlashda bolaning bilim olishga munosabati, o'zini anglashi, tengdoshlari bilan munosabati va oiladagi qo'llab-quvvatlash darajasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Maktab yoshidagi bola shunchaki dars tinglovchi emas, balki rivojlanayotgan shaxsdir. Uning ruhiy holati sinfdagi munosabat, o'qituvchi bergan baho, ota-onaning kutishi va tengdoshlarning munosabati orqali shakllanadi. Shu sababli bullying profilaktikasini faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, tengdoshlar bosimi, masxara qilish, ajratib qo'yish va zo'ravonlikka ko'nib qolish kabi holatlar ko'pincha o'quvchining shaxsiy ehtiyoji eshitilmaganda yoki unga o'z imkoniyatini ko'rsatish uchun xavfsiz muhit yaratilmaganda kuchayadi. Bu holatda maktab psixologi, sinf rahbari va fan o'qituvchilari bir-birini to'ldiruvchi yagona tarbiyaviy jamoa sifatida ishlashi lozim.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi sinfda xavfsiz, hurmatga asoslangan va har bir bola qadrini tan oluvchi psixologik muhit yaratish yo'llarini psixologik nuqtai nazardan tahlil qilishdir. Bunda o'quvchi shaxsining yosh xususiyatlari, milliy maktab muhitidagi tarbiyaviy an'analar, ota-ona bilan muloqot va sinf jamoasining ichki iqlimi muhim mezon sifatida ko'rib chiqiladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, maktabdagi kichik psixologik muammo vaqtida ko'rilmasa, keyinchalik o'quvchining o'qishga munosabati, xulqi va hayotiy maqsadlariga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Aksincha, o'z vaqtida berilgan ruhiy qo'llab-quvvatlash bolada ishonch, irodaviy barqarorlik va ijobiy ijtimoiy faollikni kuchaytiradi.

Bunday qarash maktabni faqat bilim beruvchi maskan emas, balki shaxs kamoloti, ijtimoiy tajriba va hayotiy ko'nikmalar shakllanadigan muhit sifatida tushunishga yordam beradi.

Psixologik jihatdan bullying profilaktikasi shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrli his qilsa, uning maktab faoliyatiga nisbatan munosabati ham shunchalik ijobiy bo'ladi.

O'smirlik va maktab yoshi davrida bola tashqi bahodan ko'ra ichki tasdiqqa ko'proq ehtiyoj sezadi. Agar u faqat tanqid eshitsa, o'z imkoniyatlarini past baholashi mumkin. Agar unga maqsad, ishonch va mantiqli talab berilsa, u o'zidagi ijobiy sifatlarni asta-sekin ochib boradi.

O'zbekiston maktablari sharoitida bu masalani milliy tarbiya, kattaga hurmat, oilaviy mas'uliyat va jamoaviylik qadriyatlaridan ajratib bo'lmaydi. Biroq tarbiya faqat buyruq va nazoratga aylansa, o'quvchida ichki qarshilik paydo bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixologik yondashuv mehr, talabchanlik va adolat muvozanatini talab qiladi.

umumta'lim maktablari o'quvchilari orasida tengdoshlar bosimi, masxara qilish, ajratib qo'yish va zo'ravonlikka ko'nib qolish kuzatilganda, avvalo sababni aniqlash kerak. Ba'zi hollarda muammo bilim yetishmasligi bilan bog'liq bo'lsa,

boshqa hollarda bola o'zini yolg'iz his qilishi, sinfdoshlar oldida xijolat bo'lishi yoki uy sharoitida yetarli qo'llab-quvvatlash olmasligi mumkin.

Diagnostik ishda suhbat, kuzatuv, kichik so'rovnoma, ota-ona bilan muloqot va sinf rahbarining ma'lumotlari birgalikda tahlil qilinsa, xulosa aniqroq bo'ladi. Birgina test natijasiga tayanish yetarli emas, chunki bola ruhiyati vaziyatga qarab tez o'zgarishi mumkin.

Maktab psixologining vazifasi o'quvchini ayblash emas, balki uning xatti-harakatida yashiringan ehtiyojni tushunishdir. O'quvchi ko'pincha noto'g'ri xulq orqali e'tibor, qabul qilinish, muvaffaqiyat yoki himoya ehtiyojini bildiradi. Shu ehtiyoj to'g'ri yo'naltirilsa, xulq ham ijobiy tomonga o'zgaradi.

Sinf jamoasining psixologik iqlimi ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. O'qituvchi adolatli baholasa, masxara va kamsitishga yo'l qo'ymasa, o'quvchilar orasida o'zaro hurmat kuchayadi. Bu esa bullying profilaktikasi bo'yicha ijobiy natija olishga zamin yaratadi.

Maqola doirasida taklif etilayotgan yondashuvlar umumta'lim maktablari sharoitiga moslashtirilgan bo'lib, ular katta moddiy resurslardan ko'ra tizimli kuzatuv, samimiy muloqot va pedagogik hamjihatlikka tayanadi.

Nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, har qanday tarbiyaviy chora o'quvchining shaxsiy tajribasi bilan bog'langandagina barqaror natija beradi. Shu sababli psixologik xizmat o'quvchini tinglash, uning kuchli tomonlarini aniqlash va sinf muhitidagi resurslarni faollashtirishga e'tibor qaratishi kerak.

Amaliy ishlar bosqichma-bosqich tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Birinchi bosqichda muammo ko'rinishi, uning qachondan beri davom etayotgani, qaysi dars yoki vaziyatda kuchayishi aniqlanadi. Bunda o'quvchi bilan suhbat maxfiylik va hurmat tamoyiliga asoslanishi kerak.

Ikkinchi bosqichda anonim so'rovnoma, sinf qoidalari, mediatsiya, ishonch qutisi va ota-onalar uchun tushuntirish ishlari kabi usullardan foydalanish mumkin. Muhimi, tanlangan metod o'quvchining yoshi, shaxsiy xususiyati va sinf muhitiga mos bo'lishidir. Har bir bola bir xil shaklda yordamni qabul qilmaydi, shuning uchun moslashtirilgan yondashuv zarur.

Sinf bilan guruhiy ishlashda o'quvchilarni ochiq gapirishga majbur qilish emas, balki xavfsiz fikr almashish muhitini yaratish muhim. Masalan, rolli vaziyatlar, kichik guruh muhokamalari, qisqa refleksiya savollari va hayotiy misollar orqali bola o'z fikrini asta-sekin ifodalashga o'rganadi.

Ota-onalar bilan hamkorlik alohida o'rin tutadi. Uyda haddan tashqari bosim, doimiy solishtirish yoki bolaning fikrini mensimaslik maktabdagi psixologik qiyinchiliklarni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ota-onaga tanqidni kamaytirish, bolani eshitish va yutuqni kichik bo'lsa ham tan olish tavsiya etiladi.

Fan o'qituvchilari esa dars jarayonida o'quvchini faqat natija bo'yicha emas, harakat va o'sish dinamikasi bo'yicha ham rag'batlantirishi lozim. Bunday yondashuv ayniqsa tengdoshlar bosimi, masxara qilish, ajratib qo'yish va zo'ravonlikka ko'nib qolish kuzatiladigan bolalar uchun juda muhim, chunki ular ko'pincha muvaffaqiyatni o'zidan uzoq deb his qiladi.

Psixologik yordamda qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlar farqlanishi kerak. Qisqa muddatda bolaning xavotiri kamayishi, muloqotga kirishishi yoki vazifani bajarishga urinishi kutiladi. Uzoq muddatda esa shaxsiy mas'uliyat, o'zini boshqarish va ijtimoiy moslashuv mustahkamlanadi.

Natijalarni baholash uchun faqat baholar yoki intizom daftariga qarash yetarli emas. O'quvchining kayfiyati, darsga kirishish darajasi, sinfdoshlar bilan aloqasi, ota-onaning fikri va o'z-o'zini baholashidagi o'zgarishlar ham muntazam kuzatib borilishi kerak.

Har bir tavsiyaning markazida o'quvchi shaxsiga hurmat, uning yosh xususiyatini e'tiborga olish va muammoni erta bosqichda aniqlash tamoyili turadi.

Maktab amaliyotida bullying profilaktikasi bo'yicha samarali ish olib borish uchun yagona tizim zarur. Bu tizim diagnostika, maslahat, guruhiy trening, ota-onalar bilan hamkorlik, o'qituvchilar uchun tavsiya va yakuniy monitoringdan iborat bo'lishi mumkin. Har bir bosqich hujjatlashtirilsa, keyingi ishlar aniqroq rejalashtiriladi.

Bunday tizimda sinf rahbari muammoni birinchi sezuvchi, psixolog esa uni tahlil qiluvchi va yo'naltiruvchi mutaxassis vazifasini bajaradi. Ota-ona bolani

qo'llab-quvvatlovchi asosiy ijtimoiy muhitdir. Ushbu uch tomon o'rtasida ishonchli aloqa bo'lmasa, psixologik yordam parchalanib ketadi.

Kutiladigan natijalar orasida o'quvchining o'zini erkinroq his qilishi, fikrini aniqroq aytishi, vazifaga mas'uliyat bilan yondashishi va sinf jamoasida ijobiy rol egallashi bor. Bu natijalar birdaniga emas, lekin muntazam va samimiy qo'llab-quvvatlash orqali shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, bullying profilaktikasi masalasi O'zbekiston maktablarida yoshlar psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Uni to'g'ri hal qilish uchun jazolash yoki faqat nasihat qilish yetarli emas. O'quvchining ichki dunyosini tushunish, uning kuchli tomonlarini topish va maktab muhitini sog'lomlashtirish zarur.

Shu bois maktab psixologik xizmati profilaktik ishlarni kuchaytirishi, o'qituvchilarni psixologik madaniyatga o'rgatishi va ota-onalar bilan barqaror hamkorlikni yo'lga qo'yishi lozim. Ana shunda sinfda xavfsiz, hurmatga asoslangan va har bir bola qadrini tan oluvchi psixologik muhit yaratish bo'yicha amaliy natija ko'rinadi va yoshlarning ruhiy salomatligi ta'lim jarayonining tabiiy qismiga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet, 2002.
2. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi, 1994.
3. Davletshin M.G. Psixologiya va pedagogika. Toshkent: O'zbekiston, 2002.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan, 2000.
5. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. Toshkent: Sharq, 2008.

IJTIMOIY TARMOQLARNING YUQORI SINF O'QUVCHILARI O'ZINI BAHOLASHIGA TA'SIRI

Artikova Aziza Sattarovna

Sergeli tumani 301-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlar va o'zini baholashning O'zbekiston maktablari sharoitidagi psixologik mazmuni, uni kuchaytiruvchi yoki zaiflashtiruvchi omillar hamda maktab psixologi, o'qituvchi va ota-ona hamkorligida qo'llash mumkin bo'lgan amaliy yo'llar yoritiladi. Maqola 9-11-sinf o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoq, o'zini baholash, media savodxonlik, o'smir psixologiyasi, raqamli madaniyat

Bugungi O'zbekiston maktablarida ijtimoiy tarmoqlar va o'zini baholash masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 9-11-sinf o'quvchilari bilan ishlashda bolaning bilim olishga munosabati, o'zini anglashi, tengdoshlari bilan munosabati va oiladagi qo'llab-quvvatlash darajasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Maktab yoshidagi bola shunchaki dars tinglovchi emas, balki rivojlanayotgan shaxsdir. Uning ruhiy holati sinfdagi munosabat, o'qituvchi bergan baho, ota-onaning kutishi va tengdoshlarning munosabati orqali shakllanadi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlar va o'zini baholashni faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, o'zini boshqalar bilan solishtirish, tashqi ko'rinishga ortiqcha e'tibor, vaqtni yo'qotish va kayfiyat pasayishi kabi holatlar ko'pincha o'quvchining shaxsiy ehtiyoji eshitilmaganda yoki unga o'z imkoniyatini ko'rsatish uchun xavfsiz muhit yaratilmaganda kuchayadi. Bu holatda maktab

psixologi, sinf rahbari va fan o'qituvchilari bir-birini to'ldiruvchi yagona tarbiyaviy jamoa sifatida ishlashi lozim.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi raqamli muhitda sog'lom o'zini baholash, tanqidiy fikrlash va vaqtni boshqarish madaniyatini shakllantirish yo'llarini psixologik nuqtai nazardan tahlil qilishdir. Bunda o'quvchi shaxsining yosh xususiyatlari, milliy maktab muhitidagi tarbiyaviy an'analar, ota-ona bilan muloqot va sinf jamoasining ichki iqlimi muhim mezon sifatida ko'rib chiqiladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, maktabdagi kichik psixologik muammo vaqtida ko'rilmasa, keyinchalik o'quvchining o'qishga munosabati, xulqi va hayotiy maqsadlariga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Aksincha, o'z vaqtida berilgan ruhiy qo'llab-quvvatlash bolada ishonch, irodaviy barqarorlik va ijobiy ijtimoiy faollikni kuchaytiradi.

Maqola doirasida taklif etilayotgan yondashuvlar umumta'lim maktablari sharoitiga moslashtirilgan bo'lib, ular katta moddiy resurslardan ko'ra tizimli kuzatuv, samimiy muloqot va pedagogik hamjihatlikka tayanadi.

Psixologik jihatdan ijtimoiy tarmoqlar va o'zini baholash shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrli his qilsa, uning maktab faoliyatiga nisbatan munosabati ham shunchalik ijobiy bo'ladi.

O'smirlik va maktab yoshi davrida bola tashqi bahodan ko'ra ichki tasdiqqa ko'proq ehtiyoj sezadi. Agar u faqat tanqid eshitsa, o'z imkoniyatlarini past baholashi mumkin. Agar unga maqsad, ishonch va mantiqli talab berilsa, u o'zidagi ijobiy sifatlarni asta-sekin ochib boradi.

O'zbekiston maktablari sharoitida bu masalani milliy tarbiya, kattaga hurmat, oilaviy mas'uliyat va jamoaviylik qadriyatlaridan ajratib bo'lmaydi. Biroq tarbiya faqat buyruq va nazoratga aylansa, o'quvchida ichki qarshilik paydo bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixologik yondashuv mehr, talabchanlik va adolat muvozanatini talab qiladi.

9-11-sinf o'quvchilari orasida o'zini boshqalar bilan solishtirish, tashqi ko'rinishga ortiqcha e'tibor, vaqtni yo'qotish va kayfiyat pasayishi kuzatilganda,

avvalo sababni aniqlash kerak. Ba'zi hollarda muammo bilim yetishmasligi bilan bog'liq bo'lsa, boshqa hollarda bola o'zini yolg'iz his qilishi, sinfdoshlar oldida xijolat bo'lishi yoki uy sharoitida yetarli qo'llab-quvvatlash olmasligi mumkin.

Diagnostik ishda suhbat, kuzatuv, kichik so'rovnoma, ota-ona bilan muloqot va sinf rahbarining ma'lumotlari birgalikda tahlil qilinsa, xulosa aniqroq bo'ladi. Birgina test natijasiga tayanish yetarli emas, chunki bola ruhiyati vaziyatga qarab tez o'zgarishi mumkin.

Maktab psixologining vazifasi o'quvchini ayblash emas, balki uning xatti-harakatida yashiringan ehtiyojni tushunishdir. O'quvchi ko'pincha noto'g'ri xulq orqali e'tibor, qabul qilinish, muvaffaqiyat yoki himoya ehtiyojini bildiradi. Shu ehtiyoj to'g'ri yo'naltirilsa, xulq ham ijobiy tomonga o'zgaradi.

Sinf jamoasining psixologik iqlimi ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. O'qituvchi adolatli baholasa, masxara va kamsitishga yo'l qo'ymasa, o'quvchilar orasida o'zaro hurmat kuchayadi. Bu esa ijtimoiy tarmoqlar va o'zini baholash bo'yicha ijobiy natija olishga zamin yaratadi.

Har bir tavsiyaning markazida o'quvchi shaxsiga hurmat, uning yosh xususiyatini e'tiborga olish va muammoni erta bosqichda aniqlash tamoyili turadi.

Nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, har qanday tarbiyaviy chora o'quvchining shaxsiy tajribasi bilan bog'langandagina barqaror natija beradi. Shu sababli psixologik xizmat o'quvchini tinglash, uning kuchli tomonlarini aniqlash va sinf muhitidagi resurslarni faollashtirishga e'tibor qaratishi kerak.

Amaliy ishlar bosqichma-bosqich tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Birinchi bosqichda muammo ko'rinishi, uning qachondan beri davom etayotgani, qaysi dars yoki vaziyatda kuchayishi aniqlanadi. Bunda o'quvchi bilan suhbat maxfiylik va hurmat tamoyiliga asoslanishi kerak.

Ikkinchi bosqichda media savodxonlik mashg'uloti, ekran vaqtini rejalash, refleksiya yozuvi va psixologik suhbat kabi usullardan foydalanish mumkin. Muhimi, tanlangan metod o'quvchining yoshi, shaxsiy xususiyati va sinf muhitiga mos bo'lishidir. Har bir bola bir xil shaklda yordamni qabul qilmaydi, shuning uchun moslashtirilgan yondashuv zarur.

Sinf bilan guruhiy ishlashda o'quvchilarni ochiq gapirishga majbur qilish emas, balki xavfsiz fikr almashish muhitini yaratish muhim. Masalan, rolli vaziyatlar, kichik guruh muhokamalari, qisqa refleksiya savollari va hayotiy misollar orqali bola o'z fikrini asta-sekin ifodalashga o'rganadi.

Ota-onalar bilan hamkorlik alohida o'rin tutadi. Uyda haddan tashqari bosim, doimiy solishtirish yoki bolaning fikrini mensimaslik maktabdagi psixologik qiyinchiliklarni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ota-onaga tanqidni kamaytirish, bolani eshitish va yutuqni kichik bo'lsa ham tan olish tavsiya etiladi.

Fan o'qituvchilari esa dars jarayonida o'quvchini faqat natija bo'yicha emas, harakat va o'sish dinamikasi bo'yicha ham rag'batlantirishi lozim. Bunday yondashuv ayniqsa o'zini boshqalar bilan solishtirish, tashqi ko'rinishga ortiqcha e'tibor, vaqtni yo'qotish va kayfiyat pasayishi kuzatiladigan bolalar uchun juda muhim, chunki ular ko'pincha muvaffaqiyatni o'zidan uzoq deb his qiladi.

Psixologik yordamda qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlar farqlanishi kerak. Qisqa muddatda bolaning xavotiri kamayishi, muloqotga kirishishi yoki vazifani bajarishga urinishi kutiladi. Uzoq muddatda esa shaxsiy mas'uliyat, o'zini boshqarish va ijtimoiy moslashuv mustahkamlanadi.

Natijalarni baholash uchun faqat baholar yoki intizom daftariga qarash yetarli emas. O'quvchining kayfiyati, darsga kirishish darajasi, sinfdoshlar bilan aloqasi, ota-onaning fikri va o'z-o'zini baholashidagi o'zgarishlar ham muntazam kuzatib borilishi kerak.

Bunday qarash maktabni faqat bilim beruvchi maskan emas, balki shaxs kamoloti, ijtimoiy tajriba va hayotiy ko'nikmalar shakllanadigan muhit sifatida tushunishga yordam beradi.

Maktab amaliyotida ijtimoiy tarmoqlar va o'zini baholash bo'yicha samarali ish olib borish uchun yagona tizim zarur. Bu tizim diagnostika, maslahat, guruhiy trening, ota-onalar bilan hamkorlik, o'qituvchilar uchun tavsiya va yakuniy monitoringdan iborat bo'lishi mumkin. Har bir bosqich hujjatlashtirilsa, keyingi ishlar aniqroq rejalashtiriladi.

Bunday tizimda sinf rahbari muammoni birinchi sezuvchi, psixolog esa uni tahlil qiluvchi va yo'naltiruvchi mutaxassis vazifasini bajaradi. Ota-ona bolani qo'llab-quvvatlovchi asosiy ijtimoiy muhitdir. Ushbu uch tomon o'rtasida ishonchli aloqa bo'lmasa, psixologik yordam parchalanib ketadi.

Kutiladigan natijalar orasida o'quvchining o'zini erkinroq his qilishi, fikrini aniqroq aytishi, vazifaga mas'uliyat bilan yondashishi va sinf jamoasida ijobiy rol egallashi bor. Bu natijalar birdaniga emas, lekin muntazam va samimiy qo'llab-quvvatlash orqali shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar va o'zini baholash masalasi O'zbekiston maktablarida yoshlar psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Uni to'g'ri hal qilish uchun jazolash yoki faqat nasihat qilish yetarli emas. O'quvchining ichki dunyosini tushunish, uning kuchli tomonlarini topish va maktab muhitini sog'lomlashtirish zarur.

Shu bois maktab psixologik xizmati profilaktik ishlarni kuchaytirishi, o'qituvchilarni psixologik madaniyatga o'rgatishi va ota-onalar bilan barqaror hamkorlikni yo'lga qo'yishi lozim. Ana shunda raqamli muhitda sog'lom o'zini baholash, tanqidiy fikrlash va vaqtni boshqarish madaniyatini shakllantirish bo'yicha amaliy natija ko'rinadi va yoshlarning ruhiy salomatligi ta'lim jarayonining tabiiy qismiga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet, 2002.

2. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi, 1994.

3. Davletshin M.G. Psixologiya va pedagogika. Toshkent: O'zbekiston, 2002.

4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan, 2000.

5. Baratov Sh.R. Ta'lim tizimida psixologik xizmatni tashkil etishning psixologik xususiyatlari. Toshkent, 1998.

IMTIHON OLDI XAVOTIRINI KAMAYTIRISHDA PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASH USULLARI

Ziyotova Gulshoda Nuraliyevna
Sergeli tumani 284-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada imtihon oldi xavotirining O'zbekiston maktablari sharoitidagi psixologik mazmuni, uni kuchaytiruvchi yoki zaiflashtiruvchi omillar hamda maktab psixologi, o'qituvchi va ota-ona hamkorligida qo'llash mumkin bo'lgan amaliy yo'llar yoritiladi. Maqola bitiruvchi sinf o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: imtihon xavotiri, stressni boshqarish, bitiruvchi sinf, o'zini nazorat qilish, psixologik yordam

Bugungi O'zbekiston maktablarida imtihon oldi xavotiri masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa bitiruvchi sinf o'quvchilari bilan ishlashda bolaning bilim olishga munosabati, o'zini anglashi, tengdoshlari bilan munosabati va oiladagi qo'llab-quvvatlash darajasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Maktab yoshidagi bola shunchaki dars tinglovchi emas, balki rivojlanayotgan shaxsdir. Uning ruhiy holati sinfdagi munosabat, o'qituvchi bergan baho, ota-onaning kutishi va tengdoshlarning munosabati orqali shakllanadi. Shu sababli imtihon oldi xavotirini faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, uyqu buzilishi, diqqat tarqoqligi, salbiy taxminlar va o'z bilimiga ishonmaslik kabi holatlar ko'pincha o'quvchining shaxsiy ehtiyoji eshitilmaganda yoki unga o'z imkoniyatini ko'rsatish uchun xavfsiz muhit yaratilmaganda kuchayadi. Bu holatda maktab psixologi, sinf rahbari va fan o'qituvchilari bir-birini to'ldiruvchi yagona tarbiyaviy jamoa sifatida ishlashi lozim.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi imtihonga tayyorgarlik jarayonida o'quvchining ruhiy barqarorligi, rejaliligi va o'zini boshqarish malakasini kuchaytirish yo'llarini psixologik nuqtai nazardan tahlil qilishdir. Bunda o'quvchi shaxsining yosh xususiyatlari, milliy maktab muhitidagi tarbiyaviy an'analar, ota-ona bilan muloqot va sinf jamoasining ichki iqlimi muhim mezon sifatida ko'rib chiqiladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, maktabdagi kichik psixologik muammo vaqtida ko'rilmasa, keyinchalik o'quvchining o'qishga munosabati, xulqi va hayotiy maqsadlariga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Aksincha, o'z vaqtida berilgan ruhiy qo'llab-quvvatlash bolada ishonch, irodaviy barqarorlik va ijobiy ijtimoiy faollikni kuchaytiradi.

Bunday qarash maktabni faqat bilim beruvchi maskan emas, balki shaxs kamoloti, ijtimoiy tajriba va hayotiy ko'nikmalar shakllanadigan muhit sifatida tushunishga yordam beradi.

Psixologik jihatdan imtihon oldi xavotiri shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrli his qilsa, uning maktab faoliyatiga nisbatan munosabati ham shunchalik ijobiy bo'ladi.

O'smirlik va maktab yoshi davrida bola tashqi bahodan ko'ra ichki tasdiqqa ko'proq ehtiyoj sezadi. Agar u faqat tanqid eshitsa, o'z imkoniyatlarini past baholashi mumkin. Agar unga maqsad, ishonch va mantiqli talab berilsa, u o'zidagi ijobiy sifatlarni asta-sekin ochib boradi.

O'zbekiston maktablari sharoitida bu masalani milliy tarbiya, kattaga hurmat, oilaviy mas'uliyat va jamoaviylik qadriyatlaridan ajratib bo'lmaydi. Biroq tarbiya faqat buyruq va nazoratga aylansa, o'quvchida ichki qarshilik paydo bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixologik yondashuv mehr, talabchanlik va adolat muvozanatini talab qiladi.

bitiruvchi sinf o'quvchilari orasida uyqu buzilishi, diqqat tarqoqligi, salbiy taxminlar va o'z bilimiga ishonmaslik kuzatilganda, avvalo sababni aniqlash kerak. Ba'zi hollarda muammo bilim yetishmasligi bilan bog'liq bo'lsa, boshqa hollarda

bola o'zini yolg'iz his qilishi, sinfdoshlar oldida xijolat bo'lishi yoki uy sharoitida yetarli qo'llab-quvvatlash olmasligi mumkin.

Diagnostik ishda suhbat, kuzatuv, kichik so'rovnoma, ota-ona bilan muloqot va sinf rahbarining ma'lumotlari birgalikda tahlil qilinsa, xulosa aniqroq bo'ladi. Birgina test natijasiga tayanish yetarli emas, chunki bola ruhiyati vaziyatga qarab tez o'zgarishi mumkin.

Maktab psixologining vazifasi o'quvchini ayblash emas, balki uning xatti-harakatida yashiringan ehtiyojni tushunishdir. O'quvchi ko'pincha noto'g'ri xulq orqali e'tibor, qabul qilinish, muvaffaqiyat yoki himoya ehtiyojini bildiradi. Shu ehtiyoj to'g'ri yo'naltirilsa, xulq ham ijobiy tomonga o'zgaradi.

Sinf jamoasining psixologik iqlimi ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. O'qituvchi adolatli baholasa, masxara va kamsitishga yo'l qo'ymasa, o'quvchilar orasida o'zaro hurmat kuchayadi. Bu esa imtihon oldi xavotiri bo'yicha ijobiy natija olishga zamin yaratadi.

Maqola doirasida taklif etilayotgan yondashuvlar umumta'lim maktablari sharoitiga moslashtirilgan bo'lib, ular katta moddiy resurslardan ko'ra tizimli kuzatuv, samimiy muloqot va pedagogik hamjihatlikka tayanadi.

Nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, har qanday tarbiyaviy chora o'quvchining shaxsiy tajribasi bilan bog'langandagina barqaror natija beradi. Shu sababli psixologik xizmat o'quvchini tinglash, uning kuchli tomonlarini aniqlash va sinf muhitidagi resurslarni faollashtirishga e'tibor qaratishi kerak.

Amaliy ishlar bosqichma-bosqich tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Birinchi bosqichda muammo ko'rinishi, uning qachondan beri davom etayotgani, qaysi dars yoki vaziyatda kuchayishi aniqlanadi. Bunda o'quvchi bilan suhbat maxfiylik va hurmat tamoyiliga asoslanishi kerak.

Ikkinchi bosqichda tayyorgarlik jadvali, autogen mashq, nafas texnikasi, sinov imtihoni va ota-onaga psixologik tavsiya kabi usullardan foydalanish mumkin. Muhimi, tanlangan metod o'quvchining yoshi, shaxsiy xususiyati va sinf muhitiga mos bo'lishidir. Har bir bola bir xil shaklda yordamni qabul qilmaydi, shuning uchun moslashtirilgan yondashuv zarur.

Sinf bilan guruhiy ishlashda o'quvchilarni ochiq gapirishga majbur qilish emas, balki xavfsiz fikr almashish muhitini yaratish muhim. Masalan, rolli vaziyatlar, kichik guruh muhokamalari, qisqa refleksiya savollari va hayotiy misollar orqali bola o'z fikrini asta-sekin ifodalashga o'rganadi.

Ota-onalar bilan hamkorlik alohida o'rin tutadi. Uyda haddan tashqari bosim, doimiy solishtirish yoki bolaning fikrini mensimaslik maktabdagi psixologik qiyinchiliklarni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ota-onaga tanqidni kamaytirish, bolani eshitish va yutuqni kichik bo'lsa ham tan olish tavsiya etiladi.

Fan o'qituvchilari esa dars jarayonida o'quvchini faqat natija bo'yicha emas, harakat va o'sish dinamikasi bo'yicha ham rag'batlantirishi lozim. Bunday yondashuv ayniqsa uyqu buzilishi, diqqat tarqoqligi, salbiy taxminlar va o'z bilimiga ishonmaslik kuzatiladigan bolalar uchun juda muhim, chunki ular ko'pincha muvaffaqiyatni o'zidan uzoq deb his qiladi.

Psixologik yordamda qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlar farqlanishi kerak. Qisqa muddatda bolaning xavotiri kamayishi, muloqotga kirishishi yoki vazifani bajarishga urinishi kutiladi. Uzoq muddatda esa shaxsiy mas'uliyat, o'zini boshqarish va ijtimoiy moslashuv mustahkamlanadi.

Natijalarni baholash uchun faqat baholar yoki intizom daftariga qarash yetarli emas. O'quvchining kayfiyati, darsga kirishish darajasi, sinfdoshlar bilan aloqasi, ota-onaning fikri va o'z-o'zini baholashidagi o'zgarishlar ham muntazam kuzatib borilishi kerak.

Har bir tavsiyaning markazida o'quvchi shaxsiga hurmat, uning yosh xususiyatini e'tiborga olish va muammoni erta bosqichda aniqlash tamoyili turadi.

Maktab amaliyotida imtihon oldi xavotiri bo'yicha samarali ish olib borish uchun yagona tizim zarur. Bu tizim diagnostika, maslahat, guruhiy trening, ota-onalar bilan hamkorlik, o'qituvchilar uchun tavsiya va yakuniy monitoringdan iborat bo'lishi mumkin. Har bir bosqich hujjatlashtirilsa, keyingi ishlar aniqroq rejalashtiriladi.

Bunday tizimda sinf rahbari muammoni birinchi sezuvchi, psixolog esa uni tahlil qiluvchi va yo'naltiruvchi mutaxassis vazifasini bajaradi. Ota-ona bolani

qo'llab-quvvatlovchi asosiy ijtimoiy muhitdir. Ushbu uch tomon o'rtasida ishonchli aloqa bo'lmasa, psixologik yordam parchalanib ketadi.

Kutiladigan natijalar orasida o'quvchining o'zini erkinroq his qilishi, fikrini aniqroq aytishi, vazifaga mas'uliyat bilan yondashishi va sinf jamoasida ijobiy rol egallashi bor. Bu natijalar birdaniga emas, lekin muntazam va samimiy qo'llab-quvvatlash orqali shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, imtihon oldi xavotiri masalasi O'zbekiston maktablarida yoshlar psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Uni to'g'ri hal qilish uchun jazolash yoki faqat nasihat qilish yetarli emas. O'quvchining ichki dunyosini tushunish, uning kuchli tomonlarini topish va maktab muhitini sog'lomlashtirish zarur.

Shu bois maktab psixologik xizmati profilaktik ishlarni kuchaytirishi, o'qituvchilarni psixologik madaniyatga o'rgatishi va ota-onalar bilan barqaror hamkorlikni yo'lga qo'yishi lozim. Ana shunda imtihonga tayyorgarlik jarayonida o'quvchining ruhiy barqarorligi, rejaliligi va o'zini boshqarish malakasini kuchaytirish bo'yicha amaliy natija ko'rinadi va yoshlarning ruhiy salomatligi ta'lim jarayonining tabiiy qismiga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet, 2002.
2. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi, 1994.
3. Davletshin M.G. Psixologiya va pedagogika. Toshkent: O'zbekiston, 2002.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan, 2000.
5. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2009.

OILA VA MAKTAB HAMKORLIGINING O'QUVCHI SHAXSI RIVOJIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Ziyotova Gulshoda Nuraliyevna
Sergeli tumani 284-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada oila va maktab hamkorligining O'zbekiston maktablari sharoitidagi psixologik mazmuni, uni kuchaytiruvchi yoki zaiflashtiruvchi omillar hamda maktab psixologi, o'qituvchi va ota-ona hamkorligida qo'llash mumkin bo'lgan amaliy yo'llar yoritiladi. Maqola 1-11-sinf o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: oila, maktab hamkorligi, tarbiya, o'quvchi shaxsi, psixologik muloqot

Bugungi O'zbekiston maktablarida oila va maktab hamkorligi masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 1-11-sinf o'quvchilari bilan ishlashda bolaning bilim olishga munosabati, o'zini anglashi, tengdoshlari bilan munosabati va oiladagi qo'llab-quvvatlash darajasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Maktab yoshidagi bola shunchaki dars tinglovchi emas, balki rivojlanayotgan shaxsdir. Uning ruhiy holati sinfdagi munosabat, o'qituvchi bergan baho, ota-onaning kutishi va tengdoshlarning munosabati orqali shakllanadi. Shu sababli oila va maktab hamkorligini faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, tarbiya talablarining mos kelmasligi, ota-onaning befarqligi, o'qituvchi bilan ishonchsizlik va bolaning ikki tomonlama bosimda qolishi kabi holatlar ko'pincha o'quvchining shaxsiy ehtiyoji eshitilmaganda yoki unga o'z imkoniyatini ko'rsatish uchun xavfsiz muhit yaratilmaganda kuchayadi. Bu holatda maktab psixologi, sinf rahbari va fan o'qituvchilari bir-birini to'ldiruvchi yagona tarbiyaviy jamoa sifatida ishlashi lozim.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi maktab, oila va o'quvchi o'rtasida yagona tarbiyaviy pozitsiya hamda ishonchli muloqotni shakllantirish yo'llarini psixologik nuqtai nazardan tahlil qilishdir. Bunda o'quvchi shaxsining yosh xususiyatlari, milliy maktab muhitidagi tarbiyaviy an'analar, ota-ona bilan muloqot va sinf jamoasining ichki iqlimi muhim mezon sifatida ko'rib chiqiladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, maktabdagi kichik psixologik muammo vaqtida ko'rilmasa, keyinchalik o'quvchining o'qishga munosabati, xulqi va hayotiy maqsadlariga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Aksincha, o'z vaqtida berilgan ruhiy qo'llab-quvvatlash bolada ishonch, irodaviy barqarorlik va ijobiy ijtimoiy faollikni kuchaytiradi.

Maqola doirasida taklif etilayotgan yondashuvlar umumta'lim maktablari sharoitiga moslashtirilgan bo'lib, ular katta moddiy resurslardan ko'ra tizimli kuzatuv, samimiy muloqot va pedagogik hamjihatlikka tayanadi.

Psixologik jihatdan oila va maktab hamkorligi shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrli his qilsa, uning maktab faoliyatiga nisbatan munosabati ham shunchalik ijobiy bo'ladi.

O'smirlik va maktab yoshi davrida bola tashqi bahodan ko'ra ichki tasdiqqa ko'proq ehtiyoj sezadi. Agar u faqat tanqid eshitsa, o'z imkoniyatlarini past baholashi mumkin. Agar unga maqsad, ishonch va mantiqli talab berilsa, u o'zidagi ijobiy sifatlarni asta-sekin ochib boradi.

O'zbekiston maktablari sharoitida bu masalani milliy tarbiya, kattaga hurmat, oilaviy mas'uliyat va jamoaviylik qadriyatlaridan ajratib bo'lmaydi. Biroq tarbiya faqat buyruq va nazoratga aylansa, o'quvchida ichki qarshilik paydo bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixologik yondashuv mehr, talabchanlik va adolat muvozanatini talab qiladi.

1-11-sinf o'quvchilari orasida tarbiya talablarining mos kelmasligi, ota-onaning befarqligi, o'qituvchi bilan ishonchsizlik va bolaning ikki tomonlama bosimda qolishi kuzatilganda, avvalo sababni aniqlash kerak. Ba'zi hollarda muammo bilim yetishmasligi bilan bog'liq bo'lsa, boshqa hollarda bola o'zini yolg'iz his qilishi,

sinfdoshlar oldida xijolat bo'lishi yoki uy sharoitida yetarli qo'llab-quvvatlash olmasligi mumkin.

Diagnostik ishda suhbat, kuzatuv, kichik so'rovnoma, ota-ona bilan muloqot va sinf rahbarining ma'lumotlari birgalikda tahlil qilinsa, xulosa aniqroq bo'ladi. Birgina test natijasiga tayanish yetarli emas, chunki bola ruhiyati vaziyatga qarab tez o'zgarishi mumkin.

Maktab psixologining vazifasi o'quvchini ayblash emas, balki uning xatti-harakatida yashiringan ehtiyojni tushunishdir. O'quvchi ko'pincha noto'g'ri xulq orqali e'tibor, qabul qilinish, muvaffaqiyat yoki himoya ehtiyojini bildiradi. Shu ehtiyoj to'g'ri yo'naltirilsa, xulq ham ijobiy tomonga o'zgaradi.

Sinf jamoasining psixologik iqlimi ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. O'qituvchi adolatli baholasa, masxara va kamsitishga yo'l qo'ymasa, o'quvchilar orasida o'zaro hurmat kuchayadi. Bu esa oila va maktab hamkorligi bo'yicha ijobiy natija olishga zamin yaratadi.

Har bir tavsiyaning markazida o'quvchi shaxsiga hurmat, uning yosh xususiyatini e'tiborga olish va muammoni erta bosqichda aniqlash tamoyili turadi.

Nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, har qanday tarbiyaviy chora o'quvchining shaxsiy tajribasi bilan bog'langandagina barqaror natija beradi. Shu sababli psixologik xizmat o'quvchini tinglash, uning kuchli tomonlarini aniqlash va sinf muhitidagi resurslarni faollashtirishga e'tibor qaratishi kerak.

Amaliy ishlar bosqichma-bosqich tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Birinchi bosqichda muammo ko'rinishi, uning qachondan beri davom etayotgani, qaysi dars yoki vaziyatda kuchayishi aniqlanadi. Bunda o'quvchi bilan suhbat maxfiylik va hurmat tamoyiliga asoslanishi kerak.

Ikkinchi bosqichda ota-onalar seminari, uch tomonlama suhbat, uy sharoitini o'rganish, individual tavsiyalar va muntazam aloqa kabi usullardan foydalanish mumkin. Muhimi, tanlangan metod o'quvchining yoshi, shaxsiy xususiyati va sinf muhitiga mos bo'lishidir. Har bir bola bir xil shaklda yordamni qabul qilmaydi, shuning uchun moslashtirilgan yondashuv zarur.

Sinf bilan guruhiy ishlashda o'quvchilarni ochiq gapirishga majbur qilish emas, balki xavfsiz fikr almashish muhitini yaratish muhim. Masalan, rolli vaziyatlar, kichik guruh muhokamalari, qisqa refleksiya savollari va hayotiy misollar orqali bola o'z fikrini asta-sekin ifodalashga o'rganadi.

Ota-onalar bilan hamkorlik alohida o'rin tutadi. Uyda haddan tashqari bosim, doimiy solishtirish yoki bolaning fikrini mensimaslik maktabdagi psixologik qiyinchiliklarni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ota-onaga tanqidni kamaytirish, bolani eshitish va yutuqni kichik bo'lsa ham tan olish tavsiya etiladi.

Fan o'qituvchilari esa dars jarayonida o'quvchini faqat natija bo'yicha emas, harakat va o'sish dinamikasi bo'yicha ham rag'batlantirishi lozim. Bunday yondashuv ayniqsa tarbiya talablarining mos kelmasligi, ota-onaning befarqligi, o'qituvchi bilan ishonchsizlik va bolaning ikki tomonlama bosimda qolishi kuzatiladigan bolalar uchun juda muhim, chunki ular ko'pincha muvaffaqiyatni o'zidan uzoq deb his qiladi.

Psixologik yordamda qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlar farqlanishi kerak. Qisqa muddatda bolaning xavotiri kamayishi, muloqotga kirishishi yoki vazifani bajarishga urinishi kutiladi. Uzoq muddatda esa shaxsiy mas'uliyat, o'zini boshqarish va ijtimoiy moslashuv mustahkamlanadi.

Natijalarni baholash uchun faqat baholar yoki intizom daftariga qarash yetarli emas. O'quvchining kayfiyati, darsga kirishish darajasi, sinfdoshlar bilan aloqasi, ota-onaning fikri va o'z-o'zini baholashidagi o'zgarishlar ham muntazam kuzatib borilishi kerak.

Bunday qarash maktabni faqat bilim beruvchi maskan emas, balki shaxs kamoloti, ijtimoiy tajriba va hayotiy ko'nikmalar shakllanadigan muhit sifatida tushunishga yordam beradi.

Maktab amaliyotida oila va maktab hamkorligi bo'yicha samarali ish olib borish uchun yagona tizim zarur. Bu tizim diagnostika, maslahat, guruhiy trening, ota-onalar bilan hamkorlik, o'qituvchilar uchun tavsiya va yakuniy monitoringdan iborat bo'lishi mumkin. Har bir bosqich hujjatlashtirilsa, keyingi ishlar aniqroq rejalashtiriladi.

Bunday tizimda sinf rahbari muammoni birinchi sezuvchi, psixolog esa uni tahlil qiluvchi va yo'naltiruvchi mutaxassis vazifasini bajaradi. Ota-ona bolani qo'llab-quvvatlovchi asosiy ijtimoiy muhitdir. Ushbu uch tomon o'rtasida ishonchli aloqa bo'lmasa, psixologik yordam parchalanib ketadi.

Kutiladigan natijalar orasida o'quvchining o'zini erkinroq his qilishi, fikrini aniqroq aytishi, vazifaga mas'uliyat bilan yondashishi va sinf jamoasida ijobiy rol egallashi bor. Bu natijalar birdaniga emas, lekin muntazam va samimiy qo'llab-quvvatlash orqali shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, oila va maktab hamkorligi masalasi O'zbekiston maktablarida yoshlar psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Uni to'g'ri hal qilish uchun jazolash yoki faqat nasihat qilish yetarli emas. O'quvchining ichki dunyosini tushunish, uning kuchli tomonlarini topish va maktab muhitini sog'lomlashtirish zarur.

Shu bois maktab psixologik xizmati profilaktik ishlarni kuchaytirishi, o'qituvchilarni psixologik madaniyatga o'rgatishi va ota-onalar bilan barqaror hamkorlikni yo'lga qo'yishi lozim. Ana shunda maktab, oila va o'quvchi o'rtasida yagona tarbiyaviy pozitsiya hamda ishonchli muloqotni shakllantirish bo'yicha amaliy natija ko'rinadi va yoshlarning ruhiy salomatligi ta'lim jarayonining tabiiy qismiga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet, 2002.
2. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi, 1994.
3. Davletshin M.G. Psixologiya va pedagogika. Toshkent: O'zbekiston, 2002.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan, 2000.
5. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. Toshkent: Sharq, 2008.

