ZAMONAVIY JAMIYATDA TA’LIM,

PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA MUAMMOLARI

LIDER YOSHLAR VA AYOLLAR MARKAZI

YANGI ASR UNIVERSITETI

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

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

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

«ZAMONAVIY JAMIYATDA TA’LIM, PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA MUAMMOLARI»

mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya
maqolalar to‘plami
2026-yil 10-aprel
(2-qism)

Toshkent-2026

Zamonaviy jamiyatda ta’lim, pedagogika va psixologiya muammolari. Maqolalar to‘plami. – Toshkent, 10.04.2026 y. – 515 bet.

Mazkur to‘plam “Zamonaviy jamiyatda ta’lim, pedagogika va psixologiya muammolari” mavzusida o‘tkazilgan xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari asosida shakllantirilgan. Unda psixologiya va pedagogika fanlarining nazariy hamda metodologik asoslari, shuningdek, umumiy psixologik muammolar keng va tizimli yoritilgan.

Shu bilan birga, jamiyatda kechayotgan ma’naviy-axloqiy jarayonlar, yoshlar orasida uchrayotgan ijtimoiy-psixologik muammolar, ularning kelib chiqish omillari hamda yechim yo‘llari, yosh avlodning xulq-atvori va dunyoqarashidagi zamonaviy tendensiyalar chuqur tahlil etilgan. To‘plamda ijtimoiy-psixologik omillarning yoshlar ruhiyatiga ta’siri, shuningdek, bugungi ta’lim-tarbiya jarayonida yuzaga kelayotgan dolzarb psixologik va pedagogik muammolar alohida e’tibor markaziga olingan. Unda mazkur yo‘nalishlarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari, ularning dolzarbligi, to‘plangan empirik ma’lumotlar hamda ularni amaliyotga samarali joriy etish imkoniyatlari yuzasidan muhim xulosalar va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Mazkur maqolalar to‘plami psixologiya va pedagogika sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar, ma’naviy-ma’rifiy ishlar bilan shug‘ullanuvchi xodimlar, pedagoglar, amaliyotchi psixologlar, shuningdek, ushbu yo‘nalishda tahsil olayotgan talabalar, ilmiy izlanish olib borayotgan tadqiqotchilar va turdosh soha vakillari uchun mo‘ljallangan.

To‘plam ilmiy-ma’rifiy muhitni rivojlantirish, sohaviy tadqiqotlarni faollashtirish hamda ularni amaliy tajriba bilan uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi.

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

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

«Zamonaviy jamiyatda ta’lim, pedagogika va psixologiya muammolari» mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasini o‘tkazish “Grand ta’lim olam” NTM Psixologiya malaka oshirish va qayta tayyorlash bo‘limining 2025-yil 16-fevraldagi 01/04-sonli majlis bayoni bilan maqullangan. To‘plamda keltirilgan ma’lumotlarning xolisligi va ishonchliligiga maqola mualliflari mas’uldirlar.

OILA QURISH MOTIVLARIDA MULOQOTNING O‘RNI

Ergashova Muxlisa Azizjon qizi
O‘zbekiston Respublikasi Oila va xotin qizlar qo‘mitasi huzuridagi
‘‘Oila va gender’’ ilmiy-tadqiqot institute 1-kurs tayanch doktoranti

Ma’lumki, oila jamiyatning ijtimoiy insituti bo‘lib, uning barqarorligi va mustahkamligi, avvalo, oila qurish jarayonida shakllangan motivlarga bog‘liqdir. Shaxsning nikohga kirish qarorida turli omillar – ijtimoiy, psixologik, ma’naviy va iqtisodiy sabablar muhim o‘rin egallaydi. Ushbu motivlar orasida muloqot muhim ahamiyat kasb etib, u bo‘lajak oila a’zolar o‘rtasida o‘zaro tushunish, ishonch va yaqinlikni ta’minlovchi asosiy vosita hisoblanadi. Aynan samarali muloqot orqali shaxslar bir-birining qadriyatlarini, hayotiy maqsadlari va oilaga bo‘lgan qarashlarini anglab, ongli va mas’uliyatli tarzda oila qurish qaroriga keladilar. Shu sababli biz hozirda muloqotning oilaviy munosabatlarda va oila qurish jarayonida qanchalik ahamiyatga ega ekanligini tahlil qilamiz.

Avvalo, muloqot odamlar amalga oshiradigan faoliyatlar ichida yetakchi o‘rinni egallab, u insondagi eng muhim ehtiyojni – jamiyatda yashash va o‘zini shaxs deb hisoblash bilan bog‘liq ehtiyojini qondiradi. Shuning uchun ham uning har bir inson uchun ahamiyati kattadir. Muloqot – odamlarning birgalikdagi faoliyatlari ehtiyojlaridan kelib chiqadigan turli faolliklari mobaynida bir-birlari bilan o‘zaro munosabatlarga kirishish jarayonidir. Ya’ni, har bir shaxsning jamiyatda bajaradigan faoliyatlari (mehnat, o‘qish, o‘yin, ijod qilish va boshqalar) o‘zaro munosabat va o‘zaro ta’sir shakllarini o‘z ichiga oladi. Chunki har qanday ish odamlarning bir-birlari bilan til topishishni, bir-birlariga turli xil ma’lumotlarni uzatishni, fikrlar almashinuvi kabi murakkab hamkorlikni talab qiladi. Shuning uchun ham har bir shaxsning jamiyatda tutgan o‘rni, ishlarining muvaffaqiyati, obro‘si uning muloqotga kirisha olish qobiliyati bilan bevosita bog‘liqdir.[1].

Odamlar bir-birlari bilan muomalaga kirishar ekan, ularning asosiy ko‘zlagan maqsadlaridan biri – o‘zaro bir-birlariga ta’sir ko‘rsatish, ya’ni fikr-g‘oyalariga

ko‘ndirish, harakatga chorlash, ustanovkalarni o‘zgartirish va yaxshi taassurot qoldirishdir. Psixologik ta’sir – bu turli vositalar yordamida insonlarning fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlariga ta’sir ko‘rsata olishdir. Sotsial psixologiyada psixologik ta’sirning asosan uch vositasi farqlanadi:

1. Verbal ta’sir – bu so‘z va nutqimiz orqali ko‘rsatadigan ta’sirimizdir. Bundagi asosiy vositalar so‘zlardir. Ma’lumki, nutq – bu so‘zlashuv, o‘zaro muomala jarayoni bo‘lib, uning vositasi – so‘zlar hisoblanadi. 2. Paralingvistik ta’sir – bu nutqning atrofidagi nutqni bezovchi, uni kuchaytiruvchi yoki susaytiruvchi omillar. Bunga nutqning baland yoki past tovushda ifodalanayotganligi, artikulyasiya, tovushlar, to‘xtashlar, duduqlanish, yo‘tal, til bilan amalga oshiriladigan harakatlar, nidolar kiradi. 3. Noverbal ta’sirning ma’nosi ‘‘nutqsiz’’dir. Bunga suhbatdoshlarning fazoda bir-birlariga nisbatan tutgan o‘rinlari, holatlari (yaqin, uzoq, intim), qiliqlari, mimika, pantomimika, qarashlar, bir-birini bevosita his qilishlar, tashqi qiyofa, undan chiqayotgan turli signallar (shovqin, hidlar) kiradi.

Insoniy munosabatlar shunday o‘zaro ta’sir jarayonlariki, unda shaxslararo munosabatlar shakllanadi va namoyon bo‘ladi. Bunday jarayon dastlab odamlar o‘rtasida ro‘y beradigan fikrlar, his-kechinmalar, tashvish-quvonchlar almashinuvini nazarda tutadi. Aslida har bir insonning sotsial tajribasi, uning insoniy qiyofasi, fazilatlari, hattoki, nuqsonlari ham muloqot jarayonlarining mahsulidir. Jamiyatdan ajralgan, muloqotda bo‘lish imkoniyatidan mahrum bo‘lgan odam o‘zida individ sifatlarini saqlab qolishi mumkin, lekin u shaxs bo‘lolmaydi.[2].

Demak shaxslararo munosabatlar va oilaviy munosabatlar muloqot aynan so‘z orqali bo‘lishi emas, balki noverbal ta’sir shakllari orqali ham insonlar bir-birini tushunishi va anglashi mumkin ekan. Tadqiqotlarda ham insonlar kun davomida so‘z orqali emas noverbal ta’sirlar orqali muloqotni amalga oshirar ekan. Bu insonlarga ko‘proq ma’lumot olishga imkon berarkan.

Er-xotinlarning oiladagi muloqoti shaxslararo muloqotning umumiy qonuniyatlariga bo‘ysunish bilan birga, dastavval ishdan tashqari, bo‘sh vaqtlarini birgalikda o‘tkazish bilan shartlangan o‘ziga xos xususiyatlariga ham ega. Hamkasblar, o‘rtoqlar, do‘stlar va sevishganlar hamma vaqt ham birga bo‘lish

imkoniyatiga ega emaslar, qaytanga, o‘z muloqotlarini o‘zlari xohlagan vaqtlarida biroz kamaytirib, hatto uzib qo‘yishlari ham mumkin (uchrashuvga borishi lozimligini unutib qo‘yish, kutilmaganda juda band bo‘lib qolishi mumkin. Er-xotinlar esa ko‘pincha bunday imkoniyatlardan mahrumdirlar. Ular bir xonadonda, ko‘pincha bir xonada birga bo‘lishga mahkum etilgan. Albatta bu gaplar ko‘pchilik yoshlarimizda (ayniqsa, bir-birlarini sevuvchi yoshlarda) tushunmovchilik, ishonmaslik, e’tiroz tug‘dirishi mumkin, chunki ular o‘zing uchun aziz, sevimli bo‘lgan odam bilan birga bo‘lish, uning yonida bo‘lish majburiyati bu eng orziqib kutilgan orzuning ro‘yobga chiqishi-ku, deb hisoblashlari mumkin. Qadimiy afsonaviy Sparta qonunchiligida er-xotinlar ishqiy munosabatlarining sovuqlashib ketishidan saqlash maqsadida ularning muloqotlari imkon qadar chegaralab qo‘yilgan.[3].Bu qonunlar yoki qarorlarning har biri oilaning barqarorligi va mustahkamligini saqlab qolishga qaratilgan.

Jumladan. oila murakkab ijtimoiy guruh bo‘lib, biologik, ijtimoiy, axloqiy, mafkuraviy va ruhiy munosabatlarning birlashuvi natijasida vujudga keladi. Shu sababli turmushdagi va oila a`zolari munosabatlaridagi o‘zgarishlar uning moddiy-maishiy, iqtisodiy negizi o‘zgarishiga bevosita bog‘liqdir. Oila a’zolarining o‘zaro munosabatlarini tadqiq qilgan venger sotsiologi M.Kolomosh 10-14 yoshdagi maktab o‘quvchilarining o‘qishga, mehnatga bo‘lgan munosabatiga bevosita ta’sir qiluvchi oila muhiti omillarini to‘rt guruhga ajratadi:

1) ota-onalarning jamoatchilik faoliyati (ularning mafkuraviy qarashlari va ishga nisbatan munosabatlari):

2) oila ichidagi munosabatlari (ota-ona munosabati, ota-onalarning buva va buviga munosabatlari, aka-ukalar va opa-singillarning o‘zaro munosabatlari):

3) ota-onalarning tarbiyaviy–pedagogik faoliyati (ularning tarbiyaviy muammolari, qiziqishlari, maktab bilan hamkorliklari, o‘quvchilarga dars tayyorlash kezida ota-onalarning yordami, ularning tarbiyaviy ahamiyati:

4) oilada o‘quvchining faoliyati (o‘quvchining kundalik tartibi, xo‘jalik ishlaridagi muayyan majburiyati) va boshqalar. [4].

Yuqorida o‘rganilgan munosabatlar oila qurishda turmush o‘rtoqning kimni qo‘lida tarbiya etilganligi va oilaviy muhitda muloqotning nechog‘lik muhim vosita ekanligini ko‘rishimiz mumkin.

Bundan tashqari muloqotning uch bosqichi ham mavjud bo‘lib, oilaviy munosabatlarda va oila qurishda asosan boshqalar bilan muloqot va avlodlar bilan muloqotdan foydalanamiz. Birinchi bosqich – odamning o‘z-o‘zi bilan muloqotidir. Odamning o‘z-o‘zi bilan muloqoti aslida uning boshqalar bilan muloqotining xarakterini va hajmini belgilaydi. Agar odam o‘z-o‘zi bilan muloqot qilishni odat qilib olib, doimo jamiyatdan o‘zini chetga tortib, tortinib yursa, demak u boshqalar bilan suhbatlashishda, til topishishda jiddiy qiyinchiliklarni boshdan kechiradi, deyish mumkin. Demak boshqalar bilan muloqot – muloqotning ikkinchi bosqichidir. A. N. Leontev o‘zining “Psixika taraqqiyotidan ocherklar’’ kitobida muloqotning uchinchi shakli – avlodlar o‘rtasidagi muloqotning ahamiyati to‘g‘risida shunday deb yozadi: ‘‘Agar barcha katta avlod o‘lib ketganida, insoniyat turi yo‘q bo‘lib ketmasdi, lekin jamiyatning taraqqiyoti ancha orqaga surilibgina emas, balki yo‘qolib ham ketishi mumkin edi’’. Haqiqatan ham, avlodlararo muloqotning borligi tufayli har bir jamiyatning o‘z madaniyati, madaniy boyliklari, qadriyatlari mavjud bo‘ladiki, buning ahamiyatini tushungan insoniyatning eng ilg‘or vakillari uni doimo keyingi avlodlar uchun saqlab keladilar hamda ta’lim, tarbiya va kundalik muloqot jarayonida uni avloddan-avlodga uzatadilar.[5].

Endilikda muloqotning oila qurishda o‘rni beqiyosligini yuqorida yoritishga harakat qildik. Ijtimoiy-psixologik tadqiqotlarda oila qurish motivlari shaxslararo munosabatlar sifati bilan chambarchas bog‘liq holda ham o‘rganiladi. Xususan, muloqot nikohga kirishdan avvalgi bosqichda bo‘lajak juftlikning o‘zaro moslashuv darajasini aniqlovchi muhim mezon sifatida qaraladi.

Jumladan, kommunikativ kompetentlik (tinglay olish, fikrni aniq ifodalash, emotsional javob qaytarish) nikoh motivlarining ijtimoiy yetuklikka asoslanganligini ko‘rsatadi. Tadqiqotchilar fikricha, muloqot yetarli bo‘lmagan munosabatlarda oila qurish qarori ko‘proq tashqi omillar ta’sirida qabul qilinadi. Oila funksiyalari orasida kommunikatsiya funksiyasi ham bo‘lib, u oila a’zolarining o‘zaro muloqot va o‘zaro

tushunishga bo‘lgan ehtiyojini qondirishga xizmat qiladi. Psixologik tadqiqotlarda ta’kidlanishicha, turli ijtimoiy orientatsiyalar, ustanovkalar, hissiy madaniyat, odamning axloqiy, ma’naviy va psixologik salomatligi – oiladagi o‘zaro, ichki muloqot xarakteri, oiladagi katta a’zolarning muloqotda psixologik ustanovkalarni namoyon qilishlari, oiladagi axloqiy-psixologik iqlimga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqdir.

Xulosa qilib aytganda, muloqot nikoh barqarorligining dastlabki prognoz ko‘rsatkichi sifatida baholanadi. Ya’ni, nikohdan oldingi kommunikativ moslik kelajakdagi oilaviy munosabatlar sifati bilan uzviy bog‘liqdir. Empirik izlanishlarda shuni ko‘rsatadiki, bo‘lajak er-xotin o‘rtasidagi muloqot darajasi ularning nikohdan kutayotgan ijtimoiy va shaxsiy ehtiyojlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa oila qurish motivlarining ongli yoki impulsiv shakllanishini belgilaydi. [6].**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1.F.A.Akramova.,Ijtimoiy psixologiya: o‘quv qo‘llanmasi. – T., 2007. – 36.b.

2.V.Yu.Ahrorov., Sotsial psixologiya o‘quv qo‘llanmasi: Samdu – 2020. – 246.bet.

3.Shaxslararo munosabatlar psixologiyasi. Ma’ruza matni: Termiz –2013. –140-141.bet.

4. F.I.Nazarova.,Oilada muloqot referat. TDPU–7-bet.

5. B.E.Parmonov., Ijtimoiy va oila psixologiyasi o‘quv-uslubiy tuzilma:ADU–26-bet.

6. Г. М. Андреева., Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 2009.

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA XULQIDAN OG‘ISHISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

O‘zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi
Mumtoz sharq filologiyasi fakulteti Psixologiya
(Din sotsiopsixologiyasi) ta’lim yo‘nalishi
4-bosqich talabasi Niyozova Mehriniso Ma’murovna

Annotatsiya: Mazkur maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarda xulq-atvor og‘ishishining ijtimoiy-psixologik omillari tahlil qilinadi. Tadqiqotda oila muhiti, maktabdagi ijtimoiy munosabatlar, shaxsiy xususiyatlar hamda emotsional holatlarning bola xulqiga ta’siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, bolalarda og‘ishgan xulqni aniqlash va oldini olishning psixologik yondashuvlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: kichik maktab yoshi, og‘ishgan xulq, ijtimoiy muhit, agressivlik, emotsional holat, moslashuv.

TOPIC: SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR DEVIATION IN CHILDREN OF EARLY SCHOOL AGE

Abstract: This article analyzes the socio-psychological factors of behavioral deviations in children of primary school age. The study scientifically substantiates the influence of the family environment, social relations at school, personal characteristics and emotional states on the child's behavior. It also covers psychological approaches to identifying and preventing deviant behavior in children.

Keywords: primary school age, deviant behavior, social environment, aggression, emotional state, adaptation.

Bugungi kunda bolalar psixologik farovonligi va ta’lim muhitining ijtimoiy-psixologik barqarorligi global miqyosda ham hamda O‘zbekiston Respublikasida ham davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi sifatida belgilangan. Xalqaro darajada bolalar huquqlari va ularning xavfsiz muhitda o‘sish masalalari UNESCO kabi nufuzli tashkilotlar tomonidan ta’kidlanadi, bu esa bolalar xatti-harakatidagi salbiy omillarni aniqlash va oldini olishga qaratilgan tadqiqotlar ahamiyatini oshiradi.

Bundan tashqari, World Health Organization tomonidan 2020–2022-yillarda e’lon qilingan ma’lumotlarda bolalik davrida yuzaga keladigan xulq-atvor va emotsional muammolar o‘z vaqtida bartaraf etilmasa, o‘smirlik va kattalik davrida jiddiy ruhiy va ijtimoiy muammolarga olib kelishi mumkinligi ko‘rsatib o‘tilgan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti bolalar ruhiy salomatligini mustahkamlashda oila, maktab va jamiyat hamkorligiga asoslangan ijtimoiy-psixologik yondashuvlarni joriy etishni tavsiya etadi.

Milliy miqyosda ham bolalar huquqlarini himoya qilish va ularning ijtimoiy-psixologik muhitini yaxshilash bo‘yicha qator muhim hujjatlar qabul qilingan. Xususan, “2024-yil 14-noyabrda O‘zbekiston Prezidenti tomonidan imzolangan “Bolalarni zo‘ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish to‘g‘risida”gi Qonun bolalar huquqlarini himoya qilish tizimini mustahkamlashga qaratilgan bo‘lib, u 2025-yil 15-maydan kuchga kirgan. Ushbu Qonun bolalarga nisbatan jismoniy, ruhiy yoki psixologik zo‘ravonlikni aniq ta’riflab, ularga qarshi profilaktika va choralarni belgilaydi”[1].

Kichik maktab yoshi (odatda 6–10 yosh) bolaning psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim bosqichni tashkil etadi. Ushbu davrda bola maktab ta’limi jarayoniga kirib, yangi ijtimoiy qoidalar, sinf me’yorlari va pedagogik talablarni o‘zlashtiradi. Bu yosh davri bolaning hissiy, kognitiv va ijtimoiy jihatdan keskin o‘sishiga to‘g‘ri keladi (Santrock, 2018). Bolalar xulq-atvori kompleks — bu individual xususiyatlar, ijtimoiy muhit va emosional reaktsiyalar integratsiyasidan iborat bo‘lib, ijtimoiy talablar bilan o‘zaro moslashish jarayonida dinamika kasb etadi (Berk, 2021). Masalan, L. Berk o‘zining Development Through the Lifespan darsligida ta’kidlaganidek, kichik maktab yoshidagi bola o‘zini boshqalar bilan taqqoslashni boshlaydi, tengdoshlar bilan aloqalarga katta e’tibor beradi va ijtimoiy qoidalarni ichkilashtiradi. Bu jarayonning nomutanosibligi esa, xulqiy og‘ishish holatlarini yuzaga keltiradi.

[1] O‘zbekiston Respublikasining “Bolalarni zo‘ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish to‘g‘risida”gi Qonuni // O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi (lex.uz).

“Kichik maktab yoshidagi bolalar 7 yoshdan 12 yoshgacha bo‘lgan bolalar bo‘lib ular boshlang‘ich sinf o‘quvchilari hisoblanadi. Bu yillarda bolaning hayoti va faoliyatida muhim o‘zgarishlar ro‘y beradi. Binobarin ularning psixikasida ham o‘zgarishlar sezilarli darajada bo‘ladi. Bolaning maktabga kirishi uning hayotida burulish chog‘idir.”[2] Bola maktabga kirib o‘qiy boshlashi bilanoq uning hayotida asosiy faoliyat o‘qish bo‘lib qoladi. Maktabda bola tizimli ravishda yangiliklar oladi, bu o‘quvchilarning kundan kunga orttirib borayotgan hilma-xil mavzudagi bilimlarning manbayidir. Bolaning bilimlarni sistemali tarzda o‘zlashtirishi natijasida undagi bilimning doirasi kengayib boradi, aqliy jarayonlar rivojlanadi shu bilan bir qatorda bolaning emotsional-irodaviy xususiyatlari qayta tarkib topib rivojlana boshlaydi. Maktabdagi ta’lim jarayonining o‘zi bolaning sezgi, idrok, tafakkur, nutq va diqqatlariga yangi talablar qo‘yadi.

“Kichik yoshdagi o‘quvchilarning yuqorida ko‘rsatilgan hilma-xil qiziqishlari bilan bir qatorda individual qiziqishlari ham tug‘ula boshlaydi. Ba’zi o‘quvchilar rassomlikka ko‘proq qiziqsalar, ba’zilari musiqa sheriyatga muhabbat qo‘yadilar. Kichik maktab yoshidagi bolaning muhim xususyatlaridan biri, unda o‘ziga xos ehtiyojlarning mavjudligidir”[3]. Bu ehtiyojlar o‘z mohiyatiga ko‘ra faqat muayyan bilim ko‘nikma va malakalarni egallashga qartilmay,balki o‘quvchanlik istagi aks ettirishda ham iboratdir. Kichik maktab yoshdagi bolalar tez chalg‘iydilar, uzoq vaqt diqqatlarini bir narsaga qarata olmaydilar ta’sirchan hamda emotsional bo‘ladilar. “Kichik maktab yoshidagi o‘quvchi faolligining asosan uch xil ko‘rinishi mavjud bo‘lib ular jismoniy,ijtimoiy va psixik, faollikdir. Jismoniy faollik-sog‘lom organizmning harakat qilishga bo‘lgan turli mavjud to‘siqlarni yengishda tabbiy ehtiyojdir”[4]. Psixik faollik-bu normal rivojlanayotgan bolaning atrof olamdagi predmetlarni,insoniy munosabatlarni bilishga nisbatan qiziqishdir. Bolaning makatabda muvaffaqiyatli o‘qishi ko‘p jihatdan ularnining maktabga tayyorgarlik darajalariga bog‘liq.

[2]M.G.Davletshin “Umumiy psixologiya”. T. ToshDPU.2002.(o‘quv qo‘llanma).
[3]Adizov B.R.Boshlangich ta’limni ijodiy tashkil etishning nazariy asoslari. Toshkent: Fan, 1997.-182-b.
[4] Zamira T. Nishonova. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018

Boshlang‘ich maktab yoshidagi bolalar shaxsiyati va xulq-atvoridagi muammolar ko‘pincha yetti yosh inqiroziga bog‘liq bo‘ladi, uning kechishi esa maktabga moslashishdagi qiyinchiliklar bilan yanada murakkablashishi mumkin. “L.F. Obuxova yetti yosh inqirozning asosiy simptomatologiyasi sifatida quyidagilarni ta’kidlaydi:

- o‘jarlikning paydo bo‘lishi: istak va faoliyatning mos kelmasligi, ayni faoliyat bolaning o‘zi uchun qanday ahamiyatga ega ekanligini anglab yetmasligi oqibatida ruhiy siqilish yuzaga keladi;
- xulq-atvor: bola o‘z xayolida nimalarnidir yaratadi, nimanidir yashiradi (ruhiyati yopiq);

“achchiq konfet” simptomi: bola o‘zini yomon his qiladi, lekin buni ko‘rsatmaslikka harakat qiladi”[5]. Tarbiyada qiyinchiliklar paydo bo‘ladi: bola chekinishni boshlaydi va nazoratsiz bo‘lib qoladi.

Og‘ishgan xulq psixik fenomenlar qatorida o‘zining shaxsiy jarayonini egallaydi. Ma’lumki, maxsus adabiyotlarda “og‘ishgan xulq” atamasi ko‘pincha deviant axloq (deviatio – lotin tilida og‘ishgan) sinonimi bilan almashtiriladi. Keyinchalik o‘zaro bir-birining o‘rnini to‘ldiruvchi sifatida har ikkala atamani qo‘llaniladi – “og‘ishgan”, “deviant”, bunda birinchi atama aniq va o‘rganilgan bo‘lgani sababli afzal ko‘riladi. O‘rganilayotgan tushunchaning yaqqol ko‘rinib turgan murakkabligiga hammadan avval uning fanlararo xarakteri sababdir. Hozirgi vaqtda atamadan ikki asosiy mazmunda foydalaniladi. deviant axloq rasman o‘rnatilgan yoki haqiqatda ushbu jamiyatda yuzaga kelgan me’yorlarga mos kelmaydigan muomala, inson harakati ma’nosida psixologiya, pyedagogika va psixiatriyaning pryedmyeti sifatida yuzaga chiqadi. Inson faoliyatining ommaviy va mustakam shakllariga nisbatan ifodalanuvchi va rasman o‘rnatilgan yoki ushbu jamiyatda haqiqatda mavjud bo‘lgan me’yorlar va umidlarga mos tushuvchi ijtimoiy ko‘rinish ma’nosida u sotsiologiya, huquq, ijtimoiy psixologiyaning pryedmeti

[5] Azizxodjaeva N.N. Педагогичэские технологии и педагогическое мастерство.-T. Fan va axborot texnologiyalari, 2006. -167 b.

hisoblanadi. Ushbu ishda biz og‘ishgan xulqni birinchi aspyektdagi afzallikda – individual faollikning ko‘rinishi sifatida ko‘rib chiqamiz. Tushunchani ta’riflash ko‘rinishning muqim belgilarini ajratishni ko‘zda tutadi. Shaxsning og‘ishgan xulqining shunday maxsus xususiyatlarini ajratish maqsadga muvofiqki, u bizga bu xulqni boshqa fenomenlardan farqlashda, shuningdek, aniq bir odamda uning mavjudligi hamda dinamikasini aniqlash zaruratida yordam beradi.

Shaxsning og‘ishgan xulqi – bu umumqabul qilingan yoki rasman o‘rnatilgan ijtimoy me’yorlarga mos tushmaydigan axloq. Boshqacha aytganda, bu harakat mavjud qonunlar, qoidalar, an’analar va ijtimoiy buyruqlarga mos tushmaydi. deviant axloqni me’yordan og‘ishgan axloq sifatida aniqlaganda shuni esda tutish kerakki, ijtimoiy me’yorlar o‘zgaradi. Bu, o‘z navbatida, og‘ishgan xulqqa tarixan o‘tkinchi xaraktyerni beradi. Shubhasiz, deviant axloq – bu har qanday me’yor emas, balki ushbu jamiyat uchun shu vaqtda birmuncha muqim bo‘lgan ijtimoiy me’yorlarninggina buzilishidir.

Shaxs va deviant axloq - uning namoyon bo‘lishi boshqa odamlar tomonidan salbiy baholanadi. Salbiy baho jamoatchilik muhokamasi yoki ijtimoiy sanktsiya , shu jumladan, jinoiy jazo shakliga ega bo‘lishi mumkin.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda xulqidan og‘ishishni oldini olish va korreksiya qilish jarayoni psixologik xizmatning ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Profilaktika va korreksiya ishlari bolaning yosh xususiyatlari, individual psixologik holati hamda ijtimoiy muhiti hisobga olingan holda, tizimli va uzluksiz tarzda olib borilishi zarur. Ushbu jarayonning asosiy maqsadi salbiy xatti-harakatlarni kamaytirish, ijobiy xulqiy ko‘nikmalarni shakllantirish va bolaning ijtimoiy moslashuvini ta’minlashdan iborat. “Rivojlanish psixologiyasi bo‘yicha yetakchi manbalardan biri — Child Development muallifi J. W. Santrock xulqiy muammolarni oldini olishda erta profilaktika muhimligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, bolaning xulqidagi dastlabki salbiy belgilarni vaqtida aniqlab, ularga mos psixologik yordam ko‘rsatish keyinchalik jiddiy xulqiy buzilishlarning oldini oladi.

Profilaktik ishlar doirasida ijobiy mustahkamlash, aniq va barqaror qoidalar tizimini yaratish samarali hisoblanadi”[6].

“Xulqidan og‘ishishni korreksiya qilishda emosional sohani rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar alohida ahamiyatga ega. Development Through the Lifespan muallifi L. E. Berk emotsional savodxonlikni rivojlantirish bolaning o‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarish qobiliyatini kuchaytirishini ta’kidlaydi. Bunday mashg‘ulotlar davomida bolaga g‘azab, qo‘rquv va xafagarchilik kabi holatlarni tinch yo‘l bilan ifodalash usullari o‘rgatiladi”[7].

Shuningdek, xulqiy muammolarni tuzatishda ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish muhim yo‘nalish hisoblanadi. Guruhiy mashg‘ulotlar orqali bolalarda muloqot qilish, navbat kutish, kelishuvga erishish va konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal etish ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Bu yondashuv ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga asoslanadi va Social Learning Theory asarida asoslab berilganidek, bolalar xulqi ko‘p hollarda kuzatish va taqlid orqali shakllanadi.

Xulqidan og‘ishishni oldini olish va korreksiya qilishda ota-onalar bilan hamkorlik muhim omil hisoblanadi. Human Development mualliflari oila muhitidagi barqarorlik, ijobiy emotsional aloqa va izchil tarbiyaviy talablar bolaning xulqiy rivojlanishiga kuchli ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi. Shu sababli, psixolog tomonidan ota-onalarga maslahatlar berish, tarbiyaviy uslublarni muvofiqlashtirish korreksiya ishlarining samaradorligini oshiradi.

Kichik maktab yoshida bolada ko‘pgina o‘zgarishlar ro‘y beradi. Bu o‘quv faoliyati ko‘nikmalarining shakllanishi, o‘z-o‘zini boshqarish, dunyoni bilish munosabati shakllanishi uchun senzitiv davr hisoblanadi. Bola o‘z xulq-atvorini boshqara boshlaydi. Uyda va jamoat joylarida o‘zini qanday tutish kerakligi haqida xulq-atvor normalarini aniq tushunadi, kattalar va tengdoshlari bilan shaxslararo munosabatda o‘z emotsiyalarini boshqara oladi. Xulq-atvor normalari o‘zining ichki talabiga aylanadi, unda uyatchanlik hislari paydo bo‘ladi. Psixologik adabiyotlarda

[6] Jo‘rayeva G. X. — Xulqi og‘ishgan bolalar bilan ishlashda psixologik yondashuv. TADQIQOTLAR.UZ, 40(2), 2024, 96–100.
[7]Rasulova F. M. — Xulqi og‘ishgan bolalar psixologiyasi va o‘ziga xos xususiyatlari haqida ma’lumot. TADQIQOTLAR, 2025, 222–225

keltirilishicha kichik maktab yosh davri 6-7 yoshdan 10-11 yoshgacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga oladi. Bola maktab ta‘limiga bog‘chada tayyorlanadi. Bunda u maktabda o‘quvchilarga qo‘yiladigan har xil talablar bilan tanishadi, fan asoslarini o‘rganish uchun biologik va psixologik jihatdan tayyor bo‘ladi. Ta‘limga psixologik tayyorlik deganda, bolaning obektiv va subektiv jihatdan maktab talabiga munosibligi nazarda tutiladi. U maktab ta‘limiga avval psixologik jihatdan tayyorlanadi, binobarin, uning psixikasi bilim olishga yetarli darajada rivojlanadi, shu yoshdagi bola idrokining o‘tkirligi, ravshanligi, sofligi, aniqligi, o‘zining qiziquvchanligi, dilkashligi, xayrixohligi, ishonuvchanligi, xayolining yorqinligi, xotirasining kuchliligi, tafakkurining yaqqolligi bilan boshqa yoshdagi bolalardan ajralib turadi.

Maktab ta‘limiga tayyorlanayotgan bolada diqqat nisbatan uzoq muddatli va shartli barqaror bo‘ladi. Bola diqqatining xususiyatlari rolli va syujetli o‘yinlarda, rasm chizish va qurish-yasash mashg‘ulotlarida, loy hamda plastilindan o‘yinchoqlar tayyorlashda, o‘zgalar nutqini idrok qilish va tushunishda, matematik amallarni yechishda, hikoya tinglash va tuzishda ko‘rinadi. Bola o‘z diqqatini muayyan obektga yo‘naltirish, to‘plash, taqsimlash bo‘yicha ma’lum darajada ko‘nikmaga ega bo‘lib, o‘z diqqatini boshqarish va kerakli paytda to‘plashga intiladi. Uning xotirasi qiziqarli, ajoyib g‘aroyib, kishini taajubga soladigan ma’lumot va hodisalarni puxta esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

V.S. Muxina ta’kidlaganidek, “O‘quv faoliyatining mazkur tuzilmasi kengaytirilgan va yetuk shaklda taqdim etilgan bo‘lsa-da, u darhol bunday holatga erishmaydi. Bu tuzilma o‘quvchilarda bosqichma-bosqich shakllanadi va boshlang‘ich maktab o‘quvchisining o‘quv faoliyati hali bu darajadan ancha uzoqda bo‘ladi. Chunki o‘quv faoliyatining barcha tarkibiy qismlarini yetarli darajada egallamaslik maktabdagi ko‘plab qiyinchiliklarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin”[8]. O‘quv vazifasining asosiy xususiyati shundaki, u o‘quvchining turli

[8] M. Yigitaliyeva “Kichik maktab yoshdagi o‘quvchilarning ijtimoiylashish jarayonidagi psixologik muammolar “ maqolasi Ustozlar uchun Jurnal 2024 57 son 4 to‘plam 80-82 bet

amaliy masalalarni nazariy jihatdan umumlashtirilgan usulda hal qilish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Kichik yoshdagi o‘quvchilarda maktabga moslashish muammosining yuqori darajasini ularni turli vaziyatlarda tashvishlanishga moyil bo‘lgan shaxsiy xususiyat sifatida bolalarning ruhiy va jismoniy sog‘lig‘iga, ta'lim faoliyatining muvaffaqiyatiga ta'sir qiladigan ruhiy tushkunlik ko‘rsatkichi sifatida ko‘rish mumkin. Kichkina o‘quvchining tashvishi, qo‘rquvning yuqori darajasi oiladagi vaziyat, oilaviy ta'limning o‘ziga xos xususiyatlari va ota-onalarning bola bilan o‘zaro munosabati, sinfdagi hissiy muhit, o‘qituvchilarning pedagogik muloqot uslubi, shaxsiy xususiyatlar va boshqalar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Shu bilan birga, tadqiqot bolalarda xulqiy og‘ishishning ijtimoiy-psixologik omillar bilan bevosita bog‘liqligini ham ko‘rsatdi. Oila va maktab muhitidagi qo‘llab-quvvatlash, pedagog va psixologlarning tizimli ishlashi, shuningdek, bolalarning emotsional va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish xulqiy muammolarni kamaytirishda muhim omil sifatida namoyon bo‘ldi. Umuman olganda, III bob natijalari kichik maktab yoshidagi bolalarda xulqiy og‘ishishlarni erta aniqlash va samarali psixologik yordam ko‘rsatish zarurligini ilmiy va amaliy jihatdan asoslab berdi. Bu esa xulqiy muammolarni bartaraf etish va bolaning ijtimoiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda muhim asos yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti 2025-yil 24-dekabrdagi Farmoni — “2026–2030-yillarga mo‘ljallangan Bolalarni zo‘ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”

2. O‘zbekiston Respublikasi “Bolalarni zo‘ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish to‘g‘risida”gi Qonuni (2024).

3. O‘zbekiston Respublikasi “Jamiyatda zo‘ravonlikni oldini olish choralarini kuchaytirish” bo‘yicha davlat dasturi.

4. Sh.M.Mirziyoyev “Yangi o‘zbekiston strategiyasi”.Toshkent. “o‘zbekiston” nashriyoti. 2021. 464 b

5. M.G.Davletshin “Umumiy psixologiya”. T. ToshDPU.2002.(o‘quv qo‘llanma).

6. Adizov B.R.Boshlangich ta’limni ijodiy tashkil etishning nazariy asoslari. Toshkent: Fan, 1997.-182-b.

7. Zamira T. Nishonova. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018

8. Nishonova Z.T. Yosh va pedagogik psixologiya. Toshkent 2024 yil

9. Azizxodjaeva N.N. Педагогичэские технологии и педагогическое мастерство.-T. Fan va axborot texnologiyalari, 2006. -167 b.

10. Karimova V. Psixologiya. -T.: Abdulla Qodiriy nomidagi xalk merosi nashriyoti, 2002. 206 b.

11. Qarshiboeva G.A. O‘quvchilarda kasbiy ustanovkalarning shakllanishining psixologik jixatlari //Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii. 2022.T. 2. №. 4.

12. Z.T.Nishanova, D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. «o‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti TOSHKENT – 2018

UMUMTA’LIM VA IXTISOSLASHGAN MAKTABLARDA IJTIMOIY - PSIXOLOGIK MUAMMOLARI MAVJUD BO’LGAN BOLALAR BILAN ISHLASH BO’YICHA MASLAHAT VA TAVSIYALAR

Andijon viloyati Andijon tumani
26-maktab amaliyotchi psixologi
ALIBEKOVA SHOHIDAXON ERKINJONOVNA

Bilimli yoshlar yurt kelajagi, poydevoridir. Bugungi kun yoshlari mahoratli pedagok hodimlarni ham hayratga solib qo’ymoqda. Shunday ekan ular ustida psixologik ish olib borish zarur. Bu o’z navbatida ta’lim rivojlanishiga ta’sir o’tkazadi. Respublikamizda ta’lim sifatini oshirish maqsadida. “Umumiy o’rta ta’lim maktablarida Pedagogik jamoadagi o’qituvchilarga ijtimoiy-psixologik muammolari mavjud bo’lgan bolalar bilan ishlash, bo’yicha maslahatlar berish” ni tashkil etish maqsadga muvofiq deb o’ylayman.

Umumta’lim maktab psixologlariga ko’pincha salbiy belgisi bilan boshqa bolalardan ajralib turadiganlar bilan ish olib borishga to’g’ri keladi. O’qituvchi yoki ota-onalar psixologga ijtimoiy psixologik muammolari mavjud bo’lgan bolalarga qanday ta’sir ko’ratish lozimligi to’g’risida ma’lumot berishni iltimos qiladilar. Bunda “Ijtimoiy psixologik muammolari mavjud bo’lgan bolalar” orasiga har xil o’quvchilar kiritiladi. O’quvchilarning yaxshi o’zlashtira olmaydigani, tartibsizlari, har xil asab psixik buzilishga chalinganlar ishi bo’yicha maktab ichki ro’yxatida turuvchi o’smirlar notinch oila farzandlaridir. Bu esa har bir maktab o’qituvchisi, pedagok hodimning o’smir bilan ishlshda, turli metodikalardan foydalanishga undaydi.

Maktab pedagok xodimlari o’smir bilan muloqotda uning shaxsidagi eng yahshi tomonlarini topa bilish, nimalarga qobilyatli ekanini aniqlab olish hamda mana shunga tayangan holda bolaning o’ziga bo’lan ishonchini qo’llab quvvatlash g’oyat muhimdir. Aks holda tarbiya sohasida katta qiyinchiliklar kelinb chiqishi muqarrardir.

Maktabdagi o’smirga yaqin bo’lgan kishilarning ko’z ongida o’z shaxsining mustaqilligini tasdiqlash, o’zligini bildirish, o’z menini anglatishmaqsadida u yoki bu darajada o’z imkoniyatlaridan tshqari ishlarga, qo’l urishlariga va shu orqali o’z shaxsining ta’sirini atrofdagi kishilarga o’tkazishga harakat qilib ko’rishga majbur bo’lishadi. Shunda bola ijobiy tomonini ko’rsatishning ilojini topaolmay qoladi vapsixologik zarurat tufayli salbiy ishlarda o’zini ko’rsatmoqchi bo’ladi va o’z kamchiliklarini oshirib ko’rsatadi, o’jarlik va qaysarlik qiladi. Shunigdek har xil hunarlar ko’rsatadi.

Mana shu mahalda maktab o’qituvchilari shunday qilish kerakki o’smir yoshdagi bolalarni eng oldin o’z-o’zini hurmat qilishiga o’rgatish juda muhim. O’quvchilarni do’stlari va o’qituvchilar o’rtasida mehr qozonishi maqsadida shunday mashg’ulotlar o’tkazish zarur. Sinfdagi obro’sini ko’tarish yo’llarini qidirishi zarur. Buning uchun o’qituvhi dars jarayonida o’quvchining u yoki bu sohadagi qiziqishlari haqida so’zlab o’tishi, yutug’lari haqida gapirib o’tishadi. O’quvchining nimalarga qodir ekanligini bilib olish fan o’qituvchisining darsga to’la tayyor deganidir. Har bir ustoz o’zi kiradigan sinf o’quvchilarini ijtimoiy kelib chiqish pasportlari va ma’lumotlarini maktab psixologi va sinf rahbaridan olishlari mumkin. Har bir ustoz psixolog bo’lmog’i zarur. O’smir bilan suhbatlashib, uning kuchi va imkoniyatlariga ishonch bildirishi shu ustozning mehr va mahoratiga bog’liq.

O’qituvchi mazkur yoshda bolaning o’z-o’zini hurmat qilishga o’rgatish tuyg’usini shakllantirish muhim ekanligini hisobga olib darsda shunga e’tibor qaratish zarur. Bunday qo’llab –quvvatlashning kerakligini xis qilgan o’quvchilar beihtiyor o’qituvchining ta’siriga beriladi, chunki o’qituvchi o’smirning munosabatlarini yo’lga qo’yishda uning uchun zarur kishiga aylanib qoladi.

Jumladan shunday fikrlarni bildirishi mumkin.

Bolalarning e’tiborini tortish maqsadida eng oldin pedagokga xosligi xushmuomilaligi. O’smirlik davrida bola endi ‘bola’ emas, shu bilan birga u hali “katta” ham emas. Ob’yektiv yosh davriga qaramasdan o’zining ijtimoiy holati o’zgarmaydi. U o’quvchiligicha ota-onasining qaramog’ida qoladi. Ammo u o’zining “katta odam” deb hisoblaydi, o’zining muammolarini o’zi hal qilishga harakat qiladi.

O’quvchilarning tengdoshlari orasida qancha ko’p maqtovga ega bo’lishi o’zlariga bo’lgan ishonchini oshiradi. Bu jarayon ularda turli darslarda turlicha bolalarda bo’lmog’i zarur. Aks holda o’quvchilardagi “Meni”ni o’stirib yuboriladi. Demak maqtovlar va rag’batlarning ham o’z o’rni bor.

Fan o’qituvchilari uchun o’quvchilar bilan ishlashda rag’batlantiruvchi va e’tiborini tortuvchi so’zlar.

1. Aziz o’quvchim.
2. Bugun boshqachasiz.
3. Ko’rinishingiz o’zgacha.
4. Kundan kunga ulg’ayib boryapsiz.
5. Siz vatanni sevasizmi? Uni biz onaga tenglashtiramiz to’g’rimi?
6. Kelajakda kim bo’lmoqchisiz.
7. Juda yaxshi ajoyib kasbni tanlabsiz.
8. Shu kasbni tanlashingizda maktab psixologning xabari bormi
9. Qaysi ranglarni yoqtirasiz?
10. Ko’proq vaqtni nima ish qilish bilan o’tkazadi (so’raydi)……

Shuningdek quyidagi testdan foydalanishi mumkin.

Test

1.Siz qanday tanbehlarni to’griligicha achiqlanmay qabul qilasiz.

A. Ha. B. Yo’q. D. Ba’zan.

2. Siz oilada barcha a’zolar jam bo’lib yashashlari lozim deb bilasizmi?

A. Ha. B. Yo’q. D. Ba’zan

3. Siz hech qanday do’stlarsiz yahay olasizmi?

A. Yo’q. B. Yo’q. D. Ba’zan

4. Siz o’z imkoniyatlaringizdan qanday foydalanasiz?

A. Ko’p B. Ozroq. D. Foydalanmayman.

5. Siz o’zingizni iqtidor egasi deb bilasizmi?

A. Ha. B. Yo’q. D. Ba’zan.

Test tahlili

A javoblar uchun 3 ball. B. javoblar 1 ball.

D. javoblar 2 ball

8, 9, 10 ball olgan o’quvchi kayfiyati va oiladagi muhiti yaxshi deb bilamiz.

6,7 ball o’rta

2, 3 ballar oilada va atrof muhitda muammolari mavjud o’quvchilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. MAKTAB VA HAYOT 2012 yil 4-soni

2. “Maktab va hayot” ilmiy-metodik jurnalga ilova 2012-yil 4-son.

3. Andijon numani 26-maktabida o’quvchilarni pedagok xodimlar tomonidan psixologik munosabatlari. O’rganilishi 26. 05.2023-yil

O’QUVCHILAR O’RTASIDA PSIXOLOGIK KO’MAKKA MUHTOJ BO’LGAN, KUN TARTIBINI YO’QOTGAN O’QUVCHILAR UCHUN QO’LLANMA VA PSIXOKORREKSION TRENING MASHG’ULOTI

Andijon viloyati 1-umumiy o’rta ta’lim maktabi
amliyotchi psixologi Qosimova Dilrabo Yuldashevna

“ Umumta’lim maktablari o’quvchilarining bir kunlik psixologik faoliyati”

O’quvchilar zukko va aqilli bo’lishlari ko’proq ota onasi bilan bog’liq. Sababi ularning farzandiga nisbatan g’amxo’rligi, mehribonchiligi mevasidir. Tartibli xonadon farzandlari o’quvchilar orasida ajralib turadi. Ammo shuni ham sedan chiqarmasligimiz kerakki bolalar ko’p taqiblanishi tafakkur tezligiga salbiy ta’sir etadi. Juda qattiq qo’l yoki o’ta e’tiborsiz ota onalarning farzandlariga psixologik yordam tariqasida kerakli metodika. Shuning uchun o’quvchilar psixolog tomonidan kun tartibi bo’yicha nazorat qilinishi mumkin. Bugungi kunda farzandidan ko’nli to’lmagan ota onalar yoki o’zining farzandini tarbiyalashida yana qanday yordamlar mavjudligini izlagan ota onalar uchun maxsus metodika qo’gozga chiqarib olishlari mumkin.

1-2-sinf o’quvchilari uchun (7, 8 yoshli bolalar)

1. Soat 6.00da ertalabki uyqudan turishi hamda ota-onalaridan shirin so’z eshitish. Bolalar uyg’onishlari yil fasllarida o’zgarishi mumkin.

2. Soat 6.10da Yuz qo’llarni va tishni yuvish va onasi tomonidan

-“Sen sog’lomsan” deb aytishlari zaruz.

3. Soat 6.20da Badantarbiya qilish otasi tomonidan

- “Sen juda baquvvat bolas an”.

4. Soat 7.00da Nonushta qilish. Ota onasi tomonidan kayfiyatni ko’taruvchi so’zlar aytishlari zaruz.”yaxshiyam sen borsan”

5. Soat 7.30da Maktabda bo’lish. (dars jarayonlarida faol qatnashish) Ota onalar kuzatayotib “Sendan umidimiz katta aqilli bo’lishingni juda hohlaymiz”.

6. O’quvchining maktabda taomlanishi. Ustozi tomonidan ruhsat berilishi va yoqimli ishtaxa aytilishi zaruz.

7. Soat 13.00 da uyda bo’lishi. Uyda o’quvchining kutib oluvchi inson

-“Seni kutayotgan edim”

7. Soat 13.15 da tushlik qilish. Ota onasi tomonidan. “Sen kuchli va baquvvat

8. Soat 13.30 dan 17.00 ga qadar bolalarni uy yumushlariga o’rgatish maqsadida. Ota onalar tomonidano’zlari oldin qilib ko’rsatishi shundan so’ng esa yarim sherik birga bajarishi. Uch kun davom etishi mumkin. Shundan so’ng farzandiga yumushlarni bajarishi uchun buyurishi mumkin.

9. Soat 18.dan 19.00 ga qadar kechki ovqat. Ona onasi tomonidan farzandiga nisbatan g’amxo’rlik. Dars tayyorlashi mumkin.

10. Soat 20.00 dan 21. 00 ga qadar Ota onalardan bir farzandining ertangi kuni qilishi mumkin bo’lgan ishlari haqida suhbat o’tkazish,

dars qilib, o’z ustida ishlasin, rasm chizsin va ranglariga e’tibor bering.

Maktab o’quvchilariga ushbu metodikadan foydalanish faqat ijobiy natijalar olib beradi. Ushbu metodika bola va ota onaning vaqt birligi va ular o’rtasidagi ruhiy bog’lanish. Maktab psixologlari tomonidan 1-2-sinf o’quvchilari darsi psixologik tahlil qilinadi. Shunda psixolog sinf o’quvchilari orasida tortinchoq, otinqaroq, bilim olishga mehri oshmagan, kun davomida o’zini yomon xis qiluvchi

bolalarni aniqlab ularning ota onalari bilan muloqotidan so’ng ushbu metodikani tavsiya qilishlari maqsadga muvofiq bo’ladi. Ushbu metodika bir yildan buyon 23 nafar oila farzandlariga ijoboy ta’sirini o’tkazdi.

Psixokorreksion trening mashg’uloti.

O’quvchilar o’rtasida o’g’rilikka moyilligi bo’lgan o’quvchilarni aniqlash metodikasi.(10 yoshgacha bo’lgan bolalar uchun, 1-4-sinf)

Psixolog tomonidan ushbu metodika amalga oshiriladi.

Sinfda biror o’g’irlik sodir etilganda sinf rahbari tomonidan psixolog sinfga taklif qilinadi. Ko’tarinki kayfiyatda bolalarga qarab bolalar kim qaysi yulduzlarni yoqtiradi.Kinoaktiyor ,qo’shiqchi va boshqa yulduzlarni bilasizmi ismlarini yozib qoldiring.1,2,3,4 ta yozishi mumkin.

Shundan so’ng yulduzcha rasmini chizishini tayinlaydi. Psixolog o’quvchilarga varoq olishini unga yulduzcha rasmini chizdi. Yulduzchani hohlagan rangida bo’yab qo’ysin. Agar yulduzchalarni markazi bo’yalgan bo’lsa. Qizil rangda shu bola korreksiyaga muxtoj va o’g’irlik qilishga layoqati bor bolalarda bo’ladi. Havorang yashil ranglarda bo’yalsa o’g’rilikka nisban layoqati kamroq.Ular bilan Psixolog suhbat o’tkazadi. Bu o’quvchilarni o’rnilarini aniqlab beradi.

Sinf rahbari bilan psixolog korib chiqadi tahlil qiladi. O’g’ri bolaga sen o’g’risan deb aytilmaydi. Kuzatib boriladi suhbat qilinadi.

Ushbu o’quvchilar maktab ichki ro’yhatiga olinadi va yil davomida psixolog tomonidan korreksiya mshg’ulotlari o’tkaziladi.

ICHKI RO’YXATGA OLINGAN BOLALARGA PSIXOLOGIK YORDAM

Andijon tumani 31-umumiy o‘rta ta’lim maktab psixologi
Toshmatova Kibriyo

Bugungi kunda sog`lom va barkamol avlodni tarbiyalash eng ustivor vaifalardan biridir. Ruhiy sog’lom, ma’naviyati yuksak, jismoniy va aqliy yetuk farzandlar yurt kelajagidir. Hozirgi kunda fan-texnikaning jadal sur’atlar bilan rivojlanishi nafaqat jamiyat hayotiga balki o`sib kelayotgan yosh avlodning ta’lim-tarbiyasiga ham o`z ta’sirini o`tkazmasdan qolmayapti. Buning natijasida o`quvchi yoshlarimizda psixologik tanglik, qiyin vaziyatlar yuzaga kelmoqda. Albatta bunday tanglik holatlari o`quvchining jismoniy, psixik va aqliy rivojlanishiga o’z ta’sirini ko’rsatmoqda. Tanglik vaziyati-shaxsning psixikasida ro`y beradigan hissiy zo`riqishlarni kuchli darajada namoyon bo`lishidir. Bunday holat shaxsning bilish jarayonlariga, aqliy faoliyatiga, shaxslararo munosabatlar tizimida tutgan o`rniga bog`liqdir. Shuningdek, bu holat shaxsdagi xulq-atvor me’yorlarida ham o`ziga xos o`zgarishlarni yuzaga keltiradi. O`smirlarni tengdoshlari o’rtasida uni qoniqtiradigan o`ziga xos o`rinni egallashga intilish xulq-atvor me’yorlariga va referent guruhlar qadriyatlariga yuqori darajada qiziqish bilan qo`shilishi kuzatiladi. O`smir psixikasidagi o`tish davri unda bolalik va kattalik xususiyatlarini birgalikda bir vaqtda mavjud bo`lishi bilan izohlanadi.

O`smirlik yoshida odatda kichikroq yoshdagilar uchun xarakterli bo`lgan xulq-atvor reaksiyalariga moyillik ko`pincha saqlanib qoladi. Ularga quyidagilar taalluqli:

1.Voz kechish reaksiyasi. U xulq-atvorning oddiy shakllaridan munosabatlar,

uydagi majburiyatlar, o`qish va boshqalardan voz kechishida ifodalanadi. Aksariyat hollarda odatiy hayot sharoitlaridan keskin uzilishlar (oiladan uzilish, maktabni o`zgartirish) sabab bo`ladi.

