
RAQAMLI TRANSFORMATSIYA DAVRIDA

PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYANING

RIVOJLANISH TENDENSIYALARI



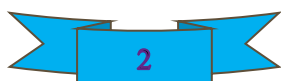
• 2026-yil •

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 (3-qism)
2026-yil 23-may

Toshkent-2026



Raqamli transformatsiya davrida pedagogika va psixologiyaning rivojlanish tendensiyalari. Maqolalar to‘plami. – Toshkent, 23.05.2026 y. – 185 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” kafedrası
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.

O'QUVCHILARDA STRESS VA XAVOTIRNING NAMOYON BO'LISH XUSUSIYATLARI HAMDA ULARNI PROFILAKTIKA QILISH YO'LLARI

Baymatova Nigora Bo'ronovna

Qashqadaryo viloyati Yakkabog' tumani 19- maktabi amaliyotchi psixolog

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quvchilarda stress va xavotir holatlarining namoyon bo'lish xususiyatlari, ularning psixologik, emotsional va xulqiy belgilar orqali ifodalanishi hamda ushbu holatlarning kelib chiqish sabablari tahlil qilingan. Shuningdek, o'quvchilarda stress va xavotirni kamaytirishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar, psixologik mexanizmlar va samarali yondashuvlar yoritilgan. Ta'lim jarayonida psixologik muhitni yaxshilash, o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlash hamda maktab psixologi faoliyatining ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar. stress, xavotir, o'quvchi, psixologik holat, emotsional barqarorlik, profilaktika, psixologik yordam, moslashuv, relaksatsiya, emotsional intellekt.

O'quvchilarda stress va xavotir holatlari zamonaviy ta'lim jarayonining eng dolzarb psixologik muammolaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Ushbu holatlar ko'p omilli xususiyatga ega bo'lib, ular o'quv yuklamalarining ortishi, baholash tizimi, ijtimoiy munosabatlar, oilaviy muhit hamda shaxsiy psixologik xususiyatlar bilan bevosita bog'liqdir. Stress va xavotir nafaqat o'quvchilarning kognitiv faoliyatiga, balki ularning emotsional barqarorligi, motivatsiyasi, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanish jarayoniga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Mazkur psixologik holatlarning uzoq muddat davom etishi diqqatning pasayishi, xotira jarayonlarining susayishi, o'quv faoliyatiga nisbatan qiziqishning kamayishi hamda o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Shu bois o'quvchilarda stress va xavotir holatlarini erta aniqlash, ularning sabablari va rivojlanish mexanizmlarini chuqur tahlil qilish hamda samarali profilaktik va

korreksion chora-tadbirlarni amalga oshirish ta'lim tizimida psixologik xizmat faoliyatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar hamkorligida tizimli yondashuv asosida olib boriladigan psixologik ishlar o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, emotsional barqarorligini mustahkamlash hamda ta'lim jarayonida yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi. O'quvchilarda stress va xavotir holatlari zamonaviy ta'lim jarayonining eng dolzarb psixologik muammolaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Ushbu holatlar ko'p omilli xususiyatga ega bo'lib, ular o'quv yuklamalarining ortishi, baholash tizimi, ijtimoiy munosabatlar, oilaviy muhit hamda shaxsiy psixologik xususiyatlar bilan bevosita bog'liqdir. Stress va xavotir nafaqat o'quvchilarning kognitiv faoliyatiga, balki ularning emotsional barqarorligi, motivatsiyasi, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanish jarayoniga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur psixologik holatlarning uzoq muddat davom etishi diqqatning pasayishi, xotira jarayonlarining susayishi, o'quv faoliyatiga nisbatan qiziqishning kamayishi hamda o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Shu bois o'quvchilarda stress va xavotir holatlarini erta aniqlash, ularning sabablari va rivojlanish mexanizmlarini chuqur tahlil qilish hamda samarali profilaktik va korreksion chora-tadbirlarni amalga oshirish ta'lim tizimida psixologik xizmat faoliyatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar hamkorligida tizimli yondashuv asosida olib boriladigan psixologik ishlar o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, emotsional barqarorligini mustahkamlash hamda ta'lim jarayonida yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi. O'quvchilarda stress va xavotir holatlarining oldini olish ta'lim tizimida kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Profilaktika jarayoni nafaqat mavjud muammolarni kamaytirishga, balki ularning paydo bo'lishini oldindan bartaraf etishga qaratilgan bo'lishi lozim. Shu jihatdan, ta'lim muassasalarida psixologik xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni shakllantirish eng muhim omillardan biri hisoblanadi. O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi iliq, ishonchli va hurmatga asoslangan munosabatlar o'quvchilarda emotsional

barqarorlik va ichki xavfsizlik hissini kuchaytiradi. Psixologik profilaktika doirasida relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, autogen treninglar hamda stressni boshqarishga qaratilgan psixologik mashg'ulotlarni muntazam tashkil etish yuqori samaradorlikka ega. Ushbu usullar o'quvchilarning psixoemotsional zo'riqishini kamaytirib, asab tizimini muvozanatlashtiradi hamda ichki barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, vaqtni to'g'ri boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish ham muhim profilaktik vosita hisoblanadi. O'quvchilarning dars tayyorlash, dam olish va shaxsiy faoliyatlarini muvozanatli rejalashtirishi ortiqcha zo'riqish va vaqt bosimi bilan bog'liq stress holatlarining oldini oladi.

Oila va maktab hamkorligi profilaktik jarayonning ajralmas qismi sifatida namoyon bo'ladi. Ota-onalarning farzandga nisbatan qo'llab-quvvatlovchi, tushunuvchi va rag'batlantiruvchi munosabati o'quvchilarda psixologik bosimni kamaytiradi. Aksincha, haddan tashqari talabchanlik va bosim stress va xavotir darajasining ortishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, sport va jismoniy faollikni muntazam ravishda tashkil etish, ijodiy faoliyat turlari — rasm chizish, musiqa, teatr va boshqa san'at yo'nalishlari bilan shug'ullanish o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Bu faoliyatlar organizmda ijobiy emotsiyalarni kuchaytirib, psixologik zo'riqishni kamaytiradi. Maktab psixologi tomonidan individual maslahatlar, diagnostik ishlanmalar hamda guruhiy treninglarni tizimli ravishda olib borish esa stress va xavotir holatlarini erta aniqlash va samarali korreksiyalash imkonini beradi. Shu orqali o'quvchilarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish va ularning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatini ta'minlashga erishiladi. O'quvchilarda stress va xavotir holatlarining erta aniqlanishi hamda ularning namoyon bo'lish xususiyatlarini tizimli ravishda o'rganish ta'lim jarayonida psixologik barqarorlikni ta'minlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Mazkur holatlarning vaqtida aniqlanmasligi o'quvchilarning emotsional holatida keskin o'zgarishlarga, o'quv faoliyatining pasayishiga hamda ijtimoiy moslashuv jarayonlarining murakkablashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, profilaktik choralarini tizimli va uzluksiz ravishda amalga oshirish

o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning stressga chidamliligini oshirish hamda ta'lim jarayonida samarali natijalarga erishishida muhim omil sifatida qaraladi. Profilaktika ishlari faqatgina mavjud muammolarni bartaraf etish emas, balki ularning yuzaga kelish ehtimolini kamaytirishga qaratilgan kompleks psixologik yondashuvni talab etadi. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, diagnostik, profilaktik va korreksion ishlarni uyg'unlashtirish hamda zamonaviy psixologik texnologiyalarni keng joriy etish o'quvchilarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, pedagoglar, ota-onalar va maktab psixologi o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish orqali o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlash va ta'lim samaradorligini oshirish imkoniyati yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.
3. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A. *Yosh va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G., To'ychiyeva S.M. *Pedagogik psixologiya*. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.

RAQAMLI QARAMLIK (INTERNET VA TELEFON QARAMLIGI)NING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA PROFILAKTIKASI

Davletova Rimajon Nurberdi qizi
Qoraqalpog'iston Respublikasi Beruniy tumani 2-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli texnologiyalarning inson hayotidagi o'rnini, internet va mobil telefonlardan me'yorida ortiq foydalanish natijasida yuzaga keladigan raqamli qaramlikning psixologik xususiyatlari hamda uning salbiy oqibatlarini yoritilgan. Shuningdek, o'quvchilar va yoshlar orasida raqamli qaramlikning oldini olish bo'yicha psixologik-pedagogik profilaktika choralarini tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: raqamli qaramlik, internet qaramligi, telefon qaramligi, psixologik salomatlik, o'quvchilar, profilaktika, ijtimoiy tarmoqlar, raqamli madaniyat.

Raqamli texnologiyalarning tez sur'atlar bilan rivojlanishi inson hayotini sezilarli darajada yengillashtirgan bo'lsa-da, ulardan noto'g'ri va me'yorida ortiq foydalanish qator psixologik muammolarni yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, bolalar va o'smirlarning internet hamda smartfonlardan uzoq vaqt davomida foydalanishi ularning kundalik faoliyati, o'qishi va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bugungi kunda ko'plab yoshlar bo'sh vaqtining katta qismini ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar va turli mobil ilovalarda o'tkazmoqda. Bu holat esa ularda virtual muhitga haddan tashqari bog'lanib qolish xavfini kuchaytiradi. Mutaxassislarining ta'kidlashicha, raqamli qaramlik nafaqat vaqtni samarasiz sarflashga, balki shaxsning emotsional holati, ijtimoiy faolligi va psixologik farovonligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatda inson internet yoki telefondan foydalanish imkoniyati cheklanganda bezovtalik, asabiylik, tushkunlik va xavotir kabi holatlarni boshdan kechirishi mumkin. Shu sababli raqamli qaramlik bugungi kunda ta'lim muassasalari, ota-onalar va psixologlar e'tibor qaratishi zarur bo'lgan dolzarb muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Ayniqsa, o'quvchilarda raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish va sog'lom turmush tarziga rioya qilish ko'nikmalarini rivojlantirish ushbu muammoning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois raqamli qaramlikning psixologik xususiyatlarini o'rganish va samarali profilaktika choralarini ishlab chiqish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Raqamli qaramlik insonda asta-sekin rivojlanadigan psixologik holat bo'lib, uning fikrlashi, hissiyoti, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Dastlab internet yoki telefondan oddiy foydalanish sifatida boshlangan jarayon vaqt o'tishi bilan ehtiyojga, keyinchalik esa qaramlikka aylanishi mumkin. Bunday holatda shaxs virtual muhitda ko'proq vaqt o'tkazishga intiladi va real hayotdagi faoliyatlarga bo'lgan qiziqishi kamayadi. Raqamli qaramlikka moyil bo'lgan o'quvchilarda internet va telefondan foydalanish vaqtini nazorat qila olmaslik kuzatiladi. Ular gadjetlardan foydalanishni cheklashga harakat qilsalar ham, bunga qiynaladilar. Shuningdek, virtual muloqotni real hayotdagi muloqotdan afzal ko'rish holatlari paydo bo'ladi. Natijada tengdoshlari, oila a'zolari va atrofdagilar bilan yuzma-yuz muloqot qilish ehtiyoji kamayadi. Ushbu qaramlikning muhim psixologik belgilaridan biri diqqat va xotira faoliyatining susayishidir. O'quvchilar uzoq vaqt ijtimoiy tarmoqlar yoki mobil ilovalardan foydalanishi oqibatida dars jarayoniga e'tibor qaratishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu esa bilimlarni o'zlashtirish sifati va akademik natijalarning pasayishiga olib keladi. Bundan tashqari, raqamli qaramlik emotsional holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'quvchilarda tez jahldorlik, asabiylik, sabrsizlik va emotsional beqarorlik kuzatilishi mumkin. Telefon yoki internetdan foydalanish imkoniyati cheklanganda ular bezovtalik va noqulaylikni his qiladilar. Ayrim hollarda esa yolg'izlik hissi, ijtimoiy chekinish va xavotir darajasining ortishi kuzatiladi. Mutaxassislar ta'kidlashicha, gadjetlardan me'yordan ortiq foydalanish uyqu rejimining buzilishiga ham sabab bo'ladi. Kechki paytda telefon va boshqa elektron qurilmalardan foydalanish uyqu sifatini pasaytirib, organizmning to'liq dam olmasligiga olib keladi. Bu esa o'quvchilarning kun davomidagi faolligi, kayfiyati va o'qishdagi muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib,

raqamli qaramlik nafaqat texnologiyalardan ortiqcha foydalanish muammosi, balki o'quvchilarning psixologik salomatligi va ijtimoiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi murakkab hodisa hisoblanadi. Shu sababli uning sabablarini o'rganish va o'z vaqtida profilaktik choralarni amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Raqamli qaramlik inson salomatligining turli jihatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan murakkab muammo hisoblanadi. U nafaqat psixologik holatga, balki jismoniy rivojlanish va ijtimoiy munosabatlarga ham salbiy ta'sir etadi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar organizmi rivojlanish bosqichida bo'lgani sababli, gadjetlardan me'yordan ortiq foydalanish ularning salomatligiga yanada kuchliroq ta'sir ko'rsatishi mumkin. Uzoq vaqt davomida ekran qarshisida o'tirish natijasida ko'zlarda charchoq, quruqlik va ko'rish qobiliyatining pasayishi kuzatiladi. Bundan tashqari, noto'g'ri holatda telefon yoki kompyuterdan foydalanish umurtqa pog'onasi, bo'yin va bel sohasida turli muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Jismoniy faollikning kamayishi esa ortiqcha vazn, tez charchash va umumiy sog'liqning yomonlashishiga sabab bo'ladi. Psixologik jihatdan raqamli qaramlikning oqibatlari yanada jiddiy bo'lishi mumkin. Bunday holatda o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, o'z imkoniyatlarini yetarli baholay olmaslik va o'zini boshqalar bilan doimiy taqqoslash holatlari kuzatiladi. Ayrim hollarda depressiv kayfiyat, tushkunlik va hayotdan qoniqmaslik hissi shakllanishi mumkin.

Raqamli qaramlikning yana bir salbiy tomoni ijtimoiy izolyatsiyaning kuchayishidir. Virtual muloqotning haddan tashqari ko'payishi natijasida o'quvchi real hayotdagi munosabatlardan uzoqlashadi, oila a'zolari va tengdoshlari bilan muloqoti kamayadi. Bu esa o'z navbatida emotsional yaqinlikning susayishi va ijtimoiy ko'nikmalarning rivojlanmasligiga olib keladi. Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanib qolish emotsional qaramlikni yuzaga keltiradi. O'quvchilar o'z kayfiyatini virtual faoliyat orqali boshqarishga odatlanib qoladilar. Natijada telefon yoki internetdan uzoqlashganda bezovtalik, asabiylik va stress holatlari paydo bo'lishi mumkin.

Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etiladigan ideal hayot, muvaffaqiyat va tashqi ko‘rinish tasvirlari ayrim yoshlarning o‘z hayotidan qoniqmaslik hissini kuchaytiradi. Ular o‘zlarini boshqalar bilan solishtirib, o‘z imkoniyatlari va yutuqlarini kam baholashlari mumkin. Bu esa ruhiy tushkunlik, xavotir va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib keladi. Shunday qilib, raqamli qaramlikning salbiy oqibatlari shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli ushbu muammoning oldini olish va o‘quvchilarda raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Raqamli qaramlikning oldini olish kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda maktab, oila, mahalla va keng jamoatchilikning hamkorligi muhim o‘rin tutadi. Profilaktika tadbirlarining asosiy maqsadi o‘quvchilarda raqamli texnologiyalardan ongli, xavfsiz va me‘yoriy foydalanish madaniyatini shakllantirishdan iborat. Shuningdek, yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish va ularning psixologik farovonligini ta‘minlash ham profilaktika ishlarining muhim yo‘nalishlaridan biridir.

O‘quvchilarda internet va mobil qurilmalardan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish profilaktikaning eng muhim bosqichlaridan hisoblanadi. Ularga internetdan foydalanishning foydali va zararli tomonlari haqida tushunchalar berish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash hamda onlayn va oflayn faoliyat o‘rtasidagi muvozanatni saqlashga o‘rgatish zarur. Raqamli madaniyatni shakllantirish orqali o‘quvchilarda mas‘uliyatli foydalanuvchi sifatleri rivojlanadi. Maktab psixologi tomonidan tashkil etiladigan trening va seminarlar o‘quvchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish, samarali muloqot qilish va bo‘sh vaqtni to‘g‘ri tashkil etish bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘quvchilarning virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanib qolishining oldini olishga yordam beradi. Bunday treninglar yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirishga ham xizmat qiladi. Raqamli qaramlik profilaktikasida ota-onalarning o‘rni beqiyosdir. Ota-onalar farzandlarining internet va telefonlardan foydalanish vaqtini nazorat qilishi, ular bilan muntazam suhbatlashishi va ishonchli munosabatlarni yo‘lga qo‘yishi lozim. Oilada birgalikda

vaqt o'tkazish, sport bilan shug'ullanish yoki madaniy tadbirlarda ishtirok etish bolalarning virtual olamga qaram bo'lib qolish ehtimolini kamaytiradi. O'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish raqamli qaramlikning oldini olishning samarali vositalaridan biridir. Sport to'garaklari, kitobxonlik klublari, san'at va musiqa mashg'ulotlari, ijodiy loyihalar hamda turli tanlovlarda ishtirok etish bolalarning qiziqish doirasini kengaytiradi. Natijada ular vaqtlarini faqat telefon yoki internet bilan emas, balki foydali faoliyatlar bilan ham o'tkazishga odatlanadilar. Maktab psixologi tomonidan o'quvchilarning raqamli texnologiyalardan foydalanish darajasi muntazam ravishda o'rganib borilishi muhimdir. So'rovnomalar, suhbatlar va kuzatishlar orqali xavf guruhiga kiruvchi o'quvchilar aniqlanadi va ular bilan individual profilaktik ishlar olib boriladi. Erta aniqlangan muammolar o'z vaqtida bartaraf etilib, qaramlikning chuqurlashib ketishining oldi olinadi. Shunday qilib, raqamli qaramlik profilaktikasi o'quvchilarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash, ularning psixologik salomatligini mustahkamlash va zamonaviy texnologiyalardan samarali foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan muhim faoliyat hisoblanadi. Maktab, oila va jamiyatning hamkorligi bu boradagi ishlarning samaradorligini yanada oshiradi. Raqamli qaramlik bugungi axborotlashgan jamiyatning eng dolzarb psixologik muammolaridan biri bo'lib, ayniqsa bolalar va o'smirlar orasida keng tarqalib bormoqda. Internet, smartfon va boshqa raqamli qurilmalardan me'yorida ortiq foydalanish o'quvchilarning ruhiy holati, ijtimoiy munosabatlari, jismoniy salomatligi hamda ta'limdagi muvaffaqiyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Natijada ularda diqqatning pasayishi, emotsional beqarorlik, ijtimoiy faollikning susayishi va o'qishga bo'lgan qiziqishning kamayishi kabi holatlar kuzatiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ulardan oqilona va me'yoriy foydalanish muhim ahamiyatga ega. Shu bois o'quvchilarda raqamli madaniyatni shakllantirish, vaqtni samarali boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda real hayotdagi muloqot va faoliyatlarga bo'lgan qiziqishni qo'llab-quvvatlash zarur.

Raqamli qaramlikning oldini olishda maktab, oila va jamiyatning uzviy hamkorligi muhim omil hisoblanadi. Psixologlar, pedagoglar va ota-onalar tomonidan olib boriladigan profilaktik tadbirlar, psixologik treninglar va tushuntirish ishlari yoshlarning raqamli texnologiyalardan to'g'ri foydalanishiga yordam beradi. Shuningdek, sport, kitobxonlik, san'at va boshqa ijodiy faoliyatlarga jalb etish orqali o'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish mumkin. Demak, raqamli qaramlikka qarshi kurashish faqatgina texnologiyalardan foydalanishni cheklash bilan emas, balki yoshlarning psixologik farovonligini ta'minlash, ularda mas'uliyatli raqamli xulq-atvorni shakllantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib etish orqali amalga oshiriladi. Bu esa kelajak avlodning intellektual salohiyati yuqori, ma'naviy barkamol va ijtimoiy faol shaxslar bo'lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E.G'. *Psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Karimova V.M. *Yosh va pedagogik psixologiya*. – Toshkent, 2019.
3. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA KIBERBULLINGNING OLDINI OLISHDA PSIXOLOGNING O‘RNI

Davletova Rimajon Nurberdi qizi
Qoraqalpog‘iston Respublikasi Beruniy tumani 2-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktab o‘quvchilari orasida tobora keng tarqalayotgan kiberbulling muammosi, uning o‘quvchilarning ruhiy holati va ijtimoiy rivojlanishiga ta’siri hamda ushbu salbiy holatning oldini olishda maktab psixologining o‘rni yoritilgan. Shuningdek, kiberxavfsizlik madaniyatini shakllantirish, profilaktik tadbirlarni tashkil etish va o‘quvchilar bilan psixologik ishlashning samarali usullari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: kiberbulling, internet xavfsizligi, maktab psixologi, profilaktika, o‘quvchi, ijtimoiy tarmoq, psixologik yordam, kiberxavfsizlik.

Kiberbulling o‘quvchilarning ruhiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan jiddiy muammolardan biridir. An’anaviy bullingdan farqli ravishda kiberbulling internet orqali kecha-kunduz davom etishi, keng auditoriyaga tarqalishi va zarar yetkazuvchi materiallarning uzoq vaqt saqlanib qolishi bilan tavsiflanadi. Natijada o‘quvchi o‘zini xavfsiz his qiladigan muhitni yo‘qotadi va doimiy ruhiy bosim ostida qoladi. Kiberbulling ta’siriga uchragan o‘quvchilarda avvalo emotsional muammolar kuzatiladi. Ular o‘zlarini kamsitilgan, yolg‘iz yoki himoyasiz his qilishlari mumkin. Bunday holatlar xavotir, qo‘rquv, tushkunlik va stressning ortishiga olib keladi. Ayrim hollarda o‘quvchilarda o‘ziga bo‘lgan ishonch pasayib, o‘z qobiliyatlariga shubha bilan qarash holatlari yuzaga keladi. Kiberbullingning ta’lim jarayoniga ham salbiy ta’siri mavjud. Ruhiy bosim ostida qolgan o‘quvchilarning diqqatini jamlashi qiyinlashadi, darslarga qiziqishi kamayadi va o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari pasayadi. Ba’zi o‘quvchilar maktabga borishni istamasligi yoki tengdoshlari bilan muloqotdan qochishi mumkin.

Shuningdek, kiberbulling o‘quvchilarning ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Jabrlangan bola tengdoshlari bilan muloqotni cheklashi, jamoat tadbirlarida ishtirok etishni istamasligi va ijtimoiy faolligining pasayishi kuzatiladi. Bu esa uning shaxs sifatida shakllanishi va jamiyatga moslashish jarayoniga salbiy

ta'sir etadi. Mutaxassislarining ta'kidlashicha, kiberbullingning uzoq davom etishi o'quvchilarda surunkali stress, depressiv holatlar va boshqa psixologik muammolarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli ushbu muammoni erta aniqlash va o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi o'quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish va xavfsiz ta'lim muhitini yaratishda muhim o'rin tutadi. Kiberbullingning oldini olishda psixolog profilaktik, diagnostik va korreksion faoliyatlarni amalga oshiradi. Eng avvalo, o'quvchilar o'rtasida internet madaniyati va xavfsiz onlayn muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan treninglar, seminarlar va ma'rifiy tadbirlar tashkil etadi. Bundan tashqari, psixolog o'quvchilarning ruhiy holatini o'rganib, kiberbulling qurbonlari yoki xavf guruhiga kiruvchi bolalarni aniqlaydi. Zarur hollarda individual va guruhiy maslahatlar tashkil etib, ularga psixologik yordam ko'rsatadi. Ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda olib borilgan ishlar esa kiberbullingning oldini olishda yanada samarali natijalar beradi. Shu tariqa maktab psixologi o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlash va ularni virtual tahdidlardan himoya qilishda muhim vazifani bajaradi. Ushbu holatlar o'quvchining nafaqat ruhiy salomatligiga, balki uning ta'limdagi muvaffaqiyati, tengdoshlari bilan munosabatlari va shaxs sifatida rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kiberbullingga duch kelgan bolalar ko'pincha o'z muammolarini kattalardan yashirishga harakat qiladilar, bu esa vaziyatning yanada murakkablashishiga olib kelishi mumkin. Ular o'zlarini himoyasiz his qilib, jamoadan ajralib qolishlari, ijtimoiy faolliklarining pasayishi va muloqotdan qochish holatlarini namoyon etishlari mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kiberbullingning davomiyligi va takrorlanishi o'quvchilarda surunkali stressni keltirib chiqaradi. Surunkali stress esa diqqat, xotira va tafakkur kabi kognitiv jarayonlarning samaradorligini pasaytiradi. Natijada o'quvchining darslarni o'zlashtirishi qiyinlashadi, akademik natijalari yomonlashadi hamda kelajakka bo'lgan ishonchi susayadi. Ayniqsa, o'smirlik davrida shaxsning o'zini anglashi va ijtimoiy mavqeini belgilash jarayoni faol kechadi. Shu davrda kiberbullingga uchrash o'quvchining o'zini baholashiga salbiy ta'sir ko'rsatib, unda

o'z qadr-qimmatini past baholash, ijtimoiy xavotir va emotsional beqarorlik kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois kiberbullingning oldini olish, uni erta aniqlash va jabrlangan o'quvchilarga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish bugungi kunda ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Maktab psixologi o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning xavfsiz va sog'lom ta'lim muhitida rivojlanishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy axborot texnologiyalari keng rivojlangan davrda kiberbullingning oldini olish maktab psixologining ustuvor vazifalaridan biriga aylanmoqda. Psixolog tomonidan amalga oshiriladigan profilaktik va korreksion tadbirlar o'quvchilarni internetdagi salbiy ta'sirlardan himoya qilishga xizmat qiladi.

1. Profilaktik targ'ibot ishlarini tashkil etish

Psixolog o'quvchilar o'rtasida internetdan xavfsiz foydalanish madaniyatini shakllantirish maqsadida turli treninglar, seminarlar, davra suhbatlari va ma'rifiy uchrashuvlar tashkil etadi. Ushbu tadbirlarda kiberbullingning mazmuni, uning salbiy oqibatlarini hamda undan himoyalani usullari haqida tushunchalar beriladi. Natijada o'quvchilarda virtual makonda mas'uliyatli va madaniyatli xulq-atvor ko'nikmalari rivojlanadi.

2. Diagnostik ishlarni amalga oshirish

Kiberbulling bilan bog'liq muammolarni o'z vaqtida aniqlash psixologik xizmatning muhim yo'nalishlaridan biridir. Psixolog maxsus diagnostik metodikalar, so'rovnomalar, suhbatlar va kuzatishlar orqali kiberbulling qurbonlari yoki ushbu holatni sodir etishga moyil bo'lgan o'quvchilarni aniqlaydi. Erta diagnostika muammoni bartaraf etish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

3. Psixologik maslahat va yordam ko'rsatish

Kiberbullingga duch kelgan o'quvchilar ko'pincha emotsional qo'llab-quvvatlashga muhtoj bo'ladilar. Psixolog ular bilan individual va guruh suhbatlar o'tkazib, stressni boshqarish, o'ziga bo'lgan ishonchni tiklash, muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish va o'zini himoya qilish ko'nikmalarini

rivojlantirishga yordam beradi. Zarur hollarda korreksion mashg'ulotlar ham tashkil etiladi.

4. Ota-onalar bilan hamkorlik

Kiberbullingning oldini olishda ota-onalarning roli nihoyatda muhimdir. Shu sababli psixolog ota-onalar bilan muntazam ravishda uchrashuvlar o'tkazadi, ularga internet xavfsizligi, farzandlarining onlayn faoliyatini nazorat qilish, internetdan foydalanish vaqtini me'yorlashtirish hamda bolalar bilan ishonchli muloqot o'rnatish bo'yicha tavsiyalar beradi. Ota-onalarning xabardorligi va faolligi kiberbulling xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

5. Pedagoglar bilan hamkorlik

Kiberbullingga qarshi kurashishda maktab jamoasining hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Psixolog sinf rahbarlari, fan o'qituvchilari va ma'muriyat bilan birgalikda o'quvchilar orasidagi munosabatlarni monitoring qiladi, muammoli vaziyatlarni tahlil qiladi hamda profilaktik choralarni ishlab chiqadi. Bunday hamkorlik maktabda ijobiy psixologik muhitni shakllantirish va kiberbulling holatlarining oldini olishga xizmat qiladi. Shunday qilib, maktab psixologi kiberbullingning oldini olish, uni erta aniqlash va salbiy oqibatlarini bartaraf etishda markaziy o'rin egallaydi. Psixologning o'quvchilar, ota-onalar va pedagoglar bilan olib boradigan tizimli ishlari ta'lim muassasasida xavfsiz, sog'lom va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishga yordam beradi. Kiberbullingning oldini olishda profilaktik tadbirlarni tizimli va uzluksiz ravishda amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. Maktab jamoasi, ota-onalar va psixologlarning hamkorlikdagi faoliyati o'quvchilarning internetdan xavfsiz foydalanish madaniyatini shakllantirishga yordam beradi. Shu maqsadda ta'lim muassasalarida quyidagi tadbirlarni muntazam ravishda tashkil etish tavsiya etiladi:

- “Xavfsiz internet” haftaliklari tashkil etish orqali o'quvchilarning kiberxavfsizlik bo'yicha bilimlarini oshirish;
- Psixologik treninglar, seminarlar va davra suhbatlari o'tkazish orqali internetdagi muloqot madaniyati va xavfsiz xulq-atvor ko'nikmalarini rivojlantirish;

- Ota-onalar yig'ilishlarida kiberxavfsizlik masalalarini muhokama qilish, ularni farzandlarining onlayn faoliyatini nazorat qilish bo'yicha zarur tavsiyalar bilan ta'minlash;

- Anonim murojaat qutilarini tashkil etish orqali o'quvchilarga o'z muammolari haqida erkin va xavfsiz tarzda ma'lumot berish imkoniyatini yaratish;

- Tengdoshlar mediatsiyasi dasturlarini joriy etish, ya'ni o'quvchilarni nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish va o'zaro hurmat tamoyillariga o'rgatish;

- Internetdan oqilona foydalanish bo'yicha targ'ibot materiallari, bukletlar va eslatmalar tarqatish orqali kiberxavfsizlik madaniyatini keng targ'ib qilish.

Mazkur tadbirlar o'quvchilarda internet makonidagi xavf-xatarlarni anglash, ulardan himoyalanih hamda mas'uliyatli raqamli fuqarolik ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Natijada maktabda sog'lom psixologik muhit yaratiladi va kiberbulling holatlarining oldi olinadi. Kiberbulling axborot-kommunikatsiya texnologiyalari rivojlangan bugungi davrning dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. U o'quvchilarning ruhiy salomatligi, emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari va ta'limdagi muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, o'smirlik davrida kiberbullingning oqibatlarini chuqur psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Shu sababli kiberbullingning oldini olishda maktab psixologining o'rni alohida ahamiyat kasb etadi. Psixolog tomonidan amalga oshiriladigan profilaktik, diagnostik, maslahat berish va korreksion ishlar o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlashga, ularni virtual tahdidlardan himoya qilishga hamda internetdan xavfsiz foydalanish madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning o'zaro hamkorligi kiberbullingga qarshi samarali kurashishning muhim sharti hisoblanadi. Ta'lim muassasalarida xavfsiz axborot muhitini yaratish, o'quvchilarda raqamli madaniyatni rivojlantirish va ularga psixologik ko'mak ko'rsatish orqali kiberbullingning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Demak, kiberbulling

profilaktikasi yosh avlodning sog‘lom, barkamol va mas‘uliyatli shaxs sifatida kamol topishida muhim omillardan biri sanaladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
3. G‘oziyev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2018.

SUN'IY INTELLEKT DAVRIDA KASB TANLASH: YOSHLARNI KELAJAK KASBLARIGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

G'aniyeva Farog'at Xabibullayevna

Namangan viloyati Mingbuloq tumani 44-sonli maktab psixologi

Annotatsiya. Maqolada sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalar rivojlanishi sharoitida yoshlarning kasb tanlash jarayonida yuzaga kelayotgan yangi talablar tahlil qilingan. Kelajak kasblari, zamonaviy kompetensiyalar hamda maktab psixologining o'quvchilarni kasbiy yo'naltirishdagi o'rni yoritilgan.

Kalit so'zlar: sun'iy intellekt, kasb tanlash, kelajak kasblari, raqamli texnologiyalar, kasbiy yo'naltirish, kompetensiya, mehnat bozori, psixologik tayyorgarlik.

XXI asr texnologiyalar asri sifatida inson hayotining barcha jabhalariga o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Sun'iy intellekt, robototexnika, avtomatlashtirish va raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida mehnat bozori ham tubdan o'zgarib bormoqda. Ayrim an'anaviy kasblarga ehtiyoj kamayib borayotgan bo'lsa, yangi kasb va mutaxassisliklar paydo bo'lmoqda. Bunday sharoitda yoshlarni kelajak kasblariga tayyorlash va ularda zamonaviy ko'nikmalarni shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Kasb tanlash endilikda faqatgina qiziqish yoki ota-onalar tavsiyasi bilan emas, balki mehnat bozoridagi istiqbollarni hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Shu sababli maktab psixologlari o'quvchilarning kasbiy ongini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Raqamli iqtisodiyotning rivojlanishi natijasida mehnat bozori yangi mutaxassisliklar va kasbiy yo'nalishlar bilan boyib bormoqda. Bugungi kunda axborot texnologiyalari, sun'iy intellekt, kiberxavfsizlik, robototexnika, biotexnologiya, dasturiy ta'minot yaratish, raqamli marketing hamda katta hajmdagi ma'lumotlarni tahlil qilish bilan bog'liq kasblar eng istiqbolli yo'nalishlar qatoriga kiradi. Jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, kelajakda texnologiyalar bilan ishlash ko'nikmasiga ega bo'lgan mutaxassislarga

boʻlgan talab yanada ortadi. Biroq zamonaviy mehnat bozori faqat texnik bilimlarni emas, balki shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalarni ham talab qilmoqda. Endilikda ish beruvchilar mutaxassisning nazariy bilimidan tashqari uning mustaqil fikrlashi, murakkab vaziyatlarda toʻgʻri qaror qabul qilishi va jamoa bilan samarali ishlay olishiga ham katta eʼtibor qaratmoqda. Shu sababli tanqidiy fikrlash, muammolarni hal qilish qobiliyati, ijodkorlik, moslashuvchanlik, muloqot madaniyati va emotsional intellekt kabi koʻnikmalar muvaffaqiyatning muhim omiliga aylanmoqda. Ayniqsa, texnologiyalar tez oʻzgarayotgan davrda insonning yangi bilimlarni oʻzlashtirishga tayyorligi va oʻz ustida muntazam ishlashi katta ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy mutaxassis bir yoʻnalish bilan cheklanib qolmasdan, turli fan va sohalar kesishmasida ishlashga qodir boʻlishi lozim. Masalan, dasturchi nafaqat kod yozishni, balki jamoa bilan ishlashni, loyiha boshqaruvini va mijozlar ehtiyojlarini tushunishni ham bilishi zarur. Shuningdek, raqamli savodxonlik bugungi kunda barcha kasblar uchun zarur kompetensiyalardan biriga aylandi. Kompyuter texnologiyalaridan samarali foydalanish, axborotlarni tahlil qilish va raqamli muhitda xavfsiz ishlash koʻnikmalari har bir mutaxassisning kasbiy salohiyatini oshiradi.

Mutaxassislarning taʼkidlashicha, kelajakda texnologiyalar koʻplab texnik vazifalarni avtomatik tarzda bajarishi mumkin, biroq insoniy fazilatlar — empatiya, liderlik, ijodkorlik, axloqiy masʼuliyat va emotsional intellekt oʻz ahamiyatini saqlab qoladi. Aynan shu sifatlar insonni sunʼiy intellektdan ajratib turuvchi asosiy ustunlik hisoblanadi. Shu bois yoshlarni kelajak kasblariga tayyorlash jarayonida nafaqat bilim va malaka, balki shaxsiy rivojlanish, kommunikativ kompetensiyalar va hayotiy koʻnikmalarni shakllantirishga ham alohida eʼtibor qaratish lozim. Kasb tanlash jarayoni inson hayotidagi eng muhim va masʼuliyatli qarorlardan biri hisoblanadi. Mazkur jarayonning muvaffaqiyatli kechishi koʻp jihatdan shaxsning psixologik tayyorgarlik darajasiga bogʻliq. Ayniqsa, oʻsmirlik davrida yoshlar oʻz qiziqishlari, qobiliyatlari, hayotiy qadriyatlari va kelajak rejalari haqida faol oʻylay boshlaydilar. Ushbu davr kasbiy oʻzlikni anglash va shaxsning kelajakdagi kasbiy faoliyatiga oid tasavvurlari shakllanadigan muhim bosqich hisoblanadi. Biroq

amaliyotda ko‘plab o‘quvchilar kasblarning mazmuni, ularga qo‘yiladigan talablar va mehnat bozoridagi istiqbollari haqida yetarli ma‘lumotga ega bo‘lmaydilar. Natijada kasb tanlashda ikkilanish, noto‘g‘ri qaror qabul qilish yoki boshqalarning ta‘siriga berilish holatlari kuzatiladi. Bunday vaziyatlarda psixologik tayyorgarlik va kasbiy yo‘naltirish ishlari muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik tayyorgarlik avvalo o‘quvchining o‘z qobiliyatlari, qiziqishlari va shaxsiy imkoniyatlarini anglashidan boshlanadi. O‘z kuchli va rivojlantirilishi zarur bo‘lgan jihatlarini bilgan o‘quvchi kelajakdagi kasbiy faoliyatini ongli ravishda tanlay oladi. Shuningdek, kasbiy qiziqishlarni aniqlash yoshlarning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi va tanlangan sohaga nisbatan mas‘uliyat hissini shakllantiradi. Kasb tanlashda mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmasi ham muhim o‘rin tutadi. O‘quvchi turli tavsiyalarni tinglagan holda yakuniy qarorni o‘z imkoniyatlari va maqsadlaridan kelib chiqib qabul qilishi zarur. Bu esa shaxsning mustaqilligi, mas‘uliyati va kelajakka bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, psixologik tayyorgarlik o‘quvchilarda aniq kasbiy maqsadlarni belgilash va ularga erishish yo‘llarini rejalashtirish ko‘nikmasini rivojlantiradi. Kelajak rejasiga ega bo‘lgan yoshlar ta‘lim olish jarayoniga mas‘uliyat bilan yondashadilar hamda o‘z ustida muntazam ishlashga intiladilar.