TA’LIM MUASSASASIDA O‘QUVCHILARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA’MINLASHNING AHAMIYATI

Qalandarova Nargiza Xamroyevna

Xorazm viloyati Hazorasp tumani 2-maktab psixologi

Annotatsiya

Mazkur maqolada ta’lim muassasasida o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlashning ahamiyati, psixologik farovonlikka ta’sir etuvchi omillar hamda maktab psixologining ushbu jarayondagi o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy moslashuvini rivojlantirish va emotsional barqarorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik farovonlik, ruhiy salomatlik, maktab psixologi, o‘quvchi, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya, ta’lim muhiti.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasini oshirish, balki ularning ruhiy salomatligini muhofaza qilish va psixologik farovonligini ta’minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayot sur’ati, axborot oqimining ortishi, oilaviy va ijtimoiy omillar ayrim hollarda bolalarda stress, xavotir va emotsional zo‘riqishlarning kuchayishiga sabab bo‘lmoqda.

Shu sababli maktabda sog‘lom psixologik muhit yaratish, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olish va ularga o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘quvchilarning psixologik farovonligi tushunchasi

Psixologik farovonlik insonning o‘z hayotidan qoniqishi, ijobiy emotsional holatni boshdan kechirishi va o‘z imkoniyatlarini samarali namoyon eta olishi bilan tavsiflanadi. O‘quvchilarda psixologik farovonlikning shakllanishi ularning

ta’limdagi muvaffaqiyati, tengdoshlari bilan munosabatlari va shaxs sifatida rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologik farovonlik quyidagi tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi:

o‘z-o‘zini qabul qilish;

ijobiy emotsional holat;

o‘ziga bo‘lgan ishonch;

ijtimoiy munosabatlarni samarali yo‘lga qo‘yish;

mustaqil qaror qabul qilish;

hayotiy maqsadlarning mavjudligi.

Mazkur jihatlar rivojlangan o‘quvchilar ta’lim jarayonida faolroq bo‘lib, qiyinchiliklarni yengib o‘tishda yuqori psixologik barqarorlikni namoyon etadilar.

Maktab psixologining o‘rni

Maktab psixologi o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va rivojlantirishda muhim mutaxassis hisoblanadi. Psixolog faoliyati diagnostika, profilaktika, korreksiya va maslahat berish yo‘nalishlarini qamrab oladi.

Psixolog o‘quvchilarning psixologik holatini muntazam o‘rganib boradi, ularning qiziqishlari, qobiliyatlari va individual xususiyatlarini aniqlaydi. Shuningdek, turli yosh davrlarida uchraydigan psixologik muammolarni barvaqt aniqlash va bartaraf etish bo‘yicha amaliy ishlarni olib boradi.

Ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik qilish ham maktab psixologining muhim vazifalaridan biridir. Chunki bolalarning psixologik rivojlanishi oilaviy va maktab muhiti bilan uzviy bog‘liqdir.

Psixologik farovonlikka ta’sir etuvchi omillar

O‘quvchilarning ruhiy salomatligi va psixologik farovonligiga turli omillar ta’sir ko‘rsatadi.

Birinchidan, oiladagi sog‘lom psixologik muhit bolaning emotsional rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Ota-onalarning mehr-muhabbati, qo‘llab-quvvatlashi va farzand bilan samimiy muloqoti bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Ikkinchidan, maktabdagi ijobiy muhit ham muhim omillardan biridir. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi hurmatga asoslangan munosabatlar bolalarda xavfsizlik hissini shakllantiradi.

Uchinchidan, tengdoshlar bilan sog‘lom munosabatlarning mavjudligi o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Aksincha, nizolar, kamsitish va kiberbulling kabi holatlar psixologik farovonlikka salbiy ta’sir qilishi mumkin.

O‘quvchilarning psixologik farovonligini rivojlantirish yo‘llari

O‘quvchilarda psixologik farovonlikni shakllantirish uchun maktablarda quyidagi yo‘nalishlarda ish olib borish maqsadga muvofiq:

psixologik trening va seminarlar tashkil etish;

kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish;

stressni boshqarish usullarini o‘rgatish;

o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash;

ijobiy motivatsiyani shakllantirish;

ota-onalar bilan psixologik ma’rifiy ishlarni kuchaytirish.

Bunday tadbirlar o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini oshirib, ularning shaxsiy va akademik rivojlanishiga xizmat qiladi.

Xulosa

O‘quvchilarning psixologik farovonligi ularning sog‘lom shaxs sifatida shakllanishi va ta’limdagi muvaffaqiyatining muhim omillaridan biridir. Maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi orqali bolalarda ijobiy emotsional holat, o‘ziga ishonch va hayotiy faollikni rivojlantirish mumkin.

Shu sababli ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini yanada takomillashtirish, o‘quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish va sog‘lom psixologik muhit yaratish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

2.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

3.Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.

4.Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2018.

5.Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2019.

SHAXS KOGNITIV FAOLIYATIDA SURUNKALI STRESSNING O‘RNI VA PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Abdullayeva Munisa Abdulmajitovna

Namangan viloyati Chust tumani 8 maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada surunkali stressning shaxs kognitiv faoliyatiga ta’siri psixologik va neyrofiziologik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Stressning diqqat, xotira, tafakkur va qaror qabul qilish jarayonlariga salbiy ta’siri, shuningdek, uning emotsional holat va ijtimoiy moslashuvga ta’siri yoritilgan. Surunkali stressning oldini olish va kamaytirish bo‘yicha psixologik tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so‘zlar: surunkali stress, kognitiv faoliyat, diqqat, xotira, tafakkur, qaror qabul qilish, psixologik farovonlik, neyrofiziologiya, ruhiy salomatlik, stressga chidamlilik.

Zamonaviy jamiyatda inson turli xil psixologik, ijtimoiy va kasbiy bosimlarga duch kelmoqda. Axborot oqimining ortishi, ta’lim va mehnat faoliyatidagi yuqori talablar, iqtisodiy va ijtimoiy omillar stress holatlarining ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, uzoq vaqt davom etuvchi surunkali stress insonning ruhiy salomatligi va kognitiv faoliyatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Kognitiv faoliyat insonning bilish jarayonlarini o‘z ichiga oluvchi murakkab psixik tizim bo‘lib, u idrok, diqqat, xotira, tafakkur, tasavvur va nutq kabi jarayonlar orqali namoyon bo‘ladi. Ushbu jarayonlarning samaradorligi insonning ta’limdagi muvaffaqiyati, kasbiy faoliyati va ijtimoiy moslashuvini belgilaydi. Shu sababli surunkali stressning kognitiv faoliyatga ta’sirini o‘rganish zamonaviy psixologiyaning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Kognitiv faoliyat insonning tashqi va ichki olam haqidagi ma’lumotlarni qabul qilish, qayta ishlash, saqlash hamda ulardan foydalanishga qaratilgan psixik jarayonlar majmuasidir. Kognitiv faoliyat tarkibiga idrok, diqqat, xotira, tafakkur, tasavvur va nutq kiradi. Idrok tashqi muhitdagi predmet va hodisalarni sezgi organlari orqali yaxlit holda aks ettiradi. Diqqat insonning ongini muayyan obyektga yo‘naltirish va jamlash imkonini beradi. Xotira

bilim va tajribalarni saqlash hamda qayta tiklash vazifasini bajaradi. Tafakkur esa voqelikni umumlashtirilgan va bilvosita aks ettirish orqali muammolarni hal qilish imkoniyatini yaratadi. Mazkur jarayonlarning uyg‘un faoliyati natijasida intellektual salohiyat shakllanadi. Kognitiv faoliyat insonning nafaqat o‘quv va kasbiy muvaffaqiyatida, balki uning psixologik farovonligi va ijtimoiy moslashuvida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Diqqat kognitiv faoliyatning markaziy mexanizmlaridan biri hisoblanadi. U insonning ma’lum bir obyekt yoki faoliyatga e’tiborini jamlash va boshqarish imkonini beradi. Surunkali stress esa diqqatning samaradorligini sezilarli darajada pasaytiradi. Stress ta’sirida diqqatning barqarorligi susayadi, inson uzoq vaqt davomida bir vazifaga e’tibor qaratishda qiyinchiliklarga duch keladi. Shuningdek, diqqatning tez chalg‘ishi, taqsimlanishining yomonlashuvi va bir faoliyatdan boshqasiga o‘tish qobiliyatining pasayishi kuzatiladi. Bunday holatlar o‘quv va kasbiy faoliyat samaradorligini kamaytiradi. Neyropsixologik tadqiqotlar ushbu holatni miyaning prefrontal korteksi faoliyatidagi o‘zgarishlar bilan izohlaydi. Kortizol gormonining uzoq muddat davomida yuqori bo‘lishi diqqatni boshqaruvchi nerv mexanizmlarining faoliyatini zaiflashtiradi. Xotira insonning bilimlarni o‘zlashtirishi va saqlashi uchun zarur bo‘lgan asosiy psixologik mexanizmdir. Surunkali stress xotiraning barcha bosqichlariga -ma’lumotlarni qabul qilish, saqlash va qayta tiklash jarayonlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Stress ta’sirida yangi ma’lumotlarni o‘zlashtirish qiyinlashadi, chunki insonning diqqat resurslari xavotir va salbiy kechinmalarga yo‘naltiriladi. Natijada o‘quv materiallarini eslab qolish darajasi pasayadi. Bundan tashqari, uzoq muddatli stress xotirada saqlangan ma’lumotlarni qayta tiklash jarayonini ham murakkablashtiradi. Neyrofiziologik tadqiqotlar kortizolning ortiqcha miqdori gipokamp faoliyatiga zarar yetkazishini ko‘rsatadi. Gipokamp xotiraning shakllanishi va mustahkamlanishida muhim rol o‘ynaydi. Uning faoliyatidagi buzilishlar esa xotira samaradorligining pasayishiga olib keladi.

Tafakkur insonning eng murakkab kognitiv jarayonlaridan biri bo‘lib, muammolarni tahlil qilish, xulosalar chiqarish va yangi bilimlarni yaratish imkonini

beradi. Qaror qabul qilish esa tafakkurning amaliy natijasi hisoblanadi. Surunkali stress sharoitida insonning mantiqiy fikrlashi sustlashadi, muammolarni chuqur tahlil qilish imkoniyati cheklanadi. Stress ta’sirida ijodiy fikrlash ham pasayadi, chunki insonning diqqati asosan xavf va muammolarga qaratiladi. Qaror qabul qilish jarayonida ham turli qiyinchiliklar kuzatiladi. Stress holatidagi inson muhim omillarni e’tibordan chetda qoldirishi yoki aksincha, xavfni ortiqcha baholashi mumkin. Natijada qarorlarning sifati pasayadi va xatolar soni ortadi. Mazkur o‘zgarishlar prefrontal korteks faoliyatining susayishi va amigdalaning faollashuvi bilan bog‘liq bo‘lib, qarorlarning emotsional omillarga ko‘proq asoslanishiga sabab bo‘ladi. Surunkali stress kognitiv faoliyat bilan bir qatorda insonning emotsional holatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Uzoq davom etuvchi stress natijasida xavotir, depressiv holatlar, emotsional beqarorlik va motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi. Bunday shaxslar ko‘pincha o‘z imkoniyatlarini past baholaydilar, o‘ziga bo‘lgan ishonchi kamayadi va hayotdan qoniqish darajasi pasayadi. Ijtimoiy munosabatlarda nizolar sonining ortishi, muloqotga ehtiyojning kamayishi va ijtimoiy faollikning pasayishi ham kuzatiladi. Ayrim hollarda surunkali stress emotsional kuyish sindromi, nevrotik buzilishlar va psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Stress ta’sirida organizmda gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezlari tizimi faollashadi. Natijada kortizol, adrenalin va noradrenalin kabi stress gormonlari ko‘proq ishlab chiqariladi. Qisqa muddatli stress organizmning moslashuv imkoniyatlarini kuchaytirishi mumkin. Biroq uzoq davom etuvchi stress markaziy asab tizimi faoliyatiga zarar yetkazadi. Gipokamp va prefrontal korteks faoliyatining susayishi kognitiv jarayonlarning pasayishiga olib keladi. Shu bilan birga, amigdala faolligining ortishi insonning xavotir va qo‘rquv hissiga nisbatan sezgirligini kuchaytiradi. Surunkali stressning salbiy oqibatlarini kamaytirishda sog‘lom turmush tarziga rioya qilish muhim ahamiyatga ega. Yetarli uyqu, muntazam jismoniy mashqlar, vaqtni samarali boshqarish va relaksatsiya mashqlari stress darajasini pasaytirishga yordam beradi. Shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining mavjudligi insonning stressga chidamliligini oshiradi. Oila, do‘stlar va hamkasblarning yordami qiyin vaziyatlarni yengib o‘tishda muhim omil

hisoblanadi. Psixologik maslahat va treninglar orqali inson stress manbalarini aniqlashi, ularga nisbatan konstruktiv munosabat shakllantirishi va stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishi mumkin. Surunkali stress zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan psixologik muammo bo‘lib, insonning kognitiv faoliyatiga sezilarli darajada salbiy ta’sir ko‘rsatadi. U diqqat, xotira, tafakkur va qaror qabul qilish jarayonlarining samaradorligini pasaytiradi hamda o‘quv, kasbiy va ijtimoiy faoliyat natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, surunkali stress xavotir, depressiya, emotsional beqarorlik va psixologik farovonlikning pasayishiga sabab bo‘ladi. Shu bois stressning oldini olish, uni erta aniqlash va samarali boshqarish insonning ruhiy salomatligi hamda kognitiv salohiyatini saqlashning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

2.Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A., Hasanov P.F. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.

3.Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.

4.Vohidov M.V., Davletshin M.G. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012.

5.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

6.Tojiboyeva D. Psixologik salomatlik va stress psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur, 2020.

7.Xudoyberdiyev A.A. Stress va uning psixologik oqibatlari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021.

8.G‘ulomov S.S. Kognitiv psixologiya asoslari. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2022.

9.Abdurahmonov F.R. Shaxs psixologiyasi va stressga chidamlilik. – Toshkent: Fan, 2019.

ZAMONAVIY JAMIYAT SHAROITIDA SURUNKALI STRESSNING KOGNITIV FAOLIYATGA TA’SIRI VA UNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Ziyayeva Barnogul Ro‘zimamatovna

Farg‘ona viloyati Uchkòprik tumani 53 -maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy jamiyat sharoitida keng tarqalib borayotgan surunkali stressning inson kognitiv faoliyatiga ta’siri va uning psixologik oqibatlari tahlil qilinadi. Axborot oqimining keskin ortishi, ta’lim va mehnat faoliyatidagi yuqori talablar, ijtimoiy va iqtisodiy bosimlar insonlarda uzoq muddatli stress holatlarini yuzaga keltirmoqda. Surunkali stress diqqat, xotira, tafakkur, qaror qabul qilish kabi kognitiv jarayonlarning samaradorligini pasaytirishi bilan birga, emotsional beqarorlik, xavotir, depressiv holatlar va psixologik farovonlikning pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Maqolada surunkali stressning psixologik va neyrofiziologik mexanizmlari hamda uning salbiy oqibatlarini kamaytirish yo‘llari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: surunkali stress, kognitiv faoliyat, diqqat, xotira, tafakkur, psixologik oqibatlar, xavotir, ruhiy salomatlik, emotsional holat, psixologik farovonlik.

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda inson hayoti turli xil psixologik bosimlar ta’sirida kechmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi, mehnat va ta’lim sohasidagi yuqori talablar hamda doimiy raqobat muhiti shaxsning ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Inson har kuni katta hajmdagi axborotlarni qabul qilish, qayta ishlash va ularga moslashish zarurati bilan yuzma-yuz kelmoqda. Bunday sharoitda organizm va psixika doimiy zo‘riqish holatida faoliyat yuritishga majbur bo‘ladi. Zamonaviy hayotning tezkor sur’ati, vaqt yetishmovchiligi, iqtisodiy va ijtimoiy muammolar, oilaviy mas’uliyatlarning ortishi hamda kasbiy faoliyatdagi yuqori talablar insonlarda stress omillarining

ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, o‘quvchi-yoshlar, talabalar va yuqori mas’uliyat talab qiluvchi kasb egalari orasida uzoq davom etuvchi psixologik zo‘riqish holatlari tobora ko‘proq uchramoqda. Natijada stress vaqtinchalik holatdan surunkali ko‘rinishga o‘tib, shaxsning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsata boshlaydi. Psixologiyada surunkali stress deb uzoq muddat davom etuvchi va insonning moslashuv resurslarini asta-sekin kamaytirib boruvchi zo‘riqish holatiga aytiladi. Qisqa muddatli stress ayrim hollarda organizmning himoya mexanizmlarini faollashtirib, inson faoliyatining samaradorligini oshirishi mumkin. Biroq stress omillarining uzoq vaqt davom etishi organizmning fiziologik tizimlari, markaziy asab tizimi va psixik jarayonlar faoliyatida salbiy o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Bu esa insonning kundalik faoliyatiga, ijtimoiy munosabatlariga va hayot sifatiga ta’sir etadi. Surunkali stressning eng muhim oqibatlaridan biri uning kognitiv faoliyatga ta’siridir. Kognitiv faoliyat insonning atrof-muhitni idrok etishi, ma’lumotlarni qayta ishlashi, eslab qolishi, muammolarni hal qilishi va qaror qabul qilishini ta’minlovchi psixik jarayonlar majmuasidir. Diqqat, xotira, tafakkur, tasavvur va nutq kabi jarayonlarning samarali faoliyati shaxsning ta’lim olish, kasbiy muvaffaqiyatga erishish va ijtimoiy moslashuvini belgilovchi muhim omillardan hisoblanadi. Surunkali stress esa ushbu jarayonlarning samaradorligini pasaytirib, insonning intellektual salohiyati va faoliyat natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar surunkali stressning miyaning kognitiv jarayonlarga mas’ul bo‘lgan tuzilmalari faoliyatiga ta’sir etishini ko‘rsatmoqda. Xususan, stress gormonlarining uzoq muddat yuqori darajada bo‘lishi diqqatning susayishi, xotira hajmining kamayishi, tafakkur moslashuvchanligining pasayishi va qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklarni yuzaga keltirishi aniqlangan. Bundan tashqari, surunkali stress xavotir, depressiv holatlar, emotsional beqarorlik va psixologik farovonlikning pasayishiga ham sabab bo‘ladi. Shu nuqtai nazardan, zamonaviy jamiyat sharoitida surunkali stressning kognitiv faoliyatga ta’siri va uning psixologik oqibatlarini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Mazkur muammoning ilmiy tahlili stressning salbiy oqibatlarini kamaytirish, ruhiy salomatlikni mustahkamlash va insonning

intellektual hamda kasbiy salohiyatini saqlab qolishga xizmat qiluvchi samarali psixologik tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi. Surunkali stress insonning uzoq vaqt davomida turli salbiy omillar ta’sirida ruhiy zo‘riqish holatida bo‘lishi natijasida yuzaga keladigan murakkab psixologik va fiziologik holatdir. U qisqa muddatli stressdan farqli ravishda uzoq davom etadi hamda organizmning moslashuv resurslarini asta-sekin kamaytirib boradi. Surunkali stress shaxsning emotsional holati, xulq-atvori, kognitiv faoliyati va umumiy hayot sifatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik nuqtai nazardan, surunkali stress insonning o‘z oldiga qo‘yilgan talablar va mavjud imkoniyatlari o‘rtasidagi nomutanosiblikni uzoq muddat davomida his etishi bilan tavsiflanadi. Shaxs muayyan vaziyatlarni nazorat qila olmasligini his qilganda, unda kuchli xavotir, ichki zo‘riqish va ruhiy noqulaylik yuzaga keladi. Agar bunday holat uzoq davom etsa, organizmning himoya va moslashuv mexanizmlari zaiflashadi. Surunkali stressning shakllanishiga turli omillar sabab bo‘lishi mumkin. Jumladan, kasbiy faoliyatdagi ortiqcha yuklama, moliyaviy qiyinchiliklar, oilaviy nizolar, o‘quv jarayonidagi yuqori talablar, ijtimoiy bosim, salbiy hayotiy voqealar hamda axborot texnologiyalaridan haddan tashqari foydalanish stressning uzoq davom etishiga olib keluvchi asosiy omillar hisoblanadi. Surunkali stressning asosiy belgilaridan biri doimiy xavotir va bezovtalik hissining kuzatilishidir. Bunday holatda inson kelajakdagi voqealar haqida ortiqcha tashvishlanadi, salbiy fikrlarga beriladi va ichki xotirjamlikni yo‘qotadi. Xavotirning doimiyligi esa ruhiy zo‘riqishning yanada kuchayishiga sabab bo‘ladi. Tez charchash ham surunkali stressning muhim belgilaridan biridir. Inson yetarli dam olganidan keyin ham o‘zini holsiz his qilishi, ish qobiliyatining pasayishi va kundalik vazifalarni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Buning natijasida faoliyat samaradorligi kamayadi va motivatsiya pasayadi. Surunkali stress ko‘pincha uyqu buzilishlari bilan kechadi. Uyquga ketishning qiyinlashuvi, tez-tez uyg‘onish, yuzaki uyqu yoki uyqusizlik holatlari organizmning tiklanish jarayonlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Uyqu sifatining pasayishi esa stressning yanada kuchayishiga sabab bo‘ladigan “yopiq doira”ni yuzaga keltiradi. Bunday holatlarda insonlarda asabiylik va jahldorlik kuchayadi. Kichik muammolar ham

kuchli emotsional reaksiyalarga sabab bo‘lishi, sabrsizlik va agressivlik namoyon bo‘lishi mumkin. Emotsional nazoratning susayishi esa shaxslararo munosabatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Motivatsiyaning pasayishi ham surunkali stressning keng tarqalgan oqibatlaridan biridir. Shaxs o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishga bo‘lgan qiziqishni yo‘qotadi, tashabbuskorlik kamayadi va faoliyatga nisbatan befarqlik paydo bo‘ladi. Bu holat ayniqsa o‘quvchilar va talabalarning o‘zlashtirish ko‘rsatkichlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional holdan toyish sindromi surunkali stressning eng jiddiy belgilaridan biri hisoblanadi. Bunda inson o‘zini ruhiy jihatdan bo‘shashgan, charchagan va hissiy jihatdan holdan toygan holda his qiladi. U ijobiy his-tuyg‘ularni kamroq boshdan kechiradi va hayotdan qoniqish darajasi pasayadi. Surunkali stressning natijasida ish va o‘qish samaradorligi ham sezilarli ravishda kamayadi. Diqqatning susayishi, xotira faoliyatining yomonlashuvi va tafakkur samaradorligining pasayishi tufayli inson o‘z vazifalarini bajarishda qiyinchiliklarga duch keladi. Bu esa akademik va kasbiy muvaffaqiyatning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, surunkali stress insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga kompleks ta’sir ko‘rsatadigan holat bo‘lib, uning belgilari emotsional, kognitiv va xulq-atvor darajalarida namoyon bo‘ladi. Ushbu belgilarni o‘z vaqtida aniqlash va stressni boshqarish bo‘yicha profilaktik choralarni amalga oshirish shaxsning psixologik farovonligi va hayot sifatini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kognitiv faoliyat insonning atrof-muhitni anglash, qabul qilish, qayta ishlash, saqlash va undan foydalanish bilan bog‘liq bo‘lgan barcha psixik jarayonlar majmuasidir. “Kognitiv” atamasi lotincha cognitio – “bilish”, “anglash” degan ma’noni anglatadi. Psixologiyada kognitiv faoliyat insonning bilimlarni egallashi, tajribalarni o‘zlashtirishi va kundalik hayotda samarali faoliyat yuritishini ta’minlovchi muhim psixologik mexanizm sifatida talqin qilinadi. Insonning atrof-muhit haqidagi tasavvurlari, fikrlari va xulq-atvori ko‘p jihatdan uning kognitiv faoliyati bilan belgilanadi. Kognitiv jarayonlar yordamida inson tashqi olamdan kelayotgan axborotlarni qabul qiladi, ularni tahlil qiladi, muhim va ahamiyatsiz

ma’lumotlarni ajratadi, xulosalar chiqaradi hamda muayyan vaziyatlarda tegishli qarorlar qabul qiladi. Shu bois kognitiv faoliyat insonning intellektual rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvining asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

2.Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A., Hasanov P.F. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.

3.Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.

4.Vohidov M.V., Davletshin M.G. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012.

5.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

6.Tojiboyeva D. Psixologik salomatlik va stress psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur, 2020.

MAKTAB YOSHIDAGI O‘QUVCHILARDA UYQU SIFATI VA PSIXOLOGIK FAROVONLIK O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIKNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Xudoymurotova Feruza Yulchiyevna

Qashqadaryo viloyati Kitob tumani 30- maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktab yoshidagi o‘quvchilarda uyqu sifati va psixologik farovonlik o‘rtasidagi bog‘liqlikning psixologik jihatlari tahlil qilinadi. Uyqu inson organizmining biologik ehtiyojlaridan biri bo‘lib, u nafaqat jismoniy sog‘liqni, balki ruhiy holat, emotsional barqarorlik va kognitiv faoliyatni ham ta’minlaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uyqu sifati pasayishi o‘quvchilarda xavotir, stress, depressiv kayfiyat, diqqatning susayishi va o‘quv faoliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Maqolada uyqu va psixologik farovonlikning o‘zaro ta’siri hamda o‘quvchilarning sog‘lom rivojlanishidagi ahamiyati yoritilgan.

Kalit so‘zlar: uyqu sifati, psixologik farovonlik, o‘quvchilar, ruhiy salomatlik, emotsional holat, stress, xavotir, kognitiv faoliyat, maktab yoshi.

Zamonaviy jamiyatda o‘quvchilarning kun tartibi, ta’lim yuklamasi va axborot texnologiyalaridan foydalanish darajasining ortib borishi ularning uyqu sifati va davomiyligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlarda uyquning yetarli bo‘lmasligi ruhiy va jismoniy rivojlanishga salbiy ta’sir etuvchi omillardan biri hisoblanadi. Sog‘lom uyqu psixologik farovonlikning muhim tarkibiy qismi bo‘lib, shaxsning emotsional, ijtimoiy va intellektual rivojlanishiga xizmat qiladi. Psixologik farovonlik insonning o‘z hayotidan qoniqishi, ijobiy emotsiyalarni boshdan kechirishi, o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishi va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli faoliyat yurita olishini ifodalaydi. Shu sababli uyqu sifati va psixologik farovonlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Uyqu markaziy asab tizimining tiklanishiga xizmat qiluvchi tabiiy fiziologik jarayondir. Yetarli va sifatli uyqu davomida miyada axborotlarni qayta ishlash,

xotirani mustahkamlash va emotsional holatni tartibga solish jarayonlari amalga oshadi. O‘quvchilarda uyquning buzilishi diqqatning pasayishi, tez charchash, asabiylik va motivatsiyaning susayishiga sabab bo‘ladi. Mutaxassislarning ta’kidlashicha, maktab yoshidagi bolalar kuniga o‘rtacha 9–11 soat, o‘smirlar esa 8–10 soat uyquga ehtiyoj sezadilar. Biroq zamonaviy hayot tarzi, gadjetlardan haddan tashqari foydalanish va o‘quv yuklamalarining ko‘pligi tufayli ko‘plab o‘quvchilarda uyqu davomiyligi va sifati pasayib bormoqda.

Psixologik farovonlik shaxsning ruhiy sog‘lomligi, hayotdan qoniqishi hamda o‘z imkoniyatlarini samarali ro‘yobga chiqarish darajasini ifodalaydigan murakkab psixologik hodisadir. Ushbu tushuncha insonning nafaqat salbiy ruhiy holatlarning yo‘qligi, balki ijobiy emotsiyalarni boshdan kechirishi, o‘z hayotini mazmunli deb his qilishi va jamiyatda faol ishtirok etishi bilan ham tavsiflanadi. Psixologik farovonlik darajasi yuqori bo‘lgan shaxslar odatda o‘ziga ishonchli, hissiy jihatdan barqaror va turli hayotiy qiyinchiliklarni yengib o‘tishga qodir bo‘ladilar. Psixologik farovonlikning muhim tarkibiy qismlaridan biri ijobiy emotsional holat hisoblanadi. Bu insonning quvonch, mamnunlik, xotirjamlik va baxt hissini muntazam his etishi bilan bog‘liq. Shuningdek, o‘z-o‘zini qabul qilish ham psixologik farovonlikning asosiy ko‘rsatkichlaridan biri bo‘lib, shaxsning o‘z fazilatlari va kamchiliklarini anglagan holda o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatda bo‘lishini anglatadi. Hayot maqsadlarining mavjudligi inson faoliyatiga yo‘nalish beradi va kelajakka nisbatan umid hamda ishonch hissini shakllantiradi. O‘z oldiga aniq maqsadlar qo‘ya oladigan va ularga erishishga intiladigan shaxslar ruhiy jihatdan barqarorroq bo‘ladilar. Ijtimoiy munosabatlarning sifatli bo‘lishi ham psixologik farovonlikning muhim omili sanaladi. Oila a’zolari, tengdoshlar va atrofdagi insonlar bilan sog‘lom munosabatlar o‘rnatish shaxsda xavfsizlik va qo‘llab-quvvatlanish hissini kuchaytiradi. Bundan tashqari, shaxsiy rivojlanish imkoniyatlarining mavjudligi insonning o‘z salohiyatini namoyon etishi, yangi bilim va ko‘nikmalarni egallashi hamda o‘z ustida ishlashiga xizmat qiladi. Psixologik farovonlikning yana bir muhim jihati stressli vaziyatlarga moslasha olish qobiliyatidir. Hayot davomida uchraydigan qiyinchiliklar va muammolarni konstruktiv hal qila olish, hissiyotlarni

boshqarish hamda muammoli vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilish ruhiy salomatlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, psixologik farovonlik insonning hissiy, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanish jihatlarini qamrab oluvchi kompleks holat bo‘lib, uning yuqori darajada shakllanishi sog‘lom va muvaffaqiyatli hayot kechirishning muhim sharti hisoblanadi.

Psixologik farovonlik darajasi yuqori bo‘lgan o‘quvchilar odatda faolroq, o‘qishga qiziqishi kuchliroq va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatliroq bo‘ladilar. Tadqiqotlar uyqu sifati va psixologik farovonlik o‘rtasida kuchli bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi. Yetarli va sifatli uyqu emotsional barqarorlikni ta’minlaydi, xavotir va stress darajasini kamaytiradi,ijobiy kayfiyatni qo‘llab-quvvatlaydi, kognitiv jarayonlarni faollashtiradi, o‘quv motivatsiyasini oshiradi. Aksincha, uyqusizlik yoki uyqu sifatining pastligi o‘quvchilarda asabiylik, tajovuzkorlik, ruhiy tushkunlik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Bunday holatlar o‘quv faoliyatining samaradorligini pasaytiradi hamda shaxsning umumiy farovonligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bugungi kunda ko‘plab o‘quvchilar kechki vaqtni mobil telefon, kompyuter va internet tarmoqlarida o‘tkazishlari natijasida uyqu rejimining buzilishiga duch kelmoqdalar. Bu esa ertalabki holsizlik, diqqatning tarqoqligi va darslarni o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Maktab psixologlari, sinf rahbarlari va ota-onalar o‘quvchilarda sog‘lom uyqu madaniyatini shakllantirishga alohida e’tibor qaratishlari zarur. Uyqu gigiyenasiga rioya qilish, elektron qurilmalardan foydalanish vaqtini cheklash va kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish psixologik farovonlikni oshirishning muhim omillaridan hisoblanadi. Maktab yoshidagi o‘quvchilarda uyqu sifati va psixologik farovonlik o‘rtasida uzviy bog‘liqlik mavjud. Sifatli uyqu emotsional barqarorlik, ruhiy sog‘lomlik va o‘quv faoliyati samaradorligini ta’minlaydi. Uyquning buzilishi esa psixologik muammolar, stress va xavotirning ortishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois ta’lim muassasalari, ota-onalar va psixologlar tomonidan o‘quvchilarda sog‘lom uyqu odatlarini shakllantirishga qaratilgan profilaktik va ma’rifiy ishlarni kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Maktab yoshidagi o‘quvchilarda uyqu sifati va psixologik farovonlikni yaxshilash maqsadida quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish maqsadga muvofiq. O‘quvchilarda muntazam uyqu rejimini shakllantirish, har kuni bir vaqtda uxlash va uyg‘onish odatini rivojlantirish lozim. Uyqudan kamida bir soat oldin mobil telefon, planshet, kompyuter va televizordan foydalanishni cheklash tavsiya etiladi. Ota-onalar tomonidan bolalarning kun tartibi va dam olish vaqtining to‘g‘ri tashkil etilishiga doimiy nazorat o‘rnatilishi zarur. Maktablarda sog‘lom turmush tarzi va uyqu gigiyenasi bo‘yicha psixologik-ma’rifiy seminarlar hamda treninglar tashkil etilishi maqsadga muvofiq. O‘quvchilarning emotsional holatini muntazam monitoring qilish va uyqu bilan bog‘liq muammolarni erta aniqlash bo‘yicha psixologik diagnostika ishlari olib borilishi kerak. O‘quv yuklamalari va uy vazifalarini o‘quvchilarning yosh xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirish tavsiya etiladi. Jismoniy faollikni oshirish, sport mashg‘ulotlari va ochiq havodagi faoliyatlarni rag‘batlantirish orqali uyqu sifatini yaxshilash mumkin. O‘quvchilarda stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish va relaksatsiya ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashg‘ulotlar o‘tkazilishi lozim. Oilada qulay psixologik muhit yaratish, ota-onalar va farzandlar o‘rtasidagi samimiy muloqotni mustahkamlash psixologik farovonlikning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar o‘rtasida hamkorlikni kuchaytirish orqali o‘quvchilarning uyqu sifati va ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha kompleks yondashuvni yo‘lga qo‘yish zarur. Tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish o‘quvchilarning uyqu sifatini yaxshilash, psixologik farovonligini oshirish hamda ularning ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatlarini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.G‘oziyev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

2.Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.

3.Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.

4.Tojiboyeva D., Nishonova Z. Psixologik salomatlik asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2019.

5.Vohidov M.V. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.

6.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va amaliyot. – Toshkent: Fan, 2015.

7.Abdurahmonov F. Sog‘lom turmush tarzi psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur, 2020.

8.Xudoyberdiyev A. O‘quvchilar ruhiy salomatligini rivojlantirishning psixologik asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021.

O`QUVCHILARDA TELEFONGA QARAMLIKNI BARTARAF ETISHDA PSIXOLOGIK YONDASHUV VA AMALIY TAVSIYALAR

Xorazm viloyati Xiva shahri 13- sonli maktab psixologi
Nurullayeva Dilfuza Davronbekovna,
Xorazm viloyati Xiva shahri 13- sonli maktab psixologi
Madrimova Dilfuza Ismoilovna

Annotatsiya: Ushbu maqola orqali o'quvchilardagi moyilliklar, telefon tutish tartibi va kompyuter o'yinlariga bo'lgan tobelikni darajalari xaqida so'z boradi. Ushbu xollarda qanday psixologik yo'l tutishni bilib olishingiz mumkin.

Kalit so'zlar: Telefonomaniya, tobelik, internet, kiber xavfsizlik, aqliy hujum.

Axborot –kommunikatsiya texnologiyalari sohasidagi keskin rivojlanish, kompyuter texnikasining ijtimoiy hayotdagi o'rni kengayib borishi bilan bir qatorda,insonning tafakkur faoliyati,uning ruhiy idrok qobiliyatiga bo'lgan talab ham o'sib boradi. Bu o'zining mustaqil fikriga ega,texnika imkoniyatlardan o'z o'rnida foydalanuvchilar uchun ulkan imkoniyatlar eshigini ochdi.Shu bilan bir qatorda, internet makonining turli o'yinlar va videolar bilan boyitilgani dunyoqarashi shakllanayotgan ,o'yinqaroq bolalar va o'smirlar uchun kundalik normal voqelik bo'lsa, boshqalarga tashvish o'chog'iga aylandi. Hozirgi kunda mahalliy va g'arb psixologlarning tadqiqotlarida o'smirlarda tajavuzkor xulq shakllanishiga sabab bo'luvchi omillardan biri sifatida kompyuter o'yinlari e'tirof etilmoqda . Kompyuter o'yinlari o'smirning qiziqishlar va motivatsion doirasini oshiradi,his-hayojon doirasiga ta'sir qilib,ijtimoiy aloqalar va bilish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.deb ta'kidlaydilar. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yuksak darajada rivojlangan asrimizda zamonaviy jamiyat hayotimizning ajralmas qismi bo'lib qolgan. Internet-eng ommaviy,tezkor ma'lumot olish manbai siatida real vaqt rejimida cheksiz norasmiy muloqat qilish,filmlar,musiqa,videoo'yinlar ko'rish,reklama va tijorat uchun foydalanish,intelektual,ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish, masofaviy ta'lim olish

kabi imkoniyatlarni beradi.Yoshlar Internet tarmog'i mavjud bo'lgan hamma joylarda uning xizmatlaridan keng ko'lamda foydalanmoqda. Dunyo aholisi endilikda internetdan ulanish bilan cheklanmay,unda faoliyat olib bormoqdalar.

Bugungi kunda yoshlarimiz nafaqat o'quv dargohlarida ,balki radio-televidenenie, matbuot,internet kabi vositalar orqali ham rang-barang axborot va ma'lumotlarni olmoqda .Xo'sh ,hozirgi kunda shunchalik katta imkoniyatlardan foydalanayotgan yoshlar nimalar bilan band?

Yoshlar hozirda texnologik bilimlarni kattalardan ko'ra tez hamda samarali egallashmoqda va aytish mumkinki, kompyuter texnologiyasi savodxonligi bo'yicha kattalardan ustunlik ham qilishadi.Ular ta'lim jarayoni va mashg'ulotlar vaqtida o'qituvchi nazoratida bo'lib,internetdan asosan ilm-fan madaniyat va sportga oid ma'lumotlarni oladi,o'rganadi.Bular hursand bo'ladigan ijobiy holatdir.

Axir ta'kidlanayotganidek, internet tinimsiz harakatda o'sib boruvchi juda katta,rang-barang axborotlarning "omborxonasi".Bu ma'lumot uning uchun juda qiziqarli va ayni vaqtda ma'naviyati uchun juda xavfli bo'lishi mumkin. Yangi texnologiyalar hayotimizda shiddat bilan kirib kelishi o'zining ijobiy jihatlari barobarida salbiy jihatlarini ham namoyon qilmoqda.Mobil telefonlar yoki onlayn o'yinlar,dunyoqarashi to'liq shakllanib ulgurmagan bolalar va o'smirlarda internet o'yinlar orqali tahdidlar va zo'ravonliklarga ko'proq duch kelishga sabab bo'lmoqda.

Mazkur ma'lumot dunyoning qaysidir bir burchagidan manfaat nuqtai-nazaridan tarqatilayotgan,ayni vaqtda tajovuzkor tarzda yohud ekstremistik g'oyalar ta'sirida bo'lsa,u bu axborotni tengdoshlari bilan "baham" ko'rsachi? Hozirgi davrda Bolalar va o'smirlar yig'iladigan ko'plab internet klublarda uchratish mumkin.Ular esa o'z navbatida zo'ravonlikni maqsad qilib qo'ygan kimsalarga imknioniyatlarni keng ochilishiga muhit yaratib,bolalar va o'smirlarga psixologik va jismoniy zarar etkazishga xizmat qilmoqda.

Virtual olamida bolalarga nisbatan xavfning ortishi bevosita axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal sur'atlarda rivojlanishi bilan bog'liq.Bola bir necha soat,kun yoki hafta davomida ko'pchilik o'yinchilar uchun

onlayn fantaziya o'yinning amaldagi ijrochisi bo'ladi.Ular o`quvchining ongiga joylashib,xarakteridagi yashirin agressiyani qo'zg'atadi.

Darslardan chiqib,dars davomida ololmagan biror-bir qiziq ma'lumot ,musiqa,videorolik va shu kabi axborotni xohlagan internet kafeda hech kimning nazoratisiz ham topishi, uni yuklab olishi mumkin.Olayotgan bu ma'lumot haqida ham to'la tushunchasi bo'lmagan bola undan foydalanadi, yohud uni yuklab oladi.Lekin kim ayta oladi,bu yuklab olingan hamma ma'lumotlar ham uning ongi,dunyoqarashiga salbiy ta'sir etmayda,deb.

Bu uni odamlardan ajralib qolishiga ,o'z qobig'iga o'ralib,virtyal olamdagi o'z qahramoni bilan yashashga ko'niktirib qo'yadi.Ba'zan bolalar ruhiy tushkunlikda virtual xayotni real hayot bilan almashtirib qo'yadi.Natijada bola ucun kelajak rejalarining poymol bo'lishi xavfi tug'ilib ,o'qishdan va jamoadan yuz o'girgan o'smir o'z kelajagini ,orzu-umidlarini maktab va tengdoshlari faoliyatiga bog'lishdan ko'ra , "Kompyuter o'yinlari bilan o'ynashni afzal ko'radi bola nohush holat bilan yolg'iz kurash olib borish kechinmalari bilan yashaydi. Ko'pincha ,o'quvchilardagi bu holat oiladagi va ta'lim tizimidagi pedagogik qarovsislik natijasida yuzaga keladi. Jaxli chiqqan vaqtda (sinfsdoshi,ukasi yoki akasi)bilan janjallashib qolganda,bola qarshisidagi raqibini jazavada biror buyum bilan urishi,jiddiy jarohat etkazib qo'yish ham hech gapmas. Uning uchun bu bir inson joniga azob berish bilan bog'liq jinoyat emas,balki asabiy vaziyatda tez qaror qabul qilib,omon qolish chorasidan tuyuladi.Ahir,kompyuter o'yinlarida dushmanni tilka-pora qilib tashlasa ham,yana qaytadan tirilaveradi-ku: Bola jazavasidan tushib,o'ziga kelganda esa,o'yindan "o't chiqqan"ini anglashi mumkin.Yoshlar orasida internetdagi "o'lim guruhlari"ga a'zo bo'lib, ularning ta'sirida o'z joniga qasd qiluvchilar haqida xabar topgan pedagoglar va maktab psixologlari suisidal xulq –atvorga moyillikni tashxis qilish imkoniyati masalasiga alohida qiziqish bilan qaraydilar, Tobelik kelib chiqishning asosiy sabablaridan biri oiladagi yoki jamoadagi nomaqbul nizoli sharoit bo'lishi mumkin.Farzandida tobe axloq kuzatilgan ota-onalar, bola nima uchun o'zini himoyasiz his qilatotganini, uning avtoritetiga nima bosim o'tkazayotgani,real hayotdagi o'z shaxsini tasdiqlashdagi

befoyda urinishlari haqida o'ylab ko'rishlari va bu savollarga javobni oilaviy munosabatlardan qidirishlari kerak . Tobe axloqni o'z vaqtida aniqlash, psixo-korreksiyon chora-tadbirlarni qo'llash orqali keyinchalik kelib chiqishi mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarning oldini olish o'ta zarurdir. Kompyuterdagi tobelik real hayotdagi o'zini noqulay his etish yoki psixologik jarohat,shuningdek ,maktabdagi fanlarni o'zlashtirisda qiyinchiliklar va bu haqda aytishga qo'rqish,tengdoshlari bilan muammoli vaziyatga tushib qolishi natijasida kelib chiqib,alohida muammo sifatida mutaxassisga murojaat etishni talab etadi. Tobelikni davolashda avvalo ishni bolaning yaqinlari,qarindoshlari bilan suhbatdan boshlash kerak. Chunki kompyuterga tobelikni davolashda ularning qo'llab-quvvatlashlari yordamlari,iliq munosabatlari muhim rol o'ynaydi.Buning uchun albatta psixologga murojat qilish kerak. Telefonga qaramlikni yengishda amaliy yondashuvlar mavjud. Ota – onalarga quyidagicha tavsiyalar beriladi.