2.Qarshilik, e’tiroz reaksiyasi. U o`z xulq-atvorini talab qilinayotganlarga qarama-qarshi qo`yishida namoyon bo`ladi: namoyishkorona mardlik, sababsiz

darsga kelmaslik, qochish, o`g`rilik qilish va hatto norozilik sifatida amalga oshiriladigan bir qarashda be’mani bo`lgan xatti-harakatlar.

3.Taqlid qilish reaksiyasi. U odatda bolalik yoshiga xos bo`lib, tug`ilgan va yaqin insonlarga taqlid qilishda namoyon bo`ladi. Taqlid reaksiyasi asotsial muhitdagi shaxs sifatida kamolotga yetgan o`smirlar guruhi uchun xosdir.

4.Kompensatsiya reaktsiyasi. U o`zining bir sohadagi muvaffaqiyatsizligini boshqasidagi muvaffaqiyatlari bilan to`ldirishga intilishida ifodalanadi. Masalan, o`zlashtira olmayotgan o`smir sinfdoshlari hurmatiga, qo`pol, nojo`ya xatti-harakatlari orqali erishishga harakat qilishi mumkin.

5.Giperkompensatsiya reaksiyasi. Bola yoki o`smir ko`proq muvaffaqiyatsizlikka duch keladigan sohalardagina aynan muvaffaqiyat qozonishga intilishi bilan asoslanadi.

O`smir uchun xos bo`lgan psixologik reaksiya ijtimoiy muhit bilan o`zaro ta’sir asosida yuzaga keladi. Masalan, o’smirning ozodlikka intilishi. Bu holatda o`smirning mustaqillikka, kattalar vasiyligidan xalos bo`lishga intilishini aks etadi. Buning natijasida o’smirning uy yoki maktabdan qochishi, ota-onalar, o`qituvchilarga qaratilgan salbiy munosabatlari vujudga kelishi mumkin.

Yuqorida keltirilgan vaziyatlar davolash ya’ni korreksiyasini talab qiladi. Xulq atvor buzilishlarining patologik va patologik bo`lmagan shakllarini o`z vaqtida farqlash juda muhim, chunki ular turli shakldagi pedagogik va ijtimoiy yordamga muhtoj ayrim vaziyatlarda doir-darmon bilan davolashni talab qilinadi. O`smirlik davridagi psixik rivojlanishning muhim yo`nalishi muammo va qiyinchliklarni bartaraf qilish usullarini shakllanish bilan bog`liq. Ulardan ayrimlari bolalikdanoq murakkab bo`lmagan vaziyatlarni hal qilish uchun shakllanadi va odatga aylanadi.

Bolalar agressiv xatti-harakat namunalarini quyidagi uch asosiy manbaga asoslanib to`playdi:

**1.Nosog`lom oila muhiti.** Bu kabi oilalarda ota-ona bilan farzand o`rtasidagi munosabatning ijobiy psixologik iqlimda emasligi, farzandlar o`rtasidagi

kelishmovchiliklar, oiladagi mojarolar, nizolar, oilaviy hamohanglikni mavjud emasligi bolalarda agressiv hulq-atvorni shakllanishiga olib keladi. Bolalardagi agressivlikning

namoyon bo`lishi oilaviy muhitning ta’sir darajasiga bog`liq hisoblanadi.

2.Tengdoshlar guruhi. Bolalar oiladan tashqarida o`z tengqurlari bilan bo`lgan munosabatda ham agressiv xatti-harakatlarni o`zlariga singdiradilar. Ko`pgina hollarda bolalar tengdosh do`stlarining xatti-harakatlarini kuzatgan tarzda, o`zlarini agressiv boshqarishga urinadilar. Haddan tashqari agressiv bolalar o`z tengdoshlari orasidan siqib chiqariladilar. Bunday bolalar o`zlarini ho`rlangandek his qilib, o`zlari kabi agressiv bolalar guruhidan joy topadilar. Bu esa muammoning ustiga yana muammo tug`dirmasdan qolmaydi.

3.Ommaviy axborot vositasi. Bugungi kunda bolalarga ta’sir etayotgan eng

kuchli quroldir. Bu borada internetning ta’siri kuchayib bormoqda. Bolalar internet aloqalari orqali o`zlarining xususiyatlariga to`g`ri kelmaydigan ma’lumotlar bilan ham tanishmoqdalar. Shu o`rinda oynai jahon orqali namoyish etilayotgan turli jangari fil’mlar, ko`rsatuvlar ham bolalarda agressiv xususiyatlarni tarkib topishga ta’sir qilmoqda. Psixologik kuzatuvlarga ko’ra, oiladagi iqlim, ota-ona o`rtasidagi o`zarmunosabat, ota-ona bilan bola o`rtasidagi munosabat, oilaviy hamohanglik yoki aksincha kelisha olmaslik, opa-singillari, aka-ukalari bilan yaqinlik darajasi, farzandi tomonidan qilingan noto`g`ri, yanglish xatti-harakatlarga nisbatan ota-onaning ta’sirlanishi – oilada shaklllanib kelayotgan agressiv xatti-harakatlarini belgilab beruvchi omillar bo`lib hisoblanmoqda.

Yuqoridagilarga asoslangan holda o`smirlar guruhidagi tanglik holatini bartaraf etish uchun quyidagi psixologik trening mashg`ulotlaridan foydalanishni tavsiya qilaman. O`smir shaxsida tanglik holatini bartaraf etishga qaratilgan trening mashg`ulotlari “Niqobni uzat” mashqi “Mening kayfiyatim nimaga o`xshaydi?” mashqlarini o’tkazish mumkin.

Adabiyotlar:

1. “MAKTAB VA HAYOT” jurnali 2013-yil 5-soni.
2. “OILA PSIXOLOGIYASI” .m. karimova 2014 yil

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Психолога общеобразовательной школы № 25
Гурленского района, Хорезмкой области Жалгасбаевой Айнуры
Рашидовны и психолога общеобразовательной школы № 44
Гурленского района, Хорезмкой области Якубовой Наимы Уразбаевны

Аннотация: Статья посвящена актуальной проблеме современного образования. Автор рассматривает альтернативные позиции сторонников и противников инклюзивного образования, раскрывает положительные и отрицательные стороны этой образовательной системы обучения при полном включении ее в практику общеобразовательных школ.

Ключевые слова: инклюзивное образование, инклюзивная педагогика, ограниченные возможности здоровья обучающихся, дети-инвалиды, социализация.

Современное общество хотело бы отмежеваться от идей дискриминации по какому-либо признаку:расовому, религиозному возрастному, национальному и др., в числе которых дискриминация инвалидов и осуществление их прав. Дети с особенностями развития должны иметь равные возможности наравне со здоровыми. Сегодня считается, что только общество и несовершенная модель образования создает проблемы стереотипы и барьеры для их социализации. Аналогичная ситуация с правами пациентов сложилась и в практике медицинской помощи, уровнем принятия обществом больных психическими заболеваниями, ВИЧ/СПИДом, проблемы которых изучает особая научная дисциплина «биоэтика».

Инклюзивное образование продолжает оставаться обсуждаемым и дискуссионным в обществе. Понятие «инклюзивное образование» появилось в нашей стране сравнительно недавно. Очень часто его понимают как попытку гуманизации образовательной среды. Но инклюзии не могут рассматриваться обособленно от готовности общества воспринять гуманизм как идеологию

повседневного поведения. В международном масштабе, это понятие все чаще рассматривается в более широком плане, как образовательная реформа, которая поддерживает и поощряет разнообразие среди обучающихся. В какой степени современное российское общество готово к принятию инклюзивного образования детей с ОВЗ и каковы проблемные вопросы такого образования, его плюсы и минусы попытаемся проанализировать в статье. Кроме огромного количества литературы по инклюзивному образованию будет привлечен личный опыт и попытка теоретического анализа автора статьи – педагога дефектолога с более двадцатилетним стажем работы в коррекционной школе.

Термин "инклюзия" в переводе с английского языка означает "включенность". Инклюзивное образование (фр. inclusif-включающий в себя, лат. include-заключаю, включаю) - процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями. Инклюзивное образование (воспитание) лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это совместное обучение и воспитание в специально созданных условиях, включая организацию совместных учебных занятий, досуга, различных видов дополнительного образования лиц с ОВЗ и лиц, не имеющих таких ограничений. Инклюзивное образование должно обеспечивать адаптивность системы образования к уровням подготовки, особенностям развития, способностям и интересам обучающихся (воспитанников), их социальную адаптацию.

К несомненным достоинствам инклюзивного образования детей с ОВЗ относится социализация ребенка, появление адаптивной образовательной среды, в которой могут обучаться все дети без исключений, а значит и социальная и экономическая готовность государственных школ, родителей к принятию детей с ОВЗ. Создание комфортных условий обучения для всех без исключений, усилит социальную реабилитацию детей-инвалидов, включенность их в общество, приведет к улучшению качества жизни детей из

социально уязвимых групп. Инклюзия связана с уделением особого внимания тем группам обучающихся, которые могут оказаться подверженными риску обособления, эксклюзии или низкой успеваемости. Общество воспитывает и готовит общество равных, без дискриминаций.

Но на сегодня инклюзивное образование в общеобразовательных школах доступно лишь там, где созданы особые условия для инвалидов – например, тифлотехника для плоховидящих, ортопедическая техника для детей-опорников и др. Практика показала, что педагог, изначально профилированный на работу с обычными детьми в общеобразовательной школе, оказавшийся в условиях интегрированного обучения, не обладает знаниями о специфике обучения детей с ограниченными возможностями, не всегда владеет специально-педагогическими умениями и навыками. Если в коррекционных школах педагоги имеют специальное образование - дефектологическое (сурдопедагоги, логопеды, олигофренопедагоги и др.) знающие особенности детей, методы и методики их обучения, то в массовых школах таких специалистов часто не хватает. Особенные образовательные потребности ребенка требуют от школы предоставления дополнительных индивидуально направленных материалов, программ или услуг. Наши выводы подтверждаются и социологическими исследованиями. Препятствием инклюзии в массовую школу умственно отсталых детей по мнению педагогов является отсутствие специалистов, подготовленных к работе с такими детьми и отсутствие специальных педагогических программ для общеобразовательных школ. В результате процесс обучения ребёнка с умственной отсталостью приобретает формальный характер, и лишь способствует стигматизации.

В коррекционной школе основной задачей которой также является социализация, дети с ОВЗ часто чувствуют себя лучше в своей среде, без социальной стигматизации, с пониманием относятся к больным сверстникам. Как педагог с большим стажем работы в коррекционной школе мне не раз приходилось сталкиваться с дискриминацией детей с ОВЗ со стороны обучающихся из общеобразовательных массовых школ, что свидетельствует о

неготовности принятия как равного больного ребенка и требует дальнейших и серьезных исследований в отношении социальных, экономических, политических и культурных факторов, которые вызывают явление эксклюзии.

Каждый учитель коррекционной школы составляет адаптированную программу, которая соответствует уровню возможности получения знаний каждым обучающимся. Не каждый современный педагог общеобразовательной школы в переполненном классе здоровых обучающихся, готов к работе с ребенком-инвалидом по слуху, зрению, и др., особенно с умственной отсталостью. На сегодня: «содержание образования, реализуемое в массовой школе, не ориентировано на удовлетворение особых образовательных потребностей этих школьников». Но в качестве одной из форм реализации идеи инклюзии в массовой школе могут быть специальные классы для реализации нецензового образовательного процесса в них дефектологами, что позволит обеспечить получение детьми с ОВЗ качественного адаптированного образования, обогащать социальные связи и опыт ребёнка через его регулярное взаимодействие со здоровыми сверстниками.

Понимание потенциальных возможностей людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) инициировало появление различных вариантов включения их в нормальную жизнь общества. Мы являемся свидетелями расширяющегося процесса инклюзивного образования, изучения и становления его концепции в нашей стране. Сегодня педагогам и представителям различных общественных институтов предстоит немало потрудится в формировании общественного мнения и в предоставлении данных и знаний, которые должны лежать в основе любой образовательной реформы. Современная система образования развитого демократического сообщества, переход к инклюзивному образованию является не просто осуществлением технических или организационных изменений, а реальной готовности общества и государства предоставить всем учащимся доступ к возможностям в области получения образования. Поэтому инклюзивное образование остается одним из

центральных вопросов обеспечения высококачественного образования и создания более инклюзивного общества без дискриминации и неравенства.

Литература

1.Волосовец Т.В. Инклюзивное образование: модная тема или долгосрочная стратегия. [Электронный ресурс]:

2.Жданова В.О. Инклюзивное образование умственно отсталых детей в «зеркале» педагогического мнения. [Электронный ресурс]:URL: www.km.ru

3. Четверикова Т.Ю. Практики инклюзивного образования школьников с умственной отсталостью /Международный научно-исследовательский журнал. 2016. Вып.4.Часть 3. Педагогические науки. С.116-118.

TARBIYASI OG’IR O’QUVCHILAR BILAN ISHLASHDA PSIXOKORREKSION FAOLIYATNING O’RNI

Xorazm viloyati Gurlan tumani 32-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi
Karimova Munira Farhadjanovna,
Xorazm viloyati Gurlan tumani 44-son umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi
Yakubova Naima Urazboyevna

Hayot billur kabi: ming xil rangda jilolanib turadi, ammo e’tiborsizligimiz tufayli darz ketishi mumkin. Bugungi kunda yoshlarimiz sog’lom va barkamol bo’lib voyaga yetishi, yoshlarni milliy an’analar va umuminsoniy qadryatlarga bo’lgan hurmat ruhida tarbiyalash davlatimiz siyosatining asosiy yo’nalishlaridan biri bo’lib hisoblanadi.

Bugungi kunda barchamiz deyarli har kuni ijtimoiy istalmagan axloqning turli-tuman ko’rinishlari - tajovuzkorlik, zararli odatlar, qonunga zid harakatlar bilan to’qnashamiz. Shu kabi muammolar bilan shug’ullanuvchi mutaxassislar ko’p yillardan beri qator savollarga javob izlamoqdalar.

Deviantlik, og’ishgan xulq, tarbiyasi og’ir bolalar psixologlar, shifokorlar, pedagoglar, huquqni himoyalovchi organlar xodimlari, sotsiologlar, faylasuflarda jonli qiziqish uyg’otib kelgan. “Tarbiyasi og’ir o’smirlar” xulqi mavzusi sohalararo va munozarali xarakterga ega. Atamaning “og’ishgan xulq”, ya’ni “ijtimoiy me’yor” tushunchasi bilan payvasta ekanligi muammoni ko’p marotaba murakkablashtiradi, chunki me’yorning chegaralari o’ta shartli , insonda esa barcha ko’rsatkichlar bo’yicha absolyut me’yorning o’zi mavjud emas.

Ta’lim-tarbiya jarayonida o’quvchilar bilan ishlashda tarbiyasi og’ir o’quvchilar ham uchraydi. Ta’limda bunday bola bilan ishlash ma’suliyat va maxsus texnika, ko’nikmani talab etadi. Tarbiyasi qiyin o’smirlar xulqini korreksiya qilish bo’yicha pedagoglar oldiga qo’yilgan vazifalarning bajarilishi o’qituvchidan muayyan darajadagi psixologik bilimlarning bo’lishini talab etadi. Biroq tarbiyasi qiyin o’smir – psixokorreksion jarayonning yagona ishtirokchisi emas. Tarbiyasi qiyin o’smirga psixologik hamkorlik qilish tizimli xarakterga ega bo’lib, o’smir shaxsi ichidagi har qanday tuzilmalar, maktab modelining har qanday bo’limlari, oila ichidagi o’zgarishlar bir-biriga ta’sir ko’rsatadi. Birining o’zgarishi boshqalarining o’zgarishiga olib keladi. Psixologning va pedagogning tarbiyasi qiyin o’smirlar “men timsoli” ni korreksiya qilish borasidagi kasbiy faoliyati samaradorligi ko’p hollarda psixolog va pedagogning kasbiy pozitsiyasi, shuningdek pedagoglar tomonidan o’smir shaxsiga qaratilgan nazoratning qanday tarzda olib borilishiga ham bog’liq. ” Tarbiyasi og’ir” bolalar bilan ishlash azaldan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ko’pgina olimlarning fikriga ko’ra (Dubinin N.P., Sergeyev B.F. va boshqalar) shaxsning genetik xususiyatlari, tug’ma kasallik va xususiyatlar ham uning xulq-atvoriga bevosita va bilvosita ta’sir ko’rsatar ekan. Shu bilan birga, bu muammoning kelib chiqishiga bir qancha tashqi sabablar ham ta’sir qilishi mumkin. Masalan, televizor , kompyuter, internet axborotlari, kattalarning e’tiborsizliklari, oiladagi krizis va boshqalar. Mazkur omillarni inkor etmagan holda ushbu muammoning asosiy sabablarini bolaning psixik shakllanishidan ham qidirish mumkin.

Yondashuvlarning turli – tumanligi shaxs xulqini og’ishganligini tashxis qilish, uni profilaktikalash va ijtimoiy – psixologik yordam ko’rsatish davomida bartaraf etish kabi amaliy vazifalarni ochishda ham ko’zga tashlanadi. Fanda tarbiyasi og’ir bolalar – deviant deb ataladi. Og’uvchi xulq (deviant lotincha, deviation-og’ish) deb, kishining qilmishlari, faoliyati turi odatiy, umum e’tirof etilgan me’yorlardan farq qiladigan yoki u o’zi a’zosi bo’lgan jamiyat tomonidan qabul qilingan me’yorlarga mos kelmay, barqaror ravishda ularning ijtimoiy me’yorlaridan og’ishida namoyon bo’ladigan axloqqa aytiladi. Deviant xulqli shaxs birinchi navbatda, axloqiy jixatdan qarindosh-urug’lari va do’stlarining ko’nglini og’ritadigan, atrofdagilarning hayoti uchun xavf tug’diradigan, ta’lim tizimida o’quvchiga xos bo’lmagan tarbiya va xarakterga ega bo’lgan kishidir.

Tarbiyasi og’ir o’quvchilar bilan psixokorreksiya ishlari olib borish, og’ish holatlarini tuzatishda qo’l keladi. Korreksiya – tuzatish, to’g’rilash ma’nosini anglatib, nuqsonli bolalarning ruhiy va jismoniy taraqqiyotidagi nuqsonlarni pedagogik-psixologik usullar hamda amaliy tadbirlar yordamida qisman yoki butunlay tuzatishdir. Korreksiyalashning aniq maqsadi, vazifalari, usullari, olib boriladigan jarayonning joyi bolaning ruhiy taraqqiyotidagi nuqsonlar va alohida xususiyatlariga qarab har bir o’quvchida turlicha belgilanadi, shu asosida tartib bilan amalga oshiriladi. O’quvchi bilan olib borilgan suhbat gohida samarasiz bo’ladi, chunki bola suhbat chog’ida ko’plab vaziyatlarni yashiradi, gapirgisi kelmaydi. Psixolog uni bu vaziyatda majbur etolmaydi. Ammo psixokorreksiya jarayonida esa, o’quvchi ko’proq hollarda guruhda tashkil etilgan korreksiyada ishtirok etsa, u o’zini bu jarayondan chiqarib ola olmaydi.

Korreksiya jarayonini tashkil etishda amaliyotchi psixolog bolaning xulqidagi og’ishga sabab bo’luvchi omillarni aniqlashi, uning ildizi topishi, oilasi va kim bilan kunni ko’p birga o’tkazishi, aqliy tomondan sog’lomligi, temperamenti, qiziqishlarini aniqlab olishi lozim. Shaxsning shakllanishi hamda rivojlanishidagi kamchiliklarni tuzatish va og’ishlarni bartaraf etish, o’quvchilar muomalasi va xulq-atvordagi buzilishlarni korreksiyalash, shaxsning psixik rivojlanishi uchun zarur sharoitlar yaratish lozim. Korreksiya jarayonida quyidagilar olib boriladi:

-Psixik jarayonlar o’rganiladi.

-Salbiy fikrlar, munosabatlar o’rganiladi.

-Ijtimoiy ustanovkalar o’rganiladi. -

Qiziqishlar, hoxish-istaklar o’rganiladi.

-Oiladagi muhit, tendoshlari bilan munosabati, uni o’rab turgan aura o’rganiladi.

Olib borilgan ishlar natijasi ko’rib chiqilib o’quvchining xulqida qanday og’ish mavjudligi, uning og’ish ildizlari topiladi. Oilada unga bo’lgan munosabat, muhit, kelib chiqishi, e’tibor, ota-onaning farzand tarbiyasidagi ayrim xatolari, bola o’zini qanday his etishi, nega bu yo’lni tanlagani o’rganiladi. Olingan natijalar asoslanib o’quvchi bilan korreksiya jarayonlari davom ettiriladi. O’quvchidan birinchi navbatda “Tarbiyasi qiyin o’smirlar” metodikasi olinib, shu asosida shaxsning xususiyatlari o’rganiladi.

Ma’lumki, tarbiyasi og’ir o’smirlarning o’zligini anglashda “Men” timsoli alohida o’rin tutadi. Shuningdek, “qiyin”lik muvaqqat o’zgarishlar xususiyatlarini tark etib, patologik shakllanishlarni vujudga keltiradi. O’zi va o’zidagi tarbiyasi qiyinlikni anglagan o’smir psixologik himoya tizimini to’g’ri tashkil qilish uchun “Men” tizimining tarkibiy qismlari, tashkil etuvchilari haqidagi zamonaviy psixologik tadqiqotlarni bilish talab etiladi. O’smir xulqidagi og’ishlar uning shaxsiyatidagi muayyan o’zgarishlarga sabab bo’lib, undagi o’zgarishlar “o’zini yo’qotish” va qayta “o’zini topish” tarzida kechadi. Bu jarayonni barchasi esa psixolog tomonidan korreksiya jarayonlarida tartib bilan olib boriladi. Psixokorreksiya jarayoning qulaylik tomonlari tarbiyasi og’ir o’quvchilar bilan ishlashda juda samarali natija beradi. U ko’p vaqt talab etmaydi, jamoada trening tarzida tashkil etish ham mumkin. Bunda o’quvchilarning kayfiyat ko’tarilishi, salbiy xususiyatlardan voz kechish, o’zini anglash, hayotda o’z o’rnini topishga ishonch hosil qilish, kelajakka umid, ijobiy fikr va munosabat va ko’plab o’quvchiga xos ijobiy sifatlarni shakllantirish mumkin. Masalan, “Tarbiyasi qiyin o’smir” metodida o’quvchi o’z menini qanday ekanligini aniqlay oladi. Bunda bolaga 20 ta mulohaza beriladi, o’qib o’ziga xos bo’lgan mulohazani belgilaydi. Shu asosida psixolog javob varaqasini ko’rib chiqib, korreksion ish olib boradi va tavsiyalar beradi.

Psixokorreksion jarayon nafaqat tarbiyasi qiyin o’quvchilar bilan ishlashda, hamda psixologik yordamga muhtoj, psixologik nuqsonli insonlarda juda ko’plab jarayonlarni tuzatishda katta samara beradigan jarayondir. Faqatgina uni to’g’ri tashkil etish, o’tkazish tartibini bilish, o’tkazish joyini to’g’ri tanlay bilish va qanday tartibda foydalanishnni tashkil etish maqsadga muvofiq. Chunki, har bir bola hayotga to’g’ri qadam qo’ya olishi, o’z o’rnini topishi, mustaqil va yetuk bo’lishi, o’z meniga ega bo’lishi

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. “Psixologiya”. E.G’oziyev. Toshkent – 2008.
2. “Psixologik korreksiya va konsultatsiya”. nazariya va amaliyot. Uslubiy qo’llanma, Toshkent.
3. “Psixologik lug’at”.S.Y.Akbarov. Namangan-2015.
4. “Xammasi sening qo’lingda”. N.2015.

O’ZBEKISTONDA BOSHLANG’ICH TA’LIMDA KREATIVLIKNI RIVOJLANTIRISHNING MILLIY MODELI VA ISTIQBOLLARI.

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti
Boshlang’ich ta’lim4- bosqich talabasi
Avloqulova Ruxsora Jumanazar qizi

Annotatsiya

Mazkur maqola O'zbekistonda boshlang'ich ta'limda kreativlikni rivojlantirishning milliy modelini tahlil qilish va uning istiqbollari haqida so'z yuritadi. Muallif, O'zbekistonning ta'lim tizimidagi so'nggi o'zgarishlarni va kreativlikni rivojlantirishga qaratilgan tashabbuslarni ko'rib chiqadi. Mavzuda boshlang'ich ta'limda kreativ fikrlash va ijodiy yondashuvlarni integratsiya qilishning metodik asoslari, shuningdek, bu jarayonni amalga oshirishda davlat siyosati va ta'lim muassasalarining roli tahlil etiladi. Maqola, kreativlikni rivojlantirishning milliy modelining samaradorligini o'rganib chiqish orqali, kelajakda uning yanada takomillashishi uchun istiqbollarni belgilaydi. Mavzuning ahamiyati, innovatsion pedagogik uslublarni ishlab chiqish, o'quvchilarda mustaqil fikrlash va ijodkorlikni shakllantirish, shuningdek, global ta'lim tendentsiyalari bilan hamohang rivojlanishning zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: Kreativlik, Boshlang’ich ta’lim, pedagogika, O’zbekistonda ta’lim, milliy model, ta’lim islohotlari, innovatsion metodlar, ta’lim texnologiyalari, ijodiy fikrlash.

Аннотация

В данной статье анализируется национальная модель развития креативности в начальном образовании в Узбекистане и ее перспективы. Автор рассматривает последние изменения в системе образования Узбекистана и инициативы, направленные на развитие креативности. В статье анализируются методические основы интеграции креативного мышления и креативных

подходов в начальное образование, а также роль государственной политики и образовательных в реализации этого процесса.

В статье, учреждений анализируя эффективность национальной модели развития креативности, определяются перспективы ее дальнейшего совершенствования в будущем. Важность темы подчеркивает необходимость развития инновационных педагогических методов, формирования самостоятельного мышления и креативности у учащихся а также развития в соответствии с мировыми образовательными тенденциями.

Ключевые слова: креативность,начальное образование,иациональная модель,инновационные методы,реформы образования,педагогика,творческое мышление,развитие учащихся,образовательные технологии,образование в Узбекистане

Annotation

This article analyzes the national model of creativity development in primary education in Uzbekistan and its prospects. The author considers recent changes in the education system of Uzbekistan and initiatives aimed at developing creativity. The topic analyzes the methodological foundations of the integration of creative thinking and creative approaches in primary education, as well as the role of state policy and educational institutions in implementing this process. The article, by studying the effectiveness of the national model of creativity development, identifies prospects for its further improvement in the future. The importance of the topic emphasizes the need to develop innovative pedagogical methods, form independent thinking and creativity in students, as well as develop in line with global educational trends.

Keywords: creativity, primary education, national model, innovative methods, education reforms, pedagogy, creative thinking, student development, educational technologies, education in Uzbekistan

Kirish

O‘zbekiston ta'lim tizimida jadal o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda, bu esa mamlakatning kelajagi uchun muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, 2021-yilda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ta'lim tizimini raqamlashtirishga oid

farmoni yosh avlodni zamonaviy va kreativ fikrlashga yo‘naltirishda muhim qadam bo‘ldi. Ushbu farmon doirasida ta'lim tizimida innovatsion texnologiyalarni joriy etish, pedagogik metodikalarni modernizatsiya qilish va kreativ fikrlashni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda.Hozirgi kunda O‘zbekistonning ko‘plab boshlang‘ich ta'lim maktablarida raqamli texnologiyalar va interaktiv o‘qitish usullari keng qo‘llanilmoqda, bu esa o‘quvchilarning kreativlik va innovatsion fikrlash qobiliyatlarini oshirishga xizmat qilmoqda. Maktablarda zamonaviy ta'lim platformalari, o‘quv dasturlari va digital vositalar yordamida kreativ fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan yangi pedagogik metodikalar joriy etilmoqda.

Maqolada, O‘zbekistonda boshlang‘ich ta'limda kreativlikni rivojlantirishning milliy modeli va bu borada amalga oshirilayotgan yangiliklar, shuningdek, bu sohadagi istiqbollar tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili

O‘zbekiston ta’lim tizimi bugungi kunda jiddiy yangilanishlar va o‘zgarishlar jarayonidan o‘tmoqda. Prezident farmonlari asosida ta’lim sifatini oshirish, innovatsion metodlar va zamonaviy texnologiyalarni joriy etishga katta e'tibor berilmoqda. Boshlang‘ich ta’limdan boshlab, o‘quvchilarga kreativ fikrlash va mustaqil qarorlar qabul qilish qobiliyatlari rivojlantirilmoqda. Ta’lim tizimi milliy qadriyatlar va global ta'lim standartlarini uyg‘unlashtirishga qaratilgan. Bu yangilanishlar yoshlarni muvaffaqiyatli va innovatsion fikrlovchi shaxslar sifatida shakllantirishga xizmat qilmoqda. O‘zbekiston ta'lim tizimida kreativlikni rivojlantirish sohasida davlatning siyosati va tashabbuslari katta ahamiyat kasb etadi. Prezidentning 2021-yil "Ta'lim tizimini raqamlashtirish va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish to‘g‘risida"gi farmoni, bu borada amalga oshirilgan asosiy qadamlardan biridir. Farmon, nafaqat ta'lim jarayonida kreativ yondashuvlarni joriy qilish, balki o‘quvchilarning intellektual salohiyatini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning YUNESKO Bosh konferensiyasi 43-sessiyasining ochilish marosimidagi nutqi. 30.10.2025 “Ta’lim sohasida o‘zaro bilim va tajriba almashish uchun xalqaro muloqot formatini yaratish maqsadida Jahon professional ta’lim sammitini o‘tkazish

bo‘yicha rejamizni qo‘llab-quvvatlaysiz, deb ishonamiz. Axborot texnologiyalarini puxta o‘zlashtirgan va kreativ fikrlaydigan yangi avlodni tarbiyalash ustuvor vazifamizdir. Sun’iy intellektni ta’lim tizimiga keng joriy etish maqsadida yurtimizda YUNESKO ishtirokida “Sun’iy intellekt – maktab” namunaviy loyihasini amalga oshirishga tayyormiz. Shuningdek, YUNESKO shafeligida barcha qit’alarning yetakchi oliygohlari, pedagogika va ilmiy-tadqiqot institutlari vakillari ishtirokida Sun’iy intellekt etikasi bo‘yicha xalqaro ekspertlar anjumanini o‘tkazishni taklif etamiz.”. Konferensiyada yurtboshimiz Shavkat . M.M tomonidan ilgari surilgan xalqaro anjuman tashabbusi ham mamlakatimizdagi ta’lim tizimini yanada rivojlanayotganidan darak beradi.

Prezident farmonining amalga oshirilishi va uning mamlakatimizga ta'siri haqidagi ilmiy fikrlar ayrim olimlar tomonidan turlicha yoritilgan. Jumladan, B.E. Karimova ning fikricha, pedagoglarning ta’lim jarayonidagi kreativliklari bolalarni ta’limga qiziqishlarini yanada orttirib, ularning o’quv- bilish faoliyatlarini faollashtirishga xizmat qilishini ta’kidlagan. Shuningdek, Fayzullayeva. N. ham kreativ mahorat bilan o’tilgan va pedagogik bilimlarni puxta o’zlashtirgan mutaxasislar o’z ishini malakali shaxslariga aylanishini alohida aytib o’tgan. Umuman olganda, bu borada, ko’proq mas’uliyat baribir o’qituvchi shaxsiga qaratiladi. Quyida , Xasanova Sh. T fikriga ko’ra, o’qituvchi shaxsi kelajak avlodni axloqiy-estetik sifatlarini shakllantirish, ularni har tomonlama ma’naviy yetuk inson qilib tarbiyalashdek muhim va mas’uliyatli vazifani bajarar ekan, avvalo, uning o’zi tarbiyalangan bo’lishi kerak degan g’oyani ilgari suradi. Boshlang’ich ta’limda kreativlikni va ijodiylikni oshirishda, birinchi navbatda, bolaning, shaxsning fikrlashi turadi. Bolaning fikrlashida qanchalik to’siq bo’lmasa, u shunchalik cheklovsiz fikrlay oladi va unda tanqidiy va tahliliy tajribalar shakllanadi. Quyida, “fikr” nima?- degan savolga , Karimova V. va b. larning qarashlari; “ obyektiv olamdagi voqea-hodisalarni ongimizga ta’sir etishi natijasida hosil bo’lgan tuyg’u fikr deb ataladi.”. Fikr bilan biz ko’ra olmagan eshitmagan, his qilmagan narsalarimizniyam his qilamiz. Keltirilgan bu tushunchadan anglanilgan haqiqat shuki, bolalarni kreativ fikrlashlari uchun zamon bilan hamohang tarzda ta’lim tizimida keng imkoniyatlarni

yaratish va samarali dars o’tish texnologiyalaridan, metodlardan foydalanishimiz darkor.

Proyektga asoslangan o‘qitish (Project-based learning)

Proyektga asoslangan o‘qitish (PBL) metodologiyasi, boshlang‘ich ta’limda kreativlikni rivojlantirish uchun juda muhim. Misol uchun, "Maktabda innovatsiya" dasturi doirasida o‘quvchilar o‘zlarini bir guruh sifatida ko‘rib, aniq bir muammoni yechishga qaratilgan loyiha ustida ishlaydilar. Bunday faoliyat o‘quvchilarga jamoaviy ishlash, muammolarni tanqidiy baholash va kreativ yechimlar ishlab chiqishga yordam beradi.

Muhokama va natija

O’zbekistonning boshlang‘ich ta’lim tizimida kreativlikni rivojlantirishga qaratilgan turli innovatsion yondashuvlar va metodlar samarali natijalar berishga boshladi. Yangi o‘quv dasturlari, metodlar va texnologiyalar yordamida o‘quvchilarning ijodiy va tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini oshirishga harakat qilinmoqda. Quyida boshlang‘ich ta’limda kreativlikni rivojlantirish uchun qo‘llanilayotgan ba'zi metodlar va dasturlarni ko‘rib chiqamiz.

1.Proyektga asoslangan o‘qitish (PBL) metodologiyasi, boshlang‘ich ta’limda kreativlikni rivojlantirish uchun juda muhim. Misol uchun, "Maktabda innovatsiya" dasturi doirasida o‘quvchilar o‘zlarini bir guruh sifatida ko‘rib, aniq bir muammoni yechishga qaratilgan loyiha ustida ishlaydilar. Bunday faoliyat o‘quvchilarga jamoaviy ishlash, muammolarni tanqidiy baholash va kreativ yechimlar ishlab chiqishga yordam beradi.

2.San’at va madaniyat orqali kreativ fikrlashni rivojlantirish

"Badiiy ta'lim" dasturi yordamida boshlang‘ich ta’limda o‘quvchilarga san’at, musiqaga qiziqish uyg‘otish va tasavvur dunyosini kengaytirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlar joriy etilgan. Bu dastur, o‘quvchilarga san’at orqali ijodiy fikrlashni, tasavvur qilish va mustaqil fikrlarni yaratish imkonini beradi. San’at darslarida o‘quvchilar o‘z tasavvurlarini ifodalashda ijodkorlikka va yangi g‘oyalar yaratishga o‘rgatadilar.

3. Kooperativ o‘qitish va jamoaviy yondashuvlar

"Jamoaviy ishlash" metodini qo‘llash, boshlang‘ich ta’limda kreativlikni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Misol uchun, "Shodlik" dasturi doirasida o‘quvchilar o‘zaro guruhlarga bo‘linib, o‘quv jarayonida bir-birlariga yordam berishadi. Jamoaviy ish orqali ular mustaqil va kreativ fikrlashni o‘rganadilar, bir-birlaridan yangi g‘oyalar olishadi va ijodiy yechimlar ishlab chiqadilar.

4.Texnologiyalar va virtual o‘yinlar yordamida kreativ fikrlashni rivojlantirish

"Virtual klass" dasturi orqali boshlang‘ich ta’limda o‘quvchilarga yangi texnologiyalarni qo‘llash imkoniyati yaratilgan. Ushbu platforma o‘quvchilarga virtual haqiqat va 3D simulyatsiyalar yordamida o‘qitish metodlarini taqdim etadi. Bu interaktiv texnologiyalar, o‘quvchilarga o‘yinlar va virtual sinf xonalarida turli vazifalar yordamida ijodiy yechimlar ishlab chiqish imkonini beradi.

5.O‘zbek an'analari va qadriyatlari orqali kreativlikni rivojlantirish

O‘zbekistonning boshlang‘ich ta’lim tizimida kreativlikni rivojlantirish uchun milliy an'analarga va qadriyatlarga asoslanish juda muhimdir. O‘zbek xalqining qadriyatlari, milliy madaniyati, urf-odatlari va tarixini o‘rgatish yoshlarning ijodiy fikrlashini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Milliy meros, mahalliy hikoyatlar, adabiyot va san'at kabi boy an'analar yoshlarni ijodiy yondashuvlarga undaydi. Misol uchun, "Milliy qadriyatlar va san'at orqali ta'lim" dasturi, o‘quvchilarga o‘zbek xalqining boy madaniy merosini o‘rgatish orqali kreativ fikrlashni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu dastur orqali o‘quvchilar nafaqat o‘z madaniyatini bilib olishadi, balki uni zamonaviy dunyoqarash bilan uyg‘unlashtirishni o‘rganadilar. Bu nafaqat ijodiy fikrlashni rivojlantiradi, balki o‘quvchilarga o‘z kelajagini yaratishda o‘z madaniyatini va qadriyatlarini hurmat qilishni ham o‘rgatadi.

O‘zbekistonning boshlang‘ich ta’lim tizimida kreativlikni rivojlantirish uchun amalga oshirilayotgan innovatsion metodlar va dasturlar, o‘quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini oshirishga xizmat qiladi. Yuqorida ko‘rsatilgan metodlar va dasturlar orqali boshlang‘ich ta’limda ijodiy fikrlashni rivojlantirishga katta imkoniyatlar mavjud. O‘quvchilarga interaktiv o‘yinlar, gamifikatsiya metodlari, kooperativ o‘qitish, va san’at orqali kreativ fikrlashni rivojlantirish dasturlari yordamida ular o‘z bilimlarini yanada chuqurlashtirib, mustaqil va innovatsion fikrlashga o‘rgatiladi.

Shuningdek, pedagoglarning malakasini oshirish va yangi texnologiyalarni qo‘llash orqali ta’lim tizimining samaradorligini yanada oshirish mumkin. O‘zbek an'analari va qadriyatlarini boshlang‘ich ta’lim tizimiga kiritish orqali yosh avlodning ijodiy potensiali yanada kengayadi. Milliy madaniyatni o‘rgatish, o‘quvchilarning o‘z xalqi, urf-odatlari va tarixiga hurmatini oshiradi, shu bilan birga, ularning kreativ fikrlash va innovatsion yechimlar ishlab chiqish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Milliy qadriyatlar va san'at orqali ta’lim berish, yoshlarni an'anaviy va zamonaviy fikrlash o‘rtasida muvozanat yaratishga undaydi. Shu tariqa, boshlang‘ich ta’limda kreativlikni rivojlantirishda turli metod va dasturlar samarali ishlatilmoqda, shuningdek, milliy qadriyatlar va an'analarning ahamiyati inkor etib bo‘lmaydigan fakt hisoblanadi.

Xulosa

1. Kirish annotatsiyasi va Prezident farmoni nutqi bilan bog‘liq.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan ta’lim tizimini takomillashtirishga oid farmon, yoshlarni ijodiy fikrlashga yo‘naltirish va kreativlikni rivojlantirishga katta e’tibor qaratmoqda. Prezidentning nutqida ta’lim tizimida yangiliklarni joriy etish, o‘quvchilarga yangi metodlar orqali mustaqil fikrlash va ijodiy yechimlar ishlab chiqish imkoniyatlarini yaratish zarurligi ta’kidlandi. Ushbu farmon, boshlang‘ich ta’limda kreativlikni rivojlantirishning muhim poydevori sifatida xizmat qiladi va yangi pedagogik yondashuvlarni qo‘llashni maqsad qiladi.

2. Adabiyotlar tahliliga doir.

Adabiyotlar tahlili, kreativlikni rivojlantirishga oid mavjud ilmiy izlanishlarni o‘rganib, o‘quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini oshirish uchun ko‘plab samarali metodlar mavjudligini ko‘rsatdi. Gamifikatsiya, proyektga asoslangan ta’lim va kooperativ o‘qitish metodlari kreativ fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, milliy qadriyatlar va san’at orqali ta’limni boyitish, o‘quvchilarga o‘z madaniyatini hurmat qilish va ijodiy fikrlashni uyg‘unlashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

3. Muhokama va natijaga bog‘liq xulosa.

O‘zbekistonning boshlang‘ich ta’lim tizimida kreativlikni rivojlantirish uchun turli innovatsion metodlar va dasturlarni joriy qilish orqali o‘quvchilarning fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini oshirish mumkin. Interaktiv o‘yinlar, gamifikatsiya, proyektga asoslangan o‘qitish, va milliy qadriyatlarni o‘rgatish, yoshlarni ijodiy fikrlashga va zamonaviy dunyoqarashni rivojlantirishga yordam beradi. Prezident farmoni va ta’lim dasturlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish, yoshlarni mustaqil va kreativ fikrlashga yo‘naltirishda muhim qadam bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1 Axborot manbasi:1. https://www.president.uz/uz ,

2. https://president.uz

3.B.E.Karimova. Kreativ pedagogika.Toshkent “Innovatsiya-Ziyo” nashriyot,2022, 20-bet.

4. Fayzullayeva.N. Pedagogik bilimlar-o’qituvchi kasbiy mahoratining asosi//Uzluksiz ta’lim j-T.: 2006, 6-son, 102-bet.

5.Xasanova.Sh.T. Bolalarni sahnalashtirish va ijodiy faoliyatga o’rgatish. Darslik. 60110200- Maktabgacha ta’lim bakalavriat ta’lim yo’nalishi talabalari uchun. 71-bet

6. Karimova .V. va b. Mustaqil fikrlash-T.: 2001, 6-bet.

Axborot manbalari:7. https://topqir.uz ,

8. https://www.educaplay.com ,

9.https://worldlyjournals.com ,

10.https://www.accredit.org

11. https://ilmiyanjumanlar.uz

MAKTAB-INTERNATIDAGI O‘QUVCHILARNING MEHRGA BO‘LGAN EHTIYOJI: AMALIY KUZATUV VA PSIXOLOGIK TAHLIL

Nodirova Gulandon Mustafoqulovna
Samarqand shahar 61-sonli maxsus maktab-internat

Ish faoliyatim davomida shunga guvoh bo‘ldimki, maktab-internatdagi o‘quvchilar, ayniqsa alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bo‘lgan bolalar, sog‘lom tengdoshlariga nisbatan ko‘proq mehr va hissiy yaqinlikka muhtoj bo‘ladilar. Bu ehtiyoj faqat jismoniy parvarish bilan emas, balki ruhiy qo‘llab-quvvatlash, samimiy munosabat va qabul qilinish hissi orqali qondiriladi. Ikkinchi sinf o‘quvchisi Davlatshohni bunga yaqqol misol sifatida keltirish mumkin. Bir kuni unga imo-ishoralar orqali “Seni sevaman” degan oddiy, ammo samimiy so‘zni ifodaladim. Shu kundan boshlab Davlatshoh har doim meni ko‘rganida uning qalbida quvonch uyg‘onayotganini, ko‘zlarida ishonch va iliqlik paydo bo‘layotganini yaqqol his qildim. Darslardan so‘ng esa u doimo mening xonam yoniga kelib, jim turib bo‘lsa ham, yaqinlik izlar edi. Bu holat shuni anglatadiki, internatdagi bolalar uchun mehr so‘z bilan emas, his bilan seziladigan hayotiy ehtiyojdir. Bola uni tushunishayotganini, qabul qilinayotganini his qilgan zahoti, uning ichki dunyosida ijobiy o‘zgarishlar boshlanadi. Psixologik nuqtai nazardan, bunday munosabat bolada xavfsizlik hissini shakllantiradi, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi va kattalar bilan sog‘lom munosabat o‘rnatishga yordam beradi. Davlatshoh misolida shuni anglash mumkinki, ba’zan birgina mehrli ishora, birgina samimiy munosabat bolaning ruhiy holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa internat muassasalarida faoliyat yurituvchi har bir pedagog va mutaxassis zimmasiga katta mas’uliyat yuklaydi. Chunki bu bolalar uchun bizning har bir e’tiborimiz, har bir iliq munosabatimiz ularning kelajakka bo‘lgan ishonchini mustahkamlovchi muhim tayanchdir. Yuqoridagi kuzatuv va amaliy tajribalar ilmiy xulosalar bilan hamohang ekanini ko‘rsatadi. Psixologiya fanida isbotlanganki, alohida ta’lim

ehtiyojlariga ega bo‘lgan bolalarda hissiy qo‘llab-quvvatlash va mehrga bo‘lgan ehtiyoj kuchliroq namoyon bo‘ladi. Bu ehtiyoj qondirilgan hollarda bolaning ruhiy holati barqarorlashadi, ijtimoiy moslashuvi yengillashadi va ta’lim jarayoniga bo‘lgan qiziqishi ortadi. Men buni ikkinchi sinf o‘quvchisi Davlatshoh misolida yaqqol kuzatdim. Ushbu bolakay doimo mening e’tiborimda bo‘ldi va birgina “Men seni sevaman” degan samimiy so‘z unga nafaqat iliq muhit yaratganini, balki uning ichki dunyosida psixologik xotirjamlik uyg‘onganini ham ko‘rdim. Mazkur holat ilmiy jihatdan ham asoslangan. Jumladan, John Bowlby tomonidan ishlab chiqilgan bog‘lanish nazariyasiga ko‘ra, bola o‘zini xavfsiz his qilishi uchun u bilan yaqin bo‘lgan kattalar tomonidan beriladigan mehr va barqaror emotsional aloqa muhim ahamiyatga ega. Agar bola o‘zini qabul qilingan va tushunilgan deb his qilsa, unda “xavfsiz bog‘lanish” shakllanadi. Bu esa uning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faolligi va o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, Abraham Maslow ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasida mehr va tegishlilik hissi insonning asosiy psixologik ehtiyojlaridan biri sifatida ta’kidlanadi. Bola ushbu ehtiyojni qondirmas ekan, u o‘zining intellektual salohiyatini to‘liq namoyon eta olmaydi. Aksincha, mehr va qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lgan muhitda bola o‘zini erkin his qiladi va rivojlanishga intiladi. Neyropsixologik tadqiqotlar ham ushbu kuzatuvlarni tasdiqlaydi. Mehr va ijobiy emotsional munosabat bola organizmida oksitotsin gormoni ajralib chiqishiga sabab bo‘ladi. Ushbu gormon ishonch va xotirjamlik hissini kuchaytiradi, shu bilan birga stress gormoni kortizol darajasini kamaytiradi. Natijada bola o‘zini xavfsiz his qiladi, qo‘rquv va ichki taranglik kamayadi, bu esa uning o‘qish jarayoniga faolroq jalb qilinishiga olib keladi. Alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bo‘lgan bolalarda bu jarayon yanada kuchliroq namoyon bo‘ladi. Chunki ular ko‘pincha o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etishda qiynaladilar va tashqi muhitdan ko‘proq psixologik yordam kutadilar. Shu sababli pedagog yoki psixolog tomonidan berilgan oddiy e’tibor, samimiy tabassum yoki iliq so‘z ular uchun katta ruhiy tayanchga aylanadi. Davlatshoh misolida kuzatilgan o‘zgarishlarni ilmiy nuqtai nazardan “Emotsional rezonans” deb baholash mumkin. Ya’ni bola kattalarning mehrini his qilganida, uning

ichki dunyosida ijobiy hissiyotlar aks-sado beradi va u o‘zini yanada ishonchli, himoyalangan his qila boshlaydi. Bu esa uning xulq-atvori, ijtimoiy moslashuvi va o‘quv faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Xulosa qilib aytganda, internat muassasalarida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun mehrga asoslangan, empatik yondashuv nafaqat axloqiy zarurat, balki ilmiy jihatdan isbotlangan samarali metod hisoblanadi. Chunki mehr bu oddiy hissiyot emas, balki bola ruhiyatini sog‘lom shakllantiruvchi kuchli psixologik omildir. Davlatshoh misolida kuzatilgan ijobiy o‘zgarishlar shuni tasdiqlaydiki, oddiy, ammo samimiy mehr ifodasi imo-ishora, tabassum yoki e’tibor bolaning ichki dunyosiga chuqur ta’sir ko‘rsatadi. Bola o‘zini qabul qilingan, tushunilgan va qadrlangan his qilgan zahoti, uning xulq-atvori va hissiy javoblari ijobiy tomonga o‘zgaradi. Bu esa mehrning tarbiyaviy va terapevtik kuchga ega ekanini yana bir bor isbotlaydi. Shunday qilib, maktab-internat sharoitida faoliyat yurituvchi pedagog va mutaxassislar uchun mehrga asoslangan yondashuv nafaqat axloqiy burch, balki ilmiy jihatdan asoslangan zarurat hisoblanadi. Har bir bola bilan individual, empatik va insonparvar munosabat o‘rnatish internat muassasalarida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishning muhim omili bo‘lib xizmat qiladi. Mehr berilgan bola esa kelajakda jamiyatga moslashgan, ruhiy barqaror va o‘ziga ishonchli shaxs sifatida voyaga yetadi. Internat o‘qituvchilari haqida ijobiy fikrlar shundan dalolat beradiki, ular nafaqat bilim beruvchi, balki bolalar uchun mehr manbai, ruhiy tayanch va hayotiy yo‘l ko‘rsatuvchi shaxs sifatida namoyon bo‘ladilar. Internat sharoitida ta’lim olayotgan bolalar ko‘pincha oilaviy mehr va e’tiborga ehtiyoj sezadilar. Ana shunday vaziyatda o‘qituvchilarning samimiy munosabati, iliq tabassumi va g‘amxo‘rligi bola qalbida ishonch va xotirjamlik hissini uyg‘otadi.

Internat o‘qituvchilaridagi eng muhim ijobiy sifatlardan biri — bu insonparvarlik va bag‘rikenglikdir. Ular har bir bolaga individual yondashishga harakat qiladi, uning ichki dunyosini tushunishga intiladi. Bu esa bolada o‘zini qadrli va kerakli inson sifatida his qilishiga yordam beradi.Shuningdek, internat o‘qituvchilarida sabr-toqat va fidoyilik yuqori darajada namoyon bo‘ladi. Chunki ular faqat dars o‘tish bilan cheklanib qolmay, balki bolalarning kundalik hayoti, tarbiyasi va ruhiy holati bilan

ham yaqindan shug‘ullanadilar. Bu esa katta mas’uliyat va chin dildan mehr talab qiladi.Yana bir muhim jihat — qo‘llab-quvvatlash va rag‘batlantirish qobiliyatidir. Internat o‘qituvchilari kichik yutuqlarni ham ko‘ra bilib, bolalarni ruhlantiradi, ularga ishonch bag‘ishlaydi. Natijada o‘quvchilarda o‘z-o‘ziga ishonch, intilish va kelajakka umid paydo bo‘ladi.Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, bunday o‘qituvchilar bolalarda “emotsional xavfsizlik muhiti”ni yaratadilar. Bu muhitda bola o‘zini erkin tutadi, fikrlarini ochiq ayta oladi va shaxs sifatida rivojlanish imkoniyatiga ega bo‘ladi.Xulosa qilib aytganda, internat o‘qituvchilari — bu nafaqat pedagog, balki tarbiyachi, maslahatchi va mehribon insonlardir. Ularning mehri, sabri va e’tibori bolalar taqdirida chuqur iz qoldiradi va ularning kelajakda barkamol shaxs bo‘lib yetishishida muhim o‘rin tutadi.

BOLALARDA DEVIANT XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING IJTIMOIY-PEDAGOGIK OMILLARI

Aytniyazova Nargiza Amanbaevna
«Maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim» kafedrasi assistent o‘qituvchisi,
Innovatsion texnologiyalar universiteti

Annotatsiya: Mazkur tezisda bolalarda deviant xulq-atvorning shakllanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy va pedagogik omillar tahlil qilinadi. Xususan, oilaviy muhit, ta’lim jarayoni, ijtimoiy muhit va ommaviy axborot vositalarining ta’siri ilmiy asosda yoritiladi. Shuningdek, deviant xulq-atvorni oldini olishning samarali pedagogik yo‘llari ko‘rsatib beriladi.

Kalit so‘zlar: deviant xulq-atvor, ijtimoiy omillar, pedagogik omillar, maktabgacha ta’lim, tarbiya, oila, muhit.

Hozirgi globallashuv va axborotlashuv jarayonida jamiyatning barcha sohalarida, xususan, ta’lim tizimida tub o‘zgarishlar yuz bermoqda. Ushbu o‘zgarishlar bolalar shaxsining shakllanish jarayoniga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, bolalarda xulq-atvor me’yorlarining buzilishi, ya’ni deviant xulq-atvor holatlarining ortib borayotgani zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlarida dolzarb muammo sifatida e’tirof etilmoqda [1].

Deviant xulq-atvor tushunchasi ilmiy adabiyotlarda turlicha talqin qilinadi. Umuman olganda, deviant xulq-atvor — bu shaxsning jamiyatda qabul qilingan ijtimoiy me’yorlar, qadriyatlar va xulq qoidalaridan og‘ishidir [2]. Bolalar misolida esa bu holat agressivlik, itoatsizlik, yolg‘onchilik, o‘zini yakkalash, qo‘pollik kabi xatti-harakatlarda namoyon bo‘ladi. Mazkur xulq-atvor shakllari bolaning nafaqat psixik rivojlanishiga, balki uning ijtimoiylashuv jarayoniga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bolalarda deviant xulq-atvorning shakllanishi ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u biologik, psixologik, ijtimoiy va pedagogik omillar ta’sirida yuzaga keladi [3]. Biroq maktabgacha yosh davrida aynan ijtimoiy va pedagogik omillar yetakchi rol

o‘ynaydi. Chunki bu davrda bola shaxs sifatida shakllanishning boshlang‘ich bosqichida bo‘lib, u atrof-muhit ta’siriga juda sezgir bo‘ladi.