Kasbiy yo‘naltirish faoliyatining yana bir muhim vazifasi o‘quvchilarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni shakllantirishdir. O‘z salohiyatiga ishongan yoshlar yangi imkoniyatlardan foydalanishga, qiyinchiliklarni yengishga va kasbiy rivojlanishga faol intiladilar. Shu sababli maktab psixologlari tomonidan amalga oshiriladigan diagnostika, suhbat, trening va maslahat ishlari o‘quvchilarning kasbiy shakllanishida muhim o‘rin egallaydi. Demak, psixologik tayyorgarlik yoshlarning o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashi, kasbiy qiziqishlarini aniqlashi, mustaqil qaror qabul qilishi va kelajak faoliyatini ongli ravishda rejalashtirishiga xizmat qiladi. Bu esa ularning kelgusida muvaffaqiyatli va raqobatbardosh mutaxassis bo‘lib yetishishlari uchun mustahkam asos yaratadi.

Sun‘iy intellekt va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda maktab psixologining faoliyati yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Chunki bugungi

o'quvchilar kelajakda mavjud bo'lmagan yoki hozir endigina shakllanayotgan kasblarda faoliyat yuritishlari mumkin. Shu sababli psixolog nafaqat o'quvchilarning psixologik holatini o'rganish, balki ularni zamonaviy mehnat bozori talablariga mos ravishda kasbiy yo'naltirish vazifasini ham bajaradi. Maktab psixologi, avvalo, o'quvchilarning kasbiy qiziqishlari, qobiliyatlari va individual xususiyatlarini aniqlashga e'tibor qaratadi. Psixologik diagnostika metodlari, so'rovnomalar, suhbatlar va kuzatishlar orqali har bir o'quvchining kasbiy moyilligi o'rganiladi. Olingan natijalar asosida ularga mos kasb va mutaxassisliklar tavsiya etiladi. Shuningdek, psixolog o'quvchilarni zamonaviy va istiqbolli kasblar bilan tanishtirib boradi. Bugungi kunda ko'plab yoshlar mehnat bozoridagi o'zgarishlar va yangi kasblar haqida yetarli ma'lumotga ega emaslar. Shu sababli kasblar olami, oliy ta'lim yo'nalishlari va mehnat bozoridagi talablar haqida ma'lumot berish kasbiy yo'naltirish ishlarining muhim qismi hisoblanadi. Kasbiy rivojlanishga oid treninglar, seminarlar va davra suhbatlarini tashkil etish ham maktab psixologining muhim vazifalaridan biridir. Bunday tadbirlar orqali o'quvchilarda tanqidiy fikrlash, muloqot madaniyati, liderlik, muammolarni hal qilish va jamoada ishlash ko'nikmalari rivojlantiriladi. Ayniqsa, zamonaviy dunyoda tez o'zgarayotgan sharoitlarga moslasha olish qobiliyati yoshlarning kasbiy muvaffaqiyatini ta'minlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Kasbiy yo'naltirish jarayonida ota-onalar bilan hamkorlik qilish ham alohida ahamiyatga ega. Ba'zan ota-onalar farzandining qiziqishi va qobiliyatini hisobga olmasdan, o'z istaklari asosida kasb tanlashga undashlari mumkin. Psixolog ota-onalarga farzandning individual imkoniyatlarini tushuntirish, uning mustaqil tanlov qilishiga ko'maklashish va qo'llab-quvvatlash bo'yicha tavsiyalar beradi. Bundan tashqari, maktab psixologi o'quvchilarda kasblarga nisbatan mavjud stereotiplarni bartaraf etishga yordam beradi. Ayrim yoshlar jamiyatdagi qarashlar yoki tengdoshlar ta'siri sababli o'z qobiliyatlariga mos bo'lmagan yo'nalishlarni tanlashga moyil bo'ladilar. Psixolog esa ularga o'z salohiyatlarini to'g'ri baholash va shaxsiy imkoniyatlariga mos kasbiy yo'lni tanlashda ko'maklashadi. Sun'iy intellekt, avtomatlashtirish va raqamli texnologiyalar hukmronlik qilayotgan zamonda yoshlarni kelajak kasblariga

tayyorlash ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Mehnat bozori talablarining o'zgarib borishi yoshlardan nafaqat chuqur bilim, balki moslashuvchanlik, ijodkorlik, tanqidiy fikrlash va doimiy rivojlanishga tayyorlikni ham talab etmoqda. Kasb tanlash jarayonida o'quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari, shaxsiy xususiyatlari va mehnat bozori ehtiyojlarini uyg'un ravishda hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada maktab psixologlari tomonidan amalga oshiriladigan kasbiy yo'naltirish ishlari yoshlarning o'z salohiyatini to'liq namoyon etishi va ongli ravishda kasb tanlashiga xizmat qiladi. Kelajakda muvaffaqiyatli va raqobatbardosh mutaxassis bo'lish uchun yoshlar zamonaviy bilimlarni egallash, raqamli savodxonlikni rivojlantirish, yangi texnologiyalarni o'rganish va o'z ustida muntazam ishlashga intilishlari zarur. Ana shundagina ular o'zlari tanlagan sohada yuksak natijalarga erishib, jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo'sha oladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
2. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
3. O'zbekiston Respublikasi "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2016.
4. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
5. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
6. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
7. Tolipov O'., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalar: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Fan, 2019.

MAKTAB YOSHIDAGI O‘QUVCHILARDA STRESS VA XAVOTIRNI KORREKSIYA QILISHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI

Haqberdiyeva Farog‘at Rustam qizi

Qashqadaryo viloyati Koson tumani 66-maktab psixologi.

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktab yoshidagi o‘quvchilarda stress va xavotir holatlarining yuzaga kelish sabablari, ularni erta aniqlash hamda psixologik korreksiya qilishning samarali yondashuvlari yoritiladi. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni to‘g‘ri tashkil etish o‘quvchilarning emotsional barqarorligi, o‘qishga motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuvini ta’minlashda muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, amaliy psixologik intervensiyalar, kognitiv-xulqiy yondashuvlar va profilaktik ishlar tizimi tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar. stress, xavotir, maktab psixologi, psixologik korreksiya, emotsional barqarorlik, kognitiv yondashuv, o‘quvchi, profilaktika, psixodiagnostika

Mazkur yondashuvning samaradorligi shundaki, u o‘quvchining fikrlash, hissiyot va xulq-atvor o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni inobatga oladi. Kognitiv-xulqiy terapiya jarayonida bola o‘z fikrlarining stress darajasiga bevosita ta’sir qilishini anglay boshlaydi va asta-sekin o‘z ichki dialogini boshqarish ko‘nikmasini rivojlantiradi. Bu esa xavotirni kuchaytiruvchi “men yetarli emasman”, “men xato qilaman” kabi avtomatik fikrlarni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, ushbu yondashuvda muammoli vaziyatlarni qayta baholash (kognitiv qayta strukturizatsiya) muhim o‘rin tutadi. O‘quvchi real vaziyatni turli nuqtayi nazardan ko‘rib chiqishni o‘rganadi va xavfli deb qabul qilgan holatlarning aslida boshqarish mumkin bo‘lgan vaziyat ekanini anglaydi. Bu jarayon uning emotsional barqarorligini sezilarli darajada mustahkamlaydi. Kognitiv-xulqiy yondashuv bilan bir qatorda xulqiy mashqlar ham qo‘llaniladi. O‘quvchi asta-sekin stress chaqiruvchi vaziyatlarga moslashtiriladi va kichik muvaffaqiyatlar orqali o‘ziga bo‘lgan ishonchi oshiriladi. Bu usul “bosqichma-bosqich yondashuv” tamoyiliga asoslanib,

qoʻrquv va xavotirni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Natijada oʻquvchida nafaqat salbiy fikrlarni nazorat qilish, balki stressli vaziyatlarga nisbatan moslashuvchan munosabat shakllanadi. Bu esa taʼlim jarayonida uning faolligi, oʻziga ishonchi va ijtimoiy moslashuv darajasini oshiradi. Relaksatsiya va nafas olish texnikalari oʻquvchilarda stress reaksiyasini fiziologik darajada kamaytirishga xizmat qiladigan eng sodda va samarali usullardan biri hisoblanadi. Bunday mashqlar vegetativ asab tizimining muvozanatini tiklashga yordam beradi, yurak urish tezligini meʼyorlashtiradi hamda mushaklardagi zoʻriqishni kamaytiradi. Ayniqsa, chuqur diafragmal nafas olish usuli oʻquvchining xavotir holatida tezda oʻzini boshqarishiga imkon yaratadi. Vizualizatsiya texnikasi esa ijobiy tasavvurlar orqali ongni tinchlantirib, emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi. Art-terapiya va ijodiy faoliyat oʻquvchining ichki kechinmalarini soʻzsiz ifoda etish imkonini berishi bilan alohida ahamiyatga ega. Baʼzi bolalar oʻz hissiyotlarini toʻliq verbal ifoda eta olmagan sababli ichki zoʻriqish ortib boradi. Rasm chizish, ranglar bilan ishlash, ertak yoki hikoya yaratish hamda musiqiy faoliyat kabi ijodiy jarayonlar bu ichki bosimni xavfsiz shaklda chiqarishga yordam beradi. Natijada stress darajasi pasayadi va bola oʻzini erkinroq, yengilroq his qila boshlaydi. Guruhiy psixologik treninglar esa ijtimoiy muhitda moslashuvni yaxshilashga qaratilgan muhim vosita hisoblanadi. Bunday mashgʻulotlar davomida oʻquvchilar oʻzaro muloqot qilish, fikr bildirish, tinglash va hamkorlikda ishlash koʻnikmalarini rivojlantiradi. Empatiya va oʻzaro tushunishning shakllanishi tengdoshlar orasidagi keskinlikni kamaytiradi hamda ijtimoiy xavotirni pasaytiradi. Bu esa sinf jamoasida sogʻlom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, psixologik profilaktika ishlari maktab psixologi faoliyatining ajralmas qismi boʻlib, u muammolarni erta aniqlash va ularning oldini olishga qaratilgan tizimli yondashuvni talab etadi. Muntazam monitoring, psixodiagnostik metodlar orqali oʻquvchilarning emotsional holati kuzatib boriladi, xavf guruhiga kiruvchi bolalar bilan individual ishlar olib boriladi. Individual maslahatlar esa har bir oʻquvchining shaxsiy ehtiyojlari va muammolariga mos psixologik yordam koʻrsatish imkonini beradi. Bu jarayonlar birgalikda oʻquvchilarning psixologik salomatligini saqlash va ularning taʼlim

jarayoniga moslashuvini yengillashtirishga xizmat qiladi. Tavsiyalar qismi ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni samarali tashkil etishning amaliy yo'nalishlarini belgilab beradi. Avvalo, maktab psixologining faoliyati tizimli reja asosida yo'lga qo'yilishi lozim bo'lib, unda diagnostika, profilaktika, korreksiya va monitoring jarayonlari uzviylikda amalga oshiriladi. Bu yondashuv o'quvchilarning psixoemotsional holatini doimiy nazorat qilish va muammolarni erta bosqichda aniqlash imkonini beradi. Stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Bunday treninglarda hissiyotlarni tanish, ularni ifodalash va boshqarish, shuningdek, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish usullari o'rgatiladi. Bu esa o'quvchining nafaqat maktab muhitida, balki kundalik hayotda ham psixologik barqarorligini oshiradi. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish esa korreksion jarayonning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Oila va maktab o'rtasidagi uzviy aloqa o'quvchining xulq-atvori va emotsional holatini yaxshiroq tushunish imkonini beradi. Ota-onalarga psixologik ma'rifat berish, ularga farzand bilan to'g'ri muloqot qilish usullarini o'rgatish stressni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi.

Individual psixologik maslahatlar har bir o'quvchining shaxsiy ehtiyojlari va muammolariga mos yondashuvni ta'minlaydi. Bu jarayonda psixolog o'quvchining ichki kechinmalarini chuqurroq o'rganadi va unga mos korreksion usullarni qo'llaydi. Natijada o'quvchi o'z muammolarini yengib o'tish bo'yicha amaliy ko'nikmalarga ega bo'ladi. O'qituvchilarning psixologik savodxonligini oshirish ham ta'lim muhitida sog'lom psixologik iqlim yaratishning muhim shartlaridan biridir. O'qituvchilar o'quvchilarning emotsional holatini to'g'ri tushunishi, ularning stress belgilarini erta aniqlashi va to'g'ri pedagogik yondashuvni qo'llashi zarur. Bu esa sinf jamoasida ijobiy muhit shakllanishiga xizmat qiladi. Qo'shimcha ravishda shuni ta'kidlash kerakki, stress va xavotirni korreksiya qilish faqat psixologik xizmat doirasida emas, balki butun ta'lim muhitining madaniyati bilan chambarchas bog'liq jarayondir. Ya'ni maktabda shakllanadigan umumiy psixologik iqlim o'quvchining emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bunda

“psixologik xavfsiz muhit” tushunchasini amaliyotga keng joriy etish muhim hisoblanadi. O‘quvchi xato qilishdan qo‘rqmaydigan, o‘z fikrini erkin bildira oladigan va kamsitilmaydigan muhitda stress darajasi sezilarli kamayadi. Shu nuqtayi nazardan, baholash tizimida ham faqat natijaga emas, balki jarayonga yo‘naltirilgan yondashuvni kuchaytirish tavsiya etiladi. Shuningdek, raqamli muhitning ta’siri ham alohida e’tiborni talab qiladi. Zamonaviy o‘quvchilarda ijtimoiy tarmoqlar, onlayn bosim va axborot oqimining ko‘pligi xavotir darajasini oshirishi mumkin. Shu sababli media savodxonlikni rivojlantirish, o‘quvchilarga sog‘lom raqamli odatlarni shakllantirish bo‘yicha ishlar ham psixologik profilaktikaning muhim qismi bo‘lishi lozim. Yana bir muhim jihat — maktab psixologining “faqat muammo bo‘lganda ishlaydigan mutaxassis” emas, balki ta’lim jarayonining doimiy ishtirokchisi sifatida faoliyat yuritishidir. U dars jarayonlari, sinf iqlimi va o‘quvchilarning kundalik holatini muntazam kuzatib borishi orqali muammolarni kechikmasdan aniqlashi mumkin. Stress va xavotirni kamaytirish bo‘yicha samarali tizim yaratish uchun psixolog, o‘qituvchi, ota-ona va o‘quvchi o‘rtasida uzviy hamkorlik zarur. Bu hamkorlik mustahkam bo‘lgan taqdirda, nafaqat muammolar kamayadi, balki o‘quvchilarning shaxsiy salohiyati ham to‘liq rivojlanish imkoniga ega bo‘ladi.

O‘quvchilarda stress va xavotirni korreksiya qilish jarayoni murakkab va ko‘p bosqichli yondashuvni talab etadi. Kognitiv, emotsional va xulqiy metodlarning uyg‘un qo‘llanilishi orqali sezilarli ijobiy natijalarga erishish mumkin. Maktab psixologining tizimli va faol ishtiroki o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash hamda ta’limdagi muvaffaqiyatini ta’minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 1994.
2. G‘oziyev E.G‘. *Psixologiya*. Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflar milliy jamiyati nashriyoti, 2008.
3. Karimova V. *Psixologiya*. Toshkent: Sharq nashriyoti, 2012.

4. Mavlonova R., To‘rayev O. *Pedagogika*. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2001.
5. Ergashov B. *Pedagogik psixologiya asoslari*. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2005.
6. Toshpo‘latova Sh. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent, 2010.
7. Mahmudova D. *Ta‘lim jarayonida psixologik xizmat asoslari*. Toshkent, 2015.
8. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta‘limi vazirligi. *Umumta‘lim maktablarida psixologik xizmatni tashkil etish bo‘yicha metodik qo‘llanma*. Toshkent, 2019.

MAKTAB PSIXOLOGLARIDA KASBIY ADAPTATSIYANI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*To'laganova Mohinur Abduhakim qizi
Nizomiy nomidagi O'zMPU huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmii markazi
"Pedagogika va psixologiya" laboratoriyasi katta ilmiy xodimi*

Annotatsiya. Maqolada maktab psixologlarida kasbiy adaptatsiya jarayonining pedagogik va psixologik xususiyatlari yoritilgan. Yangi ish muhitiga moslashish, kasbiy o'ziga xosliklarni shakllantirish hamda psixologik farovonlikni ta'minlashda pedagogik qo'llab-quvvatlashning roli tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: maktab psixologi, kasbiy adaptatsiya, psixologik qo'llab-quvvatlash, pedagogik faoliyat, kasbiy o'ziga xoslik, stress, moslashuv jarayoni.

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические и психологические особенности процесса профессиональной адаптации школьных психологов. Анализируется роль педагогической поддержки в формировании профессиональной идентичности и психологического благополучия.

Ключевые слова: школьный психолог, профессиональная адаптация, психологическая поддержка, педагогическая деятельность, стресс, адаптация.

Abstract. The article highlights the pedagogical and psychological characteristics of the professional adaptation process of school psychologists. The role of pedagogical support in shaping professional identity and ensuring psychological well-being is analyzed.

Key words: school psychologist, professional adaptation, psychological support, pedagogical activity, professional identity, stress, adaptation process.

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "Kelajak avlod uchun biz bugundan o'ylashimiz, ularni hayotga to'la tayyorlashimiz shart" degan fikrlari ta'lim muassasalarida faoliyat yurituvchi mutaxassislar, xususan maktab psixologlarining kasbiy tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yilayotganini ko'rsatadi. Zamonaviy ta'lim tizimida maktab psixologining roli tobora ortib bormoqda. U faqat o'quvchilar va o'qituvchilar bilan emas, balki ota-onalar,

ma'muriyat va jamoa bilan ham hamkorlikda ish yuritadi. Bunday muhitda kasbiy adaptatsiya - ya'ni yangi ish joyiga, pedagogik jamoa madaniyatiga va kasbiy talablarga moslashish - juda muhim omilga aylanadi.

Maktab psixologining kasbiy adaptatsiyasi nafaqat tashkiliy jihatdan, balki psixologik va shaxsiy jihatdan ham murakkab jarayondir. Bu jarayon yangi xodimning kasbiy o'ziga xosligini shakllantirishi, stress va emotsional zo'riqish bilan kurashishi, shuningdek pedagogik muhitning xususiyatlarini o'rganishi bilan bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, dastlabki bir-uch yil ichida kasbiy adaptatsiyaning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz kechishi mutaxassisning keyingi kasb yo'lini belgilab beradi.

Adabiyotlar tahlili. Kasbiy adaptatsiya masalasi xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar tomonidan turli aspektlarda o'rganilgan. E.A.Klimov (1996) kasbiy adaptatsiyani insonning kasbiy muhitga faol moslashuvi sifatida ta'riflaydi va bu jarayonda individual xususiyatlarning rolini alohida ta'kidlaydi. A.K.Markova (1996) kasbiy kamolot bosqichlarini tahlil qilib, adaptatsiyani kasbiy rivojlanishning dastlabki va muhim bosqichi sifatida ko'rsatadi.

L.M.Mitina tadqiqotlari (2004) pedagog xodimlarning kasbiy adaptatsiyasida emotsional zo'riqish va kasbiy deformatsiya xavflarini o'rganishga bag'ishlangan. Uning fikricha, psixolog sifatida ishlovchi mutaxassislar boshqa pedagogik xodimlarga nisbatan yuqori empatiya darajasiga ega bo'lganligi sababli, ular emotsional charchoqqa ko'proq moyil bo'ladilar. V.V.Ovsiyannikova (2012) esa maktab psixologlarining adaptatsiya jarayonini o'rganib, ularda kasbiy o'ziga xoslik shakllanishida mentorlik va nazoratning muhim rolini aniqlagan.

O'zbekiston psixologiya fanida ham bu mavzu dolzarblik kasb etmoqda. M.G'.Davletshin (2008) ta'lim psixologiyasi sohasida pedagogik xodimlarning psixologik salomatligiga oid muhim tadqiqotlar olib borgan. Z.T.Nishonova (2016) esa maktab psixologlarining kasbiy tayyorgarligida nazariy va amaliy komponentlarning uyg'unlashuviga e'tibor qaratgan.

Muhokama va natijalar. Maktab psixologlarida kasbiy adaptatsiyaning pedagogik-psixologik xususiyatlarini o'rganish maqsadida biz Toshkent shahridagi

8 ta maktabda faoliyat yurituvchi 64 nafar yosh maktab psixologi (ish staji 1-3 yil) bilan kuzatuv, so‘rovnoma va chuqur intervyu usullarida tadqiqot o‘tkazdik. Tadqiqot natijalari adaptatsiyaning uch asosiy jihatini aniqladi:

Birinchi jihat - tashkiliy-pedagogik adaptatsiya. Yangi maktab psixologlarining 78% maktab ma‘muriyati va o‘qituvchilar jamoasi bilan samarali munosabatlar o‘rnatishda qiyinchiliklarga duch kelganligi aniqlandi. Ularda rol chalkashligi kuzatildi. Bu holat kasbiy chegaralarni aniq belgilash va maktab ichidagi hamkorlik tizimini mustahkamlash zarurligini ko‘rsatadi.

Ikkinchi jihat - psixoemotional adaptatsiya. Tadqiqotda ishtirok etgan psixologlarning 62%i kasbning dastlabki yilida yuqori darajada emotsional zo‘riqish kechirganini ta’kidladi. O‘quvchilar bilan og‘ir psixologik vaziyatlarda ishlash, ularning muammolarini “o‘z zimmalariga olish” holatlari kuzatildi. Bunda supervisor yoki mentor psixolog yordami hal qiluvchi ahamiyat kasb etdi.

Uchinchi jihat - kasbiy o‘ziga xoslikning shakllanishi. Ko‘p yosh psixologlar o‘z kasbiy usullarini topishda, ya’ni qaysi yondashuvni, qanday texnikalarni qo‘llashni aniqlashda qiyinchilik sezdi. Bu jarayonda nazariy bilimlarning amaliyot bilan uyg‘unlashtirilishi va supervisiya amaliyotining joriy etilishi muhim omil bo‘ldi.

Adaptatsiyani takomillashtirish yo‘llarini tahlil qilib, quyidagi pedagogik-psixologik mexanizmlar alohida ahamiyat kasb etadi:

1.Mentorlik va supervisiya tizimi: Tajribali psixolog-nazoratchi rahbarligida muntazam supervisiya sessiyalari yosh psixologga o‘z ishini refleksiya qilish, qiyin holatlarda yordam olish imkonini beradi.

2.Kasbiy hamjamiyat: Maktab psixologlari uchun shahar yoki tuman darajasida muntazam metodiy seminarlar, tajriba almashish guruhlari tashkil etish adaptatsiyani sezilarli tezlashtiradi.

3.Kasbiy o‘ziga xoslikni rivojlantiruvchi treninglar: Yangi xodimlarga mo‘ljallangan treninglar ularda kasbiy chegaralar, emotsional o‘z-o‘zini boshqarish va stress-menejmenti ko‘nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi.

4. Maktab muhitini psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlash: Ma‘muriyat tomonidan psixologning kasbiy maqomini hurmat qilish, uning faoliyatiga sharoit yaratish adaptatsiya sifatini oshiradi.

Tadqiqotimiz shuningdek shuni ko‘rsatdiki, universitetda olingan nazariy bilimlar bilan amaliy ish talablari o‘rtasida katta farq mavjud. Pedagogik amaliyot davomida talabalar asosan o‘quv-tarbiya jarayonining tashkiliy tomonlarini o‘rgansa, maktabga ishga kelganida esa murakkab psixologik holatlarda mustaqil qaror qabul qilishga to‘g‘ri keladi. Bu “nazariya-amaliyot” tafovuti kasbiy adaptatsiyaning asosiy to‘siqlaridan biri sifatida namoyon bo‘ldi.

Xulosa. Maktab psixologlarida kasbiy adaptatsiyani takomillashtirish murakkab, ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, u pedagogik, psixologik va tashkiliy omillarning o‘zaro ta‘siriga asoslanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, dastlabki uch yil ichida samarali supervisiya, mentorlik va kasbiy hamjamiyat sharoitida ishlagan psixologlar o‘z kasbiy o‘ziga xosliklarini tezroq shakllantiradilar va kasbiy charchoq xavfi ularda kamroq kuzatiladi.

Kelgusida ushbu sohadagi tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirish, xususan kasbiy adaptatsiyaning gender va yosh xususiyatlarini, shuningdek turli maktab muhitlarida (shahar va qishloq) adaptatsiya jarayonlarining farqlarini o‘rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologlarini qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish nafaqat ularning kasbiy rivojlanishiga, balki butun ta‘lim muhitining sog‘lomligiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. 2022-yil 20-dekabr.
2. Davletshin M.G‘. Zamonaviy maktab psixologiyasi. - T.: O‘qituvchi, 2008. - 248 b.
3. Nishonova Z.T. Maktab psixologining kasbiy kompetentligi. - T.: Fan, 2016. - 183 b.
4. Климов Е.А. Психология профессионала. – М.: Академия, 1996. – 400 с.

5. Маркова А.К. Психология профессионализма учителя. – М.: Просвещение, 1996. – 308 с.
6. Митина Л.М. Психология труда учителя. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
7. Овсянникова В.В. Профессиональная адаптация психологов образовательных учреждений. – СПб.: Нева, 2012. – 198 с.
8. Shabbazova, D. (2022). Psychological conditions of professional development of school psychologists. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(6), 714-720.

KASBGA YO'NALTIRISH, TA'LIM OLUVCHILARGA KASBIY O'Z-O'ZINI ANGLASHDA KO'MAKLASHISH

Ibragimova Shaxnoza Erkin qizi
Qashqadaryo viloyati Qarshi tuman 26-maktab psixologi

1. Kasbga yo'naltirish tushunchasi va uning mazmun-mohiyati.

Kasbga yo'naltirish — bu ta'lim oluvchilarga o'z qobiliyati, qiziqishi, psixologik xususiyatlari va jamiyatdagi mehnat bozorining talablarini hisobga olgan holda ongli ravishda kasb tanlashga yordam berishga qaratilgan pedagogik va psixologik jarayondir. Ushbu jarayon insonning kelajakdagi kasbiy faoliyatini to'g'ri belgilash, uning shaxs sifatida shakllanishini qo'llab-quvvatlash hamda mehnatga bo'lgan ijobiy munosabatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kasbga yo'naltirishning asosiy mazmun-mohiyati shundan iboratki, u shaxsni jamiyat ehtiyojlariga mos kasbga tayyorlash bilan birga, uning individual xususiyatlarini ham inobatga oladi. Ya'ni har bir ta'lim oluvchi o'zining qiziqishi, layoqati, bilim darajasi va ruhiy holatiga mos keladigan kasbni ongli ravishda tanlashi lozim. Bu jarayonda o'qituvchi, psixolog va ota-onalar hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Kasbga yo'naltirish faqatgina kasb tanlash bo'yicha maslahat berish bilan cheklanib qolmaydi, balki keng qamrovli tizimli faoliyatni o'z ichiga oladi. U ta'lim oluvchilarda mehnatga ongli munosabatni shakllantirish, kasblar olami haqida to'liq tasavvur hosil qilish, turli kasblarning mazmuni va talablarini tushuntirish hamda kasbiy qiziqishni rivojlantirishni ham o'z ichiga oladi.

Kasbga yo'naltirish jarayonida quyidagi asosiy yo'nalishlar muhim hisoblanadi: kasbiy axborot berish, kasbiy maslahat berish, kasbiy diagnostika o'tkazish hamda kasbiy tanlovga tayyorlash. Kasbiy axborot orqali ta'lim oluvchilar turli kasblar, ularning mazmuni, shart-sharoitlari va istiqbollari haqida ma'lumot oladilar. Kasbiy diagnostika esa ularning qobiliyat va qiziqishlarini aniqlashga yordam beradi.

Mazkur jarayonning mazmun-mohiyati shundan iboratki, u insonni faqat kasbga emas, balki to'g'ri hayot yo'liga yo'naltiradi. To'g'ri tanlangan kasb

insonning mehnat faoliyatida muvaffaqiyatga erishishiga, jamiyatda o‘z o‘rnini topishiga va shaxsiy qoniqish his qilishiga imkon yaratadi. Aksincha, noto‘g‘ri kasb tanlash esa qoniqmaslik, ishsizlik yoki kasbiy moslashuv muammolariga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, kasbga yo‘naltirish ta’lim tizimining ajralmas qismi bo‘lib, u yosh avlodni ongli kasb tanlashga tayyorlash, ularning kasbiy o‘z-o‘zini anglashini rivojlantirish va jamiyat ehtiyojlariga mos malakali kadrlar tayyorlashga xizmat qiladi.

2. Ta’lim oluvchilarning kasbiy o‘z-o‘zini anglash jarayoni

Ta’lim oluvchilarning kasbiy o‘z-o‘zini anglash jarayoni — bu shaxsning o‘z qiziqishlari, qobiliyatlari, imkoniyatlari, xarakter xususiyatlari hamda kelajakdagi kasbiy maqsadlarini anglab yetish va shu asosda ongli ravishda kasb tanlashga tayyorlanish jarayonidir. Ushbu jarayon o‘quvchilarning shaxs sifatida shakllanishida, hayotiy qarorlar qabul qilishida va jamiyatda o‘z o‘rnini topishida muhim ahamiyatga ega.

Kasbiy o‘z-o‘zini anglashning asosiy mazmuni shundan iboratki, ta’lim oluvchi o‘zini mustaqil ravishda tahlil qiladi, ya’ni “Men kimman?”, “Mening qiziqishlarim nimalardan iborat?”, “Qaysi sohada muvaffaqiyat qozona olaman?” kabi savollarga javob topishga harakat qiladi. Bu jarayon asta-sekin shakllanadi va ta’lim-tarbiya jarayoni, oila muhiti hamda ijtimoiy tajribalar bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi.

Kasbiy o‘z-o‘zini anglash jarayonida bir necha muhim bosqichlar kuzatiladi. Birinchi bosqichda ta’lim oluvchi turli kasblar haqida umumiy tasavvurga ega bo‘ladi. Ikkinchi bosqichda u o‘z qiziqishlarini aniqlashga harakat qiladi. Uchinchi bosqichda esa o‘z qobiliyat va imkoniyatlarini baholaydi hamda muayyan kasbga nisbatan ongli munosabat shakllanadi. Yakuniy bosqichda esa aniq kasbiy qaror qabul qilishga yaqinlashadi.

Kasbiy o‘z-o‘zini anglash jarayoniga bir qator omillar ta’sir qiladi. Bular qatoriga oilaviy muhit, maktabdagi ta’lim sifati, o‘qituvchilarning kasbga yo‘naltirish faoliyati, tengdoshlar ta’siri hamda jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy

sharoitlar kiradi. Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalari ham yoshlarning kasblar haqidagi tasavvurlarini kengaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Ta'lim oluvchilarning kasbiy o'z-o'zini anglashini rivojlantirishda pedagog va psixologlarning o'rni juda katta. Ular turli testlar, suhbatlar, treninglar va amaliy mashg'ulotlar orqali o'quvchilarning qobiliyat va qiziqishlarini aniqlashga yordam beradi. Bu esa o'quvchilarning o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashiga va kelajak kasbini ongli tanlashiga xizmat qiladi.

Kasbiy o'z-o'zini anglash jarayoni shaxsning faqat kasb tanlashiga emas, balki uning hayotiy pozitsiyasining shakllanishiga ham ta'sir qiladi. O'zini to'g'ri anglagan ta'lim oluvchi mustaqil qaror qabul qila oladi, o'z oldiga aniq maqsadlar qo'yadi va ularga erishish yo'lida qat'iyat bilan harakat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, ta'lim oluvchilarning kasbiy o'z-o'zini anglash jarayoni ularning kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyati uchun asosiy omillardan biridir. Ushbu jarayonni to'g'ri tashkil etish esa ta'lim tizimi, oila va jamiyat hamkorligini talab qiladi hamda yoshlarning ongli va to'g'ri kasb tanlashiga zamin yaratadi.

3.Kasb tanlashga ta'sir etuvchi omillar

Kasb tanlash inson hayotidagi eng muhim va mas'uliyatli qarorlardan biri hisoblanadi. Chunki to'g'ri tanlangan kasb shaxsning kelajakdagi muvaffaqiyati, jamiyatdagi o'rni va hayotdan qoniqish darajasini belgilaydi. Ta'lim oluvchilarning kasb tanlash jarayoni bir qator ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi.

Kasb tanlashga ta'sir etuvchi eng muhim ichki omillardan biri bu shaxsning qiziqish va moyilliklaridir. Har bir inson ma'lum bir faoliyat turiga nisbatan tabiiy qiziqishga ega bo'ladi. Kimdir texnika va texnologiyalarga qiziqsa, boshqalar ijodiy sohalarga yoki ijtimoiy faoliyatga moyil bo'lishi mumkin. Qiziqishlar kasbga bo'lgan motivatsiyani kuchaytiradi va muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, shaxsning qobiliyati va imkoniyatlari ham kasb tanlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Har bir kasb ma'lum bilim, ko'nikma va qobiliyatlarni talab qiladi. Masalan, aniq fanlarga qobiliyatli o'quvchilar muhandislik yoki IT

sohalarida muvaffaqiyat qozonishi mumkin, ijodiy fikrlashga ega yoshlar esa san'at, dizayn yoki adabiyot yo'nalishlarini tanlashi mumkin.

Kasb tanlashga ta'sir etuvchi yana bir muhim omil — bu oila muhiti. Ota-onalarning kasbi, ularning tavsiyalari va oiladagi umumiy qarashlar yoshlarning kasb tanlashiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi hollarda ota-onalar farzandining qiziqishini qo'llab-quvvatlasa, ba'zida esa uni o'z istagiga qarab yo'naltirishga harakat qiladi.

Ta'lim muassasasi va o'qituvchilarning ta'siri ham katta ahamiyatga ega. O'qituvchilar o'quvchilarga turli kasblar haqida ma'lumot berish, ularning qobiliyatlarini aniqlash va to'g'ri yo'nalish tanlashda maslahat berish orqali muhim rol o'ynaydi. Kasbga yo'naltirish ishlari o'quvchilarning ongli qaror qabul qilishiga yordam beradi.

Tengdoshlar va ijtimoiy muhit ham kasb tanlash jarayoniga ta'sir ko'rsatadi. Do'stlar, sinfdoshlar va atrof-muhitdagi insonlarning fikrlari ba'zan yoshlarning qaroriga bevosita ta'sir qiladi. Bundan tashqari, jamiyatdagi kasblarga bo'lgan talab va ularning nufuzi ham muhim omillardan biridir.

Iqtisodiy omillar ham kasb tanlashda muhim rol o'ynaydi. Mehnat bozori, ish haqi darajasi, kasbning istiqbolliligi va bandlik imkoniyatlari yoshlarning qaroriga ta'sir qiladi. Ko'pincha yuqori daromadli va barqaror ish imkoniyatiga ega kasblar ko'proq tanlanadi.

Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalari va internet ham kasb tanlash jarayoniga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Yoshlar internet orqali turli kasblar haqida ma'lumot oladi, mutaxassislar fikri bilan tanishadi va o'z qiziqishlarini yanada aniqlab boradi.

Xulosa qilib aytganda, kasb tanlash murakkab va ko'p omilli jarayon bo'lib, u shaxsning ichki imkoniyatlari va tashqi muhit ta'siri asosida shakllanadi. To'g'ri kasb tanlash esa insonning kelajakdagi muvaffaqiyati va hayotiy qoniqishini ta'minlaydi.

O‘SMIRLIK TARAQQIYOTINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Ibragimova Shaxnoza Erkin qizi

Qashqadaryo viloyati Qarshi tuman 26-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smirlik davrining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, o‘smir shaxsining shakllanishidagi inqirozlar va ularning kelib chiqish sabablari yoritilgan. Shuningdek, o‘smirlar bilan ishlashda pedagog va ota-onalarga amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, yetakchi faoliyat, hissiy portlash, psixologik inqiroz, o‘z-o‘zini anglash, motivatsiya, muloqot.

KIRISH

Inson umrining eng murakkab, ammo shu bilan birga eng go‘zal va mas’uliyatli davri shubhasiz o‘smirlik davridir. Bu davr odatda 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo‘lgan vaqtni o‘z ichiga oladi. O‘smirlik — bolalikdan kattalik hissiga o‘tish davri bo‘lib, u nafaqat jismoniy, balki chuqur psixologik o‘zgarishlar bilan ham xarakterlanadi.

Bu davrda organizmda fiziologik o‘zgarishlar bilan bir qatorda psixik rivojlanish ham jadal kechadi. O‘smirlarning fikrlash qobiliyati rivojlanib, mustaqil xulosa chiqarish va o‘z nuqtai nazarini himoya qilishga intilish kuchayadi. O‘smirlik davrining muhim xususiyatlaridan biri o‘z-o‘zini anglashning rivojlanishidir.

Mazkur davrda hissiy holatlarning o‘zgaruvchanligi, tengdoshlar bilan muloqotning kuchayishi, kasbiy qiziqishlarning shakllanishi kuzatiladi. Pedagog va ota-onalar o‘smirlarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ular bilan samarali muloqot olib borishlari lozim.