Ayblash, nasixat,tanbeh bu muloqat emas.Muloqat-tenglik asosidagi so'zlashuv..U kun davomida nima qilganlarini faqatgina eshitib qolmay,balki uning hissiyotlari,kechinmalariga qiziqishdir. Farzandigizdan juda hafa bo'lsangiz ham,faqat tanbeh bermasdan u bilan birga sevimli serialini tomosha qiling, Hursandchilik bilan yoqtirgan o'yinlarini o'ynang. Masalan: San'at , sport, ilm, sayohat, umuman olganda o'ziga yoqqan faoliyat bilan shug'ullanish maqsadga muvofiq.

O'smirga kompyuter o'ynash erkinlik emas,balki imtiyoz ekanligini tushuntirish zarur. Kompyuterdan foydalanishni birdaniga taqiqlash mumkin emas.Bu o'smirni depressiv holatga olib kelishi mumkin.

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.

XULQI OG‘ISHGAN DEVIANT BOLALAR BILAN PSIXOLOGIK MUNOSABAT

Shayxontohur tumanidagi 115-maktab amaliyotchi psixologi

Amanova Oyniso Nursaidovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada oiladagi tarbiya, ota-onaning farzandlarga ko‘rsatadigan ta’siri, ta’lim-tarbiya tizimidagi hamkorlik, ota-onalar uchun tavsiyalar haqida ma’lumot berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, biologik, fiziologik, psixologik, ijtimoiy yondoshuv, inqirozlar, patologik o‘zgarishlar, referent guruhlar, norasmiy va kriminal guruhlar.

Insonni biologik, fiziologik psixologik o’sishining eng murakkab bosqichlaridan biri o’smirlik yosh davridir. Ushbu yosh davri eng murakkab o’zgarishlar, qayta qurishlar davri. Shu bilan birga og‘ir inqirozlar, salbiy xolatlar, kechinmalar davri hamdir.

Bolalarning balog‘at yoshi biologik jihatdan o‘ziga xos xususiyatga ega. Bu davr 11- yoshdan 14,15 yoshgacha davom etadi. Ana shu yillar davomida o‘g‘il-qizlar jismoniy jihatdan tez yetiladi. Butun a’zolarida keskin fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Unda o‘pka, yurak, jigar, taloq, buyrak jismlari kattalashadi. Bundan tashqari gavda tuzilishlari ham o‘zgaradi. Qo‘l – oyoq o‘sib, xatto ota – onaning ko‘ziga beso’naqay ko’rinadi. Lekin o’smirda qon tomirlari kengayishi boshqa a’zolar o‘sishidan orqada qoladi, natijada qon tomirlarda qon bosimi ortadi . Bu esa unda noxushlik kayfiyatini keltirib chiqaradi.

Ana shunga o‘xshash o‘zgarishlar ko‘pincha o‘smir ruhiyatiga o‘z ta’sirini o‘tkazadi. U tajangroq, ba’zida xuda behudaga injiqlik qiladigan, serzarda, gap ko‘tarmas bo‘lib qoladi. Shunday paytlarda ayrim ota – onalar boladagi o’zgarishini kuzatib, uning yurish turishiga razm solib, so‘ng to‘g‘ri muomala qilish o‘rniga gohida “ey muncha qo‘pol beo‘xshov bo‘lib ketyapsan, xech narsaga qovushmaysan” deb uni ranjitib qo‘yadilar. Ma’lumki affektiv qo‘zg‘oluvchanlik

ko‘p jihatdan o‘smirlik davriga to‘g‘ri keladi. Bu xolat me’yorda ham kuzatiladi. Uning vujudga kelishi bu yosh fazasining vegetativ – endokrin jixatdan qayta qurilishi bilan uzviy bog‘liqdir. Bu yosh davr ham biologik ham psixologik tomondan o‘zgarishlar bilan xarakterlanadi. Bu o‘smir yosh davrining fenomini hamdir. Biologik o‘zgarishlar endokrin sistemasining qayta qurilishi bo‘lsa, psixologik o‘zgarishlar portlash va agrasessiyaga moyil bo‘ladigan affektiv qo‘zg‘aluvchanlikdir. Bu holat ko‘pincha ijtimoiy adabtatsiyaning buzilishini, jumladan qonunbuzarlikni sabablaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Ammo psixik sog‘lom, atrof – muhitning qulay sharoitlarida tarbiyalanayotgan o‘smirlarda affektiv qo‘zg‘aluvchanlik adabtatsiyaning buzilishiga olib kelmaydi. Statistikaning ko‘rsatishicha xar bir o‘ninchi jinoyat voyaga yetmaganlar tomonidan sodir qilinar ekan. Bu faktning ma’nosi faqat qonunbuzarlar tomonidan yetkazilgan zarar bilan aniqlanmaydi albattda. O‘smir shaxsi xarakteridagi og’ishlarni shakllanishi ularning tiplarini aniqlash tibbiy psixologik va tibbiyot pedagogik ishlarni aktiv olib borish zarurdir. Bizning asosiy maqsadimiz aziz o‘quvchilarga tarbiyasi “qiyin” o‘smirlar xarakteridagi xarakter aktsentuattsiyasining va uning tiplari o‘smirlik davridagi deviant xulq – atvor va uning klassifikatsiyasi tarbiyasi qiyin o‘smirlar bilan ishlashning o‘ziga xos xususiyatlari haqida fikrlar yuritamiz.

Inson xulq-atvori, psixologik xususiyatlari bilan bog’liq masala insoniyatni qadim zamonlardan buyon qiziqtirib kelgan. Bu sohada izlanish olib brogan ko’plab olimlar insonning tug’ilganidan boshlab, shakllanishi bilan bog’liq barcha xodisalarni o ‘rganishni tadqiq qilish orqali, uning o ‘ta murakkab jihatlarini kashf etgan. Haqiqatdan ham, inson xulq-atvorining jamiyatda belgilangan hayotiy normal mezonlardan og‘ishi, buzilishi bilan bog’liq muammoni psixologiya fani o’rganadi. Demak, psixologiyada deviant, ya’ni og ‘uvchi axloqning turli shakllari, anomal turlari, sabab va motivlari mavjud bo’lib, bu pedagoglar, psixologlar, psixoterapevt va boshqa inson ongi va tarbiyasi masalalari bilan shug’ullanuvchi soha mutaxassislari bilan birga, ichki ishlar idoralari kasbiy psixologiya sohasi hodimlarining ham tadqiqot ob’ekti hisoblanadi.

Xulqi og‘ishganlikni analiz qilishda biz avvalo mediko – psixatrik tomoniga alohida e’tibor berishimiz kerak bo‘ladi. Chunki bu bolaning xarakter xususiyatlarining o‘zgarishiga olib keladi. Avvalo psixoteriya klinik fan bo‘lib, ruhiy kasalliklar sababi kechishi, davolanishni o‘rgatadi. Biz o‘smirlarni mediko – psixatrik ko‘rinishini aytganimizda avvalo psixopatik xolatni aytib o‘tishimiz to‘g‘ri keladi. Psixopatik – bu telbalik, telbanamo harakatlardir ya’ni shizofreniya.

Biz yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda o‘smirlarni rasman psixopatlar deb ham ayta olmaymiz. Chunki o‘smirlar ham shizofereniya darajasiga bormaydi.

Psixopatiyaning yengil ko‘rinishlari faqat bolaning rivojlanishi bosqichidagina ayrim hollarda ko‘zga tashlanadi. Bolalik, o‘smirlik yoshidagi buzilishlar va u bilan o‘xshash shaxs buzilishlarini qanday farqlash mumkin? – degan savol tug‘iladi.

O‘smirlik – organizm taraqqiyotidagi shiddat va notekislik bilan xarakterlanib bu davrda tananing intensiv tarzdagi rivojlanishi va suyaklarning qotishi ro‘y beradi. Yurak va qon tomir xarakterlarida ham notekislik ro‘y beradi va u bolani fe’lining o‘zgaruvchan, dinamik va ba’zan noma’qulliklar va noqulayliklarni keltirib chiqaradi, bular albatta asab tizimiga ham ta’sir ko’rsatadi. Bola tezda achchiqlanadigan yosh tormozlanishi yuz berganda anchagacha depressiya holatidan chiqmaydigan tushkunlikda ham qolishi mumkin.

O‘smir jismoniy taraqqiyotini belgilovchi asosiy omil jinsiy balog’at bo’lib u nafaqat psixik, balki ichki organlar faoliyatini ham belgilaydi. Shu bilan bog‘liq holda ongli (ko‘pincha ongsiz) jinsiy mayllar, shu bilan bog‘liq noxush his – kamchiliklar fikrlar paydo bo‘ladiki, bola ularni asl sababini ham tushunib yetolmaydi. Psixik taraqqiyotning o‘ziga xosligi shundaki u muttasil rivojlanib boradi, lekin bu rivojlanish ko‘plab qarama – qarshiliklarni o‘z ichiga oladi. Bu taraqqiyot tashkil etilgan o‘quv faoliyati bola psixikasining muozanati va uning turli fikr o‘ylaridan chalg‘ishiga zamin Ayniqsa diqqat, xotira tafakkur jarayoni rivojlanadi. Ayni shu davrda o‘smir mustaqil ravishda fikrlashga intila boradi. Chunki bu davrda u ko‘proq o‘z fikr o‘ylari dunyosida mushohada qilishi, olam va uning sirlarini bilishga, nazariy bilimlarni ko‘paytirishga intiladi. Buning sababi yana o‘sha kattalikka o‘tish bo’lib o‘smirda o‘ziga xos kattalik xissi paydo bo‘ladi.

Shuning uchun xam maktabda berilgan mustaqillik va to‘g‘ri tashkil etilgan o‘qish sharoitlari, samiymilik muhiti unda mustaqil fikrlashga katta imkoniyatlar ochishni va unda ijodiy tafakkurni rivojlantirish mumkin.

Mantiqan fikrlashga o‘rganish u esa unga o‘zicha aqliy operatsiyalarni amalga oshirish tushunchalar va formulalar dunyosida harakat qilishga majbur qiladi. Bu o‘ziga xos o‘smirlik egosentrizimining shakllanishiga butun olam va uning qonunlari unga bo‘ysunishidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Tibbiyot psixologiyasi” Toshkent 2010

2. B.N.Sirliyev, N,Ismoilova, I.M.Xakimova “Stress va agressiya” Toshkent 2014

3. Baratov Sh. O‘quvchi shaxsini o‘rganish usullari. T.-1995 yil

4. G‘oziyev Ye. va boshq. Psixologiya muammolari. T.-O‘qituvchi, 1996 yil

STRESS TUSHUNCHASI VA UNING ORGANIZMGA TA’SIRI

Bo'riyeva Xushnuda Mamadoli qizi
Navoiy viloyati Xatirchi tumani 13-maktab amaliyochi psixologi,
Xudoyberdiyeva Gulmira O'ktam qizi
Navoiy viloyati Xatirchi tumani 75- maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Maqola stress tushunchasi, uning organizmga psixologik va fiziologik ta’siri hamda uzoq muddatli salbiy oqibatlarini yoritadi.

The article discusses the concept of stress ,its psychological and physiological effects on the body,and the long term negative consequences.

Stress paytida organizmda gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezlari o‘qi faollashadi. Bu o‘z navbatida kortizol, adrenalin va norepinefrin kabi gormonlarning ko‘p miqdorda ishlab chiqarilishiga olib keladi. Ushbu gormonlar yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi, qand miqdorini ko‘taradi hamda organizmni ogohlantiruvchi holatga keltiradi. Garchi bu javob qisqa muddatli xavfli vaziyatlarda foydali bo‘lsa-da, stress holati davomiy bo‘lsa, u turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Uzoq davom etuvchi stress holatida yurak-qon tomir tizimi zo‘riqadi, qon aylanishi buziladi, yurak ritmida noturg‘unlik kuzatiladi, gipertoniya, yurak ishemik kasalliklari va infarkt kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin.Immunitet tizimi ham stressga sezgir bo‘lib, surunkali stress holatida immun hujayralarining faoliyati pasayadi. Natijada, organizm virus va bakteriyalar bilan samarali kurasha olmaydi, shamollash, gripp, surunkali yallig‘lanishlar tez-tez takrorlanadi. Bu esa sog‘liqni tiklashni qiyinlashtiradi, kasalliklar uzoq davom etadi yoki asoratli kechadi. Bundan tashqari, stress qondagi yallig‘lanish markerlari miqdorini oshiradi, bu esa revmatoid artrit, psoriaz, astma va boshqa autoimmun kasalliklarning kuchayishiga olib kelishi mumkin.Psixologik salomatlikka kelsak, stress inson ruhiy holatining beqarorlashishiga olib keladi. Ko‘plab insonlar stress ta’sirida asabiylashish, xavotir, depressiya, tushkunlik, yakkalanish va uyqusizlikdan aziyat chekishadi. Stress insonning ijtimoiy munosabatlarini ham

buzadi —oila a’zolari, do‘stlar bilan aloqalar zaiflashadi, ish faoliyati pasayadi. Ayniqsa, stress bilan doimiy yashash odamlarda ruhiy tushkunlik holatini, hayotdan zavqlanmaslikni, o‘ziga bo‘lgan ishonchning yo‘qolishini keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, uzoq davom etgan stress holatlari ayrim hollarda alkogol, giyohvandlik yoki o‘z joniga qasd qilish kabi og‘ir oqibatlarga ham sabab bo‘ladi.Moddalar almashinuvi va ovqatlanish odatlari ham stressdan kuchli ta’sirlanadi. Ba’zi insonlar stressli vaziyatda ortiqcha ovqat iste’mol qilishga moyil bo‘lishadi, bu esa ortiqcha vazn va semizlikka olib keladi. Boshqalar esa ishtahani yo‘qotib, oziqlanish buzilishlariga duch kelishadi. Moddalar almashinuvining izdan chiqishi natijasida qandli diabet, yog‘li jigar, metabolik sindrom kabi kasalliklar rivojlanadi. Stress shuningdek, ovqat hazm qilish tizimiga ham bevosita ta’sir qiladi —diareya, ich qotishi, ko‘ngil aynishi, gastrit va yara kasalliklari kuzatiladi. Gormonal o‘zgarishlar sababli reproduktiv tizim faoliyatida ham buzilishlar ro‘y beradi. Ayollarda hayz davrining buzilishi, erkaklarda esa testosteron darajasining pasayishi stress bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shuningdek, stress bepushtlikka olib keluvchi omillardan biri sifatida ham ko‘riladi. Uzoq davom etgan stress holatida jinsiy qiziqish kamayadi, bu esa oila hayotiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.Shu bilan birga, stress suyak va bo‘g‘imlarga ham bevosita ta’sir qiladi. Kortizol gormoni suyak to‘qimalarining yemirilishini tezlashtirib, osteoporoz xavfini oshiradi. Stress asab tizimini ham zararlaydi —tez charchash, bosh og‘rig‘i, diqqat jamlay olmaslik, unutuvchanlik va tez jahllanish holatlari kuzatiladi. Bularning barchasi insonning umumiy hayot sifatini pasaytiradi. Stress bilan samarali kurashish uchun bir necha asosiy usullar mavjud. Eng avvalo, jismoniy faoliyat stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Yurish, yugurish, suzish, yoga kabi mashqlar organizmda endorfin —“baxt gormoni” ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi, bu esa kayfiyatni ko‘taradi va asablarni tinchlantiradi. Muntazam jismoniy faollik nafaqat stress darajasini pasaytiradi, balki yurak, qon aylanish tizimi, nafas olish organlari va mushaklar faoliyatini ham yaxshilaydi.Psixologik yondashuvlar —masalan, kognitiv-behavioral terapiya (KBT), mindfulness (ongli hushyorlik), meditatsiya va autogenik mashqlar stressni kamaytirishda samarali bo‘lishi isbotlangan. Ushbu

yondashuvlar orqali inson o‘z fikrlarini boshqarishni, salbiy tafakkurni ijobiyga o‘zgartirishni, nafasni to‘g‘ri nazorat qilishni o‘rganadi. Har kuni 10-15 daqiqa vaqt ajratib, tinch muhitda chuqur nafas olish va meditatsiya bilan shug‘ullanish stress darajasini ancha pasaytirishi mumkin.Ovqatlanish tartibiga e’tibor berish ham stressni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Magniy, B guruhi vitaminlari, omega-3 yog‘ kislotalari va antioksidantlarga boy ovqatlar asab tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Kofein, shakar, yog‘li va qayta ishlangan mahsulotlar esa stressni kuchaytirishi mumkin. Suv ichishni unutmang —suv tanqisligi charchoq va kayfiyatning pasayishiga olib keladi.Yaxshi uyqu —stressni boshqarishning ajralmas qismidir. Yetarli va sifatli uyqu organizmning tiklanishiga yordam beradi, gormonlar muvozanatini saqlaydi va asab tizimini tinchlantiradi. Har kuni bir vaqtda uxlash, ekranlardan uzoq turish, yotishdan oldin tinchlantiruvchi odatlarni (masalan, kitob o‘qish, issiq vanna) shakllantirish tavsiya etiladi.Ijtimoiy munosabatlar —inson hayotidagi muhim stressga qarshi omillardandir. Yaqinlar bilan suhbatlashish, o‘z his-tuyg‘ularini baham ko‘rish, yordam so‘rash yoki boshqalarga yordam berish stressni sezilarli darajada kamaytiradi. O‘z navbatida, ijtimoiy yolg‘izlik stressni kuchaytiruvchi omil bo‘lib xizmat qiladi.Shaxsiy vaqtni to‘g‘ri boshqarish, “yo‘q” deyishni o‘rganish, hayotda muvozanat saqlash, ortiqcha majburiyatlar yuklamaslik va o‘z ehtiyojlaringizni inobatga olish ham stressni oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Ish va dam olish o‘rtasidagi muvozanat saqlansa, inson o‘zini kuchliroq va boshqaruvchanroq his qiladi. Xulosa qilib aytganda, stress —har bir inson hayotining ajralmas qismi bo‘lsa-da, uni tan olish, boshqarish va uni kamaytirish bo‘yicha bilimga ega bo‘lish har kim uchun zarur. Stressni to‘g‘ri boshqarish salomatlikni saqlash, hayot sifatini yaxshilash va uzoq umr ko‘rishning muhimshartidir. Yondashuvlar esa kompleks bo‘lishi, ya’ni jismoniy, ruhiy va ijtimoiy sog‘liqni birgalikda qamrab olishi lozim. Xususan, stressning yurak, asab, immun, ovqat hazm qilish va ruhiy sog‘liqka bo‘lgan ta’siri, shuningdek ularni kamaytirishdagi samarali yondashuvlarko‘plab ilmiy ishlar asosida tahlil qilindi.Yuqorida stressning inson organizmidagi turli tizimlarga ko‘rsatadigan ta’siri tizimli tarzda yoritilgan. Stress organizmda bir vaqtning o‘zida bir nechta tizimlarga

salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin,bu esa uni jiddiy sog‘liq muammolariga olib keluvchi omilga aylantiradi. Masalan, yurak-qon tomir tizimidagi o‘zgarishlar gipertoniya va yurak xurujlariga sabab bo‘lishi mumkin, asab tizimidagi ta’sir esa uyqusizlik va charchoqqa olib keladi. Shu bilan birga, immun tizimining zaiflashuvi organizmni infeksiyalarga nisbatan himoyasiz holatga keltiradi.

Yuqorida har bir tizim bo‘yicha stressning asosiy salbiy oqibatlari va ularni kamaytirish bo‘yicha tavsiya etilgan usullar ko‘rsatilgan. Ushbu usullar —jismoniy faollik, nafas olish mashqlari, psixologik maslahatlar, uyquni tartibga solish, sog‘lom ovqatlanish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash —stressni nazorat qilishda ilmiy jihatdan isbotlangan eng samarali yondashuvlardir.Mazkur jadval stressning ko‘p qirrali tabiatini tushunishga yordam beradi hamda u bilan kurashishda kompleks va individu al yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.

KICHIK MAKTAB YOSHIDA ASOSIY PSIXOLOGIK O'ZGARISHLAR

Shukurova Matluba Yuldoshevna
Jizzax viloyati Baxmal tumani maktab amaliyotchi psixologi
Berdaliyeva Gulxayo Yo'ldosh qizi
Toshkent viloyati Chirchiq Shahar maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarning psixologik rivojlanish xususiyatlari va ushbu davrda yuz beradigan asosiy psixologik o'zgarishlar tahlil qilinadi.

This article analyzes the characteristics of the psychological development of children of primary school age and the main psychological changes that occur during this period.

Kalit so'zlar: kichik maktab yoshi ,psixologik rivojlanish, diqqat, xotira, tafakkur, nutq, hissiy rivojlanish, o'quv faoliyati, shaxs shakllanishi.

Kichik maktab yoshida bolada ko'pgina o'zgarishlar ro'y beradi. Bu o'quv faoliyati ko'nikmalarining shakllanishi, o'z-o'zini boshqarish, dunyoni bilish munosabati shakllanishi uchun senzi tiv davr hisoblanadi. Intellektual refleksiya (o'z harakatlari va ularning asoslari mazmunini anglash qobiliyati) kichik maktab yoshida nazariy tafakkur shakllanishidan darak beruvchi asosiy yangi psixologik tuzilmadir. Nazariy tafakkur nafaqat qoidalarni, balki ularni ochish va qayta qurish vaziyatida namoyon bo'ladi. Bu yosh davrida o'zini bilish va shaxsiy refleksiya o'z imkoniyatlari chegarasini mustaqil bilish qobiliyati sifatida shakllanadi («Bu topshiriqni yecha olamanmi, yoki yo'qmi?», «uni yechish uchun menga nima halaqit beradi?», harakatning ichki rejasi (ma'lum natijaga erishishni rejalashtirish va uni oldindan ko'ra olish ko'nikmasi), ixtiyoriylik o'z-o'zini nazorat qilish ham rivojlanadi. Bola o'z xulq-atvorini boshqara boshlaydi. Uyda va jamoat joylarida o'zini qanday tutish kerakligi haqida xulq-atvor normalarini aniq tushunadi, kattalar va tengdoshlari bilan shaxslararo munosabatda o'z emotsiyalarini boshqara oladi.

Xulq-atvor normalari o’zining ichki talabiga aylanadi, unda uyatchanlik hislari paydo bo’ladi. Oliy hislar shakllanadi: estetik, ma’naviy, axloqiy (o’rtoqlik, hamdardlik, adolatsizlikka chiday olmaslik). Lekin shunga qaramay kichik maktab yoshidagi bola uchun axloqiy jihatdan barqaror emaslik, munosabatlar va kechinmalarning doimiy emasligi xosdir. Kichik maktab yoshi davrida yetakchi bo’lgan o’quv faoliyatini tashkil etish va mazmuniga bog’liq ravishda yangi psixologik tuzilmalarning darajasida farqlar kuzatilishi mumkin. Yuqorida ta’kidlaganimizdek, tafakkur nazariy va empirik bo’lishi, refleksiya mazmunan va shakliy, rejalashtirish esa muhim belgilariga ko’ra va xususiy asoslarga ko’ra namoyon bo’lishi mumkin. O’quv faoliyati kichik maktab yoshidagi o’quvchi uchun nafaqat bilish jarayonlarining yuqori darajada rivojlanishi, balki shaxs xususiyatlarini rivojlantirish uchun ham imkoniyat yaratadi. Kichik maktab yoshi davrida bola shaxsining shakllanishi davom etadi. O’quvchining maktabdagi muvaffaqiyati uning keyingi psixik rivoji va shaxsining shakllanishida to’liq ijobiy asos bo’ladi. Buning natijasida bolaning o’z-o’zidan oilasi, o’qiyotgan sinfi va boshqa jamoalardagi o’z o’rnini anglay boshlaganini ko’rish mumkin. Yangi faoliyatga o’tish o’quvchi bolaning o’z asosiy faoliyatiga yangi munosabatni paydo qiladi. Unda burch hissi o’sa boshlaydi. U o’qish shart ekanligini va u uning burchi ekanligini, belgilab qo’yilgan qoida va talablar bajarilishi shartligini anglaydi. O’zini haqiqiy o’quvchidek his qilgan holda unda yaxshi o’qishga ehtiyoj paydo bo’ladi. Kichik maktab yoshidagi o’quvchilarning axloqiy onglari I va IV sinfdagi o’qish mobaynida muhim o’zgarishlarga uchraydi va axloqiy sifatlar, bilim va tasavvurlar sezilarli darajada boyiydi va bola o’zini o’zi anglay boshlaydi. U o’ziga xos bo’lgan yaxshi-yomon xususiyatlarni bilmasa ham, lekin u o’zining «Men»ini his qiladi. O’zining vazifasi, maqsadi, uni bajarish lozimligi, uyga berilgan vazifalarni bajarish, takrorlash uning burchi ekan ligi kabilarni anglab yetadi. Bu yoshdagi bolalarni maktab dasturiga kiritilmagan juda ko’p atrof-muhit hodisalari haqidagi bilimlar qiziqtiradi. Bu qiziqishlar bolaning ko’pincha e’tibor ga olinmaydigan ijodiy o’yinlarga nisbatan qiziqishlarida ham namoyon bo’ladi. Bunday o’yinlarda uning ijtimoiy qiziqishlari, emotsiyalari, jamoa uchun

tashvishlanish kabi hislari aks etadi. Qiziquvchanlik kichik maktab yoshidagi bolalarning keng aqliy faolligini namoyon etilish shakli hisoblanadi. Vatanga kerakli inson bo'lish uchun o'qishning muhimligi va ahamiyatini bilishi uchun ochiqlik, ishonuvchanlik, ustozining barcha topshiriqlarini bajarishga tayyorlik xususiyatlari keng ijtimoiy burch motivlari, mas'uliyatlilik samarali shartlar hisoblanadi. Maktab ta'limi ning dastlabki yillarida qiziqishlar, xususan, bilim egallashga nisbatan qiziqishlar, intellektual qiziqishlar sezilarli darajada rivojlanadi. Psixologlarning ta'kidlashicha, dastavval ayrim faktlarga, boshqa narsalardan ajratib olingan yolg'iz hodisalarga nisbatan qiziqishlar hosil bo'ladi. III–IV sinflarda esa sabablarni, qonuniyatlarni, hodisalar o'rtasidagi aloqa va o'zaro bog'liqliklarni bilib olish uchun bo'lgan qiziqishlar rivojlanadi. III sinfdan boshlab o'qishga qiziqish differensiallasha boshlaydi. O'quvchilardagi bunday qiziqishlar o'zini anglash va o'z xatti-harakatiga baho berishi kabi xususiyatlarni shakllantiradi. Kichik maktab yoshidagi bolalarning qiziqishlarida samarali o'qish uchun halaqit beruvchi qator salbiy xarakteristikalari ham mavjud. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning qiziqishlari: yetarlicha amaliy natija bera olmaydi; qat'iy emas, vaziyatli; tez qondiriladi va ustozning qo'llab-quvvatlashisiz tez so'nadi; o'quv materiali va topshiriqlar o'quvchining joniga tez tegadi va charchashni yuzaga keltiradi; kam anglanilgan, o'quvchining ma'lum bir predmetdagi nima yoqishini va nima uchun yoqishini aytib bera olmasligida ko'rinadi; umumlashtirishning pastligi, bir yoki bir nechta predmetlarning tashqi belgilarigagina qarab umumlashtirish; o'quvchini o'qishning o'quv faoliyatining usullariga emas, balki natijalariga yo'nalganligi. Kichik maktab davrining so'ngiga qadar o'quv ishlaridagi qiyinchiliklarni yengishga nisbatan qiziqish yuzaga kelmaydi (bu holat ko'pincha o'qituvchilarning o'zlari tomonidan amalga oshiriladi, ya'ni aksariyat hollarda o'quvchining qiyinchiliklarni yengishga harakati emas, balki natija baholanadi). Bularning barchasi kichik maktab yoshida qiziqishlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi bo'lib, ba'zan o'qishga nisbatan yuzaki munosabatni keltirib chiqarishi mumkin. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilardagi motivlarning umumiy dinamikasiga nazar tash lansa, quyidagilarni ko'rish mumkin: kichik maktab davrining boshida

maktabda bo’lishning tashqi jihatlariga (partada o’tirish, forma kiyish portfel ko’tarish va h.k.), so’ngra birinchi o’quv mehnati natijalariga (birinchi bor harf va sonlarni yoza olishlariga, o’qituvchining bahosiga), keyinchalik, jarayonning o’ziga, o’qishning mazmuniga va shundan so’nggina bilimlarni olish yo’llariga qiziqish kuchli bo’ladi. O’qishning ijtimoiy ahamiyatini tushunish (2–3-sinflarda) o’qish mazmunini va bilimlarni egallash yo’llariga qiziqish bilan mustahkamlanishi zarur. Bunday holda kichik maktab davrining oxirlariga borib, o’qishga nisbatan motivatsiyaning pasayishi ko’zga tashlanmaydi. Bilish motivlari quyidagicha o’zgarib boradi: kichik maktab yoshidagi o’quvchilarning qiziqishlari alohida bir faktlarga qiziqishdan, qonuniyat va prinsiplarga qiziqishga aylanib boradi.

O’SMIRLARGA MUVAFFAQIYATLI TA’LIM VA TARBIYA BERISHDA ULARNI TURLI FAOLIYATLARGA QIZIQTIRISH VA TURLI XIL FOYDALI MASHG’ULOTLARGA JALB QILISH

Bo'riyeva Xushnuda Mamadoli qizi
Navoiy viloyati Xatirchi tumani 13-maktab amaliyochi psixologi,
Xudoyberdiyeva Gulmira O'ktam qizi
Navoiy viloyati Xatirchi tumani 75- maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Maqolada o’smirlarga muvaffaqiyatli ta’lim va tarbiya berishda ularni turli faoliyatlarga qiziqtirish va ularni foydali mashg’ulotlarga jalb qilishning ahamiyati haqida fikr yuritildi.

The article discusses the importance of engaging adolescents in various activities and useful exercises to ensure successful education and upbringing.

Ko‘pgina o’smirlarda o’zidan qoniqmaslik holati kuzatiladi. Shuningdek, o’zi haqidagi mavjud fikrlarining bugun unda sodir bo’layotgan o’zga rishlarga to’g’ri kelmayotganligi o’smirning asabiylashishiga olib keladi. Bu esa o’smirda o’zi haqida salbiy fikr va qo’rquvni yuzaga keltirishi mumkin. Ba’zi o’smirlarni nima uchun atrofdagilar, kattalar, shuningdek, ota-onasiga qarshi chiqayotganligini anglay olmayotganligi tashvishga soladi. Bu holat ularni ichdan asabiylashishlariga sabab bo’ladi va o’smirlik davri inqirozi yuzaga keladi. Krizis boladagi mavjud tushkunlik, yolg’izlikka intilish, passivlik yoki aksi, o’jarlik, qaysarlik, agressivlik, hayotga salbiy munosabatlarning kechishida namoyon bo’ladi. Bunday paytlarda u o’zi singari katta fiziologik, psixologik o’zgarishlar kechayotgan o’rtog’i bilan muloqot qilishga katta ehtiyoj sezadi. Do’sti o’smirga ijobiy ta’sir qiladimi yoki uni yo’ldan urib, yomon ta’sir qiladi mi , bu narsa uning axloqiy qiyofasi bilan bog‘liq. O‘rtoqlarining ta’siri ostida o‘smir o‘zining ehtiyojlari va is taklarini qondirishi mumkin. Agarda bundan qanoatlanish un ga katta mamnunlik bag‘ishlasa, bunday hollarda uning ba’zi bir harakat yoki qiliqlarga nisbatan bo‘lgan tasodifiy qiziqish lari dastavval ishtiyoqqa, undan keyin ehtiros yoki odatga aylani shi mumkin. Ana

shunday yo‘l bilan o‘quvchilarda, masalan, matematikaga, fizika yoki ximiyaga, duradgorlik, slesarlik yoki qandaydir boshqa bir ishlarga nisbatan ishtiyoq yuzaga keladi, ammo o‘quvchilar xuddi shunday yo‘l bilan yolg‘onchilikka, bezorilikka va boshqa axloqsiz xatti-harakatlarga ham o‘rganib qo lishlari mumkin. O‘smirlik davridagi barcha nomunosib harakatlar bir onda o‘tib ketadigan xohishlarning ko‘pligidan va kelib chiqadigan oqibatni nihoyatda yuza tarzda ko‘ra bilishlikdan kelib chiqadi. Deyarli barcha zararli xohishlar oldin zararsiz va yengillik bilan amalga oshiriladigandek bo‘lib ko‘rinadigan ko‘ngil ochish tar zidagi ishlardan boshlanadi. Biroq, aslida esa bu ishlarni amal ga oshirishga o‘smirlarning imkoniyatlari yetmaydi. Bunga shaxs taraqqiyotining tabiiy ehtiyojlari ta’sir qiladi. Agarda o‘smir bola lar faqat bajara oladigan ishlarni qilganlarida edi, ular o‘zlarining psixik xususiyatlarini rivojlantira olmagan bo‘lar edilar. O‘smirlar, o‘zlarining turli xil xohishlarini bevosita qondirishdan bo‘lak narsani ko‘ra olmaydilar va bunday xohishlar xatarli oqibatlar ga tomon yo‘llaganda o‘zlarini vaqtida to‘xtatib qola olmasliklari ham mumkin. O‘quvchilarni o‘z xatti-harakatlarining oqibatla rini oldindan ko‘ra bilishga va o‘zlarini tuta bilishga o‘rgatish tar biyachilarning asosiy vazifasidir. O‘smirlar haddan tashqari g‘ayratli va besaramjon bo‘ladilar, ular uchun bekorchilik juda og‘irdir, bir xil tarzdagi ishlardan tezda toliqadilar, bir xildagi ish bilan qiziqmay qo‘yadilar, bu esa ularning ta’lim jarayonlari muvaffaqiyatiga kuchli ta’sir qiladi. Binobarin, o‘smirlarga muvaffaqiyatli ta’lim va tarbiya berishda ularni turli faoliyatlarga qiziqtirish va turli xil foydali mashg‘ulot larga jalb qilish hamda qiyinroq, lekin kuchlari yetadigan ishlar bilan shug‘ullantirish nihoyatda muhimdir. «O‘smirlik yoshining mohiyati shundan iboratki, o‘smir bir muncha faolroq ijtimoiy muhitga yetilgan bo‘lib, bolalik chog‘ida vujudga kelgan eski munosabatlarni buzib, ana shu muhit uchun kurasha boshlaydi». har bir o‘smir muvaffaqiyatli ishlar bilan te varak-atrofdagi odamlar o‘rtasida o‘z shaxsini tasdiqlashga intiladi. Kattalar o‘smirlarning foydali jamoa ishlarida muvaffaqi yatga erishishlarida yordam berishlari va bu bilan ularning o‘z qadr-qimmatlarini namoyon qilishlariga imkon berishlari lozim. Aks holda ular boshqalarning oldida o‘zlarini yuqori qo‘yishlari, bepisandlik qilishlari

mumkin. Buni ular o‘zlarining qadr-qim matlari tan olinmaganligi yoki kamsitilganligiga qarshi chiqib, salbiy ishlar va xatti-harakatlar orqali amalga oshirishlari mum kin bo‘ladi. O‘smirlar nihoyatda taqlidchan bo‘lib, ularda hali aniq bir fikr, dunyoqarash shakllanmagan bo‘ladi. Ular tashqi ta’sirlarga va hissiyotlarga juda beriluvchan bo‘ladilar. Shuningdek, ularga mardlik, jasurlik, tantiqlik ham xosdir. Tashqi ta’sirlarga beriluv chanlik o‘smirda shaxsiy fikrni yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi, lekin bu shaxsiy fikr aksariyat hollarda asoslanmagan bo‘ladi. Shuning uchun ham ular ota-onalarning, atrofdagi kattalarning, ustozlarning to‘g‘ri yo‘lni ko‘rsatishlariga qaramay, o‘z fikrla rini o‘tkazishga harakat qiladilar. O‘smirlarga farosatlilik, tejamkor lik, ehtiyotkorlik va uzoqni ko‘ra bilishlik kabi psixik xususi yatlar hali yetishmaydi. Tengdoshlari, shuningdek, sinfdoshlari guruhida o‘smir o‘zining kelishuvchanlik xususiyati bilan namo yon bo‘ladi. O‘smir o‘z guruhiga bog‘liq va qaram bo‘lgani holda shu guruhning umumiy fikriga qo‘shilishiga va uning qarori ni doi mo bajarishga tayyor bo‘ladi. Guruh ko‘pincha o‘smirda «biz» hissi ning shakllanishiga yordam beradi va uning ichki ho latini mustahkamlaydi. O‘smir yoshdagi bola uchun do‘st tan lash juda katta ahamiyatga ega. O‘smirlik davrida do‘stlik juda qadrli hisoblanadi. Do‘stlar doimiy ravishda ruhan, qalban yaqin bo‘lishga ehtiyoj sezadilar. Bu ehtiyoj o‘smir do‘stlarning hol-ah vol so‘rashi shi va ko‘rishishlarida (qo‘l berib, quchoq ochib ko‘rishish) birga o‘tirish va birga yurishga harakat qilishlarida ko‘rina di. Ko‘pgina ana shunday juda yaqin munosabatlar, o‘smirlarning shaxs bo‘lib shakllanishida, hamkorlikdagi harakatlarining izi in son qalbi va xotirasida bir umrga saqlanib qoladi. O‘smir yoshlarning xulq-atvori va faoliyatlarida ba’zan o‘zlari ning kuchlari yetmaydigan qarama-qarshiliklar paydo bo‘ladi. Asosiy qarama-qarshilik juda ko‘p orzu-tilaklarni vujudga keltiruvchi, jadal ortib borayotgan jismoniy, ma’naviy va moddiy ehti yojlar bilan ularni qondirish uchun nihoyatda cheklangan hamda ko‘p jihatdan yetarli bo‘lmagan imkoniyatlari o‘rtasidagi qara ma-qarshilikdir. O‘smirning o‘z kuchiga to‘la ishonmasligi uni butun vositalar bilan shunchaki o‘zini katta kishi bo‘lib qolgan ligini ta’kidlashga majbur qilibgina qolmay, shu bilan birga bu tuyg‘uni yetarli baholay olmaslik holatini ham vujudga keltiradi. Bu o‘z navbatida

kattalarga qo‘pol munosabatda bo‘lish va agres sivlikni hamda ota-onalar bilan o‘qituvchilarning maslahat va ta lablarini pisand qilmaslik kabi xulq-atvor alomatlarini ham kel tirib chiqaradi. «Oltinchi sinf muammolari»ga bag‘ishlangan tadqiqot ishi da shu yoshdagi bolalarning xulq-atvor xususiyatlari va turli xil fanlar bo‘yicha o‘zlashtirishning pasayishi bilan bog‘liq bo‘lgan muammolarning o‘sib borishi quyidagicha namoyon bo‘lgan: oltinchi sinf o‘quvchilari to‘rtinchi sinfga nisbatan 6 marta ko‘proq qaysarlik qilishlari, 10 marta ko‘proq o‘qituvchilarga qarshilik ko‘rsatishlari, 7 marta ko‘proq boshqalar irodasiga to‘sqinlik qi lishlari, 9 marta ko‘proq boshqalar kamchiliklariga e’tibor be rishlari, 5 marta ko‘proq faqat o‘z xohish-istaklariga bo‘ysunish lari va nihoyat 42 marta ko‘proq o‘z xatti-harakatlari motivlariga ega bo‘lmasliklari aniqlangan.

O‘SMIR YOSHI VA O ‘SMIRLIK YOSHIGA XOS INQIROZLAR.

Ibragimova Go‘zal Rustamovna
Xorazm viloyati, Gurlan tumani 12-maktab psixologi,
Yuldashova Dilbar Kurbanbayevna
Xorazm viloyati, Gurlan tumani 10-maktab psixologi

O‘smirlik davri insoni balog‘atga yetish davri bo‘lib,o‘ziga xos xususiyatlari bilan kamolatning boshqa pog‘analardan keskin farq qiladi. U inson hayotining o'sish va rivojlanish jarayonida muhim bosqichlardan biri bo‘lib o‘smirda ro‘y beradigan biologik o‘zgarishlar natijasida uning psixik dunyosida tub burulish nuqtasi vujudga keladi. Bu davr odatda 11-15 yoshlar oralig'ida bo'lib o‘smirning jismoniy qiyofasida muhim o‘zgarishlar ro’y berib bu davr ularning jinsiy yetilishni, aqliy va hissiy o'zgarishlarni o'z ichiga oladi.Bu davrning boshlanishida qizlar o‘g‘il bolalarga nisbatan tez o‘sib ulg‘ayadilar. Bu narsa qiz bolalarning ertaroq balog‘atga yetishi bilan bog‘liqdir. 6-7-sinflarda navcha salobatli bo‘lib ko‘rinadigan bo‘ychan qizlar bilan yonma-yon past bo‘yli, serharakat o‘g‘il bolalar tez o‘sib,qiz bolalar bilan tenglashib oladilar. Yuqori sinflarda esa ulardan o‘zib ketadilar.O‘smlarning irlik davrida o‘g‘il bolalarning bo‘yi 25-30sm,qiz bolalarning bo‘yi 18-20sm o‘sadi va shunga o‘xshash fizalogik o‘zgarishlar ro‘y beradi.O‘smirlik yoshida faqat jismoniy taraqiyot yuzaga kelmay, balki bolaning shaxsi ham syezilarli ruvojlanadi.Bola shahsining ruvojlanishi tevarak-atrofdagi voqiyalarning ta’siri ortida maktabdagi, ta’lim tarbiya jarayoning ta’sirida, kolektiv va tarbiyachiarning g‘oyaviy rahbrligi ostida amalga oshadi.O‘smirlik yoshi xatti-xarkatlarda suyana boshlaydigan dunyoqarashlarning, ma’naviy e’tiqod prinsip,qoida vayangiliklarni baholash mulohazalari sistemasining tarkib toppish davridir. Agar kichik maktab yoshdalik davrida u kattalarning, y’ni o‘qituvchilar va ota-onalarning bevosita ko‘rsatmalari bilan, yoki o‘zining tasodifiy va impulsive istaklari ta’siri bilan xarakat qilgan bo‘lsa, endilikda uning uchun o‘z xattixarakatlarining prinsipi, o‘zining qarashlari va e’tiqodilari asosiy ahamiyat kasb etadi.o‘qituvchi va

tarbiyachi shuni nazarda tutishi lozimki,xuddi anashu yoshda aloxida ong taraqiyotiga zamin qo‘yiladi. O‘smirlikda odamlar kimligini shakllantiradilar, o'z fikrlarini va dunyoqarashlarini topadilar. Bu davrda yoshlar ko'pincha o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, ijtimoiy munosabatlarni o'rnatadi va o'zlarining kelajakdagi maqsadlari haqida fikr yuritadi. O‘smirlik davri — bu psixologik o'zgarishlar va ichki kurashlar bilan to'la bir davr bo'lib, o'smirlarning shaxsiyatini shakllantiruvchi muhim bosqichdir. Bu davrda quyidagi psixologik o'zgarishlar yuz beradi: Kimlikni shakllantirish: O‘smirlar o'zlarining kimligini, dunyoqarashini va o'ziga bo'lgan munosabatini izlashadi. Bu davrda o'zini tanish va o'ziga xoslikni topish istagi kuchayadi. O‘smirlar ko'pincha o'zini boshqalardan farqlashni boshlaydi, lekin bu jarayon ko'plab savollar va ichki kurashlarga olib keladi. Mustaqillik va o'z-o'zini boshqarish: O‘smirlar ota-onalardan yoki kattalardan ajralishni, mustaqil qarorlar qabul qilishni istaydilar. Bu davrda o'z fikr va qarashlarini boshqalar bilan solishtirish orqali yangi qiyinchiliklarga duch keladilar. Jinsiy o'zgarishlar va hissiy tajribalar: Jinsiy rivojlanish va jinsiy identifikatsiya qilish, o'smirlar uchun o'zlarining jinsiy qiziqishlarini anglash va tan olish jarayonini boshlaydi. Bu o'zgarishlar hissiy jihatdan ham kuchli tajribalarni yuzaga keltiradi. Hissiy beqarorlik va kayfiyat o'zgarishlari: O‘smirlar ko'pincha tezda kayfiyat o'zgarishlarini boshdan kechiradilar, chunki ularning miya va hissiy markazlari rivojlanmoqda. Bu davrda tashvishlar, xavotirlar, asabiylashish va baxtsizlanuvchanlik hissi tez-tez uchrab turadi. Ijtimoiy munosabatlar va do'stlik: O‘smirlar uchun do'stlik va guruhga oid qadriyatlar katta ahamiyatga ega. Bu davrda do'stlar va tengdoshlar bilan aloqalar juda muhim bo'lib, ular orqali o'zlarini aniqlashadi. Do'stlar bilan o'zaro ta'sirlar orqali o'zlarini tasdiqlash va o'zaro ko'nikmalarni rivojlantirishadi. Kelajak haqida o'ylash va maqsadlar qo'yish: O‘smirlikda o'z kelajagini rejalashtirish va qanday yo'l tutishni aniqlash istagi kuchayadi. Bu davrda ko'pincha kasb-hunar, ta'lim va shaxsiy hayotga oid maqsadlar shakllanadi.