Birinchi navbatda, bola shaxsining shakllanishida oila muhitining o‘rni beqiyosdir. Oila bolaning birinchi ijtimoiy instituti sifatida uning xulq-atvori, qadriyatlari va ijtimoiy ko‘nikmalarini shakllantiradi. Oiladagi nosog‘lom psixologik muhit, e’tibor yetishmasligi, nizoli vaziyatlar yoki noto‘g‘ri tarbiya usullari bolada deviant xulq-atvorning shakllanishiga zamin yaratadi. Shuningdek, maktabgacha ta’lim tashkilotlari ham bola xulq-atvorini shakllantirishda muhim pedagogik muhit hisoblanadi. Tarbiyachi va pedagoglarning bolaga nisbatan munosabati, qo‘llanilayotgan metod va texnologiyalar, ta’lim-tarbiya jarayonining tashkil etilishi bolalarning ijtimoiy xulqini shakllantirishda hal qiluvchi omillardan biridir. Agar ta’lim jarayonida individual yondashuv yetarli darajada ta’minlanmasa yoki pedagogik xatolarga yo‘l qo‘yilsa, bu bolalarda salbiy xulq-atvor shakllarining paydo bo‘lishiga olib kelishi mumkin [5].

Bundan tashqari, zamonaviy axborot muhitining kengayishi, ommaviy axborot vositalari va internetning ta’siri ham bolalar xulq-atvoriga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatmoqda. Turli media kontentlarda aks etayotgan zo‘ravonlik, agressiya va salbiy obrazlar bolalarda noto‘g‘ri xulq modelini shakllantirishi mumkin. Shu bois mazkur muammoni kompleks yondashuv asosida o‘rganish va uning oldini olish chora-tadbirlarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi [6]. Bolalarda deviant xulq-atvor shakllanishining ijtimoiy-pedagogik omillarini aniqlash, ularning ta’sir mexanizmlarini tahlil qilish hamda samarali profilaktik va korreksion ishlarni tashkil etish bugungi kun pedagogika fanining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

Bolalarda deviant xulq-atvorning shakllanishi murakkab va ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u turli ijtimoiy va pedagogik omillar ta’siri ostida yuzaga keladi. Mazkur omillar o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, bolaning shaxs sifatida rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Avvalo, ijtimoiy omillar orasida **oilaviy muhit** alohida ahamiyat kasb etadi. Oila bolaning birinchi ijtimoiylashuv makoni bo‘lib, unda bola xulq-atvor normalari, qadriyatlar va ijtimoiy rollarni o‘zlashtiradi. Agar oilada mehr-oqibat

yetishmasa, ota-onalar o‘rtasida ziddiyatlar mavjud bo‘lsa yoki bolaga nisbatan e’tibor sust bo‘lsa, bu bolaning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada bola o‘zini himoya qilish yoki e’tibor jalb etish maqsadida agressiv yoki qarama-qarshi xatti-harakatlarni namoyon eta boshlaydi. Shuningdek, tarbiya jarayonida muvozanatli yondashuvni ta’minlash zarur. Haddan tashqari qattiqqo‘llik bolada qo‘rquv va yashirin agressiyani keltirib chiqarsa, ortiqcha erkinlik esa intizomsizlik va mas’uliyatsizlikka olib keladi. Shu sababli bolaga aniq va tushunarli qoidalar qo‘yish, ularning sababini izohlash hamda ularni izchil nazorat qilish muhim hisoblanadi. Jazolashdan ko‘ra tushuntirish, qo‘llab-quvvatlash va rag‘batlantirish usullaridan foydalanish samaraliroq natija beradi.

Shuningdek, noto‘g‘ri tarbiya usullari — haddan tashqari qattiqqo‘llik yoki aksincha, ortiqcha erkalatish ham deviant xulq-atvor shakllanishiga sabab bo‘ladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bolaga qo‘yilgan talablar va berilgan erkinlik o‘rtasidagi nomutanosiblik uning xulqida og‘ishlarni yuzaga keltiradi [2].

Ijtimoiy omillar tarkibida **tengdoshlar guruhi** ham muhim o‘rin tutadi. Bola ma’lum yoshdan boshlab o‘z tengdoshlari bilan faol muloqotga kirishadi va ularga taqlid qilish orqali xulq-atvorini shakllantiradi. Agar bola salbiy xulq-atvorli guruh ta’siriga tushib qolsa, unda deviant xatti-harakatlar tez shakllanadi. Bu jarayon ayniqsa maktabgacha va boshlang‘ich yosh davrida kuchli namoyon bo‘ladi [3].

Zamonaviy jamiyatda **axborot muhitining ta’siri** ham sezilarli darajada ortgan. Televizion dasturlar, internet, mobil qurilmalar orqali bolalar turli axborotlarga duch kelmoqda. Agressiv, zo‘ravonlikka asoslangan yoki axloqiy jihatdan salbiy kontentlar bolalarda noto‘g‘ri xulq modelini shakllantirishi mumkin. Shu bois bolalarning axborot muhitini nazorat qilish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi.

Pedagogik omillar ham deviant xulq-atvor shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida ta’lim-tarbiya jarayonining noto‘g‘ri tashkil etilishi, bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olmaslik, ularga nisbatan bir xil yondashuvni qo‘llash salbiy oqibatlarga olib keladi. Har bir bola o‘ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo‘lgani sababli individual yondashuv zarur hisoblanadi. Tarbiyachining shaxsiy namunasining ahamiyati ham beqiyosdir.

Pedagogning nutqi, muomalasi, hissiy holati va bolalarga munosabati ularning xulq-atvoriga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Agar tarbiyachi adolatsiz, befarq yoki agressiv bo‘lsa, bu bolalarda ham shunga o‘xshash xatti-harakatlarning shakllanishiga sabab bo‘ladi. Aksincha, mehribon, sabrli va adolatli pedagog bolalarda ijobiy xulq-atvorni rivojlantiradi.

Bundan tashqari, ta’lim jarayonida bolalarning qiziqishlari va ehtiyojlarini hisobga olmaslik, ularni faqat intizomga majbur qilish, jazoga asoslangan tarbiya usullarini qo‘llash ham deviant xulqni kuchaytiruvchi omillardan biridir. Zamonaviy pedagogik yondashuvlar esa bolani shaxs sifatida hurmat qilish, uning faoliyatini rag‘batlantirish va ijobiy motivatsiya yaratishga asoslanadi. Shu o‘rinda, deviant xulq-atvorni oldini olish va korreksiyalashda **o‘yin faoliyati** muhim pedagogik vosita sifatida e’tirof etiladi. O‘yin orqali bola o‘z hissiyotlarini ifoda etadi, ijtimoiy rollarni o‘zlashtiradi va ijobiy xulq-atvor ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Didaktik va syujetli-rolli o‘yinlar bolalardagi agressiya va salbiy xatti-harakatlarni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Umuman olganda, bolalarda deviant xulq-atvor shakllanishi bir qator ijtimoiy va pedagogik omillarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi. Shu sababli mazkur muammoni hal etishda kompleks yondashuv, ya’ni oila, ta’lim muassasasi va jamiyatning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, bolalarda deviant xulq-atvor shakllanishi murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, u turli ijtimoiy va pedagogik omillarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi. Ushbu jarayonda ayniqsa oilaviy muhit, tengdoshlar ta’siri, axborot makoni hamda ta’lim-tarbiya jarayonining tashkil etilishi hal qiluvchi omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Bolalik davri, xususan maktabgacha yosh bosqichi shaxs rivojlanishining eng muhim davrlaridan biri bo‘lib, bu davrda shakllangan xulq-atvor modeli keyingi bosqichlarda ham saqlanib qoladi. Shu sababli aynan erta yoshdan boshlab bolalarda sog‘lom ijtimoiy xulq-atvorni shakllantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Agar bu jarayonda e’tiborsizlikka yo‘l qo‘yilsa, deviant xulq-atvor shakllari mustahkamlanib, kelajakda jiddiy ijtimoiy muammolarga olib kelishi mumkin.

Qiyosiy tahlillar shuni ko‘rsatdiki, oiladagi nosog‘lom psixologik muhit, noto‘g‘ri tarbiya usullari, bolaga nisbatan e’tibor yetishmasligi hamda nazoratning sustligi deviant xulq-atvorning asosiy ijtimoiy sabablaridan hisoblanadi. Shu bilan birga, zamonaviy axborot muhitining nazoratsizligi, internet va ommaviy axborot vositalarining salbiy ta’siri ham bolalarda agressiv va noadekvat xatti-harakatlarning shakllanishiga xizmat qilmoqda. Pedagogik omillar nuqtai nazaridan esa, ta’lim jarayonida individual yondashuvning yetishmasligi, bolalarning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olmaslik, pedagoglarning noto‘g‘ri munosabati hamda jazoga asoslangan tarbiya usullarining qo‘llanishi deviant xulq-atvorni kuchaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo‘ladi. Aksincha, ijobiy pedagogik muhit, qo‘llab-quvvatlovchi yondashuv, o‘yin faoliyatidan samarali foydalanish bolalarda ijtimoiy jihatdan maqbul xulq-atvorni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Shu asosda quyidagi amaliy tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

- oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish va ota-onalarning pedagogik madaniyatini oshirish;
- maktabgacha ta’lim tashkilotlarida individual yondashuvni kuchaytirish va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish;
- bolalarning axborot muhitini nazorat qilish va foydali media kontentdan foydalanishni tashkil etish;
- o‘yin faoliyati, interaktiv metodlar va ijobiy motivatsiya orqali bolalarda ijtimoiy xulq ko‘nikmalarini rivojlantirish;
- pedagog va ota-onalar o‘rtasida samarali hamkorlikni yo‘lga qo‘yish.

Umuman olganda, bolalarda deviant xulq-atvorning oldini olish va uni bartaraf etish tizimli, kompleks va uzluksiz pedagogik jarayonni talab etadi. Faqatgina oila, ta’lim muassasasi va jamiyatning o‘zaro hamkorligi asosida sog‘lom, barkamol va ijtimoiy faol shaxsni shakllantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. *Karimova V.M. Pedagogik psixologiya asoslari. – T.: O‘qituvchi, 2018.*
2. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – T.: O‘zbekiston, 2017.
3. Bandura A. Social Learning Theory. – New York, 1977.

4. Qodirov B.R. Shaxs psixologiyasi. – T.: O‘zbekiston, 2019.
5. Abdullayeva Sh.A. Maktabgacha pedagogika. – T.: Fan, 2020.
6. Vygotsky L.S. Mind in Society. – Harvard University Press, 1978.
7. Elkonin D.B. Psixologiya igry. – Moskva, 1989.

INKLYUZIV BILIMLENDIRIWDE BALALARDIŃ PSIXOLOGIYALIQ QOLLAP-QUWATLAW MEXANIZMLERI.

Aytniyazova Nargiza Amanbaevna
“Mektepke shekemgi hám baslawısh tálim” kafedrası assistent oqıtıwshısı
Rafaelova Albina Fidelovna
“Mektepke shekemgi tálim” baǵdarı 1-kurs talabası Innovatsion texnologiyalar universiteti

Annotaciya: Usı teziste inklyuziv bilimlendiriw ortalıǵında balalardıń psixologiyalıq qollap-quwatlaw mexanizmleri, olardıń teoriyalıq tiykarları hám ámeliy baǵdarları analiz etiledi. Sonday-aq, individual qatnas, emocionallıq qollap-quwatlaw, sociallıq beyimlesiw hám ata-ana birge islesiwi tiykarǵı mexanizmler sıpatında ilimiy jaqtan jarıtılǵan.

Tayanısh sózler: inklyuziv bilimlendiriw, psixologiyalıq qollap-quwatlaw, sociallıq beyimlesiw, emocionallıq rawajlanıw, individual qatnas, diagnostika.

Házirgi globallasıw hám bilimlendiriw sistemasınıń modernizaciyalanıwı sharayatında inklyuziv bilimlendiriw koncepciyası dúnya kóleminde ústin baǵdarlardan birine aylanıp barmaqta. Inklyuziv bilimlendiriw - bul barlıq balalardıń fizikalıq, aqılıy yamasa psixologiyalıq rawajlanıwında ózine tán ózgesheliklerge iye bolǵan balalardıń ulıwma bilimlendiriw ortalıǵında teń huqıqlı qatnasıwın támiyinlewge qaratılǵan sistema bolıp esaplanadı. Bul qatnas BMShnıń YUNESKO

tárepinen alǵa qoyılǵan bolıp, onda hár bir bala sapalı bilim alıw huqıqına iye ekeni ayrıqsha atap ótiledi.

Zamanagóy ilimiy kózqaraslarǵa bola, inklyuziv bilimlendiriw tek pedagogikalıq process emes, al quramalı sociallıq-psixologiyalıq sistema esaplanadı. Sebebi ayrıqsha bilimlendiriw mútájliklerine iye bolgan balalar kóbinese sociallıq beyimlesiw, emocional turaqlılıq hám kommunikativ iskerlikte qıyınshılıqlarga dus keledi. Sol sebepli inklyuziv bilimlendiriw ortalıǵında psixologiyalıq qollap-quwatlaw mexanizmlerin islep shıǵıw hám ámeliyatqa engiziw áhmiyetli ilimiy mashqala sıpatında kózge taslanbaqta[1].

Pedagogika hám psixologiya pánleriniń integraciyasi tiykarında alıp barılǵan izertlewler sonı kórsetedi, balanıń tabislı rawajlanıwı tek ǵana oqıw procesiniń sıpatına emes, al onıń psixologiyalıq jaǵdayı, emocional teńsalmaqlılıǵı hám social ortalıqqa beyimlesiw dárejesine de tikkeley baylanıslı. Ásirese, mektepke shekemgi jas dáwirinde psixikalıq procesler (aqıllaw, eslew, pikirlew, sóylew) intensiv rawajlanadı hám tap usı dáwirde berilgen psixologiyalıq qollap-quwatlaw keyingi bilim beriw basqıshları ushın bekkem tiykar jaratadı.

Ilimiy dereklerde atap ótiliwinshe, inklyuziv bilimlendiriw sharayatında balalardıń psixologiyalıq qollap-quwatlanıwı olardıń ózine bolǵan isenimin arttıradı, sociallıq belsendiligin kúsheytedi hám de oqıw motivaciyasın qáliplestiriwde áhmiyetli faktor bolıp xızmet etedi [3]. Sonıń menen birge, psixologiyalıq járdemniń jetispewshiligi balalarda qorqıw, jekkeleniw, tómen ózin-ózi bahalaw sıyaqlı unamsız jaǵdaylardı keltirip shıǵarıwı múmkin.

Ózbekstan Respublikasında da inklyuziv bilimlendiriwdi rawajlandırıw mámleketlik siyasattıń áhmiyetli baǵdarlarınan biri sıpatında tán alınǵan. Atap aytqanda, mámlekette inklyuziv bilimlendiriw sistemasın engiziw hám rawajlandırıw boyınsha bir qatar normativlik-huqıqıy hújjetler qabıl etilgen bolıp, olarda ayrıqsha járdemge mútáj balalardı qollap-quwatlawdıń pedagogikalıq hám psixologiyalıq tiykarların jetilistiriw zárúrligi atap ótilgen [4]. Usı kózqarastan, inklyuziv bilimlendiriw ortalıǵında balalardı psixologiyalıq qollap-quwatlaw mexanizmlerin úyreniw, olardıń nátiyjeli forma hám usılların islep shıǵıw hám ámeliyatqa engiziw

úlken ilimiy-ámeliy áhmiyetke iye. Inklyuziv bilimlendiriw ortalıǵında balalardıń psixologiyalıq qollap-quwatlanıwı kóp basqıshlı hám sistemalı process bolıp, ol pedagogikalıq, psixologiyalıq hám sociallıq faktorlardıń úzliksiz integraciyasın talap etedi. Bul procestiń nátiyjeliligi, bárinen burın, psixologiyalıq qollap-quwatlaw mexanizmleriniń durıs shólkemlestirilgenine baylanıslı. Ilimiy dereklerde atap ótiliwinshe, inklyuziv bilimlendiriwde qollap-quwatlaw sisteması individual, sociallıq, emocional hám diagnostikalıq komponentlerdiń úylesiwi tiykarında ámelge asırıladı[5].

Bárinen burın, individual psixologiyalıq qatnas mexanizmi inklyuziv bilimlendiriwdiń tiykarǵı principlerinen biri esaplanadı. Hár bir balanıń rawajlanıw dárejesi, mútájlikleri hám psixologiyalıq ózgeshelikleri hár qıylı bolǵanlıǵı sebepli bilimlendiriw procesinde differencial qatnas úlken áhmiyetke iye. Bul proceste psixologiyalıq diagnostika tiykarında balanıń individual rawajlanıw kartası islep shıǵıladı. Bul karta arqalı balanıń kúshli hám ázzi tárepleri anıqlanadı hám sáykes pedagogikalıq hám psixologiyalıq strategiyalar tańlanadı. Lev Vıgotskiy aytıp ótken "jaqın rawajlanıw zonası" koncepciyasına bola, bala rawajlanıwı nátiyjeli qollap-quwatlaw arqalı joqarı basqıshqa kóteriliwi múmkin[2]. Sonlıqtan individual qatnas balada ózine isenim payda etedi hám onıń oqıw iskerligine unamlı múnásibetin bekkemleydi.

Keyingi áhmiyetli bagdar sociallıq beyimlesiw (adaptaciya) mexanizmi esaplanadı. Inklyuziv bilimlendiriw ortalıǵında balalardıń qatarları menen óz-ara múnásibetke kirisiwi olardıń sociallasıw procesin tezlestiredi. Biraq ayrıqsha mútájligi bar balalarda bul process kóbinese quramalı ótedi. Sol sebepli psixologlar tárepinen arnawlı treningler, rolli oyınlar hám toparlıq shınıǵıwlar shólkemlestiriledi. Bul iskerlikler balalarda birge islesiw, empatiya hám sociallıq rollerdi ańlaw kónlikpelerin rawajlandıradı. Izertlewler sonı kórsetedi, sociallıq beyimlesiwge baǵdarlanǵan shınıǵıwlar balalardıń kommunikativ kompetenciyasın sezilerli dárejede arttıradı[6].

Inklyuziv bilim beriwde emocional qollap-quwatlaw mexanizmi de ayrıqsha áhmiyetke iye. Sebebi ayrıqsha bilimlendiriw mútájliklerine iye bolǵan balalar

kóbinese stress, qorqıw, isenimsizlik hám sociallıq izolyaciya jaǵdaylarına dus keledi. Bul jaǵdaylardı saplastırıw ushın psixologiyalıq járdemniń túrli formaları art-terapiya, muzıka terapiyası, oyın terapiyası hám relaksatsiya shınıǵıwları qollanıladi. Bul metodlar balanıń ishki keshirmelerin bildiriwine járdem beredi hám de emocional teńsalmaqlılıqtı tikleydi. Ilimiy baqlawlarǵa qaraǵanda, turaqlı emocional qollap-quwatlaw nátiyjesinde balalarda táshwish dárejesi azayıp, ózin-ózi bahalaw dárejesi artadı.

Sonday-aq, ata-ana hám pedagog birge islesiw mexanizmi inklyuziv bilimlendiriw nátiyjeliligin támiyinlewshi áhmiyetli faktor esaplanadı. Balanıń rawajlanıwı tek ǵana bilimlendiriw mákemesi menen sheklenip qalmay, al shańaraq ortalıǵı menen de tıǵız baylanıslı. Sol sebepli ata-analar menen turaqlı psixologiyalıq másláhátler ótkeriw, olardı bilimlendiriw procesine tartıw hám úy sharayatında qollap-quwatlaw usılların úyretiw áhmiyetli. Bul process balanıń rawajlanıwında úzliksizlikti támiyinleydi hám pedagogikalıq tásirdiń nátiyjeliligin arttıradı.

Inklyuziv bilimlendiriw sistemasında psixologiyalıq-pedagogikalıq diagnostika hám monitoriń mexanizmi de ayrıqsha orın iyeleydi. Diagnostika arqalı balanıń rawajlanıw dárejesi, psixologiyalıq jaǵdayı hám mútájlikleri anıqlanadı. Monitoriń bolsa usı processtiń dinamikasın baqlaw imkaniyatın beredi. Erte diagnostika hám korrekciya jumısları balanıń rawajlanıwındaǵı mashqalalardı óz waqtında anıqlaw hám saplastırıwda úlken áhmiyetke iye. Ilimiy izertlewler sonı kórsetedi, erte anıqlanǵan mashqalalardı korrekcion jumıslar arqalı nátiyjeli sheshiw múmkin.

Zamanagóy bilimlendiriw sistemasında sanlı hám innovaciyalıq texnologiyalar da psixologiyalıq qollap-quwatlaw mexanizmleriniń áhmiyetli quramlıq bólegine aylanıp barmaqta. Interaktiv platformalar, multimedia quralları hám jasalma intellekt tiykarındaǵı baǵdarlamalar járdeminde balalardıń psixologiyalıq jaǵdayın monitoriń etiw, individual shınıǵıwlardı shólkemlestiriw hám rawajlanıw dinamikasın baqlaw imkaniyatı keńeymekte. Bul bolsa inklyuziv bilimlendiriw procesin jáne de nátiyjeli hám beyimlesiwsheń etiwge xizmet etedi. Ulıwma alǵanda, inklyuziv bilimlendiriwde balalardı psixologiyalıq qollap-quwatlaw mexanizmleri kompleksli qatnas tiykarında ámelge asırılǵanda ǵana joqarı nátiyjege erisiw múmkin. Bul

mexanizmler óz ara úylesikli halda balanıń shaxs sıpatında qáliplesiwi, sociallıq beyimlesiwi hám emocionallıq turaqlılıǵın támiyinleydi. Sonıń menen birge, psixologiyalıq qollap-quwatlaw sistemasın jetilistiriw inklyuziv bilimlendiriwdiń sapasın arttırıwdıń tiykarǵı faktorlarınan biri sıpatında kórinedi. Inklyuziv bilimlendiriwde balalardıń psixologiyalıq qollap-quwatlaw mexanizmleri olardıń hár tárepleme rawajlanıwın támiyinlewshi áhmiyetli faktor esaplanadı. Individual qatnas, emocional qollap-quwatlaw, sociallıq beyimlesiw, ata-ana hám pedagog birge islesiwi jáne diagnostika sisteması óz-ara úylesikli qollanılǵanda bilimlendiriw nátiyjeliligi sezilerli dárejede artadı. Sonday-aq, psixologiyalıq qollap-quwatlaw balalarda ózine isenim, sociallıq belsendilik hám oqıw motivaciyasın qáliplestiredi. Sol sebepli inklyuziv bilimlendiriw procesinde psixologiyalıq qatnastı kúsheytiw hám zamanagóy metodlardı keńnen engiziw áhmiyetli wazıypa bolıp qaladı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Inklyuziv ta’limni rivojlantirish konsepsiyasi. – Toshkent, 2020.
2. Lev Vygotsky. Myshlenie i rech. – Moskva: Pedagogika, 1982
3. Abdullayeva Q. Maktabgacha ta’limda inklyuziv yondashuv asoslari. – Toshkent: Fan, 2021.
4. Karimova V. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
5. Xolmatova D. Maxsus pedagogika asoslari. – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
6. Inklyuziv ta’limda psixologik qo‘llab-quvvatlash metodlari // Ilmiy maqola, 2023.

O’QUVCHILAR MA'NAVIY-AXLOQIY TARBIYASIDA OMMAVIY AXBOROT VOSITALARINING O'RNI

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti
Boshlang’ich ta’lim 4- bosqich talabasi
Dilnavoz Mirzakimova Rashid qizi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quvchilar ma'naviy-axloqiy tarbiyasida ommaviy axborot vositalarining o‘rni keng qamrovda tahlil etiladi. Maqolada nazariy va amaliy manbalar asosida ommaviy axborot vositalarining tarbiyaviy funksiyalari, ularning tarixiy shakllanishi, so‘nggi yillarda yuzaga kelayotgan muammolar va zamonaviy axborot makonining yosh avlodga ta'siri chuqur o‘rganiladi. Shuningdek, milliy va xorijiy tajribalar, ilmiy munozaralar, empirik tadqiqotlar natijalari asosida takomillashtirish yo‘nalishlari tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: ma'naviy tarbiya, axloqiy tarbiya, ommaviy axborot vositalari, o‘quvchilar

Abstract

This article provides a comprehensive analysis of the role of mass media in the spiritual and moral education of students. Based on theoretical and practical sources, it explores the educational functions of mass media, their historical evolution, emerging issues in recent years, and the impact of the modern information environment on the younger generation. The article further examines national and international experiences, scientific debates, and empirical research results, and presents recommendations for improvement.

Keywords: spiritual education, moral upbringing, mass media, students

Аннотация

В данной статье всесторонне анализируется роль средств массовой информации в духовно-нравственном воспитании учащихся. На основе теоретических и практических источников рассматриваются воспитательные функции СМИ, их историческое становление, современные проблемы и

влияние информационного пространства на молодое поколение. Также исследуется отечественный и зарубежный опыт, научные дискуссии, результаты эмпирических исследований и даются рекомендации по совершенствованию процесса воспитания.

Ключевые слова: духовное воспитание, нравственное воспитание, СМИ, учащиеся

Kirish

XXI asrda globallashuv va raqamli texnologiyalar taraqqiyoti sharoitida yosh avlodning ma'naviy-axloqiy tarbiyasi masalasi jamiyat taraqqiyotining markaziy muammolaridan biriga aylandi. O‘zbekiston Respublikasi taraqqiyot strategiyasida ham ushbu yo‘nalish alohida e’tirof etilib, yoshlarni barkamol insonlar etib tarbiyalash, ularning dunyoqarashi, axloqiy pozitsiyasi va ijtimoiy mas’uliyatini shakllantirish eng muhim vazifalardan deb qaralmoqda. Shu nuqtayi nazardan, ommaviy axborot vositalarining (OAV) jamiyat hayotidagi, xususan, o‘quvchilar ma'naviy-axloqiy tarbiyasidagi o‘rni va ta’siri tobora ortib bormoqda. OAV nafaqat axborot yetkazuvchisi, balki zamonaviy sharoitda axloqiy qadriyatlar, ijtimoiy ideal va xulq-atvor namunalarini shakllantiruvchi qudratli ta’sir vositasi sifatida ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu maqolada o‘quvchilar ma'naviy-axloqiy tarbiyasida ommaviy axborot vositalarining o‘rni, ularning tarbiyaviy imkoniyatlari, mavjud muammolar va istiqbolli yo‘nalishlar keng tahlil qilinadi. Mazkur tadqiqotda milliy va xalqaro nazariyalar, tarixiy tajribalar, zamonaviy empirik tadqiqotlar asosida OAVning tarbiyaviy ta’siri, imkoniyatlari va chegaralari chuqur o‘rganiladi.

Adabiyotlar tahlili

O‘quvchilar ma'naviy-axloqiy tarbiyasida ommaviy axborot vositalarining o‘rni masalasiga oid ilmiy-nazariy asoslar, tarixiy yondashuvlar, mintaqaviy va milliy tadqiqotlar, empirik izlanishlar va zamonaviy bahs-munozaralar ko‘plab ilmiy adabiyotlarda keng o‘rin olgan. Ma'naviy-axloqiy tarbiya tushunchasi dastlabki bosqichlarda insoniyat sivilizatsiyasining shakllanishi bilan bog‘liq bo‘lib, qadimiy Sharq va G‘arb mutafakkirlari, jumladan, Konfutsiy, Aflotun, Arastu, Abu Nasr Forobiy, Abu Ali ibn Sino, Yusuf Xos Hojib, Alisher Navoiy kabi allomalarning

asarlarida axloqiy fazilatlar, jamiyatda ma'naviy qadriyatlarni mustahkamlash, yosh avlodni tarbiyalash masalalari asosiy o‘rinda turgan. Ularning asarlarida axloqiy tarbiya, ma'naviy yetuklik, vijdon, or-nomus, adolat, halollik kabi tushunchalarga alohida urg‘u berilgan. Xususan, Forobiy «Fozil odamlar shahri»da jamiyat taraqqiyoti uchun axloqiy mukammallik va ma'naviy yetuklikni asosiy shart sifatida ko‘rsatadi. Ibn Sino esa inson kamolotiga erishishda ong, axloq va bilim uyg‘unligini ta’kidlaydi. Yevropa ma’rifatchilari, masalan, J.J. Russo, I. Kant, J. Lock, J. Deweylarning axloqiy tarbiya haqidagi qarashlari ham zamonaviy pedagogika va sotsiologiyada muhim ahamiyat kasb etadi. Kantning «amaliy aql» konsepsiyasi doirasida axloqiy me’yorlar ichki ehtiyojga aylanishi, insonning axloqiy o‘zini boshqarish qobiliyati kuchayishi zarurligi qayd etiladi.

Ommaviy axborot vositalari va tarbiya o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik XX asrda ilmiy-nazariy jihatdan chuqur o‘rganila boshlandi. OAVga oid birinchi fundamental nazariyalar G‘arb sotsiologiyasi va kommunikatsiya tadqiqotlarida paydo bo‘ldi. Lazarsfeld va Katz tomonidan ishlab chiqilgan «ikki bosqichli kommunikatsiya» modeli ommaviy axborot vositalarining ijtimoiy guruhlar orqali aholi ongiga ta’sir ko‘rsatishini asoslab berdi. Unga ko‘ra, OAV birlamchi axborot yetkazuvchi sifatida ishlaydi, ammo axborotning talqin qilinishi va qabul qilinishi ijtimoiy muhitga, liderlar va muassasalarga bog‘liq. Elihu Katz va Pol Lazarsfeldning tadqiqotlarida OAVning faqat xabar tarqatuvchi emas, balki ijtimoiy tarmoq va axloqiy qadriyatlarni shakllantiruvchi vosita sifatida ham ahamiyati ko‘rsatildi. Bu esa yoshlar, xususan, o‘quvchilar ongida ijtimoiy-axloqiy normalarning shakllanishi va mustahkamlanishida OAVning o‘rni benihoya katta ekanligini anglatadi[1].

XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab OAVning tarbiyaviy funksiyalari sotsiologik, psixologik va pedagogik nuqtayi nazardan ham o‘rganila boshlandi. Marshall Maklyuening «OAV – bu xabar» konsepsiyasiga ko‘ra, axborot vositalarining o‘zi, ularning texnologik xususiyatlari va kommunikatsiya uslublari jamiyat ongiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. U global qishloq modeli orqali insoniyat taraqqiyotida OAVning birlashtiruvchi, jamiyatni yagona axloqiy qadriyatlar atrofida birlashtirishdagi o‘rni va ahamiyatini o‘rtaga qo‘ydi. Shuningdek, Albert Bandura

tomonidan ishlab chiqilgan «ijtimoiy o‘rganish nazariyasi» (social learning theory) OAV orqali ko‘rilgan, eshitilgan yoki o‘qilgan axloqiy namunalar, ijtimoiy rollar, xatti-harakatlar yoshlar ongida bevosita namuna sifatida qabul qilinishi va takrorlanishini asoslab berdi. Bu nazariya o‘quvchilarning axloqiy qarashlari va xatti-harakatlarida OAVning rolini empirik asosda ko‘rsatib berdi.

Mintaqaviy va milliy tadqiqotlarda ham OAVning ma'naviy-axloqiy tarbiyadagi o‘rni chuqur o‘rganilgan. O‘zbekiston pedagogika va sotsiologiya fanlari rivojlanishida A. Avloniyning «Turkiy guliston yoxud axloq», Abdulla Qodiriy, Abdulla Avloniy, Mirtemir, Oybek, Hamid Olimjon, G‘afur G‘ulom kabi milliy ziyolilar va adiblarning asarlarida axloqiy tarbiya va ma'naviy qadriyatlar masalasi asosiy o‘rinda bo‘lgan. Ayniqsa, A. Avloniyning «axloqiy tarbiya – bu insonni to‘g‘ri, pok, halol va vatanparvar qilib tarbiyalashdir» degan g‘oyalari zamonaviy tarbiyaviy konsepsiyalarning metodologik poydevorini tashkil etadi. O‘zbekistonda mustaqillik yillarida OAVning tarbiyaviy imkoniyatlari davlat siyosatining muhim yo‘nalishiga aylandi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan ilgari surilgan «Yangi O‘zbekiston – yangi taraqqiyot» g‘oyasi doirasida ommaviy axborot vositalarining yoshlar tarbiyasidagi o‘rni, ijtimoiy tarmoqlar, internet, zamonaviy axborot texnologiyalarining imkoniyatlaridan samarali foydalanish, yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish muhim vazifa sifatida belgilandi.

Empirik tadqiqotlar natijalari ham OAVning ma'naviy-axloqiy tarbiyadagi o‘rnini ko‘rsatib bermoqda. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi, O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi huzuridagi ilmiy-tadqiqot institutlari tomonidan olib borilgan so‘rovnomalar, kuzatishlar va eksperimentlar asosida aniqlanishicha, o‘quvchilarning 74 foizi kundalik hayotida OAV, xususan, televizor, radio, internet, ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanadi. Ularning 56 foizi esa OAV orqali axloqiy qadriyatlar, ijtimoiy normalar va vatanparvarlik ruhidagi ko‘rsatuv, maqola va kontentlardan ijobiy ta’sir olayotganini bildirgan[2]. Bu esa OAVning axloqiy tarbiyada salbiy emas, balki ijobiy zamin yaratish imkoniyati borligini ko‘rsatadi. Shuningdek, xalqaro tadqiqotlarda ham, masalan, UNESCO, UNICEF, YUNESKO, OECD kabi tashkilotlar tomonidan o‘tkazilgan monitoring va tahlillarda

OAV orqali yoshlarning axloqiy qarashlari, ijtimoiy mas’uliyati, insonparvarlik va tolerantlik qadriyatlari mustahkamlanayotgani qayd etilgan. Biroq, zamonaviy raqamli axborot makonida, ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ommalashuvi, axborotlarning nazoratsiz tarqalishi, soxta, zararli va g‘arazli kontentlarning ko‘payishi yosh avlodning ma'naviy-axloqiy tarbiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatayotgani ham ko‘plab tadqiqotlarda ta’kidlanmoqda[3].

O‘quvchilar ma'naviy-axloqiy tarbiyasiga oid nazariy va amaliy tadqiqotlarni tahlil qilganda, bir qator muhim jihatlar ko‘zga tashlanadi. Birinchidan, OAVning axloqiy tarbiyaga ta’siri ko‘p omilli va murakkab jarayon bo‘lib, bu yerda axborot vositasining turi, mazmuni, yetkazilish uslubi, auditoriya xususiyatlari, ijtimoiy muhit, oilaviy va maktab muassasalarining hamkorligi kabi omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Masalan, televizion ko‘rsatuvlar, hujjatli filmlar, radioeshittirishlar, matbuot nashrlari va internetdagi axborotlar o‘quvchilar ongida turlicha ta’sir uyg‘otadi. Ikkinchidan, OAV orqali tarbiyaviy kontentni yetkazishda milliy qadriyatlar, mahalliy an’analar, urf-odatlar va jamiyatning tarixiy tajribalarini inobatga olish muhimdir. Shu sababli, O‘zbekiston tajribasida davlat tomonidan OAV faoliyatini tartibga solish, axloqiy va ma'naviy qadriyatlarni targ‘ib qiluvchi maxsus dasturlar, ko‘rsatuvlar, loyihalar amalga oshirilmoqda.

OAVning ma'naviy-axloqiy tarbiyadagi o‘rni bo‘yicha ilmiy munozaralar va qarama-qarshi fikrlar ham mavjud. Ayrim olimlar, jumladan, Germaniyalik sotsiolog Y. Habermas, britaniyalik tadqiqotchi D. Buckingham, Rossiyalik pedagog V.A. Slastenin va boshqalar OAVning tarbiyaviy ta’sirini ijobiy baholasa, boshqa bir guruh olimlar, xususan, amerikalik psixolog N. Postman, fransuz sotsiologi P. Bourdieu, rus olimi L.V. Bayborodova va boshqalar OAV orqali axloqiy-intelektual deformatsiya, axloqiy relativizm, zo‘ravonlik, agressiya, individualizm va iste’molchilik kayfiyatining kuchayishini ogohlantiradilar[4]. Bu munozaralarda asosan quyidagi masalalar markaziy o‘rinni egallaydi: OAV orqali yetkazilayotgan axborotlarning sifati va mazmuni, yoshlarning axborotni tanqidiy tahlil qilish ko‘nikmasi, axborot makonining ochiqligi va nazorati, OAVning milliy va

umuminsoniy qadriyatlarni targ‘ib qilishdagi roli, shuningdek, davlat va jamoatchilik institutlarining hamkorligi.

O‘zbekiston sharoitida so‘nggi yillarda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar, jumladan, U. Karimov, N. Yuldasheva, Z. Tursunov, D. Nishonova, A. Raxmonov va boshqalar tomonidan amalga oshirilgan izlanishlarda OAVning ma'naviy-axloqiy tarbiyadagi o‘rni, yoshlar ongida axloqiy me’yorlarning shakllanishi, milliy va umuminsoniy qadriyatlarning uyg‘unligi, ijtimoiy tarmoqlarning tarbiyaviy imkoniyatlari va tahdidlariga alohida e’tibor qaratilgan. Masalan, Z. Tursunov o‘z tadqiqotlarida zamonaviy OAV orqali yoshlar ongida ijtimoiy adolat, vatanparvarlik, insonparvarlik, tolerantlik, bag‘rikenglik kabi fazilatlarning shakllanishi va mustahkamlanishida ijobiy omillar bilan birga, soxta qadriyatlar, iste’molchilik, individualizm, zo‘ravonlik, axloqiy bo‘shliq, axborotga nisbatan tanqidiy yondashuvning yetishmasligi kabi salbiy omillar mavjudligini ta’kidlaydi. Bu esa OAVning tarbiyaviy imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarish uchun davlat, jamiyat va ta’lim muassasalari hamkorligida kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.

Shuningdek, OAV orqali tarbiyaviy kontentni samarali yetkazishda pedagogik texnologiyalardan, zamonaviy media-savodxonlik dasturlaridan, interaktiv va innovatsion metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Empirik tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, media-savodxonlik ko‘nikmasiga ega bo‘lgan o‘quvchilar OAV orqali kelayotgan axborotlarni tanqidiy tahlil qilish, zararli va foydali axborotlarni ajratish, axloqiy me’yorlarni ongli ravishda qabul qilish, jamiyat va davlat manfaatlarini ustuvor qo‘yish qobiliyatiga ega bo‘ladilar[5]. Shu sababli, O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi, Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi, Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan media-savodxonlik va axborot xavfsizligi bo‘yicha maxsus dasturlar, seminarlar, darsliklar, o‘quv qo‘llanmalari ishlab chiqilmoqda. Bu esa OAVning ma'naviy-axloqiy tarbiyadagi salbiy ta’sirlarini kamaytirish, yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish, ularni ijtimoiy faollik, vatanparvarlik, mas’uliyat va hamjihatlik ruhida tarbiyalash imkonini beradi.

O‘quvchilar ma'naviy-axloqiy tarbiyasida OAVning o‘rni va ta’siri masalasida xalqaro tajribalar ham muhim ahamiyatga ega. Masalan, Yaponiyada maktab o‘quvchilarining axloqiy tarbiyasida OAVdan foydalanishning maxsus davlat dasturi ishlab chiqilgan bo‘lib, bunda televizion ko‘rsatuvlar, radioeshittirishlar va internet-resurslar orqali milliy qadriyatlar, urf-odatlar, mehnatsevarlik va jamoatchilik mas’uliyati targ‘ib qilinadi. Germaniya, Fransiya, Buyuk Britaniya, AQShda esa OAV orqali yoshlarni demokratik qadriyatlar, inson huquqlari, tolerantlik, ijtimoiy adolat ruhida tarbiyalashga qaratilgan maxsus loyihalar amalga oshirilmoqda. Rossiyada esa maktab o‘quvchilarining media-savodxonligini oshirish, zararli axborotlardan himoya qilish, axloqiy va ma'naviy qadriyatlarni mustahkamlash bo‘yicha davlat dasturlari ishlab chiqilgan.

Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda OAVning ma'naviy-axloqiy tarbiyadagi o‘rni va imkoniyatlari masalasida bir qator dolzarb muammolar ham ko‘tarilmoqda. Jumladan, raqamli axborot makonining cheksizligi, axborotlarning tezkor va nazoratsiz tarqalishi, yoshlarning axborotga nisbatan immuniteti va tanqidiy yondashuvining yetishmasligi, ijtimoiy tarmoqlarda zararli va soxta axborotlarning ko‘payishi, milliy va umuminsoniy qadriyatlarning o‘zaro to‘qnashuvi, axloqiy relativizm va individualizmning kuchayishi kabi muammolar mavjud. Bu muammolarni hal etishda faol fuqarolik jamiyati, ta’lim muassasalari, OAV va davlat institutlarining hamkorligi, axborot makonini tartibga solish, yoshlar media-savodxonligi va axloqiy immunitetini oshirish, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni uyg‘unlashtirishga qaratilgan kompleks yondashuv zarurligi ta’kidlanmoqda[6].

Shu o‘rinda, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Yoshlarni ma'naviy-axloqiy jihatdan yetuk va barkamol insonlar qilib tarbiyalash – millat kelajagini belgilovchi omil» degan g‘oyasi, «Yangi O‘zbekiston – yangi taraqqiyot» strategiyasi, «Ma'naviy-ma'rifiy ishlarni takomillashtirish to‘g‘risida»gi qarorlari davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi sifatida OAV orqali yosh avlodni vatanparvarlik, insonparvarlik, ijtimoiy mas’uliyat, bag‘rikenglik va tolerantlik ruhida tarbiyalashga qaratilgan keng ko‘lamli chora-tadbirlarni amalga oshirishga xizmat qilmoqda. Bu esa OAVning nafaqat axborot yetkazuvchi, balki yosh avlod

ma'naviy-axloqiy tarbiyasining muhim subyekti sifatida jamiyat taraqqiyotida o‘ziga xos va beqiyos o‘rin tutishini ko‘rsatadi.

Xulosa

Yuqorida keltirilgan nazariy, tarixiy, mintaqaviy va empirik tahlillar OAVning o‘quvchilar ma'naviy-axloqiy tarbiyasidagi o‘rni va ahamiyati nihoyatda keng va ko‘p qirrali ekanini ko‘rsatadi. OAV zamonaviy jamiyatda axloqiy qadriyatlarni targ‘ib qilish, yosh avlod ongida ijtimoiy-axloqiy me’yorlar va fazilatlarni shakllantirish, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni uyg‘unlashtirish, yoshlarni vatanparvarlik, insonparvarlik, bag‘rikenglik, ijtimoiy mas’uliyat ruhida tarbiyalashda beqiyos imkoniyatlarga ega. Biroq, ushbu jarayonda OAVning salbiy ta’sirini bartaraf etish, yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish, ularni tanqidiy fikrlashga, axborotni ongli va mas’uliyatli qabul qilishga o‘rgatish, media-savodxonlik va axborot xavfsizligini ta’minlash muhim vazifa bo‘lib qolmoqda. O‘zbekiston tajribasida davlat va jamiyat hamkorligida OAVning tarbiyaviy imkoniyatlaridan to‘g‘ri va samarali foydalanish, yoshlarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash, zamonaviy axborot makonida ularning axloqiy immunitetini oshirish bo‘yicha keng ko‘lamli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Xulosa qilib aytganda, OAV zamonaviy o‘quvchilar ma'naviy-axloqiy tarbiyasining muhim subyekti va vositasi sifatida ilmiy-nazariy, amaliy va ijtimoiy ahamiyat kasb etadi. Kelgusida bu borada ilmiy izlanishlarni chuqurlashtirish, OAV faoliyatini yanada takomillashtirish, yoshlarning axloqiy immunitetini oshirish va ularni global axborot makonida o‘z milliy va umuminsoniy qadriyatlariga sodiq, barkamol insonlar etib tarbiyalashga xizmat qiluvchi yangi konseptual yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb vazifa bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Katz E., Lazarsfeld P. F. Personal Influence: The Part Played by People in the Flow of Mass Communications. New York: Free Press, 1955.

2. O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi. O‘zbekiston yoshlarining ma'naviy-axloqiy tarbiyasi: ilmiy-tahliliy hisobot. Toshkent, 2021.

3. UNESCO. Media and Information Literacy: Policy and Strategy Guidelines. Paris: UNESCO, 2013.

4. Buckingham D. The Media Literacy of Children and Young People: A review of the research literature. London: Ofcom, 2005.

5. Tursunov Z. Ommaviy axborot vositalari va yoshlar tarbiyasi. Toshkent: O‘zbekiston, 2020.

6. Bayborodova L.V. Vospitanie shkolnikov v usloviyakh informatsionnogo obshchestva. Moskva: Prosveshchenie, 2018.

ZAMONAVIY JAMIYATDA OILAVIY MUAMMOLAR VA ULARNI HAL QILISHDA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Masharipov Kamolbek Umarbek o‘g‘li
Urganch davlat tibbiyot instituti “O‘zbek tili va adabiyoti, tillar pedagogika va psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolamiz orqali zamonaviy jamiyatdagi oilaviy munosabatlarda yuzaga kelayotgan va uchrashi mumkin bo‘lgan muammolar, ularning ijtimoiy-psixologik sabablari hamda ularni hal etishda qo‘llaniladigan zamonaviy psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi. Hozirgi kunda, jamiyatdadagi uchrayotgan oilaviy nizolar, ularni bartaraf etishda shaxslardagi kommunikativ ko‘nikmalar, emotsional yaqinlik va psixologik maslahatning o‘rni va ahamiyati haqida ma‘lumotlar beriladi.

Kalit so‘zlar: oila, oilaviy muammolar, psixologik yondashuv, konflikt, kommunikatsiya, oilaviy terapiya.

Oila jamiyatning eng muhim va ajralamas ijtimoiy instituti bo‘lib, shaxsning shakllanishi, ijtimoiylashuvi va psixologik rivojlanishida asosiy rol hisoblanadi.

Hozirgi shaklanib borayotgan zamonaviy jamiyatda kechayotgan har bir ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, texnika va tehnologiya taraqqiyotida hamda madaniy transformatsiyalar oilaviy munosabatlarga sezilarli darajada o‘z ta’sirini ko‘rsatib kelmoqda. Buning natijasida oilalarimizda oilaviy muammolar va nizolarning soni ortib bormoqda. Bugungi kunda oilaviy muammolarni faqat ijtimoiy yoki iqtisodiy omillar bilan izohlash yetarli emas. Ularni chuqur psixologik tahlil qilish va ilmiy asoslangan yondashuvlar orqali hal etish dolzarb masalaga aylangan. Zamonaviy oilalarda yuzaga kelayotgan muammolarning sabablari ko‘p omilli xarakterli hisoblanadi. Ularning asosiy sabablarini quyidagicha guruhlash mumkin:

- Ijtimoiy – iqtisodiy omillar;
- Kommunikativ muammolar;
- Emotsional begonalashuv;
- Raqamli tehnologiyalar ta’siri;

Ijtimoiy-iqtisodiy omilarning asosi sifatida shuni aytish muminki, hozirgi kunda hayotimizda kuzatilayotgan moddiy yetishmovchiliklar, ishsizlik muammosi, iqtisodiy beqarorlik oilalrda oilaviy nizolarning kuchayishiga olib kelmoqda. Moliyaviy bosimning ortishi er-xotin o‘rtasida munosabatlarda stressni oshirib, o‘zaro tushunmovchiliklarni keltirib chiqarmoqda. Daromadning yetarli emasligi yoki notekisligi quyidagi psixologik holatlarni yuzaga keltiradi:

- Doimiy xavotir va kelajakdan qo‘rquv;
- O‘z-o‘zini qadrlashning pasayishi (ayniqsa, erkaklarda “ta’minotchi” roli bilan bog‘liq);
- O‘zaro ayblash va konfliktlarning ko‘payishi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, iqtisodiy stress oilaviy nizolarning eng kuchli ta’sir vositalaridan biridir. Moliyaviy muammolar uzoq davom etsa, u surunkali stressga aylanib, oilaviy iqlimni izdan chiqaradi. Jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy tabaqalanish oilaviy psixologiyaga ham ta’sir qiladi. Past ijtimoiy qatlam vakillari orasida:

- Hayotdan qoniqish darajasi past bo‘ladi;
- Stress va tashvishlilik darajasi yuqori bo‘ladi;

- Oilaviy nizolarning tez-tez yuzaga kelishi kuzatiladi.

Bundan tashqari, ko‘plab shaxslar yoki oilalar orasida ijtimoiy solishtirish (o‘zini boshqalar bilan taqqoslash) fenomeni ham muhim rol o‘ynaydi va kuchayadi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar orqali “ideal hayot” obrazlari bilan to‘qnash kelish oilada norozilik va frustratsiyani kuchaytiradi.

Zamonaviy oilalarda yuzaga kelayotgan muammolarning muhim qismi kommunikatsiya, ya’ni o‘zaro oila a’zolari muloqotidir. Kommunikativ muammolar oila a’zolari o‘rtasida axborot almashinuvi, fikr almashish, tinglash, tushunish va his-tuyg‘ularni ifodalash va o‘zaro tushunish jarayonlarining buzilishi natijasida yuzaga keladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy nizolarning aksariyati aynan noto‘g‘ri yoki yetarli darajada samarali bo‘lmagan muloqot bilan bog‘liqligida. Hozirda oilaviy munosabatlarda kuzatilayotgan muhim psixologik muammolardan asosiylaridan — bu emotsional begonalashuvdir. Ushbu hodisa oila a’zolari o‘rtasida hissiy yaqinlikning pasayishi, o‘zaro mehr-oqibatning susayishi hamda psixologik masofaning ortishi bilan tavsiflanadi. Emotsional begonalashuv ko‘pincha yashirin tarzda rivojlanib, vaqt o‘tishi bilan oilaviy nizolarning chuqurlashishiga olib keladi. Emotsional begonalashuv shaxslarda bir biriga befarq munosabatda bo‘lish, hissiyotlarni erkin ifoda etmaslik, oila a’zolarining muloqotining kamayishi, yolg‘izlik hissining kuchayishi shaklida namoyon bo‘ladi.

Oilaviy nizolarning psixologik jihatdan oila a’zolari o‘rtasida manfaatlar, qadriyatlar, ehtiyojlar yoki qarashlarning mos kelmasligi natijasida yuzaga keladigan qarama-qarshilik jarayonlardir. Ular shaxslararo munosabatlarning ajralmas qismi bo‘lib, to‘g‘ri boshqarilganda rivojlanish omiliga, noto‘g‘ri boshqarilganda esa destruktiv jarayonga aylanishi mumkin. Oilaviy nizolar emotsional jihatdan boy va murakkab jarayon bo‘lib, ular quyidagi xususiyatlar bilan ajralib turadi:

- **Sub’ektivlik** – nizoda har bir tomon vaziyatni o‘z nuqtai nazaridan qabul qiladi;
- **Emotsional intensivlik** – yaqin munosabatlar tufayli hissiyotlar kuchli namoyon bo‘ladi;

- **Shaxsiylashgan xarakter** – muammo ko‘pincha shaxsiyat bilan bog‘lanadi (“muammo” emas, “sen” ayblanadi);
- **Davomiylik** – hal etilmagan nizolar vaqt o‘tishi bilan takrorlanib, surunkali tus oladi.

Bu jihatlar oilaviy nizolarni boshqa ijtimoiy nizolardan ajratib turadi. Oila a’zolarining psixologik ehtiyojlari (hurmat, e’tibor, qo‘llab-quvvatlash) qondirilmaganda nizolar yuzaga keladi. Turli tarbiya, madaniyat yoki hayotiy tajriba asosida shakllangan qadriyatlar to‘qnashuvi konfliktlarni keltirib chiqaradi. Temperament, xarakter, emotsional barqarorlik darajasi nizolarning kechishiga ta’sir qiladi.

Zamonaviy psixologiyada oilaviy muammolarni bartaraf etish uchun turli ilmiy asoslangan psixologik yondashuvlar ishlab chiqilgan bo‘lib:

1.**Kognitiv-xulqiy yondashuv;**

2. Sistemali (oilaviy) yondashuv

3.Emotsional yo‘naltirilgan terapiya

4. Kommunikativ treninglar

Kognitiv-xulqiy yondashuv usuli (Cognitive-Behavioral Approach) zamonaviy psixologiyada eng samarali va keng qo‘llaniladigan yo‘nalishlardan biri bo‘lib, u inson xulq-atvori va emotsiyalarining asosida uning fikrlash tizimi yotadi, degan g‘oyaga asoslanadi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, shaxsning vaziyatni qanday talqin qilishi uning hissiy reaktsiyalari va xatti-harakatlarini belgilaydi[9]. Oilaviy nizolar jarayonida kognitiv-xulqiy yondashuv er-xotin o‘rtasidagi tushunmovchiliklarning asosiy sababi sifatida noto‘g‘ri yoki irrasional fikrlash stereotiplarini ko‘rsatadi. Masalan, sherikning oddiy xatti-harakati “u meni umuman hurmat qilmaydi” kabi umumlashtirilgan salbiy xulosaga olib kelishi mumkin.

Sistemali yondashuv (family systems approach) zamonaviy oilaviy psixologiyada eng muhim nazariy yo‘nalishlardan biri bo‘lib, u oilani alohida individlar yig‘indisi emas, balki o‘zaro bog‘liq va dinamik tizim sifatida ko‘radi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, oiladagi har bir a’zoning xulq-atvori boshqa a’zolarga

[9] Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

bevosita ta’sir qiladi va o‘z navbatida ulardan ta’sirlanadi[10]. Sistemali yondashuvning asosiy g‘oyasi shundan iboratki, oilaviy muammolar individual shaxsning “aybi” emas, balki butun tizimdagi o‘zaro munosabatlar buzilishining natijasidir. Sistemali nazariyada oila quyidagi xususiyatlarga ega ochiq tizim sifatida qaraladi:

- **O‘zaro bog‘liqlik** – bir a’zodagi o‘zgarish boshqalarga ta’sir qiladi;
- **Chegaralar (boundaries)** – oilaning ichki va tashqi muhit bilan aloqasini belgilaydi;
- **Gomeostaz** – oila barqarorlikni saqlashga intiladi;
- **Qayta aloqa (feedback)** – xatti-harakatlar o‘zaro javob reaksiyalarini keltirib chiqaradi.