O‘smir yoshidagi bolalarda "kattalik hissi" paydo bo‘ladi. Ular endi o‘zlarini bola deb

hisoblamaydilar va atrofdagilardan ham ularga nisbatan kattalardek munosabatda bo‘lishni talab qiladilar. Bu davrda kechadigan barcha psixologik

jarayonlarni ilmiy tahlil qilish va ularning qonuniyatlarini o'rganish zamonaviy psixologiya fanining eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda.

O'SMIRLIK DAVRINING ETALON XUSUSIYATLARI VA PSIXOLOGIK INQIROZLAR

L.S.Vigotskiy o'smirlik davrini "inqiroz davri" deb atagan. Bu inqiroz biologik o'zgarishlar va ijtimoiy muhitning o'zgarishi natijasida yuzaga keladi. Organizmda gormonal qayta qurish (jinsiy balog'atga yetish) boshlanishi sababli o'smirning asab tizimi juda ta'sirchan va beqaror bo'lib qoladi. Keyingi jadvalda ushbu davrdagi asosiy o'zgarishlar yo'nalishlari ko'rsatilgan:

- Hissiy soha: Kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, asabiylik, tajovuzkorlikka moyillik.
- Muloqot sohasi: Tengdoshlar bilan muloqot yetakchi faoliyatga aylanadi.
- Tafakkur sohasi: Mavhum va mantiqiy fikrlash rivojlanadi, tanqidiy ko'nikma oshadi. O'smirning yetakchi faoliyati o'qishdan ko'ra ko'proq tengdoshlari bilan shaxslararo muloqotga ko'chadi. Ular uchun tengdoshlari orasida o'z o'rniga ega bo'lish, tan olinish va hurmat qozonish birinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi. Agar o'smir guruhda o'z o'rnini topa olmasa, unda chuqur ruhiy tushkunlik yoki ijtimoiy adaptatsiyaning buzilishi (deviant xulq-atvor) kuzatilishi mumkin.

KATTALIK HISSI VA O'Z-O'ZINI ANGLASH

O'smirlik davrining markaziy yangi tuzilmasi (neoplazmasi) — bu o'z-o'zini anglashning va "Men-konsepsiyasi"ning shakllanishidir. O'smir o'ziga quyidagi savollarni bera boshlaydi: "Men kimman?", "Mening qanday ijobiy va salbiy tomonlarim bor?", "Kelajakda kim bo'laman?".

Bu davrda o'smir o'z tashqi ko'rinishiga, kiyinish uslubiga juda katta e'tibor qaratadi. Oynaga uzoq vaqt tikilish, tashqi qiyofasidagi mayda nuqsonlarni ham fojia sifatida qabul qilish aynan shu yoshga xosdir. Kattalarning o'smir ustidan

hazillashishi yoki uning kamchiliklarini jamoat oldida aytishi undagi ichki agressiyani kuchaytiradi va ota-onadan uzoqlashishiga sabab bo'ladi.

OTA-ONA VA O'SMIR MUNOSABATLARIDAGI MUAMMOLAR

O'smirlik davrida "atalar va bolalar" muammosi keskinlashadi. O'smir ota-onaning har bir maslahati yoki taqiqini o'zining shaxsiy mustaqilligiga tajovuz sifatida qabul qiladi. Emansipatsiya

(kattalar qaramog'idan qutulish) istagi kuchayadi.

Psixologik nuqtai nazardan emansipatsiyaning uchta turi mavjud:

1. Hissiy emansipatsiya — ota-onaga bo'lgan bolalarcha mutloq bog'liqlikning kamayishi.

2. Xulq-atvor emansipatsiyasi — shaxsiy qarorlarni mustaqil qabul qilishga intilish.

3. Iqtisodiy emansipatsiya — moddiy jihatdan mustaqil bo'lish istagi (bunda o'smirlar

ko'pincha pul ishlash yo'llarini izlayilar).

Agar oilada avtoritar tarbiya usuli qo'llanilsa, ya'ni bolaning fikri inobatga olinmay, faqat buyruqlar bilan ish tutilsa, o'smir qo'pollik, yolg'on gapirish, uydan qochish yoki butkul o'ziga bekilib olish reaksiyalari vujudga keladi.

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim burilish nuqtasidir. Bu davrni muvaffaqiyatli va jarohatlarsiz o'tkazish uchun pedagoglar hamda ota-onalardan yuksak psixologik madaniyat va sabr-toqat talab etiladi.

O'smirlar bilan samarali muloqot o'rnatish uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish lozim:

- Teng huquqli muloqot: O'smirga bola kabi emas, balki kattalardek, uning shaxsini

hurmat qilgan holda murojaat qiling.

- Ishonch bildirish: Unga oilaviy muammolarni hal qilishda ovoz berish huquqini bering,

mustaqil qarorlar qabul qilishiga imkoniyat yarating.

● Qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash: Uning sevimli mashg'ulotlari (musiqa, sport,

kompyuter o'yinlari) ustidan kulmang, aksincha u bilan birga tahlil qiling.●

Hissiyotlarini tushunish: Uning asabiyligi va baqirishlarini shaxsiy haqorat deb bilmay,

gormonal o'zgarishlar ta'siri ekanini to'g'ri baholang.

Faqatgina o'zaro ishonch va samimiy do'stlik asosiga qurilgan munosabatlar o'smirning

barkamol shaxs bo'lib yetishishini ta'minlaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. G'oziyev E.G'. "Ontogenez psixologiyasi". – Toshkent, 2010.
2. Nishonova Z.T. "Yosh davrlari va pedagogik psixologiya". – Toshkent, 2014.
3. Выготский Л.С. "Педология подростка" // Собрание сочинений в 6 томах. – Москва,

TA'LIM MUASSASALARI O'QUVCHILARINING KASB-HUNARGA YO'NALTIRISH ISHLARI

*Xorazm viloyati Gurlan tumani 41-maktab psixologi
Xolmuratova Dilfuza Maxmudjonovna,
Xorazm viloyati Gurlan tumani 19-maktab psixologi
Sotiboldiyeva Ozoda Qurolboyevna*

Kasb-hunarga yo'naltirish ishlari ta'lim muassasalarida 7-sinfdan boshlanadi. Agar inson o'z qiziqishlari va layoqatidan kelib chiqib, o'zi uchun eng ma'qul kasbni tanlasa, u inson har kuni o'z ishidan zavqlanadi va pozitiv ruhda yuradi. O'z ishidan hayoti uchun energiya va shijoat oladi, hayotini mazmunli o'tkazadi. Ta'lim muassasalarida 7-11-sinf o'quvchilari qaysi kasbga moyillik va qiziqish yuqori ekanini aniqlovchi platforma yaratilgan. Kasbim –kelajagim deb nomlangan bu platforma o'quvchilarni qaysi sohaga qiziqishini aniqlagach, shu sohaga qaysi kasblar kirishi va buning uchun zarur qobiliyat hamda o'zlashtirishi kerak bo'lgan fanlar haqida ma'lumotlar bazasi shakllantirilgan. Bu o'quvchilarga qiziqqan sohasini aniqlab kasb-tanlashga motivatsiya beradi.

Turli kasbiy yo'nalishlar, istiqbolli soha va mutaxassisliklar to'g'risida bilimlarni mustahkamlash kerak. Maktab o'quvchilariga tanish bo'lmagan kasblar bilan ham tanishtirib borish, hozirda talab yuqori kasblarni bilish, bundan o'n yil keyin talab yuqori bo'lishi mumkin bo'lgan kasblar to'g'risidagi ma'lumotlarni to'plab, kasblar bilan yaxshiroq tanishish lozim.

Kasb tanlash muammosi o'spirin hal qilishi kerak bo'lgan eng muhim muammolardan biridir. Chunki o'quvchi kelajakdagi egallamoqchi bo'lgan kasb orqali butun bir hayotini hal qiladi. Har bir inson tanlagan kasbi uning kelajagi hisoblanadi. Maktabni bitirguncha hamma o'quvchilar ham bo'lajak kasbni aniq tanlay olmaydi. Buning sababi esa o'spirinlarning barcha kasblar to'g'risida aniq ma'lumotga ega emaslik hisoblanadi. Bu kasb faoliyati bilan amaliy bilimlarning kamligi hisoblanadi. Ba'zi o'spirinlar kasblari haqida aniq tasavvurga ega bo'ladilar, rejalarini oldindan tuzadilar. Ba'zilari esa kasblarni ota-ona yoki boshqa kattalarning ta'risida tanlaydilar. Ba'zi o'spirinlar esa bo'lajak kasblarini

tasodifiy sabablarga ko'ra tanlaydilar. Bu esa keyinchalik tanlagan kasbidan ko'ngli sovishi, o'z kasbidan norozi bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Kasb tanlash – har bir inson hayotidagi eng muhim tanlovlardan biri. Kasb – nafaqat daromad topish manbayi, balki inson umrining asosiy qismi sarflanadigan faoliyat hamdir. Psixologlar bunday mas'uliyatli qaror qabul qilishda faqatgina atrofdagilarning tavsiyasiga tayanish emas, tahlilning boshqa muqobil variantlarini ham qo'llashni taklif qilishadi. Inson kasb tanlashda juda ko'p omillarga ahamiyat berishi lozim.

Kasb-hunarga yo'naltirish ishlari ta'lim muassasalarida 7-sinfdan boshlanadi. Agar inson o'z qiziqishlari va layoqatidan kelib chiqib, o'zi uchun eng ma'qul kasbni tanlasa, u inson har kuni o'z ishidan zavqlanadi va pozitiv ruhda yuradi. O'z ishidan hayoti uchun energiya va shijoat oladi, hayotini mazmunli o'tkazadi. Ta'lim muassasalarida 7-11-sinf o'quvchilari qaysi kasbga moyillik va qiziqish yuqori ekanini aniqlovchi platforma yaratilgan. Kasbim –kelajagim deb nomlangan bu platforma o'quvchilarni qaysi sohaga qiziqishini aniqlagach, shu sohaga qaysi kasblar kirishi va buning uchun zarur qobiliyat hamda o'zlashtirishi kerak bo'lgan fanlar haqida ma'lumotlar bazasi shakllantirilgan. Bu o'quvchilarga qiziqqan sohasini aniqlab kasb-tanlashga motivatsiya beradi. Turli kasbiy yo'nalishlar, istiqbolli soha va mutaxassisliklar to'g'risida bilimlarni mustahkamlash kerak. Maktab o'quvchilariga tanish bo'lmagan kasblar bilan ham tanishtirib borish, hozirda talab yuqori kasblarni bilish, bundan o'n yil keyin talab yuqori bo'lishi mumkin bo'lgan kasblar to'g'risidagi ma'lumotlarni to'plab, kasblar bilan yaxshiroq tanishish lozim.

Maktabni bitirish arafasida o'spirin ko'pincha kasblar haqida noto'g'ri tasavvurga ega bo'ladi. Ular tanlagan kasblarining faqat ijobiy yoki aksincha salbiy jihatlarini ko'rishadi. Bunda ota-onalar farzandlariga ko'p narsalarni aniqlashtirishda yordam berishlari kerak. 9-sinfdan boshlab asta-sekin o'zi tanlagan yo'nalish bilan tanishish maqsadida institut va universitetlardagi «Ochiq eshiklar» kunlarida ishtirok etish maqsadga muvofiq. Yoki tanlayotgan kasbingizda faoliyat yuritayotgan shaxslarni ish joyisiga tashrif buyurib, bu kasbning ijobiy va salbiy tomonlarini bilib olishi va shu kasb bilan amaliyotda

shug'ullanib ko'rishi joiz. Hozirgi kunda ta'lim muassasalarida amaliyot bilan bog'liq qator muommolar bor. Shularni inobatga olgan holda kasb tanlash muammosini bartaraf qilish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi "2022-2026-yillarda xalq ta'limini rivojlantirish bo'yicha milliy dasturni tasdiqlash to'g'risida"gi PF -134-son qarorini ijrosini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 11-may 2022-yildagi PQ-241-sonli qarori qabul qilindi va qator vazifalar belgilab qo'yildi.

Jumladan, maktab o'quvchilari uchun "Vatanparvarlik" darslarini va poligonlarda 2 kunlik harbiy dala mashg'ulotlarini o'tkazish hamda ularni chavandozlar maktablarigajalb qilish, harbiy qism ofitserlari, serjantlari va Qurolli Kuchlar faxriylari ishtirokida "Vatan tinchligiga barchamiz mas'ul!", "Vatan ozodligi — baxt garovi!", "Vatanga xizmat — oliy fazilat" mavzularida davra suhbatlarini tashkil qilish, o'quvchilarning me'moriy va tarixiy obidalar, madaniyat muassasalari hamda muhofaza etiladigan tabiiy hududlarga tashrifini uyushtirish, o'quvchilarning qiziqishlari, talab va istaklaridan kelib chiqib sport musobaqalari, konsert tomoshalari va san'at asarlari ko'rgazmalarini o'tkazish, buyuk ajdodlarimizning ilmiy va madaniy merosi, ularning ibratli hayot yo'li hamda jahon sivilizatsiyasini rivojlantirishga qo'shgan hissalariga oid targ'ibot ishlarini olib boorish, ulug' allomalarning tug'ilgan sanalariga bag'ishlangan ilmiy haftaliklar, seminar va anjumanlar tashkil etish, hayotiy misollar asosida ota - onalarning farzandlar tarbiyasidagi o'rni, majburiyati va mas'uliyati haqida tushuntirish ishlarini olib borsin, ularni qiziqtirgan va xavotirga solayotgan masalalar bo'yicha ochiq muloqotlar hamda o'quv-seminarlarni tashkil etish, boshlang'ich sinf o'quvchilariga o'quv rejaga kiritilgan fanlar doirasida mehnat bozorida mavjud bo'lgan turli kasblar to'g'risida tushunchalar berib boorish, kasb egalarining mehnat faoliyati bilan yaqindan tanishish maqsadida 5-7-sinf o'quvchilari uchun turli uchrashuv va sayyor darslarni tashkil etish, 7-9-sinf o'quvchilarining kasbga moyilligini aniqlash bo'yicha tashxislar o'tkazib borish hamda natijalaridan kelib chiqib, ishlab chiqarish korxonalarini, hunarmandchilik markazlari va boshqa tashkilotlarga ekskursiyalar tashkil qilish hududlarning

ijtimoiy-iqtisodiy salohiyati va o'sish nuqtalariga muvofiq maktab o'quvchilari uchun ustuvor kasblarni belgilash hamda 10-11-sinf o'quvchilarini ushbu kasblarga, shu jumladan kasb –hunarga o'qitish markazlari, mahalla aholisini kasb-hunarga o'qitish maskanlari, qisqa muddatli kurslar ochilgan ta'lim muassasalarida o'qitish choralarini ko'rish kabi aniq va izchillikdagi vazifalarni sanab o'tish o'rinli. . O'quvchilarni munosib kasb-hunarga yo'naltirish maqsadida, maktab o'qituvchilari, firmalar, ishlab chiqarish korxonalarini, ijodiy jamoalar, kasb-hunar maktablari hamkorligini yo'lga qo'yish hamda o'quvchilar orasida ijtimoiy ahamiyatlilik darajasi yuqori bo'lgan kasblar targ'ibotini amalga oshirish orqali ham o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish mumkin. Bu vazifalarni bajarish orqali o'quvchi yoshlarni kasb tanlashdagi va mustaqil hayotga qadam qo'yganidagi duch keladigan muammolarning yechimini topamiz. Bu o'quvchilarni bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish va kelajakda to'g'ri kasb tanlashda ko'makchi hisoblanadi. Zero yoshlar kelajagi-yurtimiz kelajagidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi “2022-2026-yillarda xalq ta'limini rivojlantirish bo'yicha milliy dasturni tasdiqlash to'g'risida”gi PF -134-sonli qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi PF-241-sonli qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Tashxis markazi “O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish” o'quv qo'llanmasi
4. Toshimov R. G'oziev Ye. G'. “Zamonaviy individual va guruh psixologiya”. Toshkent, ”Universitet” 1999y.
5. Ye.G'oziev, SH.V.Azizova “Tashkiliy psixologiya” Toshkent-1999y.
6. M.Rajabov “Eksperimetal psixologiya metodlari to'plami”.
7. .M.G.Davletshin . Yosh davrlari va pedogogik psixologiya. T.2004

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA MOTIVATSIYA PASAYISHINING PSIXOLOGIK SABABLARI VA UNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Mansurova Mohinur Abdurahmon qizi

Qashqadaryo viloyati Shahrisabz shahar 13 -maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarida o‘quv motivatsiyasining pasayishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Shuningdek, ta’lim jarayonida motivatsiyani oshirish va uni barqarorlashtirishga qaratilgan samarali psixologik-pedagogik yondashuvlar yoritiladi. Motivatsiya o‘quvchilarning ta’limdagi muvaffaqiyati, shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir etuvchi asosiy omillardan biri sifatida ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar. Motivatsiya, o‘quvchi, ichki motiv, tashqi motiv, stress, o‘z-o‘ziga baho, pedagogik yondashuv, psixologik qo‘llab-quvvatlash.

Motivatsiya shaxsning maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatini belgilovchi asosiy psixologik mexanizmlardan biri hisoblanadi. Ta’lim jarayonida esa u o‘quvchining bilimni egallashga bo‘lgan ichki intilishi, qiziqishi va faolligini ifodalaydi. Shu sababli motivatsiyaning pasayishi nafaqat o‘quv natijalariga, balki shaxsning umumiy rivojlanish jarayoniga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilarda motivatsiya pasayishining psixologik sabablari turli omillar bilan bog‘liq bo‘lib, ular ichki va tashqi guruhlarga ajratiladi. Ichki omillar sirasiga o‘z-o‘ziga ishonchning pastligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, qiziqishlarning yetarli darajada shakllanmaganligi hamda emotsional barqarorlikning zaifligi kiradi. Bunday holatlarda o‘quvchi o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydi va asta-sekin o‘qishga bo‘lgan ishtiyoqini yo‘qota boshlaydi. Tashqi omillar esa asosan ta’lim muhiti, oila tarbiyasi va ijtimoiy muhit bilan bog‘liqdir. O‘qituvchining bir xil, zerikarli dars uslublari, ortiqcha nazorat va bosim, shuningdek, baholash tizimining faqat natijaga yo‘naltirilishi motivatsiyaning susayishiga olib keladi. Oilada esa haddan tashqari talabchanlik yoki aksincha, e’tiborsizlik bolaning ichki motivatsiyasini zaiflashtiradi. Tengdoshlar bilan salbiy taqqoslash ham

o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytiradi. Shuningdek, zamonaviy raqamli muhit ham o'quv motivatsiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardagi ortiqcha axborot oqimi, diqqatni chalg'ituvchi omillar va tezkor zavq beruvchi kontentlar o'quvchilarning uzoq muddatli maqsadga yo'naltirilgan faoliyatini susaytirishi mumkin. Motivatsiyani oshirish va uni tiklashda kompleks psixologik-pedagogik yondashuv muhim hisoblanadi. Avvalo, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ularning qiziqishlari va qobiliyatlariga mos o'quv faoliyatini tashkil etish zarur. Bu jarayonda interaktiv metodlar, loyiha asosida o'qitish, o'yin texnologiyalari va amaliy topshiriqlardan foydalanish samarali natija beradi. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan treninglar, individual maslahatlar va guruhviy psixokorreksion mashg'ulotlar o'quvchilarning o'ziga ishonchini oshirishga xizmat qiladi. Emotsional qo'llab-quvvatlash va ijobiy psixologik muhit yaratish ham motivatsiyani mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Bundan tashqari, ota-onalar bilan tizimli hamkorlikni yo'lga qo'yish zarur. Oilada qo'llab-quvvatlovchi, tinch va motivatsion muhit yaratish bolaning ta'limga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartiradi. O'qituvchi esa faqat bilim beruvchi emas, balki o'quvchini ilhomlantiruvchi va yo'naltiruvchi shaxs sifatida faoliyat yuritishi lozim. O'quvchilarda motivatsiya pasayishi murakkab psixologik va ijtimoiy jarayon bo'lib, uni bartaraf etish uchun maktab, oila va jamiyat hamkorligi zarurdir. To'g'ri tashkil etilgan pedagogik yondashuv va psixologik qo'llab-quvvatlash orqali o'quvchilarning bilim olishga bo'lgan qiziqishini tiklash va rivojlantirish mumkin. O'quvchilarda o'quv motivatsiyasining susayishi murakkab psixologik jarayon bo'lib, u bir vaqtning o'zida bir nechta ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi. Motivatsiya pasayishi o'quvchining bilim olishga bo'lgan qiziqishi, faolligi va maqsadga intiluvchanligining kamayishi bilan namoyon bo'ladi. Eng avvalo, o'z-o'ziga ishonchning pastligi muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. O'quvchi o'zini yetarlicha qobiliyatli va muvaffaqiyatga qodir shaxs sifatida qabul qilmasa, unda muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish hissi kuchayadi. Bunday holat "o'zini past baholash" fenomeni bilan bog'liq bo'lib, u asta-sekin o'quvchining faolligini pasaytiradi va passiv pozitsiyani shakllantiradi. Natijada, o'quvchi yangi bilimlarni

o'zlashtirishga emas, balki xatodan qochishga yo'naltiriladi. Shuningdek, doimiy stress va psixologik bosim ham motivatsiya pasayishida muhim rol o'ynaydi. Ta'lim jarayonida ortiqcha nazorat, keskin talablar va baho olishga yo'naltirilgan bosim o'quvchida ichki taranglikni kuchaytiradi. Ayniqsa, baho tizimi faqat natijaga qaratilgan bo'lsa, o'quvchi bilim olish jarayonidan zavq olish o'rniga faqat bahodan qo'rqish holatiga tushadi. Bu esa tashqi motivatsiyaning ichki motivatsiyaga nisbatan ustunlashishiga olib keladi. Oilaviy muhit ham o'quv motivatsiyasining shakllanishida hal qiluvchi omillardan biridir. Oilada emotsional qo'llab-quvvatlash yetarli bo'lmaganda yoki aksincha, haddan tashqari talabchanlik hukm sursa, bola o'zini psixologik bosim ostida his qiladi. Natijada u o'z faoliyatini ichki qiziqish asosida emas, balki qo'rquv yoki majburiyat asosida amalga oshira boshlaydi. Bunday holat uzoq muddatda o'quv faoliyatiga nisbatan sovuqlikni yuzaga keltiradi. Pedagogik omillar ham motivatsiya shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Dars jarayonining bir xil, zerikarli va faqat nazariyaga asoslangan bo'lishi o'quvchilarning qiziqishini pasaytiradi. Individual yondashuvning yetishmasligi esa har bir o'quvchining psixologik xususiyatlarini inobatga olmaslikka olib keladi. O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi emotsional aloqa zaif bo'lsa, ta'lim jarayoni sovuq va rasmiy tus oladi, bu esa motivatsiyani yanada susaytiradi. Bundan tashqari, o'smirlik davrida ijtimoiy ta'sirning kuchayishi ham muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu davrda o'quvchilar tengdoshlar bilan o'zini taqqoslashga moyil bo'ladilar. O'zini boshqalardan past baholash hissi o'ziga ishonchni pasaytiradi va o'qishga bo'lgan qiziqishni kamaytiradi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy axborot oqimi, tezkor zavq beruvchi kontentlar va diqqatni chalg'ituvchi omillar o'quvchilarning uzoq muddatli maqsadga yo'naltirilgan faoliyatini susaytiradi. Motivatsiya pasayishi birgina omil bilan emas, balki psixologik, pedagogik, oilaviy va ijtimoiy omillarning murakkab o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Shu sababli uni bartaraf etish ham kompleks yondashuvni talab etadi.

O'quvchilarda motivatsiyani tiklash va uni barqaror rivojlantirish murakkab psixologik-pedagogik jarayon bo'lib, u tizimli va kompleks yondashuvni talab etadi. Motivatsiyani oshirishda nafaqat tashqi rag'batlantirish, balki ichki ehtiyoj va

qiziqishlarni shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. Avvalo, o'quvchilarning ichki motivatsiyasini rivojlantirish asosiy vazifalardan biridir. Ichki motivatsiya shaxsning faoliyatni majburiyat uchun emas, balki qiziqish va ehtiyoj asosida bajarishini anglatadi. Bunda o'quvchining individual qiziqishlari, qobiliyati va iste'dodini aniqlash muhim bosqich hisoblanadi. Pedagog va psixolog o'quvchiga "sen nima uchun o'qiyapsan?" degan savolni oddiy emas, balki mazmunli va reflektiv tarzda anglatishi zarur. Bu jarayon o'quvchining shaxsiy maqsadlarini shakllantirishga yordam beradi. Psixologik qo'llab-quvvatlash ham motivatsiyani oshirishda muhim o'rin tutadi. Maktab psixologi tomonidan o'tkaziladigan individual maslahatlar, treninglar va guruhviy psixokorreksion mashg'ulotlar o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtiradi. Ayniqsa, o'ziga ishonchni oshirish, stressni boshqarish va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar motivatsiyani tiklashda samarali hisoblanadi. Ta'lim jarayonida zamonaviy interaktiv metodlardan foydalanish ham yuqori natija beradi. O'yin texnologiyalari, loyiha asosida o'qitish, muammoli vaziyatlar yaratish va amaliy topshiriqlar o'quvchilarning faolligini oshiradi. Bunday yondashuv o'quvchini passiv tinglovchidan faol ishtirokchiga aylantiradi, bu esa ichki motivatsiyaning kuchayishiga olib keladi. Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlash muhim yo'nalishlardan biridir. Oilada qo'llab-quvvatlovchi, lekin bosimsiz psixologik muhit yaratish bolaning o'qishga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartiradi. Ota-onaning ortiqcha talabchanligi emas, balki tushunishi va rag'batlantirishi bolaning ichki ishonchini kuchaytiradi hamda mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bundan tashqari, ijobiy baholash tizimini joriy etish ham muhim ahamiyatga ega. Faqat yakuniy natijani emas, balki o'quv jarayonidagi harakat, intilish va rivojlanishni ham qadrlash o'quvchini ruhlantiradi. Ijobiy fikr-mulohazalar, rag'bat va konstruktiv tavsiyalar o'quvchining o'zini qadrlash darajasini oshiradi va ichki motivatsiyani mustahkamlaydi. Motivatsiyani oshirish jarayoni pedagog, psixolog va ota-ona hamkorligida amalga oshirilgandagina samarali natija beradi. Bu yondashuv o'quvchining nafaqat akademik muvaffaqiyatini, balki uning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini ham

ta'minlaydi. O'quvchilarda motivatsiya pasayishi murakkab psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar uyg'unlashuvi natijasida yuzaga keladigan ko'p qirrali jarayon hisoblanadi. Bu holat nafaqat o'quvchilarning akademik faoliyatiga, balki ularning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va emotsional barqarorligiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli motivatsiya pasayishini bartaraf etishda tizimli va kompleks yondashuv zarur bo'lib, bunda maktab, oila va psixologik xizmatning hamkorligi asosiy o'rin tutadi. Ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, o'qituvchilarning individual yondashuvni qo'llashi hamda o'quvchining ehtiyoj va qobiliyatlarini inobatga olishi muhim ahamiyatga ega. Oila muhitida esa qo'llab-quvvatlovchi, ishonchli va bosimsiz munosabatlar tizimini shakllantirish bolaning ichki motivatsiyasini mustahkamlashga xizmat qiladi. Psixologik xizmat tomonidan olib boriladigan profilaktik, korreksion va rivojlantiruvchi ishlar esa o'quvchilarning o'ziga ishonchini oshirish, stressni kamaytirish va ijobiy emotsional holatni shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Bundan tashqari, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish, interaktiv va innovatsion o'qitish metodlaridan foydalanish o'quvchilarning dars jarayoniga qiziqishini oshiradi va ularni faol ishtirokchiga aylantiradi. Natijada o'quvchilarda ichki motivatsiya kuchayib, bilim olishga bo'lgan barqaror ehtiyoj shakllanadi. Motivatsiyani tiklash va rivojlantirish faqat bir yo'nalishdagi chora-tadbirlar bilan emas, balki pedagogik, psixologik va ijtimoiy yondashuvlarning uyg'unligi orqali samarali amalga oshiriladi. Bu esa o'quvchilarning ta'lim jarayonida muvaffaqiyatga erishishi va har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E. G. – “Umumiy psixologiya”. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
2. Karimova V. M. – “Psixologiya”. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2012.
3. Davletshin M. G. – “Yosh davrlari psixologiyasi”. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2006.
4. Mahmudov N. – “Pedagogika”. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2005.
5. O'zbekiston Respublikasi – “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni. Toshkent, 2020.

TA'LIM JARAYONIDA O'QUVCHILARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA'MINLASHNING AHAMIYATI

Maxkamova Xabibaxon Abdurahimovna

Farg'ona viloyati Bag'dod tumani 47-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlash, ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash hamda ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatlariga ta'sir etuvchi omillar yoritilgan. Shuningdek, maktab psixologining o'quvchilar bilan ishlashdagi vazifalari va psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixologik farovonlik, ruhiy salomatlik, o'quvchi, maktab psixologi, emotsional holat, motivatsiya, moslashuv, ta'lim.

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning intellektual rivojlanishi bilan bir qatorda ularning psixologik farovonligini ta'minlash ham ustuvor vazifalardan biri sifatida qaralmoqda. Zamonaviy ta'lim jarayoni bolalardan nafaqat bilim va ko'nikmalarni egallashni, balki turli ijtimoiy va psixologik vaziyatlarga moslasha olishni ham talab qiladi. Shu sababli o'quvchilarning ruhiy salomatligi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligi masalalari pedagoglar, psixologlar hamda ota-onalarning diqqat markazida bo'lib kelmoqda. O'quvchining psixologik holati uning o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyati, tengdoshlari bilan munosabatlari, o'z imkoniyatlarini namoyon etishi va shaxs sifatida shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik farovonlik shaxsning o'z hayotidan mamnun bo'lishi, ijobiy his-tuyg'ularni boshdan kechirishi, hayotiy qiyinchiliklarni yenga olishi va atrofdagi insonlar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatish qobiliyatini ifodalaydi. Psixologik jihatdan farovon bo'lgan o'quvchi o'ziga ishonadi, o'z kuch va imkoniyatlarini to'g'ri baholaydi, maqsad sari intiladi hamda muvaffaqiyatsizliklarga nisbatan bardoshli bo'ladi. Bunday o'quvchilar o'qishga qiziqish bildiradi, yangi bilimlarni egallashga intiladi va jamoadagi faol ishtiroki bilan ajralib turadi.

Maktab yoshida psixologik farovonlikning shakllanishi ayniqsa muhimdir. Chunki aynan shu davrda bolaning o'ziga bo'lgan munosabati, shaxsiy qadriyatlari, muloqot madaniyati va ijtimoiy xulq-atvorining asoslari tarkib topadi. Agar bola o'zini hurmat qilinayotgan, qo'llab-quvvatlanayotgan va qadrlanayotgan muhitda his etsa, uning ruhiy rivojlanishi sog'lom kechadi. Aksincha, doimiy tanqid, e'tiborsizlik yoki tengdoshlari tomonidan rad etilish kabi holatlar o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi, xavotir va stress darajasini oshirishi mumkin. O'quvchilarning psixologik holatiga ta'sir etuvchi omillar orasida oiladagi tarbiya uslubi alohida o'rin tutadi. Ota-onalarning farzandlariga bo'lgan mehr-muhabbati, e'tibori va qo'llab-quvvatlashi bolada o'ziga bo'lgan ishonch hissini shakllantiradi. Oilada sog'lom psixologik muhit mavjud bo'lsa, bola o'z fikrini erkin ifoda etishga, muammolarini kattalar bilan muhokama qilishga va turli qiyinchiliklarni yengishga intiladi. Aksincha, oilaviy nizolar, befarqlik yoki haddan tashqari nazorat bolaning emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maktab muhiti ham o'quvchilarning psixologik farovonligida muhim ahamiyatga ega. O'qituvchining adolatli, hurmatga asoslangan va qo'llab-quvvatlovchi munosabati o'quvchilarning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini oshiradi. Sinfdagi ijobiy iqlim, o'zaro hamkorlik va do'stona munosabatlar esa bolalarning ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi. Shu bilan birga, tengdoshlar bilan yuzaga keladigan nizolar, kamsitish yoki bulling holatlari o'quvchilarning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Bugungi axborotlashgan jamiyatda raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning ham bolalar psixologiyasiga ta'siri ortib bormoqda. Internetdan oqilona foydalanish bilim olish va dunyoqarashni kengaytirishga xizmat qilsa-da, undan me'yoridan ortiq foydalanish uyqu buzilishlari, diqqatning pasayishi, hissiy zo'riqish va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Shu sababli o'quvchilarda media savodxonlikni rivojlantirish va raqamli madaniyatni shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Maktab psixologi o'quvchilarning ruhiy holatini muntazam o'rganib borishi, ularning muammolarini erta aniqlashi va zarur psixologik yordam ko'rsatishi lozim. Psixologik diagnostika, suhbatlar, treninglar va profilaktik tadbirlar orqali

o'quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlash mumkin. Ayniqsa, stressni boshqarish, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, nizolarni konstruktiv hal etish va o'z-o'zini baholashni shakllantirishga qaratilgan mashg'ulotlar samarali natija beradi. Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish psixologik xizmat samaradorligini oshiradi. Ota-onalar uchun seminar va davra suhbatlarini tashkil etish, farzand tarbiyasiga oid psixologik tavsiyalar berish orqali oiladagi psixologik muhitni yaxshilash mumkin. Oila va maktabning uzviy hamkorligi bolaning har tomonlama rivojlanishi uchun mustahkam zamin yaratadi.

O'quvchilarning psixologik farovonligi ta'lim sifati va shaxs rivojlanishining muhim omilidir. Sog'lom psixologik muhit yaratilgan taqdirda o'quvchilar o'z salohiyatini to'liq namoyon etadi, jamiyatda faol va mas'uliyatli fuqarolar sifatida shakllanadi. Shu bois ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, ota-onalar va pedagoglar hamkorligini kuchaytirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Mazkur jarayonda psixologik profilaktika ishlarini tizimli ravishda olib borish alohida ahamiyat kasb etadi. Profilaktik tadbirlar o'quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan emotsional va xulq-atvor muammolarining oldini olishga xizmat qiladi. Turli treninglar, psixologik aksiyalar, davra suhbatlari va ma'rifiy uchrashuvlar orqali o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi, ijobiy fikrlash, stressga chidamlilik hamda nizolarni tinch yo'l bilan hal etish ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin. Bundan tashqari, har bir o'quvchining individual xususiyatlarini inobatga olish muhimdir. Chunki bolalar temperament, xarakter, qiziqish va qobiliyat jihatidan bir-biridan farq qiladi. Shuning uchun pedagog va psixologlar har bir o'quvchiga individual yondashuv asosida ish olib borishlari zarur. O'quvchining kuchli tomonlarini aniqlash va ularni rivojlantirishga ko'maklashish uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi hamda shaxsiy salohiyatini to'liq namoyon etishiga yordam beradi. O'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish ham psixologik farovonlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va samarali muloqot o'rnatish olish qobiliyatini ifodalaydi. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan o'quvchilar ijtimoiy

munosabatlarda muvaffaqiyatliroq bo‘lib, stressli vaziyatlarni yengilroq boshdan kechiradilar hamda jamoda o‘z o‘rnini topa oladilar. Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda bolalar turli axborot oqimlari ta‘sirida yashamoqdalar. Shu sababli ularni axborotlarni tanqidiy tahlil qilishga, internet va ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanishga o‘rgatish ham muhim ahamiyatga ega. Raqamli makonda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan kiberbullning, axborot bosimi va virtual qaramlik kabi xavflar haqida tushuntirish ishlari olib borilishi lozim. Ta‘lim muassasasida sog‘lom psixologik muhitni yaratish faqat psixologning emas, balki pedagoglar, ota-onalar va butun jamoaning hamkorlikdagi sa‘y-harakatlarini talab qiladi. O‘zaro hurmat, ishonch, qo‘llab-quvvatlash va hamjihatlik tamoyillariga asoslangan muhitda o‘quvchilar o‘zlarini xavfsiz his qiladilar, erkin fikr yuritadilar va o‘z qobiliyatlarini namoyon etishga intiladilar. Demak, o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta‘minlash ularning barkamol shaxs sifatida shakllanishi, ta‘limdagi muvaffaqiyatlari va kelajak hayotga tayyorlanishida muhim omil hisoblanadi. Shu bois maktablarda psixologik xizmat faoliyatini yanada takomillashtirish, oila va ta‘lim muassasasi hamkorligini mustahkamlash hamda o‘quvchilar ehtiyojlariga mos psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish zarurdir. Bu esa yosh avlodning ma‘naviy yetuk, ruhiy sog‘lom va ijtimoiy faol insonlar bo‘lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston, 2020.
3. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2018.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

O'QUVCHILARDA STRESS VA XAVOTIR HOLATLARINI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI VA SAMARALI USULLARI

Muydinova Djamilya Burxanovna

Farg'ona viloyati Farg'ona tumani 49- maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'quvchilarda uchraydigan stress va xavotir holatlarining psixologik xususiyatlari, ularning kelib chiqish omillari hamda psixologik ta'sir mexanizmlari tahlil qilinadi. Shuningdek, stress va xavotirni kamaytirishga qaratilgan zamonaviy psixologik yondashuvlar, profilaktik va korreksion usullar yoritiladi.