O‘smirlik davri psixologik o'zgarishlar bilan qiyin va murakkab bo'lishi mumkin, lekin shu bilan birga o'smirlar o'zini tushunib, o'sish va rivojlanish jarayonida muhim tajribalar orttiradilar.

O‘smir yoshiga xos inqrozlar

1.O‘smir yoshidagi identifikatsiya inqiroz.O‘smirlik davri, odatda 11-15 yosh orasida bo‘ladi va bu davrda bir nechta psixologik, emosional va ijtimoiy o‘zgarishlar yuz beradi. Identifikatsiya inqirozi (yoki "identitet inqirozi") – o‘smirlik yoshidagi shaxsning kimligini, o‘z rolini va hayotdagi maqsadlarini aniqlashdagi qiyinchiliklar va izlanishlar jarayonini anglatadi.Bu jarayon, shaxsning "men kimman?" va "hayotda qanday rolim bor?" degan savollarni o'z-o'ziga berishidan boshlanadi. 2.O'zini boshqarish va emotsional izlanishlar: O‘smirlar his-tuyg‘ularining kuchayishi, ba'zida esa ichki bezovtaliklar va haddan tashqari stresslarni boshdan kechirishadi. Ular ba'zan hissiyotlarini boshqarish qiyin bo'ladi, bu esa o'ziga zararli yoki noto'g'ri qarorlar qabul qilishga olib kelishi mumkin. 3.Ijtimoiy muammolar: O‘smir yoshida ijtimoiy moslashuv inqirozi o'smir yoshida ijtimoiy moslashuv inqirozi – bu yoshlik davrida sodir bo‘ladigan, individning o'zini jamiyatda, o'zaro munosabatlarda va ijtimoiy rollarda qanday his qilishiga, shu bilan birga, o'z shaxsiyatini shakllantirishga qaratilgan inqiroz holatidir. 4.Jismoniy o‘zgarishlar: Jinsiy rivojlanish: O‘smirlikda jinsiy tizim rivojlanadi. Qizlar uchun bu davrda menstruatsiya boshlanadi, o‘g‘il bolalarda esa sperma ishlab chiqarilishi boshlanadi. 5.O'qish va kelajakdagi tanlovlar bilan bog'liq muammolar: O‘smirlar ko'pincha o'qish bilan bog'liq bosim, kelajakdagi ta'lim va kasb tanlash muammolari bilan yuzlashadilar.O‘smirlik davrida kelajak va kasb tanlash haqidagi inqiroz juda keng tarqalgan bir holat. Shaxsiy qiziqishlar va ijtimoiy talablar: O‘smirlar o'z orzularini va qiziqishlarini kasbga aylantirishni istashadi, lekin ba'zida ular jamiyatning, oilaning yoki maktabning kutilmalari bilan yuzlashishadi. Kelajak haqidagi noaniqlik: O‘smirlar ko'pincha kelajakka ishonchsiz qarashadi. Ular ishlash va yashash uchun nima qilishlarini bilmasliklari mumkin. Hamma imkoniyatlar va tanlovlar o'ziga xos noaniqlikni keltirib chiqaradi. Ijtimoiy bosim: Jamiyat yoki ota-onalar tomonidan qo'yilgan maqsadlar yoki mezonlar (masalan,

oliy ta'lim olish yoki ba'zi kasblarni tanlash) o‘smirlarning o'z orzularini amalga oshirishlariga to'sqinlik qilishi mumkin. O'z-o'zini anglash: O‘smirlik davri shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantirish jarayoni sifatida muhim ahamiyatga ega. Ko'pincha o'smirlar o'z qobiliyatlarini aniqlashda va o'zlari uchun to'g'ri yo'lni tanlashda qiynalishadi. beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qarshiboeva G.A. O‘smirlarning hulq-atvoridagi o‘zgarishning ijtimoiy psixologik jixatlari //Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii. 2022. T. 2. №.

2.Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. Z.T.NISHANOVA, N.G.KAJVQLOVA, D.U.ABDULLAYEVA, M.X.XOLNAZAROVA «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti TOSHKENT - 2018

3 .Haydarov.F.I, Xalilova.N.I. Umumiy psixologiya [Matn]:darslik. Toshkent-2009.-335b3.БезрукихМ.М., Ефимова С.П. Знаете ли вы своего ученика? –М.: Академия,1997. –С. 74.

O’QUVCHILARNING IJTIMOIY EMOTSIONAL RIVOJLANISHINI BAHOLASH METODLARI

Ibragimova Go‘zal Rustamovna
Xorazm viloyati, Gurlan tumani 12-maktab psixologi,
Yuldashova Dilbar Kurbanbayevna
Xorazm viloyati, Gurlan tumani 10-maktab psixologi

Ijtimoiy-emotsional rivojlanish — bu bolalarning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqalar bilan to‘g‘ri va samarali munosabatlar o‘rnatish, o‘zini ifodalash va o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonidir. Ijtimoiy-emotsional rivojlanishning mohiyati shundaki, u nafaqat bolalarning ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli bo‘lishini ta'minlaydi, balki ular o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri boshqarish va o‘zini ifodalashni o‘rganadilar. Ijtimoiy-emotsional rivojlanishning bir necha asosiy komponentlari mavjud, ular o‘zaro bog‘liq va bir-birini mustahkamlaydi: 1. O‘zini anglash (O‘zlikni anglash).Bolalar o‘zining hissiy va shaxsiy holatini anglash, o‘z xohish-istaklari, qadriyatlari va qobiliyatlarini tushunish jarayonida bo‘ladi. Bu bosqichda bolalar o‘zlariga bo‘lgan ishonchni rivojlantiradilar, o‘zligini shakllantiradilar va o‘zlarining kuchli va zaif tomonlarini anglashadi. 2. Emotsional idrok va boshqarish.Bolalar o‘z his-tuyg‘ularini anglashni va ularga to‘g‘ri reaktsiya berishni o‘rganadilar. Emotsional idrok bolalarga o‘z hissiyotlarini aniqlash va tushunishga yordam beradi, shu bilan birga ular o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish ko‘nikmalarini ham rivojlantiradilar. 3. Ijtimoiy ko‘nikmalar va munosabatlar.Bolalar boshqalar bilan samarali muloqot qilishni, guruhlarda ishlashni va ijtimoiy me'yorlarga rioya qilishni o‘rganadilar. Ular do‘stlik, yordam, hamjihatlik kabi ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradilar. 4. Empatiya.Empatiya boshqalar hissiyotlarini tushunish va ularga mos ravishda javob berish qobiliyatidir. Ijtimoiy-emotsional rivojlanishning muhim komponentlaridan biri bo‘lib, u bolalarga o‘zlari bilan birga yashayotgan boshqalarning his-tuyg‘ularini anglash va ularga nisbatan his-tuyg‘ularni ifodalashni o‘rgatadi. 5.

Hissiy barqarorlik va stressni boshqarish.Ijtimoiy-emotsional rivojlanishning bir boshqa muhim jihati, bolalar hissiy barqarorlikni rivojlantiradilar. Qiyinchiliklar va stressli vaziyatlarga duch kelganda, ular o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish va salbiy hissiyotlarga nisbatan to‘g‘ri reaktsiyalarni bera olishni o‘rganadilar.

6. O‘zini ifodalash va kommunikativ ko‘nikmalar.Ijtimoiy-emotsional rivojlanish bolalarga o‘zlarini ifodalashda ishonchli bo‘lishni, o‘z fikrlarini to‘g‘ri va aniq ifodalashni o‘rgatadi. Shuningdek, bolalar o‘z fikrlarini boshqalarga tushuntirishda muhim kommunikativ ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar.

Ijtimoiy-emotsional rivojlanishni baholash metodlari

Ijtimoiy-emotsional rivojlanishni baholash – o‘quvchilarning hissiy holatlari, ijtimoiy ko‘nikmalari, o‘zini anglash darajasi va emotsional boshqaruv qobiliyatlarini tahlil qilishni o‘z ichiga oladi. Bu jarayon bolalar va o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishini kuzatish va unga mos ta'lim strategiyalarini ishlab chiqish uchun juda muhimdir. Ijtimoiy-emotsional rivojlanishni baholashning bir nechta metodlari mavjud, ular yordamida bolalarning ijtimoiy va emotsional holati haqida aniq tasavvur hosil qilish mumkin. Quyida asosiy metodlar keltirilgan: 1. Observatsiya (Kuzatish).Kuzatish – ijtimoiy-emotsional rivojlanishni baholashning eng ko‘p ishlatiladigan metodlaridan biridir. O‘qituvchilar va psixologlar bolalarni to‘g‘ridan-to‘g‘ri kuzatish orqali ularning ijtimoiy va emotsional reaktsiyalarini aniqlaydilar. Bu metod yordamida o‘quvchilarning: Guruhlarda qanday muloqot qilishini; Hissiy reaktsiyalarini qanday namoyon etishini; Stressli vaziyatlarga qanday javob berishini; 2. So‘rovnomalar va testlar.So‘rovnomalar va psixologik testlar o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini baholashda samarali vosita bo‘lib, ular bolalar haqida maxsus savollar berish orqali o‘z his-tuyg‘ularini, boshqalar bilan munosabatlarini va ijtimoiy ko‘nikmalarini o‘lchashga imkon beradi. Ijtimoiy-emotsional intellekt testlari – bolalarning empatiya, hissiy boshqaruv va ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarini baholash uchun ishlatiladi.O‘zini baholash testlari – bolalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, o‘zlikni anglash va hissiy holatini o‘lchaydi. 3. Intervyu (Suhbat).Intervyu – bolalar bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri suhbat orqali ijtimoiy-emotsional rivojlanish haqida ma'lumot olish usulidir. Bu

metod orqali bolalar o‘z fikrlarini, his-tuyg‘ularini va muammolarini ochiq ravishda ifodalashlari mumkin. Suhbatlar individual ravishda olib boriladi va psixologik xavfsizlikni ta'minlash uchun maxsus sharoitlar yaratish zarur. 4. Hissiy va emotsional testlar.Hissiy-intellektual testlar va emotsional boshqaruvni baholash uchun maxsus ishlab chiqilgan testlar bolalarning hissiy holatini va stressni boshqarish ko‘nikmalarini o‘lchashda qo‘llaniladi. Bu testlar bolalarning: Hissiy reaktsiyalarini qanday boshqarishini; Stressli vaziyatlarga qanday munosabatda bo‘lishini; O‘zini tuta olish darajasini aniqlashga yordam beradi; 5. Proyektiv metodlar.Proyektiv metodlar orqali o‘quvchilarning ichki hissiy holatlari va ularning boshqalar bilan qanday munosabatda bo‘lishi haqida chuqurroq tasavvurga ega bo‘lish mumkin. Rassomlik testlari – bolalarga maxsus rasmlar yoki syujetlarni tasvirlash so‘raladi, bu esa ularning hissiy holatini aniqlashda yordam beradi. O‘yinlar – maxsus o‘yinlar orqali bolalarning ijtimoiy-emotsional reaktsiyalarini kuzatish mumkin. 6. Guruhdagi faoliyatlarni baholash.Guruhlarda ishlash va o‘yinlarni o‘tkazish yordamida o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini baholash mumkin. Bu metod orqali o‘quvchilarning: Jamoaviy ishlashdagi muvaffaqiyatlarini boshqalar bilan aloqalarni, Ijtimoiy normallarga moslashuvchanliklarini o‘lchash mumkin. 7. Voz kechish va muvaffaqiyatlarni qayd etish.Bolalarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini baholashda ular tomonidan amalga oshirilgan o‘zgarishlar va muvaffaqiyatlar asosida tahlil qilish ham muhimdir. O‘quvchilarning ijtimoiy muhitda qanday o‘zgarishlarga duch kelishi va bu o‘zgarishlarni qanday boshqarishi qayd etiladi. a) Observatsiya (Kuzatish).Kuzatish usuli orqali o‘qituvchilar bolalarning ijtimoiy va emotsional reaktsiyalarini bevosita kuzatishadi. Bu metod orqali o‘quvchilarning guruhlardagi xulq-atvorini, o‘zaro munosabatlarini, hissiy reaktsiyalarini va ijtimoiy ko‘nikmalarini baholash mumkin. b) So‘rovnomalar va testlar.So‘rovnomalar va psixologik testlar o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishining aniq ko‘rsatkichlarini baholashda yordam beradi. c) Intervyu.Intervyu yordamida o‘quvchilar bilan individual suhbatlar o‘tkaziladi. Bu metod orqali bola o‘z his-tuyg‘ulari, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, o‘zining va boshqalar bilan bo‘lgan

munosabatlarini qanday baholashi haqida ma'lumot olish mumkin. d) Ruhiy va emotsional testlar.Emotsional barqarorlik va ruhiy holatni baholash uchun psixologik testlar ham qo‘llanilishi mumkin. Masalan, emotsional intellektni o‘lchash, stressni qanday boshqarishni va o‘zini tuta olishni baholashda bunday testlar yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.K. A. Abulkhanova - "Stress va uning psixologik tahlili" (kitob)

2.S. P. Gurevich - "Psixologik stress: Tushuncha va u bilan kurashish usullari"

3.E. I. Nizhegorodtseva - "Ta'lim jarayonida stressni kamaytirish metodlari"

4.G. S. Kurbatova - "Ta'lim muhitida psixologik salomatlikni saqlash"

UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA O‘QUVCHILARNI KASB-HUNARGA YO‘NALTIRISHNING DOLZARB MASALALARI.

Otaqulova Feruza Nuriddinovna
Navoiy viloyati Zarafshon Shahar 12-maktab psixologi

Ta’lim sohasida amalga oshirilayotgan islohatlar jarayonida asosiy bo‘g‘in hisoblangan umumiy o‘rta ta’lim maktablari faoliyatining muhim vazifalaridan biri o‘quvchilarni hayotga tayyorlashva kasb tanlashga yo‘naltirishdan iborat. Kasb tanlash inson hayotidagi eng muhim hodisalardan biridi. Chunki to‘g‘ri tanlangan kasb shaxsga butun hayoti davomida hamroh bo‘ladi, uning hayotiy maqsadlarini amalga oshirishda o‘ziga xos yo‘lchi yulduz bo‘ladi. Ayrim yoshlar kasbida muvaffaqiyatga erishgan insonlarga havas qilib kasb tanlaydilar. Xo‘sh havas o‘zi nima?

O‘zbek tilining izohli lug‘atida havas-aqlni yo‘qotish , ehtiros, mayl, ishtiyoq, biror narsaga g‘oyat berilganlik, kuchli istak ekanligi ta’kidlangan .

Qadimgi davrlarda ham kasb tanlash masalasiga kata e’tibor qaratilgan.faqat ishlab chiqarishdagina emas, balki harbiy ish faoliyatida ham muhim o‘rin egallaydigan insondagi zaruriy sifatlarni ahamiyatiga , ya’ni bunda asosan sifatlarni shakllantirishga alohida urg‘u berilgan. Buyuk mutafakkirlarimizning kamolotga yetishish haqidagi fikrlari O‘tra Osiyo xalqlarining pedagogika tarixini o‘rganishda muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan, Alisher Navoiy o‘zining ta’lim va tarbiya sohasidagi fikrlarida o‘zbek xalqining ilg‘or kuchlariga , o‘tmishdagi peshqadam olimlarga va mutafakkirlarga , o‘z elidagi va sharqdagi ta’lim –tarbiya yutuqlariga suyanadi. Har qanday shirinsuxanlik, to‘g‘ri so‘zli bo‘lishdek shaxsiy sifat odamlarga bo‘lgan e’tibor orqali yanada quvvatli va barqaror bo‘ladi. Bu o‘rinda ziyoli bo‘lish, kasbiy bilimlarni puxta egallaganlik, har qanday munosabatda vatanparvarlik tug‘usining ustuvorligi , millati, yashab turgan yurti tarixini puxta bilish , tarixiy faktlarni haqiqiy odilona va ishonchli ravishda tahlil eta olish, bu o‘rinda topqirlik, hoziqjavob bo‘lish , donolik, kamtarlik va hazil-mutoyibaga boy bo‘lish kabi sifatlar kasbiy-madaniy munosabatlarning asosini tashkil etadi.

Kasb tanlash shunday harakatki , u insonni butun umrga baxtsiz yoki baxtli qilib qo‘yishi , barcha rejalarni barbod qilishi yoki amalga oshirish sababchisi bo‘lishi mumkin. Baxtsizlik va omadsizlikni xohlamagan inson o‘z tanloviga shubha qilmagan holdagina har tomonlama taroziga solib ko‘rib , qaror qabul qilishi lozim.

Kasb tanlashda , ishchi ishga moslashishi , ish ishchiga moslashmasligini e’tiborda tutmoq muhim ahamiyatga ega. Kasb tanlash masalasida qobiliyat , qiziqish, ehtiyojlarning tutgan o‘rnini alohida e’tiborga olish zarur. Biror kasbni tanlashda qobiliyatga nisbatan yanglishish kelgusida qator qiyinchiliklar keltirib chiqarishi mumkin. Shaxsda kasbga yo‘nalishni shakllantirish maxsus ilmiy-amaliy faoliyat orqali amalga oshiriladi. O‘quvchining shaxs sifatida shakllanishi bosqichlarida shaxs va jamiyat yagona bir tizim sifatida qaraladi , o‘tish davrining bozor iqtisodiyoti munosabatlari talablari inobatga olinadi. Kasbga yo‘naltirishni shakllantirish kasbiy axborot va ta’lim –tarbiya , o‘quvchi qiziqishlarini o‘rganib borish va mahorat bilan o‘stirish, kasbiy maslahat, kasb tanlovi , maishiy –kasbiy moslashish kabi vositalarni o‘z ichiga oladi.Ushbu vositalar kasbga yo‘naltirish mazmunining asosina tashkil etadi. O‘quvchilarni kasbga yo‘naltirish yosh bosqichlari bo‘yicha boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida quyidagi mazmunga ega bo‘ladi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirishdan asosiy maqsad ularni mehnat, kasb turlari, yo‘nalishlari bilan tanishtirib borish va kasb faoliyatiga bo‘lgan qiziqishini shakllantirishdan iborat. Bunga erishish uchun mehnat va kasblar olami haqida tafakkurni shakllantirish o‘z-o‘zini baholay bilish malakalariga o‘rgatish , intellectual va xissiy –irodaviy hislatlarni rivojlantirish, realistik jihatdan o‘z-o‘zini baholashni rivojlantirish vazifalarini amalga oshirish zarur. Bu yoshdagi bolalarda prinspial ahamiyatga ega bo‘lgan ya’niy kasbga yo‘naltirishda quyidagi kognitiv yo‘nalish ko‘rsatgichlarini shakllantirish kerak .

Birinchi Prezidentimiz o`zining «Yuksak ma'naviyat – engilmas kuch» asarida “...Farzandlarimizni mustaqil va keng fikrlash qobiliyatiga ega bo‘lgan, ongli, yashaydigan komil insonlar etib voyaga etkazish – ta’lim-tarbiya sohasining asosiy maqsad va vazifasi bo‘lishi lozim,” deb ta’kidladi. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘quvchilarni mustaqil xayotga, Vatanimizning ongli bunyodkorlarini

tarbiyalab, ularda milliy urf- odatlarimizga, an‘analarimizga, udumlarimizga hurmat hissini shakllantirish, milliy va umumbashariy qadriyatlarimizni chuqur anglashga o‘rgatish, ularni hurmat qilish , berilgan har bir topshiriqni puxta va aniq bajarishga, o‘z hulqi va burchi oldida yuksak ma’sulyatni sezishga, bugungi jamiyatimizga munosib voris bo‘lishga, haqiqiy inson bo‘lib yetishish kabi fazilatlarni tarkib topishiga olingan nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va malakalarni hayotga tadbiq etishni davr taqozo etmoqda. Umumiy o‘rta ta'limning ishlab chiqarish bilan uzviy jihatlarini aniqlash natijasida yuqori malakali mutaxassislarga bo‘lgan ehtiyoj ortib bormoqda mazkur ehtiyoj zamirida o‘qitish uslublarini takomillashtirish ta’lim nazaryasining amaliyot bilan uzviyligi hamda didaktikaning ilmiylik , tizmlilik ketma- ketlik, izchillik va ko‘rgazmalilik kabi tamoillarni bog‘lash birinchi o‘ringa chiqdi. Haqiqatdan ham ta‘lim –tarbiya mazmuni pisixologiya, pedagogika, kabi fanlarning muhim xususiyatlarni hisobga olib, o‘quvchining bilish qobilyatini o‘rganish dolzarb mavzuga aylanib boryapti. O‘tmishda ota-onalar bola yoshlikdan mehnatga o‘rgatilmasa unda mehnatga qiziqish uyg‘otilmasa katta bo‘lganda mustaqil hayot kechira olmasligini, dangasa va ishyoqmas bo‘lib qolishni yaxshi bilganlar. Shu bois ular bolani yoshlikdan turli ijtimoiy, foydali va unumli ishlarga jalb qilishda eng avvalo, mehnatning faqat moddiy jihatini emas, balki tarbiyaviy axloqiy va ma'naviy ahamiyatini hisobga olganlar. Ota – onalar qizlar uy- ro‘zg‘or ishlarini bajarishda – kiyim bichish tikish, ovqat pishirish, uyni ozoda tutish, uy hayvonlariga qarash, kir yuvish, mehmon kelganda dasturxon yozish kabi ishlarga o‘rgatilgan. O‘g‘il bolalar esa ro‘zg‘ordagi og‘ir ishlarni bajarishga, o‘tin yorish, uy hayvonlariga qarash (mollarga em hashak tayyorlash) bilan shug`ullanganlar. O‘zbek xalqi asrlar davomida yosh avlodni mehnatga, mustaqil hayotga tayyorlashga alohida e’tibor berib kelgan. Chunki yashash uchun insonlar mehnat qilish, mehnat qurollarini o’ylab topishga majbur bo‘ldi. Odamlar o‘z o‘rnida mehnat yashash uchun kurash manbai ekanligini anglab etdi. Davr o‘tishi bilan aqliy mehnat jismoniy mehnatdan ajralib chiqdi, mehnat tarbiyasiga munosabat o‘zgardi. Endi bolalarni jismoniy mehnatga tayyorlash birinchi o‘ringa qo‘yildi. Shuning uchun ham mehnat tarbiyasi xalq pedagogikasining asosini tashkil etadi. Mehnat

qilish, mehnatni sevish — kishi kamolotining mezoni, mehnat o`ilish salomatlik vositasi hisoblanadi. Ota-bobolarimiz bolalarning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olib, o‘g‘il bola va qiz bolalarning mehnatini bir-biridan ajratishga, bolalarning yoshiga qarab mehnat taqsimlash, mehnat vositasida ijobiy odatlarni tarbiyalashga o‘rgandilar va bu borada yaxshigina tajribaga ham ega bo‘lishdi. Barcha ezguliklarning manbai mehnat, barcha yovuzliklarning manbai yalqovlik ekanini hayotning o‘zi ko`rsatadi. Darvoqe, xalq tarbiya tizimida mehnat tarbiyasi markaziy o‘rinni egallashi ham bejiz emas, albatta. Masalan, xalq mehnatsiz yashashni axloqsizlik deb sanaydi. Xalq pedagogikasi nafaqat mehnatga, balki mehnat qurollariga munosabat, mehnat jarayonini to‘g‘ri tashkil etish mukammal an'anaga ega. Bu haqida aytilgan xalq maqollari ham fikrimizning dalili bo‘la oladi: «Ish quroling soz bo‘lsa, mashaqqating oz bo‘lar», «Ishning o‘zini bilguncha, ko‘zini bil» kabi va boshqalar. Ish qurollarini toza, avaylab ishlatishga, o‘z joyiga qo‘yish, ish joyini ozoda, sarishta saqlash bo‘yicha ham xalqimiz o‘ziga xos an'analarga ega. Nima uchun supurgi hohlagan joyga tashlanmaydi, oyoq ostida yotmaydi, mehmonxona, oshxonaga qo‘yilmaydi. Nega suvning, qozon, ovqatlarning yuzi ochiq qoldirilmaydi? Doim yopiq saqlanadi. Qolgan ovqat qozonning o‘zida saqlanmaydi. Molxona yoki tomorqada ishlatiladigan ish qurollari o‘z vaqtida tozalanib, joy-joyiga qo‘yiladi. Mehnat qilganda ham har bir ishni o‘z vaqtida, maromiga yetkazib, me'yorini bilib, qulay sharoit yaratib bajarish kerakki, bu bevosita ishning samaradorligini ta'minlaydi, mehnatingiz zoye ketmaydi. Bu haqida ham dono xalqimiz: «Yer haydasang, kuz hayda, kuz haydamasang, yuz hayda», «Temirni issig’ida bos», «Igna bilan bitadigan ishga juvoldiz ishlatma» kabi maqollarni aytgan. Mehnatsevarlik muayyan mehnat madaniyatini, shuningdek uy-ro‘zg‘or mehnatida ham mehnat madaniyatini nazarda tutadi. Buning ma'nosi shuki, uy ro‘zg‘or xo’jaligida biror ish bajarilar ekan, uni faqat tez bajarishgina emas, balki yaxshi, chiroyli, bejirim, did bilan, imkoni boricha ijodkorlik bilan bajarish muhimdir. Buning hammasi uy-ro‘zg‘or ishlariga joziba baxsh etadi. Uy-ro‘zg‘or yumushlari ham, kundalik ishlar ham ijodkorlikni talab etadi.

OTA-ONA VA FARZANDLAR O‘RTASIDAGI PSIXOLOGIK NIZOLARNI BARTARF ETISH USULLARI.

Navoiy viloyati Zarafshon Shahar 12-maktab psixologi

Otaqulova Feruza Nuriddinovna

Oila o‘zaro munosabatlarning tarkib topishi va muomala odobi o‘sishi uchun zamin bo‘ladigan asosiy makondir. Yosh avlod ulg‘ayib borar ekan, ular bir oilaning boshlig‘i va oila bekasi bo‘ladi. Ular ham keyingi avlodni tarbiyalay boshlaydi. Shu yosh ota-onalarning tarbiyasida yosh davrlaridan boshlab, muloqotchanlikka kirishishni yuqorida aytib o‘tilgan ijobiy psixologik yondashuv bilan amalga oshirilgan bo‘lsa, ular ham shu tarzda kelajak avlodlarga muomala madaniyatini singdirishadi. Bu esa jamiyatda o‘z fikriga ega, mustaqil qaror qabul qiladigan, har tomonlama yetuk shaxsni ko‘payishiga yordam beradi. Hamda oilalarda tinchlik,barqarorlik hukm suradi. Ma‘lumki, mamlakatimizda istiqlolning dastlabki yillaridan, barcha jabhalarda bo‘lgani kabi, ta‘lim tizimida ham keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Bu borada Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning —Bugungi kunda mamlakatimizda olib borilayotgan islohotlar samarasi, avvalambor, yuksak ma‘naviyatli, mustaqil fikrlaydigan, Vatanimiz taqdiri va istiqboli uchun ma’suliyatni o‘z zimmasiga olishga qodir yosh kadrlar safini kengaytirishga bog‘liq deb bildirgan fikrlarini ta’kidlash mumkin. So‘nggi yillarda ilm-fan, xususan ijtimoiy gumanitar soha rivojiga ham juda katta e’tibor qaratilmoqda. Insonning fikrlash doirasini oshiradigan, uning atrof-muhitga nisbatan munosabati hamda inson o‘zining borliqni bir bo‘lagi sifatida anglashi hamda alohida individ bo‘lib shakllanishiga psixologiya fanining bo‘rni, roli beqiyosdir.Bugungi kunda psixologlarning oldida turgan dolzarb muammolardan biri bu-inqirozli vaziyatlarda shaxsda kelib chiqadigan turli sohadagi buzilishlarni yanada chuqurroq o‘rganish,oldini olish chora-tadbirlarini ishlab chiqish va amalyotga tadbiq etishdan iboratdir. Chunki inqirozli vaziyatlarda kelib chiqadigan turli darajadagi psixologik

buzilishlar oqibatida shaxsning ruhiy muvozanatiga zarar etadi,shaxslararo munosabatlarida qiyinchiliklar, jamiyatdan yakkalanish kuzatiladi,hayot va faoliyatida kamchiliklar, kelajagiga nisbatan ishonchsizlik, umidsizlik,yomon,tushkun kayfiyat ortib boradi. Oxir oqibatda esa bunday holat inson tomonidan og‘riqli qabul qilinib, ruhiyazoblar iskanjasida qoladi. Ruhiy iztiroblarni, qayg‘uni ko‘tara olmaslik natijasida ba‘zan o‘z joniga qasd qilish, suitsidal hulq – atvor yaqqol namoyon bo‘la boshlaydi.Inqiroz tushunchasining mazmuni psixik o‘sishdagi ziddiyat, qarama-qarshilikdan iborat.Bu jarayonda bolalar bilan kattalar o‘rtasida kelishmovchiliklar yuzaga keladi. Inqiroz bolalarda xilma-xil ehtiyojlarning paydo bo‘lishi bilan ularning qondirilishi imkoniyatlari o‘rtasida to‘siq sifatida vujudga kelar ekan albatta uning ta‘sirida u yoki bu tomonga o‘zgarish ro‘yberadi.Masalan, ma‘lum taraqqiyot bosqichida bolada vujudga kelgan mustaqil harakat qilish ehtiyojiuni mustaqillikka erishishi uchun turtki bo‘lib xizmat qiladi va bola muayyan darajada mustaqillikka erishadi. Ikkinchidan, kattalarning bu jarayonda yo‘l qo‘yishi mumkin ta‘lim va tarbiyaviy xatolari oqibatida ular ruhiyatida ayrim salbiy illatlar paydo bo_lishi mumkin. Demak inqirozni na salbiy va na ijobiy jarayon deb baholashga to‘g‘ri keladi.

Shu tufayli ota-onalar, tarbiyachilar va pedagoglar bundan to‘g‘ri xulosa chiqargan holda

bolalar bilan inqiroz davrlarida ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘lish talab etiladi. Yosh davrlar psixologiyasida asosiy inqiroz davrlari sifatida bolalarning 3 yoshli, 7 yoshli hamda o‘smirlik davri inqirozlari alohida e‘tirof etiladi.

Uch yoshli bolaga to‘g‘ri tarbiya berish, ta‘sir o‘tkazish, ularning harakatlarini maqsadga muvofiq yo‘naltirish orqali ularda mustaqil xolda ovqatlanish, kiyinish, yuvinish, o‘zo‘rniniyig‘ishtirishga ayrim topshiriq va vazifalarni puxta bajarishga o‘rgatish mumkin. Psixologolimlarning ta‘kidlashicha, bolaning uch yoshgacha o‘sishida erishgan yutuqlari uning xulq- atvorini, bilish jarayonlarini sifat jihatdan ancha o‘zgartirib yuboradi. Shunga qaramay,bolaning o‘sishida kattalarning ta‘siri, roli etakchiligicha qolaveradi, lekin asta-sekin o‘sib borishi bolaning mustaqilroq bo_lishini ta‘minlaydi.

Bolaning psixikasida vujudga keladigan inqirozning sabablari sifatida quyidagilarni e‘tirof etish mumkin:

-kattalar bolaning jismoniy va aqliy imkoniyatlarini hisobga olmasliklari; -xohish va istaklarini mustaqil xolda turmushda qaror toptirishga intilishlariga to‘sqinlik qilishlari;

-ayrim ko‘zga tashlangan qiyinchiliklarni bartaraf qilishga urinishlariga yo‘l Qo‘ymasliklari;

-bola o‘z xolicha ish tutishini cheklashlari. Kattalar bolalarning ra’yiga, mustaqilligiga qarshi turmasdan, mumkin qadar istagiga,intilishiga yordam bersalar, uning shaxsini shakllantirish jarayonidagi qiyinchilik o‘z-o‘zidan barham topadi, nizo yoki ixtilofning oldi olinadi.

Psixologik inqiroz – bu tashqi sharoitlar, xavf tufayli yuzaga keladigan ichki

emotsional balansning buzilishiga aytiladi, rus psixologi L.S.Vigotskiyning fikriga ko‘ra, yosh inqirozi – barqaror davrlar almashinuvida paydo bo‘ladigan bola shaxsidagi o‘zgarishlardir. Inqiroz davrlarida bola qisqa vaqt mobaynida butunlay o‘zgaradi. O‘zgarishlar mazmuni hamda jadalligi bo‘yicha jo‘shqin, revolyutsion xarakter kasb etadi Inqiroz davri uchun xos bo‘lgan xususiyatlar:

-Inqiroz davri boshlanishi va tugallanishi chegaralari juda noaniq; -Inqiroz sezilarsiz tarzda yuzaga keladi; -Uning kulminatsiyasi inqiroz o‘rtasiga to‘g‘ri keladi. Ko‘pchilik psixologlarning tadqiqotlaridan ma‘lumki, bolalar mazkur inqiroz davrida bir nechta ko‘rinishdagi qaysarlikni namoyon etadi. Ana shunday ko‘rinishlarning bittasi biz nazarda tutgan 3 yoshli inqirozga to‘g‘ri keladi. Shu davrda uning ruhiy dunyosida sifat va miqdor jihatdan turli o‘zgarishlar ro‘y beradi. Bu o‘zgarishlar uning olamni boshqacha kashf qilayotganiga, psixikasi ma‘lumot va axborotlar bilan kun sayin boyib borayotganligiga bog‘liqdir. Ayni shu yoshda bolada o‘z irodasiga ishonch hissi tug‘iladi, u o‘zligini anglay boshlaydi. O‘zligini anglash qarama-qarshiliklarni, ziddiyatlarni yengish bilan amalga oshadi.

Vujudga kelgan ziddiyatlar va qarama-qarshiliklarni psixologik kamolotini ta‘minlash, faoliyat turlarini murakkablashtirish orqali o‘smir shaxsida yangi psixologik fazilatlarni tarkib toptirish bilan asta-sekin yo‘qotish mumkin.

Ota-onalarning yomon odatlarining bolalar rivojlanishiga psixologik ta'sirini tan olish va bartaraf etish qo'llab-quvvatlovchi va tarbiyalovchi muhitni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. O'z-o'zini anglash, yordam so'rash, ochiq muloqot va sog'lom namuna olish orqali ota-onalar o'zlarining yomon odatlarining farzandlariga ta'sirini yumshatib, ularning umumiy psixologik farovonligi va rivojlanishiga hissa qo'shishlari mumkin. Aynan ana shunday birgalikdagi sa'y-harakatlar orqali ota-onalar farzandlarining o'sishi, chidamliligi va hissiy jihatdan rivojlanishi uchun qulay muhit yaratishi mumkin. Barcha ota-onalar chaqaloqning tug'ilishini kutadilar. Ular unga muhabbat va g'amxo'rlik bilan qarashga harakat qilishadi, hamma vaqtlarini unga bag'ishlashadi va zarur deb hisoblagan narsalarini unga sarflashadi. Ayni paytda, bir muncha vaqt o'tgach, chaqaloq o'sib ulg'ayganida oilada muqarrar ravishda nizo kelib chiqadi. Ko'pincha bu holat yosh ota-onalarni jirkanch holga keltiradi. Ota-onam kattalar avlodi bilan qanday munosabatda bo'lishni bilmaydi va vaziyatni yanada yomonlashtiradi. Ushbu maqolada, oilada ota-onalar va bolalar o'rtasidagi nizolar nima uchun borligi va qanday qilib ular hal qilinishi mumkinligini aytib o'tamiz.

Ota-onalar va bolalar o'rtasidagi nizolar sabablari

Eng yaqin odamlar o'rtasidagi barcha nizolar noto'g'ri tushunishdan kelib chiqadi. 2-3 yoshga etmay qolgan kichik bola o'zini o'zi shaxs sifatida namoyon qila boshlaydi va onasining yordamisiz o'z qarorlarini qabul qilishi va muayyan harakatlarni amalga oshirishi uchun barcha qudratini isbotlashga harakat qiladi. Shu bilan birga, har doim ham emas, aksincha, ko'pincha ota-onadan nafrat paydo bo'ladi. O'smirlik davrida bolalar ham shunga o'xshash muammolarga duch kelishadi. Yoshlar va qizlar o'zlarining ota-onalaridan imkon qadar qisqa vaqt ichida o'z farzandlarini kichik bolani hisobga olishni xohlashadi. Bundan tashqari, onalar va otalar o'zlarining ishi haqida haddan ortiq ishtiyoq bilan va o'z farzandlariga etarli vaqtni berishadi, bu kelajakda ko'pincha oilaviy janjal va janjallarga olib keladi.

Ko'pgina professional psixologlar ota-onalar va bolalar o'rtasidagi mojaroning quyidagi sabablarini aniqlaydilar:

yoshdagi xususiyatlar yoki psixologik inqirozlar;

Ota-onalardan e'tibor va g'ayratga ega emaslik ;

har ikki tomonning ortiqcha tajovuzkorligi , suhbatdoshni tinglashni istamaslik;

qarshi tomonning xulosasini qabul qilmaslik;

O'smirlik davrida ayniqsa sezilarli bo'lgan hayot haqidagi qarashlarning farqlari;

ota-onalarning haddan tashqari charchashlari, ishda "loop" va bolaning hayotiga aloqador bo'lmagan boshqa masalalar.

Albatta, bu vaziyatdan chiqish juda qiyin bo'lishi mumkin. Ayniqsa, ota-onalar va bolalar nizolashishda ishtirok etganda va boshqa shaxslar, masalan, buvisi. Ko'p hollarda bu holatda ota-onaning o'g'li yoki qizi oldida vakolati sezilarli darajada kamayadi, buning natijasida ma'lum ta'lim maqsadlariga erishish mumkin emas.

Shunga qaramay, yosh ota-onalar mojaroni imkon qadar tezroq hal etishga harakat qilishlari kerak. Buni amalga oshirish uchun imkon qadar xotirjam bo'lishingiz, bolangizni qanday tinglashni o'rganishlari va uning hayotiy pozitsiyasiga, qarashlariga va ta'miga juda yaqin qarashingiz kerak. Og'ir holatlarda, ota-onalarning farzandlari bilan munosabatlarini o'rnatishga bo'lgan barcha urinishlari muvaffaqiyatsizlikka uchraganda, oilada qulay mikroiqlimni yaratishga va ikki tomonning umumiy tilini topishga yordam beradigan professional psixologga murojaat qilishingiz mumkin.

Bundan tashqari, barcha holatlarda ota-onalar va bolalar o'rtasidagi mojarolarning psixo-oldini olishiga alohida e'tibor berish kerak, chunki har qanday tortishuv va noto'g'ri tushunish kelajakda tuzatishdan ko'ra oldini olish ancha oson.

Ushbu yo'nalishning asosiy elementlari quyidagilardan iborat:

ota-onalarning rivojlanish darajasini muntazam oshirish, bolaning yoshi xususiyatlarini o'rganish;

birgalikdagi oilaviy xobbilarning shakllanishi;

ona, ota va katta farzandlar o'rtasidagi uyda mas'uliyatni taqsimlash;

chaqaloqni tarbiyalashda aniq bir pozitsiya yaratish;

katta yoshli bolalarni farzand bilan majburiy muloqot qilish, uning ichki dunyosi bilan tanishish

Ko'pincha bolali odamlar yordam uchun psixologlarga murojaat qilishadi. Onalar va dadalar mutaxassislardan sevimli farzandlarida nomaqbul fazilatlar va yomon xulq-atvor qayerdan kelib chiqishi mumkinligini so'rashadi. Shaxsni shakllantirishda ta'lim eng muhim rol o'ynaydi. Bolalarning xarakteri, kelajakdagi hayoti uning uslubiga va ota-onalar tomonidan tanlangan turga bog'liq. Ta'limning qanday usullari va shakllari qo'llaniladi? Bu savolni tushunishga arziydi, chunki unga javob barcha ota-onalar uchun foydali bo'ladi.

Ota-ona tarbiyasi nima va qanday uslublar mavjud?

"Ta'lim" so'zi odamlar nutqida juda uzoq vaqt oldin paydo bo'lgan. Buni 1056 yildagi slavyan matnlari tasdiqlaydi. Aynan ularda ko'rib chiqilayotgan tushuncha birinchi marta kashf etilgan. O‘sha davrlarda “tarbiya” so‘ziga “tarbiyalash”, “tarbiyalash” kabi ma’nolar berilgan bo‘lsa, birozdan keyin “ta’lim berish” ma’nosida qo‘llanila boshlandi.

Kelajakda bu tushunchaga turli mutaxassislar tomonidan turli xil talqinlar berildi. Agar ularni tahlil qilsak, ta'lim bu:

shakllanish jamiyatga foydali bo'ladigan va unda yashashga qodir inson boshqalardan qochmaydi, o'ziga tortilmaydi;

o'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar;

o‘rganish jarayoni.

Farzandlarini tarbiyalayotgan ota-onalar ko'pincha bu jarayonni tashkil etish haqida o'ylamaydilar. Ular sezgi, hayotiy tajribaga ko'ra harakat qilishadi. Oddiy qilib aytganda, onalar va otalar o'z o'g'illari va qizlarini qanday qilib tarbiyalaydilar. Shunday qilib, har bir oila ma'lum bir ta'lim uslubiga rioya qiladi. Bu atama orqali mutaxassislar ota-onalarning farzandlariga bo'lgan munosabatlarining o'ziga xos modellarini tushunadilar.

Ota-onalar tarbiyasi uslublarining ko‘plab tasniflari mavjud. Ulardan biri Diana Baumrind tomonidan taklif qilingan. Bu amerikalik psixolog ota-ona tarbiyasining quyidagi uslublarini aniqladi:

avtoritar;

vakolatli;

liberal.

Kelajakda bu tasnif to‘ldirildi. Eleanor Makkobi va Jon Martin boshqa ota-ona tarbiya uslubini aniqladilar. Uni befarq deb atashgan. Ba'zi manbalar ushbu modelga murojaat qilish uchun "gipo-saqlash", "befarq uslub" kabi atamalardan foydalanadi. Ota-onalar tarbiyasi uslublari, ularning har birining xususiyatlari quyida batafsil muhokama qilinadi.