Emotsional yo‘naltirilgan terapiya (Emotionally Focused Therapy) zamonaviy oilaviy psixoterapiyaning samarali yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u er-xotinlar va oilaviy tizimdagi emotsional bog‘liqlikni tiklashga qaratilgan. Ushbu yondashuv Lesli Greenberg va Syuzan Jonson tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, uning asosiy nazariy negizi bog‘lanish (attachment) nazariyasiga tayanadi. Bu terapiyaga ko‘ra, oilaviy nizolarning asosiy sababi — bu emotsional xavfsizlikning buzilishi va yaqinlikka bo‘lgan ehtiyojlarning qondirilmasligidir. Shuning uchun terapiyaning asosiy maqsadi — oila a’zolari o‘rtasida ishonch, emotsional yaqinlik va xavfsiz bog‘lanishni qayta tiklashdan iborat.

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, zamonaviy jamiyatda oilaviy muammolar ko‘p omilli xarakterga ega bo‘lib, ularning kelib chiqishida ijtimoiy-iqtisodiy omillar, kommunikativ muammolar va emotsional begonalashuv muhim rol o‘ynaydi. Ushbu muammolarni hal etishda psixologik yondashuvlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Samarali muloqot, o‘zaro hurmat va psixologik savodxonlik oilaviy barqarorlikni ta’minlashning asosiy omillaridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press

[10] Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

2. Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press

3. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. https://doi.org/10.1126/science.847460

4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

5. Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

ЎСМИР ЭГОЦЕНТРИЗМИ ПСИХОЛОГИК ФЕНОМЕН СИФАТИДА

Турсунова Гулчехра Шоахроровна
Янги аср университети Махсус педагогика кафедраси
Психология фанлари бўйича фалсафа доктори,(PhD)

Аннотация. Ушбу мақолада ўсмирлик даврида кузатиладиган эгоцентризм феномени, унинг психологик моҳияти, шаклланиш сабаблари ва намоён бўлиш хусусиятлари илмий манбалар асосида таҳлил қилинади. Шунингдек, ўсмир эгоцентризмининг ижобий ва салбий жиҳатлари ҳамда уни бартараф этиш ёки юмшатиш йўллари кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: ўсмирлик, эгоцентризм, шахс ривожи, ижтимоий фикрлаш,эмпатия, “хаёлий томошабин”, “шахсий афсона”.

Ўсмирлик даври инсон ҳаётидаги энг мураккаб ва зиддиятли босқичлардан бири ҳисобланади. Бу даврда шахсда нафақат жисмоний, балки психологик ва ижтимоий ўзгаришлар ҳам жадал кечади. Ана шу ўзгаришлар натижасида ўсмирда ўз-ўзини англаш, шахсий “Мен” образини шакллантириш жараёни кучаяди.

Мазкур жараёнда муҳим психологик ҳодисалардан бири — эгоцентризмдир. Ўсмир эгоцентризми болаларникидан фарқли бўлиб, у кўпроқ ижтимоий фикрлаш ва ўзини атрофдагилар назарида қандай кўринишини баҳолаш билан боғлиқдир. Эгоцентризм — бу шахснинг воқеликни асосан ўз нуқтаи назаридан баҳолаши ва бошқаларнинг фикрлари, ҳиссиётларини тўлиқ ҳисобга олмаслиги ҳолатидир.

Психологияда эгоцентризм тушунчаси илк бор швейцариялик психолог Жан Пиаже томонидан ишлаб чиқилган. Унинг фикрича, болалардаги эгоцентризм когнитив ривожланиш босқичларидан бири ҳисобланади. Бироқ кейинчалик тадқиқотчи Дэвид Элкинд ўсмирлик давридаги эгоцентризмни алоҳида феномен сифатида тавсифлаб берди. У ўсмир эгоцентризмининг икки асосий кўринишини ажратиб кўрсатган: “Хаёлий томошабин”, “Шахсий афсона” 1.Хаёлий томошабин феномени. Ўсмирга шундай туюладики, атрофдаги барча одамлар доим уни кузатиб турибди, унинг ташқи кўриниши, хатти-ҳаракатларига катта эътибор қаратади. Масалан:Кийимидаги кичик нуқсонни катта муаммо деб қабул қилади, синфдошлари уни доим баҳолаяпти деб ўйлайди, жамоат жойларида ўта ҳаяжонланади.Бу ҳолат ўсмирда: уялиш, ўзига ишончсизлик ,ёки аксинча, ортиқча намоёнкорлик каби ҳолатларни келтириб чиқариши мумкин. 2. Шахсий афсона бу ҳолатда ўсмир ўзини бошқалардан алоҳида, ўзига хос ва ҳатто “ўзгача тақдирли” деб ҳисоблайди. Ушбу феномен қуйидагиларда намоён бўлади: - “Мени ҳеч ким тушунмайди” деган фикр.

- Ўзини бошқалардан устун ёки ноёб деб ҳис қилиш ;

- Хавф-хатарларни кам баҳолаш (масалан, спортда ёки ҳаётда ортиқча таваккал қилиш). Бу ҳолат айниқса хавфли бўлиши мумкин, чунки ўсмир ўзини “ўлмас” деб ҳис қилиши ёки оқибатларни ҳисобга олмаслиги мумкин.

Ўсмир эгоцентризми бир неча омиллар таъсирида шаклланади:

1. Когнитив ривожланиш. Ўсмирлик даврида абстракт фикрлаш ривожланади ва бу фикрлаш жараёнида ўсмир ўз фикрлари ҳақида фикрлай

бошлайди, ҳамда бошқаларнинг фикрини тасаввур қила олади**.** Бироқ у бу қобилиятни тўлиқ бошқара олмайди, натижада эгоцентризм пайдо бўлади.

2. Ўз-ўзини англашнинг кучайиши ўсмирлик даврида шахс ўзини ким эканини қандай инсон бўлишини англашга ҳаракат қилади. Бу жараёнда у ўз ички кечинмаларига ортиқча эътибор қаратади.

3. Ижтимоий муҳит таъсири. Ўсмири атрофидаги дўстлари, оила ва жамият асосан ўсмирнинг ўзини баҳолашига, ўзини қандай кўришга, қабул қилишига катта таъсир кўрсатади. Эгоцентризмнинг бошқа хусусиятлар каби ижобий ва салбий жиҳатлари мавжуд, буларга: шахсийликнинг шаклланишига ёрдам беради, ўз-ўзини англашни ривожлантиради, мақсад ва орзуларни шакллантиришга туртки беради. Салбий жиҳатлари эса ортиқча хавотир ва стресс, ижтимоий муносабатларда муаммолар, таваккалчилик ва нотўғри қарорлар

Ўсмир эгоцентризмини тўлиқ йўқотиш шарт эмас, чунки у табиий босқич ҳисобланади. Бироқ уни тўғри йўналтириш муҳим. Бу холатда ота-она ва ўқитувчилар ўсмирни тушуниши ва қўллаб-қувватлаши, унинг фикрини ҳурмат қилиши, танқидни эҳтиёткорлик билан билдириши, ижтимоий кўникмаларни ривожлантириши мухим хисобланади. Бундан ташқари усмир шахсини психологик қўллаб-қувватлаш ва йўналтириш хам мухим хисобланади. Бунинг учун қуйидагиларга эътибор бериш керак: Эмпатияни ривожлантириш, ўзини баҳолашни тўғрилаш стрессни камайтириш учун муҳим аҳамиятга эга.

Хулоса. Ўсмир эгоцентризми — шахс ривожланишининг табиий ва муҳим босқичи ҳисобланади. У ўсмирнинг ўзини англаши, шахсийликни шакллантириши ва мустақил фикрлашини ривожлантиришда муҳим роль ўйнайди. Бироқ бу феноменни тўғри тушуниш ва бошқариш зарур. Ота-она, ўқитувчи ва мутахассислар томонидан бериладиган тўғри ёндашув ўсмир эгоцентризмининг салбий оқибатларини камайтириб, уни ижобий ривожланиш омилига айлантириши мумкин. Таъкидлаш жоизки эгоцентризм борасида ўрганилган назарий манбалар таҳлилига кўра, унинг юзага келиши қатор психологик, ижтимоий омиллар билан боғлиқ саналади. Айниқса, шахс

тараққиётининг турли даврларида эгоцентризм ҳодисаси ўзига хос тарзда юзага келади ва ривожланади. Шунингдек, жаҳон олимлари томонидан шахс эгоцентризмини юзага келишининг асосий сабаблари, омиллари, механизмлари батафсил очиб берилган. Бу эса ўз навбатида камолга етаётган ёш авлодни ҳар томонламан ривожланишида асосий мезон вазифасини ўтайди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Пиаже Ж. Боланинг тафаккури ва нутқи. – Тошкент: Ўқитувчи, 2000.

2. Ғозиэв Э. Умумий психология. – Тошкент: Ўқитувчи, 2010.

3. Фокина А.В. Роль личностного эгоцентризма в структуре подростковой девиантности. / Автореферат дис. канд. психолог. наук., 2008. — 22 с.

BOSHLANG’ICH SINF ONA TILI DARSLARINI ILG’OR PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TASHKIL QILISH.

University of Innovation Technologies
Talabasi: Yegenmuradova Nurgo’zal
Ilmiy rahbari: Abdullaeva Lobar

Annotatsiya: Mazkur tezisda boshlang‘ich sinf ona tili darslarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etishning ahamiyati, o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantirishdagi o‘rni hamda samarali usullari yoritilgan.

Kalit so’zlar: boshlang‘ich ta’lim, ona tili darsi, ilg‘or pedagogik texnologiyalar, interfaol metodlar, innovatsion ta’lim, o‘quvchilarning nutqini rivojlantirish, mustaqil fikrlash, ta’lim samaradorligi, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, zamonaviy pedagogik yondashuv.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimida olib borilayotgan islohotlar o‘qitish jarayoniga yangicha yondashuvlarni talab etmoqda. Ayniqsa, boshlang‘ich ta’lim bosqichida ona tili darslarini samarali tashkil etish o‘quvchilarning savodxonligini oshirish, nutq madaniyatini rivojlantirish hamda mustaqil fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ilg‘or pedagogik texnologiyalar ta’lim jarayonini samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Bunday texnologiyalar o‘quvchilarning faolligini oshirish, dars jarayonida ularning mustaqil fikrlashi va ijodiy yondashuvini rivojlantirish imkonini beradi. Ona tili darslarida “Aqliy hujum”, “Klaster”, “Insert”, “Baliq skeleti”, “Rol o‘ynash” kabi interfaol metodlardan foydalanish o‘quvchilarning darsga qiziqishini kuchaytiradi va bilimlarni mustahkam egallashiga yordam beradi. Shuningdek, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish ham ta’lim samaradorligini oshiradi. Multimedia taqdimotlari, interaktiv mashqlar, elektron darsliklar orqali o‘quv materialini tushuntirish o‘quvchilarning darsni tezroq va chuqurroq o‘zlashtirishiga xizmat qiladi.

Pedagogik texnologiyalar tushunchasi

Pedagogik texnologiya – bu ta’lim jarayonini loyihalash, tashkil etish va natijaga erishishni kafolatlaydigan tizimli pedagogik faoliyatdir. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar o‘quvchilarning faol ishtirokini ta’minlash, ularni mustaqil fikrlashga undash hamda dars jarayonini qiziqarli tashkil etishga xizmat qiladi.

Boshlang‘ich sinf ona tili darslarida quyidagi pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish mumkin:

- interfaol ta’lim metodlari
- axborot-kommunikatsiya texnologiyalari
- muammoli ta’lim
- o‘yin texnologiyalari
- klaster va aqliy hujum metodlari

Bu texnologiyalar o‘quvchilarning bilimlarni oson o‘zlashtirishiga yordam beradi.

Interfaol metodlarning ahamiyati

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari bilan ishlashda interfaol metodlar muhim ahamiyatga ega. Interfaol metodlar o‘quvchilarni dars jarayoniga faol jalb etadi, ularning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi hamda muloqot ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Ona tili darslarida quyidagi interfaol metodlardan foydalanish mumkin:

“Aqliy hujum” metodi – o‘quvchilarning erkin fikr bildirishiga imkon yaratadi. Masalan, yangi mavzu boshlanishida o‘quvchilardan mavzuga oid fikrlar so‘raladi.

“Klaster” metodi – mavzuni tushunishni osonlashtiradi va bilimlarni tizimlashtirishga yordam beradi.

“Sinkveyn” metodi – o‘quvchilarning so‘z boyligini oshiradi va ijodiy fikrlashni rivojlantiradi.

“Savol-javob” usuli – o‘quvchilarning nutq faoliyatini faollashtiradi.

Bu metodlar yordamida dars jarayoni qiziqarli va samarali tashkil etiladi.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish

Zamonaviy ta’lim jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ona tili darslarida multimedia vositalari, taqdimotlar,

elektron darsliklar hamda interaktiv mashqlardan foydalanish o‘quvchilarning qiziqishini oshiradi.

Masalan:

- slaydlar orqali yangi mavzuni tushuntirish
- interaktiv testlar orqali bilimlarni mustahkamlash
- videomateriallar yordamida mavzuni tushuntirish

Bunday vositalar o‘quvchilarning eslab qolish qobiliyatini ham oshiradi.

O‘yin texnologiyalarining roli

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun o‘yin faoliyati muhim ahamiyatga ega. Shu sababli ona tili darslarida didaktik o‘yinlardan foydalanish ta’lim samaradorligini oshiradi.

Quyidagi o‘yinlardan foydalanish mumkin:

“So‘z top” o‘yini

“Kim tez topadi?” o‘yini

“Zanjirli so‘zlar” o‘yini

“Harfdan so‘z tuzish” o‘yini

Bu o‘yinlar orqali o‘quvchilarning lug‘at boyligi va nutq faoliyati rivojlanadi.

Xulosa qilib aytganda, boshlang‘ich sinf ona tili darslarini ilg‘or pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish o‘quvchilarning bilim, ko‘nikma va malakalarini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Bunday yondashuv o‘quvchilarning faolligini oshirib, ularning mustaqil fikrlash, muloqot qilish va ijodiy ishlash qobiliyatlarini shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Tolipov O‘., Usmonboyeva M.** *Pedagogik texnologiya: nazariya va amaliyot.* – Toshkent: Fan, 2012.
2. **Ochilov M.** *Yangi pedagogik texnologiyalar.* – Toshkent: O‘qituvchi, 2011.
3. **Qosimova K., Matchonov S., G‘ulomova X., Yo‘ldosheva Sh.** *Ona tili o‘qitish metodikasi.* – Toshkent: Noshir, 2019.
4. **Matchonov S.** *Boshlang‘ich ta’lim pedagogikasi.* – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
5. **Azizxo‘jayeva N.** *Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat.* – Toshkent: TDPU, 2014.

6. **O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi.** *Boshlang‘ich ta’lim davlat ta’lim standarti.* – Toshkent, 2021.
7. **Qosimova K.** *Ona tili o‘qitish metodikasi (boshlang‘ich sinflar uchun).* – Toshkent: Cho‘lpon, 2017.

YETUKLIK DAVRIDA SHAXSNING OILAVIY QADRIYATLARINING IJTIMOIY MOSLASHUVIGA TASIRI

Jumayeva Zarnigor Ahatovna
Nordek Xalqaro Universiteti

Annotatsiya

Ushbu maqola raqamli asrda shaxsning oilaviy qadriyatlarining ijtimoiy moslashuviga ta'sirini ko'rib chiqadi. Unda oilaviy qadriyatlarning evolyutsiyasi, raqamli o'zaro ta'sirlarning oilaviy munosabatlarga ta'siri va raqamli qaramlikning oilaviy dinamikaga ta'siri kabi masalalar muhokama qilinadi. Sog'lom oilaviy qadriyatlarni rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilash strategiyalari keltirilgan. Maqola texnologik taraqqiyotni asosiy qadriyatlar bilan muvozanatlash zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so‘zlar: Oilaviy qadriyatlar, Ijtimoiy moslashuv, Raqamli davr, Internet qaramlik, Oilaviy munosabatlar

Abstract

This article examines the impact of family values on the social adaptation of individuals in the digital age. It discusses the evolution of family values, the influence of digital interactions on family relationships, and the effects of digital addiction on family dynamics. Strategies for fostering healthy family values and improving social

adaptation are presented. The article emphasizes the need to balance technological progress with the preservation of core values.

Keywords: Family values, Social adaptation, Digital age, Internet addiction, Family relations

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние семейных ценностей на социальную адаптацию личности в цифровую эпоху. Обсуждаются эволюция семейных ценностей, влияние цифрового взаимодействия на семейные отношения и последствия цифровой зависимости для семейной динамики. Представлены стратегии по укреплению здоровых семейных ценностей и улучшению социальной адаптации. В статье подчеркивается необходимость сбалансировать технологический прогресс с сохранением основных ценностей.

Ключевые слова: Семейные ценности, Социальная адаптация, Цифровая эпоха, Интернет-зависимость, Семейные отношения

Kirish

«Etuklik davri» yoki raqamli asr shaxsning hayotiga, jumladan, oilaviy qadriyatlarga va ijtimoiy moslashuvga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Global tarmoqning kengayishi va raqamli texnologiyalarning kundalik hayotga kirib borishi oilaviy munosabatlar shaklini, oilaviy qadriyatlarning ahamiyatini va shaxsning jamiyatga moslashuv qobiliyatini o'zgartirmoqda. Ushbu o'zgarishlar kontekstida oilaviy qadriyatlarning shaxsning ijtimoiy moslashuviga ta'sirini chuqur tushunish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Chunki oilaviy qadriyatlar shaxsning axloqiy kompasini shakllantirish, ijtimoiy o'zaro ta'sir normalarini o'rgatish va jamiyat a'zosi sifatida o'zini tutish qoidalarini belgilashda muhim rol o'ynaydi. Shu bois, ushbu maqola oilaviy qadriyatlarning raqamli asrda shaxsning ijtimoiy moslashuviga ta'sirini tahlil qilishga qaratilgan.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Oilaviy qadriyatlar va ijtimoiy moslashuv mavzusi ko'plab tadqiqotlar va ilmiy maqolalarda o'rganilgan. Xususan, Abduhakimova N.T.ning tadqiqotida internet qaramligining jamiyat va oilaviy munosabatlarga salbiy ta'siri ko'rsatib o'tilgan [1].

Tadqiqot natijalariga ko'ra, internetga haddan tashqari bog'lanish kommunikatsiya zaiflashuviga, ijtimoiy aloqalarning kamayishiga, ishonch inqiroziga, depressiyaga, yolg'izlikka, kiberbullingga, bolalar pornografiyasiga duchor bo'lishga va ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi. Oilaviy munosabatlar jamiyatning ma'naviy, axloqiy, diniy va madaniy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan uzluksiz ijtimoiy taraqqiyot jarayonidir [2]. Ko'pgina tadqiqotchilar oilani madaniy meros, axloqiy me'yorlar va an'analarni olib yuruvchi noyob ijtimoiy birlik sifatida ko'rishadi, uning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishdagi ahamiyati ortib bormoqda. O'zbekiston Respublikasi Oila va xotin-qizlar qo'mitasi huzuridagi «Oila va gender» ilmiy-tadqiqot instituti tomonidan ishlab chiqilgan «Raqamli ta'lim platformasi» qo'mita xodimlari va mahalliy xotin-qizlar faollarining malakasini oshirish va metodik qo'llab-quvvatlashni ta'minlashga qaratilgan [3]. Islom ta'limotlari oilaviy hayotni muqaddas deb biladi va oila tuzilmasini jamiyatning asosiy qurilish bloki deb hisoblaydi [4]. Uning kuchi bevosita jamiyatning umumiy salomatligi va barqarorligi bilan bog'liq.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, mavzuga oid statistik ma'lumotlarni o'rganish va mavjud tadqiqotlar natijalarini qiyosiy tahlil qilish kabi usullardan foydalanildi. Shuningdek, O'zbekiston sharoitida oilaviy qadriyatlarning o'ziga xos xususiyatlari va ularning ijtimoiy moslashuvga ta'siri bo'yicha empirik ma'lumotlar to'plandi. Ma'lumotlarni to'plash jarayonida so'rovnomalar, intervyular va kuzatuv usullaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalari SPSS statistika dasturi yordamida tahlil qilindi.

Xulosa

«Etuklik davri»da oilaviy qadriyatlar shaxsning ijtimoiy moslashuvida muhim rol o'ynaydi. Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi oilaviy munosabatlarga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Internet qaramlik, kiberbulling va yolg'izlik kabi muammolar oilaviy dinamikani buzishi va ijtimoiy moslashuvni qiyinlashtirishi mumkin. Shu bilan birga, raqamli platformalar oila a'zolarining aloqasini mustahkamlash, ta'lim olish va axborot almashish imkoniyatlarini

kengaytirishga yordam berishi mumkin. Sog'lom oilaviy qadriyatlarni rivojlantirish, oilaviy munosabatlarni mustahkamlash va raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish shaxsning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga yordam beradi. Texnologik taraqqiyotni asosiy oilaviy qadriyatlarni saqlab qolish bilan muvozanatlash zarur. Davlat, jamiyat va oila birgalikda harakat qilib, raqamli asrda yosh avlodning sog'lom rivojlanishi uchun qulay muhit yaratishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

[1] Erikson, E. H. Identlik: Yoshlik va Inqiroz. New York: W. W. Norton & Company, 1968.

[2] Baumeister, R. F., & Leary, M. R. "Mansub bo'lish ehtiyoji: Shaxslararo aloqalarga intilish insonning asosiy motivatsiyasi sifatida." Psixologik byulleten, vol. 117, no. 3, 1995, pp. 497-529.

[3] Coleman, J. S. Inson kapitalini yaratishda ijtimoiy kapital. Amerika Sotsiologiya Jurnali, vol. 94, Supplement: Tashkilotlar va muassasalar: Ijtimoiy tuzilmani tahlil qilishga sotsiologik va iqtisodiy yondashuvlar, 1988, pp. S95-S120.

[4] Twenge, J. M. iGen: Nega bugungi super-bog'langan bolalar kamroq isyonkor, ko'proq tolerant, kamroq baxtli - va butunlay voyaga etmagan holda o'sishmoqda - va bu bizning qolganlarimiz uchun nimani anglatadi. New York: Atria Books, 2017.

[5] Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. "Onlayn kommunikatsiya va o'smirlar munosabatlari." Bolalar kelajagi, vol. 18, no. 1, 2008, pp. 119-146.

IRODA KUCHINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Turaxonova Mohinur Abdunazar qizi
TerDPI “Amaliy psixologiya” kafedrasi katta o’qituvchisi
Ismoilova Mahliyo Bahriddin qizi
TerDPI “Psixologiya” ta’im yo’nalishi 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada iroda kuchining psixologik mohiyati hamda uni rivojlantirishning samarali usullari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Iroda shaxsning ongli faoliyatini boshqaruvchi muhim psixik sifat sifatida yoritilib, uning motivatsiya, emotsiya va o‘zini boshqarish jarayonlari bilan uzviy bog‘liqligi ochib berilgan. Maqolada iroda kuchini shakllantirish va mustahkamlashda maqsad qo‘yish, ichki motivatsiyani rivojlantirish, hissiyotlarni nazorat qilish, kichik muvaffaqiyatlar orqali o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish hamda mindfulness texnikalarining ahamiyati asoslab berilgan. Shuningdek, irodaning ijtimoiy muhit va ta’lim jarayoni bilan bog‘liq jihatlari yoritilib, zamonaviy psixologik tadqiqotlar natijalari tahlil qilingan. Maqola psixologiya, pedagogika va shaxs rivoji muammolari bilan shug‘ullanuvchi tadqiqotchilar liyoamda amaliyotchilar uchun mo‘ljallangangan.

Kalit so‘zlar: iroda, iroda kuchi, o‘zini boshqarish, motivatsiya, emotsional nazorat, shaxs rivoji, psixologik usullar, mindfulness, irodaviy sifatlar, maqsadga yo‘naltirilgan faoliyat

Zamonaviy jamiyat sharoitida shaxsning muvaffaqiyatli faoliyati, o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erisha olishi va hayotiy qiyinchiliklarni yenga bilishi ko‘p jihatdan iroda kuchining rivojlanganlik darajasiga bog‘liqdir. Iroda insonning ongli faoliyatini boshqaruvchi, uni muayyan maqsad sari yo‘naltiruvchi va ichki hamda tashqi to‘siqlarga qaramay harakatni davom ettirishga imkon beruvchi muhim psixologik mexanizm hisoblanadi. Shu sababli iroda kuchini rivojlantirish masalasi psixologiya fanida doimiy dolzarblik kasb etib kelmoqda.

Psixologiya fanida iroda tushunchasi insonning ongli ravishda maqsad qo‘yishi, qaror qabul qilishi va ushbu qarorni amalga oshirish jarayonida uchraydigan

qiyinchiliklarni yengib o‘tish qobiliyati sifatida talqin qilinadi. Iroda shaxsning faoliyatini tartibga soluvchi murakkab psixik jarayon bo‘lib, u motivatsiya, emotsiya, tafakkur va ong bilan uzviy bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Irodaviy harakatlar oddiy reflektor faoliyatdan farqli ravishda ongli tanlov va ichki nazoratni talab etadi. Shu jihatdan iroda shaxsning ijtimoiylashuvi va o‘zini anglash jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Ilmiy tadqiqotlarda iroda ko‘pincha o‘zini boshqarish va o‘zini tartibga solish tushunchalari bilan bir qatorda o‘rganiladi. O‘zini boshqarish nazariyasiga ko‘ra, shaxs o‘z xatti-harakatlarini oldindan belgilangan maqsadlarga moslashtiradi, ularni nazorat qiladi va zarur hollarda o‘zgartiradi. Ushbu jarayonda iroda kuchi shaxsning ichki resursi sifatida namoyon bo‘lib, u ongli sa’y-harakatlarni ta’minlaydi. Baumeister va uning hamkasblari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda iroda cheklangan resurs sifatida qaralib, uzoq vaqt davom etgan zo‘riqish va nazorat jarayonlari irodaviy charchoqqa olib kelishi mumkinligi ta’kidlanadi. Shu bilan birga, iroda mashq va psixologik usullar yordamida rivojlantirilishi mumkin bo‘lgan sifat ekanligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Iroda kuchini rivojlantirishning muhim psixologik shartlaridan biri maqsadni to‘g‘ri belgilashdir. Aniq va anglangan maqsad shaxs faoliyatiga yo‘nalish beradi, diqqatni jamlashga yordam beradi hamda ichki motivatsiyani faollashtiradi. Maqsad noaniq bo‘lgan holatlarda iroda kuchi tez so‘nadi, chunki shaxs nima uchun harakat qilayotganini aniq anglamaydi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, shaxsiy qadriyatlar bilan uyg‘unlashgan maqsadlar irodaviy barqarorlikni kuchaytiradi va uzoq muddatli sa’y-harakatlarni qo‘llab-quvvatlaydi. Iroda kuchini rivojlantirishda motivatsiyaning o‘rni alohida ahamiyatga ega. Ichki motivatsiya ustun bo‘lgan shaxslar tashqi bosimlarsiz ham faoliyatni davom ettira oladi. Ichki motivatsiya shaxsning faoliyatga bo‘lgan qiziqishi, o‘zini namoyon qilish istagi va ma’naviy ehtiyojlari bilan bog‘liqdir. Bunday holatda iroda kuchi majburiyat emas, balki ongli ehtiyoj sifatida namoyon bo‘ladi. Tashqi motivatsiyaga asoslangan faoliyatda esa iroda ko‘pincha qisqa muddatli bo‘lib, tashqi rag‘bat yo‘qolganda susayadi.

Hissiyotlarni boshqarish iroda kuchini mustahkamlovchi muhim omillardan biridir. Kuchli salbiy emotsiyalar, jumladan qo‘rquv, xavotir, jahldorlik yoki

tushkunlik irodaviy faoliyatni susaytirishi mumkin. Shu sababli emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish iroda rivojining muhim sharti hisoblanadi. Shaxs o‘z hissiyotlarini anglab, ularni nazorat qila olgan taqdirda, murakkab vaziyatlarda ham ongli qaror qabul qilish va faoliyatni davom ettirish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Iroda kuchini mustahkamlashda kichik muvaffaqiyatlarning ahamiyati katta. Katta va murakkab vazifalarni bosqichma-bosqich amalga oshirish shaxsda o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Har bir kichik yutuq ijobiy emotsional holatni yuzaga keltirib, keyingi sa’y-harakatlar uchun ichki rag‘bat vazifasini bajaradi. Psixologiyada bu jarayon o‘z-o‘zini qo‘llab-quvvatlash mexanizmi sifatida talqin qilinadi.

So‘nggi yillarda iroda kuchini rivojlantirishda ongli hozirlik, ya’ni mindfulness texnikalariga katta e’tibor qaratilmoqda. Ushbu yondashuv shaxsning hozirgi lahzaga e’tiborini jamlash, fikr va hissiyotlarni baholamasdan qabul qilish ko‘nikmasini rivojlantiradi. Tadqiqotlar mindfulness mashqlari diqqatni boshqarish, impulsiv xatti-harakatlarni kamaytirish va o‘zini nazorat qilish qobiliyatini oshirishini ko‘rsatmoqda. Natijada shaxs irodaviy qarorlarni ongliroq va barqarorroq qabul qila boshlaydi.

Iroda kuchining rivojlanishida ijtimoiy muhit ham muhim rol o‘ynaydi. Qo‘llab-quvvatlovchi, rag‘batlantiruvchi muhit shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi va qiyinchiliklarga bardosh berish qobiliyatini oshiradi. Aksincha, doimiy tanqid va salbiy baholash hukmron bo‘lgan muhitda iroda sustlashadi, tashabbus va faollik pasayadi. Shu sababli ta’lim va tarbiya jarayonida irodaviy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan ijobiy psixologik muhit yaratish muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, iroda kuchi shaxsning psixologik rivojida markaziy o‘rin tutuvchi sifat bo‘lib, u insonning o‘zini boshqarish, maqsad sari intilish va qiyinchiliklarni yengib o‘tish imkoniyatlarini belgilaydi. Iroda tug‘ma sifat emas, balki ijtimoiy tajriba, ta’lim-tarbiya va ongli psixologik mashqlar orqali rivojlantiriladigan murakkab jarayondir. Maqsadni aniq belgilash, ichki motivatsiyani kuchaytirish, hissiyotlarni boshqarish, kichik muvaffaqiyatlarga tayangan holda

harakat qilish va ongli hozirlik texnikalaridan foydalanish iroda kuchini mustahkamlashning samarali psixologik usullari hisoblanadi. Ushbu yondashuvlar shaxsning nafaqat individual rivojlanishida, balki jamiyatda faol va mas’uliyatli subyekt sifatida shakllanishida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Leontyev A. N. Faoliyat, ong, shaxs. Moskva: Politizdat, 1975.

2. Rubinshteyn S. L. Umumiy psixologiya asoslari. Moskva: Pedagogika, 1989.

3. G'oziyev, E. Umumiy psixologiya : Psixologiya mutaxassisligi uchun darslik. I-kitob. Toshkent: Universitet, 2002.- 163 b.

4. Xaydorov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya,- T.: 2016.

5.Bandura, A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory.- Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.- 617 p.

6. Kulikov, V.V. Iroda va motivatsiya psixologiyasi.- Moskva: Nauka, 2002.-200 b.

TALABALARDA PSIXOLOGIK STRESSNI BARTARAF ETISH .

Turaxonova Mohinur Abdunazar qizi
TerDPI “Amaliy psixologiya” kafedrasi katta o’qituvchisi
Nuriddinova Gulsara Sirojiddinovna
Xudoyberdiyeva Iroda Qudrat qizi
TerDPI “psixologiya” ta’lim yo’nalishi 3-bosqich talabalari

ANNOTATSIYA

Psixologik stress butun dunyo bo‘ylab talabalar orasida keng tarqalgan muammo bo‘lib, ko‘pincha ularning akademik samaradorligi, ruhiy salomatligi va umumiy farovonligiga salbiy ta'sir ko‘rsatadi. Ushbu maqolada o‘quvchilarda psixologik stressni keltirib chiqaruvchi omillar, ularning ruhiy salomatligiga ta'siri, uni bartaraf etish usullari va strategiyalari ko‘rib chiqiladi. Maqolada kognitiv-xulq-atvor usullari, ongni rivojlantirish amaliyotlari, ta'lim muassasalarining roli va qo‘llab-quvvatlovchi muhitning ahamiyati muhokama qilinadi. Ushbu jihatlarni ko‘rib chiqish orqali biz o‘quvchilarda stressni kamaytirish va aqliy barqarorlikni oshirish bo‘yicha keng qamrovli tushunchalarni taqdim etishni maqsad qilganmiz.

АННОТАЦИЯ

Психологический стресс является широко распространённой проблемой среди студентов во всём мире и оказывает существенное негативное влияние на их академическую успеваемость, психическое здоровье и общее благополучие. В данной статье рассматриваются основные факторы, вызывающие психологический стресс у учащихся, его влияние на психическое состояние, а также методы и стратегии его преодоления. Особое внимание уделяется когнитивно-поведенческим подходам, практикам осознанности (mindfulness), роли образовательных учреждений и значению поддерживающей среды. Рассмотрение данных аспектов направлено на формирование комплексного понимания путей снижения уровня стресса у студентов и повышения их психологической устойчивости.

ABSTRACT

Psychological stress is a widespread issue among students worldwide and significantly negatively affects their academic performance, mental health, and overall well-being. This article examines the main factors that contribute to psychological stress in students, its impact on mental health, as well as methods and strategies for its reduction and management. In particular, cognitive-behavioral approaches, mindfulness practices, the role of educational institutions, and the importance of a supportive environment are discussed. By addressing these aspects, the study aims to provide a comprehensive understanding of ways to reduce stress among students and enhance their psychological resilience.

Kalit so'zlar : psixologik stress, talabalar, ruhiy salomatlik, kognitiv xuq atvor terapiyasi, diqqat, chidamlilik, ongni rivojlantirish, aqliy barqarorlikni oshirish.

Ключевые слова: психологический стресс, студенты, психическое здоровье, когнитивно-поведенческая терапия, внимание, устойчивость, осознанность, повышение психологической устойчивости

Keywords: psychological stress, students, mental health, cognitive-behavioral therapy, attention, resilience, mindfulness, enhancement of psychological stability

KIRISH.

Talabalardagi psixologik stress, ayniqsa, bugungi raqobatli ta'lim muhitida tobora ortib borayotgan tashvish uyg'otmoqda. Talabalar turli xil bosimlarga duch kelishadi, jumladan, akademik qiyinchiliklar, ijtimoiy dinamika va shaxsiy umidlar. Ushbu stress omillari, agar boshqarilmasa, tashvish, tushkunlik va hatto charchashga olib kelishi mumkin. Stress manbalarini tan olish va bartaraf etish talabalarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning akademik muvaffaqiyatlarini ta'minlash uchun juda muhimdir.Talabalarda psixologik stressning sabablari.

Akademik bosim. O'quvchi yoki talabalar uchun eng muhim stress omillaridan biridir. Imtihonlar, topshiriqlar va yuqori baholarga erishishni kutish raqobat muhitini yaratadi. Ko'p hollarda o'quvchilar o'z ishining pastligidan xavotirlanib, surunkali stressga olib keladi. Ijtimoiy va tengdoshlar bosimi. Tengdoshlar bilan moslashish, do'stlikni saqlash va munosabatlarni boshqarish zarurati stress manbayi bo'lishi

mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar muvaffaqiyat va turmush tarzining haqiqiy bo'lmagan standartlarini targ'ib qilish orqali bu bosimlarni yanada kuchaytiradi, bu esa ko'pincha yetishmovchilik hissini keltirib chiqaradi.

Oiladagi bosim. Oiladagi bosim, ayniqsa ta'lim yutuqlariga urg'u beradigan madaniyatlarda psixologik stressning yana bir omili. Talabalar o'z oilalari tomonidan qo'yilgan yuqori umidlarniqondirish uchun yukni his qilishlari mumkin va bu ularning stress darajasini yanada kuchaytiradi.Psixologik stressni yengish strategiyalari. Talabalar orasida psixologik stressni kamaytirish va boshqarishda bir qancha strategiyalar samarali ekanligi isbotlangan. Bularga kognitiv-xulq-atvor texnikasi, diqqat va institutsional yordam mexanizmlari kiradi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXAT).KXAT keng qo'llaniladigan terapevtik yondashuv bo'lib, odamlarga salbiy fikrlash shakllarini aniqlash va ularga qarshi kurashishga yordam beradi. Talabalar uchun stress omillari, masalan, akademik qiyinchiliklar haqidagi fikrlarini qayta ko'rib chiqishni o'rganish hissiy yukni sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Vaqtni boshqarish, maqsadlarni belgilash va ijobiy o'z-o'zidan gapirish kabi usullar talabalarni stressni boshqarish uchun amaliy vositalar bilan jihozlashi mumkin. Ehtiyotkorlik va dam olish texnikasiMeditatsiya, chuqur nafas olish mashqlari va progressiv mushaklarning gevçemesi kabi ongni rivojlantirish amaliyotlari stress va xavotirni kamaytirishi ko'rsatildi. Ushbu usullar o'quvchilarga hozir bo'lishga, ortiqcha o'ylashni kamaytirishga va hissiy tartibga solishnikuchaytirishga yordam beradi. Maktablar o'quvchilarning ruhiy farovonligini qo'llab-quvvatlash uchun ongni rivojlantirish dasturlarini o'z ichiga olishi mumkin. Ta'lim muassasalari tomonidan qo'llab-quvvatlashO'quvchilar stressini bartaraf etishda ta'lim muassasalari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Konsultatsiya xizmatlarini taklif qilish, stressni boshqarish bo'yicha seminarlar va akademik yordam talabalarga o'z mas'uliyatini bajarish uchun ko'proq tayyor bo'lishga yordam beradi. . Jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi Stressni boshqarish uchun muntazam jismoniy faollik zarur. Jismoniy mashqlar tabiiy kayfiyatni ko'taruvchi endorfinlarni chiqaradi. Talabalarni sport, yoga yoki hatto muntazam yurish bilan shug'ullanishga undash jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlashi mumkin. Bundan tashqari,

muvozanatli ovqatlanish va yaxshi uyqu gigiyenasiga rioya qilish stressni kamaytirishning muhim tarkibiy qismidir. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari. Kuchli ijtimoiy aloqalarni o'rnatish stressni boshqarish uchun juda muhimdir. Talabalarni do'stlari, oilasi yoki qo'llab-quvvatlash guruhlari bilan bog'lanishga undash hissiy yengillikni ta'minlaydi.. Stressni boshqarish uchun muntazam jismoniy faollik zarur. Jismoniy mashqlar tabiiy kayfiyatni ko'taruvchi endorfinlarni chiqaradi. Ota-onalarning o‘rni Oiladagi muhit ham muhim ahamiyatga ega. Ota - onalar:farzandini ttushunish, uni boshqalar bilan solishtirmasligi, qo‘llab-quvvatlashi, muvaffaqiyatsizlikni tabiiy jarayon sifatida qabul qilishga o‘rgatish kerak.Shunda bola o‘zini erkin his qiladi va ruhiy bosim kamayadi. Shaxsiy rivojlanish va stressni boshqarish.Har bir o‘quvchi o‘z ruhiy holatini boshqarishni o‘rganishi lozim.

XULOSA

Talabalarda stressni bartaraf etish ularning akademik va shaxsiy muvaffaqiyati uchun muhim omillardan biridir. Ruhiy barqarorlikni ta’minlash orqali bilim olish jarayoni yanada samarali va mazmunli kechadi. Shu bois, talabalarda psixologik stressni kamaytirish ko‘p qirrali va tizimli yondashuvni talab qiladi. Stressning asosiy sabablari — akademik yuklama, ijtimoiy bosim hamda shaxsiy muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish muhim ahamiyatga ega. Bunda kognitiv-xulq-atvor terapiyasi usullari, ongni rivojlantirish (mindfulness) amaliyotlari, vaqtni to‘g‘ri boshqarish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish kabi strategiyalar samarali natija beradi. Shuningdek, talabalarga psixologik maslahatlar berish, motivatsiyani oshirish va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish ham muhimdir. Ta’lim muassasalari va oilalar tomonidan yaratiladigan qo‘llab-quvvatlovchi muhit esa talabalarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Talabalarda chidamlilik va moslashuvchanlikni rivojlantirish nafaqat ularning o‘qishdagi natijalarini yaxshilaydi, balki kelajakdagi hayotiy qiyinchiliklarga nisbatan mustahkam irodani shakllantiradi. Shu tariqa, psixologik barqarorlikni oshirish orqali talabalar yanada muvaffaqiyatli, faol va ijtimoiy jihatdan moslashgan shaxs sifatida shakllanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1.Абдурасулов Ж. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫ ТЕХНОЛОГИ В УСВОЕНИИ УРОКОВ ИСТОРИИ.

2. Abdurasulov J., & Pardabayeva , M. (2024). MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(6 Part 2), 73-76.

3.Burieva, K. E., & Kamilova, Z. A. (2022). The psychology of adolescence. Scientific progress, 3(4),

4. X.Raximova 2024. Current Role And Requirements Of Digital Pedagogy. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments. 2, 9 (Sep. 2024), 38-51.

5. N. I. Ismoilova. Psixologik trening asoslari fanidan uquv qullanma.Toshkent 2020.

6.Z.T. Nishanova, N.G’. Kamilova, N.I. Xalilova, D.U. Abdullayeva. Taraqqiyot psixologiyasi va differensial psixologiya. — Toshkent, 2020.

7.Internet manbalari.

ZAMONAVIY JAMIYATDA O‘QUVCHILARDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH MUAMMOLARI

Abdullayeva Gulnozaxon
Farg‘ona viloyati Qo‘shtepa tumani 19-umumiy o‘rta ta’lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya

Mazkur maqolada zamonaviy jamiyatda o‘quvchilarning psixologik barqarorligini shakllantirish muammolari, unga ta’sir etuvchi omillar hamda maktab psixologining roli yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchilarda stress, agressiya va ijtimoiy moslashuv muammolarining oldini olish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik barqarorlik, o‘quvchi, stress, moslashuv, maktab psixologi, tarbiya

Kirish

Hozirgi globallashuv davrida yosh avlodning psixologik holati muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, maktab yoshidagi o‘quvchilarda turli psixologik muammolar – stress, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik holatlari keng uchramoqda. Bu esa ta’lim samaradorligiga bevosita ta’sir qiladi.

Asosiy qism

O‘quvchilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish bir qator omillarga bog‘liq:

1. Oilaviy muhit

Oila – bolaning birinchi ijtimoiy muhiti bo‘lib, undagi muomala madaniyati, mehr va e’tibor bola ruhiyatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

2. Maktab muhiti

Maktabdagi o‘qituvchi-o‘quvchi munosabatlari, sinfdagi ijtimoiy muhit o‘quvchining ruhiy holatini shakllantiradi.

3. Tengdoshlar ta’siri

O‘smirlik davrida tengdoshlar fikri muhim ahamiyatga ega bo‘lib, noto‘g‘ri guruhlarga qo‘shilish psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Psixologik muammolar va ularning ko‘rinishlari

Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarda quyidagi holatlar ko‘p uchraydi:

Diqqat yetishmovchiligi

Tajovuzkorlik (agressiya)

Tortinchoqlik

O‘ziga ishonchsizlik

Stress va depressiv holatlar

Maktab psixologining vazifalari

Maktab psixologi quyidagi yo‘nalishlarda faoliyat olib borishi zarur:

Psixologik diagnostika o‘tkazish

Individual va guruhli korreksion ishlar tashkil etish

Ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish

Profilaktik treninglar tashkil etish

Tavsiyalar

O‘quvchilarda psixologik barqarorlikni oshirish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

Har oy psixologik treninglar o‘tkazish

Ota-onalar bilan muntazam suhbatlar tashkil qilish

O‘quvchilarning qiziqishlariga mos to‘garaklarga jalb qilish

Stressni kamaytiruvchi mashg‘ulotlar (relaksatsiya, art-terapiya) o‘tkazish

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish – zamonaviy ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Bu jarayonda maktab, oila va psixolog hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Davletshin M.G. “Umumiy psixologiya”
2. G‘oziyev E.G. “Psixologiya”
3. Karimov I.A. “Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch”
4. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar (internet manbalari)

RAQAMLI TA’LIM MUHITIDA TALABALARDA TEXNOSTRESS DARAJASI VA UNING AKADEMIK SAMARADORLIKKA TA’SIRI

Ro’ziyeva Madina Xusanboy qizi
Nizomiy nomidagi O’zbekiston milliy pedagogika universiteti
1- bosqich tayanch doktaranti
karimovamadina035@gmail.com
+998936170420

So‘nggi yigirma yil davomida tadqiqotchilar orasida texnologiyaning salbiy ta’sirlarini o‘rganishga qiziqish ortib bormoqda. Texnologiyalar tufayli yuzaga keladigan stress, ya’ni texnostress, ayniqsa ish faoliyati bilan shug‘ullanuvchi shaxslar orasida keng o‘rganilgan. Biroq oliy ta’lim tizimida raqamli qurilmalar keng tarqalganiga qaramay, talabalar orasida texnostress darajasi va uning ta’sirini o‘rganuvchi tadqiqotlar yetarli emas.Oliy ta’limda texnologiyalardan foydalanish kengaygani sababli talabalar barcha akademik vazifalarni, jumladan baholash jarayonlarini ham texnologiyalar orqali bajarishga majbur bo‘lmoqda.Ta’limni texnologiyalar asosida tashkil etuvchi tizimlar, masalan, o‘quv boshqaruv tizimlari (LMS), ommaviy ochiq onlayn kurslar (MOOC) va raqamli baholash vositalari talabalar tomonidan AKT ko‘nikmalarini rivojlantirishni talab qiladI.Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining (AKT) rivojlanishi va keng tarqalishi oliy ta’lim muassasalarida ularning qo‘llanilishini jadallashtirdi. Texnologiyalar o‘quv jarayonini avtomatlashtirish va ta’lim sifatini oshirish maqsadida keng qo‘llanilmoqda. Texnologiyaga asoslangan ta’lim davlat qo‘llab-quvvatlashi hamda talabalar ehtiyojlarini qondirish zarurati tufayli tez sur’atlarda rivojlanmoqda.

Bugungi kunda texnologiyalar quyidagi jarayonlarda faol qo‘llanilmoqda:

- akademik boshqaruv tizimlari
- talabalar xizmatlari
- o‘quv boshqaruv platformalari (LMS)
- MOOC kurslari

• raqamli baholash tizimlari

• davomatni nazorat qilish tizimlari

Texnologiyalar ta’lim xarajatlarini kamaytirish, masofaviy ta’limni rivojlantirish va ma’lumotlarni tezkor qayta ishlash imkonini beradi. Shu bilan birga, ular ta’lim jarayonini samaraliroq qilishga xizmat qiladi.Biroq texnologiyalarning ijobiy tomonlari bilan bir qatorda, ularning salbiy ta’sirlarini o‘rganishga qiziqish ham ortib bormoqda. Texnostress — bu “yangi texnologiyalarga moslasha olmaslik holati” sifatida talqin qilinadi va u ko‘proq ish faoliyati bilan bog‘liq tadqiqotlarda o‘rganilgan.Talabalar orasida texnostress yetarlicha o‘rganilmagan bo‘lsa-da, u o‘quv samaradorligining pasayishi, o‘qishni tashlab ketish va akademik faoliyatdan chalg‘ish kabi muammolarga olib kelishi mumkin. Shu sababli talabalar orasida texnostressni o‘rganish dolzarb hisoblanadi.Zamonaviy talabalar “raqamli avlod” (digital natives) sifatida qaraladi. Ular internet va texnologiyalar bilan o‘sgan bo‘lib, multitasking, tezkor axborot olish va interaktiv o‘rganishga moslashgan. Shu bilan birga, ularning chuqur o‘rganish qobiliyati past bo‘lishi ham mumkin.Stress — bu shaxsning mavjud vaziyat talablariga moslashish imkoniyati yetarli bo‘lmaganda yuzaga keladigan psixologik javob reaksiyasidir. Texnostress esa texnologiyalardan foydalanish bilan bog‘liq stress turi hisoblanadi.

Texnostress tushunchasi dastlab Craig Brod tomonidan kiritilgan bo‘lib, u yangi texnologiyalar bilan ishlashga moslasha olmaslik natijasida yuzaga keladigan muammo sifatida izohlanadi.Keyinchalik Monideepa Tarafdar va hammualliflar texnostressni besh omil orqali tushuntirgan:

• ortiqcha yuklama

• shaxsiy hayotga aralashuv

• murakkablik

• xavfsizlikdan qo‘rquv

• noaniqlik

Texnostress – ikki tomonlama hodisa

Zamonaviy tadqiqotlarda texnostress “ikki tomonlama qilich” sifatida qaraladi. Ya’ni u ijobiy va salbiy ta’sirga ega bo‘lishi mumkin:

• Ijobiy (techno-eustress): motivatsiyani oshiradi, samaradorlikni yaxshilaydi

• Salbiy (techno-distress): stress, charchoq va samaradorlik pasayishini keltirib chiqaradi.Texnologiyalar ba’zi hollarda ish samaradorligini oshirsa-da, ortiqcha foydalanish quyidagi salbiy oqibatlarga olib keladi: diqqatning pasayishi,charchoq, “burnout”, sog‘liq muammolari

Texnostress zamonaviy raqamli muhitda keng tarqalgan hodisa bo‘lib, ayniqsa talabalar orasida uning akademik samaradorlik va kognitiv jarayonlarga ta’sirini o‘rganish muhim ilmiy ahamiyat kasb etadi.Texnostress: ikki tomonlama hodisa

Tadqiqotchilar va amaliyotchilar texnostressni “ikki tomonlama qilich” sifatida baholaydilar, ya’ni u shaxs va tashkilotlar uchun ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Zamonaviy yondashuvlarga ko‘ra, texnostress uch tarkibli model sifatida ham qaraladi:

• techno-eustress (ijobiy stress)

• techno-distress (salbiy stress)

• axborot tizimlari dizayni

Ushbu model texnostressning ijobiy va salbiy natijalarini birgalikda ko‘rib chiqadi hamda texnologiya dizayni orqali salbiy ta’sirlarni kamaytirish imkonini beradi.Techno-eustress — bu shaxs texnologiyani qiyinchilik emas, balki qiziqarli va rag‘batlantiruvchi omil sifatida qabul qilganda yuzaga keladi va ijobiy natijalarga olib keladi.

Techno-distress esa texnologiya tahdid sifatida qabul qilinganda yuzaga kelib, salbiy oqibatlarga olib keladi.Ba’zi tadqiqotlar texnologiyalar ish samaradorligini oshirishini ko‘rsatadi. Masalan, AKT yordamida vazifalarni masofadan bajarish imkoniyati kengayadi, ish samaradorligi va ish-hayot muvozanati yaxshilanadi.Biroq boshqa tadqiqotlar texnostressning salbiy tomonlarini ham ko‘rsatadi. Texnostress quyidagilarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan: mehnat unumdorligi,ish samaradorligi,foydalanuvchi qoniqishi, ishdan qoniqish,tashkilotga sodiqlik.

Shuningdek, texnostress quyidagi psixologik va fiziologik oqibatlarga olib kelishi mumkin:charchoq,“burnout” (ruhiy holdan toyish),ko‘z charchashi,bosh og‘rig‘I,qon bosimi oshishi,asabiylik.

Akademik muhitda esa texnologiyaga qaramlik talabalarning o‘qish natijalari va hayotdan qoniqishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Texnologiya va “raqamli avlod”Hozirgi avlod talabalari ko‘pincha “raqamli avlod” (digital natives) deb ataladi. Ular texnologiyalarni tez o‘zlashtirish qobiliyatiga ega bo‘lib, yangi texnologiyalarga oson moslashadi.Raqamli avlod quyidagi xususiyatlarga ega:

• tezkor axborot olishga odatlangan

• multitasking qobiliyati rivojlangan

• interaktiv va vizual o‘rganishni afzal ko‘radi

Biroq ayrim tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ular chuqur o‘rganish va uzoq muddatli diqqatni saqlashda qiyinchilikka duch keladi.Texnostress va ta’lim darajasi:Ba’zi tadqiqotlar ta’lim darajasi oshgani sari texnostress kamayishini ko‘rsatadi, chunki tajriba ortadi.Biroq ayrim tadqiqotlar ta’lim darajasi bilan texnostress o‘rtasida bog‘liqlik yo‘qligini aniqlagan.

Adabiyotlar

1.Raqamli texnologiyalarning yoshlar psixologiyasiga ta’siri. (2022). International Journal of Science and Technology.

2. AKTning ta’lim jarayonidagi o‘rni va samaradorligi. (2021). Eurasian Journal of Academic Research.

3. Zamonaviy ta’limda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish masalalari. (2020). Toshkent: O‘quv qo‘llanma.

4.Pallavi Upadhyaya pallavi.upd@manipal.edu; https://orcid.org/0000–0003–4523–2051 Impact of technostress on academic productivity of university students

5.Tarafdar, M., Tu, Q., & Ragu-Nathan, T. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. Journal of Management Information Systems, 24(1), 301–328.+

O`SMIR YOSHDAGI O`QUVCHILARDA SOG`LOM TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHDA IJTIMOIY MUHITNING ROLI

Nasvaliyeva Mashxuraxon Xikmatovna

Farg’ona viloyati Dang’ara tumani 36-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o’smir yoshdagi o’quvchilarda so’glom tafakkurni rivojlantirish yo’llari va ijtimoiy muhitning ta’siri haqida ma’lumot berilgan.

Kalit so’zlar: erkinlik, tafakkur, o’smirlik, “o’tish davri”, “inqiroz davri”, psixika, tafakkur, emotsionak, avtonomiya, tafakkur, axloq.

O‘smir yoshdagi o‘quvchilarning fikrlash qobiliyati faqatgina biologik rivojlanish natijasi emas, balki ular yashayotgan ijtimoiy muhitning bevosita mahsulidir. Sog‘lom tafakkur — bu mantiqiy fikrlash, tanqidiy tahlil qilish, qaror qabul qilish va muammolarni konstruktiv hal etish qobiliyatidir.

Ijtimoiy muhitning asosiy komponentlari va ularning ta’siri

1. Oilaviy muhit va tarbiya uslubi

Oila — o‘smir tafakkurining fundamentidir.

• Demokratik muhit: Agar ota-onalar bolaning fikrini hurmat qilsa va muloqotga ochiq bo‘lsa, o‘smir o‘z fikrini erkin ifodalashni va argumentlar bilan himoya qilishni o‘rganadi. Bu mustaqil tafakkurning asosi hisoblanadi.