Kalit so'zlar: stress, xavotir, psixoemotsional holat, o'quvchi, psixologik yordam, profilaktika, relaksatsiya, emotsional intellekt, korreksiya.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda ta'lim tizimi oldiga nafaqat sifatli bilim berish, balki o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash vazifasi ham qo'yilmoqda. O'quvchilarning psixologik farovonligi ularning intellektual rivojlanishi, ta'limdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Shu sababli ta'lim muassasalarida o'quvchilarning emotsional holatini kuzatish, stress va xavotir omillarini aniqlash hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan psixologik ishlarni samarali tashkil etish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. So'nggi yillarda o'quvchilar orasida psixoemotsional zo'riqish holatlarining ortib borayotgani kuzatilmoqda. Bunga o'quv yuklamalarining ko'payishi, yuqori natijalarga erishish bilan bog'liq bosim, imtihonlar va baholash jarayonlari, tengdoshlar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar, oiladagi nizolar hamda raqamli texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish kabi omillar sabab bo'lmoqda. Mazkur omillar o'quvchilarda tashvish, qo'rquv, asabiylik va emotsional beqarorlik kabi holatlarning yuzaga kelishiga olib keladi. Stress va xavotirning uzoq davom etishi o'quvchilarning diqqat va xotira jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatib, o'quv

materiallarini o'zlashtirish darajasining pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, bunday holatlar bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytiradi, kommunikativ faolligini susaytiradi hamda jamoaga moslashish jarayonini murakkablashtiradi. Ayrim hollarda esa psixosomatik buzilishlar, uyqu muammolari, surunkali charchoq va depressiv holatlarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Shu nuqtai nazardan, o'quvchilarda stress va xavotir holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning psixologik mexanizmlari hamda oldini olish yo'llarini ilmiy jihatdan o'rganish muhim hisoblanadi. Maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi asosida tashkil etilgan profilaktik va korreksion tadbirlar o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, emotsional barqarorligini rivojlantirish hamda ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi. Shu bois stress va xavotir holatlarini kamaytirishga qaratilgan samarali psixologik yondashuvlarni amaliyotga joriy etish bugungi ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Stress va xavotir inson psixikasining tashqi hamda ichki ta'sirlarga javob reaksiyasi sifatida namoyon bo'ladigan murakkab psixologik hodisalardir. Ular ma'lum darajada insonning moslashuvchanligini ta'minlasa-da, uzoq muddat davom etganda shaxsning ruhiy holati, faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, o'quvchilarda uchraydigan stress va xavotir holatlari ta'lim jarayonining samaradorligiga, bilimlarni o'zlashtirish darajasiga hamda shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Stress atamasi ilk bor kanadalik olim Hans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u organizmning turli talab va bosimlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida tavsiflangan. Stress inson hayotida muhim adaptiv vazifani bajaradi, chunki u organizmni murakkab vaziyatlarga tayyorlaydi va mavjud resurslarni safarbar etadi. Biroq stressning kuchli yoki uzoq davom etuvchi shakllari organizmning psixologik va fiziologik imkoniyatlarini susaytirib, salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Xavotir esa noaniq, kutilayotgan yoki ehtimoliy xavf bilan bog'liq emotsional holat hisoblanadi. U qo'rquvdan farqli ravishda aniq manbaga ega bo'lmaydi va ko'pincha kelajakdagi voqealar haqidagi salbiy taxminlar bilan bog'liq bo'ladi. Xavotir hissi insonda bezovtalik, ichki

taranglik, ishonchsizlik va tashvish ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Ma’lum darajadagi xavotir insonni mas’uliyatli bo‘lishga va faol harakat qilishga undasa-da, uning yuqori darajasi o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

O‘quvchilarda stress va xavotirning shakllanishiga turli omillar sabab bo‘ladi. Ular orasida o‘quv yuklamalarining ko‘pligi, nazorat ishlari va imtihonlar, ota-onalar va o‘qituvchilarning yuqori talablari, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar hamda oilaviy muammolar muhim o‘rin egallaydi. Bundan tashqari, zamonaviy axborot muhitining kuchayishi, ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri va doimiy raqobat muhiti ham o‘quvchilarning psixoemotsional zo‘riqishiga sabab bo‘lishi mumkin. Stress va xavotir holatlari o‘quvchilarda bir qator psixologik, emotsional va xulq-atvor belgilarida namoyon bo‘ladi. Eng avvalo, diqqatning pasayishi va fikrni jamlay olmaslik kuzatiladi. Bunday holatda o‘quvchi dars materiallarini qabul qilish va eslab qolishda qiyinchiliklarga duch keladi. Shuningdek, tez charchash, ish qobiliyatining pasayishi va motivatsiyaning susayishi ham stressning keng tarqalgan belgilaridan hisoblanadi. Stress va xavotir ta’sirida o‘quvchilarda asabiylashish, jahldorlik, hissiy beqarorlik ham kuchayadi. Ayrim hollarda ular tengdoshlar bilan muloqotdan qochishi yoki aksincha, agressiv xatti-harakatlarni namoyon qilishi mumkin. Uyqu buzilishlari, kechasi tez-tez uyg‘onish yoki uyquga ketishda qiyinchiliklar ham psixoemotsional zo‘riqishning muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. Uzoq davom etuvchi stress esa o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va o‘z imkoniyatlarini past baholash kabi holatlarni yuzaga keltiradi. Natijada o‘quvchilarning o‘quv faoliyatida turli qiyinchiliklar paydo bo‘ladi. Ular topshiriqlarni bajarishda sustkashlik ko‘rsatishi, baholarining pasayishi yoki darslarga qiziqishini yo‘qotishi mumkin. Shu sababli stress va xavotir holatlarini erta aniqlash, ularning sabablarini o‘rganish hamda psixologik yordam choralarini o‘z vaqtida tashkil etish o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va ta’lim samaradorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi. O‘quvchilarda stress va xavotir holatlarini kamaytirish murakkab va ko‘p bosqichli psixologik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy resurslarini faollashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik mexanizmlar

o'quvchilarning stressli vaziyatlarga munosabatini o'zgartirish, emotsional barqarorligini mustahkamlash hamda moslashuv imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Kognitiv mexanizmlar stress va xavotirni kamaytirishning eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'quvchilar ko'pincha muvaffaqiyatsizlik, tanqid yoki baholash jarayonlarini haddan tashqari salbiy talqin qiladilar. Bunday holatda psixologik yordam orqali salbiy va irratsional fikrlarni aniqlash, ularni mantiqiy va realistik qarashlar bilan almashtirish muhimdir. Kognitiv qayta qurish usullari o'quvchilarga vaziyatni xolis baholash, muammolarga yechim topishga yo'naltirilgan fikrlashni rivojlantirish imkonini beradi. Natijada xavotir darajasi pasayib, o'ziga bo'lgan ishonch ortadi.

Emotsional boshqaruv mexanizmlari o'quvchilarning his-tuyg'ularini anglash, ifodalash va nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Emotsiyalarni boshqarish qobiliyati shakllangan o'quvchilar stressli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini samarali nazorat qila oladilar. Bu jarayonda emotsional intellektni rivojlantirish, o'z his-tuyg'ularini tan olish va ularni konstruktiv tarzda ifodalash muhim o'rin tutadi. Emotsional savodxonlikning oshishi o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi hamda konfliktli vaziyatlarga nisbatan sog'lom munosabatni shakllantiradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlari ham stress va xavotirni kamaytirishda katta ahamiyatga ega. Oila a'zolari, o'qituvchilar, maktab psixologi va tengdoshlarning qo'llab-quvvatlashi o'quvchining o'zini xavfsiz va qadrlangan his qilishiga yordam beradi. Samimiy muloqot, tushunish va yordam ko'rsatish o'quvchining ichki zo'riqishini kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuchli ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimiga ega bo'lgan o'quvchilarda stressning salbiy ta'siri ancha past bo'ladi.

Moslashuv mexanizmlari esa o'quvchilarning murakkab hayotiy vaziyatlarga konstruktiv yondashish qobiliyatini shakllantiradi. Moslashuvchan shaxs muammolarni inqiroz sifatida emas, balki rivojlanish va tajriba orttirish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Muammoni hal etish ko'nikmalari, qaror qabul qilish qobiliyati

va stressga chidamlilikni rivojlantirish o'quvchilarning psixologik moslashuv darajasini oshiradi. Bu esa ularning o'quv va ijtimoiy faoliyatdagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress va xavotirning oldini olish hamda ularni bartaraf etishda turli psixologik usullardan foydalanish mumkin. Ushbu usullar o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilash, ruhiy zo'riqishni kamaytirish va psixologik farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi. Relaksatsiya va nafas olish mashqlari stressni kamaytirishning eng sodda va samarali vositalaridan biridir. Chuqur nafas olish, mushaklarni bosqichma-bosqich bo'shashtirish hamda meditatsion mashqlar organizmning fiziologik zo'riqishini kamaytirib, xotirjamlik hissini yuzaga keltiradi. Ushbu mashqlar o'quvchilarga emotsional taranglikni yengishga yordam beradi. Psixologik treninglar va guruh mashg'ulotlari o'quvchilarning muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish hamda stressli vaziyatlarda to'g'ri harakat qilishni o'rgatishda muhim vosita hisoblanadi. Treninglar davomida o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini erkin ifodalash, tengdoshlar bilan hamkorlik qilish va muammolarni birgalikda hal etish tajribasiga ega bo'ladilar. Vaqtni to'g'ri rejalashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish ham stressni kamaytirishda muhim omillardan biridir. O'quvchi o'z vaqtini oqilona taqsimlaganida topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi, bu esa ortiqcha tashvish va zo'riqishning oldini oladi. Emotsional intellektni shakllantirish o'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan o'quvchilar stressli vaziyatlarda o'zlarini nazorat qila oladilar, boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatadilar va muammolarni konstruktiv tarzda hal etishga intiladilar. Sport va jismoniy faollik organizmda ijobiy emotsiyalar hosil qiluvchi biologik mexanizmlarni faollashtiradi. Muntazam jismoniy mashqlar stress gormonlari miqdorini kamaytirib, kayfiyatni yaxshilaydi hamda psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Psixologik maslahat va individual suhbatlar o'quvchilarning shaxsiy muammolarini aniqlash va ularga individual yondashuv asosida yordam ko'rsatish imkonini beradi. Psixolog bilan samimiy suhbat o'quvchining ichki kechinmalarini yengillashtiradi va muammolarni hal etish

strategiyalarini ishlab chiqishga yordam beradi. Art-terapiya va turli ijodiy faoliyatlar ham stress va xavotirni kamaytirishda samarali usullardan hisoblanadi. Rasm chizish, musiqa, drama, qo‘l mehnati va boshqa ijodiy mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilar o‘z emotsiyalarini xavfsiz tarzda ifodalash imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bu esa ichki zo‘riqishning kamayishiga va emotsional muvozanatning tiklanishiga xizmat qiladi. Shunday qilib, stress va xavotirni kamaytirishga qaratilgan psixologik mexanizmlar va amaliy usullardan kompleks foydalanish o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, psixologik barqarorligini oshirish hamda ta‘lim jarayonidagi muvaffaqiyatlarini ta‘minlashda muhim omil hisoblanadi.

O‘quvchilarda stress va xavotir holatlarini kamaytirish ularning ruhiy salomatligini saqlash, ta‘limdagi muvaffaqiyatini oshirish hamda jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuvini ta‘minlashning muhim shartlaridan biridir. Zamonaviy ta‘lim muhitida o‘quv yuklamalarining ortishi, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi va axborot oqimining kuchayishi o‘quvchilarning psixoemotsional holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli stress va xavotirning kelib chiqish sabablari, namoyon bo‘lish xususiyatlari hamda ularni bartaraf etish mexanizmlarini chuqur o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Stress va xavotir o‘quvchilarning diqqat, xotira, tafakkur va motivatsiya jarayonlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, o‘quv faoliyatining samaradorligini pasaytirishi mumkin. Bundan tashqari, ushbu holatlar shaxsning emotsional barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta‘sir etadi. Shu bois o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta‘minlash ta‘lim jarayonining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi zarur. Stress va xavotirni kamaytirishda kognitiv qayta qurish, emotsional boshqaruv, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hamda moslashuv mexanizmlaridan samarali foydalanish muhim natijalar beradi. Relaksatsiya mashqlari, psixologik treninglar, individual maslahatlar, art-terapiya, sport va jismoniy faollik kabi usullar o‘quvchilarning stressga chidamliligini oshirishga, emotsional holatini barqarorlashtirishga hamda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Maktab psixologi tomonidan profilaktik, diagnostik va korreksion ishlarning tizimli tashkil etilishi stress va xavotirning salbiy oqibatlarini kamaytirishda muhim

omil hisoblanadi. Shu bilan birga, pedagoglar, ota-onalar va psixologlarning o‘zaro hamkorligi asosida o‘quvchilar uchun psixologik xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish zarur. Bunday yondashuv o‘quvchilarning nafaqat bugungi ta’limdagi muvaffaqiyatini, balki kelajakdagi shaxsiy va kasbiy rivojlanishini ham ta’minlaydi. O‘quvchilarda stress va xavotir holatlarining oldini olish hamda ularni kamaytirishga qaratilgan kompleks psixologik tadbirlarni ta’lim tizimiga keng joriy etish sog‘lom, faol va raqobatbardosh avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Shu sababli ta’lim muassasalarida ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan psixologik xizmat faoliyatini yanada takomillashtirish va innovatsion yondashuvlarni amaliyotga keng tatbiq etish muhim vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.
3. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A. *Yosh va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G., To‘ychiyeva S.M. *Pedagogik psixologiya*. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.

TA'LIM MUASSASALARIDA O'QUVCHILARNING EMOTSIONAL
INTELLEKTINI RIVOJLANTIRISH – ZAMONAVIY
PSIXOLOGIYANING DOLZARB VAZIFASI

Otaqulova Sayyora Sirobovna

Qashqadaryo viloyati, Qarshi shahar 21-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirishning psixologik ahamiyati, uning shaxs kamolotidagi o'rni hamda ta'lim muassasalarida emotsional savodxonlikni shakllantirishning samarali usullari tahlil qilingan. Shuningdek, emotsional intellektning o'quvchilarning akademik muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi va ruhiy salomatligiga ta'siri yoritilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, hissiy rivojlanish, psixologik salomatlik, o'quvchi shaxsi, empatiya, kommunikativ kompetensiya, o'zini boshqarish, ta'lim psixologiyasi.

Zamonaviy jamiyatda insonning muvaffaqiyati faqat bilim va intellektual salohiyat bilan emas, balki o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar bilan samarali munosabat o'rnatish qobiliyati bilan ham belgilanadi. Shu sababli emotsional intellekt tushunchasi psixologiya va pedagogika fanlarining muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylangan. Maktab yoshidagi bolalarda emotsional intellektning rivojlanishi ularning nafaqat o'qishdagi muvaffaqiyatiga, balki ijtimoiy muhitga moslashishi, stresslarni yengib o'tishi va sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi, oilaviy munosabatlardagi o'zgarishlar hamda ta'lim jarayonidagi yuqori talablar bolalarning hissiy holatiga sezilarli ta'sir qilmoqda. Shu bois ta'lim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Emotsional intellekt tushunchasi ilk bor psixologlar Jon Mayer va Piter Salovey tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, keyinchalik Daniel Goleman tomonidan keng ommalashtirilgan. U emotsional intellektni insonning o'z his-tuyg'ularini va boshqalarning hissiyotlarini anglash, baholash hamda boshqarish

qobiliyati sifatida izohlaydi. Emotsional intellekt bir necha asosiy tarkibiy qismlardan iborat. Ularga o'z his-tuyg'ularini anglash, hissiyotlarni boshqarish, ichki motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar kiradi. Ushbu komponentlarning uyg'un rivojlanishi o'quvchilarning shaxs sifatida barkamol shakllanishiga xizmat qiladi. Maktab amaliyotida ayrim o'quvchilarda o'z his-tuyg'ularini ifodalashdagi qiyinchiliklar, tajovuzkor xatti-harakatlar, tengdoshlari bilan muloqot muammolari yoki o'ziga ishonchsizlik holatlari kuzatiladi. Bunday vaziyatlarda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik ishlar muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellekti rivojlangan o'quvchilar odatda o'z xatti-harakatlarini nazorat qila oladi, nizoli vaziyatlarda murosaga kelishga intiladi, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qiladi hamda stressli holatlarga nisbatan bardoshlilik ko'rsatadi. Bu esa sinf jamoasida sog'lom psixologik muhit shakllanishiga yordam beradi.

Maktab psixologi tomonidan o'quvchilarning emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash maqsadida turli treninglar, suhbatlar, rolli o'yinlar va psixologik mashg'ulotlar tashkil etilishi mumkin. Ayniqsa, empatiya, faol tinglash, nizolarni konstruktiv hal qilish va stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan mashg'ulotlar yuqori samara beradi. Oilaviy muhit ham emotsional intellekt rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Ota-onalarning bolalar bilan samimiy muloqoti, ularning his-tuyg'ulariga hurmat bilan yondashishi va emotsional qo'llab-quvvatlashi bolalarning hissiy barqarorligini mustahkamlaydi. Shu sababli maktab psixologi tomonidan ota-onalar bilan ham muntazam psixologik-ma'rifiy ishlar olib borilishi maqsadga muvofiqdir. Raqamli texnologiyalar rivojlanayotgan bugungi davrda bolalarning virtual muloqotga haddan tashqari berilib ketishi emotsional rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jonli muloqotning kamayishi empatiya va kommunikativ ko'nikmalarning sust rivojlanishiga olib keladi. Shu bois bolalarni real ijtimoiy faoliyatlarga jalb qilish, jamoaviy tadbirlar va ijodiy loyihalarda ishtirok etishini qo'llab-quvvatlash muhim hisoblanadi.

Emotsional intellekt shaxsning muvaffaqiyatli hayot kechirishi, sogʻlom ijtimoiy munosabatlar oʻrnatishi va ruhiy salomatligini saqlashida muhim omil hisoblanadi. Taʼlim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik va pedagogik faoliyatni tizimli ravishda tashkil etish oʻquvchilarning har tomonlama barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi. Maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi asosida amalga oshiriladigan ishlar bolalarda hissiy barqarorlik, empatiya va sogʻlom muloqot madaniyatini shakllantirishga yordam beradi. Oʻquvchilar uchun emotsional savodxonlikka oid trening mashgʻulotlarini muntazam tashkil etish. Sinf rahbarlari va fan oʻqituvchilarining emotsional intellekt boʻyicha bilimlarini oshirish. Ota-onalar uchun psixologik maʼrifat tadbirlarini muntazam tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Bunday tadbirlar orqali ota-onalar farzandlarining yosh va individual psixologik xususiyatlari, emotsional ehtiyojlari, muloqot madaniyati hamda tarbiyadagi zamonaviy yondashuvlar haqida zarur bilimlarga ega boʻladilar. Natijada oilada sogʻlom psixologik muhit shakllanib, bolalarning hissiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratiladi. Maktablarda psixologik xavfsiz muhitni yaratishga qaratilgan dasturlarni kengaytirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Bunday dasturlar oʻquvchilar oʻrtasida oʻzaro hurmat, hamkorlik, bagʻrikenglik va empatiya kabi fazilatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, zoʻravonlik, kamsitish va bullying holatlarining oldini olish, oʻquvchilarning oʻzini xavfsiz va qadrlangan his etishiga koʻmaklashadi. Psixologik xavfsiz muhit esa taʼlim samaradorligi va oʻquvchilarning ruhiy farovonligini oshirishga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Oʻquvchilarning hissiy holatini muntazam monitoring qilish hamda zarur psixologik yordam koʻrsatish ularning ruhiy salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Psixologik diagnostika, kuzatuv, suhbat va soʻrovnomalar yordamida oʻquvchilarda uchrashi mumkin boʻlgan stress, xavotir, depressiv holatlar yoki moslashuv qiyinchiliklarini erta aniqlash imkoniyati yaratiladi. Oʻz vaqtida koʻrsatilgan psixologik yordam esa muammolarning chuqurlashib ketishining oldini olib, oʻquvchilarning shaxsiy, ijtimoiy va akademik rivojlanishini qoʻllab-quvvatlaydi. Emotsional intellekt shaxsning muvaffaqiyatli hayot kechirishi,

sogʻlom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishi hamda ruhiy salomatligini saqlashida muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda taʼlim jarayonida nafaqat bilim berish, balki oʻquvchilarning hissiy va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirish ham ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, taʼlim muassasalarida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik va pedagogik faoliyatni tizimli ravishda tashkil etish oʻquvchilarning har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning oʻzaro hamkorligi asosida olib boriladigan ishlar bolalarda hissiy barqarorlik, empatiya, oʻzini anglash, oʻz his-tuygʻularini boshqarish hamda sogʻlom muloqot madaniyatini rivojlantirishga imkon yaratadi. Ushbu maqsadlarga erishishda oʻquvchilar uchun emotsional savodxonlikka oid trening mashgʻulotlarini muntazam tashkil etish muhim oʻrin tutadi. Bunday mashgʻulotlar davomida oʻquvchilar oʻz his-tuygʻularini tanib olish, ularni toʻgʻri ifodalash, stress va salbiy emotsiyalarni boshqarish, tengdoshlari bilan samarali muloqot qilish koʻnikmalarini egallaydilar. Treninglar orqali bolalarda oʻziga boʻlgan ishonch ortadi, nizoli vaziyatlarni tinch yoʻl bilan hal etish malakalari shakllanadi va jamoada ishlash qobiliyatlari rivojlanadi. Shuningdek, sinf rahbarlari va fan oʻqituvchilarining emotsional intellekt boʻyicha bilim va koʻnikmalarini oshirish ham katta ahamiyatga ega. Chunki oʻqituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki oʻquvchilar uchun hissiy qoʻllab-quvvatlovchi va ijtimoiy namuna ham hisoblanadi. Emotsional intellektga ega pedagog oʻquvchilarning hissiy ehtiyojlarini toʻgʻri anglay oladi, ularga individual yondashadi va sinfda ijobiy psixologik muhit yaratishga hissa qoʻshadi. Natijada taʼlim jarayonining samaradorligi oshib, oʻquvchilarning ruhiy farovonligi va akademik muvaffaqiyati uchun qulay sharoit vujudga keladi. Shu bois emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan faoliyat taʼlim tizimining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A. *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. Toshkent: Oʻzbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.

2. G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
3. Karimova V.M. *Psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Davletshin M.G. *Pedagogik psixologiya asoslari*. Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
5. Nishonova Z.T. *Rivojlanish psixologiyasi*. Toshkent: O‘zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg‘armasi nashriyoti, 2005.
6. To‘xtaboyeva M., Haydarov F. *Pedagogik psixologiya*. Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING MAKTABGA MOSLASHUVIDA PSIXOLOGIK YORDAMNING O'RNI

Inomova Maftuna Zaxriddin qizi

Farg'ona viloyati Beshariq tumani 58-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabga moslashuvning 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 1-4-sinf o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf, moslashuv, kichik maktab yoshi, o'yinli metod, psixologik yordam

Bugungi O'zbekiston maktablarida maktabga moslashuv masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 1-4-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 maktabga moslashuvni faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, maktab qoidasiga ko'nika olmaslik, uy sog'inchi, sinf oldida gapirishdan uyalish va o'qituvchidan qo'rqish 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 kichik maktab yoshidagi bolalarda xavfsizlik hissi, qiziqish va sinf jamoasiga qo'shilish ko'nikmasini rivojlantirish 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 maktabga moslashuv shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrlig 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.

1-4-sinf o'quvchilari orasida maktab qoidasiga ko'nika olmaslik, uy sog'inchi, sinf oldida gapirishdan uyalish va o'qituvchidan qo'rqish 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 maktabga moslashuv 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 o'yinli diagnostika, ertak terapiyasi elementlari, kichik guruh mashqlari, rag'batlantirish va ota-onaga 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.

Xulosa qilib aytganda, maktabga moslashuv 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 kichik maktab yoshidagi bolalarda xavfsizlik hissi, qiziqish va sinf jamoasiga qo'shilish ko'nikmasini rivojlantirish 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.

MAKTAB O'QUVCHILARIDA YETAKCHILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK SHARTLARI

Bozorova Sevara Yusupovna

Farg'ona viloyati Beshariq tumani 13-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yetakchilik sifatlarining 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 6-10-sinf o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: yetakchilik, tashabbus, jamoa, mas'uliyat, maktab psixologiyasi

Bugungi O'zbekiston maktablarida yetakchilik sifatleri masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 6-10-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 yetakchilik sifatlarini faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, faollikning noto'g'ri namoyon bo'lishi, boshqalarni kamsitish, mas'uliyatdan qochish yoki o'z fikrini himoya qila olmaslik 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'quvchilarda mas'uliyatli tashabbus, jamoada ishlash, tinglash va ijobiy ta'sir ko'rsatish madaniyatini rivojlantirish 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 yetakchilik sifatleri 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.

6-10-sinf o'quvchilari orasida faollikning noto'g'ri namoyon bo'lishi, boshqalarni kamsitish, mas'uliyatdan qochish yoki o'z fikrini himoya qila olmaslik 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,

sinfdozlar 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 yetakchilik sifatleri 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 loyiha ishlari, rolli o'yin, jamoaviy topshiriq, refleksiya va murabbiylik suhbatlari 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.

Har bir tavsiyaning markazida o'quvchi shaxsiga hurmat, uning yosh xususiyatini e'tiborga olish va muammoni erta bosqichda aniqlash tamoyili turadi. Maktab amaliyotida yetakchilik sifatlari 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.

Xulosa qilib aytganda, yetakchilik sifatlari 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'quvchilarda mas'uliyatli tashabbus, jamoada ishlash, tinglash va ijobiy ta'sir ko'rsatish madaniyatini rivojlantirish 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.

MAKTAB PSIXOLOGI FAOLIYATIDA INDIVIDUAL SUHBATNING TARBIYAVIY IMKONIYATLARI

Xidirova Nasiba Abdumannon qizi
Sergeli tumani 268-maktab psixolog

Annotatsiya: Ushbu maqolada individual psixologik suhbatning 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 turli yoshdagi maktab o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: maktab psixologi, individual suhbat, faol tinglash, tarbiyaviy yordam, ishonch

Bugungi O'zbekiston maktablarida individual psixologik suhbat masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa turli yoshdagi maktab 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 individual psixologik suhbatni faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, muammoni yashirish, ishonchsizlik, o'z hislarini tushuntira olmaslik va xulqdagi keskin o'zgarishlar 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'quvchi bilan ishonchli aloqa o'rnatish, ichki kechinmalarni tushunish va muammoga mos yordam yo'lini topish 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 individual psixologik suhbat shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrligini 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 eshitsu, 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.

turli yoshdagi maktab o'quvchilari orasida muammoni yashirish, ishonchsizlik, o'z hislarini tushuntira olmaslik va xulqdagi keskin o'zgarishlar 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 individual psixologik suhbat 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 faol tinglash, ochiq savollar, kuzatuv, holat xaritasi, ota-ona va sinf rahbari bilan ehtiyotkor 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.

Maktab amaliyotida individual psixologik suhbat 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, individual psixologik suhbat 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'quvchi bilan ishonchli aloqa o'rnatish, ichki kechinmalarni tushunish va muammoga mos yordam yo'lini topish 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.

RAQAMLI TA'LIM SHAROITIDA O'QUVCHILAR DIQQATI VA IRODASINI RIVOJLANTIRISH

*Xidirova Nasiba Abdumannon qizi
Sergeli tumani 268-maktab psixolog*

Annotatsiya: Ushbu maqolada diqqat va irodaning 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 5-11-sinf o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: raqamli ta'lim, diqqat, iroda, o'zini nazorat qilish, o'quv intizomi

Bugungi O'zbekiston maktablarida diqqat va iroda masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 5-11-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 diqqat va irodani faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, telefon chalg'itishi, tez zerikish, topshiriqni oxiriga yetkazmaslik va yuzaki o'qish 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 ta'lim vositalaridan foydalangan holda diqqatni jamlash, intizom va irodaviy harakatni 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 diqqat va iroda shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrligini 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.

5-11-sinf o'quvchilari orasida telefon chalg'itishi, tez zerikish, topshiriqni oxiriga yetkazmaslik va yuzaki o'qish 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 diqqat va iroda 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 pomodoro usuli, qisqa maqsadlar, telefon tartibi, kuzatuv jadvali va o'z-o'zini nazorat kartalari 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 guruhli 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.

Maktab amaliyotida diqqat va iroda 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, diqqat va iroda 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 ta'lim vositalaridan foydalangan holda diqqatni jamlash, intizom va irodaviy harakatni 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. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. Toshkent: Sharq, 2008.

TENGDOHLAR GURUHI TA'SIRIDA O'SMIR SHAXSINING IJTIMOIY RIVOJLANISHI

Surxondaryo viloyati Denov tumani 51-maktab psixologi

Vahobov Alijon Xushboqovich

Annotatsiya: Ushbu maqolada tengdoshlar guruhi ta'sirining 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 7-10-sinf o'smirlari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: tengdoshlar, o'smir shaxsi, ijtimoiy rivojlanish, guruh bosimi, mustaqil fikr

Bugungi O'zbekiston maktablarida tengdoshlar guruhi ta'siri masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 7-10-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 tengdoshlar guruhi ta'sirini faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, noto'g'ri guruhga ergashish, mustaqil fikrni yo'qotish, ijtimoiy bosim va qadriyatlar ziddiyati 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'smirlarda sog'lom ijtimoiy tanlov, mustaqil pozitsiya va guruhda ijobiy rol egallash ko'nikmasini rivojlantirish 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 tengdoshlar guruhi ta'siri shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrlil 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.

7-10-sinf o'smirlari orasida noto'g'ri guruhga ergashish, mustaqil fikrni yo'qotish, ijtimoiy bosim va qadriyatlar ziddiyati 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 tengdoshlar guruhi ta'siri 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 sotsiometriya, guruhiy muhokama, ijtimoiy rollar tahlili, mentorlik va sinf jamoasi loyihalari 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.

Har bir tavsiyaning markazida o'quvchi shaxsiga hurmat, uning yosh xususiyatini e'tiborga olish va muammoni erta bosqichda aniqlash tamoyili turadi.

Maktab amaliyotida tengdoshlar guruhi ta'siri 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, tengdoshlar guruhi ta'siri 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.

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.

O'ZBEKISTON MAKTABLARIDA INKLYUZIV MUHIT VA PSIXOLOGIK QABUL MADANIYATI

*Surxondaryo viloyati Denov tumani 21-maktab psixologi
Jurayev Sharofiddin Normurod o'g'li*

Annotatsiya: Ushbu maqolada inklyuziv muhit va psixologik qabulning 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 turli ehtiyojga ega maktab o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: inklyuziya, psixologik qabul, maktab muhiti, tolerantlik, ijtimoiy moslashuv

Bugungi O'zbekiston maktablarida inklyuziv muhit va psixologik qabul masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa turli ehtiyojga ega maktab 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 inklyuziv muhit va psixologik qabulni faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, farqlilikni noto'g'ri qabul qilish, izolyatsiya, stereotip va o'quvchining o'zini chetda his qilishi 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 maktabda har bir bolaning qadr-qimmatini, imkoniyati va ishtirokini qo'llab-quvvatlaydigan 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.

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 inklyuziv muhit va psixologik qabul shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrligini 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 eshitsu, 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.

turli ehtiyojga ega maktab o'quvchilari orasida farqlilikni noto'g'ri qabul qilish, izolyatsiya, stereotip va o'quvchining o'zini chetda his qilishi 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 inklyuziv muhit va psixologik qabul 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 tolerantlik mashg'ulotlari, hamkorlikdagi topshiriqlar, sinf rahbari bilan reja, ota-onalar bilan suhbat va kuzatuv 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.

Maktab amaliyotida inklyuziv muhit va psixologik qabul 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, inklyuziv muhit va psixologik qabul 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 maktabda har bir bolaning qadr-qimmatini, imkoniyati va ishtirokini qo'llab-quvvatlaydigan 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. Nishonova Z.T. Mustaqil fikrlash psixologiyasi. Toshkent: Fan, 2005.

O'QUVCHILARDA KOMMUNIKATIV MADANIYATNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Saydumarova Tursunoy Solijonovna

Jalaquduq tuman 2-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada kommunikativ madaniyatning 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: kommunikativ madaniyat, muloqot, tinglash, nizo, maktab tarbiyasi

Bugungi O'zbekiston maktablarida kommunikativ madaniyat 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 kommunikativ madaniyatni faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, qo'pol muloqot, tinglay olmaslik, nizoni kuchaytirish va fikrni aniq ifodalay olmaslik 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'quvchilarda hurmatli muloqot, tinglash, fikr bildirish va nizoni madaniyatli hal qilish ko'nikmalarini 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.

Har bir tavsiyaning markazida o'quvchi shaxsiga hurmat, uning yosh xususiyatini e'tiborga olish va muammoni erta bosqichda aniqlash tamoyili turadi.

Psixologik jihatdan kommunikativ madaniyat 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 qo'pol muloqot, tinglay olmaslik, nizoni kuchaytirish va fikrni aniq ifodalay olmaslik 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 kommunikativ madaniyat 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 dialog mashqlari, rolli vaziyatlar, qayta aloqa, sinf qoidalari va emotsional savodxonlik elementlari 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.

Maktab amaliyotida kommunikativ madaniyat 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, kommunikativ madaniyat 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'quvchilarda hurmatli muloqot, tinglash, fikr bildirish va nizoni madaniyatli hal qilish ko'nikmalarini 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. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2009.

MAKTAB YOSHIDAGI QIZLAR VA O'G'IL BOLALARDA O'ZIGA ISHONCHNI QO'LLAB-QUVVATLASH

*Masharipova Nasiba Rajabovna
Xorazm viloyati Bog'ot tuman 22-maktab psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'ziga ishonchni qo'llab-quvvatlashning 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 5-11-sinf qizlar va o'g'il bolalari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: o'ziga ishonch, men-konsepsiya, maktab yoshi, qizlar psixologiyasi, o'g'il bolalar psixologiyasi

Bugungi O'zbekiston maktablarida o'ziga ishonchni qo'llab-quvvatlash masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 5-11-sinf qizlar va o'g'il bolalari 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'ziga ishonchni qo'llab-quvvatlashni faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, o'zini past baholash, tashabbus ko'rsatmaslik, tanqidga haddan tashqari ta'sirlanish va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish 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'quvchilarda real o'zini baholash, ijobiy men-konsepsiya va ijtimoiy faoliyatda qatnashish jasoratini rivojlantirish 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 o'ziga ishonchni qo'llab-quvvatlash shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrligini 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.

5-11-sinf qizlar va o'g'il bolalari orasida o'zini past baholash, tashabbus ko'rsatmaslik, tanqidga haddan tashqari ta'sirlanish va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish 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,

sinfdozlar 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'ziga ishonchni qo'llab-quvvatlash 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 muvaffaqiyat kundaligi, individual maqsad, qo'llab-quvvatlovchi fikr-mulohaza, ota-onaga tavsiya va guruhviy trening 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.

Har bir tavsiyaning markazida o'quvchi shaxsiga hurmat, uning yosh xususiyatini e'tiborga olish va muammoni erta bosqichda aniqlash tamoyili turadi.

Maktab amaliyotida o'ziga ishonchni qo'llab-quvvatlash 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'ziga ishonchni qo'llab-quvvatlash 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'quvchilarda real o'zini baholash, ijobiy men-konsepsiya va ijtimoiy faoliyatda qatnashish jasoratini rivojlantirish 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.

O'QUVCHILARDA IJODKORLIK VA MUSTAQIL TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISH PSIXOLOGIYASI

*Masharipova Nasiba Rajabovna
Xorazm viloyati Bog'ot tuman 22-maktab psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijodkorlik va mustaqil tafakkurning 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 4-9-sinf o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: ijodkorlik, mustaqil tafakkur, muammo yechish, maktab ta'limi, psixologik rivojlanish

Bugungi O'zbekiston maktablarida ijodkorlik va mustaqil tafakkur masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 4-9-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 ijodkorlik va mustaqil tafakkurni faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, tayyor javobga o'rganib qolish, xato qilishdan qo'rqish, passiv fikrlash va ijodiy topshiriqlardan qochish 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'quvchilarda savol berish, muammo ko'rish, yangi yechim izlash va mustaqil xulosa chiqarish qobiliyatini rivojlantirish 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 ijodkorlik va mustaqil tafakkur shaxsning ehtiyojlari, motivlari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchi o'zini sinf jamoasida qanchalik qadrligini 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 eshitsu, 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.

4-9-sinf o'quvchilari orasida tayyor javobga o'rganib qolish, xato qilishdan qo'rqish, passiv fikrlash va ijodiy topshiriqlardan qochish 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 ijodkorlik va mustaqil tafakkur 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 ochiq topshiriqlar, aqliy hujum, loyiha ishlari, savol-javob kartalari va refleksiv yozuv 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 tayyor javobga o'rganib qolish, xato qilishdan qo'rqish, passiv fikrlash va ijodiy topshiriqlardan qochish 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 ijodkorlik va mustaqil tafakkur 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, ijodkorlik va mustaqil tafakkur 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'quvchilarda savol berish, muammo ko'rish, yangi yechim izlash va mustaqil xulosa chiqarish qobiliyatini rivojlantirish 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.

O'SMIRLARDA STRESSGA CHIDAMLILIKNI SHAKLLANTIRISHNING MAKTAB AMALIYOTI

*Karimova Madina Vali qizi
Karmana tumani 20-maktab psixologi,
Po'latova Gulnoza Tog'ayevna
Karmana tumani 4- IDUM psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada stressga chidamlilikning 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 8-11-sinf o'smirlari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: stress, chidamlilik, o'smirlik, relaksatsiya, psixologik resurs

Bugungi O'zbekiston maktablarida stressga chidamlilik masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 8-11-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 stressga chidamlilikni faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ortiqcha yuklama, nizolar, oilaviy bosim, imtihonlar va kelajak haqidagi noaniqlik 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'smirlarga stress manbalarini tanish, sog'lom javob berish va yordam so'rash madaniyatini o'rgatish 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 stressga chidamlilik 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.