Avtoritar tarbiya uslubi

Ba'zi ota-onalar farzandlariga qattiqqo'llik bilan munosabatda bo'lishadi, ta'limning qattiq usullari va shakllarini qo'llashadi. Ular bolalariga ko'rsatmalar berishadi va ularning bajarilishini kutishadi. Bunday oilalarda qat'iy qoidalar va talablar mavjud. Bolalar hamma narsani qilishlari kerakbahslashmang. Noto'g'ri xatti-harakatlar va noto'g'ri xatti-harakatlar, injiqliklar, ota-onalar farzandlarini jazolaydilar, ularning fikrini hisobga olmaydilar, hech qanday tushuntirish so'ramaydilar. Bunday tarbiya uslubi avtoritar deb ataladi.

Ushbu modelda bolalarning mustaqilligi juda cheklangan. Bunday tarbiya uslubiga amal qilgan ota-onalar farzandi itoatkor, ijrochi, mas’uliyatli va jiddiy bo‘lib ulg‘ayishini o‘ylaydi. Biroq, yakuniy natija onalar va dadalar uchun mutlaqo kutilmagan:

Faol va kuchli xarakterga ega bolalar, qoida tariqasida, o'smirlik davrida o'zini namoyon qila boshlaydi. Ular isyon qiladilar, tajovuzkorlik ko'rsatadilar, ota-onalari bilan janjallashadilar, ozodlik va mustaqillikni orzu qiladilar va shuning uchun ular ko'pincha ota-onalarining uyidan qochib ketadilar.

Ishonchsiz bolalar ota-onasiga bo'ysunadilar, ulardan qo'rqishadi, jazodan qo'rqishadi. Kelajakda bunday odamlar o'ziga qaram, qo'rqoq, o'zini o'ziga tortadigan va g'amgin bo'lib chiqadi.

Ba'zi bolalar ulg'ayib, ota-onalaridan o'rnak olishadi - ular o'sgan oilalarga o'xshash oilalar yaratadilar, xotinlar va bolalarni qattiqqo'llikda tutadilar.

Oilaviy tarbiyada avtoritet uslub

Mutaxassislar ba'zi manbalarda bu modelni "demokratik ta'lim uslubi", "hamkorlik" deb atashadi, chunki u barkamol shaxsni shakllantirish uchun eng

qulaydir. Ota-onalarning bu uslubi iliq munosabatlarga va ancha yuqori darajadagi nazoratga asoslangan. Ota-onalar har doim muloqotga ochiq, muhokama qilishga intiladi vaFarzandlaringiz bilan muammolarni hal qiling. Onalar va otalar o'g'il va qizlarning mustaqilligini rag'batlantiradilar, lekin ba'zi hollarda ular nima qilish kerakligini ko'rsatishi mumkin. Bolalar oqsoqollarni tinglashadi, ular "kerak" so'zini bilishadi.

Obro'li tarbiya uslubi tufayli bolalar ijtimoiy jihatdan moslashadi. Ular boshqa odamlar bilan muloqot qilishdan qo'rqmaydilar, ular umumiy tilni qanday topishni bilishadi. Nufuzli ota-ona tarbiyasi sizga o'zini yuqori baholaydigan va o'zini tuta oladigan mustaqil va o'ziga ishongan shaxslarni etishtirish imkonini beradi.

Atoritiv uslub ota-ona tarbiyasining ideal modelidir. Biroq, unga eksklyuziv rioya qilish hali ham istalmagan. Erta yoshdagi bola uchun ota-onadan kelib chiqadigan avtoritarizm zarur va foydalidir. Masalan, onalar va otalar chaqaloqning noto'g'ri xatti-harakatlarini ko'rsatishi va undan har qanday ijtimoiy norma va qoidalarga rioya qilishni talab qilishlari kerak.

Liberal munosabatlar modeli

Liberal (ruxsat beruvchi) ota-ona tarbiya uslubi ota-onalari o'ta xushmuomala bo'lgan oilalarda kuzatiladi. Ular o'z farzandlari bilan muloqot qilishadi, ularga mutlaqo hamma narsaga ruxsat berishadi, hech qanday taqiq o'rnatmaydilar, o'g'illari va qizlariga cheksiz mehr ko'rsatishga intiladilar.

Liberal munosabatlar modeliga ega oilalarda tarbiyalangan bolalar quyidagi xususiyatlarga ega:

ko‘pincha tajovuzkor, impulsiv;

hech narsaga berilmaslikka intiling;

maqtanishni yaxshi ko'raman;

jismoniy va aqliy mehnatni yoqtirmaslik;

qo'pollik bilan chegaralangan o'ziga ishonchni namoyish et;

o'zlariga yoqmaydigan boshqa odamlar bilan ziddiyat.

Ko'pincha ota-onalarning o'z farzandini nazorat qila olmasliklari uning asotsial guruhlarga tushishiga olib keladi. Ba'zida liberal tarbiya uslubi yaxshi ishlaydi.

Bolaligidan erkinlik va mustaqillikni bilgan ba'zi bolalar faol, qat'iyatli va ijodiy odamlar bo'lib ulg'ayishadi (muayyan bolaning qanday inson bo'lishi tabiat tomonidan belgilab qo'yilgan xarakter xususiyatlariga bog'liq).

Befarq ota-ona uslubi

Ushbu modelda befarq ota-onalar va g'azablangan bolalar kabi tomonlar ajralib turadi. Ota-onalar o‘g‘il-qizlariga e’tibor bermaydi, ularga sovuqqonlik bilan munosabatda bo‘ladi, g‘amxo‘rlik, mehr va mehr ko‘rsatmaydi, faqat o‘z muammolari bilan band. Bolalar cheklanmagan. Ular hech qanday cheklovlarni bilishmaydi. Ularga “mehr-shafqat”, “rahm-shafqat” kabi tushunchalar singdirilmagan, shuning uchun bolalar na hayvonlarga, na boshqa odamlarga hamdardlik bildirmaydilar.

Ba'zi ota-onalar nafaqat o'zlarining befarqligini, balki dushmanligini ham ko'rsatadilar. Bunday oilalardagi bolalar kerak emasligini his qilishadi. Ular halokatli impulslar bilan deviant xatti-harakatlarni namoyon qiladilar.

Nega ba'zi oilalarda ota-ona tartibsiz?

Ota-onalar tarbiyaning bir-biriga mos kelmaydigan turlari va uslublaridan foydalanadilar. Bu turli sabablarga ko'ra sodir bo'ladi. Bular hayot sharoitlari, xarakter xususiyatlari, zamonaviy ota-onalarning ongsiz muammolari va qondirilmagan ehtiyojlardir. Uyg'unsiz tarbiyaning asosiy sabablari qatoriga quyidagilar kiradi:

bolaga o'zining nomaqbul fazilatlarini proyeksiya qilish;

ota-ona hissiyotlarining kam rivojlanganligi;

ota-onalarning ta'limdagi noaniqligi;

farzandingizni yo‘qotish qo‘rquvining mavjudligi.

Birinchi sababda ota-onalar bolada o'zlarida mavjud bo'lgan fazilatlarni ko'radilar, lekin ularni tan olmaydilar. Masalan, bolada dangasalikka moyillik bor. Ota-onalar o'z farzandini jazolaydilar, unga shafqatsiz munosabatda bo'lishadi, chunki bu shaxsiy xususiyat mavjud. Kurash ularga o'zlarida bu nuqson yo'qligiga ishonish imkonini beradi.

Yuqorida qayd etilgan ikkinchi sabab bolaligida ota-ona iliqligini his qilmagan odamlarda kuzatiladi. Ular bolasi bilan muomala qilishni xohlamaydilar, u bilan kamroq vaqt o'tkazishga harakat qilishadi, muloqot qilishmaydi, shuning uchun ular bir-biriga mos kelmaydigan uslublardan foydalanadilar.bolalarning oilaviy tarbiyasi. Shuningdek, bu sabab hayotida bolaning paydo bo'lishiga psixologik jihatdan tayyor bo'lmagan ko'plab yoshlarda kuzatiladi.

Ta'limdagi noaniqlik, qoida tariqasida, zaif shaxslarda paydo bo'ladi. Bunday nuqsoni bo'lgan ota-onalar bolaga alohida talablar qo'ymaydilar, uning barcha istaklarini qondiradilar, chunki ular uni rad eta olmaydilar. Oilaning kichik bir a'zosi ona va dadaning zaif joyini topadi va undan foydalanadi va u maksimal huquq va minimal mas'uliyatga ega bo'lishini ta'minlaydi.

Yo‘qotish fobiyasi bo‘lsa, ota-onalar farzandida o‘zini himoyasiz his qiladi. Ularga u mo'rt, zaif, og'riqli bo'lib tuyuladi. Ular uni himoya qiladilar. Shu sababli, o'spirinlarda haddan tashqari himoyalanish va hukmronlik qilish kabi nomuvofiq ota-ona uslublari paydo bo'ladi.

Barkamol oila tarbiyasi nima?

Barkamol tarbiya bilan ota-ona bolani qanday bo`lsa shunday qabul qiladi. Ular uning kichik kamchiliklarini tuzatishga harakat qilmaydilar, unga hech qanday xatti-harakat namunalarini yuklamaydilar. Oilada mutlaqo hamma rioya qiladigan oz sonli qoidalar va taqiqlar mavjud. Bolaning ehtiyojlari oqilona chegaralarda qondiriladi (boshqa oila a'zolarining ehtiyojlari e'tibordan chetda qolmaydi yoki buzilmaydi).

Barkamol tarbiya bilan bola o’zining rivojlanish yo’lini mustaqil tanlaydi. Onam va dadam, agar u o'zi buni qilishni istamasa, uni biron bir ijodiy davraga borishga majburlamaydi. Bolaning mustaqilligi rag'batlantiriladi. Agar kerak bo'lsa, ota-onalar faqat kerakli maslahatlarni berishadi.

Kimga tarbiya uyg'un edi, ota-onalarga kerak:

farzandingiz bilan muloqot qilish uchun doim vaqt toping;

uning muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklari bilan qiziqing, ba'zi muammolarni engishga yordam bering;

bolaga bosim o'tkazmang, unga o'z nuqtai nazaringizni yuklamang;

bolaga oilaning teng huquqli a'zosi sifatida munosabatda bo'ling;

bolaga mehr-oqibat, hamdardlik, boshqalarga hurmat kabi muhim fazilatlarni singdirish.

Xulosa qilib shuni ta'kidlash joizki, oilada tarbiyaning to'g'ri turlari va uslublarini tanlash juda muhimdir. Bu bolaning qanday bo'lishiga, uning kelajakdagi hayoti qanday bo'lishiga, atrofidagi odamlar bilan muloqot qilishiga, o'zini o'ziga tortadigan va muloqotga kirishmasligiga bog'liq. Shu bilan birga, ota-onalar har doim esda tutishlari kerakki, samarali ta'limning kaliti - bu kichik oila a'zosiga bo'lgan muhabbat, unga bo'lgan qiziqish, uyda do'stona, ziddiyatsiz muhit.

Tavsiya:

Ota-onalarning turlari: xususiyatlar, tushunchalar, bola tarbiyasiga bo'lgan munosabat va ota-ona mehrining namoyon bo'lishi

Ota-onalar har doim farzandlarining o'zidan yaxshiroq bo'lishini xohlashadi. Ammo ba'zi odamlar o'z izlanishlarida haddan tashqari g'ayratli. Bunday turdagi ota-onalar bolalarga g'amxo'rlik qiladilar, ularga ruxsat bermaydilar va natijada nochor va nomdor jonzot bo'lib etishadi. Boshqa turlari ham bor. Farzandlari bilan do'st bo'lishni xohlaydigan ota-onalar ko'pchilik uchun ideal ko'rinadi. Lekin bu ham voqealarning eng yaxshi rivojlanishi emas. Oltin o'rtachaga tegishli bo'lishi mumkin bo'lgan tur ham mavjud

Tarbiya uslublari: tavsifi, turlari, bolaga ta'siri

Bola bu dunyoga sevgi uchun keladi. U o'zi bilan to'lgan va bu tuyg'uni ota-onasiga berishga tayyor. Biroq, ko'pincha qiziquvchan va jilmayuvchi chaqaloqdan chayqaladigan va mutlaqo moslashtirilmagan odam o'sadi. U nima bilan bog'lanishi mumkin? Psixologlar bu savolga aniq javob berishadi - ota-onalarning munosabati va tarbiya uslublari. Kattalar kichkina odamga bo'lgan munosabati bilan unga katta ta'sir ko'rsatadilar va uning hayot haqidagi barcha g'oyalarini to'liq shakllantiradilar.

Ota-onalarning bolaning ota-onasi bilan birinchi uchrashuvi

Yangi uchrashuvlar har doim odamni tashvishga soladi, chunki siz o'zingizni yaxshi tomondan ko'rsatishni, suhbatdoshni xursand qilishni, qiziqishni va

muloqotdan keyin faqat ijobiy taassurot va his-tuyg'ularni qoldirishni xohlaysiz. Ota-onalarning yigitning ota-onasi bilan tanishishi, ayniqsa, juda asabiy bo'ladi. Zero, yig‘ilishning barcha ishtirokchilari o‘rtasidagi muloqot davom etar ekan, bundan keyingi munosabatlar ham rivojlanadi.

ВЛИЯНИЕ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ НА АКАДЕМИЧЕСКИЙ СТРЕСС СТУДЕНТОВ И ЕГО РОЛЬ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

Туляганова Дильноза Улуғбек қизи
Специалист-психолог в отделе психологической помощи и просвещения Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности академического стресса студентов и возможности его снижения посредством развития саногенного мышления. Раскрываются основные психорегулятивные механизмы влияния саногенного мышления на эмоциональное состояние личности. Анализируются возможности использования методов психологической коррекции, направленных на формирование навыков саногенного мышления в студенческой среде. Сделан вывод о том, что развитие саногенного мышления способствует повышению стрессоустойчивости, психологического благополучия и академической успешности студентов.

Ключевые слова: саногенное мышление, академический стресс, студенты, психологическая коррекция, психорегуляция, стрессоустойчивость, эмоциональная саморегуляция.

THE INFLUENCE OF SANOGENIC THINKING ON STUDENTS' ACADEMIC STRESS AND ITS ROLE IN PSYCHOLOGICAL CORRECTION

Abstract. The article examines the psychological characteristics of academic stress among students and the possibilities of reducing it through the development of sanogenic thinking. The main psychoregulatory mechanisms through which sanogenic thinking affects the emotional state of an individual are analyzed. The possibilities of using psychological correction methods aimed at developing sanogenic thinking skills among students are considered. It is concluded that the development of sanogenic thinking contributes to increased stress resistance, psychological well-being and academic success of students.

Keywords: sanogenic thinking, academic stress, students, psychological correction, psychoregulation, stress resistance, emotional self-regulation.

Введение. В условиях модернизации системы высшего образования проблема сохранения психологического здоровья студентов приобретает особую актуальность. Высокие требования к учебной деятельности, интенсивность образовательного процесса, необходимость постоянного освоения новых знаний и профессиональных компетенций нередко становятся причиной возникновения академического стресса. Многочисленные исследования показывают, что академический стресс негативно влияет на когнитивные процессы, эмоциональное состояние и учебную мотивацию студентов. В связи с этим возрастает необходимость поиска эффективных психологических ресурсов, способствующих профилактике и коррекции стрессовых состояний. Одним из таких ресурсов является саногенное мышление, обеспечивающее конструктивную переработку негативных эмоциональных переживаний и повышение психологической устойчивости личности.

Саногенное мышление – это тоже определенная философия, особая культура мышления. Термин «саногенный» происходит от латинского «sanus», что означает «здоровый», «оздоравливающий». Суть саногенного мышления состоит в выявлении и коррекции тех концепций, тех стратегий поведения, которые приводят человека к страданиям. Это не бегство от негатива, а его сознательное рассмотрение и проработка. Речь идет о критическом, адекватном осмыслении происходящих жизненных ситуаций или прошлого опыта, это анализ эмоциональных переживаний, потребностей, желаний, освобождение от застарелых обид, комплексов, внутренней напряженности. Автор концепции саногенного мышления - доктор психологических наук Юрий Михайлович Орлов. Он исследовал человеческие эмоции и пришел к выводу, что они возникают не спонтанно, а в силу особенностей мыслей человека. Замечено, что человек, не умеющий саногенно мыслить, легче невротизируется и в процессе общения чаще дает реакции «короткого замыкания», проявляющиеся в виде вспышек гнева, резкого

изменения настроения, появления эмоциональной напряженности, импульсивного поведения.[1,34]

Эффективность саногенного мышления в снижении академического стресса обусловлена рядом взаимосвязанных психологических механизмов. Во-первых, важную роль играет механизм когнитивной переоценки стрессовой ситуации. Студенты, обладающие развитым саногенным мышлением, склонны воспринимать учебные трудности как решаемые задачи, а не как угрозу собственному благополучию. Во-вторых, саногенное мышление способствует развитию эмоциональной саморегуляции. Осознание причин собственных переживаний позволяет контролировать уровень тревоги, страха и эмоционального напряжения. В-третьих, важным механизмом является развитие рефлексии. Анализ собственных мыслей, переживаний и поведения помогает студентам объективно оценивать возникающие трудности и находить конструктивные способы их преодоления. В-четвёртых, саногенное мышление способствует формированию адаптивных копинг-стратегий. Вместо избегания проблем студенты выбирают активные способы решения возникающих задач, что положительно влияет на их психологическое состояние.

Если стрессогенный фактор действует постоянно или в течение длительного времени, проявления «триады стресса» изменяются по интенсивности. Г. Селье выделяет три стадии этих изменений [1966, 1979]. Первая стадия развития стресса — мобилизация как бы по тревоге адаптационных возможностей организма («стадия тревоги»). Автор предположил определенную ограниченность адаптационных возможностей организма на этой стадии. «Ни один организм не может постоянно находиться в состоянии тревоги. Если агент настолько силен, что значительное воздействие его становится несовместимым с жизнью, животное погибает еще в стадии тревоги, в течение первых часов или дней. Если оно выживает, за первоначальной реакцией обязательно следует «стадия резистентности» [3, с. 35]. При этом поддерживается практически нормальное существование

организма в условиях повышенных требований к его адаптационным системам. Но, поскольку адаптационная энергия не 12 бесконечна, а стрессор продолжает свое негативное влияние, рано или поздно наступает третья стадия — «стадия истощения». На первой стадии в организме возникают сигналы о несбалансированности стрессогенных требований от среды и ответов организма на эти требования. Имеется в виду, что среда предъявляет требования, на которые организм не может ответить адекватно. В этом случае сигналы о дисбалансе «открывают» кладовые резервов организма. На третьей стадии — «истощения» — эти сигналы о дисбалансе — это уже своеобразные призывы о помощи, которая может прийти только извне, либо в виде помощи, либо в форме модификации стрессора, либо его полного устранения.

Саногенное мышление –это путь к самопознанию, самосовершенствованию, это один из «китов» здорового характера человека. Для того, чтобы научиться саногенно мыслить, необходимо изучить основные признаки мышления – причем не только саногенного, но и патогенного (чтобы знать, что делать и чего не делать).

Признаки саногенного мышления:

• Умение отстраниться от переживаний и взглянуть на них как бы со стороны.

• Склонность к размышлениям в спокойном и расслабленном состоянии.

• Понимание природы отрицательных эмоций, их устройство.

• Умение концентрировать внимание на объекте размышления или на предмете общения.

• Склонность к рефлексии.

• Гибкость мышления.

• Знание и понимание стереотипов человеческого поведения и культурных программ, укрепившихся в обществе.

• Умение видеть преимущества в любой ситуации.

• Позитивное восприятие мира и направленность на позитивные действия, оказывающие оздоравливающее влияние на тело и душу.

Противоположностью саногенного мышления является патогенное мышление. Патогенное, или болезнетворное мышление пагубно влияет на здоровье человека, оно порождает патогенные психологические защиты (агрессия, страх, бегство в мир фантазии и др.), патогенный характер эмоций (обида, вина, стыд и др.) и модели насильственного управления поведением (ролевые ожидания, социальный стереотип, мщение, угрозы и пр.).

Особое внимание проблема поддержания психологического благополучия и преодоления стресса в условиях образования получила в период пандемии коронавируса: исследования на отечественной выборке позволили зафиксировать изменение структуры взаимосвязей между смысловыми категориями в сознании студентов, что является индикатором социальной растерянности, диффузии идентичности, дезориентации в психологическом времени и ведет к возникновению проблем с постановкой целей, определением смысла и видением себя (Тихомирова и др., 2021). Исследования, проведенные в сложившемся социальном контексте самоизоляции, ограничения свободы передвижения, перевода непосредственного общения и форм деятельности в онлайн-среду показали, что важным стрессогенным фактором в данных условиях стала неопределенность не только отдаленного, но и ближайшего будущего. Многочисленные работы показывают, что стресс от неопределенности в большей степени может способствовать развитию психических расстройств и дисфункциональных состояний в студенческом возрасте, чем учеба или актуальный жизненный контекст, связанный с ближайшим будущим. Высокая неопределенность, фрустрирующая потребность в безопасности и стабильности является фактором риска, снижающим уровень психологического благополучия личности, повышающим ее социальную уязвимость, способствующим снижению самоэффективности и саморегуляции [4,78]

Заключение.

Проведённый теоретический анализ позволяет сделать вывод о том, что саногенное мышление является значимым психологическим ресурсом преодоления академического стресса студентов. Его влияние реализуется посредством механизмов когнитивной переоценки, эмоциональной саморегуляции, рефлексии и формирования адаптивных стратегий совладания со стрессом. Развитие саногенного мышления в рамках психологической коррекции способствует укреплению психического здоровья студентов, повышению их психологического благополучия и академической успешности.

Проведенный анализ позволил сформулировать некоторые выводы:

Под психологическим стрессом понимается функциональное психическое состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями субъективного состояния, биологического, физиологического, психического статуса и поведения человека в результате воздействия внешних факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность, вредность условий жизни и деятельности). Будем использовать это определение как рабочее для данного исследования.

При изучении психологического стресса целесообразно использовать трансактную модель. Трансактная модель стресса исследует суть взаимосвязей «стрессор — реакция — последствия» и динамику самого стрессового процесса. В этой модели больше внимания уделяется динамике психологических механизмов когнитивной оценки и копинга (преодоления, совладания), на которых базируется любое стрессогенное столкновение.

3. В психологии совладающее поведение (копинг) рассматривается как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации. Основные функции совладания — 44 обеспечение

поддержание внешнего и внутреннего благополучия человека. Копинг-поведение осуществляется посредством реализации копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов.[4,88–96].Копинг-стратегии рассматриваются как актуальные ответы личности на воспринимаемую

угрозу, как способ управления стрессором и уровнем стресса как реакции на него

4. Изучение тесно связанных феноменов: стресса, совладающего поведения и психического выгорания (как результата стресса) на рабочем месте учителя является весьма важным, как в научном, так и в практическом смысле. При этом регистрация феномена выгорания сама по себе свидетельствует о низкой эффективности работы копинг-стратегий учителя: если выгорание происходит, значит, системы копинга отсутствуют или работают плохо. В этом контексте основной интерес представляет анализ взаимосвязи: стрессор — уровень стресса — совладающее поведение (копинг-стратегии).

Список литературы:

1.Орлов Ю.М. Саногенное мышление. – М.:Слайдинг, 2006. [1,34]

2.Лазарус Р., Фолкман С. Стресс, оценка и совладание. – СП [3,45]

3. Селье Г-., 1979, с. 35

4. Зинченко, Ю.П. (Ред.). (2021). Психологическое сопровождение пандемии COVID-19. Москва: Изд-во Моск.с-78

5. Тихомирова, Е.В., Самохвалова, А.Г., Вишневская, О.Н. (2021). Психологическое благополучие студентов в условиях высокой неопределенности будущего. Ярославский педагогический вестник, (4), 88–96.

ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯ КАК УСЛОВИЕ ОБОСТРЁННОГО ВЛИЯНИЯ ИДЕАЛИЗИРОВАННЫХ ОБРАЗОВ НА Я-КОНЦЕПЦИЮ СТУДЕНТОВ

Багдасарова Диана Левоновна
Национальный педагогический университет Узбекистана имени Низами, Учебно-научный центр психологии, ведущий научный сотрудник

Аннотация. В статье рассматривается феномен интернет-аддикции как специфического психологического условия, многократно усиливающего деструктивное воздействие идеализированных образов социальных сетей на Я-концепцию студентов. На основе теоретического анализа установлено, что в состоянии зависимости механизмы восходящего социального сравнения, самообъективации и цифрового перфекционизма функционируют в условиях сниженного когнитивного контроля, что провоцирует нарастающее расхождение между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Показано, что аддикция формирует порочный круг: дефицитарная самооценка стимулирует компульсивный поиск виртуальной валидации, которая через механизмы социального сравнения ещё глубже подрывает самооценку. В качестве направлений коррекции рассматриваются развитие медиаграмотности, практика самосострадания, поддержка культуры аутентичности и когнитивно-поведенческая терапия.

Ключевые слова: интернет-аддикция, Я-концепция, социальные сети, социальное сравнение, самообъективация, цифровой перфекционизм, самооценка, идеализированные образы, студенты, когнитивно-поведенческая терапия.

Annotatsiya

Maqolada internet-addiktsiya hodisasi talabalar “Men-konsepsiyasi”ga ijtimoiy tarmoqlardagi ideallashtirilgan obrazlarning destruktiv ta’sirini ko’p barobar kuchaytiradigan o’ziga xos psixologik shart sifatida ko’rib chiqiladi. Nazariy tahlil asosida aniqlangan: qaramlik holatida yuqoriga yo’naltirilgan ijtimoiy taqqoslash, o’z-o’zini ob’ektivlashtirish va raqamli perfeksionizm mexanizmlari

kognitiv nazorat pasaygan sharoitda faoliyat yuritadi, bu esa “haqiqiy Men” va “ideal Men” o’rtasidagi tafovutning tobora kuchayishiga sabab bo’ladi. Ko’rsatilishicha, addiktsiya yomon bir aylana hosil qiladi: tanqisli o’z-o’zini baholash virtual tasdiqlashni majburiy izlashni rag’batlantiradi, bu esa ijtimoiy taqqoslash mexanizmlari orqali o’z-o’zini baholashni yanada chuqurroq yemirib boradi. Tuzatish yo’nalishlari sifatida media savodxonligini rivojlantirish, o’z-o’ziga hamdardlik amaliyoti, autentiklik madaniyatini qo’llab-quvvatlash va kognitiv-xulq terapiyasi ko’rib chiqiladi.

Kalit so’zlar: internet-addiktsiya, Men-konsepsiyasi, ijtimoiy tarmoqlar, ijtimoiy taqqoslash, o’z-o’zini ob’ektivlashtirish, raqamli perfeksionizm, o’z-o’zini baholash, ideallashtirilgan obrazlar, talabalar, kognitiv-xulq terapiyasi.

В 2026 году тотальная цифровизация межличностных коммуникаций превратила социальные сети из простого инструмента общения в глобальную платформу для конструирования социальной идентичности. Студенты, находясь в стадии формирования идентичности и самопознания, являются наиболее активными потребителями цифрового контента. Социальные медиа стали неотъемлемой частью их повседневной жизни, предлагая пространство, где пользователи могут создавать профили, делиться изображениями и получать обратную связь в виде «лайков» и комментариев. Однако широкое распространение смартфонов и интернета привело к росту аддиктивного поведения, которое существенно меняет восприятие личности самой себя. Интернет-аддикция выступает катализатором, усиливающим разрыв между реальным и идеальным «Я», делая студентов крайне уязвимыми перед лицом отредактированных, недостижимых стандартов красоты и успеха.

Интернет-зависимость рассматривается как один из наиболее распространенных вариантов нехимических зависимостей, имеющий значительные социальные и медицинские последствия. Она определяется как расстройство контроля над побуждениями, не связанное с приемом психоактивных веществ. Согласно критериям К. Янг, ключевыми признаками аддикции являются озабоченность интернетом, потребность в увеличении

времени онлайн для достижения удовлетворения, а также безуспешные попытки контролировать использование сети [7].

Для студентов Из часто проявляется в форме генерализованного патологического использования интернета, которое включает бесцельное времяпрепровождение в сети, зависимость от социальных сетей и мессенджеров. Нейробиологические исследования показывают, что при Из происходят изменения в дофаминергической системе мозга, аналогичные тем, что наблюдаются при химических зависимостях [3]. Недостаток дофамина в системе награды заставляет индивида искать стимулы в виртуальной среде, что ведет к потере количественного контроля и социальной дезадаптации. В условиях аддикции интернет становится единственным способом получения положительных эмоций, что делает пользователя эмоционально зависимым от контента, который он потребляет.

Одной из центральных активностей в социальных сетях является создание и распространение селфи. В отличие от традиционных медиа, социальные сети позволяют пользователям быть одновременно и потребителями, и активными создателями контента. Это порождает стремление к созданию идеализированных версий своей идентичности [2].

Процесс редактирования селфи — это сложная и трудоемкая задача, включающая использование фильтров, изменение формы лица, удаление дефектов кожи и коррекцию фигуры. Современные технологии позволяют искажать внешность «в один клик», создавая образы, соответствующие недостижимым общественным стандартам стройности и привлекательности. Исследования показывают, что использование «стройнящих» фильтров напрямую коррелирует с недовольством собственным телом и желанием похудеть. Цифровой перфекционизм заставляет студентов транслировать не реальную жизнь, а её отредактированную, «глянцевую» версию [1].

В основе психологического дискомфорта студентов лежит механизм восходящего социального сравнения. Согласно теории Л. Фестингера, люди используют сравнение с другими для определения собственной ценности. В

цифровой среде субъект постоянно сопоставляет свою реальную жизнь с визуально безупречными образами сверстников или знаменитостей [2].

Интернет-аддикция обостряет этот процесс по нескольким причинам:

Сверхценность контента: Для аддикта виртуальный мир становится более значимым, чем реальный.

Пассивное потребление: Зависимые пользователи чаще склонны к пассивному просмотру ленты новостей, что наиболее сильно коррелирует с развитием социальной тревожности и снижением самооценки.

Объективация: Постоянное пребывание в сети способствует самообъективации — процессу, при котором индивид оценивает свое тело исключительно на основе того, как оно воспринимается внешним наблюдателем [4].

Трипартитная модель влияния подчеркивает, что культурные стандарты красоты распространяются через сверстников и медиа, создавая давление, которое ведет к интернализации идеала худобы и неудовлетворенности собой [4, 11].

Фундаментальной основой понимания влияния идеализированных образов является концепция Карла Роджерса о соотношении «Я-реального» (кто я есть) и «Я-идеального» (кем я должен быть). В эпоху социальных сетей дистанция между этими образами достигает критических значений.

Студенты, страдающие интернет-аддикцией, конструируют гипертрофированное «Я-идеальное», лишенное слабостей и ошибок [10]. Постоянная необходимость поддерживать этот безупречный «цифровой фасад» приводит к:

1. Инконгруэнтности: Росту расхождения между реальностью и онлайн-образом, что вызывает глубокую фрустрацию и тревожность.

2. Дефицитарной самооценке: Студент начинает воспринимать себя как «недостаточно хорошего» по сравнению с идеализированными объектами сравнения [1].

3. Поврежденной самооценке: Феномен, при котором внешне декларируемая самооценка может казаться высокой, но внутренняя остается крайне хрупкой и зависимой от внешнего одобрения.

Исследования П. Валькенбург подтверждают, что самооценка студентов напрямую зависит от тона обратной связи в сети [5]. Положительные отзывы временно повышают удовлетворенность собой, тогда как негативные или отсутствие ожидаемого внимания (лайков) действуют деструктивно.

Аддикция выступает как специфическое условие, при котором механизмы защиты психики ослабевают. При нормальном использовании интернета человек сохраняет способность к критическому анализу контента. Однако при аддикции наблюдается:

Снижение когнитивного контроля: Функциональная несформированность префронтальных отделов мозга у аддиктов затрудняет регуляцию деятельности и времени в сети.

Эскапизм: Стремление уйти от реальности в мир иллюзий, где можно быть «идеальным» персонажем, закрепляет зависимое поведение.

Социальная компенсация: Студенты с низкой самооценкой и трудностями в реальном общении используют сеть для компенсации своих дефицитов, становясь еще более зависимыми от виртуальных образов.

Таким образом, интернет зависимость создает порочный круг: низкая самооценка ведет к чрезмерному использованию сети для поиска валидации, что, в свою очередь, через механизмы социального сравнения еще больше подрывает самооценку.

Для минимизации негативного влияния на Я-концепцию студентов необходим комплексный подход, включающий несколько взаимодополняющих стратегий. Прежде всего, это развитие социальной медиаграмотности: обучение критическому анализу изображений и пониманию того, что контент в сети часто является сконструированным и не отражает реальности. Не менее важна практика самосострадания — доброго отношения к себе, осознанности и признания общности человеческих

недостатков, что помогает снизить уровень неудовлетворённости телом и уменьшить зависимость от фотоманипуляций. Параллельно набирает значимость переход к радикальной аутентичности: тренд на «контент без фильтров» и трансляция «неидеальности» могут выполнять терапевтическую функцию, легализуя право на ошибки и восстанавливая конгруэнтность личности. Наконец, при выраженной аддикции эффективна клиническая коррекция в форме когнитивно-поведенческой терапии, направленной на реструктуризацию когнитивных искажений и обучение навыкам самоконтроля.

Проведённый теоретический анализ позволяет констатировать, что интернет-аддикция представляет собой специфический психологический контекст, в котором деструктивное воздействие идеализированных образов социальных сетей на Я-концепцию студентов приобретает системный и самовоспроизводящийся характер. Установлено, что ключевым психологическим механизмом данного воздействия выступает восходящее социальное сравнение, функционирующее в условиях сниженного когнитивного контроля, характерного для аддиктивного паттерна поведения [3, 7]. Перманентная экспозиция к отфильтрованному, нереалистичному контенту провоцирует нарастание расхождения между «Я-реальным» и «Я-идеальным», что, согласно концепции К. Роджерса, является центральным источником психологической дезадаптации и тревожности.

Выявленный порочный круг интернет-аддикции — когда дефицитарная самооценка стимулирует компульсивный поиск виртуальной валидации, которая, в свою очередь, через механизмы самообъективации и цифрового перфекционизма ещё глубже подрывает самооценку, — обнаруживает принципиальное сходство с динамикой химических зависимостей на нейробиологическом уровне [10]. Данное обстоятельство обосновывает правомерность применения клинических моделей при концептуализации и коррекции аддиктивного поведения, связанного с использованием социальных медиа.

Практическая значимость полученных выводов определяется необходимостью разработки многоуровневых интервенций, направленных одновременно на снижение аддиктивного поведения и восстановление конгруэнтности Я-концепции студентов. Перспективными направлениями превентивной работы являются: формирование критической медиаграмотности как устойчивого когнитивного навыка, культивирование самосострадания в рамках программ психологического сопровождения учебного процесса, а также системная поддержка культуры аутентичности в цифровой среде образовательных учреждений [1, 8]. При диагностированной интернет-аддикции показана индивидуальная когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на реструктуризацию дисфункциональных убеждений о собственной ценности и формирование внутренних, стабильных источников самооценки, независимых от внешней обратной связи [6].

Дальнейшие исследования в данной области целесообразно направить на эмпирическую верификацию описанных теоретических конструктов с использованием продольных дизайнов, позволяющих установить направленность причинно-следственных связей между уровнем интернет-аддикции, интенсивностью социального сравнения и динамикой Я-концепции в студенческой популяции. Отдельного внимания заслуживает разработка валидизированного психодиагностического инструментария, учитывающего специфику современной цифровой среды и позволяющего дифференцировать адаптивные и дезадаптивные формы активности в социальных сетях [4, 11].

Список литературы:

1. Cheah A. J. Z. Impact of Body Dissatisfaction and Selfies and The Effect of Self-Compassion: A Mixed Methods Study. – 2023.

2. Rousseau A., Eggermont S., Frison E. The Reciprocal and Indirect Relationships between Passive Facebook Use, Comparison on Facebook, and Adolescents' Body Dissatisfaction // Computers in Human Behavior. – 2017. – Vol. 73. – P. 336–344.

3. Егоров А. Ю., Солдаткин В. А. Интернет-зависимость: клинико-диагностические маркеры и подходы к терапии // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2021. – № 6. – С. 132–139.

4. Kuss D. J., Griffiths M. D. Online Social Networking and Addiction — A Review of the Psychological Literature // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2011. – Vol. 8, № 9. – P. 3528–3552.

5. Valkenburg P. M., Peter J., Schouten A. P. Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem // CyberPsychology & Behavior. – 2006. – Vol. 9, № 5. – P. 584–590.

6. Young K. S. Internet Addiction Test (IAT) Manual. – 1998.

7. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder // CyberPsychology & Behavior. – 1996. – Vol. 1, № 3. – P. 237–244.

8. Порошина А. С. Влияние социальных сетей на трансформацию самооценки личности: переход от цифрового перфекционизма к радикальной аутентичности. – 2026.

9. Петров А. Ученые: фильтры в соцсетях вызывают негатив к собственному телу. – 2025.

10. Montag C., Reuter M. (Eds.). Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications. – Springer, 2017. – 392 p.

11. Primack B. A., Shensa A., Escobar-Viera C. G., Barrett E. L., Sidani J. E., Colditz J. B., James A. E. Use of Multiple Social Media Platforms and Symptoms of Depression and Anxiety // Computers in Human Behavior. – 2017. – Vol. 69. – P. 1–9.

ZAMONAVIY O‘SMIRLARNING PSIXOLOGIK HOLATI, MUAMMOLARI, XAVF OMILLARI VA PROFILAKTIKA YO‘LLARI

Aliqulova Gulmera Xo‘shmurot qizi
Samarqand viloyati, Narpay tumani 19-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy o‘smirlarning psixologik holati, ularda uchraydigan asosiy muammolar hamda psixologik rivojlanishga ta’sir etuvchi xavf omillari tahlil qilingan. Shuningdek, o‘smirlarning emotsional barqarorligini ta’minlash, ijtimoiy muhitga moslashuvini yaxshilash va salbiy holatlarning oldini olish bo‘yicha profilaktik yo‘llar yoritilgan. Oila, maktab va ijtimoiy muhitning o‘smir shaxsiga ta’siri ilmiy asosda ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar. o‘smirlik, psixologik holat, emotsional beqarorlik, stress, xavf omillari, ijtimoiy tarmoqlar, agressiya, depressiya, psixoprofilaktika, psixologik xizmat.

Zamonaviy o‘smirlar psixologiyasi tez sur’atlar bilan o‘zgarib borayotgan ijtimoiy, axborot va texnologik muhit ta’sirida shakllanayotgan murakkab tizim sifatida namoyon bo‘lmoqda. Bugungi kunda o‘smirlar nafaqat an’anaviy ijtimoiy muammolar, balki raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va virtual kommunikatsiya bilan bog‘liq yangi psixologik bosimlarga ham duch kelmoqdalar. Bu holat ularning emotsional barqarorligi, o‘zini anglash jarayoni hamda ijtimoiy moslashuviga bevosita va sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Raqamli muhitning kengayishi o‘smirlar uchun bir tomondan axborot olish va muloqot imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan ijtimoiy taqqoslash, virtual bosim, kiberzo‘ravonlik hamda internetga qaramlik kabi psixologik xavflarni ham kuchaytirmoqda. Natijada o‘smirlarda o‘z-o‘zini baholashning beqarorlashuvi, emotsional zo‘riqish, xavotir va stress holatlari kuchayishi mumkin.

Shu bilan birga, o‘smirlik davrida shaxsning o‘zini anglash jarayoni jadal kechadi. O‘smir o‘z qobiliyatlari, imkoniyatlari va jamiyatdagi o‘rnini aniqlashga intiladi, bu esa uning emotsional reaksiyalariga, ijtimoiy munosabatlariga va xulq-

atvoriga bevosita ta’sir etadi. Mazkur jarayon raqamli muhitdagi ijtimoiy taqqoslash bilan birlashganda, psixologik bosim yanada kuchayishi mumkin. Zamonaviy o‘smirlarning psixologik holati ko‘pincha emotsional beqarorlik, o‘z-o‘zini baholashning o‘zgaruvchanligi, stressga moyillik hamda ijtimoiy taqqoslash tendensiyasining kuchayishi bilan tavsiflanadi. O‘smirlik davrida shaxs tengdoshlar fikriga nisbatan juda sezgir bo‘lib, ijtimoiy guruh tomonidan qabul qilinishga kuchli ehtiyoj sezadi. Bu ehtiyoj uning xulq-atvori, emotsional reaksiyalari hamda o‘ziga bo‘lgan munosabatini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Zamonaviy o‘smirlar orasida uchraydigan asosiy psixologik muammolar qatoriga o‘ziga ishonchsizlik, agressiv xulq-atvor, depressiv holatlar, o‘quv motivatsiyasining pasayishi, ijtimoiy chekinish hamda raqamli muhitga qaramlik kiradi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda kuzatiladigan salbiy taqqoslash, kiberzo‘ravonlik va virtual muhitdagi psixologik bosim o‘smirlarning emotsional barqarorligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Natijada o‘z-o‘zini baholashning pasayishi va ichki ruhiy zo‘riqish holatlari kuchayadi.

O‘smirlar psixologiyasiga ta’sir etuvchi xavf omillari sifatida oilaviy nizolar, ota-onalar bilan yetarli darajadagi muloqotning yo‘qligi, maktabdagi salbiy ijtimoiy-psixologik muhit hamda tengdoshlar orasidagi bosimni ko‘rsatish mumkin. Bundan tashqari, shaxsning o‘zini anglash jarayonining yetarli darajada shakllanmaganligi ham psixologik muammolarning kuchayishiga olib keladi. Bu omillar o‘smirning emotsional rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, stressga chidamlilik darajasini pasaytiradi. Profilaktika yo‘llari kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Oila muhitida farzandga nisbatan qo‘llab-quvvatlovchi, ishonchli va emotsional jihatdan iliq munosabatni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Maktab sharoitida esa ijobiy psixologik muhit yaratish, o‘quvchilar bilan muntazam psixologik treninglar o‘tkazish hamda o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi ishonchli munosabatlarni mustahkamlash zarur hisoblanadi. Shuningdek, psixologik xizmat tomonidan individual maslahatlar, guruhiy mashg‘ulotlar, stressni boshqarish va emotsional o‘zini boshqarish bo‘yicha treninglar tashkil etish o‘smirlarning psixologik barqarorligini oshirishga xizmat qiladi. Zamonaviy o‘smirlar psixologiyasini

qo‘llab-quvvatlashda oila, maktab va psixologik xizmat o‘rtasidagi uzviy hamkorlik eng muhim omillardan biri bo‘lib, bu yondashuv sog‘lom psixologik rivojlanishni ta’minlaydi.