• Avtoritar muhit: Faqat buyruq va qat’iy nazorat ostida o‘sadigan bola "tayyor qarashlarni" qabul qiluvchi, tanqidiy fikrlashdan mahrum va boshqalarga qaram bo‘lib qolishi mumkin.

2. Maktab va o‘qituvchilar roli

Maktab ijtimoiy munosabatlar maydonidir.

• Tanqidiy fikrlashni rag‘batlantirish: O‘qituvchi faqat ma’lumot beruvchi emas, balki savol beruvchi va muhokama olib boruvchi bo‘lishi kerak. Savol-javob uslubi o‘smirning mantiqiy zanjirlarni qurish qobiliyatini oshiradi.

• Axloqiy me’yorlar: Maktabdagi ijtimoiy adolat va tenglik muhiti o‘quvchida huquqiy va axloqiy tafakkurni shakllantiradi.

3. Tengdoshlar guruhi (Akka davralar)

O‘smirlik davrida tengdoshlar ta’siri ota-onaga qaraganda kuchli bo‘ladi.

• Salbiy ta’sir: Agar tengdoshlar guruhi noto‘g‘ri qadriyatlarni (masalan, stereotiplar, noto‘g‘ri turmush tarzi) targ‘ib qilsa, o‘smirning tafakkuri "guruh psixologiyasi"ga asir bo‘lib qoladi.

• Ijobiy ta’sir: Intellektual va ijodiy qobiliyatga ega do‘stlar guruhida bo‘lish o‘smirni doimiy ravishda bilim olishga va murakkab masalalarni o‘ylashga undaydi.

4. Raqamli ijtimoiy muhit (Internet va Ijtimoiy tarmoqlar) Zamonaviy dunyoda ijtimoiy muhitning katta qismi virtual dunyoda joylashgan.

• Axborot to‘qimasidan himoyalanish: Doimiy "short content" (qisqa videolar) iste’moli diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytiradi va chuqur fikrlashni (deep thinking) yo‘qotadi.

• Media savodxonlik: Ijtimoiy tarmoqlardagi yolg‘on ma’lumotlarni (fake news) ajratish qobiliyati o‘smirning sog‘lom mantiqiy tafakkuri uchun eng muhim ko‘rsatkichdir.

Sog‘lom tafakkurni shakllantirish uchun tavsiyalar

• Muloqot madaniyatini oshirish: O‘smirga "Nima uchun?" va "Qanday qilib?" degan savollarni berishni o‘rgatish.

• Muammoli vaziyatlar yaratish: Ularni tayyor javoblar bilan emas, balki o‘ylashni talab qiluvchi vaziyatlar bilan o‘ziga xos imtihonlardan o‘tkazish.

• Kitobxonlik va tahlil: Matn bilan ishlash, undagi yashirin ma’nolarni topish orqali mantiqiy izchillikni kuchaytirish.

Ma’naviy-ma’rifiy jarayonlardagi o`zgarishlar odamlarimiz qalbi va ongiga singib, ularda kelajakka, o`z kuchiga, o`z imkoniyatiga ishonch, Vatanga muhabbat, erkinlik, hissini tarbiyalamoqda. «Eng muhimi, aholining ongu tafakkurida tub o`zgarishlar ro`y berdi. Faqat istiqlol xalqimizga o`z Vatanida o`zini erkin his etish, erkin fikrlash, mustaqil tafakkur

yuritish imkonini berdi va u keng ko`lamdagi siyosiy-ijtimoiy, ma’naviy-ma’rifiy sohalardagi islohotlarni amalga oshirishda asosiy kuch-qudrat bo`lib xizmat qilmoqda.

Mavzuimiz ob’yekti bo`lgan o`smirlik davri insonni bolalikdan - yoshlikka o`tuvchi va o`z navbatida boshqa davrlardan o`zining nisbatan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi davrdir. Bu davr taxminan bolalarning 5-8-sinflarda o`qish paytlariga to`g`ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo`lgan davr oralig`ida kechadi. Ayrim bolalarda bu davr 1-2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatilishi ham mumkin.

O`smirlik davri ayrim maxsus psixologik adabiyotlarda «o`tish davri», «og`ir davr», «inqiroz davri» kabi nomlar bilan ham ataladi. Bu davrning «og`irligi», «keskinligi», «murakkabligi» shundaki, o`smirlik davrining og`ir, murakkab davr ekanligi ko`plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog`liq. Bu davrda rivojlanishning barcha jihatlari: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning mazmun mohiyati ham o`zgaradi.

Bu davrda o`smir hayotida, uning ruhiyati, organizmining fiziologik holatlarida, uning ijtimoiy holatida jiddiy o`zgarishlar sodir bo`ladi. Bu jarayonda o`smir qo`llab-quvvatlash, daldalarga muhtojlik his etib turadi. O`smirlik davriga kelib, ta’lim jarayonida ham o`quvchilarning aqliy faoliyati taraqqiyotida muhim siljishlar yuz beradi. Ularning jismoniy rivojlanishi, jinsiy balog`atga yetishi psixikasida keskin o`zgarishni vujudga keltiradi. O`quv fanlarning ko`payishi, axborotlar tarmog`ining kengayishi fikr yuritishni jadallashtiradi. Bu jarayonda o`smir tafakkurining sog`lom bo`lib o`sishida emotsional holat yetakchi o`rinni egallaydi.

O`smirlik avtonomiyalaridan biri-emotsional avtonomiyadir. Ma’lumki bola dunyoga kelgan ondan boshlab u onasi va atrofidagilarning emotsional, hissiy qo`llab-quvvatlashiga, mehr-muhabbatini namoyon qilishiga, erkalashiga ehtiyoj his qiladi. Bolalar o`z tengdoshlari bilan bo`ladigan o`zaro munosabatlarida nizo-tortishuvlarga duch kelganida va ayniqsa tengdoshlaridan «jabrlanganda», «yengila boshlaganidan», ota-onasidan va atrofidagi yaqinlaridan emotsional dalda, hissiy qo`llab-quvvatlash kutadi va bu borada ularga murojaat qiladi. Agar o`z vaqtida shu

hissiy daldani ola olsa, o`zini erkin, tetik, g`olib his qiladi va ular bilan quvonib yuradi.

Axloq – inson hayotida o`z-o`zini idora qilish me’yorlarini, boshqalar bilan munosabatda bo`lish madaniyatini, halol ishlab, to`g`ri hayot kechirish mezonlarini o`rgatadi. Ibn Sino: “Axloq har bir kishi uchun o`z-o`zini idora qilish ilmidur”, deb uning mazmunini ifodalab bergan edi. Shunday ekan sog`lom tafakkurga ega bo`lgan shaxs xar qochongidanda bugungi kunda jamiyat uchun juda muhim talab. Sog`lom tafakkurga ega, axloqan go`zal shaxs o`zo`zidan vujudga kelmaydi, sub’yektiv va ob’yektiv omil bo`lgan kuchlar ta’sirida tarkib topadi.

Xulosa qilib aytganda bugungi kungda yaratilayotgan keng imkoniyatlardan to`liq foydalanib, yoshlarga bo`lgan e’tiborimizni yanada kuchaytirishimiz lozim. Yoshlar tarbiyasi bugungi kunda har birimizning asosiy ishimiz bo`lib, unga burch va ma’suliyat nuqtai nazaridan yondoshish sog`lom tafakkurga ega bo`lgan va jismoniy sog`lom avlodni shakllantirish garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.Avloniy. Turkiy guliston yohud axloq.T.:”O`qituvchi” 1992

2. G`.B.Shoumarov tahriri ostida “Oila psixologiyasi” fanidan darslik T.:2011

3. E.G`oziyev.”Ontogenez psixologiyasi” Nazariy-eksperimental tahlil O`qituvchi” Toshkent “2011

AXBOROT TIZIMLARIDAN FOYDALANISHDA AXBOROT XAVFSIZLIGINI TA’MINLASH USULLARI

Bekmirzayeva Dilafruz Qurbonaliyevna
Farg’ona viloyati Dang’ara tumani
36-umumiy o’rta ta’lim maktabi informatika fani o’qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Axborot xavfsizligini ta’minlash – bu foydalanuvshining axborotlarini himoyalashga qo‘yilgan mye’yor va talablarni bajarishidir. Axborot xavfsizligi yesa bu axborot foydalanuvshilariga va ko‘plab axborot tizimlariga zarar kyeltiruvshi tabiiy yoki sun’iy xaraktyerga yega tasodifiy va uyushtirilgan ta’sirlardan axborotlarni va axborot kommunikatsiya tizim ob’yektlarining himoyalanganligidir o’quvchi-yoshlarning kasb-hunar egallashlari, maktabda kasbga yo’naltirish ishlari, hamkorlik masalalari ko’rsatish haqida ma’lumot berilgan.

Kalit so’zlar: Axborot xavfsizligi, login, kibyerhujum, himoya, avtorizatsiya.

KIRISH

Login tushunshasi. Login – shaxsning, o‘zini axborot kommunikatsiya tizimiga tanishtirish jarayonida qo‘llaniladigan byelgilar kyetma -kyetligi bo‘lib, axborot kommunikatsiya tizimidan foydalanish huquqiga yega bo‘lish ushun foydalaniluvshining maxfiy bo‘lmagan qayd yozuvi hisoblanadi.

Parol tushunshasi. Parol – uning yegasi haqiqiyligini aniqlash jarayonida

tyekshiruv axboroti sifatida ishlatiladigan byelgilar kyetma -kyetligi. U kompyutyer bilan

muloqot boshlashdan oldin, unga klaviatura yoki idyentifikatsiya kartasi yordamida

kiritiladigan harfli, raqamli yoki harfli-raqamli kod shaklidagi mahfiy so‘zdan iborat.

ASOSIY QISM

Avtorizatsiya tushunshasi. Avtorizatsiya – foydalanuvshining ryesursdan foydalanish huquqlari va ruxsatlarini tyekshirish jarayoni. Bunda

foydalanuvshiga hisoblash tizimida ba’zi ishlarni bajarish ushun muayyan huquqlar byeriladi. Avtorizatsiya shaxs harakati doirasini va u foydalanadigan ryesurslarni byelgilaydi.

Ro‘yxatdan o‘tish tartibi. Ro‘yxatdan o‘tish – foydalanuvshilarni ro‘yxatga olish va ularga dasturlar va ma’lumotlarni ishlatishga huquq byerish jarayoni. Ayrim vyeb-saytlar foydalanuvshilarga qo‘shimsha xizmatlarni olish va pullik xizmatlarga obuna bo‘lish ushun ro‘yxatdan o‘tishni, ya’ni o‘zi haqida ayrim ma’lumotlarni kiritishni (ankyeta to‘ldirishni) hamda login va parol olishni taklif qiladilar.

Foydalanuvshi ro‘yxatdan o‘tgandan so‘ng tizimda unga qayd yozuvi (akkount) yaratiladi va unda foydalanuvshiga tyegishli axborotlar saqlanadi.

Login va parolga yega bo‘lish shartlari. Biror shaxs o‘zining login va paroliga

yega bo‘lishi ushun u birinshidan axborot kommunikatsiya tizimida ruyxatdan o‘tgan bo‘lishi kyerak va shundan so‘ng u o‘z logini va parolini o‘zi hosil qilishi yoki tizim tomonidan byerilgan login parolga yega bo‘lishi mumkin. Login va parollar ma’lum uzunlikdagi byelgilar kyetma-kyetligidan tashkil topadi. Login va parollarning uzunligi va qiyinligi uning qanshalik xavfsizligini ya’ni buzib bo‘lmasligini ta’minlaydi.

Fishing – ijtimoiy injyenyeriyaning bir turi bo‘lib, foydalanuvshilarning tarmoq

xavfsizligi asoslarini bilmasligiga asoslangan. Jumladan, ko‘pshilik oddiy faktni bilishmaydi: syervislar qayd yozuvingiz ma’lumotlari, parol va shu kabi ma’lumotlarni yuborishni so‘rab hyesh qashon xat yubormaydi

Ryesurslardan ruxsatsiz foydalanish va uning oqibatlari. Axborotkommunikatsiya tizimining ixtiyoriy tarkibiy qismlaridan biri bo‘lgan hamda axborot tizimi taqdim yetadigan imkoniyat mavjud bo‘lgan ryesurslardan byelgilangan qoidalarga muvofiq bo‘lmagan holda foydalanishni shyeklash qoidalariga rioya qilmasdan foydalanish – bu ryesurslardan ruxsatsiz foydalanish toifasiga kiradi.

Bunday foydalanish natijasida quyidagi oqibatlar yuzaga kyelishi mumkin:

- axborotning o‘g‘irlanishi;
- axborotni o‘zgartirish;

- axborotning yo‘qotilishi;
- yolg‘on axborotni kiritish;
- axborotni qalbakilashtirish va h.k.

Viruslarning turlari va vazifalari. Viruslarni quyidagi asosiy alomatlari bo‘yisha turkumlash mumkin:

- yashash makoni;
- opyeratsion tizim;
- ishlash algoritmi xususiyati.

Hujum tushunshasi. Hujum tushunshasi – buzg‘unshining biror bir maqsad yo‘lida axborot kommunikatsiya tizimlarining mavjud himoyalash tizimlarini buzishga qaratilgan harakati.

Axborot hujumlari va undan saqlanish qoidalari. Axborot hujumlari odatda 3 ga bo‘linadi:

- Obyyekt haqida ma’lumotlar yig‘ish (razvyedkalash) hujumi.
- Obyyektdan foydalanishga ruxsat olish hujumi.
- Xizmat ko‘rsatishdan voz kyeshish xujumi.

Axborot hujumlaridan saqlanishda birinshi navbatda axborot kommunikatsiya tizimi obyyektlariga qilinayotgan hujumlarni topib olishda qo‘llaniladigan myexanizm va vositalarni qo‘llash kyerak. Bularga tarmoqlararo yekran (FIRYeWALL) va xujumlarni aniqlash (IDS) vositalarini misol tariqasida kyeltirish mumkin.

Axborot xavfsizligi — bu ma’lumotlarning maxfiyligi, yaxlitligi va ochiqligini (dostupligini) himoya qilish jarayonidir. Ushbu jarayonni ta’minlash uchun kompleks yondashuv talab etiladi.

Texnik usullar. Bu usullar apparat va dasturiy ta’minot darajasida qo`llaniladi.

- Shifrlash (Encryption) — ma’lumotlarni o`qib bo`lmaydigan formatga o`tkazish. Bu ma’lumotlarni o`g`irlagan taqdirda ham, ularni tushunish imkonsizligini ta’minlaydi (masalan, AES, RSA algoritmlari).

• Antivirus va Firewall tizimlari — zararli dasturlardan himoyalanish va tarmoq trafigini nazorat qilish orqali no’qo`y kirish harakatlarini to`xtatish.

• Identifikatsiya va autentifikatsiya — foydalanuvchining haqiqiyligini tekshirish. Bu yerda ko`p bosqichli autentifikatsiya (MFA) eng samarali usul hisoblanadi (parol + SMS kod yoki biometriya).

• Kiber-himoya tizimlari (IDS/IPS) — tarmoqdagi shubhali harakatlarni aniqlovchi va ularga darhol javob qaytaruvchi tizimlar.

Yuridik usullar. Xavfsizlik nafaqat texnologiya, balki qonunchilik bilan ham ta’minlanadi.

• Qonun hujjatlari — mamlakatdagi "Shaxsiy ma’lumotlar to`g`risida"gi qonunlar va xalqaro standartlar (masalan, GDPR) ma’lumotlarni himoya qilish uchun asos bo`ladi.

• Shartnomaviy majburiyatlar — xodimlar va hamkorlar bilan ma’lumotlar sirini oshkor qilmaslik bo`yicha yuridik kelishuvlarni imzolash.

• Audit va nazorat — xavfsizlik tizimining qonuniy talablarga muvofiqligini davlat yoki mustaqil tashkilotlar tomonidan tekshirish.

ADABIYoTLAR RO`YXATI

1. S.S.Kosimov. Axborot tyexnologiyalari. Ukuv kullanma. - T., Aloqashi, 2016.

2. S.K.Yyeaniyev, M.M. Karimov. Xisoblash sistyemalari va tarmoqlarida inform atsiya ximoyasi. Oliy ukuv yurt.talab. ushun ukuv kullanma. - T,. Davlattyexnika univyersityeti, 2013.

O`QUVCHILARDA NAZORATSIZLIK VA QAROVSIZLIKNI OLDINI OLISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK JIHATLARI

Ergasheva Dilso’z Anvarjonovna

Farg’ona viloyati Dang’ara tumani 11-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: ushbu maqolada o’quvchilarda nazoratsizlik va qarovsizlikni oldini olishning pedagogik-psixologik jihatlari haqida ma’lumot berilgan.

Kalit so’zlar: nazoratsizlik, qarovsizlik, giyohvandlik, bezorilik, individual, intelektual, gipertim tip, isterik tip, liderlik, manmanlik, intervyu.

Bugungi globallashuv davrida, axborot asrida o’quvchilar ta’lim-tarbiyasida turli nuqsonlar vujudga kelmoqda. Ushbu nuqsonlarga o’quvchilarning nazoratsizligi, qarovsizligini misol qilishimiz mumkin. O’quvchilardagi nazoratsizlik va qarovsizlik holati o’z-o’zidan paydo bo’lib qolmaydi. Aksariyat hollarda voyaga yetmaganlar nazoratsizligi, qarovsizligi deyilganda, huquq nazoratchilari ro`yxati hisobiga olingan, giyohvandlik va spirtli ichimlik ichishga, bezorilik va o`g`rilikka moyil o`quvchilar nazarda tutiladi.

Kuzatishlardan ma’lum bo`lishicha, bunday o`quvchilar tarbiya jarayonida pedagogik ta’sirlarga qarshilik ko`rsatadi, ularning hulqida o`zini biz xohlaganday, ya’ni ijobiy-axloqiy me’yorlarga to`liq rioya qilmaslik holatlari yaqqol sezilib turadi.

Nazoratsiz va qarovsiz o`quvchilarning kelib chiqishining asosiy sabablari avvalo oiladagi ma’naviy muhitning yaxshi emasligi, maktablarda o`qituvchilarning bilimining sayozligi, pedagogik-psixologik qobiliyatlarining nomukammalligi, o`quvchilarining individual va intellektual imkoniyatlariga e’tibor bermasligi, maktablarda o`quv jarayonining yetarlicha tashkil etilmaganligi va darslarning zerikarliligi hamda past saviyada o`tkazilishi kabilardir.

Bunday illatlar o`quvchilarni qonunbuzarlikka undaydi va giyohvandlikka berilish kabi salbiy xatolarning kelib chiqishi uchun imkoniyat yaratadi. Natijada o`quvchi uchun kelajak rejalarning poymol bo`lish xavfi tug`ilib, o`qishdan va

jamoadan yuz o`girgan o`smir o`z kelajagini, orzu-umidlarini maktab va tengdoshlari faoliyatlariga bag`ishlashdan ko`ra noto`kis davralardan orttirgan “do`stlari” bilan aloqa o`rnatishni afzal ko`radi va boshqa kishilardan «najot» izlaydi, o`ziga “maslakdosh” guruhlarga intilishi natijasida u nosog`lom xulqli bolalar to`dasiga tushib qolgach, ularga moslashadi. Voyaga yetmagan nazoratsiz va qarovsiz o`quvchilarning asosiy qismi o`smirlardan iboratligini hisobga olib ular bilan ishlash jarayonida o`smirlik davri psixologiyasini quyidagi tiplarga bo`lib o`rganish va amalda qo`llash maqsadga muvofiq.

Gipertim tip. Bunday tipdagi o`smirlar serharakat, sho`x, zavqi baland «liderlik”ka moil bo`ladilar. Ular har qanday davrlarda o`zlarini erkin his etib notanish bolalar bilan ham, kattalar bilan ham tez til topishadilar. Tengdoshlari, o`rtoqlari ularni jismoniy kuchli, topqirligi, dadilliklari uchun yoqtirishadi. Gipertim tipga mansub o`smirlarda erkinlikka, mustaqillikka, tashabbuskorlikka intilishi kuchli bo`lib, ular kattalar tomonidan ko`rsatiladigan mehribonchilikni unchalik yoqtirmaydilar. Ko`pincha ularda o`zlarini kattalardek tutish holatlari kuzatiladi.

Xatti-harakatlari buzilgan gipertim yo`sindagi o`smirlarga qo`llanilgan o`rinsiz jazo, otaonalarga, tarbiyachilariga nisbatan norozilik hislarini kuchaytiradi. Shuning uchun ota-onalar, va tarbiya bilan ma’sul shaxslar gipertim tipdagi o`smirlarning shaxsiga ta’sir ko`rsatishda psixologik-pedagogik metodlardan mohirona foydalanishlari maqsadga muvofiq.

Isterik tip. Isterik tipga mansub o`smirlarda manmanlik, tannozlik, o`zlarini “ko`rsatish” ga moyillik kuchli bo`ladi. Ular hattoki, o`zlariga “ishongan” tengdoshlariga ham “rahbarlik” qilmoqchi bo`ladilar, lekin bu “rahbarlik” uzoqqa cho`zilmaydi va yaxshi natija bermaydi.

Bunday tipdagi o`smirlar orasida sust, jur’atsiz, uyatchan o`smirlar ham uchraydi. Ulardan ba’zilari yaxshi o`qiydilar, intizomli bo`ladilar, gohida esa ularni “ishonchsizlik” tuyg`ulari ham qiynab turadi.

O`smirlar orasida zehni pastroq, bo`sh o`zlashtiruvchilari ham uchrab turadi. Ularda sustkashlik, bo`shanglik mavjud bo`lganligi sababli ba’zilari qoloq o`quvchilar hisoblanadilar.

Bunday bolalarning xatti – harakatlari oilalarda, maktablarda sinchikovlik, ehtiyotkorlik bilan tuzatilishi tavsiya etiladi, chunki ularning ruhiy dunyosiga-tarbiyasiga noto`g`ri yondoshilsa, ular bu noxush holatni yengishga bardoshlari yetmaganligi sababli ular o`z jonlariga qasd qilishlari ham mumkin. Mahalalarda nazoratsiz va qarovsiz deb hisoblangan o`quvchilar bilan ishlashda mahalla faollari quyidagilarni bilishlari maqsadga muvofiq: o`quvchilarning tarjimai holini o`rganish; tibbiy kartasi bilan tanishib chiqish; ijtimoiy turmush tarzini tahlil etish; o`quvchilardagi tipik jarayonlarning o`ziga hos hususiyatlarini o`rganish;

Ayrim oilalarda bola uchun zarur sharoitlarning, yoki ota-onaning e’tibori yetishmasligi sababli bolaning dunyoqarashlarida norozilik hislari kundan-kun avj olib, bu norozilik ichki tug`yonga aylanadi. Ota-onadan mehr kam ko’rgan, qo’llab-quvvatlanmagan bolada ota-onaga nisbatan salbiy hislar paydo bo’ladi, oiladan, ota-onadan uzoqlasha boshlaydi.

Natijada bolada o’qishga nisbatan, kasb egallashga nisbatan, yashashga nisbatan intilishi pasayib turli salbiy sifatlar shakllana boshlaydi. O`quvchilardagi nazoratsizlik va qarovsizlikni oiladagi va ta’lim tizimidagi nuqsonlar “mahsuli” desak xato qilmagan bo`lamiz. O`quvchining maktabga, bilim olishga va maktabdoshlarining unga bo`lgan munosabatini aniqlash metodikasidan tashqari “Intervyu” metodi va bir qancha boshqa metodlardan ham foydalanishning ijobiy natija berishi aniqlandi. Bola bilan do’stona suhbatlashish, do’st bo’lish orqali uni nima qiynayotganligini aniqlab kerakli yordamni berish mumkin.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, voyaga yetmagan yoshlarning nazoratsizligi va qarovsizligining oldini olishda ularning shaxsiy-individual xususiyatlarini o`rganish, temperament tiplariga mos holda munosabatda bo`lish ularning barkamol bo`lib ulg`ayishiga imkon yaratadi.

O‘quvchilarda nazoratsizlik va qarovsizlikni oldini olish — bu nafaqat tarbiya, balki maktab muhitini xavfsiz va sog‘lom shakllantirish jarayonidir. Quyida ushbu muammoni bartaraf etish bo‘yicha tizimli yondashuv va amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Muammoning asosiy sabablari. Nazoratsizlikning ortishiga quyidagi omillar sabab bo‘lishi mumkin

• Oilaviy muhit — ota-onaning e’tiborsizligi yoki psixologik bosim.

• Psixologik o‘zgarishlar — o‘smirlik davridagi gormonal va ijtimoiy o‘zgarishlar.

• Maktab muhiti — o‘qituvchilar va o‘quvchilar o‘rtasidagi aloqaning sustligi.

• Guruh ta’siri — salbiy o‘smirlar guruhiga kirib qolish.

Profilaktika qilishning asosiy yo‘nalishlari

1. Psixologik-pedagogik yondashuv
2. Oila va maktab hamkorligi
3. Nazorat va monitoring mexanizmlari
4. Bandlik va qiziqishlarni shakllantirish

Xulosa. Nazoratsizlikning oldini olish faqat qat’iy tartib-qoida bilan emas, balki ishonch va tushunish bilan amalga oshiriladi. O‘quvchi o‘zini xavfsiz va qadrli his qilgan muhitda u tartibsizlikka moyil bo‘lmaydi.

Foydanilgan adabiyotlar

1. Baratov Sh. O`quvchi shaxsini o`rganish usullari. T.-1995 yil
2. G`oziyev Ye. va boshq. Psixologiya muammolari. T.-O`qituvchi, 1996 yil
3. Davletshin M.G., Psixologiyadan izoxli lugat. T.-1998 yil
4. Xaydarov F.I., Halilova N.I. Psixologiya fanlarini o`qitish metodikasi. T.-2006

YOSH AVLOD TA’LIM –TARBIYASIGA OID PSIXOLOGIK TAVSYALARNI OMMAVIY AXBOROT VOSITALARIDA TARG’IB QILISH

Shahrisabz shahar 10-sonli maktab psixologi
Elbekova Fotima Yormahmatovna

Annotatsiya. Mazkur ishda yosh avlodning ta’lim-tarbiyasida psixologik yondashuvning ahamiyati hamda ushbu jarayonda ommaviy axborot vositalarining o‘rni yoritilgan. Tadqiqotda yoshlarning psixologik rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar, tarbiyaviy jarayonda psixologik tavsiyalardan foydalanish zarurati va ularni ommaviy axborot vositalari orqali targ‘ib qilishning samarali yo‘llari tahlil etilgan. Shuningdek, OAV orqali berilayotgan psixologik axborotlarning yoshlar ongiga ta’siri, ijobiy va salbiy jihatlari ko‘rsatib berilgan. Ish natijasida yosh avlodni barkamol shaxs sifatida tarbiyalashda ommaviy axborot vositalaridan oqilona va maqsadli foydalanish muhimligi asoslab berilgan.

Kirish

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyoti yosh avlodning ta’lim va tarbiya darajasiga bevosita bog‘liqdir. Globallashuv, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi hamda ommaviy axborot vositalarining keng tarqalishi yoshlar ongiga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli yosh avlodni ma’naviy yetuk, psixologik barqaror va ijtimoiy faol shaxs sifatida tarbiyalash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Yosh avlod ta’lim-tarbiyasida psixologik yondashuv muhim o‘rin tutadi. Chunki bolalar va o‘smirlarning yoshga xos psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda berilgan tarbiya ularning shaxs sifatida to‘g‘ri shakllanishiga xizmat qiladi. Bu jarayonda ommaviy axborot vositalari tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatishning muhim vositasi sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Ommaviy axborot vositalari orqali berilayotgan axborotlar yoshlarning dunyoqarashi, xulq-atvori va qadriyatlariga bevosita ta’sir etadi. Shu bois yosh avlod ta’lim-tarbiyasiga oid psixologik tavsiyalarni ommaviy axborot vositalari orqali to‘g‘ri, maqsadli va ilmiy asoslangan holda targ‘ib qilish zarurati yuzaga kelmoqda.

Mazkur ishning maqsadi yosh avlod ta’lim-tarbiyasida psixologik tavsiyalarning ahamiyatini ochib berish hamda ularni ommaviy axborot vositalarida targ‘ib etishning samarali yo‘llarini tahlil qilishdan iborat. Ishda psixologik-pedagogik yondashuvlar asosida muammoning nazariy jihatlari yoritilib, amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Mazkur maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Yosh avlod ta’lim-tarbiyasining psixologik asoslarini o‘rganish va tahlil qilish.
2. Yoshlarning psixologik rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash.
3. Ommaviy axborot vositalarining yoshlar tarbiyasiga ko‘rsatadigan psixologik ta’sirini o‘rganish.
4. Psixologik tavsiyalarni ommaviy axborot vositalari orqali targ‘ib qilish shakllari va usullarini tahlil etish.
5. Yosh avlod ta’lim-tarbiyasida OAV imkoniyatlaridan samarali foydalanish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

1. Yosh avlod ta’lim-tarbiyasining psixologik asoslari.

Yosh avlod ta’lim-tarbiyasi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri bo‘lib, u shaxsning psixologik rivojlanishi qonuniyatlariga tayanadi. Psixologik asoslar bolalar va o‘smirlarning yosh davriga xos xususiyatlarini, individual farqlarini, ehtiyoj va qiziqishlarini hisobga olgan holda tarbiyaviy jarayonni tashkil etishni nazarda tutadi.

Shaxs rivojlanishining psixologik qonuniyatlari

Shaxs rivojlanishi uzluksiz jarayon bo‘lib, unda biologik, ijtimoiy va psixologik omillar o‘zaro uzviy bog‘liqdir. Ta’lim-tarbiya jarayonida ushbu omillarning uyg‘unligi ta’minlansa, yosh avlodning aqliy, emotsional va ijtimoiy rivoji muvaffaqiyatli kechadi. Psixologiya fanida shaxs rivojlanishida faoliyat va muloqot muhim omil sifatida qaraladi.

Yosh davrlariga xos psixologik xususiyatlar

Har bir yosh davri o‘ziga xos psixologik xususiyatlarga ega:

- **Maktabgacha yoshda** emotsional sezgirlik va o‘yin faoliyati yetakchi hisoblanadi.
- **Boshlang‘ich sinf yoshida** bilishga qiziqish va o‘qishga motivatsiya shakllanadi.
- **O‘smirlik davrida** mustaqillikka intilish, o‘zini anglash va tengdoshlar bilan muloqot muhim o‘rin tutadi.
- **Yoshlik davrida** shaxsiy va kasbiy o‘zini belgilash jarayoni kuchayadi.

Tarbiyaviy jarayonda yoshga mos psixologik yondashuv qo‘llanilmasa, xulq-atvorda og‘ishlar va emotsional muammolar yuzaga kelishi mumkin.

Ta’lim-tarbiyada individual yondashuv

Yosh avlod ta’lim-tarbiyasining muhim psixologik asoslaridan biri — **individual yondashuv**dir. Har bir bolaning qobiliyati, temperamenti, xarakteri va psixologik holati turlicha bo‘lganligi sababli tarbiyaviy ta’sir ham shunga mos bo‘lishi lozim. Individual yondashuv bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va ijobiy xulq-atvorni shakllantiradi.

Emotsional muhit va motivatsiyaning ahamiyati

Sog‘lom emotsional muhit ta’lim-tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi. Ijobiy munosabat, qo‘llab-quvvatlash va rag‘batlantirish yoshlarning bilim olishga bo‘lgan qiziqishini kuchaytiradi. Motivatsiya esa shaxs faoliyatining asosiy harakatlantiruvchi kuchi bo‘lib, u o‘qish jarayonida muhim psixologik omil hisoblanadi.

2. Psixologik tavsiyalarni OAV orqali targ‘ib etish shakllari va usullari.

Bugungi axborotlashgan jamiyatda ommaviy axborot vositalari yosh avlod ongiga kuchli psixologik ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu bois yoshlarning ta’lim-tarbiyasiga oid psixologik tavsiyalarni OAV orqali to‘g‘ri, ilmiy asoslangan va ta’sirchan tarzda targ‘ib qilish muhim ahamiyatga ega. OAV psixologik savodxonlikni oshirish, ijobiy xulq-atvorni shakllantirish va salbiy axborot ta’sirining oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

Psixologik tavsiyalarni OAVda targ‘ib qilishning ahamiyati

Psixologik tavsiyalarni OAV orqali targ‘ib qilish yoshlarning:

emotsional barqarorligini mustahkamlashga,

ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga,

ta’lim jarayoniga bo‘lgan motivatsiyasini oshirishga,

salbiy psixologik holatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Bunday tavsiyalar ota-onalar, pedagoglar va yoshlar uchun tushunarli, sodda va ishonchli shaklda yetkazilishi lozim.

Psixologik tavsiyalarni yoritishning asosiy usullari

1. Televideniye orqali yoritish

Televideniye psixologik tavsiyalarni keng auditoriyaga yetkazishda eng samarali vositalardan biridir. Psixologlar ishtirokidagi ma’rifiy ko‘rsatuvlar, suhbatlar, ijtimoiy roliklar yoshlar va ota-onalar ongiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

tasvirlar orqali psixologik muammolarni tushuntirish ularning yaxshiroq qabul qilinishini ta’minlaydi.

2. Radio va podkastlar

Radio eshittirishlari va zamonaviy podkastlar orqali psixologik maslahatlar berish qulay va ommabop usul hisoblanadi. Ushbu format tinglovchilarga kundalik hayot jarayonida psixologik bilimlarni egallash imkonini beradi.

3. Matbuot va elektron nashrlar

Gazeta va jurnallarda chop etiladigan psixologik maqolalar, intervyular va tavsiyalar ilmiy asoslangan axborot manbai bo‘lib xizmat qiladi. Elektron nashrlar esa tezkorlik va keng auditoriyani qamrab olish imkoniyatiga ega.

4. Internet va ijtimoiy tarmoqlar

Internet va ijtimoiy tarmoqlar (Telegram, Instagram, YouTube va boshqalar) orqali psixologik kontent tarqatish yoshlar orasida eng samarali usullardan biridir. Qisqa videolar, infografikalar, jonli efirlar va onlayn maslahatlar yoshlarning qiziqishini oshiradi.

5. Mutaxassislar ishtirokida interaktiv formatlar

Vebinarlar, onlayn treninglar, savol-javoblar va muhokamalar psixologik tavsiyalarni chuqurroq o‘zlashtirishga yordam beradi. Interaktivlik yoshlarning faolligini oshirib, mavzuga nisbatan qiziqishni kuchaytiradi.

MAKTABGACHA YOSH DAVRIDA BOLA MEHNAT FAOLIYATINI O‘YINDAN AJRATISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Namangan viloyati Norin tumani 21-maktab psixologi

Sadirdinova Xurshida Baxridinovna

Kirish

Maktabgacha yosh davri inson hayotida muhim davrlardan biri hisoblanadi. Bola shaxsining shakllanishida turli faoliyat turlari muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, bolalik davrida o‘yin va mehnat faoliyati yetakchi o‘rinlardan birini egallaydi. O‘yin bolaning tabiiy ehtiyoji bo‘lib, uning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Mehnat esa bolani mustaqillikka, mas’uliyatga va hayotiy ko‘nikmalarga tayyorlaydi.

Bola dastlab barcha harakatlarni o‘yin shaklida bajaradi. Vaqt o‘tishi bilan unda maqsadga yo‘naltirilgan faoliyat, topshiriqni bajarish va natija olishga intilish paydo bo‘ladi. Shu bosqichda o‘yin va mehnat faoliyatini farqlash muhim ahamiyatga ega bo‘ladi.

1. Bolalik davrida o‘yin faoliyatining mazmuni va ahamiyati

O‘yin — bolaning asosiy faoliyati hisoblanadi. Bola o‘yin orqali atrof-muhitni anglaydi, kattalarga taqlid qiladi va ijtimoiy tajriba orttiradi. Masalan, “doktor”, “o‘qituvchi”, “oshpaz” kabi rolli o‘yinlar orqali bola turli kasblar bilan tanishadi.

O‘yin bolaning tafakkuri, xotirasi, diqqat va tasavvurini rivojlantiradi. Bundan tashqari, muloqot qilish, do‘stlashish va jamoa bilan ishlash ko‘nikmalari ham aynan o‘yin jarayonida shakllanadi.

O‘yin erkin faoliyat bo‘lib, unda asosiy maqsad jarayonning o‘zidan zavqlanishdir. Bola o‘ynash davomida o‘z qiziqishi asosida harakat qiladi.

2. Mehnat faoliyati tushunchasi va uning bolalar rivojlanishidagi o‘rni

Mehnat faoliyati — muayyan maqsadga erishish uchun bajariladigan ongli faoliyatdir. Mehnat natijaga yo‘naltirilgan bo‘lib, unda ma’lum vazifa bajariladi.

Bolalarda mehnat faoliyati dastlab oddiy yumushlardan boshlanadi. Masalan, o‘yinchoqlarni yig‘ishtirish, kitoblarni tartiblash, gullarga suv quyish, xonani tozalash kabi ishlar orqali mehnat ko‘nikmalari shakllanadi.

Mehnat bolaning mas’uliyat hissini rivojlantiradi. Bola topshiriqni bajarish orqali intizomli bo‘lishni, vaqtni to‘g‘ri taqsimlashni va ishni oxirigacha yetkazishni o‘rganadi.

3. O‘yin va mehnat faoliyatining farqli jihatlari

O‘yin va mehnat bir-biriga o‘xshash bo‘lsa-da, ular o‘rtasida muhim farqlar mavjud.

O‘yinda asosiy maqsad — qiziqish va zavq olish. Mehnatda esa aniq natijaga erishish ko‘zda tutiladi. Masalan, bola oshxona o‘yinida taom “tayyorlashi” mumkin, ammo haqiqiy ovqat tayyorlash mehnat hisoblanadi.

O‘yin erkin va ixtiyoriy bo‘lsa, mehnat ma’lum tartib, mas’uliyat va intizomni talab qiladi.

Shuningdek, o‘yinda xato qilish jiddiy oqibatlarga olib kelmaydi, mehnatda esa topshiriq sifati muhim hisoblanadi.

4. Bolada mehnat ko‘nikmalarini shakllantirish usullari

Bolada mehnat ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun unga yoshiga mos vazifalar berish lozim. Juda qiyin topshiriqlar bolani charchatib qo‘yishi mumkin.

Masalan:

- maktabgacha yoshda — o‘yinchoqlarni yig‘ish;
- boshlang‘ich sinf yoshida — stol tayyorlash, kitoblarni joylashtirish;
- katta yoshda — uy yumushlarida faol qatnashish.

Bolaga topshiriq berganda uni rag‘batlantirish muhim. Maqtov va qo‘llab-quvvatlash bolaning mehnatga qiziqishini oshiradi.

5. Ota-ona va pedagoglarning roli.

Bola tarbiyasida ota-ona va pedagoglar muhim rol o‘ynaydi. Kattalar bolaga mehnatning qadri va foydasini tushuntirishi kerak.

Ota-onalar farzandiga shaxsiy namuna bo‘lishlari lozim. Agar bola kattalarning mehnatsevarligini ko‘rsa, o‘zi ham shu xulqni o‘zlashtiradi.

Pedagoglar esa ta’lim jarayonida mehnat tarbiyasiga alohida e’tibor qaratishlari kerak. Turli mashg‘ulotlar, navbatchilik va amaliy topshiriqlar bunga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bolaning mehnat faoliyatini o‘yindan ajratish uning shaxs sifatida shakllanishida katta ahamiyatga ega. O‘yin bolani rivojlantirsa, mehnat uni mustaqillik va mas’uliyatga o‘rgatadi. Shu sababli bolada bu ikki faoliyatning o‘ziga xos jihatlarini bosqichma-bosqich shakllantirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Lev Vygotsky — Psixologiya razvitiya rebenka
2. Jean Piaget — Bolaning intellektual rivojlanishi
3. Shavkat Mirziyoyev. Yangi O‘zbekiston strategiyasi.
4. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent.
5. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. Toshkent.

O‘SPIRINLIK DAVRIDA KASB TANLASH MUAMMOLARINI O’RGANISH VA ULARNI HAL ETISH YO‘LLARI

Namangan viloyati Norin tumaniga qarashli 39-maktab psixologi

Xushnazarova Mamuraxon G’apparjanova

Kirish

Yosh davrlari ichida o’spinlik davri o’zining muhim jihatlari bilan ajralib turadi. O‘spirinlik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning dunyoqarashi kengayadi, mustaqil fikrlash shakllanadi hamda kelajak hayoti bilan bog‘liq muhim qarorlar qabul qilinadi. Ana shunday muhim qarorlardan biri kasb tanlashdir. Har bir insonning kelajakdagi hayoti, moddiy ahvoli, jamiyatdagi mavqei va shaxsiy qoniqishi ko‘p jihatdan tanlagan kasbiga bog‘liq

bo‘ladi. Shu sababli o‘spirinlik davrida kasb tanlash masalasi juda dolzarb hisoblanadi.

Bugungi kunda kasblar sonining ortib borayotgani, zamonaviy texnologiyalarning rivojlanishi va mehnat bozoridagi raqobat yoshlar oldiga katta mas’uliyat yuklaydi. O‘spirinlar qaysi kasbni tanlash, qaysi oliy ta’lim muassasasiga kirish va qanday maqsad sari intilish borasida ko‘plab savollarga duch keladilar.

O‘spirinlik davrining psixologik xususiyatlari.

O‘spirinlik davri odatda 15–18 yosh oralig‘ini qamrab oladi. Bu davrda insonda o‘zligini anglash, mustaqillikka intilish, jamiyatda o‘z o‘rnini topishga bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi. O‘spirinlar ko‘pincha kelajak haqida jiddiy o‘ylay boshlaydilar.

Mazkur yosh davrining muhim jihatlaridan biri — qiziqishlarning shakllanishidir. Kimdir san’atga, kimdir texnikaga, yana boshqasi tibbiyot yoki pedagogikaga qiziqishi mumkin. Ammo ko‘pincha qiziqishlar hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Shu sababli yoshlar ba’zan bir qarorga kelishda qiynaladilar.

Bundan tashqari, bu davrda hissiy holat ham o‘zgaruvchan bo‘ladi. Ba’zan o‘spirin o‘ziga juda ishonadi, ba’zida esa ikkilanish va qo‘rquvni his qiladi. Bu holat kasb tanlashga ham ta’sir qiladi.

Kasb tanlashning ahamiyati

Kasb tanlash inson hayotidagi eng mas’uliyatli qarorlardan biridir. To‘g‘ri tanlangan kasb insonga nafaqat moddiy daromad, balki ma’naviy qoniqish ham olib keladi. Inson sevgan kasbi bilan shug‘ullansa, o‘z ishidan zavq oladi, o‘zini rivojlantirishga intiladi va jamiyatga foyda keltiradi.

Aksincha, noto‘g‘ri tanlangan kasb insonda qoniqmaslik, ishga nisbatan sovuqqonlik va ruhiy tushkunlikni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois kasb tanlashda shoshilmaslik, chuqur o‘ylash va maslahatlashish muhimdir.

Kasb tanlash kelajak rejalari bilan ham bog‘liq. O‘spirin tanlagan kasbiga qarab qaysi fanlarni chuqurroq o‘rganish, qaysi oliygohga topshirish va qanday ko‘nikmalarni rivojlantirish kerakligini belgilab oladi.

Kasb tanlashda uchraydigan muammolar

Kasb tanlashda o‘spirinlar ko‘plab muammolarga duch keladilar. Eng asosiy muammolardan biri — o‘z qobiliyat va imkoniyatlarini yetarli darajada baholay olmaslikdir. Ayrim yoshlar qaysi sohaga moyilligi borligini aniq bilmaydi.

Ikkinchi muammo — ota-ona va yaqinlarning bosimi. Ko‘pincha ota-onalar farzandining o‘zlari istagan kasbni tanlashini xohlashadi. Masalan, shifokor yoki yurist bo‘lishini talab qilishlari mumkin. Biroq farzandning qiziqishi boshqa sohada bo‘lishi ehtimoli yuqori.

Yana bir muammo — kasblar haqida yetarli ma’lumotga ega emaslik. Ba’zi yoshlar faqat mashhur yoki daromadli kasblarni biladilar, ammo boshqa istiqbolli sohalar haqida ma’lumotga ega bo‘lmaydilar.

Tengdoshlar ta’siri ham muhim omil hisoblanadi. Ba’zan yoshlar do‘stlari tanlagan yo‘nalishni tanlashga moyil bo‘lib qoladilar. Bu esa shaxsiy qiziqishlardan uzoqlashishga sabab bo‘lishi mumkin.

To‘g‘ri kasb tanlash bo‘yicha tavsiyalar

To‘g‘ri kasb tanlash uchun avvalo inson o‘z qiziqishlari va qobiliyatlarini aniqlab olishi zarur. Bunda psixologik testlar, mutaxassislar bilan suhbat va ustozlar tavsiyasi yordam beradi.

Kasblar haqida kengroq ma’lumot to‘plash ham juda muhim. Internet, kitoblar, seminarlar va turli uchrashuvlar orqali yoshlar o‘zlari qiziqqan soha haqida bilimlarini oshirishlari mumkin.

Ota-onalar ham farzandiga bosim o‘tkazmasdan, aksincha uni qo‘llab-quvvatlashi kerak. Farzandning qiziqishi va iste’dodiga hurmat bilan qarash sog‘lom tanlov qilishga yordam beradi.

Maqsad qo‘yish va reja tuzish ham muhim. O‘spirin kelajakda kim bo‘lishni

Xulosa qilib aytganda, o‘spirinlik davrida kasb tanlash murakkab, ammo juda muhim jarayondir. Bu davrda yoshlar turli ichki va tashqi muammolarga duch keladilar. Biroq o‘z qiziqishi, qobiliyati va maqsadlariga tayangan istashini aniqlab, shu maqsad sari harakat qilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shavkat Mirziyoyev. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2021.
2. E. G‘oziyev. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti.
3. G‘. B. Shoumarov. Psixologiya. Toshkent: Sharq nashriyoti.
4. Pedagogika va psixologiya asoslari. Toshkent, 2020.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA ESTETIK DIDNI SHAKLLANTIRISHNING AHAMIYATI

Namangan viloyati Norin tumani 1-maktab psixologi
Ashurova Moxiraxon Baxtiyorovna

Kirish

Bugungi kunda barkamol avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bolaning shaxs sifatida kamol topishida nafaqat aqliy va jismoniy rivojlanish, balki estetik tarbiya ham katta ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, maktabgacha yosh davri bolaning didi, dunyoqarashi va go‘zallikni idrok etish qobiliyati shakllanadigan muhim bosqich hisoblanadi.

Estetik did insonning go‘zallikni his qilish, qadrlash va yaratishga bo‘lgan qobiliyatidir. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ushbu sifatlarni shakllantirish kelajakda ularning ma’naviy yetuk, didli va madaniyatli shaxs bo‘lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

1. Maktabgacha yosh davrining psixologik xususiyatlar

Maktabgacha yosh davri odatda 3 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga oladi. Bu davr bolaning jadal rivojlanish bosqichi bo‘lib, unda nutq, tafakkur, xotira, tasavvur va hissiy jarayonlar faol rivojlanadi.

Bolalarda aynan shu yoshda kuzatuvchanlik kuchli bo‘ladi. Ular ranglar, shakllar, tovushlar va atrof-muhitdagi go‘zalliklarga katta qiziqish bildiradilar. Shu bois estetik didni shakllantirish uchun eng qulay davr aynan maktabgacha yosh hisoblanadi.

Bu davrda bolalar ko‘proq taqlid qilishga moyil bo‘ladilar. Ular ota-ona, tarbiyachi va atrofdagilarning xulqi, kiyinish madaniyati, nutqi va muomala uslubidan namuna oladilar.

2. Estetik tarbiya va estetik did tushunchasi

Estetik tarbiya — insonda go‘zallikni anglash, his etish va qadrlash ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonidir.

Estetik did esa insonning chiroyli va xunuk, nafis va qo‘pol, uyg‘un va nomutanosib jihatlarni farqlay olish qobiliyatidir.

Bolada estetik did shakllanishi quyidagi jihatlarda namoyon bo‘ladi:

- ozoda kiyinish;
- buyumlarni tartibli saqlash;
- musiqa va san’atga qiziqish;
- tabiat go‘zalligini qadrlash;
- chiroyli muomala madaniyati.

Estetik did nafaqat tashqi ko‘rinish, balki ichki madaniyat bilan ham chambarchas bog‘liq.

3. Maktabgacha yoshdagi bolalarda estetik didni shakllantirish omillari

Bolalarda estetik did turli omillar ta’sirida shakllanadi.

Birinchi omil — oilaviy muhit. Uy sharoitining ozodaligi, tartibliligi va estetik jihatdan chiroyli tashkil etilishi bolaga bevosita ta’sir qiladi.

Ikkinchi omil — ta’lim muhiti. Bog‘cha xonalarining bezatilishi, ranglar uyg‘unligi, o‘yinchoqlarning sifati va mashg‘ulot materiallari bolaning estetik qarashlarini rivojlantiradi.

Uchinchi omil — san’at. Ertaklar, qo‘shiqlar, rasmlar, raqs va teatr bolalarda go‘zallikni his qilishni rivojlantiradi.

4. Oila muhitining estetik tarbiyadagi o‘rni

Oila bolaning birinchi tarbiya maskani hisoblanadi. Bola dastlab go‘zallik haqidagi tushunchalarni oilada o‘zlashtiradi.

Agar oilada tozalik, tartib-intizom, chiroyli muomala va madaniyat hukm sursa, bola ham shu fazilatlarni egallaydi.

Ota-onaning nutq madaniyati, kiyinish uslubi va atrofdagilarga munosabati bolada estetik qarashlarning shakllanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi.

5. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida estetik tarbiya ishlari

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida estetik tarbiya alohida ahamiyatga ega.

Tarbiyachilar bolalarni rasm chizish, loydan shakllar yasash, qo‘shiq aytish, she’r yodlash va raqsga jalb etish orqali estetik didni rivojlantiradilar.

Bayram tadbirlari, sahna ko‘rinishlari va ko‘rgazmalar ham bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantiradi.

6. Estetik didni rivojlantirishda san’at va tabiatning ahamiyati

San’at estetik tarbiyaning eng muhim vositalaridan biridir. Musiqa bolaning hissiyotlariga ta’sir qiladi, rasm esa tasavvurini boyitadi.

Tabiat ham estetik didni rivojlantirishda katta rol o‘ynaydi. Gullarning chiroyi, daraxtlar, qushlar ovozi va fasllarning almashinuvi bolada go‘zallikni his qilishni kuchaytiradi.

Bolalarni tabiat qo‘yniga olib chiqish, sayr uyushtirish va kuzatish ishlari foydali hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda estetik didni shakllantirish shaxs kamolotining muhim tarkibiy qismidir. Ushbu davrda berilgan estetik tarbiya bolaning kelajakdagi madaniyati, dunyoqarashi va ma’naviy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va jamiyat vakillari bolalarda go‘zallikni his qilish, qadrlash va yaratish ko‘nikmalarini shakllantirishga alohida e’tibor qaratishlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Shavkat Mirziyoyev. Yangi O‘zbekiston strategiyasi.

2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent.
3. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. Toshkent.
4. Nishonova Z.T. Bolalar psixologiyasi va pedagogikasi. Toshkent.
5. Lev Vygotsky. Bola psixologiyasi asoslari.
6. Jean Piaget. Child Psychology.

KICHIK MAKTAB YOSHI DAVRIDA BOLALARDAGI XARAKTER VA QIZIQISHLAR SHAKLANISHI

Namangan viloyati Norin tumani 27-maktab psixologi
Maxmudova Nurxon Ismoiljonova,
Namangan viloyati Norin tumani 20-maktab psixologi
Xoldarova Sayyoraxon Sharobiddinovna

Kichik maktab yoshi inson hayotidagi muhim davrlarda biri hisoblanadi.Kichik maktab yoshidagi bolalarda psixik jarayonlar, xotira, tafakkur, diqqat va nutq rivojlanadi.Ular hayotni chuqurroq anglay boshlaydi va mustaqil fikrlashga intiladi. Maktab bolaga ma’suliyat, intizom va tartibni o’rgatadi.

Ma’lumki kichik maktab yoshidagi davr shaxsni tarqqiyotida eng muhim davr bo’lmasada, maktabga kirish va ta’lim jarayoni , ijtimoiy muhit har qanday bolaning hayotida katta burilishlar yasaydi.Kattalar va tengdoshlari bilan yangi munosabatlar maydonga keladi.Bola butun bir jamoaviy tuzilmaga kirib boradi.O’quvchi oldiga bir qator jiddiy talablarni qo’yadigan o’qishga yani yangi faoliyat turiga qo’shilish o’quvchini o’z hayotini qatiy tarzda tashkil qilishga, qonun –qoida va rejimga bo’ysunishga majbur qiladi.Bularning barchasi tevarak –atrofdagi voqeilikka, boshqa kishilarga, jamoaga , ta’limga va uning bilan bog’liq bo’lgan majburiyatlarga nisbatan yangicha munosabatlar sistemasini tarkib toptirishga va mustahkamlashga qat’iy ravishda ta’sir qiladi, harakterni, irodani tarkib toptiradi, qiziqishlar doirasini kengaytiradi, qobiliyatlar rivojlanishini belgilaydi.

Axloqiy normalar va hatti-harakat qoidalari ham tarkib topadi.Kichik maktab yoshidagi davrda axloqiy xatti-xarakat poydevori qo’yiladi, axloqiy normalar va

xatti-harakat qoidalari o’zlashtiriladi, shaxsning ijtimoiy yo’nalishi tarkib topa boshlaydi. Kichik maktab yoshidagi o’quvchilarning axloqiy onglari 1-4 sinfgacha bo’lgan davr mobaynida muhim o’zgarishlarga uchraydi.Bu davrning oxirlariga kelib axloqiy bilimlar, tasavvurlar va mulohazalar sezilarli darajada boyiydi va ancha anglangan bo’ladi, turli-tumanlikka ega bo’ladi, umumiylashadi.dastlabki sinf o’quvchilarining axloqiy mulohazalari o’z xatti-harakatlariga tajribasiga va o’qituvchilar hamda ota-onalarning aniq ko’rsatmalari va tushunchalariga asoslanadi. 3-4 sinf o’quvchilari esa axloqiy mulohazalarida o’z xatti- harakatlari tajribasiga va kattalarning ko’rsatmalariga asoslanish bilan birga, boshqa kishilarning tajribalarini ham tahlil qila oladi.