8-11-sinf o'smirlari orasida ortiqcha yuklama, nizolar, oilaviy bosim, imtihonlar va kelajak haqidagi noaniqlik 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 stressga chidamlilik 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 stress xaritasi, relaksatsiya, resurslar ro'yxati, psixologik trening va sinf rahbari bilan monitoring 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 guruhviy 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.

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, stressga chidamlilik 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'smirlarga stress manbalarini tanish, sog'lom javob berish va yordam so'rash madaniyatini o'rgatish 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.

DAVOMAT VA MAS'ULIYAT MUAMMOLARINING O'QUVCHI PSIXOLOGIYASI BILAN BOG'LIQLIGI

*Karimova Madina Vali qizi
Karmana tumani 20-maktab psixologi,
Po'latova Gulnoza Tog'ayevna
Karmana tumani 4- IDUM psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada davomat va mas'uliyatning 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 5-11-sinf o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: davomat, mas'uliyat, maktabga daxldorlik, motivatsiya, xulq-atvor psixologiyasi

Bugungi O'zbekiston maktablarida davomat va mas'uliyat masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 5-11-sinf o'quvchilari bilan ishlashda bolaning bilim olishga munosabati, o'zini anglashi, tengdoshlari bilan munosabati va oiladagi qo'llab-quvvatlash darajasi biri-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 davomat va mas'uliyatni faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, dars qoldirish, uy vazifasiga loqaydlik, maqsadsizlik va maktabga tegishlilik hissining 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 o'quvchilarda maktabga daxldorlik, shaxsiy mas'uliyat va o'quv faoliyatining hayotiy ahamiyatini anglashni 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 davomat va mas'uliyat 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.

5-11-sinf o'quvchilari orasida dars qoldirish, uy vazifasiga loqaydlik, maqsadsizlik va maktabga tegishlilik hissining 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 davomat va mas'uliyat 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 davomat tahlili, sabablar xaritasi, motivatsion suhbat, mentorlik va ota-ona bilan 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 guruhliy 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 dars qoldirish, uy vazifasiga loqaydlik, maqsadsizlik va maktabga tegishlilik hissining 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.

Har bir tavsiyaning markazida o'quvchi shaxsiga hurmat, uning yosh xususiyatini e'tiborga olish va muammoni erta bosqichda aniqlash tamoyili turadi.

Maktab amaliyotida davomat va mas'uliyat bo'yicha samarali ish olib borish uchun yagona tizim zarur. Bu tizim diagnostika, maslahat, guruhliy 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, davomat va mas'uliyat 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'quvchilarda maktabga daxldorlik, shaxsiy mas'uliyat va o'quv faoliyatining hayotiy ahamiyatini anglashni 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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЦ, ВОВЛЕЧЁННЫХ В ДЕСТРУКТИВНЫЕ И РАДИКАЛЬНЫЕ ГРУППЫ

*Расулова Нилуфар Тулкуновна
PhD, доцент кафедры «Психология религии и педагогика»
Международная исламская академия Узбекистана, г. Ташкент*

В условиях социальной нестабильности, ценностной неопределённости и усиления идеологической конкуренции проблема вовлечения личности в деструктивные и радикальные группы приобретает особую актуальность. Подобные объединения активно используют технологии психологического воздействия и манипуляции сознанием, что делает отдельные категории людей особенно уязвимыми.

Понимание психологических механизмов вовлечения и трансформации личности в культовой среде является необходимой предпосылкой для профилактики радикализации и разработки эффективных программ психологической помощи. Цель настоящей статьи — посредством комплексного анализа психологического профиля лиц, вовлечённых в деструктивные группы, создать научную базу для разработки практических профилактических мер.

В зарубежной исследовательской традиции фундаментальный вклад в изучение феноменологии деструктивных культов внесли работы Р. Лифтона (1961), М. Сингер (1995) и С. Хасана (1988). В отечественной психологии данное направление остаётся недостаточно разработанным: в особенности ощущается дефицит эмпирических исследований индивидуальных психологических факторов и культовой восприимчивости в социокультурном контексте Узбекистана. Настоящая работа претендует на частичное восполнение указанного пробела и представляет попытку систематизации имеющихся данных применительно к центральноазиатскому региону.

Лица со сниженными адаптивными ресурсами наиболее восприимчивы к индоктринации. Индоктринация — это процесс целенаправленного внушения человеку определённых взглядов, убеждений, идеологии или системы

ценностей без предоставления возможности для их критического осмысления и самостоятельной оценки.

Деадаптация может быть обусловлена как социально-экономическими трудностями, так и индивидуальными психологическими особенностями личности.

Наиболее уязвимыми являются лица с гистрионными, психастеническими, зависимыми и параноидными чертами личности. Параноидный тип характеризуется экстернализацией ответственности, склонностью к поиску внешнего врага и атрибуцией личных неудач действиям окружающих. Перечисленные черты создают благоприятную почву для принятия дихотомичного мировоззрения, предлагаемого деструктивными группами.

Исследования свидетельствуют о том, что вовлечённым лицам свойственны заниженная самооценка и выраженный комплекс неполноценности. Повышенный уровень невротизации проявляется в эмоциональной нестабильности, социальной робости, сниженной инициативности и зависимости от значимых других.

Совокупность данных характеристик формирует личностную готовность к подчинению авторитарному лидеру.

Вовлечённые лица нередко происходят из неполных, асоциальных или гиперопекающих семей. Пережитые психологические травмы, потери, разводы и кризисные жизненные события создают эмоциональный вакуум, который компенсируется посредством принадлежности к культуре.

Культ целенаправленно эксплуатирует эту незакрытую потребность, предлагая иллюзию безусловного принятия и защищённости.

В группу риска входят лица с эйдетическим восприятием и склонностью к конфабуляции, что повышает внушаемость и предрасполагает к искажённому восприятию действительности. Ключевой мотивацией для вступления в культ служит выраженная потребность в принадлежности и включённости в группу. Низкий уровень сформированности личностной

идентичности и самооценки делает новую культовую идентификацию психологически значимой и практически необратимой. Вовлечение, как правило, осуществляется посредством обмана, а согласие носит неосознанный характер — что является важнейшим признаком целенаправленной манипуляции.

В результате систематического давления формируется зависимая личность, утратившая инициативу и способность к самостоятельному принятию решений. Данный процесс целенаправленно управляется деструктивной группой с целью обеспечения полного психологического контроля над её членами.

Манипулятивные техники, применяемые лидерами, направлены на создание диффузного чувства вины и страха, нередко посредством механизма «исповеди», которая в дальнейшем используется как инструмент психологического контроля. Тем самым обеспечивается устойчивая зависимость членов культа от его руководства.

Происходит интернализация абсолютистской риторики и специфического «новояза» (newspeak), что ведёт к поляризации мышления и отвержению критического анализа. Член культа воспринимает групповую идеологию как единственную «истинную» картину мира, тогда как альтернативные точки зрения квалифицируются как опасные.

В условиях экстремального давления возникает расщепление «Я» на автономные структуры, в которых новое парциальное «Я» полностью подчинено групповым нормам и функционирует как механизм психологического выживания. Р. Лифтон обозначил данный феномен понятием «удвоение».

Культе изолирует своих последователей от семьи, друзей и общества, тем самым усиливая зависимость от внутригрупповых отношений. Данная стратегия ограничивает свободный информационный обмен, лишая индивида доступа к критической позиции извне.

Предрасположенность к культовому влиянию формируется в контексте авторитарных или манипулятивных семейных отношений. Деструктивные группы нередко воспроизводят модель псевдосемейной структуры, снимая с индивида ответственность и предлагая иллюзию духовного роста. Ограниченные социальные контакты, кризис идентичности и «невроз общности» повышают привлекательность культовой среды.

В социокультурном контексте Узбекистана устойчивые традиции семейной интеграции сочетаются с идентификационными сдвигами, обусловленными демографическими изменениями и урбанизацией. Это создаёт специфические зоны уязвимости к деструктивным воздействиям, требующие самостоятельного научного осмысления.

Вовлечение в деструктивные и радикальные группы представляет собой результат сложного взаимодействия личностных, когнитивных, семейных и социокультурных факторов. Практически любой человек, переживающий период временной дезадаптации, может стать потенциальной жертвой культового воздействия.

Осознание психологических механизмов вовлечения и последствий культового воздействия имеет принципиальное значение для профилактики радикализации и реабилитации бывших членов деструктивных групп. В качестве приоритетных направлений дальнейших исследований определяются: проведение эмпирических исследований на выборках вовлечённых лиц в Узбекистане; разработка психопрофилактических программ с учётом местного социокультурного контекста; формирование необходимых компетенций у психологов, педагогов и социальных работников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лифтон Р. Дж. Технология «промывания мозгов»: психология тоталитаризма / Пер. с англ. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2005. — 576 с. [Оригинал: Lifton R. J. Thought Reform and the Psychology of Totalism. — New York: Norton, 1961.]

2. Хасан С. Освобождение от психологического насилия: деструктивные культы, контроль над сознанием, методы помощи / Пер. с англ. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. — 400 с. [Оригинал: Hassan S. Combating Cult Mind Control. — Rochester: Park Street Press, 1988.]

3. Сингер М. Т., Лалич Дж. Культы среди нас / Пер. с англ. — [Singer M. T., Lalich J. Cults in Our Midst. — San Francisco: Jossey-Bass, 1995.]

4. Расулова Н. Т. Вера, знание и свобода убеждений: возможности и ограничения в современном мире // American Journal of Research in Humanities and Social Sciences. — 2024. — Vol. 29. — P. 120–123.

5. Расулова Н. Т. Социально-психологические и психофизиологические особенности формирования репродуктивной функции у студентов // Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies. — 2023. — Vol. 2, No. 2. — С. 272–276.

6. Расулова Н. Т. Психосоматические особенности репродуктивной сферы // Международный научно-практический электронный журнал «Моя профессиональная карьера». — Вып. 34.

7. Эмоциональная грамотность: искусство понимания себя и окружающего // International Conference on Modern Science and Scientific Studies. — 2025. — С. 167–170.

O'QITUVCHI VA O'QUVCHI MUNOSABATLARINING PSIXOLOGIK IQLIMGA TA'SIRI

Jalolova Nilufar Xonmammadovna

Andijon viloyati Izboskan tumani 9-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'qituvchi va o'quvchi munosabatlarining 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 jamoasi bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: o'qituvchi, o'quvchi, psixologik iqlim, muloqot, pedagogik takt

Bugungi O'zbekiston maktablarida o'qituvchi va o'quvchi munosabatlari masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa umumta'lim maktablari jamoasi 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'qituvchi va o'quvchi munosabatlarini faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, qo'rquvga asoslangan intizom, adolatsizlik hissi, fikr bildirishdan tiyilish va darsga salbiy munosabat 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'qituvchi va o'quvchi o'rtasida hurmat, adolat, ishonch va rivojlantiruvchi muloqotga asoslangan psixologik iqlim 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.

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'qituvchi va o'quvchi munosabatlari 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 eshitsu, 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 jamoasi orasida qo'rquvga asoslangan intizom, adolatsizlik hissi, fikr bildirishdan tiyilish va darsga salbiy munosabat 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'qituvchi va o'quvchi munosabatlari 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 pedagogik refleksiya, qayta aloqa, individual yondashuv, sinf kuzatuvi va konstruktiv baholash 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 qo'rquvga asoslangan intizom, adolatsizlik hissi, fikr bildirishdan tiyilish va darsga salbiy munosabat 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'qituvchi va o'quvchi munosabatlari 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'qituvchi va o'quvchi munosabatlari 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'qituvchi va o'quvchi o'rtasida hurmat, adolat, ishonch va rivojlantiruvchi muloqotga asoslangan psixologik iqlim 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.

MAKTABDA MA'NAVY MUHIT VA YOSHLARNING IJTIMOY MAS'ULIYATINI SHAKLLANTIRISH

Jabbarova Xafiza Yuldashevna
Xorazm viloyati Gurlan tumani 26-maktab psixologi,
Atajonova Latofat Sobirovna
Xorazm viloyati Gurlan tumani 9-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ma'naviy muhit va ijtimoiy mas'uliyatning 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 5-11-sinf o'quvchilari bilan ishlashda shaxsga yo'naltirilgan, insoniy va tizimli yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: ma'naviy muhit, ijtimoiy mas'uliyat, yoshlar psixologiyasi, hamdardlik, tarbiya

Bugungi O'zbekiston maktablarida ma'naviy muhit va ijtimoiy mas'uliyat masalasi ta'lim sifati va tarbiya natijadorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir. Ayniqsa 5-11-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 ma'naviy muhit va ijtimoiy mas'uliyatni faqat intizom yoki bilim darajasi bilan izohlash yetarli emas; muammoning ichki psixologik ildizlarini ham ko'rish zarur.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, befarqlik, jamoat ishlariga qiziqmaslik, shaxsiy manfaatni ustun qo'yish va ijtimoiy qoidalarni yuzaki qabul qilish 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'quvchilarda jamoa oldidagi mas'uliyat, hurmat, hamdardlik va ijtimoiy foydali faoliyatga tayyorlikni rivojlantirish 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 ma'naviy muhit va ijtimoiy mas'uliyat 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.

5-11-sinf o'quvchilari orasida befarqlik, jamoat ishlariga qiziqmaslik, shaxsiy manfaatni ustun qo'yish va ijtimoiy qoidalarni yuzaki qabul qilish 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 ma'naviy muhit va ijtimoiy mas'uliyat 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 volontyorlik loyihasi, sinf muhokamasi, qadriyatlar tahlili, namunali vaziyatlar va refleksiya 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 befarqlik, jamoat ishlariga qiziqmaslik, shaxsiy manfaatni ustun qo'yish va ijtimoiy qoidalarni yuzaki qabul qilish 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 ma'naviy muhit va ijtimoiy mas'uliyat 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, ma'naviy muhit va ijtimoiy mas'uliyat 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'quvchilarda jamoa oldidagi mas'uliyat, hurmat, hamdardlik va ijtimoiy foydali faoliyatga tayyorlikni rivojlantirish 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.

O'QUVCHILARDA MUVAFFAQIYATSIZLIK DAN QO'RQISH SINDROMINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Abdumannobova Feruza Turgunbayevna
Namangan viloyati, Yangi Namangan tumani, 68- maktab psixologi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'quvchilarda uchraydigan muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish sindromining psixologik mohiyati, uning shakllanish omillari, namoyon bo'lish xususiyatlari hamda o'quv faoliyatiga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, sindromni bartaraf etish va profilaktika qilishning psixologik-pedagogik yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, qo'rquv sindromi, motivatsiya, o'z-o'zini baholash, xavotir, o'quvchilar psixologiyasi, emotsional holat, psixologik yordam, shaxs rivojlanishi.

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning muvaffaqiyati faqatgina ularning bilim darajasi yoki intellektual salohiyati bilan belgilanmaydi. Ta'lim jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan o'quvchining emotsional holati, motivatsiyasi, o'ziga bo'lgan ishonchi va psixologik barqarorligiga ham bog'liqdir. So'nggi yillarda ta'lim psixologiyasida o'quvchilarning o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar orasida muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish sindromi alohida e'tibor qaratilayotgan muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur holat o'quvchining xato qilishdan, past baho olishdan, tengdoshlari yoki kattalar tomonidan tanqid qilinishidan qo'rqishi bilan tavsiflanadi. Ayrim o'quvchilar yetarli bilim va qobiliyatga ega bo'lishlariga qaramay, o'z imkoniyatlarini namoyon etishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ular muvaffaqiyatsizlik ehtimolini juda yuqori baholaydilar va har qanday xatoni shaxsiy mag'lubiyat sifatida qabul qiladilar. Natijada bunday o'quvchilar yangi vazifalarni bajarishdan cho'chiydilar, murakkab topshiriqlardan qochishga harakat qiladilar hamda o'z salohiyatlarini to'liq ro'yog'ga chiqara olmaydilar. Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, bu holat shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi pasayishi, xavotir darajasining ortishi va salbiy o'z-o'zini baholash bilan chambarchas bog'liqdir. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish sindromi

o'quvchilarning o'qishga bo'lgan qiziqishini susaytiradi, tashabbuskorlik va mustaqil fikrlash ko'nikmalarining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Bunday o'quvchilar ko'pincha faol ishtirok etishdan chekinadilar, savollarga javob berishdan tortinadilar yoki o'z fikrlarini ochiq ifoda etishdan qo'rqadilar. Ular uchun natijaning mukammal bo'lishi muhim bo'lib, kichik xatolar ham kuchli ruhiy zo'riqish va tushkunlikni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli sindrom nafaqat ta'lim natijalariga, balki shaxsning umumiy psixologik rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur muammoning shakllanishida oilaviy tarbiya, pedagogik munosabatlar, tengdoshlar bilan muloqot va shaxsning individual psixologik xususiyatlari muhim o'rin tutadi. Ota-onalarning haddan tashqari talabchanligi, bolani doimiy ravishda boshqalar bilan taqqoslashi yoki faqat yuqori natijalarni qadrlashi muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish hissining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Xuddi shuningdek, maktab muhitida keskin tanqid, salbiy baholash yoki tengdoshlar tomonidan kulgi obyektiga aylanish xavfi ham o'quvchining psixologik holatiga salbiy ta'sir etadi. Shu bois o'quvchilarda muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish sindromining psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish, uning kelib chiqish sabablari va namoyon bo'lish shakllarini aniqlash hamda samarali profilaktik va korreksion choralarni ishlab chiqish bugungi kunda ta'lim psixologiyasining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. O'quvchilarda sog'lom o'z-o'zini baholash, xatolarga konstruktiv munosabat va muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasini shakllantirish ushbu muammoning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish sindromi shaxsning xato qilish, mag'lubiyatga uchrash yoki atrofdagilar tomonidan salbiy baholanishidan haddan tashqari xavotirlanishi bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. Ushbu sindromga ega bo'lgan o'quvchilar ko'pincha o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarni bajarishda ikkilanadilar, xato qilish ehtimoli mavjud bo'lgan vaziyatlardan qochishga harakat qiladilar va natijada o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaydilar. Bunday qo'rquv o'quvchining o'z kuchiga bo'lgan ishonchini pasaytiradi, tashabbuskorligini cheklaydi hamda o'quv faoliyatining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda o'quvchi muvaffaqiyatsizlikka uchrashdan qo'rqib,

umuman harakat qilmaslikni afzal ko‘radi. Bu esa uning bilim olish jarayonidagi faolligini susaytiradi va shaxsiy rivojlanish imkoniyatlarini cheklaydi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish sindromining shakllanishida oilaviy tarbiya muhim omillardan biri hisoblanadi. Ota-onalarning farzandga nisbatan haddan tashqari yuqori talablar qo‘yishi, uning har bir xatosiga keskin munosabat bildirishlari yoki bolani doimiy ravishda boshqa tengdoshlari bilan taqqoslashlari bolada ichki xavotirning shakllanishiga sabab bo‘ladi. Bunday vaziyatlarda bola o‘zining shaxsiy qadr-qimmatini faqat erishgan natijalari bilan bog‘lay boshlaydi. Natijada muvaffaqiyatga erishish uning uchun rivojlanish vositasidan ko‘ra o‘zining qadri va ahamiyatini isbotlash vositasiga aylanadi. Oiladagi tanqidiy va bosimli muhit bolada xatolarga nisbatan salbiy munosabatni shakllantiradi. Bola xatoni tabiiy o‘rganish jarayonining bir qismi sifatida emas, balki jazolanish yoki rad etilish sababi sifatida qabul qiladi. Shu sababli u yangi faoliyat turlarini sinab ko‘rishdan, murakkab vazifalarni bajarishdan yoki mustaqil qaror qabul qilishdan cho‘chiy boshlaydi. Vaqt o‘tishi bilan bu holat bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytirib, emotsional zo‘riqish va doimiy xavotir holatini yuzaga keltirishi mumkin. Bundan tashqari, ota-onalarning farzand muvaffaqiyatlarini yetarlicha e‘tirof etmasligi ham sindrom rivojlanishiga xizmat qiladi. Agar bola erishgan natijalari uchun rag‘batlantirilmasa, uning harakatlari qadrlanmasa yoki faqat kamchiliklariga e‘tibor qaratilsa, unda o‘z imkoniyatlariga nisbatan salbiy tasavvurlar shakllanadi. Bunday o‘quvchilar ko‘pincha o‘zlarini boshqalardan pastroq deb hisoblaydilar, muvaffaqiyatsizlik ehtimolini ortiqcha baholaydilar va har qanday tanqidni shaxsiyatiga qaratilgan salbiy munosabat sifatida qabul qiladilar. Shu sababli oilada qo‘llab-quvvatlovchi, mehribon va psixologik jihatdan xavfsiz muhitni yaratish muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish sindromining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar bolalarning natijasidan ko‘ra ularning harakatlarini qadrlashlari, xatolarni o‘rganish va rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilishlariga yordam berishlari zarur. Bu esa bolalarda sog‘lom o‘z-o‘zini baholash, mustaqillik va o‘z kuchiga ishonch hissining shakllanishiga xizmat qiladi.

Maktab muhiti o'quvchi shaxsining shakllanishida va uning psixologik farovonligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Shu sababli ta'lim muassasasidagi ijtimoiy-psixologik muhit muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish sindromining rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabatlarning salbiy tus olishi, pedagog tomonidan qo'llaniladigan keskin tanqidlar, o'quvchilarni bir-biri bilan taqqoslash yoki baholashdagi adolatsizlik bolalarda kuchli xavotir va o'ziga nisbatan ishonchsizlik hissining shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. O'quvchi doimiy ravishda tanqid qilinadigan yoki muvaffaqiyatsizliklari uchun jazolanadigan muhitda o'z fikrini erkin bildirishdan, savollarga javob berishdan va yangi vazifalarni bajarishdan cho'chiy boshlaydi. Shuningdek, tengdoshlar bilan bo'ladigan munosabatlar ham ushbu sindromning shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Sinfdoshlar tomonidan masxara qilinish, kamsitilish yoki kulgi obyektiga aylanish xavfi o'quvchilarda kuchli emotsional zo'riqishni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, o'smirlik davrida tengdoshlar fikri katta ahamiyatga ega bo'lganligi sababli, salbiy baholanish qo'rquvi yanada kuchayadi. Natijada o'quvchi xato qilish ehtimoli mavjud bo'lgan vaziyatlardan qochishga, jamoa oldida chiqish qilishdan tortinishga va o'z salohiyatini namoyon etmaslikka harakat qiladi. Yuqori natijalar talab qilinadigan ta'lim muassasalarida ushbu holat ko'proq kuzatiladi. Doimiy raqobat muhiti, yuqori akademik talablar va muvaffaqiyatga haddan tashqari urg'u berilishi ayrim o'quvchilarda psixologik bosimni kuchaytiradi. Bunday sharoitlarda o'quvchi har bir baho yoki natijani o'zining shaxsiy qadri bilan bog'lay boshlaydi. Agar u kutilgan natijaga erisha olmasa, o'zini muvaffaqiyatsiz inson sifatida qabul qilishi mumkin. Bu esa xavotir, tushkunlik va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib keladi. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish sindromining psixologik belgilari turli ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Eng avvalo, o'quvchida o'ziga nisbatan ishonchsizlik shakllanadi. U o'z bilim va qobiliyatlarini yetarlicha baholay olmaydi hamda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini past deb hisoblaydi. Bunday o'quvchilar ko'pincha yangi vazifalar oldida ikkilanadilar, qaror qabul qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar va mustaqil harakat qilishdan cho'chidilar.

Shuningdek, ularda yuqori darajadagi xavotir kuzatiladi. Nazorat ishlari, imtihonlar yoki omma oldida chiqish qilish kabi vaziyatlar ularda kuchli ruhiy zo'riqishni yuzaga keltiradi.

Sindromning yana bir muhim belgisi perfektsionizm hisoblanadi. Perfektsionistik o'quvchilar o'z oldilariga haddan tashqari yuqori talablar qo'yadilar va eng kichik xatoni ham katta muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qiladilar. Ular mukammallikka erisha olmaslikdan qo'rqib, ko'pincha ishni boshlashni kechiktiradilar yoki topshiriqni bajarishdan umuman voz kechadilar. Bu holat ularning akademik faolligiga va o'quv natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tanqidni og'ir qabul qilish ham muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish sindromining xarakterli belgilaridan biridir. Bunday o'quvchilar konstruktiv fikr-mulohazalarni ham salbiy baholash sifatida qabul qiladilar. Natijada ularda himoyalanih reaksiyasi paydo bo'ladi, o'z fikrlarini bildirishdan yoki tashabbus ko'rsatishdan tiyiladilar. Ayrim hollarda esa o'quvchi topshiriqni bajarishga urinmaslikni afzal ko'radi, chunki u muvaffaqiyatsizlikka uchrash ehtimolidan ko'ra harakat qilmaslikni xavfsizroq deb hisoblaydi. Psixologiyada bu holat muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasining ustunligi sifatida izohlanadi. Shunday qilib, maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhit va o'quvchining individual psixologik xususiyatlari muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish sindromining namoyon bo'lishida muhim rol o'ynaydi. Mazkur omillarni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish o'quvchilarning psixologik salomatligini saqlash hamda ularning ta'limdagi muvaffaqiyatini ta'minlash uchun zarur hisoblanadi.

Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish sindromining salbiy oqibatlarini, avvalo, o'quv faoliyatida yaqqol namoyon bo'ladi. Bunday o'quvchilar ko'pincha nazariy bilimlari va intellektual salohiyatlari yetarli bo'lishiga qaramay, o'z imkoniyatlarini amaliy jihatdan namoyon etishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ayniqsa, nazorat ishlari, imtihonlar, fan olimpiadalari yoki jamoa oldida nutq so'zlash kabi mas'uliyatli vaziyatlarda kuchli hayajon va xavotir ularning fikrlash jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada o'quvchi bilgan ma'lumotlarini eslay olmaydi, diqqati tarqaladi, xatolar soni ortadi va kutilganidan pastroq natija ko'rsatadi. Bunday holat takrorlangan sari o'quvchida o'ziga bo'lgan ishonch yanada susayib boradi hamda

muvaffaqiyatsizlikdan qoʻrqish hissi mustahkamlanadi. Mazkur jarayon koʻpincha “yopiq psixologik doira”ni hosil qiladi. Yaʼni oʻquvchi muvaffaqiyatsizlikdan qoʻrqadi, qoʻrquv sababli past natija koʻrsatadi, past natija esa uning qoʻrquvini yanada kuchaytiradi. Vaqt oʻtishi bilan bunday holat oʻquvchining akademik faolligi, tashabbuskorligi va bilim olishga boʻlgan qiziqishining pasayishiga olib kelishi mumkin. Ayrim hollarda esa oʻquvchi oʻz imkoniyatlarini namoyon qilishdan butunlay voz kechib, passiv pozitsiyani egallaydi. Psixologik tadqiqotlar muvaffaqiyatsizlikdan qoʻrqish sindromi bilan past oʻz-oʻzini baholash oʻrtasida kuchli bogʻliqlik mavjudligini koʻrsatadi. Oʻzini yetarlicha qadrlamaydigan oʻquvchilar muvaffaqiyatsizlikni vaqtinchalik holat sifatida emas, balki shaxsiy qobiliyatsizlik belgisi sifatida qabul qiladilar. Ular har qanday xatoni oʻz shaxsiyatlariga berilgan salbiy baho deb hisoblaydilar. Shu sababli bunday oʻquvchilar muvaffaqiyatsizlik sabablarini tahlil qilish va undan xulosa chiqarish oʻrniga, xato qilish ehtimoli mavjud boʻlgan vaziyatlardan qochishga intiladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gʻoziyev E.Gʻ. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2010.
2. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A. *Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: Oʻzbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2017.
3. Davletshin M.G. *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2004.
4. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

SUN'IY INTELLEKT DAVRIDA TANQIDIY FIKRLASH KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Cho'lpanova Nasiba Komiljanovna
Namangan viloyati, Chortoq tumani 10- maktab psixologi,
Usmanova Naima Jaloldinovna
Namangan viloyati, Chortoq tumani 22 – maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada sun'iy intellekt (SI) davrida tanqidiy fikrlash kompetensiyalarini rivojlantirishning psixologik asoslari tahlil qilingan. Unda o'quvchilarning kognitiv jarayonlari, metakognitiv rivojlanish, reflektiv tafakkur hamda axborotni tahlil qilish ko'nikmalarining shakllanish mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, sun'iy intellekt tomonidan taqdim etilayotgan tayyor ma'lumotlarning o'quvchilarda kognitiv passivlikni yuzaga keltirishi mumkinligi psixologik jihatdan tahlil etilgan. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatning o'rni va maktab psixologlarining amaliy faoliyati tanqidiy fikrlashni rivojlantirishdagi muhim omil sifatida ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar. sun'iy intellekt, tanqidiy fikrlash, kognitiv jarayonlar, metakognitsiya, refleksiya, axborot savodxonligi, psixologik xizmat, ta'lim psixologiyasi

Zamonaviy raqamli jamiyatda sun'iy intellekt texnologiyalarining keng joriy etilishi ta'lim tizimi hamda shaxsning kognitiv rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. O'quvchilar katta hajmdagi axborot oqimi bilan ishlash jarayonida nafaqat bilimlarni egallash, balki ularni tahlil qilish, solishtirish va baholash kompetensiyalariga ham ega bo'lishlari zarur bo'lmoqda. Shu nuqtayi nazardan tanqidiy fikrlash shaxsning eng muhim intellektual va kognitiv ko'nikmalaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. Tanqidiy fikrlash psixologiyada yuqori darajadagi kognitiv jarayon sifatida talqin qilinadi va u idrok, diqqat, xotira hamda mantiqiy tafakkurning o'zaro integratsiyasi asosida shakllanadi. Sun'iy intellekt esa ko'pincha tayyor javoblar va avtomatlashtirilgan yechimlarni taqdim etadi, bu holat o'quvchilarda kognitiv passivlikning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Natijada mustaqil tahlil qilish, muqobil yechimlarni izlash va tanqidiy baholash

oʻrniga tayyor maʼlumotni qabul qilish tendensiyasi kuchayadi. Tanqidiy fikrlashni rivojlantirish jarayonida motivatsiya, metakognitsiya va refleksiya eng muhim psixologik mexanizmlar sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu uch komponent shaxsning kognitiv faoliyatini faollashtiradi, mustaqil fikrlashni shakllantiradi hamda axborotni chuqur qayta ishlash imkoniyatini kengaytiradi. Ayniqsa, zamonaviy taʼlim muhitida, sunʼiy intellekt va raqamli texnologiyalar taʼsiri kuchayib borayotgan sharoitda bu mexanizmlar oʻquvchining intellektual barqarorligini taʼminlovchi asosiy omillardan biri boʻlib qolmoqda.

Motivatsiya tanqidiy fikrlashning boshlangʻich harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi. U oʻquvchining bilishga boʻlgan ichki ehtiyojini uygʻotadi, yangi maʼlumotlarga qiziqishni kuchaytiradi va mustaqil izlanish faoliyatini faollashtiradi. Ichki motivatsiya kuchli boʻlgan shaxslar muammoni yuzaki qabul qilmaydi, balki uning mohiyatini tushunishga intiladi, turli nuqtayi nazarlarni solishtiradi va asoslangan xulosaga kelishga harakat qiladi. Bunday yondashuv tanqidiy fikrlashning barqaror rivojlanishi uchun psixologik poydevor yaratadi. Metakognitsiya esa shaxsning oʻz fikrlash jarayonini anglash, kuzatish va boshqarish qobiliyatidir. U “men qanday oʻylayapman?”, “mening xulosam qanchalik asosli?” kabi ichki savollar orqali oʻz faoliyatini tahlil qilish imkonini beradi. Metakognitiv koʻnikmalar rivojlangan oʻquvchi oʻz bilim darajasini real baholay oladi, xatolarini aniqlaydi va ularni tuzatish strategiyalarini ishlab chiqadi. Bu esa tanqidiy fikrlashni yuzaki darajadan chuqur analitik darajaga olib chiqadi. Refleksiya esa oʻz tajribasini tahlil qilish va undan xulosa chiqarish jarayonidir. U oʻquvchiga nafaqat “nima oʻrgandim?” degan savolni, balki “qanday oʻrgandim?”, “nima sababdan xato qildim?” va “kelajakda qanday yaxshilash mumkin?” kabi chuqur savollarni qoʻyishga imkon beradi. Refleksiya orqali bilimlar tizimlashadi, tajriba ongli ravishda qayta ishlanadi va yangi vaziyatlarga moslashuvchanlik ortadi.

Sunʼiy intellekt davrida axborotning ishonchliligini baholash kompetensiyasi ham tanqidiy fikrlashning ajralmas qismiga aylanmoqda. Oʻquvchi har qanday maʼlumotni passiv qabul qilmasdan, uni faol tahlil qilish, bir nechta manbalar bilan solishtirish va dalillarga asoslangan xulosa chiqarish koʻnikmalariga ega boʻlishi

zarur. Bu jarayon faqat bilim darajasi bilan emas, balki kognitiv yuklama bilan ham chambarchas bog‘liq bo‘lib, inson miyasi bir vaqtning o‘zida qayta ishlashi kerak bo‘lgan axborot hajmini boshqarish mexanizmlarini talab qiladi. Bunday sharoitda qaror qabul qilish psixologiyasi alohida ahamiyat kasb etadi. O‘quvchi tezkor axborot oqimi ichida to‘g‘ri va noto‘g‘ri, ishonchli va shubhali ma’lumotlarni farqlay olishi kerak. Bu esa diqqatni boshqarish, selektiv idrok va analitik tafakkur kabi kognitiv jarayonlarning uyg‘un ishlashini talab qiladi. Natijada tanqidiy fikrlash nafaqat intellektual ko‘nikma, balki shaxsning psixologik barqarorligini ta’minlovchi muhim mexanizmga aylanadi. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat tanqidiy fikrlashni rivojlantirish jarayonida muhim va strategik ahamiyatga ega bo‘lgan tizim sifatida namoyon bo‘ladi. Psixologik xizmat faqatgina muammoli holatlarni aniqlash va bartaraf etish bilan cheklanib qolmay, balki o‘quvchilarning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini kompleks qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Ayniqsa, zamonaviy ta’lim sharoitida mustaqil fikrlashni shakllantirish, axborotni tahlil qilish madaniyatini rivojlantirish hamda ongli qaror qabul qilish ko‘nikmalarini mustahkamlash psixologik xizmatning asosiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu jarayonda maktab psixologlarining amaliy faoliyati alohida o‘rin tutadi. Ularning amaliy faoliyati o‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi bilan ahamiyatlidir.

Psixologik treninglar ushbu jarayonda o‘quvchilarning faol kognitiv ishtirokini ta’minlovchi muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Treninglar davomida muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, turli qaror variantlarini solishtirish, guruh ichida fikr almashish va asoslangan xulosa chiqarish ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Bu esa o‘quvchilarda nafaqat bilim, balki fikrlash jarayonining o‘zini anglash va boshqarish qobiliyatini ham shakllantiradi. Guruhiy mashg‘ulotlar ijtimoiy-psixologik jihatdan muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ular o‘quvchilarda muloqot madaniyati, fikrni erkin ifoda etish, boshqalarning fikrini tinglash va uni tahlil qilish kompetensiyalarini rivojlantiradi. Bunday muhitda tanqidiy fikrlash faqat individual jarayon emas, balki ijtimoiy interaksiya orqali boyib boradigan kognitiv faoliyat sifatida shakllanadi. Individual yondashuv esa har bir o‘quvchining psixologik xususiyatlari, kognitiv

imkoniyatlari va shaxsiy ehtiyojlarini inobatga olgan holda olib boriladi. Bu yondashuv orqali o'quvchining ichki resurslari faollashtiriladi, uning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi hamda mustaqil qaror qabul qilishga tayyorligi kuchayadi. Natijada psixologik xizmat ta'lim jarayonida tanqidiy fikrlashni rivojlantiruvchi asosiy omillardan biriga aylanadi. Sun'iy intellekt davrida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish shaxsning kognitiv mustaqilligini shakllantirish bilan bevosita va uzviy bog'liq bo'lgan murakkab psixologik-pedagogik jarayon hisoblanadi. Zamonaviy raqamli muhitda o'quvchilar tayyor axborot, avtomatlashtirilgan javoblar va algoritmik yechimlar bilan tez-tez to'qnash kelmoqda. Bu esa ularning mustaqil fikrlash, tahlil qilish va baholash ko'nikmalarini rivojlantirishni yanada dolzarb masalaga aylantiradi. Shu nuqtayi nazardan ta'lim jarayonida savol berish madaniyatini shakllantirish alohida ahamiyatga ega. O'quvchilarda "nima uchun?", "qanday asosda?" va "boshqa qanday yechimlar mavjud?" kabi savollarni berish odatini rivojlantirish ularning fikrlash jarayonini faollashtiradi va kognitiv mustaqillikni kuchaytiradi. Bu yondashuv o'quvchini tayyor bilim iste'molchisi emas, balki faol tadqiqotchi va tahlil qiluvchi shaxs sifatida shakllantiradi.