Zamonaviy o‘smirlarning psixologik holati murakkab, ko‘p omilli va dinamik jarayon bo‘lib, u oila muhiti, ta’lim muassasasi hamda raqamli axborot makoni ta’sirida shakllanadi. Ushbu omillar o‘smirning emotsional barqarorligi, o‘zini anglash jarayoni, ijtimoiy moslashuvi hamda shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli o‘smirlik davri psixologik jihatdan eng sezgir va o‘zgaruvchan bosqichlardan biri hisoblanadi. O‘smirlarda yuzaga keladigan psixologik muammolarni erta aniqlash, ularning sabablarini chuqur tahlil qilish hamda profilaktik choralarni tizimli va izchil amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuv o‘smirlarning stressga chidamliligini oshiradi, emotsional barqarorligini mustahkamlaydi hamda ijtimoiy muhitga sog‘lom moslashuvini ta’minlaydi. Erta diagnostika va psixologik qo‘llab-quvvatlash shaxs rivojlanishidagi salbiy oqibatlarning oldini olishda asosiy vosita hisoblanadi. Shu bois psixologik xizmat, pedagoglar va ota-onalar o‘rtasidagi uzviy hamkorlik tizimini kuchaytirish muhimdir. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan individual va guruhiy ishlar, o‘qituvchilarning psixologik kompetensiyasini rivojlantirish hamda oilada sog‘lom kommunikatsiya muhitini shakllantirish o‘smirlarning psixologik salomatligini ta’minlashga xizmat qiladi. Umuman olganda, kompleks yondashuv zamonaviy o‘smirlarning barkamol shaxs sifatida shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

O‘smirlar o‘rtasida psixologik barqarorlikni mustahkamlash va stressga chidamlilik ko‘nikmalarini rivojlantirish maqsadida psixologik treninglar, stressni boshqarish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar hamda ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishga yo‘naltirilgan maxsus dasturlarni keng joriy etish tavsiya etiladi. Ushbu tadbirlar o‘smirlarning emotsional o‘zini boshqarish, muloqot madaniyati va ijtimoiy moslashuv qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, ota-onalar uchun psixologik-ma’rifiy seminarlar, treninglar va maslahatlar tashkil etish orqali oilaviy tarbiya jarayonida to‘g‘ri psixologik yondashuvni shakllantirish

muhim ahamiyatga ega. Bu esa ota-onalarning farzandlar bilan samarali muloqot o‘rnatish, ularning emotsional ehtiyojlarini tushunish va qo‘llab-quvvatlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bundan tashqari, raqamli savodxonlikni oshirish bo‘yicha ishlarni kuchaytirish, o‘smirlarni internet va ijtimoiy tarmoqlardan xavfsiz va ongli foydalanishga o‘rgatish dolzarb vazifalardan biridir. Bu chora-tadbirlar kiberxavflarning oldini olish, virtual muhitdagi salbiy ta’sirlarni kamaytirish hamda sog‘lom axborot madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

O‘SMIRLIK DAVRIDAGI PSIXOLOGIK HOLAT VA UNING SHAXS RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Begilov Ajiniyaz Jumabayevich
Qoraqalpog‘iston Respublikasi Kegeyli tumani 8-maktab psixologi
Uteniyazova Nesibeli Arepbaevna,
Qoraqalpog‘iston Respublikasi Kegeyli tumani 33-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smirlik davridagi psixologik holat va uning shaxs rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinadi. O‘smirlik davrida yuzaga keladigan emotsional, kognitiv va ijtimoiy o‘zgarishlar hamda ularning shaxs shakllanishidagi o‘rni yoritiladi. Shuningdek, ushbu jarayonda oila, maktab va tengdoshlar muhitining ahamiyati ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, psixologik holat, shaxs rivojlanishi, emotsional beqarorlik, ijtimoiy muhit, identiklik.

O‘smirlik davri inson hayotining eng murakkab va o‘zgaruvchan bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxs bolalikdan kattalikka o‘tish jarayonini boshdan kechiradi. Tana va psixik rivojlanishdagi o‘zgarishlar o‘smirning ichki dunyosiga bevosita ta’sir ko‘rsatib, uning xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlarida sezilarli o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Mazkur jarayon davomida o‘smir o‘zini anglashga, shaxsiy “men”ini shakllantirishga intiladi. Bu esa uning qaror qabul qilishida mustaqillikni kuchaytirib, ba’zan kattalar bilan munosabatlarda ziddiyatlarning paydo bo‘lishiga olib keladi. Shu bilan birga, emotsional sezgirlikning ortishi o‘smirning tashqi ta’sirlarga nisbatan reaksiyasini kuchaytiradi. Natijada, bu davr shaxs rivojlanishining muhim poydevor bosqichi bo‘lib, unda shakllanadigan psixologik xususiyatlar kelajakdagi ijtimoiy xulq va shaxsiy barqarorlikka bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlik davrida emotsional beqarorlik, mustaqillikka intilish va o‘z “men”ini anglash jarayoni kuchayadi. O‘smir ba’zan tez ranjiydigan, tez xursand bo‘ladigan yoki keskin emotsional reaksiyalar ko‘rsatadigan holatga tushadi. Bu holatlar biologik o‘zgarishlar bilan birga ijtimoiy bosim va o‘zini tasdiqlash ehtiyoji bilan ham bog‘liqdir. Bunday emotsional o‘zgarishlar o‘smirning xulq-atvori va atrofdagilar bilan munosabatlariga bevosita

ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli u ba’zan vaziyatlarga haddan tashqari keskin munosabat bildirishi yoki ichki kechinmalarini to‘liq boshqara olmasligi mumkin. Bu esa uning ijtimoiy moslashuv jarayonida turli qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Kognitiv rivojlanish jarayonida esa abstrakt fikrlash shakllanadi. O‘smir murakkab vaziyatlarni tahlil qilish, solishtirish va mustaqil xulosa chiqarish qobiliyatiga ega bo‘la boshlaydi. Shu bilan birga, tanqidiy fikrlash rivojlanib, u kattalarning fikrlarini ham tahlil qilishga intiladi. Natijada o‘smir o‘z qarashlarini shakllantira boshlaydi va bu jarayon uning shaxs sifatida mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

O‘smirning psixologik holati uning ijtimoiy muhiti bilan chambarchas bog‘liq. Oilaviy muhitdagi iliqlik va qo‘llab-quvvatlash o‘smirda xavfsizlik hissini shakllantiradi. Aksincha, nizoli yoki befarq muhit emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi. Bunday sharoitda o‘smir o‘zini emotsional jihatdan himoyasiz his qilishi, kayfiyatida beqarorlik va xulq-atvorida keskin o‘zgarishlar kuzatilishi mumkin. Shu bois oilaviy muhitning barqarorligi uning psixologik rivojlanishida asosiy omillardan biri hisoblanadi. Maktab va tengdoshlar muhiti ham shaxs rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Tengdoshlar guruhi o‘smirning ijtimoiy identifikatsiyasini shakllantiradi va uning xulq-atvoriga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ijobiy guruh muhiti o‘smirda hamkorlik, muloqot madaniyati va o‘zaro hurmat kabi ijtimoiy ko‘nikmalarning rivojlanishiga xizmat qiladi. O‘smirlik davridagi psixologik holat shaxsning kelajakdagi xarakteri, ijtimoiy moslashuvi va hayotiy qarorlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu davrda sakllangan emotsional tajribalar va o‘zini anglash darajasi keyingi hayot bosqichlarida shaxsning xulq-atvori va munosabatlar tizimini belgilovchi muhim omilga aylanadi. Barqaror psixologik holat o‘ziga ishonch, mas’uliyat va ijtimoiy faollikni rivojlantiradi. Bunday barqarorlik o‘smirga murakkab hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish, stressni boshqarish hamda jamiyatda o‘z o‘rnini mustahkam egallash imkonini beradi. Natijada shaxsning ijtimoiy moslashuvi yengillashib, uning hayotiy maqsadlari aniqroq shakllanadi. O‘smirlik davridagi psixologik o‘zgarishlar shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo‘lib, bu jarayonni to‘g‘ri tushunish va qo‘llab-quvvatlash katta ahamiyatga ega. Chunki aynan shu davrda shaxsning emotsional

barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari va o‘zini anglash darajasi shakllanadi hamda mustahkamlanadi. Oila, maktab va ijtimoiy muhit hamkorligi o‘smirning sog‘lom rivojlanishini ta’minlaydi. Ushbu uch asosiy tizimning uyg‘un ishlashi o‘smirda ijobiy xulq-atvor, mas’uliyat hissi va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Natijada shaxs kelajakda barqaror, mustaqil va jamiyatga foydali inson sifatida shakllanishi uchun zarur psixologik asos yaratiladi.

O‘smirlik davridagi psixologik o‘zgarishlarni yanada chuqurroq tushunish uchun qo‘shimcha ravishda bir nechta muhim jihatlarga e’tibor qaratish lozim. Bu davrda nafaqat emotsional va kognitiv jarayonlar, balki shaxsning ichki motivatsiya tizimi ham qayta shakllanadi. O‘smir o‘z hayotiy maqsadlarini aniqlashga, kelajak kasbini tasavvur qilishga va mustaqil qaror qabul qilishga intila boshlaydi. Shu jarayonda uning qiziqishlari tez-tez o‘zgarishi ham tabiiy holat hisoblanadi, chunki shaxs hali o‘zini to‘liq anglash bosqichida bo‘ladi. Shuningdek, o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash tizimi sezilarli darajada ta’sirchan bo‘ladi. Atrofdagilarning fikri, ayniqsa tengdoshlar bahosi, uning kayfiyati va o‘ziga bo‘lgan munosabatini tez o‘zgartirishi mumkin. Shu sababli ijobiy ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash o‘smirning psixologik barqarorligini mustahkamlashda juda muhim rol o‘ynaydi. Yana bir muhim jihat - emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarining hali to‘liq shakllanmaganligidir. O‘smirlar stress, muvaffaqiyatsizlik yoki ijtimoiy bosimga nisbatan kuchli reaksiya berishi mumkin. Shu bois ularga hissiyotlarni tanish, ifodalash va boshqarish bo‘yicha psixologik yordam va treninglar juda foydali hisoblanadi. Shu bilan birga, o‘smirlik davri ijodkorlik va yangi g‘oyalarga ochiqlik bilan ham ajralib turadi. Bu davrda shaxsda tashabbuskorlik, mustaqil fikrlash va yangilikka intilish kuchli bo‘ladi. To‘g‘ri yo‘naltirilgan muhitda bu xususiyatlar kelajakdagi muvaffaqiyatning muhim omiliga aylanishi mumkin. O‘smirlik davri - bu ichki qarama-qarshiliklar, rivojlanish va shakllanish jarayonlari uyg‘unlashgan murakkab, lekin juda muhim bosqichdir.

O‘smirlik davridagi psixologik o‘zgarishlarni chuqurroq tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, bu bosqichda nafaqat emotsional va kognitiv jarayonlar, balki shaxsning ichki motivatsion tizimi ham sezilarli darajada qayta shakllanadi. O‘smir

o‘z hayotiy maqsadlarini aniqlashga, kelajak kasbiy yo‘nalishini belgilashga hamda mustaqil qaror qabul qilishga intiladi. Shu jarayonda qiziqishlarning tez-tez o‘zgarishi tabiiy holat bo‘lib, bu shaxsning o‘zini anglash jarayoni hali to‘liq yakunlanmaganligi bilan izohlanadi. Shuningdek, o‘z-o‘zini baholash tizimi o‘smirlik davrida nihoyatda ta’sirchan bo‘lib, tashqi muhit, ayniqsa tengdoshlar fikri uning emotsional holati va o‘ziga munosabatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ijobiy ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom psixologik muhit va emotsional xavfsizlik o‘smir shaxsining barqaror rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Yana bir muhim jihat shundan iboratki, bu davrda emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalari hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Natijada o‘smirlar stress, muvaffaqiyatsizlik yoki ijtimoiy bosimga nisbatan keskin emotsional reaksiyalar berishi mumkin. Shu bois ularga hissiyotlarni anglash, ifodalash va boshqarish bo‘yicha psixologik yordam hamda maxsus treninglar muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, o‘smirlik davri ijodkorlik, yangilikka ochiqlik va mustaqil fikrlashning kuchayishi bilan ham ajralib turadi. Bu davrda shakllanadigan tashabbuskorlik va kreativ yondashuvlar kelajakdagi shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatlar uchun muhim asos bo‘lib xizmat qiladi.

O‘smirlik davri ichki qarama-qarshiliklar, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy moslashuv jarayonlari uyg‘unlashgan murakkab, biroq nihoyatda muhim bosqich hisoblanadi. Shu sababli ushbu davrni to‘g‘ri tushunish va psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlash shaxsning kelajakdagi barqaror rivojlanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Foydalanilgan o‘zbek adabiyotlar

1.G‘oziyev E. G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2008.

2.Karimova V. M. Psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2007.

3.Toshpo‘latova Sh. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent, 2012.

4.Mahmudov N. Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.

5.Abdullayeva D. Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent, 2015.

6.Yo‘ldoshev J. G‘. Ta’lim va tarbiya psixologiyasi. Toshkent, 2009.

7.Sodiqova M. Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi. Toshkent, 2013.

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O‘QUVCHILARNING MAKTABGA MOSLASHUVI

Djumanova Sayyora Ro‘zimbayevna
Qoraqalpog‘iston Respublikasi Beruniy tumani
MMTBga qarashli 19-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning maktabga moslashuv jarayoni, uning psixologik xususiyatlari hamda ushbu jarayonga ta’sir etuvchi asosiy omillar tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quvchilarning emotsional holati, o‘quv faoliyatiga munosabati va ijtimoiy muhitga moslashish jarayonidagi qiyinchiliklar yoritilgan. Maqolada maktabga moslashuvni yengillashtirishga xizmat qiluvchi pedagogik va psixologik tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so‘zlar. kichik maktab yoshi, maktabga moslashuv, psixologik moslashuv, emotsional holat, o‘quv faoliyati, motivatsiya, ijtimoiylashuv, o‘qituvchi-o‘quvchi munosabatlari, stress, shaxs rivojlanishi.

Kichik maktab yoshi bolaning hayot yo‘lida tub burilish yasaydigan, yangi ijtimoiy muhitga kirishning muhim va mas’uliyatli bosqichi hisoblanadi. Bu davrda bola ilk bor oilaviy muhitdan tashqariga chiqib, ta’lim muassasasidagi tizimli, rejalashtirilgan va qat’iy tartib-qoidalarga asoslangan o‘quv jarayoniga faol qo‘shiladi. Mazkur o‘tish jarayoni nafaqat tashqi faoliyat shakllarining o‘zgarishi, balki bolaning ichki psixologik dunyosida ham sezilarli transformatsiyalar yuz berishi bilan tavsiflanadi. Maktabga kelish bilan bola oldida yangi talablar tizimi paydo bo‘ladi: dars jadvaliga rioya qilish, o‘qituvchi topshiriqlarini bajarish, sinf jamoasi bilan hamkorlikda ishlash, intizomga amal qilish hamda o‘z xatti-harakatlari uchun mas’uliyatni his etish kabi ko‘nikmalar shakllana boshlaydi. Bu esa boladan nafaqat bilim olishga tayyorlikni, balki ijtimoiy-psixologik jihatdan ham yetuklikni talab etadi. Shu jarayonda bola o‘zining mustaqil faoliyatini boshqarish, diqqatni jamlash, emotsiyalarni nazorat qilish va yangi ijtimoiy rollarga moslashish kabi murakkab psixologik vazifalarni bajarishga majbur bo‘ladi. Shuningdek, maktab muhitiga kirish bola uchun yangi ijtimoiy munosabatlar tizimini ham shakllantiradi. O‘qituvchi bilan o‘zaro munosabat, tengdoshlar bilan muloqot, jamoada o‘z o‘rnini

topish va tan olinishi kabi omillar uning psixologik holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim bolalarda bu jarayon oson kechib, tez moslashuv kuzatilsa, boshqalarda esa xavotir, uyatchanlik, ishonchsizlik yoki emotsional zo‘riqish holatlari yuzaga kelishi mumkin. Bunday farqlar bolaning individual psixologik xususiyatlari, oilaviy tarbiya muhiti hamda avvalgi ijtimoiy tajribasi bilan chambarchas bog‘liqdir. Maktabga moslashuv jarayoni bolaning shaxs sifatida shakllanishida muhim o‘rin tutadi, chunki aynan shu davrda o‘quv faoliyatiga munosabat, o‘z-o‘zini baholash, motivatsiya hamda ijtimoiy faollikning dastlabki asoslari shakllanadi. Shu sababli ushbu bosqichni psixologik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish, bolaga qulay emotsional muhit yaratish va individual yondashuvni ta’minlash uning kelgusidagi ta’limiy hamda shaxsiy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Maktabga moslashuv jarayoni har bir o‘quvchida individual psixologik xususiyatlarga ko‘ra turlicha kechadi. Ba’zi bolalar yangi muhitga tez va oson moslashib, o‘quv jarayoniga faol kirishib ketsa, ayrim o‘quvchilarda moslashuv jarayoni nisbatan murakkab kechishi mumkin. Bunday holatlarda emotsional beqarorlik, xavotirlanish, uyatchanlik, tortinchoqlik, o‘ziga ishonchsizlik yoki o‘qish jarayonidan qo‘rqish kabi psixologik holatlar kuzatilishi ehtimoldan xoli emas. Ushbu qiyinchiliklar odatda bola uchun mutlaqo yangi bo‘lgan ijtimoiy muhit, o‘quv faoliyatiga qo‘yiladigan talablarning ortishi, intizom qoidalari hamda tengdoshlar bilan munosabatlarni qayta qurish zaruriyati bilan bog‘liq bo‘ladi. Maktabga moslashuv jarayonida o‘qituvchining o‘rni alohida ahamiyatga ega. O‘qituvchi tomonidan yaratilgan iliq, qo‘llab-quvvatlovchi va ishonchli psixologik muhit o‘quvchining maktabga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantiradi, uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi hamda o‘quv faoliyatiga qiziqishini oshiradi. Shuningdek, o‘qituvchining individual yondashuvi, har bir bolaning psixologik xususiyatlarini inobatga olishi moslashuv jarayonini sezilarli darajada yengillashtiradi. Sinf jamoasida shakllangan ijobiy ijtimoiy-psixologik muhit esa bolaning tengdoshlari bilan tezroq til topishishiga, jamoaga integratsiyalashuviga va ijtimoiy faolligining ortishiga xizmat qiladi.

Oila ham maktabga moslashuv jarayonining eng muhim tayanch omillaridan biri hisoblanadi. Ota-onalarning farzandga nisbatan mehr-muhabbati, doimiy qo‘llab-quvvatlashi, sabr-toqat bilan yondashishi hamda uning maktab hayotiga qiziqishini rag‘batlantirishi bola uchun psixologik xavfsizlik hissini yaratadi. Bu esa o‘z navbatida uning yangi muhitga tezroq va ijobiy moslashishiga yordam beradi. Aksincha, ortiqcha talabchanlik, keskin bosim yoki befarqlik bolada ichki zo‘riqish, stress, ishonchsizlik va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli oila va maktab hamkorligi maktabga moslashuv jarayonining muvaffaqiyatli kechishida hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning maktabga moslashuvi murakkab va ko‘p bosqichli psixologik jarayon bo‘lib, u bolaning yangi ijtimoiy muhitga kirishi, o‘quv faoliyatiga qo‘yiladigan talablarni qabul qilishi hamda tengdoshlar jamoasiga integratsiyalashuvi bilan bevosita bog‘liqdir. Ushbu jarayonning muvaffaqiyatli kechishi ko‘p jihatdan oila, maktab va ijtimoiy muhit o‘rtasidagi o‘zaro hamkorlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Har bir muhit o‘ziga xos tarzda bolaning emotsional barqarorligi, motivatsiyasi va ijtimoiy ko‘nikmalarining shakllanishiga ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilarning maktabga muvaffaqiyatli moslashuvi ularning nafaqat hozirgi o‘quv faoliyatidagi yutuqlariga, balki kelajakdagi shaxsiy rivojlanishi, mustaqil fikrlashi, ijtimoiy faolligi hamda kasbiy yo‘nalish tanlash jarayoniga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Chunki aynan kichik maktab yoshida shakllangan o‘qishga munosabat, o‘ziga ishonch va ijtimoiy tajriba keyingi ta’lim bosqichlarining asosini belgilab beradi. Shu sababli mazkur jarayonda psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini yanada takomillashtirish, maktab psixologi faoliyatini kuchaytirish, ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlash hamda o‘qituvchilarning psixologik kompetensiyasini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa o‘quvchilarning maktabga moslashuvini yengillashtirib, ularning sog‘lom psixologik rivojlanishi va barqaror shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Maktabga moslashuv jarayonini samarali tashkil etish va boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining psixologik barqarorligini ta’minlash maqsadida bir qator amaliy tavsiyalarni amalga oshirish muhim hisoblanadi. Jumladan, o‘quvchilar bilan

psixologik treninglar va rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar o‘tkazish ularning emotsional holatini barqarorlashtirish, o‘ziga ishonchini oshirish hamda jamoaga tezroq moslashishiga yordam beradi. Bunday treninglar orqali bolalarda muloqot ko‘nikmalari, stressga chidamlilik va ijobiy o‘zaro munosabatlar shakllantiriladi. Shuningdek, ota-onalar bilan muntazam ravishda suhbatlar va maslahatlar tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon orqali ota-onalarga farzandining maktab hayotiga moslashuvi, uning psixologik ehtiyojlari va individual xususiyatlari haqida tushuncha beriladi. Natijada oilada bolaga nisbatan to‘g‘ri yondashuv shakllanadi va uning maktab muhitiga moslashuvi yengillashadi. Bundan tashqari, o‘qituvchilar uchun moslashuv psixologiyasiga oid metodik seminarlar va malaka oshirish mashg‘ulotlarini tashkil etish zarur. Bu o‘qituvchilarning psixologik bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirib, har bir o‘quvchiga individual yondashuvni to‘g‘ri tashkil etish imkonini beradi. Natijada maktabda ijobiy psixologik muhit shakllanadi va o‘quvchilarning moslashuv jarayoni samarali kechadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.E. G‘oziyev. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

2.M.G. Davletshin. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012.

3.Z.T. Nishonova. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari Milliy Jamiyati nashriyoti, 2018.

4.V.M. Karimova. Psixologiya. – Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002.

5.F.I. Haydarov., N.I. Xalilova. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.

6.D. Tojiboyeva. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.

7.O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi. Boshlang‘ich ta’lim va psixologik xizmatga oid metodik qo‘llanmalar. – Toshkent, 2023.

8.Respublika ta’lim markazi. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar. – Toshkent, 2022.

Sh. Toshpo‘latova. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2022.

O‘SMIRLIK DAVRIDA STRESS VA EMOTSIONAL HOLATLARNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Djumanova Sayyora Ro‘zimbayevna
Qoraqalpog‘iston Respublikasi Beruniy tumani, 19-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlik davrida stress va emotsional holatlarning yuzaga kelish xususiyatlari, ularni boshqarish mexanizmlari hamda psixologik barqarorlikni shakllantirish yo‘llari tahlil qilingan. O‘smirlarning emotsional rivojlanishiga ta’sir etuvchi biologik, psixologik va ijtimoiy omillar yoritilgan. Shuningdek, stressni kamaytirish va emotsiyalarni boshqarish bo‘yicha amaliy psixologik tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar. o‘smirlik, stress, emotsiya, emotsional boshqaruv, psixologik barqarorlik, xavotir, o‘zini anglash, ijtimoiy moslashuv, stressga chidamlilik, psixologik yordam.

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va o‘zgarishlarga boy psixologik bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsda kuchli emotsional o‘zgarishlar, ichki ziddiyatlar, o‘zini anglash jarayonidagi murakkabliklar hamda stress holatlari tez-tez kuzatiladi. O‘smir organizmida sodir bo‘ladigan biologik va fiziologik o‘zgarishlar, gormonal jarayonlarning faollashuvi, shuningdek, ijtimoiy talab va kutishlarning ortishi uning psixologik holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, o‘smirlik davrida shaxsning o‘zini anglash jarayoni jadal rivojlanadi. O‘smir o‘zining qobiliyatlari, imkoniyatlari va jamiyatdagi o‘rnini anglashga intiladi, bu esa ba’zan o‘ziga nisbatan yuqori talablar qo‘yish yoki aksincha, o‘ziga ishonchsizlik holatlarini keltirib chiqaradi. Tengdoshlar bilan munosabatlar, ijtimoiy baholashga sezgirlik ham emotsional barqarorlikka ta’sir etuvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Bunday murakkab psixologik jarayonlar natijasida o‘smirlarda stressga moyillik kuchayadi. Stress holatlari o‘quv yuklamasi, oilaviy munosabatlar, tengdoshlar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar hamda o‘zini tasdiqlash ehtiyoji bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shu sababli o‘smirlik davrida stress va emotsiyalarni to‘g‘ri boshqarish, psixologik barqarorlikni shakllantirish

hamda ijobiy emotsional muhit yaratish alohida ahamiyat kasb etadi. O‘smirlik davrida stress holatlari ko‘pincha o‘quv yuklamasining ortishi, tengdoshlar bilan munosabatlardagi murakkabliklar, oilaviy muhitdagi talab va kutishlar hamda shaxsning o‘zini tasdiqlash ehtiyoji natijasida yuzaga keladi. Bu davrda o‘smirlar emotsional jihatdan juda sezgir bo‘lib, hissiyotlarni kuchli va ba’zan keskin shaklda boshdan kechiradilar. Natijada xavotir, qo‘rquv, jahldorlik, tushkunlik, hayajon va ruhiy zo‘riqish kabi emotsional holatlar tez-tez almashib turishi mumkin. Stressning eng muhim manbalaridan biri ijtimoiy baholash hisoblanadi. O‘smirlar tengdoshlari tomonidan qanday qabul qilinayotganiga, ularning fikri va munosabatiga haddan tashqari sezgir bo‘ladilar. Bu holat o‘z-o‘zini baholash tizimiga bevosita ta’sir ko‘rsatib, shaxsning o‘ziga bo‘lgan munosabatini shakllantiradi. Salbiy baholanish, tanqid yoki muvaffaqiyatsizlik hissi o‘smirda ichki zo‘riqishni kuchaytirib, stress darajasining ortishiga sabab bo‘ladi.

Oilaviy muhit ham o‘smirning emotsional barqarorligida muhim omil hisoblanadi. Qo‘llab-quvvatlovchi, iliq, tushunuvchi va ishonchli oila muhitida o‘smirda psixologik xavfsizlik hissi shakllanadi, bu esa stressga chidamlilikni oshiradi. Aksincha, doimiy tanqid, haddan tashqari nazorat, befarqlik yoki oilaviy nizolar emotsional beqarorlikni kuchaytirib, stress holatlarining tez-tez takrorlanishiga olib keladi. O‘smirlar stressni boshqarish bo‘yicha yetarli hayotiy tajribaga ega emasligi sababli, ular ko‘pincha impulsiv reaksiyalar, agressiv xulq-atvor yoki ichki o‘ziga yopilish kabi holatlarga moyil bo‘ladilar. Bu esa emotsional muvozanatning yanada buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli o‘smirlik davrida emotsional boshqaruv ko‘nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish muhim psixologik vazifalardan biri hisoblanadi. Emotsiyalarni boshqarishning samarali yo‘llaridan biri o‘zini anglash va refleksiya jarayonini rivojlantirishdir. O‘smir o‘z his-tuyg‘ularini aniqlash, ularni tushunish va to‘g‘ri ifodalashni o‘rganishi orqali ichki zo‘riqishni kamaytirishi mumkin. Shuningdek, nafas mashqlari, relaksatsiya texnikalari, jismoniy faollik, sport bilan shug‘ullanish hamda ijobiy fikrlash ko‘nikmalari emotsional barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, maktab psixologi tomonidan tashkil etiladigan individual maslahatlar va

guruhiy treninglar o‘smirlarda stressga chidamlilikni oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, konfliktli vaziyatlarni to‘g‘ri hal qilish usullarini o‘rgatish hamda o‘z-o‘zini boshqarish strategiyalarini shakllantirish o‘smirlarning psixologik salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

O‘smirlik davrida stress va emotsional holatlarni samarali boshqarish shaxsning keyingi psixologik rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi hamda hayotiy qarorlar qabul qilish jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Aynan ushbu bosqichda shakllangan emotsional barqarorlik, o‘zini anglash darajasi va stressga chidamlilik ko‘nikmalari shaxsning kelajakdagi ruhiy salomatligi va ijtimoiy faolligini belgilab beradi. Emotsional barqarorlikni shakllantirish jarayonida oila, ta’lim muassasalari va psixologik xizmat o‘rtasidagi uzviy hamkorlik alohida ahamiyat kasb etadi. Oila farzand uchun birlamchi psixologik muhit bo‘lib, unda qo‘llab-quvvatlash, ishonch va tushunish hissining mavjudligi o‘smirning ichki barqarorligini mustahkamlaydi. Maktab esa o‘quvchi shaxsining ijtimoiylashuvi, bilim va ko‘nikmalarni egallashi hamda tengdoshlar bilan sog‘lom munosabatlarni shakllantiruvchi asosiy muhit hisoblanadi. Shuningdek, psixologik xizmatning tizimli faoliyati o‘smirlarga individual yondashuv asosida psixologik yordam ko‘rsatish, ularning o‘zini anglash jarayonini rivojlantirish hamda stressga chidamlilik ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Psixoprofilaktik ishlar, treninglar va maslahatlar orqali o‘smirlarning emotsional muvozanatini saqlashga erishiladi. O‘smirlarda stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni rivojlantirish sog‘lom, mustaqil fikrlovchi va ijtimoiy faol shaxs shakllanishining asosiy omillaridan biri bo‘lib, bu jarayon uzluksiz pedagogik va psixologik qo‘llab-quvvatlashni talab etadi. O‘smirlar o‘rtasida stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni mustahkamlash maqsadida bir qator amaliy psixologik chora-tadbirlarni tizimli ravishda amalga oshirish muhim hisoblanadi. Jumladan, o‘smirlar bilan muntazam psixologik treninglar va rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar o‘tkazish ularning o‘zini anglash darajasini oshirish, stressga chidamlilik ko‘nikmalarini shakllantirish hamda emotsiyalarni boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, ota-onalar uchun psixologik ma’rifiy suhbatlar va seminarlar tashkil etish orqali

oilada farzand tarbiyasiga nisbatan to‘g‘ri psixologik yondashuvni shakllantirish, o‘smirning emotsional ehtiyojlarini tushunish va qo‘llab-quvvatlash madaniyatini rivojlantirish mumkin. Bu esa oilaviy muhitning ijobiylashuviga va o‘smirning ruhiy barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, maktabda ijobiy psixologik muhitni yaratish, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi ishonchli munosabatlarni mustahkamlash hamda sinf jamoasida sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Stressni boshqarish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar, relaksatsiya texnikalari va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan dasturlarni keng joriy etish o‘smirlarning psixologik salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.E. G‘oziyev. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

2.M.G. Davletshin. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012.

3.Z.T. Nishonova. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari Milliy Jamiyati nashriyoti, 2018.

4.V.M. Karimova. Psixologiya. – Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002.

5.F.I. Haydarov., N.I. Xalilova. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.

6.D. Tojiboyeva. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.

7.O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi. Psixologik xizmat va tarbiyaviy ishlar bo‘yicha metodik qo‘llanmalar. – Toshkent, 2023.

8.Respublika ta’lim markazi. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish uslubiy tavsiyalari. – Toshkent, 2022.

9.Sh. Toshpo‘latova. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2022.

O‘SMIRLIK DAVRIDA UCHRAYDIGAN PSIXOLOGIK O‘ZGARISHLAR VA ULARNING NAMOYON BO‘LISH XUSUSIYATLARI

G‘aniyeva Farog‘at Xabibullayevna

Namangan viloyati Mingbuloq tumani 44 maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smirlik davrida kuzatiladigan psixologik o‘zgarishlar, ularning shakllanish mexanizmlari hamda namoyon bo‘lish xususiyatlari tahlil qilinadi. O‘smir shaxsining emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishidagi o‘zgarishlar ilmiy yondashuvlar asosida yoritiladi. Shuningdek, ushbu davrda uchraydigan ichki va tashqi inqiroz holatlari hamda ularning psixologik oqibatlari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, psixologik o‘zgarishlar, emotsional beqarorlik, identiklik, ijtimoiylashuv, kognitiv rivojlanish, xulq-atvor.

O‘smirlik davri inson rivojlanishining eng murakkab va ziddiyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayon o‘smir shaxsining ichki psixologik tuzilmasida sezilarli o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Xususan, o‘z-o‘zini anglashning chuqurlashuvi o‘smirda shaxsiy qadriyatlar tizimi shakllanishiga turtki bo‘ladi. U endi atrofdagilar fikrini shunchaki qabul qiluvchi emas, balki uni tahlil qiluvchi va baholovchi shaxsga aylanadi. Bu esa uning dunyoqarashida mustaqil pozitsiyaning paydo bo‘lishiga olib keladi. Shu bilan birga, o‘smirlik davrida ichki ziddiyatlar kuchayishi tabiiy holat hisoblanadi. Bir tomondan, u kattalar kabi erkinlik va mustaqillikka intiladi, ikkinchi tomondan esa hayotiy tajribaning yetishmasligi sababli ularga ehtiyoj sezadi. Aynan shu qarama-qarshiliklar emotsional holatning tez o‘zgarishiga, ba’zan esa keskin reaksiyalarning paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Bundan tashqari, ijtimoiy munosabatlar tizimida ham sezilarli o‘zgarishlar kuzatiladi. O‘smir uchun tengdoshlar bilan aloqalar muhim ahamiyat kasb etib, ularning fikri va bahosi ko‘pincha hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shu sababli guruhga moslashish, qabul qilinish va o‘z o‘rnini topish ehtiyoji

kuchayadi.Bu jarayon ba’zan ijobiy ijtimoiylashuvni ta’minlasa, ayrim hollarda noto‘g‘ri guruh ta’siriga berilish xavfini ham keltirib chiqaradi.

O‘smirlik davridagi ushbu psixologik o‘zgarishlarni to‘g‘ri tushunish va ularni qo‘llab-quvvatlash shaxs rivojlanishining sog‘lom kechishida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Bu jarayon shaxsning “Men konsepsiyasi” shakllanishi bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, o‘smir o‘z qiziqishlari, qobiliyatlari, qadriyatlari va hayotiy maqsadlarini qayta ko‘rib chiqadi. Identiklikning shakllanishi nafaqat ichki o‘zini anglashni, balki ijtimoiy rollarni ham o‘zlashtirishni talab etadi, ya’ni o‘smir turli vaziyatlarda o‘zini qanday tutishi, qanday rolni bajarishi kerakligini sinab ko‘ra boshlaydi. Shu bilan birga, bu davrda yuzaga keladigan ichki ziddiyatlar psixologik rivojlanishning tabiiy qismi hisoblanadi. O‘smir bir vaqtning o‘zida mustaqil qaror qabul qilish istagi va kattalarning qo‘llab-quvvatlashiga ehtiyoj o‘rtasida muvozanat topishga harakat qiladi. Ushbu muvozanatning hali barqaror emasligi xulq-atvorda beqarorlik, qaror qabul qilishda ikkilanish hamda hissiy javoblarning keskin o‘zgarishi bilan namoyon bo‘ladi. Natijada o‘smirning xulqida moslashuvchanlik va qarama-qarshiliklar birga kuzatiladi, bu esa uning shaxs sifatida shakllanish jarayoni bosqichma-bosqich va murakkab kechayotganini ko‘rsatadi.

Emotsional rivojlanish jarayonida yuzaga keladigan o‘zgarishlar o‘smir shaxsining xulq-atvorida sezilarli dinamikani keltirib chiqaradi. Ushbu davrda hissiy reaksiyalar tez va kuchli namoyon bo‘lib, o‘smir tashqi ta’sirlarga nisbatan sezgir bo‘lib qoladi. Natijada kichik hodisalar ham kuchli emotsional javob uyg‘otishi, kayfiyatning tez o‘zgarishi va ba’zan impulsiv harakatlar kuzatilishi mumkin. Bu holat biologik omillar bilan birga ijtimoiy muhitdagi talab va bosimlarning ortishi bilan ham izohlanadi. Shu bilan birga, o‘smir o‘zini jamiyatda tasdiqlash, tan olinishi va qabul qilinishiga ehtiyoj sezadi. Ushbu ehtiyoj qondirilmaganda ichki taranglik kuchayib, emotsional beqarorlik yanada yaqqol namoyon bo‘lishi mumkin. Aynan shu sababli o‘smirning oilaviy va tengdoshlar bilan munosabatlarida tushunmovchiliklar, keskin reaksiyalar yoki uzoqlashish holatlari kuzatiladi. Kognitiv rivojlanish esa ushbu davrning yana bir muhim jihatini tashkil etadi. O‘smirlik bosqichida tafakkur konkret operatsiyalardan abstrakt va mantiqiy

fikrlash darajasiga ko‘tariladi. Bu esa unga murakkab vaziyatlarni tahlil qilish, sabab-oqibat bog‘lanishlarini anglash hamda mustaqil xulosa chiqarish imkonini beradi. Shu asosda tanqidiy fikrlash ham rivojlanib, o‘smir mavjud axborot va kattalar fikrini shunchaki qabul qilmasdan, uni tahlil qilishga intiladi. Natijada o‘smir o‘z qarashlarini shakllantira boshlaydi va bu jarayon uning shaxsiy pozitsiyasining mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Ijtimoiy rivojlanish jarayonida tengdoshlar guruhi o‘smir shaxsining shakllanishida yetakchi omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Bu davrda o‘smirning ijtimoiy ehtiyojlari kuchayib, u o‘zini tengdoshlar orasida tasdiqlash va ularga moslashishga intiladi. Shu sababli do‘stlar fikri va ularning bahosi ko‘pincha katta ahamiyat kasb etib, ayrim holatlarda ota-ona fikridan ham ustun qo‘yilishi mumkin.

Mazkur holat ijtimoiy identifikatsiya jarayonining faollashuvi bilan bog‘liq bo‘lib, o‘smir o‘zini ma’lum bir guruhning a’zosi sifatida anglashga harakat qiladi. Guruhga tegishlilik hissi uning emotsional barqarorligi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlovchi omilga aylanadi. Shu bilan birga, guruh ichida qabul qilinish ehtiyoji o‘smirni ularning me’yor va talablariga moslashishga undaydi. Bunday jarayonda ijobiy va salbiy ta’sirlar birgalikda namoyon bo‘lishi mumkin. Ijobiy jihatdan tengdoshlar o‘zaro qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish va hamkorlikni shakllantirishga xizmat qiladi. Biroq salbiy holatlarda guruh bosimi o‘smirni o‘z individual qadriyatlaridan voz kechishga yoki noto‘g‘ri xulq-atvorni qabul qilishga ham olib kelishi mumkin. Shu sababli bu davrda ijtimoiy muhitning sog‘lomligi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘z-o‘zini baholashning shakllanishi o‘smirlik davrida shaxsning ichki dunyosini belgilovchi muhim psixologik jarayonlardan biri hisoblanadi. Bu bosqichda o‘smir o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlarini tahlil qila boshlaydi. Natijada u o‘ziga nisbatan haddan tashqari yuqori yoki aksincha, past baho berishi mumkin. Bunday nomutanosib baholash ko‘pincha o‘smirning hayotiy tajribasi, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarni qabul qilish darajasi hamda atrofdagilar tomonidan beriladigan bahoga bog‘liq bo‘ladi. Oilaviy muhitning qo‘llab-quvvatlovchi yoki tanqidiy bo‘lishi o‘z-o‘zini baholashning shakllanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Shuningdek, tengdoshlar bilan munosabatlar va ijtimoiy muvaffaqiyatlar ham o‘smirning o‘ziga bo‘lgan munosabatini mustahkamlashi yoki aksincha, pasaytirishi mumkin. Barqaror va ijobiy o‘z-o‘zini baholash esa shaxsning psixologik barqarorligi, o‘ziga ishonchi va hayotiy moslashuvchanligini ta’minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Xulq-atvordagi o‘zgarishlar ham o‘smirlik davrining tabiiy ko‘rinishlaridan biridir. Ba’zi o‘smirlar mustaqillikka intilib, kattalar tomonidan qo‘yilgan qoidalarga qarshi chiqishi, o‘z fikrini qat’iy himoya qilishi mumkin. Ayrim holatlarda ichki emotsional zo‘riqishlar tashqi xulq orqali namoyon bo‘lib, yopiq, passiv yoki aksincha agressiv reaksiyalar shaklida ifodalanadi. Bunday holatlar o‘smirning ichki ehtiyojlari va tashqi talablar o‘rtasidagi nomuvofiqlik bilan bog‘liq bo‘lib, ularga nisbatan e’tiborli yondashuv zarur. Shu sababli o‘smirlik davrida psixologik o‘zgarishlarni to‘g‘ri anglash va ularni ijobiy yo‘naltirish katta ahamiyatga ega. Oila, ta’lim muassasalari va ijtimoiy muhit o‘rtasidagi hamkorlik o‘smir shaxsining sog‘lom rivojlanishida asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Psixologik treninglar, ochiq muloqot muhitini yaratish hamda emotsional qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish bu jarayonni sezilarli darajada yengillashtiradi va shaxsning ijtimoiy moslashuvini mustahkamlaydi. O‘smirlik davri murakkab psixologik jarayonlar bilan kechadigan bosqich bo‘lib, unda shaxsning emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishi faol shakllanadi. Ushbu davrni to‘g‘ri tushunish va qo‘llab-quvvatlash o‘smirning kelajakdagi shaxsiy va ijtimoiy barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun psixologik yordam, pedagogik yondashuv va oilaviy qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish zarur hisoblanadi.

Mazkur davrni ilmiy va amaliy jihatdan chuqur o‘rganish o‘smir shaxsining sog‘lom shakllanishini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki o‘smirlik bosqichida yuzaga keladigan psixologik o‘zgarishlar nafaqat shaxsning hozirgi holatiga, balki uning kelajakdagi hayotiy qarorlariga, ijtimoiy moslashuviga va kasbiy yo‘nalish tanlashiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, psixologik xizmat tizimini takomillashtirish, maktab va oila hamkorligini kuchaytirish hamda o‘smirlar uchun individual yondashuvni yo‘lga qo‘yish dolzarb

vazifalardan biri hisoblanadi. Emotsional qo‘llab-quvvatlash, ijobiy muloqot muhitini yaratish va o‘zini anglashga yo‘naltirilgan treninglar o‘smirning ichki resurslarini faollashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, pedagogik jarayonda tushunish, sabr va empatiya asosida yondashuvni shakllantirish o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlab, uning ijtimoiy faolligini oshiradi. Natijada, sog‘lom psixologik muhitda rivojlangan o‘smir kelajakda barqaror, mas’uliyatli va ijtimoiy jihatdan yetuk shaxs sifatida shakllanishi uchun zarur asos yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

2.Toshpo‘latova Sh. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur Bo‘stoni, 2022.

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

4.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2007.

5.Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2004.

6.Vohidov M.V. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.

7.Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2009.

8.Nishonova Z.T., Alimuhamedov A.A. Psixologik xizmat. – Toshkent, 2017.

YOSHLAR O‘RTASIDAGI ERTA TURMUSH VA UNING SALBIY OQIBATLARI

Marimova Zulfiya G'ulomjonovna

Qoraqalpog'iston Respublikasi Beruniy tumani 38-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlar o‘rtasida erta turmush qurish holatlari, uning kelib chiqish sabablari hamda shaxs, oila va jamiyat rivojiga ko‘rsatadigan salbiy ta’sirlari tahlil qilingan. Erta turmushning yoshlarning psixologik, ijtimoiy, ta’limiy va iqtisodiy rivojlanishiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, ushbu muammoning oldini olishda oila, ta’lim muassasalari va jamiyatning o‘rni hamda profilaktik chora-tadbirlarning ahamiyati ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: erta turmush, yoshlar, oila, psixologik rivojlanish, ta’lim, ijtimoiy moslashuv, oilaviy munosabatlar, reproduktiv salomatlik, profilaktika, shaxs rivojlanishi.