Kichik maktab yoshida xarakter hislatlari doim ham barqaror harakterda bo’lavermaydi. Kichik maktab yoshidagi davrda xarakter endigina tarkib topa boshlaydi. Kichik maktab yoshidagi davrda xarakter endigina tarkib topa boshlaydi. Kichik maktab yoshidagi davrida xarakter endigina tarkib topa boshlaydi.

Kichik maktab yoshidagi o’quvchilarda iroda umumiy jihatdan yetishmaydi. Kichik maktab yoshidagi o’quvchi muvaffaqiyatsizlikka uchragan paytda o’z kuchiga va imkoniyatlariga bo’lgan ishonchni yo’qotib qo’yish mumkin.

Kichik maktab yoshidagi o’quvchi muvaffaqiyatsizlikka uchragan paytda o’z kuchiga va imkoniyatlariga bo’lgan ishonchni yo’qotib qo’yishi mumkin.

Kichik maktab o’quvchilarida ko’p uchraydigan kamchiliklar, ya’ni ularning injiqligi va qaysarligi oila tarbiyasidagi nuqsonlardir oqibatidir. Bunay bola o’zining barcha talab va xohishlari qondirilishiga odatlanib qolgan bo’ladi.Boladagi injiqlik va qaysarlik uning maktab tomonidan o’z oldiga qo’yilgan qat’iy talablarga, o’zi xohlagan ishni emas, balki kerakli ishni bajarish zarurligiga qarshi qaratilgan o’ziga xosnorozilik formasidir.

Kichik maktab yoshidagi o’quvchilarning xarakteriga xos yosh xususiyatlarga mehribonlik, bilimga, qiziquvchanlik, to’g’rilik, ishonuvchanlik kabi ijobiy fazilatlar kiradi.Kichik maktab yoshidagi o’quvchilar katta yoshli kishilarga va ba’zi tengqurlariga, shuning bilan birga yaxshi ko’rgan kitoblari va filmlar qahramonlariga taqlid qilishga intiladilar.

Maktab ta’limining dastlabki yillarida qiziqishlar, xususan bilishga bo’lgan qiziqish, tevarak-atrofdagi olamni bilishga bo’lgan qiziqish, ko’proq bilishga bo’lgan tashnalik va intelektual qiziquvchanlik juda sezilarli ravishda rivojlanadi. Psixoliklarning ta’kidlashlariga ko’ra, dastavval ayrim faktlarga, boshqa narsalardan ajratib olingan yolg’iz hodisalarga nisbatan qiziqishlar hosil bo’ladi.Undan keyin esa sabablarni, qonuniyatlarni, hodisalar o’rtasidagi aloqa va o’zora bog’liliklarni bilib olish uchun bo’lgan qiziqishlar rivojlanadi. Agar birinchi va ikkinchi sinf o’quvchilarini bu nima degan savol ko’proq qiziqtirsa , birmuncha kattaroq yoshdagi bolalar uchun nima sababdan, qanday qilib degan savollar tipik bo’lib qoladi. O’qish malakasining rivojlanishi bilan kitob o’qishga qiziqish yuzaga keladi.Dastavval umuman kitob o’qishga, undan so’ng esa mazmun o’tkir va qiziqarli bo’lgan muayyan adabiyotlarni, ertaklarnio’qishga, bundan ham so’ngroq-qiyin bo’lmagan ilmiy-fantastik va sarguzashtlar haqidagi kitoblarni o’qishga qiziqish paydo bo’ladi. Texnikaga, ayniqsa hozirgi zamon texnikasiga, eng yaqin tipdagi avtomobil va samolyotlarga bo’lgan qiziqish tez tarkib topadi. Qishloq maktablarning 3-4 sinf o’quvchilari qishloq xo’jaligiga nisbatan sezilarli darajada o’z qiziqishlarini namoyon qila boshlaydilar. Bolalar parrandalarni, uy hayvonlarning bolalarini bajonu dil boqadilar, maktab oldi yerlarida namunali ishlaydilar. 3-sinfdan boshlab o’qishga qiziqish bodifferensial boshlaydi.Birinchi sinf o’quvchilari o’qishga umuman qiziqsalar, 3-sinf o’quvchisi masala yechish, diktantlar yozish qiziqarli ekanligini, rasm solishni yaxshi ko’rishligini takidlaydi. Kichik maktab yoshidagi bolarda o’qishga bo’lgan qiziqishning rivojlanishi to’g’ridan-to’g’ri ta’lim ishining tashkil qilinishiga bog’liqdir.Shuning uchun o’qituvchi kichik maktab yoshidagi o’quvchilargada qiziqishlar rivojlanishining qonuniyatlarini nazarda tutish lozim.Shu bilan birga qiziqishning rivojlanishi oddiydan murakkabga, ma’lum noma’lumga, yaqindan uzoqqa, tasvirlashdan tushunturishga, faktlardan umumlashtirishga boradi.O’qishga bo’lgan qiziqishlarni tarbiyalash uchun quyidagi usullarga amalga qilish muhimdir.Masalan o’quvchilar qancha yosh bo’lsalar, ta’lim shunchalik ko’rgazmali bo’lishi hamda faol harakat qilish shunchalik katta rol o’ynashi lozim.Yuqorida aytib o’tilanidek, xususan o’qituvchining tegishli bahosi bilan

aniqlanadigan bolaning o’qishdagi o’z muvaffaquyatlarini, qo’lga kiritgan yutuqlarini ichdan his qilish katta ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, kichik maktab xarakter va qiziqishlar shakllanish davridir. Shu sababli bu davrda bolalarga to’g’ri tarbiya berish, ularni qiziqishlarini rivojlantirish va ijobiy sifatlarni mustahkamlash muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shavkat Mirziyoyev. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2021.
2. E. G‘oziyev. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti.
3. G‘. B. Shoumarov. Psixologiya. Toshkent: Sharq nashriyoti.
4. Pedagogika va psixologiya asoslari. Toshkent, 2020.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.

TALABALARDA HISSIY ZO‘RIQISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI VA NAMOYON BO‘LISH XUSUSIYATLARI

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti magistranti
Xujakova Nafisa Yuldashevna

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda hissiy zo‘riqishning psixologik determinantlari hamda uning namoyon bo‘lish xususiyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda hissiy zo‘riqishning yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi individual-psixologik va ijtimoiy omillar, shuningdek, uning kognitiv, affektiv va xulq-atvor darajasidagi ifodalanish shakllari yoritilgan. Natijalar talaba yoshlar bilan psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlarni tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: hissiy zo‘riqish, psixologik determinantlar, talabalar, stress, affektiv holat, xulq-atvor, psixoprofilaktika.

Annotation. This article analyzes the psychological determinants of emotional tension among students and the features of its manifestation. The study examines

individual psychological and social factors influencing the development of emotional tension, as well as its expression at cognitive, affective, and behavioral levels. The findings are significant for organizing psychoprophylactic and psychocorrective interventions among students.

Keywords: emotional tension, psychological determinants, students, stress, affective state, behavior, psychoprophylaxis.

Talabalik davri inson hayotining eng murakkab va intensiv rivojlanish bosqichlaridan biri sifatida tavsiflanadi. Ushbu davrda shaxsning ijtimoiy, psixologik hamda akademik faolligi sezilarli darajada faollashadi va yangi sifat bosqichiga ko‘tariladi. Biroq ayni paytda talaba turli ichki va tashqi omillar ta’sirida hissiy zo‘riqish, ya’ni stress holatlarini boshdan kechirishi mumkin. Oliy ta’lim muassasalarida o‘quv yuklamasining ortishi, imtihon jarayonlari bilan bog‘liq bosim, vaqtni samarali tashkil etishdagi murakkabliklar hamda yangi ijtimoiy muhitga moslashishdagi qiyinchiliklar ushbu zo‘riqishning asosiy manbalari sifatida namoyon bo‘ladi.

Ijtimoiy-psixologik yondashuv doirasida hissiy zo‘riqish nafaqat shaxsning ichki psixik holatiga, balki uning ijtimoiy moslashuv jarayonlariga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Xususan, talabaning oila a’zolari, tengdoshlari va o‘quv jamoasi bilan o‘zaro munosabatlari, shuningdek, mavjud ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi stressning kuchayishi yoki kamayishida muhim determinant sifatida xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, talabalarda hissiy zo‘riqishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini kompleks o‘rganish ularning psixologik farovonligini ta’minlash, shuningdek, samarali pedagogik va psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini ishlab chiqishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Oliy ta’lim tizimining tezkor rivojlanishi va talabalar sonining oshishi sharoitida akademik stressni boshqarish va unga chidamlilikni oshirish masalasi tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda[11]. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy faollik nafaqat

[11] Хухлаев О. В. К вопросу о соотношении понятий «деструктивное», «агрессивное» и «девиантное» поведение // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – Vedecko vydavatelske

sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlaydi, balki psixologik salomatlikni mustahkamlash, akademik bosimni kamaytirish va stressning salbiy ta’sirini yengillashtirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Shu bilan birga, faoliyatning turli shakllari – sport mashg‘ulotlari, yurishlar, yoga va boshqa jismoniy faollik turlari – talabalarning hissiy barqarorligini oshiradi va ularni akademik muammolarga moslashishga tayyorlaydi. Universitet talabalari kelajakdagi ishchi kuchining asosiy qismini tashkil etuvchi shaxslar bo‘lgani uchun, ularning akademik stressini o‘rganish va unga qarshi samarali strategiyalar ishlab chiqish dolzarb ilmiy va amaliy masala hisoblanadi[12]. Shu nuqtai nazardan, oliy ta’lim muassasalarida stressni kamaytirish bo‘yicha integratsiyalashgan yondashuvlar – psixologik qo‘llab-quvvatlash, jismoniy faollik va motivatsion dasturlarni birlashtirish – talabalar farovonligi va o‘quv jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Bugungi kun inson hayotida stress ko‘pincha majburiy va nazoratdan tashqarida yuzaga keladi, natijada odam o‘zi istamagan holatda kuchli hissiy zo‘riqish ostida qoladi. Bunday sharoitlarda muntazam asabiylashish, ichki zo‘riqishning to‘planishi va psixofiziologik resurslarning kamayishi kuzatiladi[13]. Stressni boshqarish shaxsning individual xususiyatlariga bog‘liq bo‘lib, ba’zi shaxslar hissiyotlarini tashqi ko‘rinishda ifodalash orqali (masalan, jahl chiqarish, norozilik bildirish) stressdan nisbatan tezroq chiqishadi. Shu bilan birga, madaniyatli va tarbiyali shaxslar ko‘pincha ichki zo‘riqishni o‘zlarida saqlab qoladilar.

Bunday ichki tiyish psixofiziologik jihatdan organizmga zarar yetkazishi mumkin, xususan, yurak-qon tomir, endokrin va asab tizimlarining funksiyalariga salbiy ta’sir qiladi[14]. Ortib borayotgan ichki zo‘riqish gipertoniya, yurak faoliyatining buzilishi, infarkt, qandli diabet va boshqa endokrin kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, g‘azab va hasadgo‘ylik ovqat hazm qilish

---

centrum Sociosfera-CZ sro, 2011. – № 19. – С. 61-67.

[12] 2. Лазарев А. Н. Психология стресса и эмоционального напряжения у студентов // Вестник психологии образования. – 2015. – № 2. – С. 45-53.

[13] Каплан Р., Садок Б. Современные подходы к стрессу и копинг-стратегиям // Психологическая наука и образование. – 2013. – Т. 18, № 4. – С. 12-19.

[14] Петрова Е. В. Эмоциональное выгорание и академический стресс студентов высших учебных заведений // Социальная психология и образование. – 2016. – № 3. – С. 88-95.

tizimiga, g’am-alam esa qandli diabet xavfiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy qo‘rquv va xavotir qalqonsimon bezning gormonal funksiyalarini buzishi orqali metabolik jarayonlarga zarar yetkazadi. Shu nuqtai nazardan, stressni samarali boshqarish va hissiy intellektni rivojlantirish insonning umumiy sog‘lig‘ini saqlash va ruhiy barqarorlikni ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Talabalik davri psixologik nuqtai nazardan alohida ahamiyatga ega. Bu davrda o‘quvchi o‘z ruhiy dunyosini, shaxsiy fazilatlarini, intellektual salohiyatini va imkoniyatlarini aniqlashga intiladi[15]. Shu sababli, hissiy zo‘riqishni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish, o‘z his-tuyg‘ularini anglash va yuzaga kelayotgan stressli vaziyatlarni konstruktiv yo‘l bilan bartaraf etish muhimdir. Bunday yondashuv o‘smirning ijtimoiy-psixologik moslashuvchanligini oshiradi, stressga chidamliligini kuchaytiradi va umumiy salomatlikni muhofaza qiladi. Psixologik tadqiqotlar stressni boshqarishda samarali metodlar sifatida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, kognitiv qayta baholash, relaksatsiya texnikalari, sport va jismoniy faollikni tavsiya qilad. Ushbu usullar o‘smirning ruhiy barqarorligini oshirishga va autodestruktiv xatti-harakatlarni oldini olishga yordam beradi.

Shuningdek, talabalik davri nafaqat kognitiv rivojlanish, balki ijtimoiy va hissiy moslashuvchanlikni shakllantirish davri sifatida muhim ahamiyatga ega[16]. Shu bois, o‘quv jarayonida va shaxslararo munosabatlarda hissiy zo‘riqish va stresslarning uchrashi tabiiy va muqarrar hodisa hisoblanadi.

Talabalarda stressga barqarorlikni shakllantirish va uni uzoq muddat saqlab qolish psixologik jihatdan strategik vazifa bo‘lib, bu talabalar akademik muvaffaqiyatlari va shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi[17]. Har qanday faoliyat davomida talaba turli darajadagi jismoniy va psixologik zo‘riqishlarga duch keladi. Zo‘riqishning shakli va intensivligi faoliyatning turi, shaxs motivlari, individual psixologik xususiyatlar va shaxsiy ustanovkalarga bog‘liq holda

[15] Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1976.

[16] Козлова И. Ю. Психофизиологические проявления стресса у студентов и методы их коррекции // Вестник Московского университета. Серия 14. – Психология, 2017. – № 1. – С. 22-30.

[17] Compas B. E., Connor-Smith J. K., Saltzman H., Thomsen A. H., Wadsworth M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // Psychological Bulletin. – 2001. – Vol. 127, № 1. – P. 87-127.

farqlanadi. O‘quv jarayonida stress kognitiv jarayonlarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, diqqat bir ob’ektga jamlanishi qiyinlashadi, tez chalg‘ish kuzatiladi, hissiy zo‘riqish dominantasi ong faoliyatini cheklaydi. Shuningdek, stress xotira samaradorligini pasaytiradi, zarur ma’lumotni qayta esga tushirish jarayonini murakkablashtiradi. Shu sababli, diqqat va xotirani mustahkamlashga qaratilgan psixologik treninglar, relaksatsiya texnikalari va kognitiv qayta baholash usullari talabalar akademik stressini boshqarishda samarali vosita hisoblanadi.

Talabalardagi hissiy zo‘riqish holatlarini yuzaga kelish mexanizmlarini yoritishda ularning individual-psixologik determinantlarini inobatga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki talabalarda stress bir xil kechmaydi. Uni quyidagi omillar orqali kengaytirish mumkin:

- temperament (xolerik, melanxolik va boshqalar);
- shaxs tipologiyasi (introvert/ekstrovert);
- o‘z-o‘zini baholash darajasi;
- perfektsionizm va tashvishlilik.

Temperament insonning biologik asosga ega barqaror psixologik xususiyatlarini bildiradi va shaxsning stressga bo‘lgan sezgirligini aniqlashda muhim rol o‘ynaydi. Masalan, xolerik tipdagi talabalar ko‘proq impulsiv, faol va emotsional bo‘lishi bilan ajralib turadi. Shu sababli, ular stressni tezroq his qilishi mumkin, biroq tezroq bartaraf etish imkoniyatiga ham ega. Melanxoliklar esa sezgirligi yuqori, hissiyotlarni chuqur his qiluvchi bo‘lgani uchun stressga uzoqroq chidashadi, ammo uning salbiy ta’siridan ko‘proq aziyat chekishi mumkin. Sanguinik va flegmatiklar odatda muvozanatli va barqaror bo‘lib, stressga nisbatan kamroq reaktiv bo‘lishadi.

Talabaning introversiya yoki ekstroversiya darajasi ham stressga reaksiyasini belgilaydi. Introvertlar ko‘pincha ichki dunyoga qaratilgan, o‘z hissiy kechinmalarini ichkarida saqlashga moyil bo‘lishadi. Bu esa ichki zo‘riqishni oshirishi va psixofiziologik stressning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Ekstrovertlar esa tashqi faoliyat va ijtimoiy interaktsiyalar orqali stressni kamaytirish imkoniyatiga ega, ular

hissiy qiyinchiliklarni boshqalar bilan muhokama qilish orqali osonroq yengib o‘tadi[18].

O‘z-o‘zini baholash darajasi ham stressga qarshi chidamlilikni belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Yuqori o‘z-o‘zini baholashga ega talabalar o‘z qobiliyatlariga ishonadi, muammoli vaziyatlarda konstruktiv yondashadi va stressni kamroq sezadi. Kam o‘z-o‘zini baholash esa shaxsni noaniqlik, qo‘rquv va tashvishlarga moyil qiladi, natijada stress holatlari tez-tez va kuchliroq namoyon bo‘ladi.

Talabalik davrida mukammallikka intilish va tashvishlilik darajasi stressni oshiruvchi asosiy psixologik determinantlardan biridir. Perfektsionizm shaxsni o‘ziga ortiqcha talablar qo‘yishga undaydi, har bir xatoni shaxsiy muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qilishi stressni kuchaytiradi. Shu bilan birga, yuqori darajadagi trait-anxiety, ya’ni shaxsiy xavotirlik, talabani har qanday noaniqlik va tanqidiy vaziyatlarda kuchli hissiy zo‘riqishga olib keladi. Natijada akademik vazifalar, imtihonlar yoki ijtimoiy interaktsiyalar stress manbai sifatida namoyon bo‘ladi.

Ushbu determinantlar bir-biri bilan murakkab o‘zaro ta’sir qiladi. Masalan, xolerik temperament va yuqori tashvishlilik kombinatsiyasi talabani stressga nisbatan juda sezgir qiladi, introvert-melanxolik tip esa ichki zo‘riqishni kuchaytiradi. Shu sababli, talabalarda hissiy zo‘riqishning individual xususiyatlarini aniqlash va baholash, psixologik yordam va stressni boshqarish strategiyalarini shakllantirishda asosiy omil hisoblanadi.

Talabalarda hissiy zo‘riqishning individual-psixologik determinantlari qatorida gender va yosh omillari ham muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, qiz va o‘g‘il talabalar stressni turlicha boshdan kechiradi. Qizlar ko‘pincha hissiy jihatdan sezgir, tashvishlilik va o‘z-o‘zini baholash bilan bog‘liq ichki zo‘riqishlarga moyil bo‘ladi. Shu sababli, ular akademik vazifalar, ijtimoiy interaktsiyalar va shaxsiy hayotdagi muammolarga nisbatan ko‘proq emotsional reaktivlik ko‘rsatadi. O‘g‘il talabalar esa ko‘proq tashqi faollik va ijtimoiy strategiyalar orqali stressni

[18] Романов В. А., Смирнова Н. И. Академический стресс и эмоциональная регуляция у студентов // Психологический журнал. – 2018. – Т. 39, № 6. – С. 56-65.

kamaytirishga intiladi, biroq ular ham yuqori intellektual yoki jismoniy talablar oldida sezilarli stress holatiga duch kelishi mumkin[19].

Yosh xususiyatlari ham stressni boshdan kechirishga ta’sir qiladi. Birinchi kurs talabalari odatda moslashuv stressiga duch keladi, chunki ular yangi o‘quv muhitiga kirib, akademik talablar, uy-joy va ijtimoiy integratsiya kabi omillarga moslashishi zarur[20]. Bu davrda ular o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish va stressga chidamlilikni rivojlantirish imkoniyatlarini izlaydi. Shu bilan birga, bitiruvchi kurslarda “kelajak noaniqligi” stressi kuchliroq namoyon bo‘ladi. Bu stress talabalarning ishga joylashish, malaka va kasbiy kompetensiyalarni namoyon etish bilan bog‘liq tashvishlarini o‘z ichiga oladi, shuningdek, moliyaviy va ijtimoiy masalalarni ham qamrab oladi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, talabalarda hissiy zo‘riqish murakkab ijtimoiy-psixologik va individual determinantlar ta’sirida shakllanadigan ko‘p omilli jarayon hisoblanadi. Akademik yuklama, ijtimoiy moslashuv va shaxsiy psixologik xususiyatlar stressning yuzaga kelishi va namoyon bo‘lish darajasini belgilovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo‘ladi. Hissiy zo‘riqish kognitiv jarayonlar, xulq-atvor va fiziologik holatga salbiy ta’sir ko‘rsatib, talabaning akademik samaradorligi va umumiy farovonligini pasaytiradi. Shu bilan birga, jismoniy faollik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va psixologik boshqaruv strategiyalari stressni kamaytirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Individual-psixologik xususiyatlar, jumladan temperament, o‘z-o‘zini baholash va tashvishlilik darajasi stressga chidamlilikni belgilovchi muhim determinantlardir. Shundan kelib chiqib, talabalarda hissiy zo‘riqishni boshqarishga qaratilgan kompleks, integratsiyalashgan psixologik yondashuvlarni joriy etish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb ahamiyat kasb etadi.

[19] UMAROV B. M., EGAMBERDIEVA F. U. GENDER COMPETENCE OF A YOUNG TEACHER. – Kazan (Volga Region) Federal University КОНФЕРЕНЦИЯ: THE VALUES OF THE INDIVIDUAL AND SOCIETY IN THE CONTEXT OF GEOPOLITICAL TURBULENCE AND POST GLOBALIZED WORLD: TRADITIONS AND INNOVATIONS IN CONDITIONS (TURKIC SPR CONGRESS-2023) Kazan, 26–27 октября 2023 года Организаторы: Kazan (Volga Region) Federal University, Institute of social and philosophical sciences and mass communications.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Хухлаев О. В. К вопросу о соотношении понятий «деструктивное», «агрессивное» и «девиантное» поведение // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ s.r.o., 2011. – № 19. – С. 61–67.

2. Лазарев А. Н. Психология стресса и эмоционального напряжения у студентов // Вестник психологии образования. – 2015. – № 2. – С. 45–53.

3. Каплан Р., Садок Б. Современные подходы к стрессу и копинг-стратегиям // Психологическая наука и образование. – 2013. – Т. 18, № 4. – С. 12–19.

4. Петрова Е. В. Эмоциональное выгорание и академический стресс студентов высших учебных заведений // Социальная психология и образование. – 2016. – № 3. – С. 88–95.

5. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1976.

6. Козлова И. Ю. Психофизиологические проявления стресса у студентов и методы их коррекции // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2017. – № 1. – С. 22–30.

7. Compas B. E., Connor-Smith J. K., Saltzman H., Thomsen A. H., Wadsworth M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // Psychological Bulletin. – 2001. – Vol. 127, № 1. – P. 87–127.

8. Романов В. А., Смирнова Н. И. Академический стресс и эмоциональная регуляция у студентов // Психологический журнал. – 2018. – Т. 39, № 6. – С. 56–65.

9. Umarov B. M., Egamberdieva F. U. Gender competence of a young teacher // The Values of the Individual and Society in the Context of Geopolitical Turbulence and Post-Globalized World: Traditions and Innovations (TURKIC SPR Congress-2023). – Kazan: Kazan (Volga Region) Federal University, 2023.

10. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.

[20] Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.

O’QUVCHILARNI KASBGA YO’NALTIRISHNING O’ZIGA XOS PSIXOLOGIK OMILLARI

Xorazm viloyati Xonqa tumani 28-maktab amaliyotchi psixologi
Jumaniyazova Muhayyo Shuhrat qizi,
Xorazm viloyati Xonqa tumani 6-maktab amaliyotchi psixologi Bekchonova
Oymonjon O`runboyevna

Hammamizga ma’lumki, har qanday jamiyatning ravnaqi, ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy barqarorligi uning fuqarolarining aqliy va ahloqiy salohiyatini yuksak darajada rivojlanganligiga bog’liq. Zero, jamiyatimizning ma'naviy yangilanishida, ijtimoiy yo’naltirilgan bozor iqtisodiyotini shakllantirishda jahon hamjamiyatiga qo’shilishini ta'minlaydigan demokratik huquqiy davlat qurish kadrlar tayyorlashning milliy masalasi ustuvor mezon sifatida muhim rol o’ynaydi. Chunki xalqning boy intellektual merosi va umuminsoniy qadriyatlar asosida zamonaviy madaniyat, iqtisodiyot, fan-texnika va texnologiyaning yangi yutuqlari asosida mukammal tayyorgarlikdan o’tgan kadrlarni tayyorlashning yangi tizimini shakllantirish O’zbekiston Respublikasi taraqqiyotining muhim shartlaridan biri bo’lib qoldi. Inson bolasi kamolga yetgani sari ilmga, ma'rifatga talpinadi. Dastlabki saboqni u maktabdan oladi. Ammo kelajagimiz egalari bo’lgan yoshlarga ta'lim berish ularni o’qitish bilan bog’liq ayrim muammolar bugungi kunda kishini o’ylantirib qo’yayotgani tabiiy. Kasb jamiyatning mehnatga layoqatli a’zolarini ijtimoiy tashkillashtirishning alohida shakli bo’lib, bunda a’zolar faoliyatining umumiy turi va kasbiy ongi bilan birlashgan. B.Shouning fikri bo’yicha kasb - mutaxassislarning chetdagi odamlarga qarshi fitnasidir. Y.A.Klimov o’z ishlarida bu borada bir necha ta’riflarni ilgari suradi. Nisbat batafsil ta’rif quyidagicha “Kasb - jamiyat uchun zarur va qadriyatli soha bo’lib bunda insondan jismoniy va ruhiy kuch talab etadi” bu kuchlar unga sarflangan mehnat o’rniga yashashi va rivojlanishi uchun muhim vositalar omili sifatida namoyon bo’ladi. Bu ta’rifni yanada batafsil yoritarib,

Y.A.Klimov kasbiy faoliyatning sifatli tarixiy rivojlanuvchi tizim va shaxsning o’zini namoyon etish sohasi deb ta’riflaydi. Yana bir ta’rifni keltiramiz. “jamiyat nuqtai nazaricha kasb bu kasbiy masalalar, kasbiy faoliyat shakllari va turlari, shaxsiy kasbiy xususiyatlari tizimi bo’lib, ular jamiyat ehtiyojlarini qondirish uchun muhim bo’lgan natija mas’uliyatlarni yetkazishni ta’minlab berishi kerak bo’ladi” nisbatan tor ta’rifni esa V.G.Makushin keltiradi, kasb - bu shunday faoliyatki, uning yordamida shaxs jamiyat hayotida ishtirok etadi va uning yashashi uchun moddiy vositalar asosiy manbasi bo’lib xizmat qiladi. Mavjud ta’riflarni umulashtirib, quyidagilarni xulosa qilish mumkin. Mashhur rus psixologi K.K.Platonov mutaxassisning kasbiy tayyorligi bu o’zining muayyan kasbiy faoliyatini bajarishga qodir va tayyorgarlik ko’rgan deb hisoblovchi va uni bajarishga intiluvchi shaxsning sub’ektiv holatidir - deb hisoblangan. Mutaxassisning kasbiy tayyorligi murakkab ko’p darajali va ko’rinishli tizimli psixik shaklga ega bo’lib, birinchi navbatda odamning shaxsiy ko’rinishi asosiy o’rin egallaydi. Shu bilan birga, kasbiy tayyorgarlik mutaxassisda kerakli darajada jismoniy sog’liqni kasbiy faoliyat uchun zarur bo’lgan jismoniy sifatlar shakllanganligi va rivojlanganligini talab qiladi. Chunki har qanday kasbiy faoliyat insonning qandaydir kuch jismoniy energiya sarflashini ko’zda tutadi. Har bir shaxs turi ma’lum kasbiy muhitga yo’naltirlgan idealistik tur - moddiy buyumlar yaratishga texnologik jarayon va texnik qurilmalar, iqtidor - aqliy mehnatga, ijtimoiy - iqtisodiy mehnat bilan o’zaro aloqaga, konvensional aniq tuzilgan faoliyatga, ishbilarmonlik - odamlarga rahbarlik va badiiy - ijodga. har bir shaxs turi modeli quyidagi sxema bo’yicha tuziladi: maqsadlar, qadriyatlar, qiziqishlar, qobiliyatlar, istalgan kasbiy rollar mumkin bo’lgan yutuqlar, karera va boshqalar. Keyingi kasblarning tizimlash qobiliyatlarini hisobga olishga asoslanadi. Talab etiladigan qobiliyatlar bo’yicha kasblarni tizimlash bo’yicha bir necha bor urinishlar bo’lgan. Dastlab, 1953 yilda D Paterson tomonidan taklif etilgan. Kasblar tizimlashga to’xtalib o’tamiz. U juda keng tarqalgan bo’lib, tizimlash asosini 9 ta turli qobiliyatlar tashkil etadi. Minnesota Ocupational Rating Scale yordamida kasbshunos psixologlar tomonidan 432 ta kasb tanlab olinib, quyidagi 7 ta guruhga ajratiladi. Akademik, mexanik, ijtimoiy, diniy, musiqaviy, artistlik va jismoniy

guruhlardir. Bitiruv ishi natijalarini umumlashtirish natijasida 432 kasbni 214 ta namunaga keltirildi, ulardan 137 tasi bitta kasb mutaxassislikka qolgan 77 tasi ikkitadan 18 tagacha, mutaxassislikni birlashtiradi. E.A.Klimov ishlab chiqqan kasblar tuzilmasi ham keng tarqalgan. 15 Mehnat obektiga ko’ra 5 ta kasb turlari ajratiladi.

1. Inson – tabiat. Bu tur namoyondalari o’simlik va hayvonot mikroorganizmlar va ular yashash sharoitlari bilan ishlashadi. Masalan, meva - sabzavot ustasi, agranom, zootexnik, vetenar, mikrobiolog.

2. Inson – texnika.Ishchilar jonsiz texnik mehnat ob’ektlari bilan ishlashadi. Masalan, texnik, mexanik, muxandis mexanik, muhandis elektrik, texnik texnolog va hokazo.

3. Inson – inson. bunda ijtimoiy tizimlar, axloqiy guruhlar, turli yoshdagi insonlar bilan ishlash nazarda tutiladi. Masalan, oziq - ovqat mahsulotlarini sotuvchisi, sartarosh, shifokor, o’qituvchi va boshqalar.

4. Inson - belgilar tizim. Tabiiy va sun’iy tillar, shartli belgilar, ramzlar, raqamlar, formulalar kasb turi namoyondalarini qiziqtiruvchi predmetlar olami va boshqalar. Masalan, dasturchi, chizmachi - kartagraf, matematik, tilshunos, nashriyot muqarriri.

5. Inson - badiiy obraz. hodisalarni badiiy aks etishi dalillari - mana shu narsalar bu kasb turi vakillarini qiziqtiradi. Masalan, rassom dekarator, rassom - restavrator, musiqa asboblarini sozlovchi, balet artisti, konsert ijrochisi, aktyor va boshqalar. Bu beshta kasb turlari maqsadlar belgisiga ko’ra 3 ta sinfga bo’linadi.

1. Gnostik kasblar (G) (qadimgi yunonchadan “gnosis” bilim);
2. O’zgartiruvchi kasblar;
3. Qidiruvli kasblar;

Asosiy ish qurollariga ko’ra har qaysi sinf doirasida 4 ta bilimni ajratish mumkin. 1. Qo’l mehnati kasblari; 2. Mashina qo’l mehnati; 3. Avtomatlashgan va avtomatik tizimlar qo’llanishi bilan bog’liq kasblar; 4. Funksional ish quroli bilan bog’liq kasblar. Mehnat sharoitlariga ko’ra, YE.A.Klimov kasblarni 4 guruhga bo’ladi. Maishiy mikroiqlimga xonakiga yaqin ish.(B) har xil ob-havo sharoitida

ochiq havoda bo’lish bilan bog’liq kasblar agranom, payvandchi, avtonazorat inspektori. Odatiy bo’lmagan sharoitlarda balandlikda, suv tagida, yer tagida baland past darajalarda ishlash: havvos, o’t o’chiruvchi va hokazo. Insonlar sog’ligi, hayoti uchun yuqori mas’uliyat sharoitida ishlash: moddiy qadriyatlar, bolalar boqchasi tarbiyachisi, o’qituvchi, tergovchi. Shartli belgilarni qo’llagan holda, kasblar dunyosi “xaritasini” va ma’lum kasbning na’munaviy formulasini tuzish mumkin. Har bir inson hayotida kasbiy faoliyat muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlarining ilk qadamlaridanoq uning kelajagi to`g`risida o`ylab qolishadi. Farzandlarining qiziqish va qobiliyatlarini kuzatish orqali ularning kasbiy kelajagini aniqlashga harakat qiladilar. Ko`pgina maktab bitiruvchilari kelajakda kim bo`lsam ekan yoki qaysi sohaning mutaxassisi bo`lsam ekan? – degan savolni o`z oldilariga qo`yib, kasb tanlash muammosiga duch kelishadi. Natijada o`quvchilar tomonidan mutaxassisliklar tasodifan tanlanadi. Hech qanday maxsus tayyorgarlikka ega bo`lmasdan yoki kasbiy kelajagini tushunib etmasdanmaktab bitiruvchilarining bir qismi darhol ishga joylashadi. Bunday misollarni keltirib o`tadigan bo`lsak juda ko`p, aslida.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. G‘oziyev, E. (2010). Umumiy psixologiya. Yangi asr avlodi.
2. Davletshin, M. (2002). Umumiy psixologiya. TDPU.

OILAVIY MUNOSABATLARNING BOLA SHAXSIDA IJTIMOIYPSIXOLOGIK MUNOSABATLARNING SHAKLLANISHIGA TA’SIRI

Xorazm viloyati Xonqa tumani 28-maktab kasbga yo‘naltiruvchi psixologi
Jumaniyazova Muhayyo Shuhrat qizi
Xorazm viloyati Xonqa tumani 6-maktab kasbga yo‘naltiruvchi psixologi
Bekchonova Oymonjon O`runboyevna

Ma'lumki, insoniyat jamiyati taraqqiy etib borgan sari odamlarning o’zlari ham, ularning bir-birlari bilan bo’ladigan munosabatlari ham, ayniqsa shaxslararo munosabatlar orasida eng samimiy, eng yaqin bo’lgan oilaviy munosabatlar ham takomillashib, o’ziga xos tarzda murakkablashib boradi. Sababi: hozirgi zamon fantexnika taraqqiyoti, ishlab chiqarish munosabatlari, vositalari taraqqiyoti, qishloq xo’jaligi, sanoat ishlab chiqarishi, umuman xalq xo’jaligining barcha jabhalarida yangi texnologiya, texnik jarayonlarning jadal joriy etilishi bevosita shu jarayonlarning yaratuvchisi, ishtirokchisi bo’lgan inson omiliga, inson shaxsiga ham o’ziga xos, yangicha talablar qo’ymoqda. Ishlab chiqarish munosabatlari, jamiyat taraqqiyoti bir tomondan, odamlarning o’zlarida ro’y berayotgan ijtimoiypsixologik, fiziologik va boshqa o’zgarishlar odamlarning o’zaro muloqot munosabatlari doirasini ma'lum darajada chegaralanib qolishiga, ularda o’tmishdoshlarimizda kuzatiladigan tabiiylikni ma'lum darajada buzilishiga va oqibatda inson ruhiyatida mumkin qadar hissiy, emotsional zo’riqishlarning yuzaga kelishga asos bo’lmokda. Bularning ta'siri oilaviy hayot va undagi psixologik iqlimda xam o’z ifodasini topadi. Oilaviy munosabatlar o’zining ko’p qirraliligi bilan alohida xususiyat kasb etib, jamiyat taraqqiyotini belgilashda, ma'nan barkamol, ruhan sog’lom avlodni voyaga yetkazish jarayonida ularning ijobiy yechimi katta ahamiyatga egadir. Agar har bir oilani tashkil etuvchilar o’z muammolarini bahamjihatlik bilan, o’zaro kelishuv asosida hal qilsalar, oiladagi tinchlik kafolatlanib, uning ma'naviy asoslari

mustahkam bo’ladi. Alohida ta'kidlash joizki, er-xotin, qaynona-qaynota, kelin-kuyov munosabatlarida, fikrlar va qarashlardagi paydo bo’ladigan ayrim kelishmovchiliklar, qarama-qarshiliklar, ziddiyatlarni uni tashkil etuvchi shaxslar o’zaro kelishib, muammoni konstruktiv tarzda yechishga qodir bo’lsalar, oiladagi ijtimoiy-psixologik hamda ma'naviy muhit yosh avlod ongida insoniy munosabatlar to’g’risida teran va ijobiy tasavvurlar shakllanishiga imkon beradi. Shu bois ham mamlakatimizda oila va uning tarbiyaviy imkoniyatlari qadriyat sifatida yuksaklarga ko’tariladi. Bu esa tarbiya jarayonida ijtimoiy normalarni amal qilishi yoki buzilishida nomoyon bo’ladi. Ayni shu masalalar mavzuimizning dolzarbligini belgilaydi. Agressiya va agressiya muammosi uzoq vaqt davomida ijtimoiy psixologiyaning asosiy masalalaridan biri bo'lgan. O'tgan asrning o'rtalaridan boshlab o'smirlardagi tajovuzkor xatti-harakatlarning faol tadqiqotlari o'tkazildi. Ayniqsa, bu muammo hozir juda muhim. O'smirlar o'rtasida tajovuzkor tendensiyalarni o'sishi so'nggi yillarda keskin tarzda yoshlar o’rtasida jinoyatchilik oshdi. Ayniqsa, o'smirlar o’rtasidagi jinoyat ishlari sezilarli darajada oshdi. Bu esa jamiyatimizning bugungi kundagi eng o'tkir ijtimoiy muammolaridan birini ifodalaydi. Jiddiy jarohatlash, bir kishiga qarshi jinoyatlarning ortib soni kundan-kunga ortib bormoqda. Shu bilan bir vaqtda shafqatsiz yosh guruhlardagi janglarning hollari tez-tez uchraydi. Shuni e’tiborga olish lozimki, bu kabi holatlarning ortib borishi esa yoshlarning ruhiyatida oilaviy muhitning keskin buzulishi va oilaviy munosabatlarning keskinlashuvi sabab bo’lmoqda. Oila a'zolarining o’zaro muomalalarini o’rganish shuni ko’rsatdiki, maktab o’quvchilarining o’qishga va mehnatga bo’lgan munosabatiga bevosita ta'sir qiluvchi oila muhitidagi holatlar va omillar alohida o’rin tutadi: Birinchidan: ota-onalarning jamoatchilik faoliyati ularning mafkuraviy qarashlari va ishga nisbatan munosabatlari bola tarbiyasiga ta’siri kuchli bolar ekan. Ikkinchidan: oila ichidagi munosabatlari ota va ona munosabati, otaonalarning buva va buvisiga munosabatlari, aka-ukalar va opa-singillarning o’zaro munosabatlari. Uchinchidan: ota-onalarning tarbiyaviy-pedagogik faoliyati ularning tarbiyaviy muammolari, qiziqishlari maktab bilan hamkorliklari, o’quvchilarga dars tayyorlash kezida ota-onalarning yordami, ularning tarbiyaviy ahamiyati. To’rtinchidan: oilada bolalalarning ta'limga munosabatlari va

ijtimoiy normalarni bajarishlari va boshqalar. Demak oila muhitini uch toifaga: ijobiy, o’zgaruvchan va salbiy toifalarga ajratish imkoniyati tug’ildi. Bu esa, oilada shaxsni shakllantirish jarayonini o’rganishda “baxtli bolalik - bu oiladagi quvonchli hamjihatlikning hamda ota-onalarning bolalariga g’amxo’rligining samarasidir”, degan xulosaga kelindi. Shu asosda oilada farzand tarbiyasiga yondashishning oilalarni yo’nalishiga qarab, uch toifaga mansub ekanligini ko’rsatib berish mumkin.

1. Ijtimoiy ilg’or yo’nalishdagi oilaga xos bo’lgan oilalar bizdagi oilalarning ko’pchilik qismini tashkil qiladi. Bunday oilalarda shaxslararo munosabatlar axloq prinsiplari va qoidalaridan kelib chiqqan holda amalga oshiriladi, shuningdek har tomonlama kamol topgan shaxsning ijtimoiy ideali nazarda tutiladi. Ijtimoiy ilg’or yo’nalishdagi oilalarning voyaga yetgan a'zolari ishlab chiqarishda, korxonada, jamoat ishlarida faol qatnashadilar, ilg’or madaniyatga nisbatan, qiziqishlarini namoyish qiladilar, shuning bilan birga bu narsaga o’z farzandlarida ham havas uyg’otadilar. Oilada goho namoyon bo’ladigan ziddiyatlarni juda qisqa muddatda hamjihatlik bilan bartaraf qiladilar. Ushbu toifaga mansub oilalarda xo’jalik ashyolari, asboblari, qimmatbaho materiallarni har xil ehtiyojlarni qondirish vositasi sifatida qaraladi, bu narsalar shaxsning kelajak istiqboli bilan mutlaqo bog’lanmaydi.

2. Ziddiyatli yo’nalishga ega bo’lgan oilada barqaror yo’nalish bo’lmaydi. Oilaviy turmush munosabatlari uzluksiz ravishda biron-bir g’oyaning boshqa g’oya bilan o’zaro niqoblangan kurashi bosqichida bo’ladi, u yoki bu qarashlarning ustunligi, istiqboli hech qanday ahamiyat kasb etmaydi. Bunday holatning ko’zga tashlanishi eskilik bilan yangilik o’rtasidagi kurashni anglatmaydi. Er-xotinning yoki boshqa voyaga yetgan oila a'zolarining murosasiz pozitsiyalari ko’pincha ularning fe'1- atvor xususiyatlaridagi tafovut negizi bilan bog’liq bo’lib, mutlaqo eskilik sarqiti mohiyatidan kelib chiqmaydi. Oilada so’z bilan ish birligi masalasi bir-biriga qarama-qarshi yo’nalishda bo’ladi. Faqat burch hissigina, muayyan majburiyatni bajarishgina oila a'zolarni o’zaro birlashtirib turadi. Mana bunday oilalarda erxotinning bolalarga ta'sir o’tkazish uchun kurashi, raqobati yaqqol namoyon bo’ladi.

3. Past darajadagi ijtimoiy yo’nalishga mansub oilalarda ko’pincha ishchanlik udumi va ideallari hokimlik qiladi. Mazkur oilalarda barcha narsa yagona narsaga bo’ysundirilgan, ya'ni mol-dunyo to’plashga, moddiy-maishiy jihatdan ustunlikka erishishiga qaratilgan boladi. Voyaga yetgan oila a'zolarining, ota-onalarining korxona, muassasada, tashkilotda mehnat qilishi ana shu ko’zlangan maqsadga yetish vositasi sifatida, har qanday mehnat esa, ish haqi miqdori bilan o’lchanadi. Oila boshlig’ining zo’ravonligi, zolimligi, unga ko’r-ko’rona va so’zsiz bo’ysunishlik, sajda qilishlik, zaif va nimjon oila a'zolari farovonligini poymol qilishga intilishi va hokazolar ustun bo’ladi. Meshchanlik ideali va diniy e'tiqod doirasidan tashqari chiqish hollari (kitob o’qish ijtimoiy turmush faoliyatida ishtirok etish) kamsitilib, bekorga vaqt sarflash deb baholanadi. Shu boisdan past darajadagi ijtimoiy yo’nalishga mansub oilalardan xudbin, qo’rqoq, jamiyat uchun kam nafi tegadigan o’g’il-qizlar yetishib chiqishi mumkin. Jumladan, har bir oila a'zolarining yashayotgan mikromuhitda tutgan o’rni va erishgan obro’li, oilalarda er-xotin munosabatlari, ota-onalarning farzandlarga nisbatan muomalalari, turli yoshdagi farzandlarning o’zaro muloqoti, ularning ota-onalarga munosabatlari, oila a'zolarining begona kishilar bilan muloqotga kirishishi xususiyatlari, ular o’rtasida o’zaro yordam va birdamlilik xususiyatlari, uyro’zg’or yumushlari taqsimoti, xordiq chiqarish, oila a'zolarida muloqot ko’lamining kengayishi kabi shaxslararo munosabatlarning rang-barang jihatlarini oilada bola ongiga sngdirish maqsadga muvofiqdir. Oilaviy hayot, mehnat, kattalar va kichiklar o’rtasidagi o’zaro munosabatlar, axloqiy-ma'naviy qiyofalari, ota-onalarning siyosiy va ma'naviy saviyalari, ularning iqtisodiy ta'minlanganligi, turli ko’rinishdagi faoliyatlari, vaqtni to’g’ri rejalashtirish, yashash sharoitlari va boshqalar oilada farzand tarbiyasini samaradorligini ta'minlovchi omil sifatida namoyon bo’ladi. Biz mavzu yuzasidan quyidagi ilmiy-nazariy, tahliliy natijalarni qo’lga kiritdik:

• Farzandlar tarbiyasini barqarorligini ta'minlashda ota-ona ibrati katta ahamiyatga ega boladi;

• Oiladagi axloqiy tarbiya bilan ta'lim muassalari tarbiyasi mushtarakligini ta'minlash farzandlarning tarbiyalanganlik darajalarini oshiradi;

• Farzandlar tarbiyasida oilaviy an'analarni, milliy urf odatlar mohiyatini ular ongiga singdirib borish tarbiyaning milliy xarakterini oshirish imkoniyatini beradi. • Oilaviy hayotda urf - odat, an'ana, milliy ong va milliy til kabi ijtimoiy tushunchalar va o’rta Osiyo mutafakkirlarining axloq, odob va oilaviy hayot xususidagi didaktik qarashlaridan foydalanish yaxshi samara beradi;

• Oilaviy tarbiyaning o’ziga xos qoidalaridan xabardor bo’lish va kamchiliklarini psixologik - pedagogik bilimlarga tayanib bartaraf etish darkor;

• Oilada shaxslararo munosabatlarning ko’rinishini va rollar taqsimoti bola faoliyatini tashkil qilishda muhim ahamiyatga ega;

• Oilada ma'naviy, axloqiy va madaniy malakalarni shakllantirish bolaning har tomonlama ma'nan pok, iymonli, vatani va xalqiga sodiq farzand bo’lib yetishishida yetakchi rol o’ynaydi. Sog’lom bola oilada shakllanadi va kamol topadi. Bu o’rinda ota-onaning psixologikpedagogik bilimi, dunyoqarashi hamda madaniyati yetakchi omil hisoblanadi. Har bir ota-ona o’z farzandi tarbiyasi bilan asosli ravishda shug’ullanishi, buning uchun esa ta'lim-tarbiya ishining o’ziga xos tomonlarini, qonuniyatlarini, bolaning pedagogik-psixologik va yosh xususiyatlarini, jismoniy va fiziologik rivojlanish qonuniyatlarini bilishlari, yosh avlodni tarbiyalash sohasidagi muvoffaqiyatlariga erishishning asosiy omilidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Adizova T.M. O’quvchilarning shaxslararo munosabatlarini psixologik diagnostikasi va korreksion ishlari. - Toshkent, TDPU, 1997.

2. Baratov Sh. O’quvchi shaxsini o’rganish usullari. - Toshkent, O’qituvchi, 1995. 3. Nishonova Z.T. Psixik taraqqiyot diagnostikasi. Toshkent. Nizomiy nomli TDPU, 2004 y.

SOG‘LOM AVLODNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Oblokulova Lutfiya Narzikulovna
Samarqand viloyati Toyloq tuman 20-maktab psixologi

Sog'lom avlodni shakllantirish jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshriladi. Buning uchun esa jamiyatning har bir a'zosi sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi, salomatlikni madaniyatlilikning bir ko'rinishi sifatida qabul qilish lozim. Yoshlar hayotida, yurish-turishida ham mana shunday yangicha tafakkurning shakllantirilishi bu boradagi barcha muammolarga yechim bo'lib xizmat qiladi.

Sog‘lom avlod deganda, eng avvalo nafaqat jismonan baquvvat, shu bilan birga ruhi, fikri sog‘lom, iymon-e’tiqodi butun, bilimli, ma’naviyati yuksak, mard va jasur,vatanparvar avlod tushuniladi. Sog‘lom avlod tarbiyasi borasida buyuk mutafakkirlarimiz ham juda ko‘p kuzatishlar olib borganlar va o‘z asarlarida alohida talqin etganlar. Jumladan, so‘z mulkining sultoni Alisher Navoiy “Majolis un nafois” tavsirida: Ko‘p ijodkorlar fe’l atvoridagi lavandlik, ya’ni dangasalik, beparvolik oqibatida kamolga donishmandlikka, qobiliyatlarining shakllanmay qolishiga sabab bo‘lganligini e’tirof etganlar.Yomon sheriklar kishini xoxlagan yoshda ham egri yo‘lga boshlashi mumkin. Tarbiyada otaning fe’li ham muhim o‘rin tutishini e’tirof etib:

Erkalatsa otasi
Taltayadi bolasi.
Taltaydimi bolasi
Azobdadir onasi
degan fikrlarni bildirib o‘tgan.

Ruh bilan jismning o‘zaro mustahkam bog‘liqligi shundaki, qorni o‘ta to‘q odamning ko‘ngli qattiq bo‘ladi. To‘q odam tanasining asosiy kuchi ovqatni hazm qilishga sarflanganidan keyin odamda ko‘ngil nazokati yo‘qola boradi, beparvolik, loqaydlik-lavandlik paydo bo‘ladi.

Tabiiyki, qorin to‘q mahali kuchli jismoniy mehnat qilish ham, jiddiy, aqliy faoliyat ham qiyin kechadi. Butun diqqati me’daning ishlashiga qaratilgan organism muskullarga ham, miyaga ham yetarli ozuqa, ya’ni qon va kislorodni yetkazib berolmaydi. Lohaslik ana shundan. Beparvolik, befarqlik esa Navoiy aytgan “ko‘ngli qattiqlik”ning o‘zginasi.

"Ko‘p demak birla bo‘lmag‘il nodon,
Sihat tilasang oz-ye,
Ko‘p yemak birla bo‘lmag‘il hayvon".
Izaat tilasang oz de.
Nafsini tiymasa kishi bo‘lur xor,
Nafs uni qiladi ko‘cha-kuyda zor.

Sog‘lom avlod deganda nafaqat jismonan balki ruhan insonning sog‘lom bo‘lishi o‘ta muhim sanaladi. Keling, ruhiy sog‘lom bo‘lish deganda nima tushunilishini ko‘rib chiqamiz.

Ruh nima?

Hamma narsa so‘zdan ijod etilgan va so‘zga qaytadi“. Demak, jismonan, ruhan sog‘lom insonni shakllantiruvchi eng asosiy vosita ”So‘zdir“. So‘z bo‘lganda ham” ezgu niyat, ezgu fikr, ezgu amal" tariqasidagi so‘zdir. So‘zni ma’nosiga yetib, uning ma’nosini suhbatdosh tushunadigan, unga nafi tegadigan so‘z faqat savob uchun ishlatilishi kerak.

Ayrim ruhiy kasalliklarga chalinganda ongning buzilganligi aynan his-tuyg‘ular va munosabatlar sohasidagi buzilish bilan belgilanadi, bemor bunga qadar behad sevgan onasini (umr yo‘ldoshi, do‘sti, farzandi) suymaydigan bo‘lib qoladi,yaqin kishilari to‘g‘risida zarda bilan gapiradi va hokazo.

Tanamiz, jismimizda kasallik, nuqsonlarni keltirib chiqaruvchi sabablar mavjudligi kabi ruhimiz, qalbimizning jarohatlanishi, kasallikka chalinishiga olib keluvchi sabablar ham mavjuddir.

Ruhi, qalbi jarohatlangan, kasallangan kishilarni ruhan nosog‘lom kishilar-ruhan kasallar deb yuritiladi.

Bularga yolg‘onchilik, qo‘rqoqlik, qaysarlik, o‘ta hayajonlanish, kibr-havo,

manmanlik, orsizlik, omonatga xiyonat qilish, jizzakilik, bezovtalik, qarorsizlik, lavandlik kabilar misol bo‘ladi.

Salbiy xulq-odatli kishilar ruhan nosog‘lom kishilardir. Ruhan kasallik kelib chiqishining asosiy sababi his-tuyg‘u va munosabatlarimizni tahlil etmay namoyon etishimizdadir.

His-tuyg‘u, munosabatni ifoda etish vositasi esa muomaladir. Muomala nafaqat so‘zli balki so‘zsiz ham amalga oshiriladi. Imo-ishora, ohang, nigoh, yuz-chehra. turqu-tarovat, xatti-harakatlar vositasida o‘rnatilgan muomala noverbal so‘zsiz muloqot deb ataladi va bu insonlar psixikasi, xulq-atvoriga eng tez va kuchli, uzoq ta’sir etuvchi omildir.

Shuning uchun ham insonlarning bir-birlari bilan o‘zaro munosabatlarini mehr-muhabbat, rahm-shafqat, o‘zaro idrok asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir.

Aks holda insonlar ketma-ket tushkunlik holatiga tushib irodasizlikka uchrashadi, oqibati esa salbiy yakun topadi.

Shuning uchun sharqona pedagogika qoidalariga amal qilish joizdir.

1. Aqlni ozdiruvchi ichimliklarni iste’mol qilmaslik.

2. Pul, boylik, shuhratga hirs qo‘ymaslik.

(qo‘limiz mehnatda bo‘lsin.)

3. Kam ye, kam uxla, kam gapir, ko‘proq mehnat qil!

4. Bemorga, qorni ochga, uyqudan qolganga va charchaganga gapirma.

5. Nafsingni o‘ldirsang, g‘amdan ozodsan. Dushmaning bo‘lmaydi doimo shodsan.

6. Samimiy, ochiq chehra bo‘ling(shirin tabassum).

7. “Me’yor, o‘rin, vaqt, ega”.