Muammoli vaziyatlar asosida o'qitish ham tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda samarali metodlardan biri hisoblanadi. Bunday yondashuvda o'quvchilar real hayotga yaqin muammolarni tahlil qiladi, turli yechim variantlarini solishtiradi va asoslangan qaror qabul qilishga o'rganadi. Bu jarayon ularda mantiqiy tafakkur, ijodiy yondashuv va mustaqil xulosa chiqarish qobiliyatini mustahkamlaydi. Refleksiv yondashuvni kuchaytirish esa o'quvchilarning o'z faoliyatini tahlil qilish, xatolarini anglash va kelgusida ularni tuzatish strategiyalarini ishlab chiqishiga xizmat qiladi. Refleksiya orqali bilimlar chuqurlashadi, tajriba ongli ravishda qayta ishlanadi va shaxsiy rivojlanish jarayoni tezlashadi. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglar uchun raqamli savodxonlik bo'yicha treninglar tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega. Chunki sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalar sharoitida kattalarning axborot bilan ishlash madaniyati o'quvchilarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Raqamli savodxonlik yuqori bo'lgan muhitda tanqidiy fikrlash ham samarali rivojlanadi. Maktab psixologlarining roli esa ushbu jarayonda hal qiluvchi

ahamiyat kasb etadi. Ular o‘quvchilarning individual kognitiv rivojlanishini doimiy monitoring qilib borishi, psixodiagnostik usullar orqali ularning fikrlash darajasini aniqlashi hamda zarur psixologik qo‘llab-quvvatlashni amalga oshirishi lozim. Shu tariqa ta’lim muassasalarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish tizimli va samarali yo‘lga qo‘yiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. (2008). *Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch*. Toshkent: Ma’naviyat.
2. G‘oziyev E. (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.
3. Davletshin M.G. (2005). *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi.

TA'LIM MUASSASALARIDA RAQAMLI XAVFSIZLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

*Ennazarova Feruza Maxammadiyevna
Samarqand viloyati Nurobod tumani 61- maktabi psixologi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta'lim muassasalarida raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilingan. O'quvchilarning raqamli muhitdagi xulq-atvori, internetdan foydalanish ko'nikmalari, xavf-xatarlarni idrok etishi hamda psixologik himoya mexanizmlari o'rganilgan. Shuningdek, raqamli savodxonlik va psixologik profilaktikaning o'zaro bog'liqligi yoritilgan.

Kalit so'zlar. Raqamli xavfsizlik, psixologik mexanizmlar, internet madaniyati, o'quvchilar xulq-atvori, raqamli savodxonlik, kiberxavf, psixologik himoya, ta'lim muhiti.

Zamonaviy jamiyatda raqamli texnologiyalar ta'lim jarayonining ajralmas tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. O'quvchilar internet tarmog'i, ijtimoiy tarmoqlar va turli raqamli platformalardan keng foydalanish orqali bilim olish imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytirmoqda, axborotga tezkor kirish, mustaqil o'rganish va kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish imkoniga ega bo'lmoqda. Biroq raqamli muhitning tobora kengayib borishi bilan bir qatorda kiberxavflar, noto'g'ri va manipulyativ axborotlar, internetga qaramlik hamda psixologik bosim kabi salbiy omillar ham ortib bormoqda. Shu bois ta'lim muassasalarida raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirish jarayoni nafaqat texnik bilim va ko'nikmalarni o'rgatish bilan cheklanib qolmay, balki chuqur psixologik yondashuvni ham talab etadi. O'quvchilarda raqamli muhitda ongli, mas'uliyatli va xavfsiz xulq-atvorni shakllantirish ularning shaxsiy xavfsizligini ta'minlash bilan birga psixologik barqarorligini mustahkamlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, raqamli xavfsizlik madaniyati kognitiv, emotsional va xulqiy jihatlarni o'z ichiga olgan kompleks psixologik jarayon sifatida qaraladi. Raqamli xavfsizlik madaniyati shaxsning internet va raqamli muhitda ongli, mas'uliyatli hamda xavfsiz xulq-atvorini ifodalovchi kompleks psixologik va

ijtimoiy tushuncha hisoblanadi. Bu jarayon faqat texnik bilim va ko'nikmalar bilan chegaralanib qolmay, balki shaxsning ichki psixologik xususiyatlari, kognitiv jarayonlari va emotsional barqarorligi bilan ham bevosita bog'liqdir. O'quvchining xavfni idrok etish darajasi, qaror qabul qilish qobiliyati, o'zini o'zi nazorat qilish mexanizmlari hamda ijtimoiy ta'sirlarga nisbatan sezgirliги uning raqamli xavfsizlik darajasini belgilovchi asosiy psixologik omillar sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu omillar rivojlangan sari shaxs raqamli muhitda yanada ehtiyotkor va ongli harakat qiladi. Aksincha, refleksiv fikrlashning past darajasi, impulsiv xulq-atvor va tanqidiy tahlil qilish ko'nikmalarining yetarli shakllanmaganligi internet muhitida noto'g'ri qarorlar qabul qilinishiga, kiberxavflarga nisbatan zaiflikning ortishiga hamda psixologik bosimga tez beriluvchanlikka olib kelishi mumkin. Shu sababli raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirishda psixologik rivojlanish omillari alohida ahamiyat kasb etadi.

Kognitiv mexanizmlar

O'quvchilarda raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirishda kognitiv jarayonlar asosiy o'rin tutadi. Ular axborotni tahlil qilish, turli manbalardagi ma'lumotlarni taqqoslash, xavfli yoki ishonchsiz kontentni ajratish hamda tanqidiy fikrlash orqali raqamli muhitda ongli va xavfsiz harakatlanishni o'rganadilar. Tanqidiy fikrlashning rivojlanishi noto'g'ri axborotlarga ishonish ehtimolini kamaytirib, shaxsning axborotga nisbatan barqaror va mustaqil pozitsiyasini shakllantiradi.

Emotsional mexanizmlar

Raqamli muhitda yuzaga keladigan stress, qo'rquv, bosim yoki salbiy emotsional holatlarni boshqarish muhim psixologik ahamiyatga ega. O'quvchining emotsional barqarorligi uning internetdagi salbiy ta'sirlarga, kiberzo'rvonlik yoki psixologik bosimga nisbatan chidamliligini oshiradi. Emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalari rivojlangan o'quvchilar raqamli muhitda nisbatan xotirjam, ongli va xavfsiz qarorlar qabul qiladi.

Xulq-atvor mexanizmlari

Raqamli xavfsizlik madaniyatining amaliy jihati o'quvchilarning xulq-atvorida namoyon bo'ladi. Internetdan foydalanish madaniyati, vaqtni to'g'ri boshqarish, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish va xavfsiz kommunikatsiya ko'nikmalari ushbu mexanizmning asosini tashkil etadi. Bu ko'nikmalar kiberxavflardan himoyalashning amaliy va kundalik asosini yaratadi.

Ijtimoiy-psixologik mexanizmlar

Tengdoshlar ta'siri, sinf jamoasi, pedagoglar va oila muhitining roli raqamli xulq-atvorni shakllantirishda juda muhimdir. Ijobiy ijtimoiy muhit o'quvchilarda mas'uliyatli raqamli xulqni kuchaytiradi, salbiy ijtimoiy ta'sirlar esa xavfli internet xatti-harakatlarini rag'batlantirishi mumkin. Shu sababli raqamli xavfsizlik madaniyati ijtimoiy kontekst bilan uzviy bog'liq bo'lgan psixologik jarayon sifatida qaraladi.

Maktab muhitida raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirish kompleks psixologik-pedagogik yondashuvni talab etadi. Bunda psixologik profilaktika ishlari, o'quvchilarning axborot savodxonligini oshirish hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash muhim o'rin tutadi. Psixologik profilaktika orqali o'quvchilarda internet muhitidagi xavf-xatarlarni oldindan anglash, ularga nisbatan to'g'ri munosabatni shakllantirish va emotsional barqarorlikni rivojlantirishga erishiladi. Shuningdek, o'qituvchi va maktab psixologlari o'quvchilarda internetdan ongli va xavfsiz foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan tizimli ishlarni olib borishlari zarur. Bu jarayonda treninglar, suhbatlar, amaliy mashg'ulotlar va individual psixologik yondashuvlardan foydalanish samarali natija beradi. O'quvchilarning raqamli muhitdagi xulq-atvorini to'g'ri yo'naltirish ularning shaxsiy xavfsizligi va ijtimoiy moslashuvini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Oilaviy nazorat, emotsional qo'llab-quvvatlash va raqamli tarbiya tamoyillarining birligi o'quvchilarda mas'uliyatli internet foydalanish ko'nikmalarini rivojlantiradi hamda ularni kiberxavflardan himoya qilishning asosiy

omillaridan biri bo‘lib xizmat qiladi. Ta‘lim muassasalarida raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirish murakkab va ko‘p bosqichli psixologik jarayon bo‘lib, u kognitiv, emotsional, xulq-atvor hamda ijtimoiy-psixologik mexanizmlarning o‘zaro uyg‘un faoliyatini talab etadi. Ushbu jarayonda o‘quvchining raqamli muhitga nisbatan ongli munosabatini shakllantirish, axborotni tahlil qilish va baholash ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bu tanqidiy fikrlashni kuchaytirish orqali amalga oshiriladi. Shuningdek, emotsional barqarorlikni mustahkamlash o‘quvchilarning internet muhitidagi salbiy psixologik ta’sirlarga nisbatan chidamliligini oshiradi. Xulq-atvor darajasida esa ijobiy raqamli odatlarni shakllantirish, internetdan foydalanish madaniyatini rivojlantirish va mas’uliyatli kommunikatsiyani yo‘lga qo‘yish xavfsiz raqamli muhit yaratishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Ijtimoiy jihatdan esa oila, maktab jamoasi va tengdoshlar ta’siri o‘quvchilarning raqamli xulq-atvorini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu mexanizmlarning uyg‘unlashuvi natijasida xavfsiz raqamli muhit shakllanadi, bu esa o‘quvchilarning nafaqat shaxsiy rivojlanishiga, balki ularning ijtimoiy moslashuv jarayoniga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ta‘lim muassasalarida raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirish va mustahkamlash maqsadida bir qator psixologik-pedagogik tadbirlarni tizimli ravishda amalga oshirish tavsiya etiladi. Jumladan, o‘quvchilar uchun raqamli xavfsizlikka oid psixologik treninglar tashkil etish ularning internet muhitidagi xavf-xatarlarni anglash, stressli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish hamda emotsional barqarorlikni saqlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o‘quvchilarda tanqidiy fikrlash va axborotni tahlil qilish kompetensiyalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bu ularning noto‘g‘ri va manipulyativ axborotlarga nisbatan himoyaviy psixologik mexanizmlarini kuchaytiradi. Natijada raqamli muhitda ongli va xavfsiz xulq-atvor shakllanadi. Ota-onalar uchun raqamli tarbiya bo‘yicha ma’rifiy seminar va treninglarni tashkil etish ham dolzarb vazifalardan biridir. Bu orqali oilada raqamli nazorat, farzandlar bilan sog‘lom muloqot va internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish imkoniyati kengayadi. Bundan tashqari, psixologlar tomonidan o‘quvchilarning kiberxulqini

monitoring qilish va profilaktik psixologik ishlarni tizimli yo‘lga qo‘yish zarur. Bu yondashuv xavfli internet xatti-harakatlarini erta aniqlash, psixologik yordam ko‘rsatish va raqamli muhitda sog‘lom xulqni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
2. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A. Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent, 2017.
3. Karimova V.M. Psixologiya. Toshkent, 2019.

OTA-ONALAR STRESSNING BOLALAR XULQ-ATVORI VA PSIXO-EMOTSIONAL RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

*Jo'rayeva Shaxnozaxon To'raboyevna
Namangan viloyati Namangan shahar 21- maktabi psixologi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada ota-onalarda kuzatiladigan stress holatlarining bolalar xulq-atvori va psixo-emotsional rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, oilaviy muhit, emotsional iqlim va ota-ona-bola munosabatlarining shakllanishi jarayonida stressning o'rni yoritilgan. Tadqiqotda bolalarda uchraydigan xulqiy og'ishlar, xavotir, agressiya va emotsional beqarorlik kabi holatlar bilan ota-onalar stressi o'rtasidagi bog'liqlik ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar. Ota-onalar stressi, bolalar xulq-atvori, psixo-emotsional rivojlanish, oilaviy muhit, emotsional barqarorlik, agressiya, xavotir, tarbiya, psixologik iqlim.

Zamonaviy jamiyatda oilaviy hayotning tobora murakkablashib borishi, iqtisodiy barqarorlikka erishishdagi qiyinchiliklar, ijtimoiy talab va mas'uliyatlarning ortishi ota-onalar orasida stress holatlarining kuchayishiga olib kelmoqda. Bu jarayon oilaning ichki psixologik iqlimiga bevosita ta'sir etib, ota-onaning emotsional barqarorligi va muloqot uslubida sezilarli o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Ota-onaning psixologik holati esa oilaviy tizimda asosiy regulyator omil sifatida namoyon bo'lib, bolalarning hissiy xavfsizligi va shaxsiy rivojlanishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ota-onalarda yuzaga keladigan stress holatlari faqat kattalar psixologik farovonligiga emas, balki oiladagi umumiy emotsional muhitga ham salbiy ta'sir qiladi. Stress ostida bo'lgan ota-ona ko'pincha sabrsizlik, emotsional keskinlik, ortiqcha nazorat yoki befarqlik kabi xatti-harakatlarni namoyon etishi mumkin. Bunday holatlar bolada xavfsiz psixologik muhitning buzilishiga olib keladi va uning emotsional rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bola shaxs sifatida ilk ijtimoiy tajribani aynan oilada egallaydi va uning shaxsiyati shakllanishida ota-onaning roli hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Ota-onaning emotsional reaksiyalari, kundalik muloqot uslubi hamda stressli vaziyatlarga nisbatan munosabati bola tomonidan bevosita kuzatilib, ichki

psixologik model sifatida o‘zlashtiriladi. Natijada bola ota-onaning xulq-atvorini o‘rganib, uni o‘z hayotida takrorlashga moyil bo‘ladi.

Oiladagi stressli muhit bola psixikasida turli xil emotsional o‘zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ulardan eng ko‘p uchraydiganlari ichki xavotir, o‘ziga ishonchsizlik va emotsional beqarorlik hisoblanadi. Ayrim bolalarda esa aksincha, agressiv xulq, impulsiv reaksiyalar va tashqi muhitga nisbatan tajovuzkor munosabat shakllanishi mumkin. Boshqa bir guruh bolalarda esa ijtimoiy faollikning pasayishi, tortinchoqlik, muloqotdan qochish va yopiq xulq-atvor kuzatiladi. Shu bilan birga, ota-onalar stressi bolalarning emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishiga ham salbiy ta‘sir qiladi. Bola o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri ifoda etish va ularni nazorat qilishni o‘rganishda qiyinchiliklarga duch keladi. Bu holat uning nafaqat oilaviy muhitda, balki maktab va tengdoshlar bilan munosabatlarida ham muammolar yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ota-onalar stressi turli psixologik va xulqiy o‘zgarishlar orqali bolalarga ta‘sir ko‘rsatadi. Stress holatida bo‘lgan ota-onalarda sabrsizlik, tez jahldorlik, emotsional beqarorlik va muloqotdagi keskinlik kuchayadi. Bunday holat bolaga nisbatan tarbiyaviy uslublarning o‘zgarishiga olib keladi, ya‘ni ortiqcha tanqid, nazorat yoki beparvolik kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Bola bunday muhitda doimiy psixologik bosimni his qiladi. Natijada unda xavotir darajasi ortadi, o‘ziga ishonch pasayadi va emotsional barqarorlik buziladi. Ayrim hollarda bolalarda agressiv xulq, tajovuzkorlik yoki aksincha, ichki yopiq holat — introversiya kuchayishi mumkin.

Psixo-emotsional rivojlanish nuqtai nazaridan, ota-onalar stressi bolaning hissiy intellektiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bola o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri ifoda etishda qiynaladi, emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalari yetarlicha shakllanmaydi. Bu esa keyinchalik ijtimoiy munosabatlarda muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Shuningdek, stressli oilaviy muhit bolalarning kognitiv jarayonlariga ham ta‘sir qiladi. Diqqatning susayishi, xotira samaradorligining pasayishi va o‘quv motivatsiyasining kamayishi kuzatiladi. Bunday holat o‘quv faoliyatining pasayishiga va maktabga moslashuv jarayonining qiyinlashishiga olib keladi. Ota-onalar stressi bolalarning xulq-atvori va psixo-emotsional rivojlanishiga sezilarli

darajada ta'sir ko'rsatuvchi muhim psixologik omil sifatida qaraladi. Oilada yuzaga keladigan stress holatlari emotsional muvozanatning buzilishiga olib kelib, ota-onaning bola bilan munosabatlarida keskinlik, sabrsizlik va barqaror bo'lmagan tarbiyaviy yondashuvlarni yuzaga keltiradi. Natijada bola o'zini psixologik jihatdan xavfsiz his qilmaydi va bu uning xulq-atvor hamda ichki emotsional holatida turli salbiy o'zgarishlarning shakllanishiga zamin yaratadi. Stressli oilaviy muhit ta'sirida bolalarda xavotir darajasi ortishi, agressiv xulqning kuchayishi, emotsional beqarorlik hamda o'ziga ishonchsizlik kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Bunday psixologik holatlar bola shaxsining shakllanish jarayoniga to'sqinlik qilib, uning ijtimoiy moslashuv imkoniyatlarini cheklaydi. Shu bilan birga, doimiy stress muhitida ulg'ayayotgan bolalarda muloqotga kirishish qiyinchiliklari, ichki tortinchoqlik yoki aksincha, impulsiv va tajovuzkor reaksiyalar ham rivojlanishi ehtimoli yuqori bo'ladi. Shu sababli oilaviy psixologik iqlimni sog'lomlashtirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ota-onalarga stressni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish hamda konstruktiv muloqot usullarini shakllantirish bolalar rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, psixologik ma'rifat ishlarini tizimli ravishda kuchaytirish orqali ota-onalarda farzand tarbiyasiga nisbatan ongli yondashuvni shakllantirish, oilaviy munosabatlarda ijobiy psixologik muhitni yaratishga erishish mumkin. Natijada bolalarda sog'lom xulq-atvor, emotsional barqarorlik va o'ziga ishonchning rivojlanishi ta'minlanadi.

Ota-onalarda stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish maqsadida psixologik treninglarni tizimli ravishda tashkil etish tavsiya etiladi. Bunday treninglar ota-onalarga o'z emotsional holatini anglash, stressli vaziyatlarda to'g'ri reaksiyalar berish hamda ichki psixologik muvozanatni saqlash usullarini o'rgatishga xizmat qiladi. Natijada oilaviy muhitda keskinlik kamayadi va bolalar uchun nisbatan barqaror psixologik sharoit shakllanadi. Shuningdek, oilada ijobiy muloqot madaniyatini shakllantirish va emotsional qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. O'zaro hurmat, tinglash madaniyati va ochiq muloqot tamoyillari asosida qurilgan oilaviy munosabatlar bolalarda ishonch hissini

o'shiradi hamda ularning emotsional xavfsizligini ta'minlaydi. Bunday muhitda tarbiyalanayotgan bolalarda agressivlik kamayib, ijtimoiy moslashuv ko'nikmalari yaxshilanadi. Maktab psixologi tomonidan ota-onalar bilan muntazam ravishda maslahat va profilaktik suhbatlar o'tkazish ham muhim yo'nalishlardan biridir. Ushbu uchrashuvlar orqali ota-onalarga bolalar psixologiyasi, yosh xususiyatlari hamda tarbiya jarayonida uchraydigan muammolar bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi. Bu esa ota-onalarning pedagogik va psixologik savodxonligini oshirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, bolalarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik dasturlarni joriy etish zarur. Bunday dasturlar stressni boshqarish, o'zini anglash, ijobiy fikrlash va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Natijada bolalar o'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifoda etishga, qiyinchiliklarga bardosh berishga va ijtimoiy muhitga moslashishga qodir bo'lgan psixologik jihatdan yetuk shaxs sifatida shakllanadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A. Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent, 2017.
3. Karimova V.M. Psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Davletshin M.G. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent, 2004

OILAVIY MUNOSABATLARDA EMOTSIONAL SOVUQLIK FENOMENI: PSIXOLOGIK MEXANIZMLAR VA IJTIMOIIY OMILLAR

Maxfuza Primqulova Xafizovna
Sirdaryo viloyati Boyovut tumani 22- maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy oilalarda kuzatilayotgan emotsional sovuqlik fenomeni, uning psixologik sabablari va shaxslararo munosabatlarga ta'siri tahlil qilingan. Oilaviy muhitda emotsional aloqalarning susayishi, kommunikativ jarayonlarning formal tus olishi hamda bolalar psixikasiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy jihatdan yoritilgan.

Kalit so'zlar. Emotsional sovuqlik, oilaviy muhit, shaxslararo munosabatlar, psixologik aloqa, kommunikatsiya, tarbiya, psixo-emotsional barqarorlik.

Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, hayot sur'atining tezlashishi hamda raqamli texnologiyalarning keng miqyosda kirib kelishi oilaviy munosabatlar tizimining xarakteriga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Xususan, oila a'zolari o'rtasidagi emotsional yaqinlikning pasayishi, hissiy ifodalanishning susayishi hamda jonli muloqotning kamayishi natijasida "emotsional sovuqlik" fenomeni tobora kuchayib bormoqda. Mazkur holat oilaviy tizimning psixologik barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, o'zaro ishonch va emotsional qo'llab-quvvatlash mexanizmlarining zaiflashishiga olib keladi. Natijada oilaviy a'zolar, xususan bolalar va kattalar o'rtasidagi muloqot sifati pasayadi, o'zaro tushunish darajasi susayadi hamda oilaviy munosabatlarda rasmiylik va emotsional uzoqlashuv kuchayadi.

Emotsional sovuqlik — bu oila a'zolari o'rtasida hissiy yaqinlik, mehr-oqibat, o'zaro qo'llab-quvvatlash va empatiyaning pasayishi bilan tavsiflanadigan psixologik holat hisoblanadi. Bunday holatda oilaviy muloqot ko'proq funksional yoki zaruriy darajada amalga oshirilib, emotsional almashinuv, ya'ni his-tuyg'ularni erkin ifoda etish va o'zaro hissiy rezonans sezilarli darajada cheklanadi. Natijada oilaviy munosabatlarda rasmiylik kuchayib, psixologik yaqinlik susayadi. Emotsional sovuqlikning shakllanishiga bir qator ijtimoiy va psixologik omillar ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy-iqtisodiy bosimlarning ortishi, kundalik hayotdagi ish

yuqlamasining ko'payishi hamda vaqt tanqisligi ota-onalarning farzandlar bilan sifatli emotsional muloqotga kirishish imkoniyatlarini cheklaydi. Bu esa oilaviy hissiy aloqalarning asta-sekin zaiflashishiga olib keladi. Shuningdek, raqamli texnologiyalarga ortiqcha bog'liqlik real muloqot o'rnini virtual kommunikatsiya bilan almashtiradi. Natijada oila ichidagi jonli hissiy muloqot kamayib, emotsional yaqinlik darajasi pasayadi. Bundan tashqari, stress holatlari, psixologik charchoq, ichki emotsional muammolar hamda shaxslararo nizolar oilaviy munosabatlarda emotsional sovuqlikni kuchaytiruvchi muhim psixologik omillar sifatida namoyon bo'ladi. Emotsional sovuqlik oilaviy tizimda bir qator salbiy psixologik oqibatlarining shakllanishiga olib keladi. Avvalo, oila a'zolari o'rtasida o'zaro ishonch darajasining pasayishi kuzatiladi, bu esa muloqotning cheklanishi va hissiy uzoqlashuvni kuchaytiradi. Natijada oilaviy munosabatlar rasmiy tus olib, emotsional qo'llab-quvvatlash mexanizmlari zaiflashadi. Bolalar psixikasiga esa bunday muhit yanada chuqurroq ta'sir ko'rsatadi. Ular orasida xavotir darajasining ortishi, o'ziga ishonchsizlikning shakllanishi, emotsional beqarorlik hamda ijtimoiy moslashuv jarayonida qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin. Bola o'zini psixologik jihatdan himoyasiz his qilishi natijasida tashqi muhitga nisbatan sezgirligi ortadi. Shuningdek, emotsional sovuqlik sharoitida empatiya rivojlanishining sustlashuvi va ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarning yetarli shakllanmasligi ehtimoli yuqori bo'ladi. Ayrim hollarda esa ichki emotsional bosim va frustratsiya natijasida agressiv xulq-atvor shakllanishi ham kuzatilishi mumkin. Emotsional sovuqlik zamonaviy oilalarda keng uchrayotgan dolzarb psixologik muammolardan biri bo'lib, u oilaviy munosabatlar sifatiga hamda bolalarning psixo-emotsional rivojlanish jarayoniga bevosita va sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur holat oilada hissiy yaqinlikning pasayishi, o'zaro tushunishning susayishi va kommunikativ aloqalarning zaiflashishi bilan tavsiflanadi, bu esa oilaviy tizimning umumiy psixologik barqarorligini izdan chiqarishi mumkin. Ushbu fenomenni kamaytirish uchun oilaviy psixologik iqlimni yaxshilash, ya'ni o'zaro ishonch va ochiq muloqot muhitini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, emotsional muloqotni kuchaytirish, hissiyotlarni erkin ifoda etish madaniyatini rivojlantirish hamda ota-

onalarda empatiya ko'nikmalarini shakllantirish oilaviy munosabatlarning barqarorlashishiga xizmat qiladi. Natijada oilada psixologik sog'lom muhit yaratiladi va bolalarning emotsional hamda ijtimoiy rivojlanishi ijobiy yo'nalishda shakllanadi.

Oilalarda ochiq va samimiy muloqotni rivojlantirish oilaviy tizimning psixologik barqarorligini ta'minlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Bunday yondashuv oila a'zolari o'rtasida ishonch, o'zaro tushunish va emotsional yaqinlikni mustahkamlab, emotsional sovuqlik fenomenining kamayishiga xizmat qiladi. Shuningdek, ota-onalar uchun psixologik trening va seminarlarni tizimli ravishda tashkil etish ularning tarbiyaviy kompetensiyalarini oshirishga, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga hamda empatik munosabatni shakllantirishga yordam beradi. Bu esa oilaviy muhitda ijobiy psixologik iqlim yaratish imkonini kengaytiradi. Bolalar bilan emotsional qo'llab-quvvatlashga asoslangan munosabatni kuchaytirish ularning o'ziga ishonchi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuv qobiliyatini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ota-onaning hissiy qo'llab-quvvatlashi bola shaxsining sog'lom shakllanishiga xizmat qiladi. Maktab psixologlari tomonidan oilaviy maslahat ishlarini tizimli yo'lga qo'yish esa oilaviy muammolarni erta aniqlash, ularni bartaraf etish va psixologik profilaktika choralarini amalga oshirish imkonini beradi. Bu yondashuv oilaviy munosabatlar sifatini yaxshilashga va emotsional sovuqlikning oldini olishga yordam beradi.

Emotsional sovuqlik fenomenini tahlil qilish jarayonida shuni alohida ta'kidlash lozimki, mazkur holat faqat tashqi xulqiy o'zgarishlar majmuasi emas, balki oilaviy tizim ichida yuzaga keladigan ichki psixologik disbalansning natijasi hisoblanadi. Oilada emotsional muloqotning susayishi asta-sekin "psixologik begonalashuv" jarayonini kuchaytiradi, ya'ni oila a'zolari jismoniy jihatdan birga yashasalar-da, emotsional jihatdan bir-biridan uzoqlashib boradilar.

Psixologik tadqiqotlarda emotsional sovuqlik ko'pincha uzoq davom etuvchi stress holatlari, ota-onaning emotsional charchashi (burnout sindromi), ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi hamda oilaviy rollarning noaniqligi kabi omillar bilan bog'liq holda talqin etiladi. Ayniqsa, hissiyotlarni ochiq ifoda etmaslik,

ularni ichki bostirishga moyillik (“emotsional repressiya”) ushbu fenomenning chuqurlashishiga olib keluvchi asosiy psixologik mexanizmlardan biri hisoblanadi. Bundan tashqari, bolalar rivojlanishida emotsional sovuqlik muhitida “bog‘lanish (attachment) buzilishi” shakllanishi ehtimoli ortadi. Bu holat keyingi rivojlanish bosqichlarida ishonchli va barqaror munosabatlar o‘rnatishda qiyinchiliklar, emotsional beqarorlik hamda ijtimoiy aloqalardan qochish tendensiyalari orqali namoyon bo‘lishi mumkin. Oilaviy tizim nazariyasi nuqtai nazaridan yondashilganda, bir a‘zodagi emotsional disfunktsiya butun oilaviy tizimga ta‘sir ko‘rsatishi aniqlanadi. Shu sababli emotsional sovuqlikni faqat individual darajadagi muammo sifatida emas, balki tizimli psixologik muammo sifatida tahlil qilish zarur. Bunda ota-ona, bola va ijtimoiy muhit o‘zaro dinamik aloqada o‘rganiladi.

Profilaktik yondashuv doirasida quyidagi psixologik yo‘nalishlar samarali hisoblanadi: oilaviy kommunikatsiyani rivojlantirishga qaratilgan treninglar, empatiya va emotsional intellektni rivojlantirish mashg‘ulotlari, stressni boshqarish va relaksatsiya texnikalari, oilaviy terapiya elementlaridan foydalanish hamda maktab–oila–psixolog hamkorligini kuchaytirish. Mazkur yondashuvlar natijasida emotsional sovuqlikning oldi olinadi va oilada psixologik jihatdan sog‘lom, qo‘llab-quvvatlovchi va barqaror muhit shakllanishi ta‘minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari Milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
2. Karimova V.M. Psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
3. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A. Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent: TDPU nashriyoti, 2017.
4. Bekmurodov M.B. Oila psixologiyasi asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.

SUN'IIY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARINING PSIXOLOGIK MASLAHAT AMALIYOTIGA TATBIQI: IMKONIYATLAR VA XAVFLARNI PSIXOLOGIK TAHLIL QILISH

*Nurullayeva Shalola Sur'at qizi
Navoiy viloyati Qiziltepa tumani 20-maktab psixologi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada sun'iy intellekt texnologiyalarining psixologik maslahat amaliyotiga tatbiqi, uning imkoniyatlari hamda ehtimoliy xavflari tahlil qilingan. Shuningdek, AI asosidagi psixologik yordam tizimlarining samaradorligi, etik jihatlari va inson psixologi bilan o'zaro uyg'unligi yoritilgan.

Kalit so'zlar. Sun'iy intellekt, psixologik maslahat, raqamli psixologiya, chatbot, emotsional qo'llab-quvvatlash, etik muammolar, maxfiylik, psixoterapiya.

So'nggi yillarda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi sun'iy intellekt (SI)ning turli sohalarga, xususan psixologik yordam va maslahat xizmatlariga keng kirib kelishiga zamin yaratmoqda. Bugungi kunda chatbotlar, virtual yordamchilar va avtomatlashtirilgan tahlil tizimlari insonning emotsional holatini dastlabki darajada baholash, stress va xavotir belgilarini aniqlash hamda boshlang'ich psixologik qo'llab-quvvatlashni amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'lmoqda. Bu esa psixologik xizmatlarning ommabopligi va qulayligini oshirishga xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, sun'iy intellektning psixologik amaliyotga tatbiqi bir qator psixologik, etik va xavfsizlik bilan bog'liq muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Jumladan, emotsional empatiyaning yetishmasligi, insoniy muloqotdagi nozik psixologik jihatlarni to'liq anglay olmaslik hamda foydalanuvchi ma'lumotlarining maxfiylikini ta'minlash bilan bog'liq xavflar shular jumlasidandir. Bundan tashqari, SI tizimlari har doim ham murakkab psixologik holatlarni to'g'ri tahlil qila olmasligi sababli noto'g'ri tavsiyalar berish ehtimoli ham mavjud. Shu bois sun'iy intellekt psixologik yordam jarayonida faqat qo'llab-quvvatlovchi vosita sifatida qaralishi va inson psixologi o'rnini to'liq bosa olmasligi ta'kidlanadi. Sun'iy intellekt asosidagi psixologik tizimlar birinchi navbatda keng ommaga tezkor, qulay va nisbatan arzon psixologik yordam ko'rsatish imkonini berishi bilan ahamiyatlidir. Ayniqsa, psixologga murojaat qilishdan uyaladigan, ijtimoiy stigmalardan

cho‘chaydigan yoki hududiy hamda iqtisodiy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun bunday raqamli platformalar muhim alternativ yordam vositasi sifatida xizmat qiladi. Bu esa psixologik xizmatlarning ommaviylashuvi va inklyuzivligini oshirishga yordam beradi. Sun‘iy intellekt tizimlari foydalanuvchining matnli yoki ovozli murojaatlarini lingvistik va emotsional tahlil qilish orqali uning psixologik holatini aniqlash imkoniyatiga ega. Bunday tizimlar stress, xavotir, tushkunlik va emotsional beqarorlik belgilarini dastlabki bosqichda sezishi mumkin. Natijada muammolar erta aniqlanib, profilaktik choralar o‘z vaqtida ko‘rilishi uchun imkoniyat kengayadi. Bu esa psixologik yordam tizimida “erta aralashuv” tamoyilining samaradorligini oshiradi. Shuningdek, sun‘iy intellektning 24/7 rejimida uzluksiz ishlashi, foydalanuvchilarga istalgan vaqtda tezkor javob berishi hamda individual tavsiyalarni avtomatik tarzda shakllantirishi psixologik qo‘llab-quvvatlashning qulayligini sezilarli darajada oshiradi. Bu xususiyatlar ayniqsa stressli vaziyatlarda tezkor yordamga ehtiyoj sezadigan foydalanuvchilar uchun muhim ahamiyat kasb etadi va psixologik xizmatlarning ommalashishiga xizmat qiladi. Biroq sun‘iy intellekt asosidagi psixologik maslahat tizimlari bir qator muhim xavf va cheklovlarni ham keltirib chiqaradi. Eng asosiy muammolardan biri sifatida insoniy empatiyaning to‘liq o‘rnini bosa olmasligini ta’kidlash lozim. Psixologik maslahat jarayonida terapevt va mijoz o‘rtasidagi ishonch, emotsional bog‘lanish va noverbal signallarni anglash muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bu jarayonlar sun‘iy tizimlarda to‘liq darajada ifodalanmaydi. Natijada mijozning ichki kechinmalari chuqur va to‘liq tushunilmasligi ehtimoli ortadi. Shuningdek, maxfiylik va ma’lumotlar xavfsizligi masalasi ham dolzarb muammolardan biridir. Foydalanuvchilarning shaxsiy psixologik ma’lumotlari, emotsional holati va murojaatlari tizimda saqlanishi yoki qayta ishlanishi jarayonida noto‘g‘ri foydalanish, ruxsatsiz kirish yoki ma’lumotlarning tarqalib ketishi xavfi mavjud. Bu esa shaxsiy hayot daxlsizligi tamoyiliga jiddiy tahdid solishi mumkin. Bundan tashqari, sun‘iy intellekt tizimlari har doim ham inson psixikasining murakkab va individual xususiyatlarini to‘liq tushunishga qodir emas. Ayrim hollarda noto‘g‘ri yoki yuzaki tavsiyalar berilishi, psixologik holatning noto‘g‘ri talqin qilinishi yoki

murakkab psixopatologik holatlarni aniqlashda xatoliklar yuzaga kelishi mumkin. Bunday holatlar foydalanuvchining noto'g'ri qarorlar qabul qilishiga yoki psixologik holatining yanada og'irlashishiga olib kelishi ehtimoldan xoli emas.

Psixologik maslahat jarayonida inson omili markaziy va hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi. Chunki terapevt va mijoz o'rtasidagi ishonch, emotsional sezgirlik, empatiya hamda noverbal signallarni to'liq anglash jarayoni faqat inson psixologi tomonidan samarali amalga oshirilishi mumkin. Shu sababli sun'iy intellekt texnologiyalari psixologik amaliyotda mustaqil qaror qabul qiluvchi vosita emas, balki yordamchi va qo'llab-quvvatlovchi tizim sifatida qo'llanilishi lozim. U psixologning ishini yengillashtirish, dastlabki tahlilni amalga oshirish hamda umumiy yo'nalish berishda xizmat qilishi mumkin, biroq professional psixologni to'liq almashtirish imkoniga ega emas. Etik nuqtai nazardan qaralganda, sun'iy intellektdan foydalanishda foydalanuvchiga uning imkoniyatlari va cheklovlari haqida to'liq va aniq ma'lumot berilishi zarur. Bu foydalanuvchida real kutishlarni shakllantirish va noto'g'ri tushunchalarning oldini olishga yordam beradi. Shuningdek, psixologik yordam jarayonida maxfiylik va ma'lumotlar xavfsizligini ta'minlash asosiy talab sifatida qaralishi lozim. Ayniqsa, og'ir psixologik holatlar, chuqur depressiya, travmatik kechinmalar yoki xavfli emotsional vaziyatlar mavjud bo'lgan hollarda sun'iy intellektga emas, balki malakali inson psixologi yoki tegishli mutaxassisga murojaat qilish zarurligi aniq ta'kidlanishi muhimdir. Bu yondashuv psixologik yordam tizimining xavfsizligi va samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Sun'iy intellekt psixologik maslahat sohasida katta imkoniyatlar yaratib, zamonaviy psixologik xizmatlarning samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda. Xususan, tezkor yordam ko'rsatish, keng auditoriyani qamrab olish hamda emotsional holatdagi o'zgarishlarni erta bosqichda aniqlash kabi jihatlar SI texnologiyalarining eng muhim afzalliklari hisoblanadi. Bu esa psixologik muammolarni erta aniqlash va profilaktika qilish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu bilan birga, sun'iy intellektdan foydalanishda bir qator cheklov va muammolar ham mavjud. Jumladan, insoniy empatiyaning yetishmasligi, shaxsiy ma'lumotlar maxfiylikiga tahdid, hamda ayrim hollarda

noto'g'ri yoki to'liq bo'lmagan tavsiyalarning berilishi kabi xavflar kuzatilishi mumkin. Bu omillar psixologik yordam jarayonining sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli sun'iy intellekt texnologiyalarini psixologik amaliyotga joriy etishda ehtiyotkorlik tamoyiliga amal qilish muhimdir. Ularni inson psixologi bilan uyg'un holda qo'llash, ya'ni SI ni yordamchi vosita sifatida integratsiya qilish eng maqbul yondashuv hisoblanadi. Bunday yondashuv nafaqat texnologik imkoniyatlardan samarali foydalanish, balki psixologik xizmatlarda inson omilining ustuvorligini saqlab qolishga ham xizmat qiladi.