Yoshlar o‘rtasida erta turmush qurish bugungi kunda dolzarb ijtimoiy va psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Erta turmush deganda shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan oilaviy hayotga to‘liq tayyor bo‘lmasdan turib nikoh qurishi tushuniladi. Bunday holatlar ko‘pincha an’anaviy qarashlar, iqtisodiy omillar, ota-onalarning bosimi yoki yoshlarning oilaviy hayot haqidagi yetarli bilim va tasavvurlarga ega emasligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Yosh davrida inson shaxs sifatida shakllanish, kasbiy yo‘nalishini belgilash, mustaqil hayot ko‘nikmalarini egallash va ijtimoiy tajriba to‘plash bosqichida bo‘ladi. Shu sababli bu davrda tuzilgan nikoh ko‘pincha turli qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Oila qurish katta mas’uliyatni talab qiladi va bunga ruhiy jihatdan tayyor bo‘lmagan yoshlar oilaviy muammolarni hal qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Erta turmushning psixologik oqibatlari ayniqsa muhim hisoblanadi. Yosh turmush qurganlar oilaviy mas’uliyat, iqtisodiy muammolar, farzand tarbiyasi va turmush o‘rtog‘i bilan munosabatlarni yo‘lga qo‘yish jarayonida kuchli stress holatini boshdan kechirishi mumkin. Natijada xavotirlanish, depressiv kayfiyat, o‘ziga

ishonchsizlik, emotsional zo‘riqish va oilaviy nizolar yuzaga keladi. Ayrim hollarda bu holatlar oilaning buzilishiga ham sabab bo‘ladi. Erta turmush ta’lim olish imkoniyatlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘plab yoshlar turmush qurganidan so‘ng o‘qishni davom ettirish imkoniyatidan mahrum bo‘ladilar yoki ta’lim sifatiga yetarlicha e’tibor qarata olmaydilar. Bu esa kelajakda kasbiy rivojlanish va mehnat bozorida raqobatbardoshlik darajasining pasayishiga olib keladi.

Iqtisodiy jihatdan ham erta turmush qator muammolarni yuzaga keltiradi. Yoshlarning aksariyati turmush qurish davrida hali kasbiy tayyorgarlikni to‘liq egallamagan, mustaqil daromad manbaiga ega bo‘lmagan yoki iqtisodiy jihatdan ota-onasiga qaram bo‘lishi mumkin. Natijada yosh oilalarda moddiy ta’minot bilan bog‘liq qiyinchiliklar yuzaga keladi. Uy-joy masalasi, kundalik ehtiyojlarni qondirish, farzand tarbiyasi bilan bog‘liq xarajatlar hamda iqtisodiy mustaqillikning yetishmasligi oilaviy munosabatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Moliyaviy muammolar ko‘pincha er-xotin o‘rtasidagi nizolar, o‘zaro tushunmovchiliklar va ruhiy zo‘riqishlarning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Bu esa oilaning barqarorligiga putur yetkazib, ayrim hollarda ajrimlar sonining ortishiga olib kelishi mumkin. Erta turmushning sog‘liq bilan bog‘liq oqibatlari ham jiddiy e’tiborni talab qiladi. Ayniqsa, reproduktiv tizimi to‘liq shakllanmagan qizlarda erta homiladorlik ona va bola salomatligi uchun turli xavf-xatarlarni keltirib chiqaradi. Yosh organizmning homiladorlik va tug‘ruq jarayonlariga yetarli darajada tayyor bo‘lmasligi turli tibbiy asoratlar, kamqonlik, homila rivojlanishidagi muammolar hamda tug‘ruq jarayonidagi qiyinchiliklar xavfini oshiradi. Bundan tashqari, erta onalik yosh ayollarning ruhiy holatiga ham ta’sir ko‘rsatib, ularda emotsional zo‘riqish, tashvish, qo‘rquv va stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Onalik mas’uliyatiga tayyor bo‘lmaslik esa psixologik moslashuv jarayonini murakkablashtiradi.

Erta turmushning oldini olishda oilaning o‘rni va mas’uliyati nihoyatda muhimdir. Ota-onalar farzandlarning shaxs sifatida shakllanishi, sifatli ta’lim olishi, kasb egallashi va mustaqil hayotga tayyorlanishi uchun zarur sharoitlarni yaratishlari lozim. Farzandlar bilan ochiq va samimiy muloqot olib borish, ularning qiziqishlari

va kelajak rejalari bilan qiziqish yoshlarning ongli va mas’uliyatli qarorlar qabul qilishiga yordam beradi. Ta’lim muassasalari ham ushbu yo‘nalishda muhim vazifani bajaradi. Maktab va boshqa ta’lim tashkilotlarida oilaviy hayotga tayyorgarlik, reproduktiv salomatlik, sog‘lom turmush tarzi, shaxsiy rivojlanish va hayotiy ko‘nikmalar bo‘yicha ma’rifiy tadbirlarning muntazam tashkil etilishi yoshlarning bilim va dunyoqarashini kengaytiradi. Bunday tadbirlar ularda kelajak hayotiga nisbatan mas’uliyat hissini shakllantirishga xizmat qiladi. Psixologlarning profilaktik faoliyati ham alohida ahamiyatga ega. Psixologik maslahatlar, treninglar va rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar orqali yoshlarning o‘zini anglash darajasi, mustaqil fikrlashi, hayotiy maqsadlarni belgilash va muammolarni samarali hal qilish ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Shuningdek, psixologlar ota-onalar bilan hamkorlikda ishlab, oilalarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga ko‘maklashadilar. Mazkur chora-tadbirlar yoshlar o‘rtasida erta turmush holatlarining kamayishiga, ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratilishiga xizmat qiladi.

Erta turmush yoshlarning shaxsiy, psixologik, ta’limiy va ijtimoiy rivojlanishiga sezilarli darajada salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan murakkab ijtimoiy muammo hisoblanadi. Ushbu holat yoshlarning hayotiy tajribasi yetarli darajada shakllanmagan davrda oilaviy mas’uliyatni zimmasiga olishi bilan bog‘liq bo‘lib, ularning individual rivojlanish jarayonini cheklashi mumkin. Yoshlarning oilaviy hayotga jismoniy, ruhiy va iqtisodiy jihatdan to‘liq tayyor bo‘lishi barqaror, sog‘lom va mustahkam oila qurishning muhim sharti hisoblanadi. Shu bois erta turmushning oldini olish, yoshlarning sifatli ta’lim olishi, kasbiy ko‘nikmalarni egallashi hamda ijtimoiy hayotda o‘z o‘rnini topishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish jamiyatning ustuvor vazifalaridan biridir. Bu jarayonda oila, ta’lim muassasalari va ijtimoiy institutlarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Natijada yoshlar o‘z salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishga qodir, mustaqil fikrlovchi va ijtimoiy faol shaxslar sifatida shakllanadilar.

Yoshlar o‘rtasida erta turmushning salbiy oqibatlari haqida tizimli ma’rifiy ishlarni kuchaytirish, maktab va mahallalarda muntazam suhbatlar, treninglar hamda

psixologik seminarlar tashkil etish lozim. Bu jarayonda psixologlar, pedagoglar va tibbiyot xodimlarining hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Oila institutini mustahkamlash, ota-onalarning farzand tarbiyasidagi mas'uliyatini oshirish va ular bilan ochiq muloqot madaniyatini rivojlantirish zarur. Ota-onalar farzandlarning kelajak rejalari, kasb tanlashi va shaxsiy rivojlanishiga e'tiborli bo'lishlari kerak. Ta'lim tizimida hayotiy ko'nikmalar, reproduktiv salomatlik, oilaviy munosabatlar madaniyati va kasbga yo'naltirish bo'yicha maxsus dasturlarni kengaytirish maqsadga muvofiqdir. Bu yoshlarning ongli qaror qabul qilishiga yordam beradi. Yoshlarning kasbiy yo'nalishini qo'llab-quvvatlash, ularni kasb-hunar o'rganishga jalb qilish va iqtisodiy mustaqillikka erishishiga sharoit yaratish lozim. Bu erta turmushga bo'lgan moyillikni kamaytiradi. Raqamli muhit va ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanish madaniyatini shakllantirish, yoshlarni salbiy axborot ta'siridan himoya qilish ham muhim vazifalardan biridir. Media savodxonlikni oshirish orqali yoshlar ongli va tanqidiy fikrlashga o'rganadilar. Psixologik xizmatlarni maktablarda yanada rivojlantirish, individual va guruhiy maslahatlar orqali yoshlarning hayotiy maqsadlarini shakllantirish va ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.M.G.Davletshin, Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2012.

2.Z. Nishonova, Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston Faylasuflari Milliy Jamiyati nashriyoti, 2018.

3.V.M.Karimova, Psixologiya. – Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002.

4.F.I.Haydarov, N.I.Xalilova, Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.

5.D.Tojiboyeva, Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.

6.O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi. Oila va yoshlar tarbiyasiga oid metodik qo'llanmalar. – Toshkent, 2023.

YOSH O‘SMIRLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK HOLATLARNING SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

Marimova Zulfiya G'ulomjonovna

Qoraqalpog'iston Respublikasi Beruniy tumani 38-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh o‘smirlik davrida psixologik holatlarning shakllanishi va rivojlanish xususiyatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. O‘smirlik davriga xos bo‘lgan emotsional, kognitiv va motivatsion o‘zgarishlar, o‘zini anglash hamda o‘z-o‘zini baholash jarayonlarining rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar yoritilgan. Shuningdek, tengdoshlar bilan muloqot, oilaviy muhit, ta’lim jarayoni va raqamli texnologiyalarning o‘smir shaxsining psixologik rivojlanishidagi o‘rni ochib berilgan. Maqolada yosh o‘smirlarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan pedagogik hamda psixologik yondashuvlarning ahamiyati asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari ta’lim muassasalarida o‘smirlar bilan olib boriladigan psixologik-profilaktik ishlarni takomillashtirish uchun nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: yosh o‘smirlik, psixologik holat, emotsional rivojlanish, o‘zini anglash, o‘z-o‘zini baholash, motivatsiya, tengdoshlar muloqoti, kognitiv rivojlanish, psixologik moslashuv, shaxs rivojlanishi

Yosh o‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davr odatda 11–15 yosh oralig‘ini qamrab olib, biologik, fiziologik, ijtimoiy va psixologik o‘zgarishlarning jadallashuvi bilan tavsiflanadi. O‘smir organizmida yuz berayotgan jismoniy o‘zgarishlar uning ruhiy dunyosiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Natijada psixologik holatlar yanada murakkablashib, hissiy kechinmalar, o‘zini anglash va atrofdagilar bilan munosabatlarda yangi xususiyatlar namoyon bo‘la boshlaydi. Yosh o‘smirlik davrida psixologik holatlarning shakllanishida markaziy o‘rinni shaxsning o‘zini anglash jarayoni egallaydi. O‘smir o‘zining imkoniyatlari, qobiliyatlari, xarakter

xususiyatlari va jamiyatdagi o‘rnini tushunishga intiladi. Shu sababli u ko‘pincha o‘zini boshqalar bilan taqqoslaydi, tengdoshlari fikriga katta ahamiyat beradi va o‘z shaxsiga nisbatan tanqidiy munosabatda bo‘la boshlaydi. Bu jarayon ba’zan o‘ziga ishonchning ortishiga, ba’zan esa aksincha, o‘zidan qoniqmaslik va ichki ziddiyatlarning paydo bo‘lishiga olib kelishi mumkin. Mazkur davrda hissiy holatlar ham o‘ziga xos tarzda rivojlanadi. O‘smirlar hissiyotlarni kuchli va ta’sirchan tarzda boshdan kechiradilar. Kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi, ta’sirchanlik, ranjish, xafa bo‘lish yoki quvonch hissining keskin namoyon bo‘lishi yosh o‘smirlik davriga xos holatlardir. Bunday emotsional beqarorlik asosan gormonal o‘zgarishlar, ijtimoiy talablarning ortishi hamda shaxsiy tajribaning yetarlicha shakllanmaganligi bilan bog‘liq.

Yosh o‘smirlik davrida motivatsion soha ham faol rivojlanadi. O‘quv faoliyatiga, sportga, san’atga yoki boshqa qiziqishlarga bo‘lgan munosabat asta-sekin ongli xarakter kasb etadi. O‘smirlar maqsad qo‘yish va unga erishishga intilish kabi sifatlarni shakllantira boshlaydilar. Shu bilan birga, ularda mustaqillikka bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi. Kattalarning ortiqcha nazorati yoki bosimi ko‘pincha qarshilik, norozilik va konfliktli vaziyatlarni yuzaga keltirishi mumkin.Tengdoshlar bilan muloqot yosh o‘smirlik davrida psixologik rivojlanishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Do‘stlik, guruhga mansublik hissi, tengdoshlar tomonidan qabul qilinish istagi o‘smirning ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Tengdoshlar orasidagi muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizliklar o‘z-o‘zini baholash darajasiga bevosita ta’sir etadi. Shu sababli ijobiy ijtimoiy muhit o‘smirning sog‘lom psixologik rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Yosh o‘smirlik davrida kognitiv jarayonlar ham yangi bosqichga ko‘tariladi. Tafakkur mantiqiy va abstrakt xarakter kasb etib, sabab-oqibat bog‘lanishlarini tushunish qobiliyati rivojlanadi. O‘smirlar murakkab muammolar ustida fikr yurita boshlaydilar, o‘z qarashlari va dunyoqarashlarini shakllantiradilar. Bu esa ularda mustaqil fikrlash, tanqidiy tahlil qilish va qaror qabul qilish ko‘nikmalarining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Psixologik holatlarning shakllanishi va rivojlanishida oilaviy muhit alohida ahamiyat kasb etadi. Oila shaxsning birlamchi ijtimoiylashuv muhiti bo‘lib, unda

o‘smirning hissiy tajribalari, qadriyatlari va xulq-atvor me’yorlari shakllanadi. Ota-onalarning mehr-muhabbati, qo‘llab-quvvatlashi, samimiy muloqoti hamda farzandning fikr va qarashlariga hurmat bilan yondashishi o‘smirning emotsional barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va ijobiy o‘z-o‘zini baholashining rivojlanishiga xizmat qiladi. Oilada sog‘lom psixologik muhitning mavjudligi o‘smirning stressli vaziyatlarga moslashuvchanligini oshiradi, ijtimoiy munosabatlarni muvaffaqiyatli yo‘lga qo‘yishiga yordam beradi hamda turli salbiy ta’sirlarga nisbatan psixologik immunitetini kuchaytiradi. Aksincha, oiladagi doimiy nizolar, e’tiborsizlik, hissiy sovuqlik, zo‘ravonlik yoki haddan tashqari qattiqqo‘llik o‘smirning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday sharoitlarda o‘smirlarda xavotirlanish, tajovuzkorlik, tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik va ijtimoiy moslashuv bilan bog‘liq muammolar yuzaga kelishi mumkin. Shuningdek, oiladagi salbiy munosabatlar o‘smirning o‘z tengdoshlari bilan muloqotiga ham ta’sir etib, uning shaxslararo munosabatlarida qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi ehtimoldan xoli emas.

Zamonaviy axborotlashgan jamiyat sharoitida raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar ham yosh o‘smirlarning psixologik holatlariga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatmoqda. Internet va ijtimoiy platformalar bilim olish, muloqot qilish va o‘zini namoyon etish uchun keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ayrim psixologik xavflarni ham yuzaga keltirmoqda. Xususan, ijtimoiy tarmoqlarda o‘zini boshqalar bilan doimiy taqqoslash, ideal obrazlarga intilish, virtual tasdiqqa ehtiyojning ortishi o‘smirlarning o‘z-o‘zini baholash darajasiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bundan tashqari, kiberzo‘ravonlik, internetga qaramlik, noto‘g‘ri axborotlarning ta’siri va virtual muloqotning real munosabatlar o‘rnini egallashi kabi holatlar ham psixologik muammolarni keltirib chiqaruvchi omillar sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Shu sababli o‘smirlarda raqamli madaniyat, media savodxonlik va axborotni tanqidiy tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi asosida o‘smirlarga internetdan xavfsiz va maqsadli foydalanish madaniyatini singdirish,

ularda sog‘lom kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantirish hamda psixologik farovonlikni qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Bu esa yosh avlodning har tomonlama barkamol va ijtimoiy faol shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi.

Yosh o‘smirlik davri shaxs rivojlanishining muhim va mas’uliyatli bosqichi bo‘lib, bu davrda o‘smirning emotsional, kognitiv, motivatsion hamda ijtimoiy-psixologik xususiyatlari jadal sur’atlarda shakllanadi va takomillashadi. O‘zini anglash, o‘z-o‘zini baholash, mustaqil fikrlash va tengdoshlar bilan samarali muloqot qilish kabi sifatlarning rivojlanishi o‘smir shaxsining keyingi hayot yo‘lini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Oila, maktab va ijtimoiy muhit tomonidan yaratilgan qulay psixologik sharoitlar o‘smirlarning sog‘lom ruhiy rivojlanishini ta’minlaydi. Shu bilan birga, zamonaviy axborot texnologiyalarining ta’sirini inobatga olgan holda, yoshlarda media madaniyat va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur hisoblanadi. Yosh o‘smirlarning psixologik ehtiyojlarini chuqur o‘rganish va ularga mos psixologik-pedagogik yordam ko‘rsatish barkamol, mustaqil fikrlovchi va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Davletshin, M.G.. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012.

2.Z.T.Nishonova, Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari Milliy Jamiyati nashriyoti, 2018.

3.F.I. Haydarov, N.I.Xalilova, Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.

4.V.M.Karimova, Psixologiya. – Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002.

5.O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi. Maktab psixologi faoliyatiga oid metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2023.

TA’LIM MUASSASASIDA O‘QUVCHILARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA’MINLASHNING AHAMIYATI

Qalandarova Nargiza Xamroyevna
Xorazm viloyati Hazorasp tumani 2-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta’lim muassasasida o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlashning ahamiyati, psixologik farovonlikka ta’sir etuvchi omillar hamda maktab psixologining ushbu jarayondagi o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy moslashuvini rivojlantirish va emotsional barqarorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik farovonlik, ruhiy salomatlik, maktab psixologi, o‘quvchi, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya, ta’lim muhiti.

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasini oshirish, balki ularning ruhiy salomatligini muhofaza qilish va psixologik farovonligini ta’minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayot sur’ati, axborot oqimining ortishi, oilaviy va ijtimoiy omillar ayrim hollarda bolalarda stress, xavotir va emotsional zo‘riqishlarning kuchayishiga sabab bo‘lmoqda. Shu sababli maktabda sog‘lom psixologik muhit yaratish, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olish va ularga o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik farovonlik insonning o‘z hayotidan qoniqishi, ijobiy emotsional holatni boshdan kechirishi va o‘z imkoniyatlarini samarali namoyon eta olishi bilan tavsiflanadi. O‘quvchilarda psixologik farovonlikning shakllanishi ularning ta’limdagi muvaffaqiyati, tengdoshlari bilan munosabatlari va shaxs sifatida rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik farovonlik shaxsning ruhiy salomatligi, emotsional barqarorligi va hayotdan qoniqish darajasini ifodalovchi muhim psixologik ko‘rsatkich hisoblanadi. U o‘z-o‘zini qabul qilish, ijobiy emotsional holat, o‘ziga bo‘lgan ishonch, samarali ijtimoiy munosabatlarni yo‘lga qo‘yish, mustaqil qaror qabul qilish hamda aniq hayotiy maqsadlarga ega bo‘lish kabi tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi.O‘z-o‘zini qabul qilish shaxsning o‘z imkoniyatlari va kamchiliklarini

real baholashi hamda o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatda bo‘lishini anglatadi. Ijobiy emotsional holat esa insonning kundalik faoliyatida quvonch, qoniqish va ruhiy xotirjamlikni his etishiga xizmat qiladi. O‘ziga bo‘lgan ishonchning shakllanganligi o‘quvchining o‘z kuchiga tayanishi, yangi vazifalarni bajarishga intilishi va qiyinchiliklardan cho‘chimasligida namoyon bo‘ladi. Shuningdek, samarali ijtimoiy munosabatlar o‘rnatish qobiliyati o‘quvchining tengdoshlari, o‘qituvchilari va oila a’zolari bilan sog‘lom muloqot qilishiga yordam beradi. Mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmasi esa mas’uliyat hissining rivojlanishi va hayotiy vaziyatlarni oqilona baholash imkonini yaratadi. Hayotiy maqsadlarning mavjudligi esa shaxs faoliyatiga mazmun bag‘ishlab, uning kelajakka bo‘lgan intilishlarini mustahkamlaydi. Mazkur jihatlar yetarli darajada rivojlangan o‘quvchilar ta’lim jarayonida faolroq ishtirok etadilar, o‘quv motivatsiyasi yuqori bo‘ladi hamda turli qiyinchilik va stressli vaziyatlarni yengib o‘tishda yuqori psixologik barqarorlikni namoyon etadilar. Natijada ular nafaqat akademik muvaffaqiyatlarga erishadilar, balki ijtimoiy jihatdan ham faol va moslashuvchan shaxs sifatida Maktab psixologi o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va rivojlantirishda muhim mutaxassis hisoblanadi. Psixolog faoliyati diagnostika, profilaktika, korreksiya va psixologik maslahat berish kabi asosiy yo‘nalishlarni qamrab oladi. Ushbu faoliyat orqali o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlash, ularning shaxs sifatida sog‘lom rivojlanishiga ko‘maklashish hamda ta’lim jarayonidagi psixologik muammolarni bartaraf etish maqsad qilinadi.

Psixolog o‘quvchilarning psixologik holatini muntazam ravishda o‘rganib boradi, ularning qiziqishlari, qobiliyatlari, temperament xususiyatlari va individual imkoniyatlarini aniqlaydi. Shu asosda har bir o‘quvchiga mos psixologik yondashuvni ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida uchraydigan emotsional beqarorlik, xavotir, agressivlik, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar yoki o‘z-o‘zini baholash bilan bog‘liq muammolarni erta aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, maktab psixologi tomonidan profilaktik va korreksion mashg‘ulotlar, psixologik treninglar, individual suhbatlar hamda rivojlantiruvchi dasturlar tashkil etiladi. Bunday ishlar o‘quvchilarda stressga

chidamlilikni oshirish, emotsiyalarni boshqarish, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish va ijobiy xulq-atvorni shakllantirishga xizmat qiladi. Ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik qilish ham maktab psixologining eng muhim vazifalaridan biridir. Chunki bolaning psixologik rivojlanishi oilaviy muhit, tarbiya uslubi va maktabdagi psixologik iqlim bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu sababli psixolog ota-onalar uchun ma’rifiy suhbatlar, seminar va tavsiyalar tashkil etib, pedagoglarga esa o‘quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda samarali yondashuv usullarini tavsiya etadi. Maktab psixologi ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish, o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularning barkamol shaxs sifatida rivojlanishiga ko‘maklashuvchi muhim mutaxassis hisoblanadi.

O‘quvchilarning ruhiy salomatligi va psixologik farovonligiga turli ijtimoiy, psixologik va pedagogik omillar ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu omillarning uyg‘unligi bolaning shaxs sifatida sog‘lom rivojlanishi, ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyati va jamiyatga moslashuv darajasini belgilab beradi. Oiladagi sog‘lom psixologik muhit bolaning emotsional rivojlanishida alohida ahamiyat kasb etadi. Ota-onalarning mehr-muhabbati, qo‘llab-quvvatlashi, farzandning fikrini hurmat qilishi va samimiy muloqot olib borishi bolada xavfsizlik hissi, o‘ziga bo‘lgan ishonch va emotsional barqarorlikni shakllantiradi. Aksincha, oiladagi nizolar, befarqlik yoki haddan tashqari qattiqqo‘llik bolada xavotir, tushkunlik va o‘ziga nisbatan salbiy munosabatlarning paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin. Maktabdagi ijobiy psixologik muhit ham o‘quvchilarning ruhiy salomatligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi o‘zaro hurmat, ishonch va hamkorlikka asoslangan munosabatlar bolalarda o‘z fikrini erkin ifoda etish, tashabbus ko‘rsatish va o‘quv faoliyatida faol ishtirok etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik iqlimning mavjudligi o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirib, stress va emotsional zo‘riqishlarning kamayishiga xizmat qiladi. Tengdoshlar bilan sog‘lom munosabatlarning mavjudligi ham psixologik farovonlikning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Do‘stona munosabatlar, o‘zaro yordam va qo‘llab-quvvatlash o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi,

ularda jamoaga mansublik hissini shakllantiradi. Shu bilan birga, tengdoshlar orasidagi nizolar, kamsitish, zo‘ravonlik yoki kiberbulling holatlari bolalarning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, xavotir, yolg‘izlik hissi va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, zamonaviy axborot muhiti, raqamli texnologiyalar, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish, sog‘lom turmush tarzi va jismoniy faollik darajasi ham o‘quvchilarning ruhiy salomatligiga ta’sir etuvchi muhim omillar hisoblanadi. Shu sababli oila, maktab va jamiyatning hamkorlikdagi faoliyati orqali bolalar uchun sog‘lom, xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish psixologik farovonlikni ta’minlashning eng muhim shartlaridan biri sanaladi O‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlash va rivojlantirish zamonaviy ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Psixologik jihatdan sog‘lom va barqaror o‘quvchi nafaqat ta’lim jarayonida faol ishtirok etadi, balki turli hayotiy vaziyatlarga moslasha oladi, o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishga intiladi. Shu sababli ta’lim muassasalarida psixologik farovonlikni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan tizimli ishlarni tashkil etish zarur. Psixologik treninglar va seminarlar o‘quvchilarning o‘zini anglash, hissiyotlarini boshqarish va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Bunday mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilar o‘zlarining kuchli va zaif tomonlarini anglaydilar, muammolarni konstruktiv hal qilish yo‘llarini o‘rganadilar hamda ijtimoiy faolliklarini oshiradilar. Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish ham psixologik farovonlikning muhim tarkibiy qismidir. Samarali muloqot qilish, o‘z fikrini erkin ifodalash, boshqalarni tinglash va hamkorlikda ishlash ko‘nikmalari o‘quvchilarning tengdoshlari va kattalar bilan sog‘lom munosabatlar o‘rnatishiga yordam beradi. Bu esa ularda ijtimoiy moslashuv va jamoada ishlash qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi. Stressni boshqarish usullarini o‘rgatish ham alohida ahamiyatga ega. Zamonaviy hayot sur’ati, ta’lim yuklamalari va turli ijtimoiy omillar o‘quvchilarda ruhiy zo‘riqishlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli ularga relaksatsiya mashqlari, hissiyotlarni nazorat qilish usullari, vaqtni samarali boshqarish va muammolarni bosqichma-bosqich hal qilish ko‘nikmalarini o‘rgatish foydalidir. O‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash va ijobiy motivatsiyani

shakllantirish ham psixologik farovonlikni rivojlantirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. O‘quvchilarning erishgan yutuqlarini e’tirof etish, ularni qo‘llab-quvvatlash va muvaffaqiyatga yo‘naltirish orqali ularda o‘z imkoniyatlariga ishonch kuchayadi. Bu esa tashabbuskorlik, mas’uliyat va maqsad sari intilish kabi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Ota-onalar bilan psixologik-ma’rifiy ishlarni kuchaytirish ham katta ahamiyat kasb etadi. Ota-onalarning farzand tarbiyasi, yosh va individual xususiyatlar, samarali muloqot hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash usullari bo‘yicha bilimlarini oshirish oilada sog‘lom psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi. Oiladagi ijobiy muhit esa o‘quvchining ruhiy salomatligi va psixologik farovonligining muhim omili hisoblanadi. Psixologik treninglar, rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar, ijobiy motivatsiya, sog‘lom muloqot va oila-maktab hamkorligini kuchaytirishga qaratilgan tadbirlar o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini oshiradi. Natijada ular o‘z imkoniyatlarini samarali ro‘yobga chiqaradigan, ijtimoiy faol va psixologik jihatdan sog‘lom shaxslar sifatida shakllanadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

2.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

3.Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.

4.Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2018.

5.Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2019.

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA IJTIMOIY TARMOQLARNING O‘SMIR PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRI

Qo‘chqarova Donaxon Karimovna
Farg‘ona viloyati Dang‘ara tumani 40- maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning o‘smir psixologiyasiga ta’siri, ularning ijobiy va salbiy jihatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘smirlik davrida internet muhitining emotsional holat, o‘z-o‘zini baholash, ijtimoiy munosabatlar va xulq-atvorga ta’siri yoritiladi.

Kalit so‘zlar: raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, o‘smir psixologiyasi, emotsional holat, ijtimoiy ta’sir, o‘z-o‘zini baholash.

Hozirgi globallashuv jarayonida raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, o‘smirlar ushbu muhitning eng faol foydalanuvchilaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxs psixologik jihatdan shakllanayotganligi sababli internet muhitining ta’siri yanada kuchli namoyon bo‘ladi. Shu bois raqamli muhit o‘smirning emotsional holati, o‘z-o‘zini baholashi va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Internetdagi axborot oqimining tezligi va xilma-xilligi o‘smirning dunyoqarashini kengaytirishi bilan birga, uni ortiqcha ma’lumot bosimi va chalg‘ituvchi kontentga ham duchor qilishi mumkin. Natijada o‘smirning diqqatini jamlash, real hayotdagi munosabatlarni to‘g‘ri baholash jarayonida ayrim qiyinchiliklar yuzaga keladi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda o‘zini boshqalar bilan solishtirish tendensiyasi kuchayib, bu holat o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchiga ta’sir qilishi ehtimoli mavjud. Shu sababli raqamli savodxonlikni oshirish va internetdan me’yorida foydalanish madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi globallashuv jarayonida raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, o‘smirlar ushbu muhitning eng faol foydalanuvchilaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxs psixologik jihatdan shakllanayotganligi sababli internet muhitining ta’siri yanada kuchli namoyon bo‘ladi. Shu bois raqamli muhit o‘smirning emotsional holati, o‘z-o‘zini baholashi

va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Internetdagi axborot oqimining tezligi va xilma-xilligi o‘smirning dunyoqarashini kengaytirishi bilan birga, uni ortiqcha ma’lumot bosimi va chalg‘ituvchi kontentga ham duchor qilishi mumkin. Natijada o‘smirning diqqatini jamlash, real hayotdagi munosabatlarni to‘g‘ri baholash jarayonida ayrim qiyinchiliklar yuzaga keladi. Shuningdek, raqamli muhitda doimiy “ideal hayot” obrazlarining namoyon bo‘lishi o‘smirda ijtimoiy taqqoslash jarayonini kuchaytiradi. Bu esa ayrim holatlarda o‘z-o‘zini past baholash, qoniqmaslik hissi va emotsional beqarorlikka olib kelishi mumkin. Ayniqsa, “layk”, izoh va obunalar kabi tashqi baholash mezonlari o‘smirning ichki motivatsion tizimiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda haddan tashqari ko‘p vaqt o‘tkazish real muloqot ko‘nikmalarining susayishiga, ijtimoiy izolyatsiya tendensiyalarining kuchayishiga ham sabab bo‘lishi ehtimoldan xoli emas. Shu sababli o‘smirlar o‘rtasida raqamli savodxonlikni rivojlantirish, internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish hamda psixologik profilaktika ishlarini olib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar o‘smir psixologiyasiga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ularning to‘g‘ri boshqarilishi o‘smirning shaxs sifatida sog‘lom rivojlanishiga xizmat qiladi. Ijtimoiy tarmoqlarning ortiqcha va nazoratsiz foydalanilishi o‘smir psixologiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. O‘smirlik davri shaxsning o‘zini anglash va ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish bosqichi bo‘lganligi sababli, virtual muhitdagi har qanday salbiy ta’sir uning ruhiy holatida sezilarli aks etadi. Bunday holatlarda o‘smirlar ko‘pincha o‘zlarini boshqalar bilan taqqoslashga moyil bo‘lib qoladilar va bu ularning o‘z-o‘zini baholashiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Eng ko‘p uchraydigan muammolar qatoriga o‘z-o‘zini boshqalar bilan solishtirish natijasida o‘z qadrini past baholash, internetga qaramlik, emotsional beqarorlik, stress, real hayotdagi faoliyatga qiziqishning pasayishi hamda ijtimoiy izolyatsiya kiradi. Ayniqsa, internetga qaramlik o‘quv faoliyati samaradorligining pasayishiga, uyqu rejimining buzilishiga va oilaviy munosabatlarda muammolar yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etiladigan “mukammal hayot” tasvirlari, muvaffaqiyatli

insonlar obrazi va tashqi ko‘rinishga oid stereotiplar o‘smirlarning ruhiy holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘pincha ular virtual makonda ko‘rsatilayotgan hayotni real hayot bilan taqqoslaydi va o‘z imkoniyatlarini yetarli darajada baholay olmaydi. Natijada o‘ziga ishonchsizlik, norozilik hissi va turli psixologik komplekslar shakllanishi mumkin. Bundan tashqari, internet tarmog‘ida uchraydigan kiberbulling, salbiy izohlar va tajovuzkor kontent ham o‘smirlarning emotsional salomatligiga zarar yetkazadi. Bunday holatlar xavotir, tushkunlik, yolg‘izlik hissi va psixologik zo‘riqishning ortishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va psixologlar tomonidan o‘smirlarda raqamli madaniyatni shakllantirish, internetdan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda ularni salbiy axborot ta’siridan himoya qilish bo‘yicha tizimli ishlar olib borilishi zarur.

O‘smirlar ijtimoiy tarmoqlarda ko‘proq ijtimoiy taqqoslash mexanizmi orqali o‘zini baholaydi. Bu jarayon shaxsning o‘z imkoniyatlari, tashqi ko‘rinishi, muvaffaqiyatlari va ijtimoiy mavqeini boshqalar bilan qiyoslash orqali namoyon bo‘ladi. Ayrim hollarda bunday taqqoslash o‘smirni yangi yutuqlarga undab, o‘z ustida ishlash va rivojlanishga motivatsiya berishi mumkin. Biroq taqqoslashning doimiy va salbiy ko‘rinishlari psixologik tushkunlik, o‘zidan qoniqmaslik va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib keladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda “layk”, izoh va obunachilar soni ko‘pincha o‘smir tomonidan shaxsiy qadriyat va muvaffaqiyat mezoni sifatida qabul qilinadi. Natijada virtual muhitdagi baholashlar uning kayfiyati va emotsional holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Kutilgan darajada e’tibor yoki ijobiy munosabat ololmaslik holatlari esa hafsalasizlik, xavotir va emotsional zo‘riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarning algoritmlari foydalanuvchini platformada uzoqroq ushlab turishga qaratilgan bo‘lib, bu o‘smirlarda virtual muhitga qaramlik xavfini oshiradi. Doimiy ravishda yangiliklarni kuzatish, xabarlarni tekshirish va boshqalarning faoliyatini nazorat qilish ehtiyoji diqqatning tarqoqlashishiga hamda vaqtni samarasiz sarflashga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli o‘smirlarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish, virtual va real hayot o‘rtasidagi farqni anglash ko‘nikmalarini

shakllantirish hamda o‘z qadr-qimmatini tashqi baholashlarga emas, balki shaxsiy yutuq va imkoniyatlariga asoslab baholash madaniyatini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa ularning psixologik barqarorligi va sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Raqamli muhitning salbiy ta’sirini kamaytirish uchun kompleks va tizimli profilaktik choralarni amalga oshirish zarur. O‘smirlarning internet va ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirishda oila, maktab va psixologik xizmatning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur hamkorlik orqali o‘smirlarda raqamli madaniyatni rivojlantirish, xavfsiz internet muhitidan foydalanish hamda virtual va real hayot o‘rtasidagi muvozanatni saqlash imkoniyati yaratiladi.

Ota-onalar tomonidan nazorat va ochiq muloqotning yo‘lga qo‘yilishi profilaktikaning eng muhim omillaridan biridir. Farzand bilan samimiy suhbatlar olib borish, uning internetdagi faoliyatiga qiziqish bildirish va yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan xavflar haqida tushuntirish ishlari o‘smirning ongli ravishda to‘g‘ri qaror qabul qilishiga yordam beradi. Shu bilan birga, qat’iy taqiqlardan ko‘ra ishonch va hamkorlikka asoslangan yondashuv samaraliroq hisoblanadi. Media savodxonlikni oshirish ham zamonaviy davrning dolzarb vazifalaridan biridir. O‘smirlarga internetdagi axborotlarni tanqidiy baholash, yolg‘on yoki manipulyativ ma’lumotlarni aniqlash, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish va axborot xavfsizligi qoidalariga rioya qilish ko‘nikmalarini o‘rgatish zarur. Shuningdek, internetdan foydalanish vaqtini me’yorlash o‘smirning jismoniy va psixologik salomatligini saqlashga xizmat qiladi. Kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish, sport, kitob mutolaasi, ijodiy faoliyat va jonli muloqot uchun yetarli vaqt ajratish virtual muhitga qaramlikning oldini olishga yordam beradi. Psixologik treninglar, ma’rifiy suhbatlar va rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar orqali o‘smirlarda stressga chidamlilik, emotsiyalarni boshqarish, tanqidiy fikrlash va samarali muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish mumkin. Bu esa ularning raqamli muhitdagi turli salbiy ta’sirlarga nisbatan psixologik barqarorligini oshiradi. Maktab psixologining faol ishtiroki ham muhim profilaktik omil hisoblanadi. Psixolog tomonidan o‘quvchilar bilan individual va guruhiy ishlar olib borilishi, diagnostik tadbirlar, treninglar va

maslahatlar tashkil etilishi o‘smirlarning psixologik farovonligini ta’minlashga xizmat qiladi. Natijada raqamli texnologiyalarning salbiy ta’siri kamayib, ularning imkoniyatlaridan samarali va xavfsiz foydalanish madaniyati shakllanadi. Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar o‘smir psixologiyasiga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ularning to‘g‘ri va me’yoriy foydalanilishi o‘smirning intellektual salohiyatini rivojlantirish, dunyoqarashini kengaytirish, kommunikativ ko‘nikmalarini mustahkamlash hamda zamonaviy bilim va axborotlarga erkin kirish imkoniyatini yaratadi. Shu bilan birga, raqamli muhit o‘smirlarga o‘z qobiliyatlarini namoyon etish, ijodkorlikni rivojlantirish va ijtimoiy faollikni oshirish uchun keng imkoniyatlar taqdim etadi. Biroq ijtimoiy tarmoqlar va internetdan nazoratsiz hamda me’yordan ortiq foydalanish o‘smirlarning emotsional holati, o‘z-o‘zini baholashi va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Internetga qaramlik, ijtimoiy taqqoslash, kiberbulling, emotsional zo‘riqish va ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolar yoshlarning psixologik farovonligiga jiddiy xavf tug‘diradi. Shu sababli oila, maktab va jamiyatning hamkorlikdagi faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar tomonidan oqilona nazorat va emotsional qo‘llab-quvvatlashni yo‘lga qo‘yish, ta’lim muassasalarida media savodxonlikni rivojlantirish hamda psixologik profilaktika ishlarini tizimli tashkil etish o‘smirlarni raqamli muhitning salbiy ta’sirlaridan himoya qilishga xizmat qiladi..

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Karimova V. M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2007.

2.G‘oziev E. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

3.Toshpo‘latova Sh. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur Bo‘stoni, 2013.

4.Nishonova Z. T., Alimuhamedov S. A. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg‘armasi nashriyoti, 2011.

OILA VA MAKTAB HAMKORLIGINING O‘SMIR SHAXSINI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK RIVOJLANTIRISHDAGI ROLI

Bobomurodova Zuloyho Madrahimovna
Qashqadaryo viloyati, Koson tumani 23-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada oila va maktab hamkorligining o‘smir shaxsini ijtimoiy-psixologik rivojlantirishdagi o‘rni va ahamiyati yoritiladi. O‘smirlik davrida shaxsning emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishi murakkab kechishi sababli, uning tarbiyasida oila va ta’lim muassasasining uyg‘un faoliyati muhim hisoblanadi. Maqolada oilaviy muhit, maktabdagi psixologik iqlim va pedagogik yondashuvlarning o‘smir psixologiyasiga ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, maktab psixologi faoliyati va ota-onalar bilan hamkorlikning samarali shakllari ko‘rib chiqiladi. Oila va maktab integratsiyasi o‘smirlarning psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar. oila, maktab, hamkorlik, o‘smirlik davri, psixologik rivojlanish, ijtimoiy moslashuv, emotsional barqarorlik, shaxs shakllanishi, maktab psixologi, tarbiya jarayoni.

Bugungi kunda o‘smirlarni har tomonlama barkamol, ma’naviy yetuk va ijtimoiy faol shaxs sifatida tarbiyalash ta’lim tizimi oldida turgan eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi. O‘smirlik davri inson hayotining murakkab va mas’uliyatli bosqichi bo‘lib, bu davrda shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlari, xarakteri va ijtimoiy munosabatlari shakllanadi. Shu sababli o‘smir tarbiyasida oila va maktabning hamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi. Oila bolaning birinchi tarbiya maskani bo‘lsa, maktab uning ijtimoiylashuvi va intellektual rivojlanishini ta’minlaydigan muhim ijtimoiy institut hisoblanadi. Ushbu ikki muhitning o‘zaro hamkorligi va bir maqsad sari yo‘naltirilgan faoliyati o‘smirning sog‘lom rivojlanishi uchun zarur shartlardan biridir. Oila shaxs tarbiyasining asosiy manbai

hisoblanadi. Bola dunyoga kelgan kundan boshlab ilk ijtimoiy tajribalarni oilada egallaydi. Ota-onalarning munosabati, oiladagi ma’naviy muhit, o‘zaro hurmat va mehr-muhabbat farzandning shaxsiy sifatlari shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlik davrida ota-onaning farzandga nisbatan e’tibori va qo‘llab-quvvatlashi yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki bu davrda o‘smir mustaqillikka intiladi, o‘z fikrini himoya qilishga harakat qiladi va o‘zining shaxsiy pozitsiyasini shakllantira boshlaydi. Ota-onalar tomonidan ko‘rsatiladigan ishonch va hurmat o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Oiladagi sog‘lom psixologik muhit bolada emotsional barqarorlikni rivojlantiradi. Aksincha, oiladagi nizolar, befarqlik yoki haddan tashqari qattiqqo‘llik o‘smirning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Natijada xavotir, tajovuzkorlik, tushkunlik yoki ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Maktab o‘quvchilarning bilim olishi bilan bir qatorda ularning shaxs sifatida rivojlanishiga ham xizmat qiladi. Ta’lim muassasasida o‘smirlar turli ijtimoiy munosabatlarni o‘rganadilar, tengdoshlari bilan muloqot qilish ko‘nikmalarini shakllantiradilar hamda jamiyat qoidalarini o‘zlashtiradilar.

O‘qituvchilar va sinf rahbarlari o‘smirlarning ma’naviy-axloqiy tarbiyasida muhim rol o‘ynaydi. Ularning qo‘llab-quvvatlashi, adolatli munosabati va pedagogik mahorati o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi hamda ta’limga bo‘lgan motivatsiyasini kuchaytiradi. Maktabda yaratilgan sog‘lom psixologik muhit o‘smirlarning ijtimoiy moslashuvi va ruhiy salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘zaro hurmat va hamkorlikka asoslangan muhitda tarbiyalanayotgan o‘quvchilar ijtimoiy faol, tashabbuskor va mas’uliyatli bo‘lib voyaga yetadilar. Oila va maktab hamkorligi deganda o‘quvchini har tomonlama rivojlantirish maqsadida ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning o‘zaro hamkorlikdagi faoliyati tushuniladi. Mazkur hamkorlikning asosiy maqsadi bolaga nisbatan yagona tarbiyaviy yondashuvni shakllantirishdan iboratdir. Ota-onalar va pedagoglar o‘rtasidagi muntazam muloqot o‘quvchining qiziqishlari, ehtiyojlari, xulq-atvori va psixologik holatini chuqurroq tushunishga imkon beradi. Natijada yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan muammolarni erta aniqlash va ularni bartaraf etish

imkoniyati yaratiladi. Hamkorlikning samarali shakllariga ota-onalar yig‘ilishlari, psixologik seminarlar, individual suhbatlar, ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar, treninglar va oilaviy loyihalarni kiritish mumkin. Bunday tadbirlar ota-onalarning pedagogik va psixologik bilimlarini oshirishga xizmat qiladi. Maktab psixologi oila va maktab hamkorligini mustahkamlovchi muhim mutaxassis hisoblanadi. Psixolog o‘quvchilarning ruhiy holatini o‘rganadi, psixologik muammolarni aniqlaydi va ularni bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar beradi.