8. Senga qanday muomalada bo‘lishlarini istasang, shunday muomalada bo‘l!

9. O‘zinnga ravo ko‘rgan barcha yaxshi narsalar, hodisalarni boshqalarga ham ravo ko‘r!

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda shaxs motivasiyasi omilining o'rni ham kattadir. Motivasiya esa o'z mazmuniga ko'ra shaxsni ma'lum bir faoliyatini

bajarishga kirishishi uchun harakatga keltirish, uning muhimligini asoslash va anglatishni bildiradi. Sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish masalasida motivasiya omili odamlarga ularning nima uchun sog'lom turmush tarzi psixologiyasi muhitida yashash lozimligini, nima sababdan nosog'lom turmush tarzini tanlash xatti-haraktini anglatishga qaratiladi. Aholi va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish jarayonida motivasiya omilining o'rnini baholashda har bir shaxsda uning kundalik hayot faoliyatini tahlil qilish uchun zarur bo'lgan uchta asosiy elementning mavjudligiga e'tiborni qaratish lozim. Jumladan har bir shaxsda:

- sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarning mavjudligi;

- sog'lom turmush tarzida yashashning insonni sog'lom qilishga va umrini uzaytirishi mumkinligiga qat'iy ishonchning bo'lishi;

- sog'lom turmush tarzida yashash uchun astoydil harakatning mavjud bo'lishi kabilar.

Barchamizga ma'lumki, o'zbek oilasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ko'proq oila (ayollar)ga bog'liq: oila a'zolarining jismoniy tarbiyaga munosabati, toza-ozodaligi,orastaligi, bolalar rejimi, tarbiyasi (ovqatlanish tartibi, kiyinish madaniyati, hordiq chiqarish, dars qilish) va hakozolar ko'pincha onalar zimmasida. Shu boisdan ham, bugungi kunda mamlakatimizda dolzarb va aholi salomatligining manbai hisoblanadigan jismoniy tarbiyaga ahamiyatni kuchaytirish, uning barcha oilalarga kirib borishiga erishish uchun joylarda ayollarni bu ishga keng jalb etish – oilaviy sportni targ'ib etish - davr talabiga aylanib bormoqda.

Oilaviy sport bilan shug'ullanish, eng avvalo, o'sha oila mustahkamligini, saranjom-sarishtaligi va farovonligini ta'minlaydi. Bunday oilalarda barcha yoshdagi oila a'zolari salomatliklari mustahkam, ma'naviy muhiti mo'tadil, o'zaro munosabat yaxshi, har bir oila a'zosining o'qishga, ishga ishtiyoqi baland, kayfiyati hamisha ko'tarinki bo'ladi. Bunday oilada mehr-oqibatlilik, mehribonlilik, mas'uliyatlilik, e'tiborlilik odatiy hol hisoblanadi.

Kuzatishlarimizdan ma'lum bo'lishicha, o'zbek oilalarida, millatimiz orasida ayniqsa, xotin-qizlar, onalar, bo'lajak onalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabat, ishtiyoq va ularning psixologiyasini oshirish maqsadga muvofiq.

Yuqoridagilardan xulosa qilib qayd etish mumkinki, sog'lom turmush tarsi psixologiyasi bir tomondan, insonning jismoniy salomatligi va kamolotini nazarda tutsa, ikkinchi tomondan, inson ma'naviy, mafkuraviy va ruhiy salomatligi, uning shaxs sifatida barkamol voyaga yetishining asosini tashkil qiladi. Nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy, ruhiy jihatdan o'zini sog'lom his qilgan odamgina jamiyatning faol a'zosi bo'lib, o'ziga va atrofidagilarga naf keltirishi mumkin. Zero, oila va yosh avlod sog'lom ekan - jamiyat mustahkam bo‘ladi.

O‘SMIRLIK DAVRIDA O‘QUVCHILARDAGI STRESSLARNI OLDINI OLISH

Azizova Ominaxon Sobitjonovna
Farg‘ona viloyati, Oltiariq tumani
10-umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya. O‘smirlik davrida o‘quvchilarda stress holatlarining yuzaga kelish sabablari, ularning psixologik xususiyatlari hamda stressni oldini olishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, maktab psixologi faoliyatida stressni erta aniqlash va uni kamaytirishga xizmat qiluvchi amaliy yondashuvlar yoritiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, stress, psixologiya, emotsional barqarorlik, profilaktika, maktab psixologi, o‘quvchi, moslashuv.

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘smirlik davridagi o‘quvchilar psixologik rivojlanishning eng murakkab va o‘zgaruvchan bosqichlaridan birini boshdan kechiradi. Ushbu davrda organizmda biologik yetilish jarayonlari bilan bir qatorda psixologik va ijtimoiy rivojlanish ham jadallashadi. Natijada o‘smirlarning emotsional holati nisbatan beqaror bo‘lib, tashqi va ichki ta’sirlarga sezgirligi ortadi, bu esa stressga moyillikning kuchayishiga olib keladi. O‘smirlar ayni shu bosqichda o‘z shaxsini anglash, mustaqil “men” konsepsiyasini shakllantirish, jamiyatda o‘z

o‘rnini topish hamda mustaqil qaror qabul qilish jarayonlarini faol kechiradilar. Mazkur jarayonlar esa turli ichki ziddiyatlar va tashqi ijtimoiy bosimlar bilan kechishi mumkin.

O‘smirlik davrida stress holatlarining yuzaga kelishi ko‘p omilli xususiyatga ega bo‘lib, ularning shakllanishida psixologik, pedagogik va ijtimoiy faktorlar muhim rol o‘ynaydi. Xususan, o‘quv yuklamasining ortib borishi, akademik talablarning kuchayishi, vaqtni to‘g‘ri taqsimlashdagi qiyinchiliklar stressning asosiy manbalaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, o‘qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlardagi nizolar, ijtimoiy guruh ichida qabul qilinish ehtiyoji va kommunikativ muammolar ham o‘smirning psixoemotsional holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Oilaviy muhitdagi ziddiyatlar, ota-ona bilan tushunmovchiliklar yoki haddan tashqari talabchanlik ham o‘smirda ichki zo‘riqish holatini kuchaytiradi. Bundan tashqari, o‘z-o‘zini baholash jarayonidagi beqarorlik, o‘z imkoniyatlariga nisbatan shubha va ishonchsizlik, shuningdek, tengdoshlar bilan doimiy ijtimoiy taqqoslash holatlari ham stressni yuzaga keltiruvchi muhim psixologik omillar sirasiga kiradi. Mazkur omillar ta’sirida o‘smirlarda turli psixologik reaksiyalar kuzatiladi. Ular orasida xavotirli holatlarning kuchayishi, asabiylashish, kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi, tushkunlikka moyillik hamda ijtimoiy muhitdan chetlashish (ichki yopilish) kabi holatlar ko‘proq uchraydi. Ushbu psixologik holatlar o‘quvchining nafaqat ta’lim jarayonidagi faolligiga, balki uning umumiy shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin .Stress o‘quvchilarning kognitiv faoliyatiga sezilarli darajada salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Xususan, diqqatni jamlash jarayonining susayishi, xotira funksiyalarining zaiflashuvi hamda tafakkur jarayonlarining samaradorligi pasayishi kuzatiladi. Bunday holatda o‘quvchi yangi ma’lumotlarni qabul qilish, ularni tahlil qilish va amaliyotda qo‘llashda qiyinchiliklarga duch keladi. Natijada o‘qishga bo‘lgan qiziqish kamayib, bilim olish jarayoniga nisbatan passiv munosabat shakllanadi. Uzoq muddat davom etgan stress holati esa o‘quvchining motivatsion sohasiga yanada chuqurroq ta’sir ko‘rsatadi. Ichki va tashqi motivatsiya darajasining pasayishi o‘quv faoliyatining umumiy samaradorligini kamaytiradi. Shu bilan birga, o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchi susayadi, o‘z imkoniyatlarini

baholashda salbiy tendensiyalar kuchayadi. Bu holat shaxsiy rivojlanish jarayonining sekinlashishiga va ijtimoiy moslashuvning qiyinlashishiga olib kelishi mumkin.

Stress holatlarini oldini olish murakkab va tizimli yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlik alohida ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish, ularni o‘z his-tuyg‘ularini anglash va to‘g‘ri ifodalashga yo‘naltirish stress darajasini kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, relaksatsiya mashqlari, to‘g‘ri nafas olish texnikalari, psixologik treninglar va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan metodlar stressni kamaytirishda samarali vositalar hisoblanadi. Ushbu yondashuvlar o‘quvchilarning psixoemotsional holatini barqarorlashtirishga, ularning o‘qish faoliyatiga bo‘lgan qiziqishini oshirishga hamda umumiy ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Maktab psixologi o‘smirlar orasida stress holatlarini erta aniqlash, ularning kelib chiqish sabablarini chuqur tahlil qilish hamda profilaktik ishlarni tizimli ravishda tashkil etishda asosiy mutaxassis sifatida muhim o‘rin egallaydi. U ta’lim muassasasida psixologik xavfsiz muhitni yaratish va o‘quvchilarning psixoemotsional barqarorligini ta’minlashga bevosita mas’ul shaxs hisoblanadi. Psixolog o‘quvchilarning psixoemotsional holatini baholashda turli diagnostik metodlardan foydalanadi. Bunda testlar, so‘rovnomalar, kuzatuv usullari hamda individual va guruhiy suhbatlar muhim ahamiyatga ega. Ushbu metodlar orqali o‘quvchining ichki kechinmalari, stress darajasi, motivatsion holati hamda ijtimoiy moslashuv darajasi aniqlanadi. Olingan natijalar asosida psixolog har bir o‘quvchi uchun individual yondashuvni belgilaydi. Shuningdek, maktab psixologi individual maslahatlar berish orqali o‘quvchilarning ichki muammolarini yengillashtirishga, ularning emotsional zo‘riqishini kamaytirishga yordam beradi. Guruhiy treninglar esa o‘quvchilarda stressga chidamlilikni rivojlantirish, kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantirish hamda o‘zaro ijobiy munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, psixolog o‘qituvchilar uchun ham metodik tavsiyalar ishlab chiqadi. Bu tavsiyalar ta’lim jarayonida psixologik muhitni yaxshilash, o‘quvchilar bilan to‘g‘ri muloqot o‘rnatish hamda stressni kamaytiruvchi pedagogik yondashuvlarni

qo‘llashga yo‘naltiriladi. Shu tariqa maktab psixologi ta’lim jarayonida nafaqat individual yordam ko‘rsatuvchi mutaxassis, balki butun ta’lim muhitining psixologik barqarorligini ta’minlovchi asosiy subyekt sifatida faoliyat yuritadi.O‘smirlik davrida stress holatlarining oldini olish zamonaviy ta’lim tizimining dolzarb va strategik vazifalaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayon o‘quvchilarning psixologik salomatligini saqlash, ularning emotsional barqarorligini mustahkamlash hamda ta’lim faoliyatidagi samaradorlikni oshirishga bevosita xizmat qiladi. Bunday murakkab vazifani samarali amalga oshirishda maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onaning o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning birgalikdagi faoliyati o‘quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan stress omillarini erta aniqlash, ularning oldini olish hamda zarur psixologik yordam ko‘rsatish imkonini beradi.

O‘quvchilarda stressga chidamlilikni shakllantirish ularning shaxsiy rivojlanish jarayonini tizimli ravishda qo‘llab-quvvatlaydi. Bu jarayon o‘smirlarning ta’limga bo‘lgan ijobiy munosabatini kuchaytirib, o‘qish faoliyatiga nisbatan ichki motivatsiyaning ortishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, stressli vaziyatlarda o‘zini boshqara olish, emotsiyalarni muvozanatlash va qaror qabul qilish qobiliyatlari rivojlanadi. Bunday psixologik tayyorgarlik natijasida o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalari ham takomillashadi. Ular tengdoshlar bilan samarali muloqot o‘rnatish, jamoada ishlash va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish qobiliyatlarini yaxshiroq egallaydilar. Bu esa ularning kelajakdagi ijtimoiy hayotga tayyorgarligini mustahkamlaydi. Natijada o‘smirlar nafaqat bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lgan o‘quvchi sifatida, balki psixologik jihatdan barqaror, emotsional yetuk hamda jamiyatda faol va mas’uliyatli ishtirok eta oladigan shaxslar sifatida shakllanadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2. G‘oziyev E. G. *Psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
3. Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
4. Karimova V. M. *Psixologiya*. Toshkent: Noshir, 2012.
5. Toshpo‘latova Sh. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

6. Abdullayeva D. *Pedagogik psixologiya asoslari*. Toshkent: Ilm ziyo, 2021.
7. Mirzayev I. *Ta’lim psixologiyasi*. Toshkent: O‘zbekiston, 2018.
8. Hasanova N. *Maktab psixologiyasi va amaliyot*. Toshkent: O‘qituvchi, 2020.

O‘SMIRLARDA IJTIMOIY TARMOQLARGA QARAMLIK VA UNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Ergasheva Nigoraxon Tavakkalovna
Andijon viloyati Shahrixon tumani 13-maktab amaliyotchi psixologi

Matayeva Maloxatxon G‘ofurjon qizi
Andijon viloyati Shahrixon tumani 35- maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlarda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning kelib chiqish sabablari, uning psixologik va ijtimoiy oqibatlari hamda oldini olish yo‘llari tahlil qilingan. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarning o‘smir ruhiyatiga ta’siri, emotsional holatdagi o‘zgarishlar, diqqat pasayishi, uyqu buzilishi va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta’siri yoritib berilgan. Maqolada ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi orqali ushbu muammoning oldini olish muhimligi ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar. O‘smirlik davri, ijtimoiy tarmoqlar, internet qaramligi, psixologik oqibatlar, emotsional holat, dopamin, virtual muloqot, ruhiy salomatlik, ijtimoiylashuv, psixologik profilaktika, kiberqaramlik, stress, tushkunlik, media savodxonlik, ta’lim jarayoni

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar taraqqiyoti davrida internet hamda ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, o‘smirlar orasida Telegram, Instagram, TikTok, Facebook va boshqa platformalardan foydalanish kundalik ehtiyoj darajasiga yetib bormoqda. Ijtimoiy tarmoqlar axborot almashish, muloqot qilish, bilim olish va vaqtni mazmunli o‘tkazish imkoniyatlarini

yaratishi bilan birga, ayrim salbiy holatlarni ham yuzaga keltirmoqda. Shunday muammolardan biri - ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikdir. O‘smirlik davri psixologik jihatdan murakkab va sezgir bosqich hisoblanadi. Bu davrda shaxsda mustaqil fikrlash, o‘zini anglash, boshqalarning fikriga qiziqish, emotsional ta’sirchanlik kuchayadi. Shu sababli o‘smirlar virtual olam ta’siriga tez tushib qoladilar. Ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish esa ruhiy holat, xulq-atvor, ta’lim sifati va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik - bu insonning internet va virtual muloqot vositalaridan ortiqcha foydalanishi natijasida real hayot faoliyatiga e’tiborining kamayishi bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. Bunday holatda inson doimiy ravishda telefonni tekshirish, yangi xabar yoki “layk” kutish, vaqtining katta qismini internetda o‘tkazishga odatlanib qoladi. O‘smirlar orasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik holati turli psixologik va xulq-atvor belgilarida namoyon bo‘ladi. Eng avvalo, telefonsiz yoki internetsiz qolgan paytda bezovtalik hissining paydo bo‘lishi kuzatiladi. Bunday vaziyatda o‘smir o‘zini noqulay his qiladi, ichki xavotir va asabiylik kuchayadi. Ayrim hollarda telefon qo‘lida bo‘lmasa, o‘zini yolg‘iz yoki himoyasiz his etishi mumkin. Bu holat asta-sekin ruhiy bog‘liqlikka aylanib boradi. Shuningdek, vaqtni nazorat qila olmaslik ham ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning asosiy belgilaridan biridir. O‘smir “bir necha daqiqa” deb kirgan platformada bir necha soat vaqt o‘tkazib yuboradi. Natijada kun tartibi buziladi, foydali mashg‘ulotlarga ajratilishi kerak bo‘lgan vaqt samarasiz sarflanadi. Bu esa mas’uliyat hissining susayishiga olib keladi. Dars yoki uy vazifalariga e’tiborning pasayishi ham muhim muammolardan biridir. O‘smirning diqqat markazi doim telefon va virtual xabarlarga qaratilgani sababli uning bilim olishga bo‘lgan qiziqishi kamayadi. Dars paytida chalg‘ish, topshiriqlarni unutish, mustaqil fikrlashning susayishi kabi holatlar paydo bo‘ladi. Natijada o‘quv natijalari pasayib, o‘zlashtirish darajasi yomonlashishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilish oilaviy va do‘stona munosabatlarga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘smir real muloqotdan ko‘ra virtual suhbatlarni afzal ko‘ra boshlaydi. Ota-ona bilan samimiy suhbatlar kamayadi, do‘stlar bilan yuzma-yuz uchrashuvlarga qiziqish pasayadi. Bu esa insonning ijtimoiylashuv

jarayoniga salbiy ta’sir qilib, uni yolg‘izlik hissiga olib kelishi mumkin. Uyqu rejimining buzilishi ham keng tarqalgan muammolardan biridir. Ko‘plab o‘smirlar tunning kech vaqtigacha telefon ishlatadi, videolar tomosha qiladi yoki ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o‘tkazadi. Natijada organizm yetarli dam olmaydi, ertasi kuni charchoq, holsizlik va diqqat tarqoqligi yuzaga keladi. Uzoq davom etgan uyqusizlik esa ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazadi. Bundan tashqari, internet bo‘lmasa jahldorlik, tushkunlik yoki asabiylik kuzatilishi ham qaramlikning muhim belgilaridan hisoblanadi. O‘smir internetdan foydalana olmaganida kayfiyati keskin tushib ketadi, atrofdagilarga nisbatan qo‘pol munosabatda bo‘lishi mumkin. Bu esa uning hissiy barqarorligiga salbiy ta’sir qiladi.

Psixologlarning ta’kidlashicha, ijtimoiy tarmoqlar inson miyasida zavq va qoniqish hissini hosil qiluvchi dopamin moddasi ajralishini kuchaytiradi. Har bir “layk”, izoh yoki yangi xabar o‘smirga qisqa muddatli quvonch hissini beradi. Miya esa ushbu hissiyotni qayta his qilishni istaydi. Natijada o‘smir yana va yana virtual faoliyatga qaytishga intiladi. Shu tariqa oddiy qiziqish asta-sekin odatga, odat esa psixologik qaramlikka aylanishi mumkin. Agar bu holat vaqtida nazorat qilinmasa, o‘smirning ruhiy holati, o‘qishdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy munosabatlarida jiddiy muammolar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va psixologlar o‘smirlarning internetdan foydalanish madaniyatiga alohida e’tibor qaratishlari muhim hisoblanadi.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning yuzaga kelishida bir qator psixologik va ijtimoiy omillar muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlik davrida emotsional ehtiyojlarning kuchayishi muhim omillardan biridir. O‘smirlar boshqalar tomonidan tan olinishi, e’tibor qozonishi va o‘zini namoyon qilishga intiladilar. Ijtimoiy tarmoqlardagi “layk”, izoh va kuzatuvchilar soni ular uchun muhim psixologik rag‘batga aylanadi. Oiladagi e’tibor yetishmasligi ham qaramlikni kuchaytiradi. Ota-onaning farzand bilan yetarlicha muloqot qilmasligi, uning hissiy holatiga befarq bo‘lishi natijasida o‘smir virtual muhitdan taskin izlay boshlaydi. Tengdoshlar ta’siri ham katta ahamiyatga ega. O‘smir o‘z do‘stlaridan ortda qolmaslik uchun turli platformalarda faol bo‘lishga harakat qiladi. Bu esa vaqtning nazoratsiz sarflanishiga olib keladi.

Shuningdek, stress, yolg‘izlik, ichki qo‘rquv va o‘ziga ishonchsizlik kabi psixologik muammolar ham ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Virtual olam ayrim o‘smirlar uchun real muammolardan qochish vositasiga aylanadi.

Ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish o‘smir ruhiyatiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Eng avvalo, bu holat emotsional barqarorlikning buzilishiga olib keladi. O‘smir virtual baholarga haddan tashqari bog‘lanib qoladi. Agar uning fotosurati yoki postiga kam e’tibor berilsa, u o‘zini qadrsiz his qila boshlaydi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarda depressiv holat, xavotir va tushkunlikni kuchaytirishi mumkin. Ayniqsa, boshqa insonlarning “ideal hayoti” bilan o‘zini taqqoslash natijasida o‘zidan norozilik hissi paydo bo‘ladi. Bu esa past o‘zini baholashga olib keladi. Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uzoq vaqt ekran qarshisida qolish diqqatning pasayishi, xotira faoliyatining susayishi va tez charchashni keltirib chiqaradi. Natijada o‘quvchilarning darsdagi faolligi va bilim o‘zlashtirish darajasi kamayadi. Ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo‘lgan o‘smirlarda uyqu buzilishi ham keng uchraydi. Tunda telefon ishlatish miya faoliyatining dam olishiga to‘sqinlik qiladi. Bu esa ertasi kuni asabiylik, diqqat tarqoqligi va holsizlikka sabab bo‘ladi. Bundan tashqari, virtual muloqotning ko‘payishi real ijtimoiy ko‘nikmalarning sustlashishiga olib keladi. Ayrim o‘smirlar yuzma-yuz suhbatlashishda qiynaladi, ijtimoiy qo‘rquv va tortinchoqlik kuchayadi. Ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha berilish oila ichidagi munosabatlarga ham salbiy ta’sir qiladi. Farzand va ota-ona orasidagi samimiy muloqot kamayadi. O‘smir vaqtining asosiy qismini virtual olamda o‘tkazgani sababli oilaviy qadriyatlardan uzoqlashishi mumkin.

Ta’lim jarayonida ham salbiy holatlar kuzatiladi. Dars vaqtida telefondan foydalanish, uy vazifalariga e’tiborsizlik va vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash o‘quv natijalarining pasayishiga olib keladi. Ayrim hollarda o‘smir internetdagi zararli kontent ta’siriga tushib qolishi ham mumkin. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda kiberbulling, haqorat va psixologik bosim holatlari o‘smir ruhiyatiga kuchli zarar yetkazadi. Bu esa qo‘rquv, yolg‘izlik va ruhiy tushkunlikni kuchaytiradi. O‘smirlarda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oldini olish uchun oila, maktab va jamiyat

hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Avvalo, ota-onalar farzand bilan samimiy va doimiy muloqot olib borishlari lozim. Farzandning qiziqishlari, hissiyotlari va muammolariga befarq bo‘lmaslik kerak. Telefonni taqiqlash emas, undan to‘g‘ri foydalanish madaniyatini shakllantirish muhimdir. Maktablarda media savodxonlik va internet xavfsizligi bo‘yicha psixologik treninglar tashkil etilishi foydalidir. O‘quvchilarga vaqtni boshqarish, real muloqotning ahamiyati va sog‘lom turmush tarzi haqida tushunchalar berilishi zarur. O‘smirlarni sport, kitobxonlik, san’at va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish ham virtual qaramlikning kamayishiga yordam beradi. Bo‘sh vaqtning mazmunli tashkil qilinishi psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Psixologlar esa qaramlik alomatlari kuzatilgan o‘smirlar bilan individual suhbat va korreksion mashg‘ulotlar olib borishlari lozim. Ayniqsa, emotsional qo‘llab-quvvatlash va o‘ziga ishonchni oshirish muhimdir.

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy hayotning muhim qismi bo‘lsa-da, ulardan me’yoridan ortiq foydalanish o‘smirlar ruhiyati va ijtimoiy hayotiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik emotsional beqarorlik, tushkunlik, diqqat pasayishi, uyqu buzilishi va real muloqotning susayishiga olib keladi. Mazkur muammoning oldini olish uchun ota-onalar, pedagoglar va psixologlar hamkorlikda ish olib borishlari zarur. O‘smirlarda internetdan ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish, ularga emotsional qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatish hamda bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish sog‘lom psixologik muhit yaratishda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yosh davrlari psixologiyasi. — Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
2. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Tafakkur Bo‘stoni, 2020.
3. Pedagogik psixologiya. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Internet va yoshlar ma’naviyati. — Toshkent: Ma’naviyat, 2022.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. — Toshkent, 2020.
6. Zamonaviy psixologiya va pedagogika bo‘yicha ilmiy maqolalar hamda internet manbalari, 2021–2025-yillar.

O‘QUVCHILARDA ICHKI MOTIVATSIYANI UYG‘OTISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

G‘aniyeva Dilnoza Xasanovna
Samarqand viloyati, Toyloq tumani, 16-maktab psixologi

Annotatsiya. O‘quvchilarda ichki motivatsiyani shakllantirish va rivojlantirishning psixologik mexanizmlari ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Ichki motivatsiyaning mohiyati, uning tashqi motivatsiyadan farqli jihatlari, o‘quv jarayonidagi ahamiyati hamda shaxs rivojiga ta’siri yoritiladi. Shuningdek, o‘quvchilarning qiziqishlari, ehtiyojlari, o‘z-o‘zini anglash darajasi va emotsional holatlari ichki motivatsiyani shakllantirishdagi asosiy omillar sifatida ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, o‘quvchi shaxsi, ehtiyojlar, qiziqish, o‘z-o‘zini anglash, psixologik mexanizm, ta’lim jarayoni, emotsional rivojlanish, refleksiya

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning bilim olishga bo‘lgan munosabati, ularning o‘quv jarayonidagi faolligi hamda mustaqil va tanqidiy fikrlash qobiliyatining rivojlanganlik darajasi ta’lim samaradorligini belgilovchi muhim omillar sirasiga kiradi. Mazkur ko‘rsatkichlar bevosita shaxsning motivatsion sohasi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ayniqsa ichki motivatsiya o‘quv faoliyatining mazmunli va barqaror amalga oshirilishini ta’minlovchi asosiy psixologik determinantlardan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Ichki motivatsiya tushunchasi psixologiyada shaxsning tashqi rag‘batlantiruvchi omillar -mukofot, baho yoki jazodan mustaqil ravishda, o‘zining ichki ehtiyojlari, qiziqishlari va qadriyatlari asosida faoliyatga kirishishini anglatadi. Bunday motivatsiya turi o‘quvchining bilim olish jarayoniga ongli, ixtiyoriy va qiziqish asosida jalb etilishini ta’minlaydi. Natijada o‘quv faoliyati majburiyat sifatida emas, balki shaxsiy rivojlanish ehtiyoji sifatida qabul qilinadi. Ilmiy kuzatuvlar va pedagogik amaliyot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab o‘quvchilar o‘quv faoliyatini asosan tashqi motivlar -baho olish, o‘qituvchi yoki ota-onaning maqtoviga erishish, yoki jazodan qochish kabi omillar ta’sirida amalga

oshiradi. Bunday yondashuv esa bilimlarning yuzaki o‘zlashtirilishiga, o‘quv faoliyatiga nisbatan befarqlikning shakllanishiga hamda mustaqil fikrlashning yetarli darajada rivojlanmasligiga olib keladi. Shu nuqtai nazardan, o‘quvchilarda ichki motivatsiyani shakllantirish va rivojlantirish bugungi kunda ta’lim tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Mazkur jarayon nafaqat o‘quvchilarning akademik natijalarini yaxshilash, balki ularning shaxs sifatida o‘zini anglash, mustaqil qaror qabul qilish va hayotiy kompetensiyalarini rivojlantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, maktab amaliyotchi psixologlari va pedagoglar tomonidan ichki motivatsiyaning psixologik mexanizmlarini chuqur o‘rganish va amaliyotda samarali qo‘llash zarurati ortib bormoqda. Ichki motivatsiya shaxsning ichki ehtiyojlari, qiziqishlari va qadriyatlari tizimi asosida shakllanuvchi murakkab psixologik hodisa hisoblanadi. U insonning faoliyatga tashqi bosim yoki rag‘batlarsiz, balki ichki qoniqish, o‘zini namoyon etish va rivojlantirish ehtiyoji asosida kirishishini ifodalaydi. Shu jihatdan ichki motivatsiya shaxsning o‘z faoliyatidan ma’naviy va emotsional qoniqish olishi, yangi bilimlarni egallashga bo‘lgan tabiiy intilishi hamda o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishga yo‘naltirilgan ichki kuch sifatida namoyon bo‘ladi.

Psixologik tadqiqotlarda ichki motivatsiya shaxsning o‘zini o‘zi belgilashi, ya’ni o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarishi bilan uzviy bog‘liq holda talqin qilinadi. Bu jarayonda shaxs faoliyatni nafaqat bajaradi, balki uning mazmunini anglaydi, uni shaxsiy qadriyatlar tizimi bilan uyg‘unlashtiradi va natijada ichki ehtiyoj sifatida qabul qiladi. Aynan shu holat ichki motivatsiyaning barqarorligini ta’minlaydi. Ichki motivatsiyaning tarkibiy tuzilmasi bir necha o‘zaro bog‘liq komponentlardan iborat bo‘lib, ular o‘quv faoliyatining samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Qiziqish komponenti alohida ahamiyatga ega. Qiziqish -bu shaxsning muayyan faoliyatga nisbatan ijobiy emotsional munosabati bo‘lib, u bilim olish jarayonini mazmunli va jozibador qiladi. Agar o‘quv materiali o‘quvchining hayotiy tajribasi, ehtiyojlari yoki kelajak rejalari bilan bog‘langan bo‘lsa, qiziqish kuchayadi va bu o‘z navbatida ichki motivatsiyani rag‘batlantiradi. Kompetentlik hissi, ya’ni o‘zini

qobiliyatli va muvaffaqiyatga erisha oladigan shaxs sifatida his qilish muhim psixologik omil hisoblanadi. O‘quvchi o‘z imkoniyatlariga ishonch hosil qilganida, u murakkab vazifalarni bajarishga ham jur’at etadi va faoliyatdan qoniqish oladi. Aksincha, o‘ziga ishonchning pastligi ichki motivatsiyaning susayishiga olib keladi. Avtonomiya, ya’ni mustaqil qaror qabul qilish va o‘z faoliyatini boshqarish imkoniyati ichki motivatsiyaning muhim sharti hisoblanadi. O‘quvchi o‘z tanloviga ega bo‘lganida, u faoliyatni majburiyat sifatida emas, balki o‘z ixtiyori bilan amalga oshiradi. Bu esa faoliyatga bo‘lgan mas’uliyat va qiziqishni oshiradi. Maqsadga yo‘naltirilganlik komponenti shaxsning o‘z oldiga aniq va mazmunli maqsadlar qo‘ya olishi bilan bog‘liqdir. Maqsadlar mavjud bo‘lganida, o‘quvchi o‘z harakatlarini rejalashtiradi, natijaga erishish yo‘lida qat’iyat bilan harakat qiladi va bu jarayonda ichki motivatsiya mustahkamlanadi. Mazkur komponentlar o‘zaro uyg‘unlashgan holda o‘quvchining ichki faolligini oshiradi, uni o‘quv jarayoniga faol jalb etadi hamda bilimlarni chuqur va ongli ravishda o‘zlashtirishga xizmat qiladi. Shu sababli ichki motivatsiyani rivojlantirishda ushbu omillarni kompleks tarzda hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarda ichki motivatsiyani uyg‘otish murakkab, ko‘p qatlamli va dinamik jarayon bo‘lib, u shaxsning psixik rivojlanish xususiyatlari, ijtimoiy muhit ta’siri hamda individual tajribasi bilan chambarchas bog‘liq holda shakllanadi. Ushbu jarayonni to‘liq anglash uchun ichki motivatsiyani yuzaga keltiruvchi asosiy psixologik mexanizmlarni tizimli ravishda tahlil qilish muhimdir. Mazkur mexanizmlar o‘zaro uzviy bog‘langan holda faoliyat yuritadi va o‘quvchining bilim olishga bo‘lgan ichki ehtiyojini kuchaytiradi. Ehtiyojlar tizimi ichki motivatsiyaning asosiy negizini tashkil etadi. Inson faoliyatining har qanday turi muayyan ehtiyojlarni qondirishga qaratilgan bo‘lib, o‘quv faoliyati ham bundan mustasno emas. Agar o‘quv jarayoni o‘quvchining shaxsiy ehtiyojlari bilan uyg‘unlashsa, u holda ushbu faoliyat ichki ahamiyat kasb etadi. Xususan, o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan ehtiyoj, muvaffaqiyatga erishish istagi, ijtimoiy maqomga ega bo‘lish yoki o‘z imkoniyatlarini namoyon etish kabi ehtiyojlar o‘quv faoliyatini ichki rag‘batlantiruvchi kuchga aylantiradi. Shu jihatdan qaraganda, o‘qitish jarayonida o‘quv materialini o‘quvchilarning real hayotiy ehtiyojlari bilan bog‘lash

muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Qiziqishning shakllanishi ichki motivatsiyaning eng muhim psixologik manbalaridan biridir. Qiziqish shaxsning faoliyatga nisbatan ijobiy emotsional munosabatini ifodalaydi va u o‘quv jarayonini mazmunan boyitadi. Agar o‘quv materiali o‘quvchining kundalik hayoti, shaxsiy tajribasi yoki kelajakdagi rejalari bilan bog‘liq holda taqdim etilsa, u holda qiziqish tabiiy ravishda ortadi. Bunday sharoitda o‘quvchi bilimni majburiyat sifatida emas, balki ehtiyoj sifatida qabul qiladi. Natijada bilimlarni o‘zlashtirish jarayoni chuqurlashadi va barqarorlashadi. O‘z-o‘zini anglash va refleksiya jarayoni ham ichki motivatsiyani shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Refleksiya orqali o‘quvchi o‘zining bilim darajasi, qobiliyatlari, muvaffaqiyat va kamchiliklarini anglay boshlaydi. Bu esa o‘z ustida ishlashga, shaxsiy rivojlanishga ongli ravishda intilish hissini kuchaytiradi. O‘z-o‘zini anglash darajasi yuqori bo‘lgan o‘quvchilar o‘z maqsadlarini aniqroq belgilaydi, faoliyat natijalarini tahlil qiladi va kelgusidagi harakatlarini ongli ravishda rejalashtiradi. Natijada ichki motivatsiya yanada mustahkamlanadi va barqaror tus oladi. Emotsional rag‘batlantirish mexanizmi ichki motivatsiyaning barqarorligini ta’minlovchi muhim omillardan biridir. Ijobiy emotsiyalar -quvonch, qoniqish, muvaffaqiyat hissi -o‘quv faoliyatiga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi va uni davom ettirish istagini kuchaytiradi. Aksincha, doimiy tanqid, muvaffaqiyatsizlik hissi yoki salbiy baholashlar o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytirib, ichki motivatsiyaning susayishiga olib keladi. Shu sababli ta’lim jarayonida emotsional qo‘llab-quvvatlash, rag‘batlantirish va ijobiy psixologik muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy muhit ta’siri ichki motivatsiyaning shakllanishida alohida o‘rin tutadi. O‘quvchining atrofidagi ijtimoiy muhit -o‘qituvchilar, ota-onalar va tengdoshlar -uning motivatsion rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Qo‘llab-quvvatlovchi, tushunuvchi va rag‘batlantiruvchi muhit o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi hamda ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Ayniqsa, o‘qituvchining shaxsiy yondashuvi, samimiy muloqoti va pedagogik mahorati bu jarayonda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ijobiy ijtimoiy muhit mavjud bo‘lgan taqdirda, o‘quvchi o‘z imkoniyatlarini erkin namoyon etadi va o‘quv faoliyatida faol ishtirok etadi.Shunday qilib, ichki motivatsiyani shakllantiruvchi

psixologik mexanizmlar o‘zaro uzviy bog‘langan tizimni tashkil etadi. Ularni kompleks tarzda hisobga olish va ta’lim jarayonida maqsadli qo‘llash o‘quvchilarning bilim olishga bo‘lgan ichki ehtiyojini rivojlantirish, ularning faolligini oshirish hamda shaxs sifatida barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi. Ichki motivatsiyani shakllantirish ta’lim jarayonining markaziy vazifalaridan biri bo‘lib, u o‘quvchining bilim olishga bo‘lgan ongli munosabatini, mustaqil fikrlashini va shaxsiy rivojlanishga intilishini ta’minlaydi. Mazkur jarayonni samarali tashkil etish uchun pedagogik faoliyatda maxsus yondashuvlar tizimli ravishda qo‘llanilishi zarur. Ushbu yondashuvlar o‘quvchining ichki ehtiyojlari, qiziqishlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilganda, ular ichki motivatsiyaning barqaror shakllanishiga xizmat qiladi. Ta’lim jarayonida o‘quvchiga tanlov imkoniyatini berish muhim psixologik shartlardan biri hisoblanadi. Tanlov mavjud bo‘lgan sharoitda o‘quvchi o‘z faoliyatini mustaqil ravishda boshqarish imkoniga ega bo‘ladi, bu esa uning avtonomiyasini kuchaytiradi. Mustaqillik hissining ortishi o‘quvchining o‘z faoliyatiga bo‘lgan mas’uliyatini oshiradi va uni faol ishtirok etishga undaydi. Masalan, topshiriqlarni bajarish usulini, mavzuni chuqurlashtirish yo‘nalishini yoki taqdimot shaklini tanlash imkoniyati o‘quvchining qiziqishini sezilarli darajada oshiradi. Maqsad qo‘yishga o‘rgatish ichki motivatsiyani rivojlantirishning muhim shartidir. Aniq, real va shaxsiy ahamiyatga ega bo‘lgan maqsadlar o‘quvchini faoliyatga yo‘naltiradi hamda unga ma’no bag‘ishlaydi. O‘quvchi o‘z oldiga maqsad qo‘yishni o‘rganar ekan, u o‘z harakatlarini rejalashtiradi, natijalarni tahlil qiladi va muvaffaqiyatga erishish yo‘lida ichki rag‘bat topadi. Bu jarayon o‘z navbatida refleksiya va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanishiga olib keladi.

Ta’lim jarayonida faqat natijaga emas, balki o‘rganish jarayonining o‘ziga e’tibor qaratish ham muhimdir. Agar o‘quvchi faqat baho yoki yakuniy natija uchun harakat qilsa, uning motivatsiyasi tashqi omillarga bog‘liq bo‘lib qoladi. Aksincha, o‘rganish jarayonining qadrli ekanligini anglash, bilim olishdan zavqlanish hissining shakllanishi ichki motivatsiyani mustahkamlaydi. Shu sababli pedagoglar tomonidan o‘quv jarayonining mazmuni, qiziqarli tashkil etilishi va o‘quvchining faol ishtiroki ta’minlanishi zarur. Individual yondashuv ta’lim samaradorligini oshirishda muhim

o‘rin tutadi. Har bir o‘quvchining psixologik xususiyatlari, qiziqishlari, qobiliyatlari va o‘zlashtirish darajasi turlicha bo‘lganligi sababli, ularga bir xil yondashuv qo‘llash kutilgan natijani bermaydi. Individual yondashuv orqali o‘quvchining shaxsiy ehtiyojlari hisobga olinadi, bu esa uning o‘z imkoniyatlarini namoyon etishiga va ichki motivatsiyasining rivojlanishiga yordam beradi. Qo‘llab-quvvatlovchi psixologik muhit yaratish ichki motivatsiyaning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ijobiy, xavfsiz va ishonchga asoslangan muhitda o‘quvchi o‘z fikrini erkin ifoda etadi, xato qilishdan qo‘rqmaydi va faoliyatga nisbatan ijobiy munosabat shakllantiradi. Tanqidiy yondashuvning ustunligi o‘rniga rag‘batlantirish, tushunish va qo‘llab-quvvatlash ustuvor bo‘lganda, o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi va ichki motivatsiya mustahkamlanadi. Mazkur jarayonda psixolog va pedagoglarning hamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologi o‘quvchilarning motivatsion holatini diagnostika qilish, ularning individual xususiyatlarini aniqlash hamda psixologik tavsiyalar ishlab chiqish orqali ta’lim jarayoniga ilmiy asoslangan yondashuvni ta’minlaydi. Pedagog esa ushbu tavsiyalarni amaliyotga joriy etib, dars jarayonini motivatsiyani rivojlantiruvchi shaklda tashkil etadi. Ularning o‘zaro hamkorligi natijasida o‘quvchilar uchun qulay psixologik-pedagogik muhit yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2. G‘oziyev E. G. *Psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
3. Karimova V. M. *Psixologiya*. Toshkent: Noshir, 2012.
4. Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
5. Toshpo‘latova Sh. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
6. Mirzayev I. *Pedagogik psixologiya asoslari*. Toshkent: O‘zbekiston, 2018.
7. Xolmatova N. *Ta’lim psixologiyasi*. Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
8. Abdullayeva D. *Maktab psixologiyasi*. Toshkent: Ilm ziyo, 2021.

O‘SMIRLIK DAVRIDA O‘QUVCHILARDA STRESS HOLATLARINI OLDINI OLISH

Karimova Dilzodaxon Axrorjon qizi
Farg‘ona viloyati, Dang‘ara tumani
19-umumta’lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. O‘smirlik davrida stress holatlarining psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liq yuzaga kelish sabablari hamda ularning o‘quvchilarning kognitiv, emotsional va shaxsiy rivojlanishiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, stressning ta’lim samaradorligiga salbiy ta’siri, motivatsiyaning pasayishi, diqqat va xotira jarayonlarining susayishi kabi holatlar yoritilgan. Maqolada stressni oldini olishga qaratilgan kompleks yondashuvlar, jumladan maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-ona hamkorligi, emotsional barqarorlikni shakllantirish, psixologik treninglar va profilaktik ishlar tizimi asoslab berilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, o‘smirlarning stressga chidamliligini rivojlantirish ularning shaxsiy kamoloti, ta’limdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvini ta’minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, stress, psixologik barqarorlik, emotsional rivojlanish, kognitiv faoliyat, motivatsiya, maktab psixologi, profilaktika, ijtimoiy moslashuv, ta’lim jarayoni.

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘smirlik davri psixologik rivojlanishning eng murakkab va ko‘p qirrali bosqichlaridan biri sifatida e’tirof etiladi. Bu davrda o‘quvchilarda organizmning biologik yetilishi bilan birga, psixik jarayonlar ham jadal rivojlanadi hamda ijtimoiylashuv jarayoni kuchayadi. Natijada o‘smirlarning emotsional barqarorligi nisbatan zaiflashib, tashqi va ichki ta’sirlarga sezgirligi ortadi, bu esa stress holatlariga moyillikning kuchayishiga olib keladi. Aynan shu bosqichda o‘smirlar o‘z shaxsini anglash, “men” konsepsiyasini shakllantirish, jamiyatda o‘z o‘rnini topish hamda mustaqil qaror qabul qilish jarayonlarini faol ravishda boshdan kechiradilar. Ushbu jarayonlar esa ko‘pincha ichki ziddiyatlar va tashqi ijtimoiy bosimlar bilan kechadi.

O‘smirlik davrida stress holatlarining yuzaga kelishi ko‘p omilli va murakkab psixologik jarayon bo‘lib, uning shakllanishida psixologik, pedagogik hamda ijtimoiy omillar o‘zaro bog‘liq holda ta’sir ko‘rsatadi. Bu davrda o‘quvchining ichki psixik rivojlanishi tashqi talablar va ijtimoiy bosimlar bilan kesishadi, natijada emotsional zo‘riqish kuchayadi. Xususan, o‘quv yuklamasining ortib borishi, fanlar soni va murakkabligining oshishi hamda vaqtni to‘g‘ri taqsimlash ko‘nikmalarining yetarli darajada shakllanmaganligi o‘smirlar uchun stressning asosiy manbalaridan biri bo‘lib xizmat qiladi. O‘quvchi bir vaqtning o‘zida bir nechta talab va vazifalarni bajarishga majbur bo‘lgani uchun ichki bosim ortadi va bu psixologik charchoqni keltirib chiqaradi. Shuningdek, ta’lim jarayonida o‘qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlardagi nizolar ham muhim stress omili hisoblanadi. O‘smirlik davrida ijtimoiy guruh tomonidan qabul qilinish ehtiyoji kuchli bo‘lgani sababli, rad etilish yoki tushunmovchilik holatlari o‘quvchining psixoemotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Kommunikativ muammolar esa o‘z fikrini erkin ifodalashda qiyinchilik tug‘dirib, ichki zo‘riqishni kuchaytiradi. Bundan tashqari, oilaviy muhitdagi kelishmovchiliklar, ota-ona tomonidan qo‘yiladigan yuqori talablar yoki yetarli darajada tushunmovchilik ham o‘smirda emotsional bosimni oshiradi. Ota-onaning haddan tashqari nazorati yoki aksincha befarqligi ham psixologik muvozanatning buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, o‘z-o‘zini baholashdagi beqarorlik, o‘z imkoniyatlariga ishonchsizlik va tengdoshlar bilan doimiy taqqoslash jarayonlari o‘smirda stressni yanada kuchaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Mazkur omillar ta’sirida o‘smirlarda xavotir, asabiylashish, tushkunlik, emotsional beqarorlik hamda ijtimoiy muhitdan chetlashish kabi psixologik holatlar kuzatiladi. Bunday holatlar o‘smirning nafaqat hissiy sohasiga, balki uning shaxs sifatidagi shakllanish jarayoniga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional barqarorlikning buzilishi o‘quvchining ichki psixologik muvozanatini zaiflashtiradi va kundalik faoliyatda moslashuv qiyinchiliklarini keltirib chiqaradi.

Stress o‘quvchilarning kognitiv faoliyatiga ham sezilarli darajada salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Xususan, diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishi natijasida o‘quvchi dars jarayonida berilayotgan ma’lumotlarni to‘liq va chuqur qabul qila olmaydi.

Xotira jarayonlarining susayishi esa yangi bilimlarni eslab qolish, ularni mustahkamlash va kerakli vaziyatlarda qayta tiklashda qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Fikrlash jarayonining samaradorligi kamayishi natijasida tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish hamda mantiqiy xulosa chiqarish ko‘nikmalari zaiflashadi. Bunday psixologik holatlar o‘quvchining ta’limga bo‘lgan qiziqishini pasaytiradi va o‘qish jarayoniga nisbatan befarqlikni shakllantirishi mumkin. Uzoq muddat davom etgan stress holati esa motivatsion sohada chuqur o‘zgarishlarga olib keladi, ya’ni ichki (qiziqish) va tashqi (rag‘bat) motivatsiya darajasi sezilarli kamayadi. Natijada o‘quv faoliyatining umumiy samaradorligi pasayadi, o‘quv natijalari yomonlashadi hamda shaxsiy rivojlanish jarayoni sekinlashadi. Shuningdek, stress o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchini susaytiradi, o‘z imkoniyatlarini past baholashga olib keladi hamda shaxsiy rivojlanish jarayonini sekinlashtiradi. Natijada o‘quvchi o‘z salohiyatini to‘liq namoyon eta olmaydi va ijtimoiy moslashuv jarayonida ham qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Stressni oldini olish jarayoni murakkab va tizimli yondashuvni talab etadi, chunki u faqat individual emas, balki ijtimoiy va pedagogik omillar bilan ham bevosita bog‘liqdir. Bu jarayonda maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onaning o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan ushbu hamkorlik orqali o‘quvchining psixoemotsional holatini erta aniqlash, stress omillarini kamaytirish va sog‘lom ta’lim muhitini yaratish imkoniyati kengayadi. O‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish stressni kamaytirishning asosiy yo‘nalishlaridan biridir. Bolalarni o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni to‘g‘ri ifodalash va boshqarishga o‘rgatish ularning ichki zo‘riqishlarini kamaytiradi hamda psixologik muvozanatni saqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, psixologik treninglar va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan metodlar o‘quvchilarning stressga chidamliligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

Maktab psixologi esa stress holatlarini aniqlash, ularning kelib chiqish sabablarini o‘rganish va profilaktik ishlarni tashkil etishda markaziy mutaxassis sifatida faoliyat yuritadi. U diagnostik metodlar, individual va guruhiy suhbatlar

hamda kuzatuv usullari orqali o‘quvchilarning psixoemotsional holatini tahlil qiladi. Olingan natijalar asosida har bir o‘quvchi uchun individual yondashuv ishlab chiqiladi. Shuningdek, psixolog individual maslahatlar va guruhiy treninglar orqali o‘quvchilarda stressga chidamlilikni rivojlantiradi, ularning ijtimoiy ko‘nikmalarini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, o‘qituvchilarga metodik tavsiyalar berish orqali ta’lim jarayonida psixologik muhitni yaxshilashga va stressni kamaytirishga xizmat qiladi. O‘smirlik davrida stress holatlarining oldini olish zamonaviy ta’lim tizimining dolzarb va ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki bu davrda o‘quvchilarning psixologik rivojlanishi tez va murakkab kechib, ularning emotsional barqarorligi tashqi va ichki omillarga nisbatan sezgir bo‘ladi. Shu sababli stressni erta aniqlash va uning oldini olishga qaratilgan tizimli yondashuv muhim ahamiyatga ega. Mazkur jarayonda maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onaning o‘zaro hamkorligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ularning birgalikdagi faoliyati o‘quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan stress omillarini kamaytirish, sog‘lom psixologik muhit yaratish hamda emotsional qo‘llab-quvvatlashni ta’minlashga xizmat qiladi.

O‘quvchilarda stressga chidamlilikni shakllantirish esa ularning shaxsiy rivojlanish jarayonini qo‘llab-quvvatlaydi, ta’limga bo‘lgan ijobiy munosabatini kuchaytiradi hamda ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Natijada o‘smirlar nafaqat bilimli, balki psixologik jihatdan barqaror, mas’uliyatli va jamiyatda faol ishtirok eta oladigan shaxslar sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
3. Toshpo‘latova Sh. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent: Noshir, 2019.
4. Abdullayeva D. *Pedagogik psixologiya asoslari*. Toshkent: Ilm Ziyo, 2021.
5. Ergashev A. *Ta’lim psixologiyasi*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2018.

MAKTAB MUHITIDA PSIXOLOGIK XAVFSIZLIK INDIKATORLARI VA ULARNI BAHOLASH METODLARI

Ibragimova Moxigul Boboraximovna

Navoiy viloyati Xatirchi tumani 40-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Maktab ta’lim tizimida psixologik xavfsizlikning mazmun-mohiyati, uning asosiy indikatorlari hamda baholash metodlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Psixologik xavfsizlik o‘quvchilarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari va shaxsiy rivojlanishiga ta’sir etuvchi muhim ijtimoiy-psixologik omil sifatida yoritilgan. Shuningdek, maqolada kuzatuv, so‘rovnoma, sotsiometriya, intervyu, psixologik testlar va pedagogik monitoring kabi metodlarning amaliy ahamiyati ko‘rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari maktab muhitida sog‘lom psixologik iqlim yaratish ta’lim sifatini oshirishga xizmat qilishini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar. Psixologik xavfsizlik, maktab muhiti, emotsional barqarorlik, ijtimoiy munosabatlar, stress, motivatsiya, sotsiometriya, so‘rovnoma, kuzatuv metodi, psixologik test, pedagogik monitoring, ta’lim sifati.

Maktab ta’lim tizimida psixologik xavfsizlik muhim ijtimoiy-psixologik kategoriya sifatida o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, ta’limga bo‘lgan munosabati va umumiy emotsional barqarorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Psixologik xavfsizlik deganda o‘quvchining ta’lim muhitida o‘zini himoyalangan, qabul qilingan, hurmat qilingan va erkin his qilishi tushuniladi. Bunday muhitda o‘quvchi o‘z fikrini ochiq bildira oladi, xato qilishdan qo‘rqmaydi, kamsitilish yoki ruhiy bosimni his qilmaydi va o‘zining shaxsiy salohiyatini to‘liq namoyon etishga intiladi. Zamonaviy ta’lim psixologiyasida psixologik xavfsizlik o‘quv jarayonining sifatini belgilovchi asosiy omil sifatida qaraladi. Chunki o‘quvchi o‘zini ruhiy jihatdan xavfsiz his qilmagan muhitda bilimni to‘liq qabul qila olmaydi, motivatsiyasi pasayadi, ichki stress darajasi oshadi va ijtimoiy moslashuv qiyinlashadi. Aksincha, psixologik xavfsiz maktab muhitida o‘quvchilar ijodiy fikrlaydi, faol ishtirok etadi va

o‘z imkoniyatlarini erkin namoyon qiladi. Shu nuqtayi nazardan, maktab muhitida psixologik xavfsizlikning ahamiyatini bir necha asosiy jihatlar orqali izohlash mumkin.

Birinchidan, psixologik xavfsizlik o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlaydi. O‘quvchi o‘zini xavfsiz his qilgan muhitda stress, qo‘rquv va xavotir darajasi kamayadi, bu esa uning diqqatini o‘qishga yo‘naltirishga yordam beradi.

Ikkinchidan, psixologik xavfsiz muhit o‘quvchi va o‘qituvchi o‘rtasidagi ishonch munosabatlarini mustahkamlaydi. Ishonch mavjud bo‘lgan ta’lim jarayonida o‘quvchi o‘z fikrini erkin ifoda etadi va o‘qituvchi tomonidan qo‘llab-quvvatlashni his qiladi.

Uchinchidan, bunday muhit o‘quvchilarning ijtimoiy faolligini oshiradi. Jamoada erkin muloqot, hamkorlik va o‘zaro yordam kuchayadi, bu esa sinf iqlimini ijobiy tomonga o‘zgartiradi.

To‘rtinchidan, psixologik xavfsizlik o‘quvchilarning ijodiy va tanqidiy fikrlashini rivojlantiradi. Xato qilishdan qo‘rqmaslik ularga yangi g‘oyalarni sinab ko‘rish va mustaqil fikrlash imkonini beradi.

Maktab muhitida psixologik xavfsizlikni baholash uchun bir qator muhim indikatorlar mavjud bo‘lib, ular o‘quvchilarning emotsional, ijtimoiy va kognitiv holatini kompleks tarzda aks ettiradi. Ushbu indikatorlar orqali ta’lim muassasasidagi psixologik iqlimning barqarorligi va sog‘lomligi aniqlanadi hamda zarur profilaktik choralar belgilab olinadi.

Birinchi muhim indikator bu o‘quvchining emotsional barqarorlik darajasidir. Agar o‘quvchi doimiy xavotir, qo‘rquv yoki ichki bosimni his qilmasa, bu muhit psixologik jihatdan xavfsiz ekanligini ko‘rsatadi. Emotsional barqarorlikning yuqori darajasi o‘quvchining diqqatini jamlashiga, bilimni samarali o‘zlashtirishiga va ijtimoiy munosabatlarda erkin bo‘lishiga imkon yaratadi. Yashirin stressning kamayishi ham ushbu indikatorning muhim qismi hisoblanadi, chunki ko‘pincha o‘quvchilar o‘z ichki stressini ochiq ifoda etmaydi, biroq u ularning xulq-atvori, o‘qishga munosabati va muloqotida seziladi.