Sun'iy intellekt psixologik maslahat sohasida katta imkoniyatlar yaratib, zamonaviy psixologik xizmatlarning samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda. Xususan, tezkor yordam ko'rsatish, keng auditoriyani qamrab olish hamda emotsional holatdagi o'zgarishlarni erta bosqichda aniqlash kabi jihatlar SI texnologiyalarining eng muhim afzalliklari hisoblanadi. Bu esa psixologik muammolarni erta aniqlash va profilaktika qilish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu bilan birga, sun'iy intellektdan foydalanishda bir qator cheklov va muammolar ham mavjud. Jumladan, insoniy empatiyaning yetishmasligi, shaxsiy ma'lumotlar maxfiyligiga tahdid, hamda ayrim hollarda noto'g'ri yoki to'liq bo'lmagan tavsiyalarning berilishi kabi xavflar kuzatilishi mumkin. Bu omillar psixologik yordam jarayonining sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli sun'iy intellekt texnologiyalarini psixologik amaliyotga joriy etishda ehtiyotkorlik tamoyiliga amal qilish muhimdir. Ularni inson psixologi bilan uyg'un holda qo'llash, ya'ni SI ni yordamchi vosita sifatida integratsiya qilish eng maqbul yondashuv hisoblanadi. Bunday yondashuv nafaqat texnologik imkoniyatlardan samarali foydalanish, balki psixologik xizmatlarda inson omilining ustuvorligini saqlab qolishga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2017.
3. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Davletshin M.G. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2004.

YOSHLAR ORASIDA MEDIA SAVODXONLIK VA PSIXOLOGIK BARQARORLIK O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

*Zuhritdinova Kamolaxon Akramjonovna
Andijon viloyati Asaka tumani 48-maktabi psixologi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlar orasida media savodxonlik darajasi va psixologik barqarorlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Raqamli axborot muhitida tanqidiy fikrlash, emotsional barqarorlik va axborotni to‘g‘ri baholash ko‘nikmalarining shaxs psixologiyasiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, media savodxonlikning psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirishdagi o‘rni ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar. Media savodxonlik, psixologik barqarorlik, tanqidiy fikrlash, raqamli muhit, axborot madaniyati, emotsional intellekt, yoshlar psixologiyasi.

Zamonaviy axborot jamiyatida yoshlar kundalik hayotining muhim qismi raqamli media vositalari bilan bog‘liq holda shakllanmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli platformalar orqali axborot oqimi keskin ortib, uning sifatini baholash zarurati ham kuchaymoqda. Shu sharoitda media savodxonlik shaxsning axborotni to‘g‘ri tushunish, tahlil qilish va undan xavfsiz foydalanish qobiliyati sifatida dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Media savodxonlik — bu shaxsning turli axborot manbalarini to‘g‘ri tanlash, ularni chuqur tahlil qilish, ishonchlilik darajasini baholash hamda axborotga nisbatan tanqidiy yondashuvni shakllantirish ko‘nikmalarini o‘z ichiga oluvchi kompleks kompetensiya hisoblanadi. Ushbu kompetensiya zamonaviy raqamli muhitda yoshlarning ongli, mas’uliyatli va asosli qarorlar qabul qilishini ta’minlashda muhim psixologik va kognitiv omil sifatida xizmat qiladi. Psixologik barqarorlik shaxsning stressli va noqulay vaziyatlarga nisbatan chidamliligi, emotsional muvozanatini saqlab qola olishi hamda ichki psixologik resurslarini samarali boshqarish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Ushbu sifat shaxsning tashqi muhitdagi bosimlarga moslashuvchan munosabat bildirishiga imkon yaratadi. Psixologik barqarorlik shaxsning ijtimoiy moslashuvi, shaxslararo munosabatlar sifati hamda umumiy ruhiy salomatligini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Barqaror psixologik holatga ega bo'lgan individ murakkab vaziyatlarda ham ongli qaror qabul qilish va hissiy muvozanatni saqlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Media savodxonlik va psixologik barqarorlik o'rtasida bevosita va o'zaro uzviy bog'liqlik mavjud. Tanqidiy fikrlash qobiliyati rivojlangan yoshlar axborot oqimidan kelib chiqadigan stress, ortiqcha ma'lumot yuklamasi va psixologik bosimni nisbatan samarali boshqara oladilar. Noto'g'ri, manipulyativ yoki yolg'on axborotni tez va to'g'ri farqlay olish esa xavotir darajasining pasayishiga, emotsional muvozanatning saqlanishiga hamda psixologik barqarorlikning mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Aksincha, media savodxonlik darajasi past bo'lgan yoshlar internet muhitidagi salbiy kontent ta'siriga osonroq beriladi, ijtimoiy taqqoslash (social comparison) holatlariga ko'proq moyil bo'ladi hamda o'z-o'zini baholashda beqarorlikka duch keladi. Bunday holatlar natijasida emotsional beqarorlik kuchayib, stressga chidamlilik darajasi pasayishi mumkin. Bu jarayonda kognitiv (axborotni tahlil qilish va qayta ishlash), emotsional (stress va ichki hissiy holatlarni boshqarish) hamda ijtimoiy (ijtimoiy ta'sirlarni baholash va ularga moslashish) mexanizmlar muhim rol o'ynaydi. Mazkur mexanizmlar o'zaro uyg'unlashganda shaxsda kuchli psixologik himoya tizimi shakllanadi, bu esa axborot oqimining salbiy ta'sirlariga nisbatan barqarorlikni ta'minlaydi va psixologik zo'riqishlarni kamaytirishga xizmat qiladi.

Ta'lim muassasalarida media savodxonlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus treninglarni tizimli ravishda tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ushbu treninglar o'quvchilarning raqamli axborot muhitida ongli va xavfsiz harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi, Shuningdek, o'quvchilarda tanqidiy fikrlash va axborotni tahlil qilish kompetensiyalarini rivojlantirish zarur. Bu ularning axborot manbalarini to'g'ri baholash, manipulyativ kontentni ajratish hamda mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlaydi. Psixologik treninglar orqali emotsional barqarorlikni kuchaytirish ham muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlar stressni boshqarish, emotsional o'zini nazorat qilish va psixologik chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, ota-onalar uchun raqamli tarbiya bo'yicha ma'rifiy seminarlar tashkil

etish oilaviy muhitda media savodxonlikni shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa bolalarda sogʻlom raqamli xulq-atvorni rivojlantirish va internetdan xavfsiz foydalanish madaniyatini mustahkamlashga yordam beradi.

Yoshlar orasida media savodxonlikning rivojlanishi psixologik barqarorlikni mustahkamlashda muhim omil sifatida namoyon boʻladi. Tanqidiy fikrlash, axborotni chuqur tahlil qilish hamda emotsional oʻzini boshqarish koʻnikmalarining shakllanishi va rivojlanishi yoshlarni raqamli muhitda uchraydigan psixologik xavflardan samarali himoya qiladi. Natijada ular axborot oqimini ongli idrok etadi, stressli vaziyatlarga nisbatan chidamlilikni saqlaydi hamda ijtimoiy va emotsional barqarorlikni mustahkamlash imkoniga ega boʻladi. Taʼlim muassasalarida media savodxonlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus treninglarni tizimli ravishda tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ushbu treninglar oʻquvchilarning raqamli axborot muhitida ongli va xavfsiz harakatlanish koʻnikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, oʻquvchilarda tanqidiy fikrlash va axborotni tahlil qilish kompetensiyalarini rivojlantirish zarur. Bu ularning axborot manbalarini toʻgʻri baholash, manipulyativ kontentni ajratish hamda mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlaydi. Psixologik treninglar orqali emotsional barqarorlikni kuchaytirish ham muhim yoʻnalishlardan biri hisoblanadi. Bunday mashgʻulotlar stressni boshqarish, emotsional oʻzini nazorat qilish va psixologik chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, ota-onalar uchun raqamli tarbiya boʻyicha maʼrifiy seminarlar tashkil etish oilaviy muhitda media savodxonlikni shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa bolalarda sogʻlom raqamli xulq-atvorni rivojlantirish va internetdan xavfsiz foydalanish madaniyatini mustahkamlashga yordam beradi.

Zamonaviy raqamli muhitda yoshlar bir vaqtning oʻzida juda katta hajmdagi axborot oqimi bilan toʻqnash keladi. Psixologiyada bu holat kognitiv yuklama (cognitive load) deb ataladi. Haddan tashqari axborot miqdori insonning ishchi xotirasi imkoniyatlarini ortiqcha yuklaydi, natijada diqqatning pasayishi, axborotni qayta ishlash samaradorligining susayishi, qaror qabul qilishda ikkilanish va umumiy stress darajasining ortishi kuzatiladi. Media savodxonlik darajasi yuqori

boʻlgan shaxs esa axborotni tahlil qilish, saralash va filtrdan oʻtkazish koʻnikmalariga ega boʻlib, keraksiz yoki ishonchsiz maʼlumotni tez ajrata oladi. Bu jarayon kognitiv yuklamani kamaytiradi va psixologik bosimni sezilarli darajada yumshatadi, shuningdek, diqqat barqarorligini saqlashga yordam beradi. Yoshlar psixologiyasida ijtimoiy tarmoqlarning eng muhim taʼsirlaridan biri ijtimoiy taqqoslash fenomeni hisoblanadi. Raqamli platformalarda koʻpincha hayotning idealizatsiyalashgan, tanlab koʻrsatilgan obrazlari namoyish etiladi. Bu esa real hayot bilan virtual obraz oʻrtasida nomutanosiblikni yuzaga keltiradi. Natijada yoshlar oʻz hayotini boshqalarning “filtrlangan muvaffaqiyatlari” bilan taqqoslab, oʻz-oʻzini baholashda pasayish, qoniqmaslik hissi, past motivatsiya va emotsional beqarorlik holatlariga tushishi mumkin. Media savodxonlik bu jarayonni ongli tushunishga yordam beradi, yaʼni shaxs “ijtimoiy tarmoqlardagi kontent tanlab joylashtiriladi va real hayotning toʻliq manzarasini aks ettirmaydi” degan kognitiv tushunchani shakllantiradi. Bu esa psixologik himoya mexanizmlarini kuchaytiradi.

Psixologik barqarorlikning asosiy komponentlaridan biri emotsional regulyatsiya boʻlib, u shaxsning hissiy reaksiyalarini boshqarish va muvozanatda ushlab turish qobiliyatini ifodalaydi. Raqamli muhitda esa salbiy yangiliklar, konfliktli kontent, agressiv izohlar va manipulyativ axborot tez-tez uchraydi. Bunday vaziyatlarda shaxs quyidagi koʻnikmalarga ega boʻlishi zarur. Impulsiv hissiy reaksiyani nazorat qilish, axborotni emotsional emas, kognitiv filtrdan oʻtkazish, vaziyatni obyektiv tahlil qilish va xulosa chiqarish kerak. Media savodxonlik ushbu jarayonlarni mustahkamlab, shaxsning emotsional barqarorligini oshiradi va stressga chidamlilikni rivojlantiradi. Media savodxonlik darajasi yuqori boʻlgan yoshlar quyidagi psixologik himoya mexanizmlaridan samarali foydalanadi:

Ratsionalizatsiya – axborotni hissiyotga emas, mantiqiy tahlilga asoslanib baholash

Distansiyalash – salbiy yoki stressogen kontentdan emotsional uzoqlashish

Tanlab qabul qilish – axborot manbalarini ishonchlilik darajasiga koʻra ajratish

Kognitiv filtratsiya – manipulyativ yoki noto‘g‘ri axborotni avtomatik rad etishdir. Ushbu mexanizmlar shaxsning ichki psixologik barqarorlik tizimini mustahkamlaydi va raqamli muhitning salbiy ta’sirlarini kamaytiradi.

Yoshlar orasida psixologik zo‘riqishni kuchaytiruvchi raqamli stress omillari quyidagilardan iborat. Doimiy bildirishnomalar va axborot uzluksizligi (notification stress), tezkor javob berish bosimi va ijtimoiy talablar , kiberzo‘ravonlik (cyberbullying), soxta yoki manipulyativ axborot (fake news), FOMO sindromi – “biror muhim narsani boy berib qo‘yish qo‘rquvi” bo‘ladi. Ushbu omillar shaxsning emotsional zo‘riqishini oshiradi, biroq media savodxonlik ularni tanish, tahlil qilish va psixologik jihatdan boshqarish imkonini beradi.

Media savodxonlik va psixologik barqarorlikni rivojlantirishda quyidagi amaliy yondashuvlar samarali hisoblanadi. Raqamli detoks amaliyotlari (vaqtincha axborot muhitidan cheklanish), “fake news”ni aniqlash bo‘yicha treninglar, mindfulness va nafas olish texnikalari orqali emotsional o‘zini boshqarish, media kundaligi yuritish (axborot ta’sirini tahlil qilish), guruhiiy psixologik treninglar (muloqot va tanqidiy fikrlashni rivojlantirish) Media savodxonlik zamonaviy psixologiyada faqat axborot bilan ishlash kompetensiyasi sifatida emas, balki shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy barqarorligini ta’minlovchi kompleks psixologik resurs sifatida qaraladi. U shaxsni raqamli muhitdagi manipulyatsiya, axborot bosimi va ijtimoiy stressdan himoya qiluvchi muhim “psixologik qalqon” vazifasini bajaradi hamda psixologik barqarorlikni shakllantirishda yetakchi omillardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. (2019). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.
2. Karimova V. M. (2018). *Psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Zokirova N. S. (2021). *Ta’lim psixologiyasi*. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti.
4. Ismailova M. (2020). *O‘smirlar psixologiyasi*. Toshkent: Tafakkur.

KASB TANLASHDAGI QAROR QABUL QILISH JARAYONIGA PSIXOLOGIK STRESS VA XAVOTIRNING TA'SIRI

Muydinova Djamilya Burxanovna

Farg'ona viloyati Farg'ona tumani 49- maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kasb tanlash jarayonida qaror qabul qilish mexanizmlariga psixologik stress va xavotirning ta'siri tahlil qilinadi. Kasb tanlash shaxs hayotidagi muhim bosqichlardan biri bo'lib, unda kognitiv, emotsional va ijtimoiy omillar o'zaro ta'sirlashadi. Tadqiqotda stress va xavotirning diqqat, fikrlash, motivatsiya hamda qaror qabul qilish sifatiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'sirlari yoritilgan. Shuningdek, kasbiy yo'naltirish jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati va emotsional barqarorlikni rivojlantirish yo'llari ko'rib chiqilgan. Maqola ta'lim muassasalarida kasbga yo'naltirish ishlarini takomillashtirishga ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar. kasb tanlash, qaror qabul qilish, psixologik stress, xavotir, kasbiy yo'naltirish, emotsional barqarorlik, motivatsiya, psixologik qo'llab-quvvatlash

Kasb tanlash inson hayotidagi eng muhim qarorlardan biri hisoblanadi. Ushbu jarayon nafaqat shaxsning qiziqishlari va qobiliyatlariga, balki uning psixologik holati, emotsional barqarorligi hamda ijtimoiy muhit ta'siriga ham chambarchas bog'liqdir. Ayniqsa, o'smirlik va ilk yoshlik davrida kasb tanlash jarayonida yuzaga keladigan stress va xavotir holatlari qaror qabul qilish sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy psixologiyada stress shaxsning tashqi yoki ichki talablar bilan moslashish jarayonida yuzaga keladigan psixofiziologik zo'riqish holati sifatida izohlanadi. Xavotir esa kelajakdagi noaniq vaziyatlarga nisbatan ichki bezovtalik va qo'rquv hissi bilan tavsiflanadi. Kasb tanlash jarayonida ushbu ikki psixologik holat o'zaro uyg'unlashib, shaxsning fikrlash jarayonini murakkablashtirishi va qaror qabul qilish samaradorligini pasaytirishi mumkin.

Kasb tanlash jarayonida qaror qabul qilish murakkab psixologik jarayon bo'lib, u shaxsdan bir nechta alternativ yo'nalishlar orasidan eng maqbulini tanlashni talab

etadi. Bu jarayon faqatgina ratsional tahlilga emas, balki emotsional holat, shaxsiy ishonch darajasi, oldingi tajriba hamda ijtimoiy ta'sirlarga ham bog'liq bo'ladi. Aynan shu bosqichda stress va xavotirning yuqori darajada bo'lishi qaror sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Yuqori darajadagi stress kognitiv jarayonlarning samaradorligini pasaytiradi. Psixologik nuqtayi nazardan stress holatida organizm "jang yoki qochish" reaksiyasiga o'tadi, bu esa diqqatni toraytiradi va qisqa muddatli xavfsizlikka yo'naltirilgan qarorlarni kuchaytiradi. Natijada shaxs uzoq muddatli oqibatlarni tahlil qilish o'rniga tezkor va hissiy reaksiyalarga asoslangan qaror qabul qilishga moyil bo'ladi. Bunday holatda diqqatni jamlash qobiliyati susayadi, axborotni qayta ishlash tezligi kamayadi va mantiqiy tahlil qilish jarayoni cheklanadi. Shuningdek, stressning davomiyligi oshgan sari shaxsning o'ziga ishonchi ham pasayadi. Bu esa kasbiy yo'nalish tanlashda tashqi fikrlarga haddan tashqari tayanishga olib keladi. Ota-ona, ustoz yoki tengdoshlarning fikri asosiy mezonga aylanib qolishi mumkin, bu esa shaxsning individual qiziqishlari va qobiliyatlari ikkinchi planga tushishiga sabab bo'ladi. Natijada kasbiy moslik darajasi pasayib, kelajakda qoniqmaslik holatlari yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Xavotir esa ko'proq kelajak bilan bog'liq kognitiv-emotsional holat sifatida namoyon bo'ladi. Yuqori darajadagi xavotir shaxs ongida salbiy ssenariylarni kuchaytiradi. O'quvchi yoki yosh shaxs "agar noto'g'ri kasb tanlasam-chi?", "agar muvaffaqiyatga erisha olmasam-chi?", "agar tanlagan yo'lim meni qoniqtirmasam-chi?" kabi fikrlar bilan doimiy ichki dialog holatida bo'ladi. Bu esa psixologik ortiqcha yuklama (kognitiv overload)ni yuzaga keltiradi. Natijada qaror qabul qilish jarayoni sekinlashadi yoki umuman bloklanadi. Psixologiyada bu holat "qaror qabul qilishdagi paralyaj holati" (decision paralysis) deb ataladi. Bunday holatda shaxs ko'plab variantlar mavjud bo'lsa ham, hech birini tanlashga jur'at eta olmaydi yoki qarorni doimiy ravishda kechiktiradi. Bu esa kasbiy rivojlanish jarayonini orqaga suradi va noaniqlik hissini kuchaytiradi.

Bundan tashqari, xavotirning yuqori darajasi motivatsion tizimga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shaxsda muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish kuchayadi, bu esa yangi imkoniyatlarni sinab ko'rish istagini kamaytiradi. Natijada kasb tanlash jarayoni

faqat “xavfsiz variant” izlashga aylanib qoladi, bu esa shaxsiy salohiyatni to‘liq ro‘yobga chiqarishga to‘sqinlik qiladi. Stress va xavotir kasb tanlash jarayonida qaror qabul qilish sifatiga bevosita ta’sir etuvchi muhim psixologik omillar hisoblanadi. Ularning optimal darajada bo‘lishi shaxsni faol izlanishga undasa, yuqori darajasi esa qaror qabul qilishni murakkablashtiradi va kasbiy yo‘nalish tanlashda xatoliklar ehtimolini oshiradi.

Kasb tanlash jarayonida ijtimoiy omillar ham stressni kuchaytiruvchi muhim psixologik manbalardan biri hisoblanadi. Ota-onalarning yuqori talablari, jamiyatda shakllangan stereotip qarashlar hamda tengdoshlar ta’siri shaxsning ichki ehtiyojlari va qiziqishlari bilan ziddiyatga kirishi mumkin. Bunday holatlarda shaxs ichida “men nimani xohlayman?” va “mendan nima kutishadi?” degan ichki konflikt yuzaga keladi. Ushbu konflikt esa emotsional bosimni kuchaytirib, qaror qabul qilish jarayonini murakkablashtiradi. Ijtimoiy bosimning kuchayishi natijasida shaxs o‘zining haqiqiy qiziqishlarini ikkinchi planga surib, ko‘proq tashqi talablar asosida qaror qabul qilishga majbur bo‘lishi mumkin. Bu esa kelajakda kasbiy moslikning pasayishi, ish faoliyatida qoniqmaslik va motivatsiyaning susayishiga olib kelishi ehtimolini oshiradi. Shu sababli ijtimoiy omillarni kasb tanlash jarayonida muhim psixologik determinant sifatida baholash zarur. Shu bilan birga, psixologik stress har doim ham salbiy ta’sirga ega emas. Psixologiyada stressning ma’lum darajasi, ya’ni optimal yoki o‘rtacha darajasi, shaxsni faol harakatga undovchi stimulyat sifatida qaraladi. Bunday holatda stress organizmni faollashtiradi, axborot izlash jarayonini kuchaytiradi va qaror qabul qilish faolligini oshiradi. O‘quvchi yoki yosh shaxs turli kasblar haqida ko‘proq ma’lumot to‘plashga, o‘z qiziqishlarini tahlil qilishga va imkoniyatlarini baholashga intiladi. Biroq stress haddan tashqari kuchli bo‘lganda, uning ta’siri teskari yo‘nalishga o‘tadi. Ya’ni shaxsda xavotir kuchayadi, o‘ziga ishonch pasayadi va ichki beqarorlik yuzaga keladi. Bu holat qaror qabul qilishni sekinlashtiradi yoki to‘liq to‘xtatib qo‘yishi mumkin. Natijada kasb tanlash jarayoni subyektiv qo‘rquv va xavotir asosida kechadi, bu esa noto‘g‘ri kasbiy yo‘nalish tanlash xavfini oshiradi. Kasb tanlash jarayonida xavotir darajasini kamaytirish va psixologik barqarorlikni ta’minlashda psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi muhim

o‘rin tutadi. Psixologik treninglar, kasbiy yo‘naltirish dasturlari, individual maslahatlar hamda diagnostik testlar shaxsga o‘z qobiliyatlari, qiziqishlari va imkoniyatlarini real baholashga yordam beradi. Bu esa qaror qabul qilish jarayonini ancha yengillashtiradi va noaniqlik darajasini kamaytiradi. Bundan tashqari, emotsional barqarorlikni rivojlantirish ham kasb tanlash jarayonida muhim omil hisoblanadi. O‘zini anglash, stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish hamda ijobiy fikrlash strategiyalarini rivojlantirish shaxsning ichki psixologik bosimini kamaytiradi. Ta‘lim muassasalarida bu yo‘nalishda tizimli psixologik ishlarni tashkil etish yoshlarning ongli va mustaqil kasbiy tanlov qilishiga zamin yaratadi. Ijtimoiy omillar, stress va xavotir kasb tanlash jarayonining ajralmas psixologik komponentlari hisoblanadi. Ularni to‘g‘ri boshqarish shaxsning kasbiy o‘zini anglash jarayonini yengillashtiradi va muvaffaqiyatli kasbiy yo‘nalish tanlash imkoniyatini oshiradi.

Kasb tanlash jarayoni murakkab psixologik mexanizmlarga ega bo‘lib, unda stress va xavotir muhim determinantlar sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu psixologik holatlar shaxsning qaror qabul qilish sifatiga, axborotni qayta ishlash tezligiga hamda tanlovga nisbatan ishonch darajasiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Kasb tanlash jarayonida shaxs bir vaqtning o‘zida bir nechta alternativ yo‘nalishlarni tahlil qilishi, ularning afzallik va kamchiliklarini solishtirishi hamda kelajakdagi oqibatlarni prognoz qilishi talab etiladi. Bunday murakkab kognitiv faoliyat esa psixologik barqarorlikni talab qiladi. O‘rtacha darajadagi stress psixologiyada “optimal faollashuv holati” sifatida talqin etiladi. Bu holatda shaxsda ichki faollik kuchayadi, motivatsiya ortadi va u ko‘proq axborot izlashga, o‘z imkoniyatlarini tahlil qilishga intiladi. Natijada qaror qabul qilish jarayoni faollashadi va tanlovning ongli amalga oshirilishi uchun sharoit yaratiladi. Bunday stress ijobiy funksional rol o‘ynab, shaxsni passivlikdan chiqaradi va harakatga undaydi. Biroq stress va xavotirning yuqori darajasi kognitiv jarayonlarga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Kuchli emotsional zo‘riqish holatida diqqat barqarorligi pasayadi, mantiqiy tahlil qilish qobiliyati susayadi va shaxs ko‘proq hissiy reaksiyalarga tayanadi. Xavotir esa kelajak haqidagi noaniq va salbiy tasavvurlarni kuchaytirib, “xato qilib qo‘yish qo‘rquvi”ni

yuzaga keltiradi. Natijada shaxs qaror qabul qilishni kechiktirishi yoki noto'g'ri, shoshilinch tanlov qilishga moyil bo'ladi. Shu sababli kasbiy yo'naltirish jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Psixologik diagnostika orqali shaxsning qiziqishlari, qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlarini aniqlash, treninglar orqali esa stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish muhimdir. Bundan tashqari, individual maslahatlar va kasbiy yo'naltirish dasturlari shaxsga o'z imkoniyatlarini real baholash va ongli qaror qabul qilish imkonini beradi. Stress va xavotirni to'g'ri boshqarish kasb tanlash jarayonining samaradorligini oshiradi hamda shaxsning kasbiy o'zini anglash jarayonini ijobiy yo'nalishga yo'naltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.G'oziyev E. G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2002.
- 2.G'oziyev E. G'. Psixologiya. Toshkent: Universitet nashriyoti, 2008.
- 3.Nishonova Z. T. Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent: TDPU nashriyoti, 2011.
- 4.Mahmudova D. M. Yosh va pedagogik psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
- 5.Karimova V. M. Psixologiya. Toshkent: Sharq, 2007.
- 6.Abdullayeva R. Kasbiy psixologiya asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2015.
- 7.O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020.

KICHIK O'SMIRLIK DAVRIDA BILISH FAOLLIGI ,BILISHGA BO'LGAN QIZIQISH

*Saydullayeva Noila Abdulla qizi
Navoiy viloyati Xatirchi tumani 6-maktab psixologi,
Rahmonov Eldor Sirojiddinovich
Navoiy viloyati Xatirchi tumani 84-makta psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada kichik o'smirlik davrida bilish faolligi va bilishga bo'lgan qiziqishning psixologik xususiyatlari yoritilgan.

This article highlights the psychological characteristics of cognitive activity and interest in learning during early adolescence.

O'smir o'zining qobiliyati va kuchini to'g'ri baholamay turib, murakkab hayotiy masalalarni hal qilishga urinadi, ammo fikr yuritish qobiliyati yuzaki bo'lganligi sababli kundalik hayotida qator kamchiliklarga yo'l qo'yadi. Lekin u o'z xatosini tan olishdan ko'ra kattalar bilan bahslashishni afzal ko'radi. Tanqid qilgan kishilarni yoqtirmaydi, har bir tanqid go'yoki uni mensimaslik belgisi, ata yin qilinayotgan ish bo'lib ko'rinadi. U mustaqil, o'zboshimchalik bilan ish tutishga urinadi, kattalarning maslahatiga e'tibor bermaydi. Ayrim o'smirlar o'zining kattalar safiga qo'shilganligini namoyish qilish uchun turli xil salbiy odatlarga o'rgana boshlaydilar. O'smir xulqidagi bunday o'zgarishlar o'qituvchi va ota-onalarni qattiq tashvishga soladi. Ularni ijobiy tomonga o'zgartirish uchun esa kattalardan psixologik bilim va tajribani talab etadi. Bu yoshda kattalar o'smirlarni bilib-bilmay qo'yayotgan kam chilik va xatolarini ko'pchilik ichida uyaltirib, kamsitib, qoralab emas, balki psixologik yo'l bilan yondashgan holda yordam berish uni «katta bo'lib qolganlik» tuyg'usini so'ndirib emas, balki kat ta odam qanday bo'lishi va qanday talablarga javob berishi kerakligini anglatishi zarur. Kichik o'smir davrida bilish faolligi, bilishga bo'lgan qiziqish kuchayadi (11–12 yosh). O'smirlik davrida tafakkur, tushunchalarni hosil qilish funksiyasi shakllanadi. Fan asoslarini, umumlashtirilgan bilimlarni o'zlashtirish hisobiga psixik funksiyalar ixtiyoriy boshqariladigan jarayonlarga qayta quriladi. Kognitiv sohadagi o'zgarishlar o'smirning tevarak-atrofga munosabatini, umuman shaxs sifatida

shakllanishini o'zgartiradi. Idrok tanlovchan, maqsadga yo'naltirilgan analitik-sintetik faoliyatga aylanadi. Xotira mantiqiy operatsiyalar bilan ichdan bog'liq bo'ladi. Nazariy diskursiv tafakkur tushunchalarga tayanilgan holda, ular o'zaro taqqoslanadi, bir fikrdan boshqa bir fikrga o'tish ro'y beradi. O'smirning yangi huquqlarga da'vosi, avvalo, kattalar bilan o'zaro munosabatlarning butun muhitiga oid bo'ladi. O'smir avval bajonidil bajaradigan talablarga endi qarshilik ko'rsata boshlaydi: uning mustaqilligini cheklashganda, vasiylik qilishganda, yo'naltirishganda, nazorat qilishganda, quloq solishni talab qilishganda, jazolashganda, uning qiziqishlari, munosabatlari va fikrlari bilan hisoblashishmaganda u juda xafa bo'ladi va norozilik bildiradi. O'smir o'z qadrini bilish hissi paydo bo'ladi va u o'zini kamsitish, mustaqillik huquqidan mahrum qilish mumkin bo'lmagan inson deb biladi. Ota-onalar va pedagoglar o'smirlar bilan alohida ishlab, ularning ko'nglini topishi va xatti-harakatlarini o'z vaqtida to'g'ri yo'lga solishlari lozim. Ba'zi o'qituvchilar kichik o'smirdagi bu o'zgarishlar – salbiy alomatlar, urush qoqlik, o'jarliklarining ildizlari qayerdan kelib chiqqani va nima bilan bog'langanligi, nimaning ta'siri ekanligini bilmay turib, noto'g'ri tashxis va xulosalar chiqaradilar, bu esa aksariyat hol da fojiga olib kelishi mumkin. Asosiy ziddiyatni keltirib chiqaruvchi omillardan biri o'smirning o'z mustaqilligini imkoniyatidan ortiq darajada baholashidir. O'z imkoniyatlarini ortiqcha baholash bilan kichik o'smirning psixik imkoniyatlari o'rtasida tafovut paydo bo'ladi. Kattalarning irodasiga bo'ysunmaslik, maktab, sinf faollari va boshqalarning qarorlarini bajarmaslik bu mazkur sharoitga yetarli darajada baho bera olmaslikning yagona reaksiyasi bo'libgina qolmay, shu bilan birga bu o'smir, uning shaxsi nuqtayi nazaridan o'zini boshqalarga tanitish yo'li sifatida ham xizmat qiladi. Bu yo'l orqali bola o'z shaxsining ahamiyatini, uning ta'sirchanligini hamda tevarakatdagi kishilarga qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini ham ta'kidlab ko'rsatishga erishmoqchi bo'ladi. Demak, bu o'smirni to'laqonli psixik rivojlanishi uchun zarur bo'lgan hayotiy bir xislat ekanligini bilgan holda shu bilan bog'liq salbiy ishlarning psixologik tabiatini to'g'ri tushunmog'i va bolalarni o'zlarini katta tutishlariga to'sqinlik qilmaslik, aksincha ularning bunday xatti-harakatlarini ijobiy baholashga

in tilishi kerak. O'smirlarni o'z shaxslari haqidagi fikrlar ko'proq qiziqтира di, ular o'zlarini bilishga, maqsadli rivojlantirishga, tarbiyalashga harakat qiladilar. U kattalar huquqini cheklaydi, o'zinikini esa kengaytiradi, kattalarning o'z shaxsi va insoniylik qadrini hurmat qilishlarini xohlaydi, ishonch va mustaqillik namoyon etishga da'vo qiladi, ya'ni kattalar bilan ma'lum tenghuquqlilikka va ularning shu narsani tan olishlariga erishishga harakat qiladi. O'smirlik davrida ichki erkinlikning o'sishida, o'z-o'zini anglash layoqatlarida, mustaqil xatti-harakatlarida katta sifat o'zgarishlari yuz beradi. Bunday o'zgarishlarning yuzaga kelishi da irodaning ham ahamiyati katta. Iroda oliy psixik funktsiya sifatida o'smirning erkin harakat qilish quroli, shuningdek, shaxsi rivojining magistral chizig'i bo'lib hisoblanadi. O'z-o'zini anglash hissining tarkib topishi, o'ziga nisbatan an'g'o' alohida mustaqil shaxs sifatidagi munosabatning vujudga kelishi bu davrdagi har ikki jinsdagi va istagan temperament tipidagi o'smirlar uchun muhim xususiyatlardir. O'smir o'g'il-qizlar shaxsining kamol topishida, o'zini anglash jara yonida o'ziga baho berish mayli va istagi o'zini boshqa shaxslar bilan taqqoslash, o'ziga bino qo'yish ehtiyoji paydo bo'ladi. Bu lar esa o'smirning psixik dunyosiga aqliy faoliyatiga, tevarak-atrofga munosabatning shakllanishiga ta'sir qiladi. Ilk o'smirlik davrida ko'pchilik o'smirlar o'zlariga salbiy shaxsiy xarakteristikaga beradilar. Katta bo'lgan sari o'smirning o'z-o'ziga bergan bahosi differensial xarakter (xulq-atvoriga, ijtimoiy vaziyatlar da o'zini tutishga va ayrim xatti-harakatlari)da namoyon bo'la boshlaydi. O'g'il bolalar va qiz bolalarning ijtimoiy rollari turlicha bo'lishi to'g'risidagi jamiyatda tarkib topgan tushunchalar bilan bolalar tomonidan o'zlashtirilgan tasavvurlar o'smir yoshidagi shaxsning shakllanish yo'llarini belgilab beradi. O'smir o'z kuchi va quvvati, chidamliligi ortayotganini, bilim saviyasi kengayayotganini anglay boshlaydi. O'smirlar ustanovkalari muhim funksional ahamiyatga ega bo'lib, uning ma'lum bir faoliyatni samarali bajarishga tayyorligi sifatida namoyon bo'ladi. Uning asosiy vazifalari: 1) faoliyat amalga oshirilishining qat'iy xarakterini belgilab beradi; 2) o'smir shaxsini standart vaziyatlardagi faoliyatlar kechishini erkin holda nazorat qilish va qaror chiqarishdan ozod qiladi. O'smirlik davri xususiyatlarini talqin qilgan olimlarning ta'kidlashicha, o'g'il va qizlarning bu

yoshda o'rtog'lar bilan mu'nosabatlarga intilishi, tengdoshlari jamoasining hayotiga qiziqishi yorqin namoyon bo'ladi. Ushbu o'zgarishlar ta'sirida bolalar jismoniy va aqliy imkoniyatlarini o'sib borish munosabati bilan o'zlariga ko'proq ishona boshlaydilar, ular endi oilaviy muammolar muhokamasida ham ishtirok etib boshlaydilar. Aslida o'smir yoshidagi bolalarning psixik holatlarini va psixik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish, psixik muammolarini erkin va to'g'ri yechishlari uchun yordam berish, ularga psixologik yondashish zarur. Kichik o'smir yoshdagilar bilan ishlayotganda o'quvchining har bir tashqi va ichki reaksiyasi ortida uning o'z psixologik sabablari borligini bilish muhimdir. Bu «madaniyatsiz», «zararli», «tushunib bo'lmaydigan» deb nom olgan xatti-harakatlar bir qarashda shunday baholanadi, lekin bu xatti-harakatlar shaxs qaror topishining maxsus bosqichi uchun xos xususiyatdir. Kichik o'smirda o'z-o'zini hurmat qilish va o'zini anglashni shakllantirishning bir qancha yo'llari mavjud.

O'SMIR YOSHIDAGI BOLALARNING PSIXIK MUOMMOLARINI ERKIN VA TO'G'RI YECHISHLARI UCHUN ULARGA PSIXOLOGIK KO'MAK BERISH USULLARI

*Yakupbayeva Gulnara Maratovna
Qaraqalpog'iston Respublikasi Qo'g'iro't tumani 1-maktab psixologi,
Eshmuratov Kalmurat Orazbaevich
Qaraqalpog'iston Respublikasi Qo'g'iro't tumani 14-maktab psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smir yoshidagi bolalarda uchraydigan psixologik muammolar, ularning kelib chiqish sabablari hamda mazkur muammolarni samarali hal qilishda psixologik yordam ko'rsatish usullari yoritilgan.

This article discusses the psychological problems commonly encountered by adolescents, their causes, and the methods of providing psychological support to effectively solve these problems.