Psixolog ota-onalar uchun psixologik ma’rifiy seminarlar tashkil etadi, farzand tarbiyasida uchraydigan muammolar yuzasidan maslahatlar beradi. Shuningdek, pedagoglarga o‘quvchilarning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlash bo‘yicha metodik yordam ko‘rsatadi. Oila, maktab va psixologning hamkorligi natijasida o‘smirda o‘ziga bo‘lgan ishonch, mas’uliyat hissi, ijtimoiy faollik va ma’naviy qadriyatlar shakllanadi. Oila va maktab hamkorligi o‘smirning akademik muvaffaqiyatlariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onalari ta’lim jarayonida faol ishtirok etadigan o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan qiziqishi va mas’uliyati yuqori bo‘lishi kuzatiladi. Bundan tashqari, samarali hamkorlik o‘smirlarda salbiy xulq-atvorning oldini olishga xizmat qiladi. Huquqbuzarlik, tajovuzkorlik, internetga qaramlik, zararli odatlar va boshqa xavfli holatlarning profilaktikasida oila va maktabning birgalikdagi faoliyati muhim o‘rin tutadi. Hamkorlik natijasida o‘smir o‘zini qo‘llab-quvvatlanayotganini his qiladi. Bu esa uning psixologik farovonligi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuv darajasini oshiradi. Oila va maktab hamkorligi o‘smir tarbiyasining samaradorligini belgilovchi eng muhim omillardan biridir. Oila tomonidan yaratilgan sog‘lom psixologik muhit va maktabdagi sifatli ta’lim-tarbiya jarayoni o‘zaro uyg‘unlashgandagina barkamol shaxsni voyaga yetkazish mumkin bo‘ladi. Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologlari o‘rtasidagi hamkorlikni yanada kuchaytirish, o‘zaro muloqot va ishonchga asoslangan munosabatlarni rivojlantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Oila va maktabning yagona maqsad sari yo‘naltirilgan faoliyati o‘smirlarning ma’naviy, intellektual va psixologik jihatdan sog‘lom rivojlanishini ta’minlaydi. Oila va

maktab hamkorligi nafaqat tarbiyaviy jarayonni kuchaytiradi, balki o‘smir shaxsining ichki psixologik resurslarini rivojlantirishga ham xizmat qiladi. O‘smirlik davrida shaxs o‘zini anglash, mustaqil fikrlash va ijtimoiy rolini aniqlash bosqichida bo‘ladi. Shu jarayonda ikki asosiy muhit - oila va maktab - bir-birini to‘ldiruvchi tizim sifatida ishlashi zarur. Oila bolaga birlamchi emotsional tayanch vazifasini bajaradi. Ota-onaning munosabati, tarbiya uslubi va oilaviy qadriyatlar o‘smirning ichki dunyosini shakllantiradi. Agar oilada ochiq muloqot, hurmat va ishonch ustuvor bo‘lsa, o‘smirda stressga chidamlilik va o‘ziga ishonch darajasi yuqori bo‘ladi. Aksincha, befarqlik yoki haddan tashqari nazorat psixologik bosimni kuchaytirishi mumkin. Maktab esa o‘smirning ijtimoiylashuv maydoni hisoblanadi. Bu yerda u tengdoshlari bilan muloqot qiladi, ijtimoiy rollarni o‘rganadi va jamiyat qoidalariga moslashadi. O‘qituvchining pedagogik yondashuvi va sinf jamoasidagi psixologik iqlim o‘quvchining motivatsiyasi va xulq-atvoriga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Oila va maktab o‘rtasidagi uzluksiz aloqa o‘smirdagi muammolarni erta aniqlash imkonini beradi. Masalan, o‘quvchining o‘zlashtirish darajasidagi o‘zgarishlar, xulqiy og‘ishlar yoki emotsional beqarorlik holatlari tezda aniqlanib, psixologik yordam ko‘rsatilishi mumkin. Shuningdek, hamkorlik jarayonida maktab psixologi muhim ko‘prik vazifasini bajaradi. U ota-onalarga psixologik maslahat beradi, pedagoglarga esa individual yondashuv bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqadi. Bu esa yagona tarbiyaviy tizimni shakllantirishga yordam beradi.Oila va maktab hamkorligi o‘smir shaxsining sog‘lom rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligini ta’minlovchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2008.
2. G‘oziyev E. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
3. Toshpo‘latova Sh. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur Bo‘stoni, 2013.
4. Nishonova Z. T., Alimuhamedov S. A. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2011.
5. Musurmonova O. Oila ma’naviyati va tarbiya masalalari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2007.
6. Mavlonov O. va boshqalar. Pedagogika. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012.

KASB-HUNARGA YO‘NALTIRISH JARAYONINING O‘QUVCHILAR SHAXSINI SHAKLLANTIRISHDAGI PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Bobomurodova Zuloyho Madrahimovna
Qashqadaryo viloyati, Koson tumani 23-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonining o‘quvchi shaxsining psixologik rivojlanishidagi ahamiyati yoritiladi. Kasb tanlash jarayoniga ta’sir etuvchi asosiy omillar sifatida oila, maktab va maktab psixologi faoliyati tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda ongli kasb tanlashni shakllantirishning psixologik mexanizmlari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar. kasb tanlash, kasbga yo‘naltirish, maktab psixologi, oila ta’siri, o‘quvchi shaxsi, motivatsiya, qobiliyat, ijtimoiy muhit, psixologik diagnostika.

Hozirgi zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirish eng dolzarb pedagogik va psixologik masalalardan biri sifatida qaraladi. Kasb tanlash jarayoni shaxs hayotidagi muhim va mas’uliyatli qarorlardan bo‘lib, u nafaqat kelajakdagi mehnat faoliyatini belgilaydi, balki shaxsning ijtimoiy mavqei, hayotdan qoniqish darajasi hamda psixologik barqarorligiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. To‘g‘ri tanlangan kasb insonning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi, o‘zini ro‘yobga chiqarish imkoniyatini kengaytiradi va hayotiy maqsadlar bilan uyg‘unlikni ta’minlaydi. O‘smirlik va ilk yoshlik davrida kasbiy qiziqishlar shakllanishi faol kechadi. Bu davrda shaxs o‘z qobiliyatlarini sinab ko‘radi, turli faoliyat turlariga qiziqish bildiradi hamda kelajak kasbi haqida tasavvurlarni shakllantiradi. Shu sababli ta’lim muassasalarida kasb-hunarga yo‘naltirish ishlari tizimli, ilmiy asoslangan va individual yondashuvga tayangan holda olib borilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir o‘quvchining qiziqishi, qobiliyati va psixologik xususiyatlarini inobatga olish to‘g‘ri kasbiy yo‘nalishni tanlashda asosiy mezon bo‘lib xizmat qiladi. Kasb tanlash jarayoni murakkab psixologik jarayon bo‘lib, unda shaxsning qiziqishlari, qobiliyatlari, temperament xususiyatlari, qadriyatlari hamda motivatsion tizimi muhim rol o‘ynaydi. Ushbu jarayonda o‘quvchi o‘zining

ichki imkoniyatlarini real baholay olishi, shaxsiy kuchli va zaif tomonlarini anglab yetishi kasbiy yo‘nalishni to‘g‘ri tanlashning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Shaxs o‘zini anglash darajasi yuqori bo‘lgandagina ongli va barqaror kasbiy qaror qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shuningdek, kasb tanlash jarayoniga ijtimoiy muhit ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Oila, maktab, tengdoshlar guruhi hamda jamiyatdagi kasblarga bo‘lgan munosabat o‘quvchining kasbiy qarorlariga bevosita ta’sir etadi. Ota-onalarning fikri, o‘qituvchilarning tavsiyalari va tengdoshlar ta’siri ba’zan o‘quvchining qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlasa, ba’zan esa uni noto‘g‘ri yo‘nalishga ham yetaklashi mumkin. Shu sababli kasb tanlash jarayonida individual xususiyatlar bilan bir qatorda ijtimoiy omillarni ham chuqur tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab kasb tanlash jarayonining eng muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, o‘quvchilarning kasbiy rivojlanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Chunki aynan maktab muhitida o‘quvchilarning individual qobiliyatlari aniqlanadi, qiziqishlari shakllanadi va kengaytiriladi, shuningdek, ularning kasbiy tasavvurlari tizimli ravishda rivojlantiriladi. Ta’lim jarayoni davomida o‘quvchi turli fanlar va faoliyat turlari orqali o‘ziga mos yo‘nalishni tanlashga asta-sekin tayyorlanadi.

Kasbga yo‘naltirish ishlari maktab sharoitida kompleks va tizimli ravishda amalga oshiriladi. Ushbu jarayon bir nechta muhim yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

• psixologik diagnostika va testlar o‘tkazish orqali o‘quvchining qiziqishlari, qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlarini aniqlash

• turli kasblar haqida ma’lumot berish, ularning mazmuni, talablari va istiqbollari bilan tanishtirish

• individual maslahatlar tashkil etish orqali har bir o‘quvchiga shaxsiy yondashuvni amalga oshirish

• kasb egalari bilan uchrashuvlar o‘tkazish, real tajriba va amaliy misollar orqali kasblar haqida tasavvur hosil qilish

• amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish, o‘quvchilarning faoliyatga yo‘naltirilgan kompetensiyalarini shakllantirish

Mazkur yo‘nalishlar o‘quvchilarning ongli kasb tanlashiga yordam beradi hamda ularning kelajakdagi hayotiy va professional yo‘lini to‘g‘ri belgilashda

muhim psixologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Maktab psixologi kasb tanlash jarayonida o‘quvchilarga psixologik yordam ko‘rsatadigan asosiy mutaxassis hisoblanadi. U o‘quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari, temperament xususiyatlari hamda shaxsiy individual jihatlarini o‘rganish orqali ularga mos kasbiy yo‘nalishlarni aniqlashga amaliy ko‘mak beradi. Bu jarayonda psixolog o‘quvchining ichki imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashga yordam berib, uning kelajak kasbiga nisbatan ongli munosabatini shakllantiradi. Psixolog tomonidan olib boriladigan diagnostik ishlar o‘quvchining o‘zini anglash darajasini oshirishga xizmat qiladi. Turli testlar, suhbatlar va kuzatuv metodlari asosida o‘quvchining qiziqishlari va moyilliklari aniqlanadi. Natijada u o‘zining kuchli tomonlarini yaxshiroq tushunadi va kasb tanlash jarayonida hissiy emas, balki ongli va asosli qaror qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi Oila kasb tanlash jarayoniga kuchli ta’sir ko‘rsatuvchi asosiy ijtimoiy institutlardan biri hisoblanadi. Ota-onalar farzandning ilk tarbiyachisi sifatida uning dunyoqarashi, qadriyatlari va hayotiy qarorlariga bevosita ta’sir etadi. Kasbiy yo‘nalish tanlash jarayonida ota-onalarning fikri, kasbiy tajribasi hamda farzandga nisbatan munosabati o‘quvchining qaror qabul qilishiga sezilarli darajada ta’sir qiladi. Ba’zi hollarda ota-onalar o‘z orzulari yoki tajribasidan kelib chiqib farzandni ma’lum bir kasbga yo‘naltirishga harakat qiladilar. Biroq bu jarayonda o‘quvchining shaxsiy qiziqishlari, qobiliyatlari va ichki motivatsiyasi inobatga olinishi muhimdir. Aks holda, majburlash orqali tanlangan kasb kelajakda psixologik qoniqmaslik va motivatsiya pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli ota-onalar farzandning qiziqishlarini hurmat qilishi, uni qo‘llab-quvvatlashi va imkoniyatlarini to‘g‘ri yo‘naltirishi muhim ahamiyat kasb etadi. Oilaviy qo‘llab-quvvatlash kasb tanlash jarayonida o‘quvchining o‘ziga ishonchini mustahkamlaydi hamda ongli va to‘g‘ri qaror qabul qilishiga yordam beradi.

Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayoni o‘quvchining kelajakdagi hayot yo‘lini belgilab beruvchi muhim va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu jarayon nafaqat kasb tanlashni, balki shaxsning ijtimoiy mavqei, hayotiy maqsadlari va psixologik barqarorligini ham shakllantiradi. Shu sababli kasbga yo‘naltirish ishlari tizimli, ilmiy asoslangan va uzluksiz ravishda tashkil etilishi zarur. Bu

jarayonda maktab, oila va maktab psixologi o‘rtasidagi hamkorlik alohida ahamiyat kasb etadi. Maktab o‘quvchining bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirsa, oila uning shaxsiy qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratadi, psixolog esa individual xususiyatlarni aniqlash va to‘g‘ri yo‘naltirishda ilmiy asoslangan yordam ko‘rsatadi. Ushbu uch omilning uyg‘unligi kasb tanlash jarayonining samaradorligini oshiradi. To‘g‘ri tashkil etilgan kasbga yo‘naltirish ishlari o‘quvchilarning ongli kasb tanlashiga, shaxsiy salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishiga hamda jamiyatda munosib o‘rin egallashiga xizmat qiladi. Natijada ular o‘z qobiliyatiga mos kasbni tanlab, kelajakda professional va psixologik jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllanadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

2. Karimova V. M. Psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2007.

3. Toshpo‘latova Sh. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: Tafakkur Bo‘stoni, 2013.

4. Nishonova Z. T., Alimuhamedov S. A. Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent, 2011.

5. Mavlonov O. Pedagogika. Toshkent: O‘qituvchi, 2012.

6. Musurmonova O. Oila va tarbiya psixologiyasi. Toshkent, 2007.

MAKTAB MUHITINING O‘QUVCHI SHAXSINING PSIXOLOGIK RIVOJLANISHI, EMOTSIONAL BARQARORLIGI VA IJTIMOIY MOSLASHUVIGA TA’SIRINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK TAHLILI

Tursunova Nazira Nosirjon qizi
Namangan viloyati Chortoq tumani 32-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab muhitining o‘quvchi shaxsining psixologik rivojlanishiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhit, o‘qituvchi-o‘quvchi munosabatlari, tengdoshlar guruhi hamda ta’lim jarayonining tashkil etilishi o‘quvchining emotsional holati, o‘z-o‘zini baholashi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatishi asoslab beriladi. Shuningdek, sog‘lom maktab muhitini shakllantirishning psixologik mexanizmlari yoritiladi.

Kalit so‘zlar. maktab muhiti, psixologik iqlim, o‘quvchi shaxsi, ijtimoiy moslashuv, emotsional holat, o‘z-o‘zini baholash, motivatsiya, tengdoshlar guruhi, pedagogik munosabat.

Maktab ta’lim tizimi jamiyatda nafaqat bilim beruvchi institut, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta’minlovchi asosiy ijtimoiy muhitlardan biri sifatida qaraladi. O‘quvchi maktab muhitiga kirib kelar ekan, u nafaqat akademik bilimlarni o‘zlashtiradi, balki ijtimoiy tajriba orttiradi, turli ijtimoiy rollarni sinab ko‘radi va shaxs sifatida shakllanish jarayonini faol kechiradi. Shu jarayonda o‘quvchining kommunikativ ko‘nikmalari, mas’uliyat hissi hamda ijtimoiy moslashuv qobiliyati rivojlanadi. Maktab muhiti o‘quvchining psixologik rivojlanishiga bevosita va bilvosita ta’sir ko‘rsatadigan murakkab tizim hisoblanadi. Ta’lim jarayonining tashkil etilishi, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi munosabatlar, sinf jamoasidagi psixologik iqlim hamda tengdoshlar bilan o‘zaro aloqalar o‘quvchining emotsional holati va shaxsiy rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Aynan shu omillar orqali o‘quvchida o‘z-o‘zini baholash, motivatsiya va o‘ziga ishonch shakllanadi. Shu sababli maktab muhiti o‘quvchining psixologik holatini belgilovchi asosiy omillardan biri bo‘lib, uning sog‘lom rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Maktabdagi psixologik iqlim o‘quvchilarning emotsional holati,

motivatsiyasi va shaxsiy rivojlanish jarayoniga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi muhim ijtimoiy-psixologik omil hisoblanadi. U ta’lim muassasasidagi o‘zaro munosabatlar tizimi, pedagogik yondashuvlar, sinf jamoasidagi muhit hamda umumiy tarbiyaviy jarayonning sifati bilan belgilanadi. Ijobiy psixologik iqlim shakllangan maktablarda o‘quvchilar o‘zlarini psixologik jihatdan xavfsiz his qiladilar, erkin fikr bildirish imkoniga ega bo‘ladilar hamda ta’lim jarayonida yuqori faollik namoyon etadilar. Bunday muhitda o‘quvchilarning o‘z-o‘zini anglash jarayoni tezlashadi, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchi mustahkamlanadi va ijtimoiy munosabatlarga kirishish ko‘nikmalari rivojlanadi. Shuningdek, ijobiy psixologik iqlim o‘quvchilarda ichki motivatsiyani kuchaytirib, bilim olishga bo‘lgan qiziqishni oshiradi. Aksincha, maktabda keskin, nizoli yoki befarq psixologik muhit hukm sursa, o‘quvchilarda emotsional zo‘riqish, stress, xavotir va o‘ziga nisbatan ishonchsizlik kabi holatlar kuchayishi mumkin. Bunday salbiy holatlar nafaqat o‘quv jarayonining samaradorligini pasaytiradi, balki o‘quvchilarning ijtimoiy faolligi va shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktabda sog‘lom psixologik iqlimni shakllantirish ta’lim sifatini oshirish bilan birga, o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. O‘qituvchi o‘quvchi shaxsining shakllanishi va rivojlanishida eng muhim psixologik ta’sir ko‘rsatuvchi subyektlardan biri hisoblanadi. Ta’lim jarayonida o‘qituvchining o‘quvchiga bo‘lgan munosabati nafaqat bilim berish jarayoniga, balki uning emotsional holati, motivatsiyasi va shaxsiy o‘ziga baho berish tizimiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Adolatli, qo‘llab-quvvatlovchi va empatiyaga asoslangan pedagogik yondashuv o‘quvchida psixologik xavfsizlik hissini shakllantiradi hamda uning o‘z imkoniyatlariga ishonchini mustahkamlaydi. Bunday ijobiy munosabat o‘quvchining ta’lim jarayoniga faol kirishishini ta’minlaydi, mustaqil fikrlashini rivojlantiradi va ijodiy yondashuvni kuchaytiradi. O‘qituvchi tomonidan bildirilgan rag‘bat va ijobiy baholash o‘quvchining ichki motivatsiyasini oshirib, muvaffaqiyatga intilish hissini kuchaytiradi. Aksincha, o‘qituvchining tanqidiy, befarq yoki agressiv munosabati o‘quvchida emotsional noqulaylik, stress va o‘ziga nisbatan ishonchsizlikni yuzaga keltirishi mumkin.

Bunday holatlarda o‘quvchining o‘qishga bo‘lgan qiziqishi pasayadi, motivatsiyasi susayadi hamda maktabga nisbatan salbiy munosabat shakllanishi ehtimoli ortadi. Shu sababli o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi sog‘lom psixologik munosabatlar ta’lim samaradorligini oshirish bilan birga, o‘quvchining shaxs sifatida barqaror va sog‘lom rivojlanishida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab muhitida tengdoshlar guruhi o‘quvchining ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishida muhim psixologik omil hisoblanadi. O‘quvchi o‘zining xulq-atvori, qadriyatlari va muloqot uslubini ko‘pincha tengdoshlari guruhidagi me’yorlar va munosabatlarga moslashtirishga intiladi. Shu jarayonda u ijtimoiy identifikatsiya bosqichini boshdan kechiradi va o‘zining jamoadagi o‘rnini aniqlashga harakat qiladi.

Ijobiy yo‘nalishga ega tengdoshlar guruhida hamkorlik, do‘stlik, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash va empatiya kabi ijtimoiy-psixologik sifatlar rivojlanadi. Bunday muhit o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantiradi hamda ijtimoiy faolligini oshiradi. Natijada o‘quvchi jamoada o‘zini erkin his qiladi va sog‘lom psixologik rivojlanish uchun qulay sharoit yuzaga keladi. Aksincha, salbiy yo‘nalishga ega guruh muhitida kamsitish, bosim o‘tkazish, nizolar va ijtimoiy rad etish holatlari kuzatilishi mumkin. Bunday vaziyatlar o‘quvchida stress, xavotir, o‘zini past baholash va ijtimoiy izolyatsiya kabi psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Bu esa uning psixologik farovonligiga va ta’lim jarayonidagi faolligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktabda tengdoshlar o‘rtasida sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirish, ijobiy guruh munosabatlarini rivojlantirish va salbiy xulq-atvorning oldini olish ta’lim-tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Maktab muhiti o‘quvchining shaxsiy rivojlanishida muhim ijtimoiy-psixologik omil sifatida uning o‘z-o‘zini baholashi, o‘quv motivatsiyasi hamda ijtimoiy identifikatsiyasining shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ta’lim muassasasida yaratilgan psixologik iqlim o‘quvchining o‘zini qanday qabul qilishi, o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi va jamoadagi o‘rnini anglash jarayonini belgilab beradi. Ijobiy maktab muhitida tarbiyalanayotgan o‘quvchilar odatda tashabbuskorlik, mas’uliyatlilik va ijtimoiy faollik kabi ijobiy shaxsiy sifatlarni namoyon etadilar. Bunday muhit ularda

mustaqil fikrlashni rivojlantiradi, ta’lim jarayoniga qiziqishni oshiradi hamda shaxsiy maqsadlarni aniq belgilashga yordam beradi. Shuningdek, maktabda shakllantirilgan sog‘lom psixologik muhit o‘quvchilarning stressga chidamliligini kuchaytiradi, emotsional barqarorlikni ta’minlaydi hamda turli hayotiy qiyinchiliklarga moslashish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa ularning kelajakdagi hayotiy qarorlarini ongli va asosli ravishda qabul qilishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Maktab muhiti o‘quvchining nafaqat akademik rivojlanishi, balki uning shaxs sifatida shakllanishi va ijtimoiy hayotga tayyorlanishida ham hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi. Maktab muhiti o‘quvchi shaxsining psixologik rivojlanishida hal qiluvchi omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Ta’lim jarayonida o‘qituvchi, tengdoshlar guruhi hamda umumiy psixologik iqlimning uyg‘un ta’siri o‘quvchining emotsional barqarorligi, o‘quv motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuv jarayonini belgilab beradi. Ushbu omillar o‘zaro bog‘liq holda ishlagandagina o‘quvchi shaxsining sog‘lom shakllanishi uchun qulay sharoit yaratiladi. Ijobiy psixologik muhitda o‘quvchilar o‘zlarini erkin va xavfsiz his qiladilar, bu esa ularning faolligi va tashabbuskorligini oshiradi. Aksincha, salbiy yoki beqaror muhit o‘quvchilarda stress, xavotir va o‘ziga ishonchsizlikni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish, uni doimiy ravishda qo‘llab-quvvatlash va rivojlantirish ta’lim-tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E. G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Karimova V. M. Psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2007.
3. Toshpo‘latova Sh. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: Tafakkur Bo‘stoni, 2013.
4. Nishonova Z. T., Alimuhamedov S. A. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. Toshkent, 2011.
5. Mavlonov O., To‘rayeva R., Xoliqberdiyev K. Pedagogika. Toshkent: O‘qituvchi, 2012.
6. Musurmonova O. Oila ma’naviyati va tarbiya masalalari. Toshkent: O‘qituvchi, 2007.

MUNDARIJA

Muallif	Mavzu	Bet
ANVARJONOVA DILNOZAXON	Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasining o‘ziga xos xususiyatlari	4
ABDUQODIROVA FOTIMAXON MAXMUDOVNA	Yosh avlod tarbiyalashda mehnat tarbiyasining vositalari	7
MAXMUDOVA ROXILAXON MO’MINJON QIZI	Maktabgacha yoshdagi bolalarda mehnat tarbiyasining ahamiyati	10
AXMEDOVA O’KTAMXON ISAXUJAYEVNA	Bolalarni estetik tarbiyalash va rivojlantirishda faoliyatning roli	13
AXMEDOVA O’KTAMXON	Maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘yin faoliyatining ahamiyati	17
YUSUPOVA DILFUZAXON MUXAMMADJONOVNA	Ta’lim muassasalarida sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhit yaratishda psixologik xizmatning o‘rni	20
YULCHIYEVA GULXAYO TOJIMATOVNA	Maktab psixologining psixoprofilaktik faoliyati orqali o‘quvchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish	24
YEGITALIYEVA MANZURA INOMJONOVNA	O‘quvchilarda kasb-hunarga yo‘naltirish tizimini takomillashtirishning pedagogik asoslari	28
XIDIROVA SHAHNOZA DONIYOROVNA	O‘smirlar orasida passiv agressiya: sabablari va psixologik yondashuvlar	32
VALIYEVA MEHRINISO TOLMASOVNA	Ta’lim jarayonida pedagogik muloqot madaniyatining o‘quvchilar ruhiy holatiga ta’siri	36
USMONOVA MUXLISA, MIRZALIYEVA NARGIZAXON	O‘quvchi-yoshlarda emotsional intellektni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	40
TURABOVA DILOBAR NORMURODOVNA	Zo‘ravon kontentning o‘smirlar psixikasiga uzoq muddatli ta’siri: raqamli muhit sharoitida psixologik xavflar va ularning ijtimoiy-psixologik oqibatlari	44
SOBIROVA MUQADDAS SHARIPOVNA	Stressli vaziyatlarda psixologik himoya Mexanizmlarining nazariy-psixologik asoslari va shaxs moslashuv jarayonidagi ahamiyati	49
RAXIMOVA XURSHIDA, RAXMONOVA IRODA	O‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirishning psixologik mexanizmlari	55
SATTOROVA LOBARXON BOTIRJON QIZI	Ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlik hissini shakllantirish omillari	59
ODILOVA ZULAYHO MA‘MURXONOVNA	O‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda psixologik trening va korreksion mashg‘ulotlarning samaradorligi	64
MELIKOVA XURSHIDA G‘ULOM QIZI	Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi orqali kasbiy yo‘naltirish samaradorligini oshirish	69
MELIKOVA XURSHIDA G‘ULOM QIZI	Ta’lim va ishlab chiqarish integratsiyasi orqali kasbiy yo‘naltirish samaradorligini oshirish	74
MATKARIMOVA GULLOLA FAYZULLAYEVNA	O‘smirlik davridagi yoshlar orasida depressiv holatlarning shakllanish omillari va ularning psixologik xususiyatlari	79
ERGASHEVA FERUZA ABDUXALILOVNA	Raqamli texnologiyalar davrida mobil o‘yinlarga qaramlikning diqqat barqarorligi va xotira samaradorligiga ta’sirini psixologik tahlil qilish	83
DJURAYEVA OYGUL XAYDARBOYEVNA	O‘smirlarni kasb-hunarga yo‘naltirishning psixologik mexanizmlari va zamonaviy yondashuvlar	87

BAZARIMBETOVA BAHOR ISKANDAROVNA	Ta’lim muassasalarida bulling va kiberbullingning oldini olish orqali psixologik xavfsizlikni mustahkamlash	91
IBRAGIMOVA MOXIGUL BOBORAXIMOVNA	Bolalarda xulq-atvor buzilishlarini korreksiya qilishning psixologik-pedagogik asoslari	96
ISMOILOVA SAODAT, PANOYEVA LOBAR	Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida individual yondashuvning pedagogik-psixologik asoslari	100
KAYPOVA ZAXIDA, BEGILOV AJINIYAZ	O‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirishning psixologik mexanizmlari	105
MAMANAZAROVA MASHHURA QURBONBOYEVNA	O‘smirlarda agressiv va passiv agressiv xulq-atvorning shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar	110
PIRNAFASOV MIRTEMIR, BOBOMURODOV AMRULLO	Yosh o‘spirinlarda depressiya holatlarining oilaviy muhit va ijtimoiy munosabatlar bilan bog‘liqligi	115
PANOYEVA LOBAR HAMROYEVNA	O‘quvchilarda ijtimoiy xavotirlanishning kelib chiqish omillari va psixokorreksiyasi	119
MAMADALIYEVA MAFTUNA SHERZOD QIZI	Maktabda o‘quvchilarning o‘quvga bo‘lgan munosabatini shakllantirish	123
MAMADALIYEVA MAFTUNA SHERZOD QIZI	Zo‘ravon kontentning o‘smir psixikasiga uzoq muddatli ta’siri: psixologik va ijtimoiy oqibatlar	127
PIRNAFASOV MIRTEMIR, BOBOMURODOV AMRULLO	Kasb-hunarga yo‘naltirish orqali yoshlarning ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish	131
MATKARIMOVA GULLOLA FAYZULLAYEVNA	O‘smirlik davridagi yoshlar orasida depressiv holatlarning shakllanish omillari va ularning psixologik xususiyatlari	135
RAXIMOVA SHAXNOZA, HAYDAROVA GULMIRA	O‘smirlar xulq-atvorida raqamli texnologiyalarning ijobiy va salbiy ta’siri	139
RAXIMOVA SHAXNOZA, ERNAZAROVA SHAXNOZA	O‘quvchilarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish	141
MAMAYUNISOVA MOXINUR, RAXIMOVA XOLIDA	Psixolog faoliyatida empirik metodlarining qo’llanilishi	146
NURMATOVA ZILOLA USMONQULOVNA	Stress holatini to’gri tushunish va undan himoyalanish	150
MAMAYUNISOVA MOXINUR, BERDALIYEVA GULXAYO	Jinoiy qonunbuzar va oddiy qoidabuzar ya’ni tartib buzar o’smirlar bilan ishlash psixologiyasi	154
ИБРАГИМОВА ЗАРИНА	Мактабгача ва кичик мактаб ёши болаларнинг ақлий ва руҳий ривожланиши омиллари	158
АСРОНОВА МУҲАЙЁ НОСИРЖОНОВНА	Вояга етмаганлар орасида суицид ҳолатлари психопрофилактикаси	166
УСМОНАЛИЕВ ОТАХОНБЕК ОДИЛЖОНОВИЧ	Вояга етмаганлар орасида гиёҳвандликга тобеликнинг психологик омиллари	173
МУСТАФАЕВА ШИРИНОЙ ФАРХАДЖОНОВНА	Психологик барқарорлик кўникмаларини мустаҳкамлашнинг психологик асослари	178
SALIMOVA ASIYA BAXTIYAR QIZI	O‘smirlarda hissiy savodsizlik va agressiv reaksiya o‘rtasidagi bog‘liqlik	187
KUCHIMOVA GULRUX İSMATILLAYEVNA	Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida psixologik xizmatni takomillashtirish masalalari	191
KUCHIMOVA GULRUX İSMATILLAYEVNA	Ta’lim tizimida kasbga yo‘naltirishning psixologik-pedagogik asoslari	197

MAMATOJIYEVA MAXMUDA, ISAQOVA SANOBAR	O‘smirlarda deviant xulq-atvor profilaktikasida psixologik xizmat faoliyati	201
RAXIMOVA XURSHIDA, RAHMONOVA IRODA	Akademik stressning o‘quvchi shaxsiga ta’siri va psixologik yordam metodlari	204
OYNAROVA DILNOZA, NORIMBETOVA NIHOLA	Raqamli ta’lim muhitida o‘quvchilarning psixologik holatini monitoring qilish	211
ASHURALIYEV RAHMONJON SOYIBJON O‘G‘LI	Kichik oilalarda o‘sayotgan bolalarning ijtimoiy moslashuvi muammolari va ularning psixologik yechimlari	215
TOG’ONOVA SANOBAR QO’ZIBOYEVNA	O‘quvchilarda motivatsiyani shakllantirishda psixologik-pedagogik xizmatning o‘rni	220
DILRABO AXMADALIYEVA, XODJIMATOVA GULCHEHRA	Maktabda psixologik xavfsiz muhitni shakllantirishning pedagogik asoslari	224
MUMINOVA JUMAGUL VALIJONOVNA	Ta’lim tizimida bulling muammosi va uni bartaraf etishning psixologik usullari	229
TOG’ONOVA SANOBAR QO’ZIBOYEVNA	Maktab psixologining kasbiy kompetentligini rivojlantirish yo‘llari	234
ERGASHEVA MEXRINISO ABDUSOLOMOVA	Psixologik xizmat orqali o‘quvchilarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish	240
RAXIMOVA XURSHIDA, RAJABOVA O‘G‘ILJON	Ta’lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik asoslari	246
MIRZALIYEVA NARGIZAXON XOJAKBAR QIZI	Ta’lim jarayonida pedagogik muloqotning o‘quvchi psixologiyasiga ta’sir etish mexanizmlari	252
BOLTABOYEVA ZULFIYA MUXTORJONOVNA	O‘smirlar orasida stress va emotsional zo‘riqishni kamaytirishda psixologik xizmatning ahamiyati	256
MAMATOJIYEVA MAXMUDA, ISAQOVA SANOBAR	O‘smirlarda deviant xulq-atvor profilaktikasida psixologik xizmat faoliyati	260
MUHABBAT G‘OYIBBOYEVA, TO‘YCHIBOYEVA MAHDIYA	Ota-ona, o‘qituvchi va psixolog hamkorligining pedagogik-psixologik asoslari	265
NEMATOVA LOBAR RAMAZONOVNA	Ta’lim tizimida psixologik diagnostika metodlaridan foydalanish samaradorligi	269
RAVSHANOVA GULHAYO ERGASHOVNA	Kasb tanlashda o‘quvchilarning qiziqish va qobiliyatlarini aniqlashning psixologik asoslari	272
REJABBOYEVA GULXUMOR, USMANOVA MALIKAXON	O‘quvchilarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish texnologiyalari	277
REJABBOYEVA GULXUMOR, USMANOVA MALIKAXON	Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ijtimoiy moslashuvida psixologik xizmatning roli	281
SATTOROVA LOBARXON BOTIRJON QIZI	Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonida psixologik xizmatning ilmiy-nazariy asoslari va amaliy ahamiyati	285
USMONOVA MUXLISA NASRULLO QIZI	O‘quvchi-yoshlarda emotsional intellektni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	290
XUSAYNOVA GULMIRA, TO‘YCHIBOYEVA MAHDIYA	O‘quvchilarning ijtimoiy faolligini oshirishning psixologik yo‘llari	294
YULDASHEVA NAZIRA UMAROVNA	O‘quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda psixologik-pedagogik yondashuvlar	297
MASHARIPOVA SALOMAT XAKIMOVNA	Maktab o'quvchilarida stress va xavotirni kamaytirishning psixologik yo'llari	302
MASHARIPOVA SALOMAT XAKIMOVNA	O'smirlik davrida o'zini baholash va maktab muhitining ruhiy holatga ta'siri	308
XOLMURATOVA SHOIRA IBROIMOVNA	Sinf jamoasidagi munosabatlar va o'quvchilarning emotsional farovonligi	314

XOLMURATOVA SHOIRA IBROIMOVNA	Raqamli muhit va ijtimoiy tarmoqlarning maktab o'quvchilari psixikasiga ta'siri	320
ABDUQODIROVA NARGIZA INOMJON QIZI	O‘quvchilarda kreativ tafakkurni rivojlantirishning psixologik asoslari	327
AHMADJONOVA XOLIDA UMARJON QIZI	Ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlikni ta’minlashning ahamiyati	331
ANNAEVA JEREN ISMOILOVNA	Emotsiyalarni boshqarish strategiyalarining ruhiy salomatlikdagi o‘rni	335
KARIMOVA DILZODAXON AXRORJON QIZI	Sun’iy intellekt bilan muloqotning o‘quvchilarning tanqidiy fikrlashiga ta’siri	339
MAHMUDOVA MAHLIYO MAHAMMADALIEVNA	Ta’lim muassasasida o‘quvchilarning psixologik barqarorligini shakllantirish	343
MAHMUDOVA MAHLIYO MAHAMMADALIYEVNA	Raqamli media muhitida qisqa formatdagi videokontentlar iste’molining diqqat jarayonlariga ta’sirining psixologik xususiyatlari	348
RAHIMOVA DILNOZA A’ZAMJON QIZI	O‘quvchilarda o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirishning psixologik asoslari	354
RAXMANOVA MAVLUDA ZARIFJONOVNA	Maktab psixologining ta’lim-tarbiya jarayonidagi o‘rni va ahamiyati	358
TOJIYEVA NILUFAR, TURSUNOVA NAZIRA	Ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash xulqining yoshlarning o‘z-o‘zini baholashi va psixologik farovonligiga ta’sirining psixologik tahlili	362
XUSANBAYEVA XUSNORA ABDUMANNABOVNA	Raqamli empatiya va uning shaxslararo munosabatlardagi ahamiyati	367
YAKUBOVA MAQSUDA SHAVKATOVNA	O‘smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirishning psixologik omillari	371
ISTAMOVA SARVAR ZAMONOVNA	Kiberbulling qurbonlarida psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishi, namoyon bo‘lish xususiyatlari va ruhiy salomatlikni saqlashdagi ahamiyati	375
JABBOROVA SHOIRAXON MAMATVALIYEVNA	Yoshlarning kasbiy o‘zini o‘zi belgilashida kasb-hunar tanlashning roli va shaxs rivojlanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar	379
MUXAMMADIYEVA XULKAR JO‘RAYEVNA	Ijtimoiy tarmoqlardagi qisqa videokontentlar iste’moli va diqqatning kognitiv ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlik	383
RAHIMOVA DILNOZA A'ZAMJON QIZI	Ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash xulqining o‘z-o‘zini baholash, o‘ziga ishonch va psixologik farovonlik bilan bog‘liqligining psixologik tadqiqi	388
SATTOROVA LOBARXON BOTIRJON QIZI	Kasb-hunar tanlashning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati va kasbiy yo‘nalganlik, shaxsiy salohiyatni ro‘yobga chiqarish, muvaffaqiyatli ijtimoiy integratsiyaning nazariy asoslari	392
ALIMOVA MAVLUDAXON BAHODIROVNA	Kasb tanlash jarayonida yuqori sinf o'quvchilarining psixologik tayyorgarligi	396
ALIMOVA MAVLUDAXON BAHODIROVNA	O'quvchilarda o'qishga ichki motivatsiyani shakllantirishning psixologik omillari	401
BAYMANOVA SHAKARJON, JABBAROVA XAFIZA	O'smirlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishda maktab muhitining ahamiyati	406
ARTIKOVA AZIZA SATTAROVNA	Maktabda bullying holatlarining psixologik profilaktikasi va sog'lom sinfiy muhit	411

ARTIKOVA AZIZA SATTAROVNA	Ijtimoiy tarmoqlarning yuqori sinf o'quvchilari o'zini baholashiga ta'siri	416
ZIYOTOVA GULSHODA NURALIYEVNA	Imtihon oldi xavotirini kamaytirishda psixologik qo'llab-quvvatlash usullari	421
ZIYOTOVA GULSHODA NURALIYEVNA	Oila va maktab hamkorligining o'quvchi shaxsi rivojiga psixologik ta'siri	426
QALANDAROVA NARGIZA XAMROYEVNA	Ta’lim muassasasida o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlashning ahamiyati	431
ABDULLAYEVA MUNISA ABDULMAJITOVNA	Shaxs kognitiv faoliyatida surunkali stressning o‘rni va psixologik oqibatlari	435
ZIYAYEVA BARNOGUL RO‘ZIMAMATOVNA	Zamonaviy jamiyat sharoitida surunkali stressning kognitiv faoliyatga ta’siri va uning psixologik oqibatlari	439
XUDOYMUROTOVA FERUZA YULCHIYEVNA	Maktab yoshidagi o‘quvchilarda uyqu sifati va psixologik farovonlik o‘rtasidagi bog‘liqlikning psixologik xususiyatlari	444
NURULLAYEVA DILFUZA, MADRIMOVA DILFUZA	O`quvchilarda telefonga qaramlikni bartaraf etishda psixologik yondashuv va amaliy tavsiyalar	449
AMANOVA OYNISO NURSAIDOVNA	Xulqi og‘ishgan deviant bolalar bilan psixologik munosabat	453
BO'RIYEVA XUSHNUDA, XUDOYBERDIYEVA GULMIRA	Stress tushunchasi va uning organizmga ta’siri	457
SHUKUROVA MATLUBA, BERDALIYEVA GULXAYO	Kichik maktab yoshida asosiy psixologik o’zgarishlar	460
BO'RIYEVA XUSHNUDA, XUDOYBERDIYEVA GULMIRA	O’smirlarga muvaffaqiyatli ta’lim va tarbiya berishda ularni turli faoliyatlarga qiziqtirish va turli xil foydali mashg’ulotlarga jalb qilish	465
IBRAGIMOVA GO‘ZAL, YULDASHOVA DILBAR	O‘smir yoshi va o ‘smirlik yoshiga xos inqirozlar	469
IBRAGIMOVA GO‘ZAL, YULDASHOVA DILBAR	O’quvchilarning ijtimoiy emotsional rivojlanishini baholash metodlari	473
OTAQULOVA FERUZA NURIDDINOVNA	Umumta’lim maktablarida o‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirishning dolzarb masalalari	477
OTAQULOVA FERUZA NURIDDINOVNA	Ota-ona va farzandlar o‘rtasidagi psixologik nizolarni bartarf etish usullari	481
ТУЛЯГАНОВА ДИЛЬНОЗА УЛУҒБЕК ҚИЗИ	Влияние саногенного мышления на академический стресс студентов и его роль в психологической коррекции	493
БАГДАСАРОВА ДИАНА ЛЕВОНОВНА	Интернет-аддикция как условие обострённого влияния идеализированных образов на я-концепцию студентов	500
ALIQULOVA GULMERA XO‘SHMUROT QIZI	Zamonaviy o‘smirlarning psixologik holati, muammolari, xavf omillari va profilaktika yo‘llari	508
BEGILOV AJINIYAZ, UTENIYAZOVA NESIBELI	O‘smirlik davridagi psixologik holat va uning shaxs rivojlanishiga ta’siri	512
DJUMANOVA SAYYORA RO‘ZIMBAYEVNA	Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning maktabga moslashuvi	516
DJUMANOVA SAYYORA RO‘ZIMBAYEVNA	O‘smirlik davrida stress va emotsional holatlarni boshqarishning psixologik xususiyatlari va ularni rivojlantirish yo‘llari	520

G‘ANIYEVA FAROG‘AT XABIBULLAYEVNA	O‘smirlik davrida uchraydigan psixologik o‘zgarishlar va ularning namoyon bo‘lish xususiyatlari	524
MARIMOVA ZULFIYA G'ULOMJONOVNA	Yoshlar o‘rtasidagi erta turmush va uning salbiy oqibatlari	526
MARIMOVA ZULFIYA G'ULOMJONOVNA	Yosh o‘smirlik davrida psixologik holatlarning shakllanishi va rivojlanish xususiyatlari	533
QALANDAROVA NARGIZA XAMROYEVNA	Ta’lim muassasasida o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlashning ahamiyati	537
QO‘CHQAROVA DONAXON KARIMOVNA	Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning o‘smir psixologiyasiga ta’siri	542
BOBOMURODOVA ZULOYHO MADRAHIMOVNA	Oila va maktab hamkorligining o‘smir shaxsini ijtimoiy-psixologik rivojlantirishdagi roli	547
BOBOMURODOVA ZULOYHO MADRAHIMOVNA	Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonining o‘quvchilar shaxsini shakllantirishdagi psixologik ahamiyati	551
TURSUNOVA NAZIRA NOSIRJON QIZI	Maktab muhitining o‘quvchi shaxsining psixologik rivojlanishi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga ta’sirining ijtimoiy-psixologik tahlili	555
MUNDARIJA