O'smir yoshidagi bolalarning psixik holatlarini va psixik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish, psixik muammo larini erkin va to'g'ri yechishlari uchun yordam berish, ular ga psixologik yondashish zarur. Kichik o'smir yoshdagilar bilan ishlayotganda o'quvchining har bir tashqi va ichki reaksiya si ortida uning o'z psixologik sabablari borligini bilish muhim dir. Bu «madaniyatsiz», «zararli», «tushunib bo'lmaydigan» deb nom olgan xatti-harakatlar bir qarashda shunday baholanadi, lekin bu xatti-harakatlar shaxs qaror topishining maxsus bos qichi uchun xos xususiyatdir. Kichik o'smirda o'z-o'zini hurmat qilish va o'zini anglashni shakllantirishning bir qancha yo'llari mavjud. Masalan: bu davrda kattalarga taqlid qilish yoki oilada o'z hurmatini talab qilish, o'z so'zini o'tkazish, o'zini hurmatli, obro'li katta yoshli kishining obraziga o'xshatib rivojlantirish kuchli bo'ladi. Ularga biror so'z yoki tanbeh bilan murojaat qil sangiz, u o'zini mustaqil fikrlay olishi va biror ishni albatta ud dasidan chiqa oladigandek ko'rsatadi. Vaholanki, hali o'smir ning psixologik imkoniyatlari yetarli emas yoki rivojlanmagan bo'lishi mumkin. Kattalar, o'qituvchilar o'smirdagi bu jarayonni psixologik nuqtayi nazardan baholay olishlari, unga soxta, yuza ki yondashmay, aksincha, unga o'z imkoniyatlarini o'stirishga, o'z ichki va tashqi qobiliyatlarini to'g'ri rivojlantirishga yo'nal tirishlari muhim hisoblanadi. O'smirlar uchun o'z

tengdoshlari bilan muloqotda bo'lishi g'oyat katta ahamiyatga egadir. U endi salbiy va ijobiy tomonlariga alohida bir urg'u bermagan hol da o'zi xohlagan kishisi bilan do'st bo'lish huquqini talab etadi. O'smirlar orasida sodiqlik va to'g'rilik kabi xislatlar yuqori ba holanib, sotqinlik, o'z so'ziga bevafoqlik, egoizm, qizg'anchilik qattiq qoralanadi va qattiq jazolanadi. Bu jazo u bilan uri shish, kaltaklash, unga qarshi baykot e'lon qilish va uni yolg'izlatib qo'yish shaklida bo'lishi mumkin. O'smirlar o'zini hurmat qilishini, o'z fikrini va qiziqishini himoya qilishni bilmagan teng doshlariga juda past baho beradilar. 5–6-sinf o'quvchilariga sinfdagi o'zi egallagan mavqeiga kat ta e'tibor berish xususiyati xos. Ayniqsa, 6-sinfdan boshlab, o'quvchilar o'z tashqi ko'rinishlariga, shuningdek qarama-qarshi jinsdagi bolalar va ular bilan o'zaro munosabatlariga e'tibor be ra boshlaydilar. 7-sinf o'quvchilarida esa o'z layoqatlarini rivojlantirishga xos qiziqish yuzaga keladi. 8-sinf o'quvchilari esa mustaqillik, o'ziga xoslik, do'stlik va o'rtoqlik bilan bog'liq bo'ladigan shaxsiy xislat lar paydo bo'ladi. Ma'lumki, har bir bolaning munosabatlari aniq ishlar da ko'rinadi, mustahkamlanadi va qayd etiladi. Bola o'zida gi mustaqillik ni shakllantirish uchun o'zi mustaqil ishlarni bajarishiga to'g'ri keladi. Lekin, ikkinchi tomondan bir mar ta mustaqil ish baja rish uchun mavjud shart-sharoitlardan xoli bo'lishga harakat qiladi. Bola boshqa mexanizmlarga ega emas. Bular o'smirning o'z kuchiga ichki bir ishonchni mav jud emasligini bildiradi. Bu belgilar mana shu yoshda kishi ni mustaqil harakat qilishga qodir bo'lishga, ayni hollarda teva rak-atrofdagi kishilarga qarshi borib, o'zini haq ekanligini qat tiq turib himoya qilishga, boshqa hollarda esa vaziyat ni vazminlik bilan qabul qilishga da'vat etadi. Mustaqil ishlar qilishga uringan o'smir shunday qilishga haqqi borligiga o'zini o'zi ishon tiradi, chunki men endi «katta bo'lib qoldim» deb o'ylaydi. Shuning uchun ham psixologlar «katta bo'lib qolganlik tuyg'usi» shaxsning o'smirlik yoshidagi eng aso siy yangilik sifa tida talqin qiladilar. Bu yoshda kattalar o'smirlarni bilib-bilmay qo'yayotgan kamchilik va xatolarini ko'pchilik ichida uyalti rib, kamsitib, qoralab emas, balki psixologik yo'l bilan yondash gan holda yordam berish uni «katta bo'lib qolganlik» tuyg'usini so'ndirib emas, balki katta odam qanday bo'lishi va qanday ta lablarga javob berishi kerakligini anglatishi zarur. Demak, bu o'smirni to'laqonli

psixik rivojlanishi uchun zarur bo'lgan ha yotiy bir xislat ekanligini bilgan holda shu bilan bog'liq salbiy ishlarni psixologik tabiatini to'g'ri tushunmog'i va bolalarni o'zlarini katta tutishlariga to'sqinlik qilmaslik, aksincha ularning bunday xatti-harakatlarini ijobiy baholashga intilishi kerak. O'smirlarning o'z tengdoshlari bilan muloqotda bo'lishi g'oyat katta ahamiyatga egadir. O'smirlilik davrida, asosan, bilish jarayonlari yuqori darajada rivojlanadi. Bu yillarda o'smirlar uchun hayot davomida kerak bo'ladigan asosiy shaxsiy va tadbirkorlik xususiyatlari ochiq ko'rinib boshlaydi. Xotira, mexanik xotira darajasidan mantiqiy xotira darajasiga ko'tariladi. Nutq rivojlangan, xilma-xil va boy tafakkur esa o'zining barcha ko'rinishlari: harakatli, obrazli, mantiqiy darajasida rivojlanadi. O'smirlarni endi turli amaliyot va aqliy faoliyatlarga o'rgatish mumkin. Shuningdek, bu davrda umumiy va maxsus layoqatlar shakllanadi va rivojlanadi. O'smirlilik davriga juda ko'p ziddiyatlar va qarama-qarshiliklar xos. Maktab dasturini o'zlashtirish va boshqa ishlar bilan bog'liq turli masalalarni yechishda ko'zga tashlanadigan o'smirlarning intellektual rivojlanganligi kattalarni ular bilan birga jiddiy muammolar bo'yicha fikrlashga undaydi, o'smirlarning o'zlari ham bunga harakat qiladilar. Boshqa tomondan esa ayniqsa, kelajak kasb, xulq-atvor etikasi, o'z majburiyatlariga mas'ullik kabi muammolar muhokamasida infantillik (yosh bolalarga xos jismoniy va psixologik holat)ni kuzatish mumkin. O'smirlarning ana shu ketma-ket yuzaga keladigan qiziqishlariga asoslangan holda faol ravishda irodaviy ishbilarmonlik va boshqa foydali sifatlarni rivojlantirishi mumkin. O'smirlilik davri da o'quv fanlarini turli o'qituvchilar o'qitishlari bilan kattalar shaxsi va faoliyatini baholashning yangi mezonlari ham shakllanib boshlaydi. O'smirlilik asosan, bilimli, talabchan, haqqoniy, o'quv materialini qiziqarli va tushunarli yo'l bilan yetkaza oladigan, o'quvchilarni ajratmaydigan, o'qituvchilarni ko'proq hurmat qiladilar va yaxshi ko'radilar. Ular o'qituvchi bilan munosabatlariga ham katta e'tibor beradilar. 10–15 yoshli bolalarning faoliyat motivlarida ham o'zgarishlar amalga oshadi. Ilk o'smirlilik davrida ko'pchilik o'smirlar o'zlariga salbiy shaxsiy xarakteristika beradilar. Katta bo'lgan sari o'smirlar o'z-o'ziga bergan bahosi differensial xarakter (xulq-atvoriga, ijtimoiy vaziyatlarda o'zini tutishga va ayrim xatti-harakatlari)da namoyon

bo'la boshlaydi. O'smirlik yoshidagi o'quvchilarning emotsional xususiyatlari. O'smirlik yoshida, taxminan 13–14 yoshlarda, bolalarni emotsional kechinmalarida katta o'zgarishlar boshlanadi. Shu yoshdagi bolalarda ta'lim ta'siri ostida abstrakt-mantiqiy va tanqidiy tafakkur ancha o'sadi. O'smirlar dunyoqarashlari bilan bog'liq bo'lgan masalalar bilan qiziqqa boshlaydilar, ularning kamalak va yoshlar ittifoqida ishtirok etishlari bunday qiziqishlarning o'sishiga ko'p jihatdan yordam beradi. Mana shularning hamma si xilma-xil intellektual va axloqiy hislarni o'sishi uchun manba bo'lib qoladi. O'smirlarda xayol kuchli ravishda o'sadi. hislarning o'zi xayolning o'sishiga yordam beradi va xayolning o'zi ham xil ma-xil chuqur emotsional kechinmalarining manbayi bo'lib qoladi. Kelajak to'g'risidagi orzular, qahramonlik, romantika shu larning hammasi emotsional kechinmalar ning manbayidir. Bu yoshda o'z-o'ziga baho berish hissi kuchli ravishda o'sadi. O'smir yoshidagi bolalarning aloqa doirasining kengayishi va ularda ijtimoiy-siyosiy masalalarga qiziqish o'sishi tufayli axloqiy hislar o'smirlar hayotida katta o'rin oladigan bo'lib qoladi, ular da vatanparvarlik hissi yorqin namoyon bo'ladi. Shu yoshda or ganizmda fiziologik o'zgarishlar sodir bo'lishi sababli emotsional qo'zg'alishlarning xarakterida ham o'zgarish ro'y beradi. hislar kuchli ravishda namoyon bo'laveradi, lekin ko'pincha bu hislar barqaror bo'lmaydi. Boshqa yoshdagi bolalarga qaraganda o'smirlarda injiqlik va arazlash ko'p bo'ladi.

KICHIK MAKTAB YOSHDAGI O‘QUVCHILAR SHAXSINING RIVOJLANISHI

*Saydullayeva Noila Abdulla qizi
Navoiy viloyati Xatirchi tumani 6-maktab psixologi,
Rahmonov Eldor Sirojiddinovich
Navoiy viloyati Xatirchi tumani 84-maktab psixologi*

ANNOTATSIYA: Mazkur mavzuda kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning shaxs sifatida shakllanishi, ularning psixologik xususiyatlari va rivojlanish omillari yoritiladi. Ushbu davrda bola shaxsining aqliy, emotsional va ijtimoiy jihatlarini faol rivojlanadi. Maqolada ta’lim va tarbiya jarayonining shaxs rivojiga ta’siri tahlil qilinadi.

This article discusses the formation of primary school students as individuals, their psychological characteristics, and the factors influencing their development. During this period, the child’s intellectual, emotional, and social aspects develop actively. The article analyzes the impact of the educational and upbringing processes on personality development.

Kichik maktab yoshi — bolaning hayotida muhim bosqich bo‘lib, odatda 6-7–10-11 yosh yaniy 1`-4 -sinf oralig‘ini qamrab oladi. Bu davrda bola maktabga kirib, yangi ijtimoiy muhitga moslashadi va shaxs sifatida shakllanish jarayoni faol kechadi. Ushbu davrda bolaning aqliy rivojlanishi sezilarli darajada oshadi. Tafakkur aniq va mantiqiy xarakterga ega bo‘la boshlaydi. Bola sabab-oqibat bog‘lanishlarini tushuna boshlaydi, diqqat va xotira kabi bilish jarayonlari rivojlanadi. Emotsional rivojlanish ham muhim o‘rin tutadi. Bola o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni o‘rganadi, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikka nisbatan munosabat shakllanadi. Bu davrda o‘qituvchining bahosi va rag‘bati bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy jihatdan bola jamoa hayotiga kirishadi. Sinf doshlar bilan muloqot qilish, do‘stlashish va hamkorlik qilish ko‘nikmalari shakllanadi. Bu esa uning ijtimoiylashuv jarayonini tezlashtiradi. Shaxs rivojlanishida o‘qituvchining roli juda katta. U nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi sifatida ham bolaning xarakterini shakllantirishda ishtirok etadi. O‘qituvchining mehribonligi, adolatliligi va qo‘llab-quvvatlashi bolaning ijobiy

rivojlanishiga xizmat qiladi. Oila ham bu jarayonda muhim o‘rin tutadi. Ota-onaning e‘tibori, rag‘bati va to‘g‘ri tarbiyasi bolaning shaxs sifatida kamol topishiga yordam beradi. Uy va maktab o‘rtasidagi hamkorlik samarali natijalarni ta‘minlaydi. O‘quv faoliyati kichik maktab yoshidagi o‘quvchi uchun nafaqat bilish jarayonlarining yuqori darajada rivojlanishi, balki shaxsiy xususiyatlarni rivojlantirish uchun ham imkoniyat yaratadi va bola shaxsi shakllanadi. Yetakchi bo‘lgan o‘quv faoliyatidan tashqari boshqa faoliyatlar - o‘yin, muloqot va mehnat faoliyati ham o‘quvchi shaxsi rivojlanishiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Bu faoliyatlar asosida muvaffaqiyatga erishish motivlari bilan bog‘liq bo‘lgan shaxsiy xususiyatlar tarkib topa boshlaydi. O‘quv faoliyati kichik maktab yoshidagi bolalarda o‘qishda ma‘lum yutuqlarga erishish ehtiyojini qondirishga, shuningdek tengdoshlari orasida o‘z o‘rniga ega bo‘lishiga imkoniyat ham yaratadi. Bu yoshdagi bolalar doimiy ravishda o‘zlari erishgan muvaffaqiyatni boshqa tengdoshlarining muvaffaqiyati bilan solishtiradilar. Ular uchun doimo birinchi bo‘lish nihoyatda muhim. Kichik maktab davrida bolalardagi musobaqaga kirishish motivi psixik ehtiyoj hisoblanib, bu motiv ularga kuchli emotsional zo‘riqishni beradi. Bu xususiyatlar aslida boshqa davrdan boshlab yuzaga kela boshlaydi va kichik maktab davrida, shuningdek o‘smirlik davrida ham yaqqol ko‘zga tashlanadi. Kichik maktab yoshidagi bolalar kattalarning o‘zi haqida bergan fikr va baholariga qarab, o‘zlariga-o‘zlari baho beradilar. O‘quvchining o‘z o‘ziga beradigan bahosi asosan, to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘qituvchining beradigan bahosiga va turli faoliyatlardagi muvaffaqiyatlariga bog‘liq. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarda o‘z-o‘ziga beradigan baholari turlicha – yuqori, adekvat - mos yoki past bo‘lishi mumkin. Bu yoshdagi bolalarda mavjud bo‘lgan ishonuvchanlik, itoatkorlik kabi xususiyatlar ularni shaxs sifatida tarbiyalash uchun yaxshi imkoniyat yaratadi. Kichik maktab yoshi davrini bolaning turli faoliyatlarda muvaffaqiyatga erishishini belgilab beruvchi asosiy, shaxsiy xususiyatlarining yuzaga kelishi va mustahkamlash davri deb hisoblash mumkin. Bu davrda muvaffaqiyatga erishish motivlari tarkib topishi bilan bir qatorda, mehnatsevarlik va mustaqillik kabi sifatlar rivojlanadi. Bolalarda mustaqillik xususiyatining shakllanishi asosan kattalarga bog‘liq. Agar bola haddan ziyod ishonuvchan,

itoatkor, ochiq bo'lsa, unda asta- sekinlik bilan bo'ysunuvchanlik, tobelik xususiyati mustahkamlana boradi. Biroq bolani mustaqillika erta undash, unda ba'zi salbiy xususiyatlarning shakllanishiga ham olib kelishi mumkin, chunki u hayotiy tajribalarni, asosan kimlargadir taqlid qilgan holda o'zlashtiradi. Mustaqillikni shakllantirish uchun bolaga mustaqil bajaradigan ishlarni ko'proq topshirish va unga ishonch bildirish nihoyatda muhimdir. SHuningdek shunday bir ijtimoiy psixik muhit yaratish kerakki, unda bolaga biron bir mas'ul vazifani mustaqil bajarishni topshirish, bu ishni bajarish jarayonida bola o'zini tengdoshlari, kattalar va boshqa odamlarning lideri deb his qilsin, ana shu his bolada mustahkam bo'lishga undovchi motivlarni yuzaga keltiradi. 7-11 yoshli bolalar o'zlarining individual xususiyatlarini anglay boshlaydilar. Bolaning o'z- o'zini anglashi ham jadal rivoj beradi va mustahkamlana boshlaydi. Bu davrda bolalar o'zlarining ismlarini tengdoshlari va atrofdagilar tomonidan ijobiy qabul qilinishiga harakat qiladilar. Bola o'zining tashqi ko'rinishi va gavda tuzilishiga beradigan bahosi ham o'z-o'zini anglashida ahamiyati juda katta. Kichik maktab davrining oxiriga borib bolalar, ayniqsa qizlar o'zlarining yuz tuzilishlariga alohida e'tibor bera boshlaydilar. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning o'quv faoliyati jarayonida o'zidagi xulq-atvorini va faoliyatini o'zi tomonidan muvofiqlashtirish qobiliyati rivojlanadi, ongli ravishda bir fikrga kela olish qobiliyati rivojlanadi, o'z faoliyatini o'zi uyushtirishga hamda bilim olish jarayoniga bo'lgan qiziqishning qaror topishiga yordam beradi, o'quvchi xulq-atvorining motivi ham o'zgaradi.

YOSH DAVRLARI VA RIVOJLANISH PSIXOLOGIYASI VA BOG`CHA YOSHIDAGI BOLALARNING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARI

*Xalmurodova Surayyo Azimboyevna
Xorazm viloyati Gurlan tumani 1-maktab psixologi,
Sherimova Gulhayo Nurmatovna
Xorazm viloyati Gurlan tuman 20-maktab psixoligi*

Annotatsiya: Ushbu maqola yosh va rivojlanish psixologiyasining asosiy prinsiplari, konseptlari va dolzarb muammolariga bag'ishlangan. Maqola yosh bosqichlarining psixologik xususiyatlari, rivojlanish jarayonidagi muhim o'zgarishlar va ularning ijtimoiy va madaniy muhit bilan aloqasi haqida tahlil qiladi. Bog`cha yoshidagi bolalarning individual muloqatini o`rganish Shuningdek, maqola yoshda yuzaga keladigan psixologik muammolar, muhim rivojlanish bosqichlarida qo`llaniladigan psixologik metodlar va yondashuvlarni o`rganadi. Maqola yoshlarning shaxsiyatini shakllantirishda psixologik yondashuvlarning ahamiyatini ta'kidlab, zamonaviy psixologiya sohasidagi yangiliklar bilan bog`liq muhim tushunchalarni yoritadi.

Kalit so'zlar: yosh psixologiyasi, rivojlanish bosqichlari, shaxsiyat, psixologik muammolar, pedagogik psixologiya, ijtimoiy muhit, rivojlanish nazariyalari.

Yosh va rivojlanish psixologiyasi inson hayotining turli bosqichlarida yuzaga keladigan psixologik jarayonlar, xususiyatlar va o'zgarishlarni o'rganadigan psixologiya bo'limidir. Bu soha insonning yoshdan yoshga o'tishi bilan bog'liq psixologik o'zgarishlarni, rivojlanish bosqichlarini va ularning xususiyatlarini aniqlashga yordam beradi.

Yosh psixologiyasi - turli yosh dagi odamlar xususiyatlarini, bir yosh davridan boshqa yosh davriga o'tishda ularning psixik rivojlanishini o'rganuvchi psixologiya fani sohasi. Yo. p. odamning tug'ilganidan boshlab to keksaygunicha bo'lgan davr (ontogenez)da amalga oshadigan ruhiy rivojlanishi va shakllanishi bosqichlarini o'rganadi. Yo. p. mustaqil fan sifatida 19-asrning oxirlarida shakllandi. Dastavval bolalar psixologiyasi sifatida yuzaga kelgan. Yo. p. uzoq vaqt bola ruhiy rivojlanishi

mexanizmlarini o'rganish bilan cheklanib kelgan, biroq insoniyat taraqqiyotining keyingi darajalari odam ontogenetik rivojlanishini yanada kengroq va chuqurroq o'rganishni taqozo etganligi munosabati bilan bu fanning tadqiqot doirasi kengayib bordi. Hoz. vaqtga kelib Yo. p.ning bolalar psixologiyasi, yetuklik davri psixologiyasi, gerontopsixologiya (keksalik psixologiyasi) kabi sohalari farqlanadi.

Yosh va rivojlanish psixologiyasining asosiy maqsadlari

Inson rivojlanishining bosqichlarini tushunish

Rivojlanishdagi normativ va anomaliyalarni aniqlash

Bolalik, yoshlik, voyaga yetish, keksalik kabi bosqichlarning psixologik xususiyatlarini o'rganish

Rivojlanishni ta'minlovchi muhit va shart-sharoitlarni aniqlash

Yosh bosqichlari va ularning psixologik xususiyatlari

Bolalik (0-12 yoshlar)

Bu bosqichda insonning asosiy psixologik xususiyatlari shakllanadi. Bu davrda ona va oilaning ta'siri katta, bolalar o'zlarining atrof-muhit bilan tanishadilar, til va kognitiv qobiliyatlari rivojlanadi. O'yin orqali ijtimoiylashish jarayoni boshlanadi.

Yoshlar davri (13-19 yoshlar)

Bu yoshda inson identifikatsiya qilish, o'zligini topish va mustaqillikka intilish jarayonlari rivojlanadi. Emotsional o'zgarishlar va identitet muammolari yuzaga keladi. Jismoniy va aqliy rivojlanish yuqori darajada kechadi.

Yosh kattalar (20-40 yoshlar)

Ish va oilaviy hayotga kirishish, maqsadlar belgilash va amalga oshirish davri. Rivojlangan shaxsiy va professional munosabatlar shakllanadi. Bu bosqichda shaxsiy maqsadlar va ijtimoiy roli muhim bo'ladi.

O'rta va keksa yoshlar (41 va undan yuqori)

Bu bosqichda inson hayotining ma'nosini anglash, muhim qarorlar qabul qilish va yashashdan zavq olish muhim ahamiyatga ega. Keksalikda psixologik muammolar, sog'liq va ijtimoiy aloqalar muhim bo'ladi.

Rivojlanish psixologiyasining asosiy tushunchalari

Normativ rivojlanish: inson uchun odatiy, umumiy rivojlanish yo'li va bosqichlari.

Individer rivojlanish: har bir insonning individual xususiyatlari va rivojlanish yo'li.

Rivojlanishning psixologik aspektlari: emotsiyalar, xotira, tafakkur, va ijtimoiy munosabatlar.

Yosh va rivojlanish psixologiyasi inson hayotining har bir bosqichida yuzaga keladigan psixologik o'zgarishlarni, ularning sabablari va natijalarini tushunishga yordam beradigan muhim soha hisoblanadi. Bu soha shaxsning sog'lom rivojlanishini ta'minlash, muammolarni erta aniqlash va ularni hal qilish uchun asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.
- 2.Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. Basic Books.
- 3.Vygotsky, L. S. (1982). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- 4.Leontiev, A. N. (1978). *Activity, Consciousness, and Personality*. Prentice-Hall.
- 5.Бобочкин, В. В. (2005). *Психология развития личности*. Москва: Академический проект.
- 6.Журавлева, И. В. (2010). *Психология подросткового возраста*. Москва: Академия.
- 7.Мухина, В. А. (2015). *Современная психология развития*. Санкт-Петербург: Питер.

MAKTAB O'QUVCHILARIDA O'Z-O'ZINI BAHOLASHNING SHAKLLANISHI VA UNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

*Raximova Dilafruz Raximovna
242-maktab psixologi*

Annotatsiya. Maqolada maktab o'quvchilarida o'z-o'zini baholashning shakllanish jarayoni, unga ta'sir etuvchi oila, maktab, tengdoshlar va shaxsiy muvaffaqiyat omillari tahlil qilinadi. O'z-o'zini baholashning o'quv faoliyati, muloqot, emotsional barqarorlik va shaxsiy maqsadlarga ta'siri yoritiladi.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini baholash, o'zini anglash, maktab o'quvchisi, o'ziga ishonch, shaxs rivoji, pedagogik baho, psixologik qo'llab-quvvatlash.

Maktab davri bola shaxsining shakllanishida eng muhim bosqichlardan biridir. Aynan shu davrda o'quvchining o'ziga bo'lgan munosabati, o'z imkoniyatlarini baholashi, kuchli va zaif tomonlarini anglay olishi rivojlanadi. Psixologiyada bu jarayon o'z-o'zini baholash deb ataladi. O'z-o'zini baholash — bu o'quvchining o'z bilimi, qobiliyati, xulqi, tengdoshlari va kattalar orasidagi o'rniga nisbatan bildiradigan ichki munosabatidir.

O'quvchilarda o'z-o'zini baholash bir necha omillar ta'sirida shakllanadi. Avvalo, oiladagi tarbiya, ota-onaning bolaga munosabati, uni qo'llab-quvvatlashi yoki tanqid qilishi muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, o'qituvchining bahosi, sinfdoshlar bilan munosabat, darsdagi muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklar ham bolaning o'ziga bo'lgan ishonchiga ta'sir ko'rsatadi. Agar bola doimiy ravishda rag'batlantirilsa, uning yutuqlari e'tirof etilsa, unda sog'lom o'z-o'zini baholash shakllanadi.

O'z-o'zini baholashning psixologik ahamiyati juda katta. O'zini to'g'ri baholay oladigan o'quvchi o'z imkoniyatlarini aniqroq anglaydi, maqsad qo'yadi va unga erishishga intiladi. Bunday o'quvchilar darslarda faol bo'ladi, qiyinchiliklardan qo'rqmaydi, xatolaridan xulosa chiqarishga harakat qiladi. Aksincha, o'zini past baholaydigan o'quvchilarda tortinchoqlik, ishonchsizlik, tashabbus ko'rsatmaslik va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish holatlari kuzatilishi mumkin.

Shu bilan birga, haddan tashqari yuqori o'z-o'zini baholash ham salbiy oqibatlarga olib keladi. Bunday o'quvchilar o'z xatolarini tan olishda qiynaladi, boshqalarning fikrini inkor etadi yoki o'z imkoniyatlarini ortiqcha baholaydi. Shuning uchun maktabda o'quvchilarda real, sog'lom va ijobiy o'z-o'zini baholashni shakllantirish pedagog va psixologlarning muhim vazifalaridan biridir.

O'z-o'zini baholash shaxsning o'z imkoniyatlari, fazilatlari, kamchiliklari va jamiyatdagi o'rni haqidagi tasavvurlarini ifodalaydi. Maktab yoshida bu jarayon ayniqsa faol kechadi, chunki bola har kuni o'qituvchi bahosi, ota-ona kutishi, tengdoshlar munosabati va o'z natijalari bilan yuzma-yuz keladi. O'quvchining o'zini qanday baholashi uning darsga munosabati, tashabbuskorligi, muloqoti va ruhiy barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Kichik maktab yoshida bola o'zini ko'proq kattalar fikri orqali baholaydi. O'qituvchining 'barakalla', 'harakat qil', 'ehtiyot bo'l' kabi so'zlari bolaning o'zi haqidagi tasavvurida muhim iz qoldiradi. Shu sababli pedagogik baho faqat natijani emas, harakatni ham ko'rsatishi zarur. O'quvchi 'men qila olmayman' degan xulosaga emas, 'men o'rganishim mumkin' degan ishonchga kelishi lozim.

O'smirlik davrida o'z-o'zini baholash yanada murakkablashadi. O'smir o'z tashqi ko'rinishi, qobiliyati, xarakteri, tengdoshlar orasidagi mavqei va kelajagi haqida ko'p o'ylaydi. Bu davrda o'ziga talab kuchayadi, ijtimoiy taqqoslash ortadi. Agar o'smir o'zini doim boshqalar bilan salbiy qiyoslasa, past baholash, xavotir va ichki norozilik kuchayishi mumkin.

O'z-o'zini baholash adekvat, past yoki haddan tashqari yuqori bo'lishi mumkin. Adekvat baholashda o'quvchi o'z kuchli tomonlarini ham, rivojlantirilishi kerak bo'lgan jihatlarini ham real ko'ra oladi. Past o'z-o'zini baholashda bola imkoniyatlarini yetarlicha ko'rmaydi, yangi vazifalardan qo'rqadi, tez taslim bo'ladi. Haddan tashqari yuqori baholashda esa tanqidni qabul qilish qiyinlashadi, mas'uliyatdan qochish yoki boshqalarni ayblash kuzatilishi mumkin.

Oila o'z-o'zini baholashning dastlabki manbaidir. Farzandini shartli ravishda, ya'ni faqat yaxshi baho yoki itoatkorlik uchun qadrlaydigan ota-ona bolada ichki beqarorlikni kuchaytiradi. Mehr, ishonch, hurmat va aniq chegaralar uyg'unlashgan

oilada esa bola o'zini qadrlil his qiladi, xatolarini shaxsiy muvaffaqiyatsizlik emas, o'rganish bosqichi sifatida qabul qiladi.

Maktabdagi baholash tizimi ham o'quvchining o'ziga munosabatini shakllantiradi. Baho pedagogik axborot vazifasini bajarishi kerak: qaysi joy yaxshi, qaysi joyni tuzatish kerakligini ko'rsatishi lozim. Agar baho kamsitish yoki taqqoslash vositasiga aylansa, u o'quvchining o'ziga ishonchini pasaytiradi. Ayniqsa, sinf oldida uyaltirish yoki 'sen hech qachon uddalay olmaysan' kabi yorliqlar salbiy oqibatlariga olib keladi.

Tengdoshlar munosabati o'z-o'zini baholashga kuchli ta'sir qiladi. Do'stlar tomonidan qabul qilinish, sinfda fikriga quloq solinishi, guruh faoliyatida ishtirok etish o'quvchida ijobiy o'zlik hissini kuchaytiradi. Masxara, chetlatish yoki doimiy tanqid esa bola o'zini keraksiz, qobiliyatsiz yoki yolg'iz his qilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Maktab psixologi past yoki beqaror o'z-o'zini baholashga ega o'quvchilar bilan individual suhbat, o'z kuchli tomonlarini aniqlash, muvaffaqiyat kundaligi, ijobiy tasdiqlar va muloqot treninglari orqali ishlashi mumkin. Bunda sun'iy maqtov emas, real yutuqlarni ko'rsatish va o'quvchining harakatini qadrlash muhim.

Xulosa qilib aytganda, o'z-o'zini baholash maktab o'quvchisining shaxs sifatida rivojlanishida tayanch psixologik omildir. Adekvat o'z-o'zini baholash o'quvchiga qiyinchiliklardan qo'rqmaslik, xatodan saboq olish, boshqalar bilan sog'lom munosabat qurish va kelajak maqsadlarini belgilash imkonini beradi. Shu bois maktab va oila bolaning ichki qadriyat hissini ehtiyotkorlik bilan qo'llab-quvvatlashi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
2. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: Noshir, 2010.
3. Nishonova Z.T., Alimova G.K. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. Toshkent: O'zbekiston, 2006.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
5. To'laganova G.K. Tarbiyasi qiyin o'smirlar psixologiyasi. Toshkent: Universitet, 2005.

MUNDARIJA

Muallif	Mavzu	Bet
BAYMATOVA BO'RONOVNA NIGORA	O'quvchilarda stress va xavotirning namoyon bo'lish xususiyatlari hamda ularni profilaktika qilish yo'llari	4
DAVLETOVA NURBERDI QIZI RIMAJON	Raqamli qaramlik (internet va telefon qaramligi)ning psixologik xususiyatlari va profilaktikasi	8
DAVLETOVA NURBERDI QIZI RIMAJON	Maktab o'quvchilarida kiberbullingning Oldini olishda psixologning o'rni	14
G'ANIYEVA XABIBULLAYEVNA FAROG'AT	Sun'iy intellekt davrida kasb tanlash: yoshlarni kelajak kasblariga tayyorlashning psixologik jihatlarini	20
HAQBERDIYEVA RUSTAM QIZI FAROG'AT	Maktab yoshidagi o'quvchilarda stress va xavotirni korreksiya qilishning psixologik yondashuvlari	25
TO'LAGANOVA ABDUHAKIM QIZI MOHINUR	Maktab psixologlarida kasbiy adaptatsiyani takomillashtirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	30
IBRAGIMOVA ERKIN QIZI SHAXNOZA	Kasbga yo'naltirish, ta'lim oluvchilarga kasbiy o'z-o'zini anglashda ko'maklashish	35
IBRAGIMOVA SHAXNOZA	O'smirlik taraqqiyotining psixologik xususiyatlari	39
XOLMURATOVA SOTIBOLDIYEVA OZODA DILFUZA,	Ta'lim muassasalari o'quvchilarining kasb-hunarga yo'naltirish ishlari	43
MANSUROVA ABDURAHMON QIZI MOHINUR	Maktab o'quvchilarida motivatsiya pasayishining psixologik sabablari va uni bartaraf etish yo'llari	47
MAXKAMOVA ABDURAHIMOVNA XABIBAXON	Ta'lim jarayonida o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlashning ahamiyati	52
MUYDINOVA BURXANOVNA DJAMILYA	O'quvchilarda stress va xavotir holatlarini kamaytirishning psixologik mexanizmlari va Samarali usullari	56
OTAQULOVA SIROBOVNA SAYYORA	Ta'lim muassasalarida o'quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirish – zamonaviy psixologiyaning dolzarb vazifasi	63
INOMOVA ZAXRIDDIN QIZI MAFTUNA	Boshlang'ich sinf o'quvchilarining maktabga moslashuvida psixologik yordamning o'rni	68
BOZAROVA YUSUPOVNA SEVARA	Maktab o'quvchilarida yetakchilik sifatlarini rivojlantirishning psixologik shartlari	72
XIDIROVA ABDUMANNON QIZI NASIBA	Maktab psixologi faoliyatida individual suhbatning tarbiyaviy imkoniyatlari	76
XIDIROVA ABDUMANNON QIZI NASIBA	Raqamli ta'lim sharoitida o'quvchilar diqqati va irodasini rivojlantirish	80
VAHOBOV XUSHBOQOVICH ALIJON	Tengdoshlar guruhi ta'sirida o'smir shaxsining ijtimoiy rivojlanishi	84
JURAYEV NORMUROD O'G'LI SHAROFIDDIN	O'zbekiston maktablarida inklyuziv muhit va psixologik qabul madaniyati	88
SAYDUMAROVA SOLIJONOVNA TURSUNOY	O'quvchilarda kommunikativ madaniyatni shakllantirishning psixologik asoslari	92
MASHARIPOVA RAJABOVNA NASIBA	Maktab yoshidagi qizlar va o'g'il bolalarda o'ziga ishonchni qo'llab-quvvatlash	96

Raqamli transformatsiya davrida pedagogika va psixologiyaning rivojlanish tendensiyalari

MASHARIPOVA NASIBA RAJABOVNA	O'quvchilarda ijodkorlik va mustaqil tafakkurni rivojlantirish psixologiyasi	100
KARIMOVA MADINA, PO'LATOVA GULNOZA	O'smirlarda stressga chidamlilikni shakllantirishning maktab amaliyoti	105
KARIMOVA MADINA, PO'LATOVA GULNOZA	Davomat va mas'uliyat muammolarining o'quvchi psixologiyasi bilan bog'liqligi	109
РАСУЛОВА НИЛУФАР ТУЛКУНОВНА	Психологические характеристики лиц, вовлечённых в деструктивные и радикальные группы	114
JALOLOVA NILUFAR XONMAMMADOVNA	O'qituvchi va o'quvchi munosabatlarining psixologik iqlimga ta'siri	119
JABBAROVA XAFIZA, ATAJONOVA LATOFAT	Maktabda ma'naviy muhit va yoshlarning ijtimoiy mas'uliyatini shakllantirish	124
ABDUMANNONOVA FERUZA TURGUNBAYEVNA	O'quvchilarda muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish sindromining psixologik xususiyatlari	129
CHO'LPAANOVA NASIBA, USMANOVA NAIMA	Sun'iy intellekt davrida tanqidiy fikrlash kompetensiyalarini rivojlantirishning psixologik asoslari	135
ENNAZAROVA FERUZA MAXAMMADIYEVNA	Ta'lim muassasalarida raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirishning psixologik mexanizmlari	140
JO'RAYEVA SHAXNOZAXON TO'RABOYEVNA	Ota-onalar stressining bolalar xulq-atvori va psixo-emotsional rivojlanishiga ta'siri	145
MAXFUZA PRIMQULOVA XAFIZOVNA	Oilaviy munosabatlarda emotsional sovuqlik fenomeni: psixologik mexanizmlar va ijtimoiy omillar	149
NURULLAYEVA SHALOLA SUR'AT QIZI	Sun'iy intellekt texnologiyalarining psixologik maslahat amaliyotiga tatbiqi: imkoniyatlar va xavflarni psixologik tahlil qilish	153
ZUHRITDINOVA KAMOLAXON	Yoshlar orasida media savodxonlik va psixologik barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlik	157
MUYDINOVA DJAMILYA BURXANOVNA	Kasb tanlashdagi qaror qabul qilish jarayoniga psixologik stress va xavotirning ta'siri	162
SAYDULLAYEVA NOILA, RAHMONOV ELDOR	Kichik o'smirlilik davrida bilish faolligi ,bilishga bo'lgan qiziqish	167
YAKUPBAYEVA GULNARA, ESHMURATOV KALMURAT	O'smir yoshidagi bolalarning psixik muommolarini erkin va to'g'ri yechishlari uchun ularga psixologik ko'mak berish usullari	171
SAYDULLAYEVA NOILA, RAHMONOV ELDOR	Kichik maktab yoshdagi o'quvchilar shaxsining rivojlanishi	175
XALMURODOVA SURAYYO, SHERIMOVA GULHAYO	Yosh davrlari va rivojlanish psixologiyasi va bog'cha yoshidagi bolalarning individual xususiyatlari	178
RAXIMOVA DILAFRUZ RAXIMOVNA	Maktab o'quvchilarida o'z-o'zini baholashning shakllanishi va uning psixologik ahamiyati	181
MUNDARIJA		184