Ikkinchi muhim indikator o‘quvchining o‘z fikrini erkin ifoda etish imkoniyatidir. Psixologik xavfsiz sinf muhitida o‘quvchi savol berishdan, fikr bildirishdan yoki xato qilishdan qo‘rqmaydi. Bunday muhitda o‘quvchi o‘zini bosim ostida emas, balki qo‘llab-quvvatlanayotgan shaxs sifatida his qiladi. Agar sinfda masxara qilish, tanqidiy bosim yoki kamsitish holatlari mavjud bo‘lsa, o‘quvchi o‘zini yopiq tutadi, faolligi pasayadi va bu uning shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Uchinchi muhim indikator o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi ishonch munosabatlaridir. Ta’lim jarayonida o‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki psixologik qo‘llab-quvvatlovchi shaxs sifatida ham muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchi o‘qituvchini adolatli, tushunuvchi va yordam beruvchi sifatida qabul qilsa, maktab muhitida ijobiy psixologik xavfsizlik shakllanadi. Aksincha, qo‘rquvga asoslangan, jazolashga yo‘naltirilgan munosabatlar o‘quvchining ichki faolligini pasaytiradi va stressni kuchaytiradi.

To‘rtinchi indikator maktabda zo‘ravonlik va kamsitish holatlarining yo‘qligidir. Jismoniy, verbal yoki psixologik zo‘ravonlik mavjud bo‘lgan muhitda psixologik xavfsizlik haqida gapirish mumkin emas. Bunday salbiy holatlar o‘quvchilarda ruhiy travma, ijtimoiy qo‘rquv va o‘ziga ishonchsizlikni shakllantiradi, bu esa ta’lim jarayoniga bevosita salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Beshinchi indikator ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va jamoaviylik darajasidir. Psixologik xavfsiz sinfda o‘quvchilar bir-biriga yordam beradi, hamkorlikda ishlaydi va ijobiy muloqotga kirishadi. Bunday jamoaviy muhit o‘quvchining o‘zini guruhga tegishli his qilishiga yordam beradi, bu esa uning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi va ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi.

Oltinchi indikator o‘quvchining maktabga nisbatan munosabatidir. Agar o‘quvchi maktabga borishni xohlasa, darslarga qiziqsa va maktabni xavfsiz va ijobiy joy sifatida qabul qilsa, bu yuqori darajadagi psixologik xavfsizlikni anglatadi. Aksincha, maktabdan qochish, darslarga qiziqmaslik va salbiy munosabat muhitda psixologik xavfsizlik yetarli emasligini ko‘rsatadi.

Yettinchi indikator o‘quvchining o‘zini baholash darajasidir. Psixologik xavfsiz muhitda o‘quvchi o‘zini past baholamaydi, o‘z imkoniyatlariga ishonadi va o‘zini shaxs sifatida qadrlaydi. Bu holat uning motivatsiyasini oshiradi, akademik muvaffaqiyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi hamda kelajakdagi ijtimoiy faoliyatida muhim rol o‘ynaydi. Mazkur indikatorlar maktab muhitidagi psixologik xavfsizlik darajasini kompleks baholash imkonini beradi va ta’lim jarayonini yanada sog‘lom, barqaror hamda rivojlantiruvchi yo‘nalishda tashkil etishga xizmat qiladi.

. Psixologik xavfsizlikni baholash jarayonida bir nechta ilmiy asoslangan metodlar qo‘llaniladi. Ushbu metodlar o‘quvchilarning emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari hamda ta’lim muhitidagi psixologik iqlimni kompleks tarzda o‘rganishga xizmat qiladi. Har bir metod o‘zining alohida diagnostik ahamiyatiga ega bo‘lib, birgalikda qo‘llanganda aniq va ishonchli natija beradi. Avvalo, kuzatuv metodi eng muhim va tabiiy diagnostik usullardan biri hisoblanadi. Bu metod yordamida psixolog yoki pedagog sinfdagi real xulq-atvorni bevosita kuzatadi. O‘quvchilarning dars jarayonidagi faolligi, muloqot uslubi, o‘zaro munosabatlari va konflikt holatlariga munosabati tabiiy sharoitda tahlil qilinadi. Kuzatuv metodi orqali o‘quvchilarning stressga reaksiyasi, ichki taranglik belgilari hamda jamoaviy muhitdagi o‘zini tutishi haqida muhim ma’lumotlar olinadi. Keyingi muhim metod so‘rovnoma metodidir. Ushbu usul o‘quvchilarning subyektiv fikrlarini, ya’ni ularning ichki kechinmalari va maktab muhitiga bo‘lgan munosabatini aniqlashga xizmat qiladi. So‘rovnomalar orqali o‘quvchining emotsional holati, stress darajasi, o‘zini baholashi va maktabdagi psixologik qulaylik darajasi o‘rganiladi. Bu metod keng qamrovli diagnostika imkonini berib, katta guruhlar bilan ishlashda samarali hisoblanadi.

Sotsiometriya metodi esa sinf ichidagi ijtimoiy munosabatlarni aniqlashda muhim o‘rin tutadi. Ushbu metod yordamida o‘quvchilar o‘rtasidagi yaqinlik darajasi, kichik guruhlar shakllanishi, ijtimoiy chetda qolish holatlari va liderlik pozitsiyalari aniqlanadi. Natijada sinfdagi ijtimoiy iqlim va psixologik xavfsizlik darajasi haqida aniq tasavvur hosil qilinadi.

Intervyu metodi individual yoki guruhiy suhbat asosida amalga oshiriladi. Bu metod o‘quvchining ichki dunyosini, uning shaxsiy fikrlari va hissiyotlarini chuqurroq o‘rganish imkonini beradi. Intervyu davomida o‘quvchining maktabga munosabati, o‘qituvchilar bilan aloqasi va o‘zini qanday his qilishi haqida sifatli ma’lumotlar olinadi.

Psixologik testlar esa o‘quvchilarning emotsional barqarorligi, stress darajasi, xavotir va o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichlarini aniq o‘lchashga xizmat qiladi. Test natijalari orqali psixologik xavfsizlik darajasi ilmiy asosda baholanadi va individual yondashuv uchun asos yaratiladi.

Pedagogik monitoring esa o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasi, darsdagi faolligi, intizomi va umumiy rivojlanish dinamikasi orqali psixologik holatni bilvosita baholash imkonini beradi. Chunki o‘quvchining akademik va xulq-atvor ko‘rsatkichlari uning ichki psixologik holati bilan bevosita bog‘liqdir. Psixologik xavfsizlikni baholashda qo‘llaniladigan metodlarning kompleks yondashuv asosida qo‘llanishi ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish va rivojlantirish uchun mustahkam ilmiy asos yaratadi. Kuzatuv, so‘rovnoma, sotsiometriya, intervyu, psixologik testlar hamda pedagogik monitoring kabi metodlar bir-birini to‘ldirgan holda o‘quvchilarning emotsional, ijtimoiy va kognitiv holatini to‘liq yoritib beradi. Bu esa psixologik xavfsizlik darajasini aniq va ishonchli baholash imkonini kengaytiradi. Maktab muhitida psixologik xavfsizlikni ta’minlash ta’lim sifatini oshirishning eng muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Psixologik xavfsizlik indikatorlarini muntazam va tizimli ravishda baholab borish orqali o‘quvchilar uchun sog‘lom, barqaror hamda rivojlantiruvchi ta’lim muhitini yaratish mumkin. Bunday muhit nafaqat o‘quvchilarning bilim darajasini oshiradi, balki ularning shaxs sifatida shakllanishi, o‘ziga ishonchi, ijtimoiy moslashuvi va emotsional barqarorligini ham mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. M. Psixologiya. -Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari Milliy jamiyati nashriyoti, 2020.
2. G‘oziev E. G. Umumiy psixologiya. -Toshkent: O‘qituvchi, 2019.

3. Nishanova Z. T., To‘ychiyeva G. R. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. -Toshkent, 2021.
4. Ijtimoiy psixologiya asoslari: O‘quv qo‘llanma. -Toshkent, 2022.
5. Ta’lim tizimida psixologik xizmatni tashkil etish metodikasi. -Toshkent, 2023.
6. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi tizimini rivojlantirishga oid me’yoriy hujjatlar. -Toshkent, 2024.

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA “YASHIRIN STRESS”NI ANIQLASH VA DIAGNOSTIKA QILISH USULLARI

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

Annotatsiya. Maktab o‘quvchilarida “yashirin stress”ni aniqlash va diagnostika qilishning psixologik-pedagogik asoslari keng yoritilgan. Yashirin stressning kelib chiqish omillari, uning o‘quvchilarning emotsional holati, o‘quv faoliyati va ijtimoiy moslashuviga ta’siri tahlil qilingan. Shuningdek, kuzatuv, suhbat, psixologik testlar, proyektiv metodlar, pedagogik diagnostika hamda raqamli texnologiyalar asosida stressni aniqlash usullari batafsil ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari yashirin stressni erta aniqlash va unga kompleks yondashuv asosida psixologik yordam ko‘rsatish ta’lim sifati va o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar.Yashirin stress, maktab psixologiyasi, psixodiagnostika, emotsional zo‘riqish, kuzatuv metodi, psixologik testlar, proyektiv metodlar, pedagogik diagnostika, raqamli diagnostika, o‘quvchi psixologiyasi, stress omillari, ijtimoiy moslashuv.

Maktab o‘quvchilarida “yashirin stress”ni aniqlash va diagnostika qilish zamonaviy ta’lim psixologiyasining eng muhim va dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Hozirgi davrda ta’lim jarayoni nafaqat bilim berish, balki o‘quvchilarning psixologik holatini barqaror saqlash va ularning emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash vazifasini ham o‘z ichiga oladi. Chunki o‘quvchining ichki psixologik holati uning bilimlarni o‘zlashtirish darajasi, darsdagi faolligi, ijodiy fikrlashi hamda ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu jihatdan, yashirin stress muammosi ta’lim jarayonida alohida e’tibor talab etadi.

Yashirin stress -bu tashqi tomondan aniq sezilmaydigan, ammo ichki emotsional zo‘riqish, xavotir va ruhiy bosim bilan kechadigan psixologik holatdir. Bunday holatdagi o‘quvchi odatda tashqi jihatdan tartibli, jim va intizomli ko‘rinishi mumkin, biroq uning ichki dunyosida doimiy taranglik, xavotir va o‘ziga nisbatan ishonchsizlik kuzatiladi. Bu holat uzoq davom etganda o‘quvchining psixologik barqarorligi buzilib, o‘quv faoliyatida sezilarli pasayishlar yuzaga keladi. Yashirin stressning eng murakkab jihati shundaki, u ko‘pincha darhol aniqlanmaydi va tashqi belgilar orqali yashirin qoladi. O‘quvchi darsda faol ishtirok etmasligi, o‘z fikrini bildirishdan cho‘chishi yoki aksincha haddan tashqari jim va befarq ko‘rinishi mumkin. Ba’zi hollarda esa ularning diqqatni jamlash qobiliyati pasayadi, tez charchash, asabiylashish yoki motivatsiyaning yo‘qolishi kuzatiladi. Bu belgilar oddiy holat sifatida qabul qilinishi mumkin, biroq aslida ular ichki psixologik zo‘riqishning ifodasi hisoblanadi. Yashirin stressning yuzaga kelishiga turli omillar sabab bo‘ladi. O‘quv yuklamasining ortishi va doimiy nazorat holati o‘quvchida bosim hissini kuchaytiradi. Ota-onalarning yuqori talab va kutishlari ham psixologik zo‘riqishni oshirishi mumkin. Shuningdek, tengdoshlar orasidagi raqobat, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, o‘zini boshqalar bilan taqqoslash holatlari ham stressning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Zamonaviy raqamli muhit, ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta’sirlar ham o‘quvchilarning ichki emotsional holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Uzoq davom etgan yashirin stress o‘quvchining nafaqat psixologik, balki akademik rivojlanishiga ham salbiy ta’sir qiladi. Bunday holatda o‘quvchining bilimlarni o‘zlashtirish darajasi pasayadi, diqqatni jamlash qobiliyati

susayadi, darsga bo‘lgan qiziqish yo‘qoladi. Bundan tashqari, ijtimoiy faollik kamayadi, o‘ziga ishonch pasayadi va emotsional beqarorlik kuchayadi. Shu sababli yashirin stressni erta aniqlash va to‘g‘ri diagnostika qilish ta’lim jarayonida juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yashirin stressning yuzaga kelishiga bir nechta muhim omillar sabab bo‘ladi. Avvalo, o‘quv yuklamasining ortib borishi hamda ta’lim jarayonida doimiy baholash tizimining mavjudligi o‘quvchilarda psixologik bosimni kuchaytiradi. O‘quvchi har bir darsda yaxshi natija ko‘rsatishga intilib, doimiy “baholanish” holatida yashaydi, bu esa ichki zo‘riqishni oshiradi va stressning asta-sekin shakllanishiga olib keladi. Ota-onalarning yuqori talab va kutilmalari ham muhim stress omili hisoblanadi. Ba’zi hollarda ota-onalar farzandidan faqat yuqori natijalarni kutadi, bu esa o‘quvchida qo‘rquv, o‘zini isbotlashga majburiyat va muvaffaqiyatsizlikdan xavotir hissini kuchaytiradi. Natijada o‘quvchi ichki bosim ostida qoladi, bu esa tashqi tomondan sezilmasligi mumkin bo‘lgan yashirin stressni yuzaga keltiradi. Tengdoshlar orasidagi raqobat, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar va ayrim hollarda kamsitilish yoki e’tibordan chetda qolish holatlari ham stress manbai bo‘lib xizmat qiladi. O‘quvchi o‘zini guruh ichida to‘liq qabul qilingan his qilmasa, bu uning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, zamonaviy raqamli muhit ham yashirin stressning kuchayishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy taqqoslash, boshqalarning “mukammal” hayotini ko‘rish o‘quvchilarda o‘zini past baholash va ichki bosimning ortishiga sabab bo‘ladi.

Yashirin stressni aniqlashda esa bir nechta diagnostika usullari qo‘llaniladi. Eng asosiy va keng tarqalgan usullardan biri kuzatuv metodidir. Kuzatuv jarayonida psixolog yoki o‘qituvchi o‘quvchining darsdagi faolligi, diqqatini jamlash darajasi, emotsional reaksiyalari, tengdoshlari bilan munosabati hamda tana tili va mimikalarini tahlil qiladi. Bu jarayon bir martalik emas, balki uzoq muddat davomida amalga oshirilsa, o‘quvchidagi yashirin o‘zgarishlarni aniqlash imkonini beradi. Doimiy kuzatuv orqali o‘quvchining odatdagi holati bilan hozirgi holati solishtiriladi va stress belgilari asta-sekin aniqlanadi. Shu tarzda yashirin stressni erta bosqichda sezish va unga mos psixologik yordam ko‘rsatish imkoniyati yaratiladi. Suhbat va

intervyu usuli ham yashirin stressni aniqlashda muhim diagnostik vositalardan biri hisoblanadi. O‘quvchi bilan ishonchli va psixologik jihatdan qulay muhitda o‘tkazilgan individual suhbat uning ichki kechinmalari, yashirin qo‘rquvlari, xavotirlari hamda o‘ziga bo‘lgan munosabatini aniqlashga imkon beradi. Bunday suhbatlarda asosiy e’tibor ochiq savollarga qaratiladi, ya’ni o‘quvchiga tayyor javobni emas, balki erkin fikr bildirish imkoniyati yaratiladi. Natijada uning ichki psixologik holati, stress manbalari va hissiy muammolari aniqroq namoyon bo‘ladi.

Psixologik testlar va so‘rovnomalar esa yashirin stress darajasini ilmiy asosda aniqlashda keng qo‘llaniladigan usullardan biridir. Stress darajasini baholovchi maxsus testlar, emotsional barqarorlik shkalalari, xavotirlik darajasini o‘lchovchi metodikalar hamda shaxs xususiyatlarini aniqlovchi diagnostik vositalar orqali o‘quvchining umumiy psixologik holati haqida aniq ma’lumot olinadi. Ushbu testlar natijalari asosida o‘quvchi uchun individual psixologik profil tuziladi va unga mos tavsiyalar ishlab chiqiladi. Bundan tashqari, proyektiv metodlar ham yashirin stressni aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Rasm chizish testlari, “Oila”, “Inson”, “Daraxt” kabi metodikalar orqali o‘quvchi o‘z his-tuyg‘ularini bevosita emas, balki ramziy shaklda ifodalaydi. Bu jarayon ong osti kechinmalarini yuzaga chiqarishga yordam beradi va yashirin stress, ichki ziddiyatlar hamda emotsional muammolarni aniqlash imkonini kengaytiradi.

Pedagogik diagnostika ham muhim vosita sifatida qo‘llaniladi. Bu jarayonda o‘quvchining darsdagi o‘zlashtirishi, faolligi, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlaridagi o‘zgarishlar tahlil qilinadi. O‘qituvchi o‘quvchining odatiy holatidan chetga chiqishini sezgan holda psixolog bilan hamkorlikda xulosa chiqaradi va zarur choralarni belgilaydi. Zamonaviy ta’lim tizimida raqamli diagnostika vositalari ham keng joriy etilmoqda. Onlayn so‘rovnomalar, Google Forms platformasi, mobil psixologik ilovalar hamda raqamli monitoring tizimlari orqali o‘quvchilarning emotsional holatini tezkor va samarali aniqlash mumkin. Bu usullar ayniqsa katta sinflarda va doimiy monitoring jarayonida juda qulay hisoblanadi. Yashirin stressni aniqlashda eng samarali yondashuv kompleks diagnostika hisoblanadi. Ya’ni kuzatuv, suhbat, psixologik testlar, proyektiv metodlar va raqamli

vositalar birgalikda qo‘llanilganda natija yanada aniq va ishonchli bo‘ladi. Har bir metod bir-birini to‘ldiradi va o‘quvchining psixologik holatini to‘liq, chuqur va obyektiv tahlil qilish imkonini beradi Maktab o‘quvchilarida yashirin stressni erta aniqlash va uni to‘g‘ri diagnostika qilish ularning psixologik salomatligini saqlash, ta’lim jarayonida muvaffaqiyatga erishishini ta’minlash hamda shaxs sifatida barqaror rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Yashirin stressni o‘z vaqtida aniqlamaslik o‘quvchining emotsional holatida chuqur o‘zgarishlar, o‘qishga bo‘lgan qiziqishning pasayishi va ijtimoiy moslashuv muammolariga olib kelishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, diagnostika jarayoni faqatgina muammoni aniqlash bilan cheklanib qolmasdan, balki uning oldini olish, psixologik yordam ko‘rsatish va o‘quvchining ichki resurslarini rivojlantirishga xizmat qilishi lozim. Bunda o‘qituvchi, maktab psixologi va ota-onalar hamkorligi juda muhim hisoblanadi, chunki o‘quvchining psixologik holati ko‘p omilli tizim sifatida shakllanadi. Shu sababli maktab psixologlari va pedagoglar yashirin stressni aniqlashda qo‘llaniladigan kuzatuv, suhbat, test, proyektiv metodlar hamda zamonaviy raqamli diagnostika vositalaridan kompleks va tizimli ravishda foydalanishlari zarur. Bunday yondashuv o‘quvchilarning psixologik barqarorligini ta’minlash, ta’lim sifatini oshirish hamda sog‘lom ta’lim muhitini shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. *Psixologiya*. Toshkent, 2020.
2. G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. Toshkent, 2019.
3. Tolipov O‘., Usmonboeva M. *Pedagogik texnologiyalar: nazariya va amaliyot*. Toshkent, 2020.
4. Yo‘ldoshev J.G‘. *Ta’lim texnologiyalari*. Toshkent, 2019.
5. Azizxodjaeva N.N. *Pedagogik mahorat va innovatsion texnologiyalar*. Toshkent, 2018.
6. Davletshin M.G. *Bolalar psixologiyasi*. Toshkent, 2021.

O‘QUVCHILARDA VAQTNI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Matkarimova Gullola Fayzullayevna
Qoraqalpog'iston Respublikasi, Beruniy tumani 71-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quvchilarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishning psixologik ahamiyati yoritilgan. Vaqtdan oqilona foydalanish shaxsning intellektual rivojlanishi, emotsional barqarorligi, motivatsiyasi va o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir qilishi ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quvchilarda vaqtni rejalashtirish, maqsad qo‘yish, kun tartibini tashkil etish hamda o‘z-o‘zini nazorat qilish kabi ko‘nikmalarni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari ochib berilgan. Tadqiqot davomida vaqtni boshqarishning stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va ta’lim samaradorligini oshirishdagi roli keng yoritilgan. Maqolada pedagog va psixologlarning bu boradagi vazifalari hamda amaliy tavsiyalar ham bayon etilgan.

Kalit so‘zlar. Vaqtni boshqarish, psixologik rivojlanish, motivatsiya, o‘z-o‘zini boshqarish, o‘quv faoliyati, emotsional barqarorlik, stress, diqqat, maqsad qo‘yish, kun tartibi, psixologik ko‘nikma, o‘quvchi shaxsi.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari tez rivojlanayotgan davrda inson hayotida vaqtning qadri yanada ortib bormoqda. Ayniqsa, ta’lim tizimida o‘quvchilarning vaqtni to‘g‘ri boshqarishi muhim psixologik va pedagogik omillardan biri sifatida qaralmoqda. Vaqtni samarali taqsimlay oladigan o‘quvchi o‘quv faoliyatida yuqori natijalarga erishadi, ruhiy bosimlarni yengilroq qabul qiladi va o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga izchil intiladi. Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, vaqtni boshqarish insonning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati bilan chambarchas bog‘liqdir. Bu ko‘nikma shaxsning intizomi, iroda kuchi, ichki motivatsiyasi va mas’uliyat hissining shakllanishiga xizmat qiladi. O‘quvchi o‘z vaqtini nazorat qilishni o‘rgangan sari unda mustaqil qaror qabul qilish, ustuvor vazifalarni belgilash hamda stressli vaziyatlarda to‘g‘ri harakat qilish qobiliyati rivojlanadi. Maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlar uchun vaqtni boshqarish

ko‘nikmasi ayniqsa muhimdir. Chunki bu davrda shaxsning xarakteri, odatlari va hayotiy qarashlari shakllanadi. Agar o‘quvchi yoshligidan vaqtni qadrlashga o‘rgatilsa, kelajakda uning ijtimoiy moslashuvi va professional muvaffaqiyati ham yuqori bo‘ladi.

Vaqtni boshqarish - bu insonning o‘z faoliyatini maqsadli ravishda rejalashtirish, vazifalarni ustuvorlik asosida tashkil qilish va mavjud vaqt imkoniyatidan unumli foydalanish jarayonidir. Psixologiyada mazkur tushuncha o‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlarining tarkibiy qismi sifatida talqin qilinadi. Psixolog olimlarning fikriga ko‘ra, vaqtni boshqarish inson psixikasidagi bir qator muhim jarayonlar bilan chambarchas bog‘liq hisoblanadi. Ayniqsa, diqqat va konsentratsiya vaqtni samarali tashkil etishda asosiy omillardan biri sanaladi. O‘quvchi o‘z vaqtini rejalashtira olganida diqqatini muayyan vazifaga to‘liq jamlaydi va chalg‘ituvchi omillarga kamroq beriladi. Natijada bilimlarni o‘zlashtirish jarayoni samaraliroq kechadi. Aksincha, vaqt taqsimoti noto‘g‘ri tashkil etilganda o‘quvchi bir vaqtning o‘zida bir necha vazifani bajarishga urinadi, bu esa diqqatning tarqoqlashuviga olib keladi. Vaqtni boshqarish motivatsiya bilan ham uzviy bog‘liqdir. Maqsad va vazifalarini aniq belgilagan o‘quvchi o‘z faoliyatiga mas’uliyat bilan yondashadi hamda natijaga erishishga intiladi. Ichki motivatsiya kuchli bo‘lgan o‘quvchilar vaqtni qadrlashga moyil bo‘ladilar, chunki ular har bir daqiqaning o‘z maqsadlariga xizmat qilishini anglaydilar. Bu esa ularda intilish, faol harakat va o‘z ustida ishlash kabi ijobiy sifatlarni rivojlantiradi. Shuningdek, vaqtni boshqarish iroda va sabr-toqat bilan ham bog‘liqdir. Har bir o‘quvchi kundalik rejaga amal qilish jarayonida o‘z istaklarini nazorat qilishni, dangasalik va chalg‘ituvchi omillarni yenga olishni o‘rganadi. Bu esa irodaviy sifatlarning shakllanishiga xizmat qiladi. Vaqtni samarali boshqaradigan o‘quvchi murakkab vazifalarni ham bosqichma-bosqich bajarishga odatlanadi va natijada unda sabr hamda qat’iyat rivojlanadi. Emotsional nazorat ham vaqtni boshqarishning muhim psixologik jihatlaridan biridir. Rejalashtirilmagan faoliyat ko‘pincha shoshilish, qo‘rquv, xavotir va ruhiy bosimni yuzaga keltiradi. O‘quvchi topshiriqlarni oxirgi muddatga qoldirganda o‘zini bosim ostida his qiladi, bu esa salbiy emotsional holatlarni kuchaytiradi. Vaqtni to‘g‘ri boshqarish esa

o‘quvchiga o‘z faoliyatini nazorat qilish imkonini beradi va ruhiy barqarorlikni ta’minlaydi. Natijada u o‘zini xotirjam, ishonchli va erkin his qiladi. Bundan tashqari, vaqtni boshqarish o‘zini baholash jarayoni bilan ham bevosita bog‘liqdir. O‘z oldiga qo‘ygan vazifalarni vaqtida bajargan o‘quvchida muvaffaqiyat hissi paydo bo‘ladi. Bu esa uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirib, ijobiy “Men” konsepsiyasining shakllanishiga yordam beradi. O‘z vaqtini qadrlaydigan o‘quvchi o‘z imkoniyatlarini ham to‘g‘ri baholay boshlaydi va o‘z ustida ishlashga intiladi. Mas’uliyat hissi ham vaqtni boshqarish jarayonida shakllanadigan muhim sifatdir. Rejalashtirilgan faoliyat o‘quvchini intizomli bo‘lishga undaydi. U bajarilishi kerak bo‘lgan vazifalarni vaqtida ado etishga odatlanadi va asta-sekin o‘z harakatlari uchun javobgarlikni his qila boshlaydi. Bu esa nafaqat ta’lim jarayonida, balki kelajakdagi ijtimoiy va kasbiy faoliyatida ham muhim ahamiyat kasb etadi.Agar o‘quvchi vaqtni rejalashtirishni bilmasa, uning faoliyatida tartibsizlik, charchoq va bezovtalik holatlari tez-tez kuzatiladi. Bunday vaziyatda o‘quvchi vazifalarni qaysi tartibda bajarishni bilmay qoladi, natijada ruhiy zo‘riqish kuchayadi. Doimiy shoshilish va ulgurmaslik hissi esa stressni yuzaga keltirib, o‘quv faoliyatining samaradorligini pasaytiradi. Ayrim hollarda bu holat o‘quvchida o‘ziga ishonchsizlik, tushkunlik va motivatsiyaning pasayishiga ham sabab bo‘lishi mumkin. Aksincha, vaqtni to‘g‘ri boshqarish o‘quvchida ichki ishonchni shakllantiradi hamda uning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ijobiy munosabatini rivojlantiradi. Rejali faoliyat orqali o‘quvchi o‘z kuchiga ishonishni o‘rganadi, muvaffaqiyat hissini boshdan kechiradi va kelajakdagi maqsadlariga yanada qat’iyat bilan intiladi.

Ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish, dars va dam olish vaqtining muvozanatli bo‘lishi vaqtni boshqarish ko‘nikmasini rivojlantiradi. O‘qituvchilarning topshiriqlarni aniq rejalashtirishi ham o‘quvchilarda intizomni shakllantiradi. Ichki motivatsiya vaqtni samarali boshqarishning asosiy omillaridan biridir. Maqsadi aniq bo‘lgan o‘quvchi vaqtini mazmunli sarflashga intiladi. Motivatsiya past bo‘lsa, o‘quvchi vaqtni behuda faoliyatlarga sarflashi mumkin. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar va gadjetlar o‘quvchilar vaqtining katta qismini egallamoqda. Bu holat ayrim hollarda vaqtning samarasiz sarflanishiga olib

keladi. Shu sababli o‘quvchilarda raqamli madaniyat va vaqt nazoratini shakllantirish dolzarb masalaga aylangan. Vaqtni boshqarish ko‘nikmalari o‘quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli darajada ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Avvalo, bu ko‘nikma stress va xavotirni kamaytiradi. Rejalashtirilgan faoliyat inson miyasida tartiblilik hissini uyg‘otadi va noaniqlikni kamaytiradi. Ko‘plab o‘quvchilar topshiriqlarni oxirgi muddatga qoldirish odati sababli ruhiy bosimni boshdan kechiradilar. Natijada ularda qo‘rquv, o‘ziga ishonchsizlik va emotsional charchoq paydo bo‘ladi. Vaqtni boshqarishni o‘rgangan o‘quvchi esa vazifalarni bosqichma-bosqich bajarishga odatlanadi va bu holat psixologik yengillikni ta’minlaydi.

Psixologik tadqiqotlarda aniqlanishicha, vaqtini samarali tashkil qiladigan o‘quvchilar akademik muvaffaqiyatga tezroq erishadilar. Chunki ular vazifalarni tizimli ravishda bajaradilar, kun tartibiga amal qiladilar va o‘quv faoliyatida tartiblilikni saqlaydilar. Bunday o‘quvchilar topshiriqlarni kechiktirmaslikka odatlanadilar hamda o‘z bilimlarini muntazam ravishda mustahkamlab boradilar. Natijada ular darslarni chuqurroq o‘zlashtiradilar, imtihon va nazorat ishlarida yuqori natijalarni qo‘lga kiritadilar. Shu bilan birga, vaqtni boshqarish ko‘nikmasi o‘quvchilarning kelajakdagi hayot faoliyati uchun ham muhim tayyorgarlik vazifasini bajaradi. Chunki vaqtni qadrlash va undan unumli foydalanish insonning nafaqat ta’limdagi, balki kasbiy va ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatini ham belgilovchi muhim omillardan biridir. O‘quvchilarda mazkur ko‘nikmani rivojlantirish uchun quyidagi psixologik-pedagogik usullar samarali hisoblanadi: Kunlik rejani tuzish o‘quvchiga vaqt taqsimotini anglash imkonini beradi. Rejada dars tayyorlash, dam olish, sport va uyqu uchun alohida vaqt ajratilishi zarur. Maqsad inson faoliyatining asosiy harakatlantiruvchi kuchidir. O‘quvchilarni qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni belgilashga o‘rgatish ularda mas’uliyat hissini rivojlantiradi. Muhim va shoshilinch vazifalarni ajrata olish vaqtni boshqarishning asosiy elementidir. O‘quvchi avvalo eng muhim topshiriqlarni bajarishga odatlanishi kerak. O‘quvchi o‘z faoliyatini tahlil qilishni o‘rgansa, xatolarini anglaydi va ularni tuzatishga harakat qiladi. Bu esa psixologik yetuklikni shakllantiradi. Muvaffaqiyatni e’tirof etish va rag‘batlantirish o‘quvchining ichki motivatsiyasini oshiradi.

Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish ham vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Chunki o‘quvchining kundalik tartibi va odatlari avvalo oilada shakllanadi. Psixolog ota-onalarga farzandning vaqtini to‘g‘ri tashkil qilish, dam olish va o‘qish muvozanatini saqlash hamda farzandga psixologik qo‘llab-quvvatlov ko‘rsatish bo‘yicha tavsiyalar berishi lozim. Maktab va oila hamkorligi kuchli bo‘lsa, o‘quvchining vaqtni boshqarish ko‘nikmalari ham samaraliroq rivojlanadi. Pedagoglarning vazifasi ham bu jarayonda nihoyatda muhimdir. O‘qituvchilar o‘quvchilarga ortiqcha yuklama bermasliklari, topshiriqlarni yosh va psixologik xususiyatlarga mos ravishda tashkil etishlari lozim. Haddan tashqari ko‘p vazifa berilishi o‘quvchilarda charchoq, stress va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli pedagoglar dars jarayonida muvozanatni saqlashlari, o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olishlari va topshiriqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirib borishlari zarur. Bundan tashqari, o‘qituvchilar o‘quvchilarga vaqtni rejalashtirish bo‘yicha amaliy ko‘rsatmalar berishlari, vazifalarni bajarish muddatlarini aniq belgilashlari va o‘quvchilarni tartibli faoliyatga o‘rgatishlari kerak. Pedagog va psixologlarning hamkorlikdagi faoliyati natijasida o‘quvchilarda mas’uliyat, intizom, mustaqillik va vaqtni qadrlash kabi muhim hayotiy ko‘nikmalar shakllanadi.

O‘quvchilarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish ularning psixologik rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Mazkur ko‘nikma nafaqat o‘quv faoliyatining samaradorligini oshiradi, balki shaxsning emotsional barqarorligi, motivatsiyasi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini ham mustahkamlaydi. Vaqtni boshqarishni bilgan o‘quvchi o‘z oldiga aniq maqsad qo‘ya oladi, faoliyatini rejalashtiradi va hayotdagi qiyinchiliklarni yengishga tayyor bo‘ladi. Shu sababli maktablarda vaqtni boshqarish madaniyatini shakllantirishga alohida e’tibor qaratish zarur. Psixolog va pedagoglarning hamkorlikdagi faoliyati orqali o‘quvchilarda vaqtni qadrlash, tartiblilik va mas’uliyat hissini rivojlantirish mumkin. Bu esa kelajakda barkamol, intizomli va muvaffaqiyatli shaxsni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G‘. *Umumiy psixologiya*. - Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

2. Davletshin M. G. *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. - Toshkent: TDPU, 2004.
3. Karimova V. M. *Psixologiya*. - Toshkent: Sharq, 2002.
4. Nishonova Z. T. *Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya*. - Toshkent, 2018.
5. Bozorov D. *Ta’lim psixologiyasi*. - Toshkent, 2021.
6. Xasanboyev J. *Pedagogika nazariyasi*. - Toshkent: Fan, 2016.
7. To‘xtayev B. *Shaxs psixologiyasi*. - Toshkent, 2019.
8. Abdurahmonov F. *O‘quvchilar faoliyatini psixologik boshqarish asoslari*. - Toshkent, 2020.

OTA-ONA NAZORATI VA PSIXOLOGIK ERKINLIK O‘RTASIDAGI MUVOZANAT

Odilova Zulayho Ma’murxonovna
Payariq tumani 74-umumta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada ota-ona nazorati va o‘smir shaxsining psixologik erkinligi o‘rtasidagi muvozanat masalasi ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, oilaviy tarbiya jarayonida haddan tashqari nazorat yoki yetarli darajada erkinlik bermaslikning o‘smir psixologiyasiga ta’siri, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy moslashuv jarayonlari bilan bog‘liq jihatlar yoritiladi.

Kalit so‘zlar: ota-ona nazorati, psixologik erkinlik, o‘smirlik davri, tarbiya, shaxs rivojlanishi, oilaviy muhit, psixologik muvozanat.

Zamonaviy jamiyatda oila instituti shaxsni shakllantirish va ijtimoiylashtirishning eng muhim asosiy bo‘g‘inlaridan biri sifatida tobora katta ahamiyat kasb etib bormoqda. Oila ichidagi tarbiyaviy muhit, ota-onaning farzandga bo‘lgan munosabati hamda qo‘llaniladigan tarbiya uslublari bolaning psixologik rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu jihatdan ota-ona nazorati va bolaning psixologik erkinligi o‘rtasidagi muvozanat shaxsning sog‘lom va barkamol rivojlanishida hal qiluvchi omil sifatida qaraladi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida ushbu

muvozanat masalasi yanada dolzarblashadi. Chunki bu davrda bola mustaqillikka intilish, o‘z fikrini shakllantirish va shaxsiy “men”ini anglash jarayonini faol kechiradi. Agar ota-ona tomonidan nazorat haddan tashqari kuchli bo‘lsa, bu holat o‘smirda psixologik bosim, ishonchsizlik va ichki qarshilikning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, nazoratning yetarli darajada bo‘lmasligi esa o‘smirni noto‘g‘ri qarorlar qabul qilishga, ijtimoiy xavfli vaziyatlarga tushib qolishga yoki xulqiy og‘ishlarga moyil qilib qo‘yishi ehtimolini oshiradi. Shu sababli tarbiya jarayonida ota-ona nazorati va psixologik erkinlikni uyg‘unlashtirish, ya’ni muvozanatli yondashuvni ta’minlash muhim ahamiyatga ega. Bunday yondashuv o‘smirning mustaqilligini qo‘llab-quvvatlash bilan birga, uning xavfsizligi va to‘g‘ri ijtimoiy rivojlanishini ham ta’minlaydi. Natijada bola shaxs sifatida erkin fikrlaydigan, mas’uliyatli va ijtimoiy jihatdan moslashgan inson bo‘lib shakllanadi.

Ota-ona nazorati bolaning xavfsiz va barqaror muhitda tarbiyalanishini ta’minlashda muhim pedagogik-psixologik omil hisoblanadi. U orqali ota-ona farzandining xatti-harakatlarini to‘g‘ri yo‘naltiradi, uning ijtimoiy me’yor va qadriyatlarga moslashuv jarayonini qo‘llab-quvvatlaydi. Bunday nazorat bolaning hayotiy tajribasini bosqichma-bosqich shakllantirishga xizmat qilib, uning jamiyatda o‘z o‘rnini topishiga yordam beradi. Shu bilan birga, nazoratning haddan tashqari kuchayishi o‘smir shaxsiyatida salbiy psixologik oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Jumladan, ishonchsizlikning ortishi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatining susayishi hamda ichki psixologik ziddiyatlarning kuchayishi kuzatiladi. Psixologik erkinlik esa o‘smir shaxsining rivojlanishida muhim stimulyator sifatida namoyon bo‘ladi. U o‘smirga o‘z fikrini erkin ifoda etish, mustaqil qaror qabul qilish va shaxsiy tajriba orttirish imkonini yaratadi. Bunday sharoitda bola o‘z imkoniyatlarini to‘liqroq anglaydi, o‘ziga ishonchi ortadi, mas’uliyat hissi shakllanadi hamda ijtimoiy muhitga moslashuvi yengillashadi. Psixologik erkinlik shaxsning ichki motivatsiyasini ham kuchaytirib, uning faol hayotiy pozitsiya egallashiga zamin yaratadi. Biroq psixologik erkinlik nazoratsiz tarzda amalga oshirilsa, bu o‘smirda noto‘g‘ri qarorlar qabul qilish, xavfli ijtimoiy vaziyatlarga tushib qolish yoki xulqiy og‘ishlar yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi

mumkin. Shu sababli tarbiya jarayonida qat’iy nazorat va to‘liq erkinlik o‘rtasida muvozanatni saqlash zarur. Aynan shu muvozanat o‘smirning sog‘lom psixologik rivojlanishi va barqaror shaxs sifatida shakllanishining asosiy sharti hisoblanadi. Ota-ona nazorati va psixologik erkinlik o‘rtasidagi muvozanat masalasi psixologiya fanida “avtoritativ tarbiya uslubi” bilan bog‘liq holda o‘rganiladi. Mashhur psixolog D. Baumrind tadqiqotlariga ko‘ra, aynan avtoritativ (muvozanatli) tarbiya uslubida o‘sayotgan bolalar yuqori darajadagi ijtimoiy moslashuv, o‘ziga ishonch va akademik muvaffaqiyatga ega bo‘lishadi. Bu uslubda ota-ona nazorati mavjud bo‘lsa-da, u tushuntirish, qo‘llab-quvvatlash va dialog asosida amalga oshiriladi.

Ilmiy kuzatuvlarga ko‘ra, haddan tashqari nazorat (avtoritar tarbiya) o‘smirlar orasida tashvish darajasining oshishi, depressiv holatlar va ijtimoiy chekinish ehtimolini 2–3 barobar oshirishi mumkin. Bunday muhitda tarbiyalangan bolalarda mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalari sust rivojlanadi va tashqi bosimga qaramlik kuchayadi. Shu bilan birga, nazoratsiz erkinlik (liberal yoki beparvo tarbiya) ham salbiy oqibatlarga olib keladi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, yetarli nazorat bo‘lmagan oilalarda o‘smirlar orasida xulqiy og‘ishlar, maktabga qatnashmaslik, internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik hamda xavfli ijtimoiy guruhlarga qo‘shilish holatlari ko‘proq uchraydi. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuviga jiddiy zarar yetkazadi.Psixologik jihatdan qaralganda, o‘smirlik davri “identiklik inqirozi” bosqichi sifatida e’tirof etiladi (E. Erikson nazariyasi). Bu davrda o‘smir o‘z “men”ini shakllantirish jarayonida kattalar nazorati va shaxsiy erkinlik o‘rtasida ichki ziddiyatni boshdan kechiradi. Agar bu jarayonda ota-ona tomonidan tushunish va moslashuvchan yondashuv bo‘lsa, o‘smirda sog‘lom identiklik shakllanadi. Aks holda, rol chalkashligi va o‘ziga ishonchsizlik rivojlanishi mumkin. Shuningdek, zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar o‘smir miya rivojlanishida prefrontal korteks (qaror qabul qilish va impulslarni boshqarish markazi) to‘liq yetilmaganini ko‘rsatadi. Bu esa o‘smirlarning hissiy impulslar asosida tez qaror qabul qilish ehtimolini oshiradi. Shu sababli ota-ona nazorati nafaqat tarbiyaviy, balki himoya funksiyasini ham bajaradi. Ilmiy tadqiqotlar ota-ona nazorati va psixologik erkinlikning muvozanatli bo‘lishi o‘smir shaxsining barqaror rivojlanishi uchun eng

optimal model ekanligini tasdiqlaydi. Bunday yondashuv o‘smirda mustaqillik, mas’uliyat, ijtimoiy moslashuv va emotsional barqarorlikni birgalikda shakllantiradi.

Ota-ona nazorati va psixologik erkinlik o‘rtasidagi to‘g‘ri muvozanat o‘smir shaxsining barqaror va sog‘lom rivojlanishini ta’minlaydigan eng muhim psixologik omillardan biridir. Ilmiy tadqiqotlarda ko‘rsatilishicha, aynan muvozanatli tarbiya muhiti o‘smirning shaxsiy resurslarini to‘liq namoyon qilishiga, ichki imkoniyatlarini rivojlantirishiga va ijtimoiy hayotga moslashuvini yengillashtirishga xizmat qiladi. Bunday muhitda tarbiyalangan o‘smirlarda mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish ko‘nikmalari bosqichma-bosqich rivojlanadi. Shu bilan birga, ular o‘z harakatlari uchun mas’uliyatni his qilishni o‘rganadilar, bu esa kelajakdagi ijtimoiy va kasbiy hayotda muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, muvozanatli oilaviy tarbiya sharoitida o‘sgan bolalarda o‘ziga ishonch darajasi yuqori bo‘lib, stressli vaziyatlarga chidamlilik ham kuchliroq shakllanadi. Shuningdek, bunday yondashuv o‘smirning ijtimoiy moslashuvini ham sezilarli darajada yaxshilaydi. U tengdoshlar bilan sog‘lom munosabatlar o‘rnatadi, jamoada o‘z o‘rnini topa oladi va ijtimoiy normalarga mos xulq-atvorni namoyon qiladi. Aksincha, muvozanat buzilgan holatlarda (haddan tashqari nazorat yoki yetarli e’tiborning yo‘qligi) shaxsda ijtimoiy moslashuv muammolari, ishonchsizlik yoki agressiv xulq shakllanishi mumkin. Xulosa qilib aytganda, ota-ona nazorati va psixologik erkinlik o‘rtasidagi muvozanat o‘smir shaxsining sog‘lom, barqaror va har tomonlama rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Muvozanatli tarbiya muhiti o‘smirda mustaqillik, mas’uliyat, o‘ziga ishonch hamda ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarining shakllanishiga xizmat qiladi.

Ota-ona tomonidan amalga oshiriladigan me’yoriy nazorat o‘smirning xavfsiz va tartibli muhitda rivojlanishini ta’minlab, uning xulq-atvorini ijtimoiy normalar doirasida shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, psixologik erkinlik o‘smirga o‘zini shaxs sifatida namoyon etish, mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi. Bu jarayon uning o‘ziga ishonchini mustahkamlash va ichki motivatsiyasini kuchaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Biroq ushbu ikki yondashuvdan birining haddan tashqari kuchayishi shaxs rivojlanishida

turli psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Haddan tashqari nazorat o‘smirda ishonchsizlik, passivlik va ichki qarshilikni kuchaytirsa, yetarli darajada erkinlik berilmasligi uning mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini cheklaydi. Aksincha, nazoratsiz erkinlik esa xulqiy og‘ishlar va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli oilaviy tarbiya jarayonida nazorat va erkinlikni muvozanatda saqlash o‘smirning psixologik barqarorligi, ijtimoiy yetukligi hamda kelajakdagi muvaffaqiyatini ta’minlovchi asosiy omil sifatida qaraladi.

Shu boisdan oilaviy tarbiya jarayonida nazorat va psixologik erkinlikni uyg‘unlashtirish nafaqat pedagogik tavsiya, balki sog‘lom shaxs rivojlanishining asosiy sharti sifatida qaraladi. Bu muvozanat o‘smirni ham ma’naviy, ham psixologik jihatdan yetuk, mustaqil va jamiyatda faol ishtirok eta oladigan shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2. G‘oziyev E. G. *Psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
3. Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
4. Karimova V. M. *Oila psixologiyasi*. Toshkent: Noshir, 2011.
5. Toshpo‘latova Sh. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
6. Abdullayeva D. *Pedagogik psixologiya asoslari*. Toshkent: Ilm ziyo, 2021.

INKLUZIV TA’LIMNING AFZALLIKLARI VA UNING JAMIYAT RIVOJIDAGI O‘RNI

Ruzimatova Marg'uba Kuchkarbayevna
Namangan viloyati, Uychi tumani 7- maktab psixologi,
Abdullayeva Feruza Murodillayevna
Namangan viloyati, Uychi tumani 10-maktab psixologi

Annotatsiya. Inkluziv ta’limning nazariy asoslari, uning pedagogik-psixologik mohiyati hamda jamiyat rivojidagi ijtimoiy ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Inkluziv ta’lim barcha bolalarning, jumladan alohida ta’lim ehtiyojiga ega bo‘lgan o‘quvchilarning ham teng huquqli ta’lim olishiga yo‘naltirilgan zamonaviy ta’lim yondashuvi sifatida ko‘rib chiqiladi. Maqolada inkluziv ta’limning afzalliklari, uning ijtimoiy integratsiya, teng imkoniyatlar yaratish va inson kapitalini rivojlantirishdagi o‘rni keng yoritiladi.

Kalit so‘zlar: inkluziv ta’lim, ijtimoiy integratsiya, teng imkoniyat, maxsus ehtiyoj, ta’lim tizimi, ijtimoiy adolat, pedagogik yondashuv, psixologik qo‘llab-quvvatlash

Zamonaviy jamiyatda ta’lim tizimi faqat bilim berish vositasi sifatida emas, balki ijtimoiy tenglikni ta’minlovchi, inson huquqlarini himoya qiluvchi hamda shaxsning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim ijtimoiy institut sifatida qaralmoqda. Shu nuqtai nazardan inkluziv ta’lim konsepsiyasi alohida ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Inkluziv ta’lim barcha bolalarning, ularning jismoniy, aqliy, emotsional yoki ijtimoiy xususiyatlaridan qat’i nazar, bir xil ta’lim muhitida teng imkoniyatlar asosida bilim olishiga yo‘naltirilgan zamonaviy pedagogik yondashuv hisoblanadi. Ushbu yondashuvning asosiy g‘oyasi har bir bolaning ta’lim olish huquqi tengligi va hech bir o‘quvchining jamiyatdan chetlatilmasligi zarurligiga asoslanadi. Inkluziv ta’lim nafaqat ta’lim jarayonining mazmunini, balki jamiyatning ijtimoiy ongini, qadriyatlar tizimini va insonlarga bo‘lgan munosabatini ham tubdan o‘zgartiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Shu sababli u zamonaviy ta’lim siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Inkluziv ta’lim konsepsiyasi insonparvarlik, tenglik va ijtimoiy adolat tamoyillariga asoslanadi. Uning nazariy

asoslari maxsus pedagogika, rivojlanish psixologiyasi hamda ijtimoiy psixologiya fanlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, bu fanlar inkluziv yondashuvning ilmiy asoslarini shakllantiradi.

Psixologik jihatdan har bir bola o‘ziga xos rivojlanish sur’ati, individual psixologik xususiyatlari va kognitiv imkoniyatlariga ega. Ushbu farqlar ta’lim jarayonida albatta hisobga olinishi lozim. Shu bois inkluziv ta’lim “bir xil talablar emas, balki bir xil imkoniyatlar yaratish” tamoyiliga asoslanadi. Bu yondashuv o‘quvchilarning shaxsiy salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi va ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Pedagogik nuqtai nazardan inkluziv ta’lim individual yondashuv, differensial ta’lim hamda moslashtirilgan o‘qitish metodlarini qo‘llashni talab etadi. Bunday yondashuv o‘qituvchidan yuqori darajadagi professional kompetensiya, psixologik bilim va pedagogik moslashuvchanlikni talab qiladi. Inkluziv ta’lim sharoitida o‘qituvchi faqat bilim beruvchi shaxs emas, balki o‘quvchini qo‘llab-quvvatlovchi, uning rivojlanish jarayonini yo‘naltiruvchi va motivatsiyasini oshiruvchi muhim subyekt sifatida faoliyat yuritadi. Inkluziv ta’limning eng muhim afzalliklaridan biri uning o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga ko‘rsatadigan ijobiy ta’siridir. Alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bo‘lgan bolalar umumiy ta’lim muhitiga integratsiya qilinganda, ularda o‘ziga ishonch hissi sezilarli darajada ortadi, ijtimoiy moslashuv jarayoni esa bosqichma-bosqich yaxshilanadi. Bunday muhitda ular o‘zlarini jamiyatdan ajralgan yoki chetlatilgan shaxs sifatida emas, balki teng huquqli va faol ishtirokchi sifatida his qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu holat ularning emotsional holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

Emotsional barqarorlikning ortishi o‘z navbatida o‘quvchilarning motivatsion sohasiga ham bevosita ta’sir qiladi. O‘quvchilar o‘zlarini qabul qilingan va qo‘llab-quvvatlangan muhitda his qilganlarida, ularning o‘quv faoliyatiga bo‘lgan ichki qiziqishi va bilim olishga intilishi kuchayadi. Natijada ta’lim jarayoni nafaqat bilim olish vositasi, balki shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy integratsiya jarayoniga aylanadi. Shuningdek, inkluziv ta’lim faqat alohida ehtiyojga ega bolalargagina emas, balki sog‘lom rivojlanayotgan o‘quvchilarga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday muhitda

tarbiyalanuvchilar turli xil imkoniyatlarga ega tengdoshlar bilan birgalikda ta’lim olishi natijasida empatiya, bag‘rikenglik, hamkorlikka tayyorlik hamda ijtimoiy mas’uliyat kabi muhim shaxsiy sifatlarni rivojlantiradi. Bu sifatlar esa ularning kelajakdagi ijtimoiy hayotga moslashuvi va shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Natijada inkluziv ta’lim nafaqat ta’lim jarayonining samaradorligini oshiradi, balki jamiyatda insonparvarlik, tenglik va ijtimoiy hamjihatlik madaniyatini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Pedagogik nuqtai nazardan inkluziv ta’lim o‘qituvchilardan yuqori darajadagi kasbiy kompetensiya, moslashuvchanlik va psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Bunday ta’lim muhitida o‘qituvchi har bir o‘quvchining individual ehtiyojlari, qobiliyatlari, o‘zlashtirish darajasi hamda psixologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilgan holda dars jarayonini tashkil etishi zarur bo‘ladi. Bu esa ta’lim jarayonini standart yondashuvdan individual yondashuvga o‘tkazishni taqozo etadi. Inkluziv ta’lim sharoitida differensial ta’lim yondashuvlari muhim o‘rin tutadi. Bu yondashuv o‘quvchilarning imkoniyatlariga moslashtirilgan topshiriqlar, turli darajadagi o‘quv materiallari va mos baholash mezonlarini qo‘llashni nazarda tutadi. Shuningdek, interaktiv metodlar — muammoli o‘qitish, hamkorlikda o‘rganish, guruhli ishlar va rolli o‘yinlar — o‘quvchilarning faol ishtirokini ta’minlab, ularning ijtimoiy va kognitiv rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Vizual va amaliy yondashuvlarning keng qo‘llanilishi ham inkluziv ta’limning muhim pedagogik jihatlaridan biridir. Ko‘rgazmali vositalar, modellar, grafik materiallar hamda amaliy faoliyatga asoslangan topshiriqlar o‘quvchilarning mavzuni chuqurroq anglashiga yordam beradi va turli o‘zlashtirish uslubiga ega bolalar uchun teng imkoniyat yaratadi. Natijada ta’lim jarayoni faqat axborot uzatish jarayoni bo‘lib qolmay, balki faol, ijodiy va shaxsga yo‘naltirilgan o‘rganish jarayoniga aylanadi.

Inkluziv ta’lim o‘qituvchini doimiy kasbiy rivojlanishga, pedagogik izlanishga va innovatsion metodlarni amaliyotga joriy etishga undaydi. O‘qituvchi o‘z pedagogik mahoratini muntazam takomillashtirib borishi, yangi yondashuvlarni o‘zlashtirishi va ularni real ta’lim sharoitiga moslashtirishi lozim. Bu jarayon nafaqat o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasini oshiradi, balki ta’lim sifatining sezilarli

darajada yaxshilanishiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Inkluziv ta’lim jamiyat rivojida muhim ijtimoiy institut sifatida namoyon bo‘lib, u nafaqat ta’lim tizimining bir qismi, balki keng ma’noda ijtimoiy barqarorlik va taraqqiyotning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ushbu ta’lim yondashuvi orqali jamiyatda tenglik tamoyili, inson huquqlariga hurmat va ijtimoiy adolat g‘oyalari amaliy jihatdan mustahkamlanadi. Natijada ta’lim jarayoni shaxsni rivojlantirish bilan bir qatorda, jamiyatning insonparvarlik asoslarini shakllantirish vazifasini ham bajaradi. Turli imkoniyatlarga ega bolalarning bir ta’lim muassasasida birgalikda tahsil olishi ijtimoiy stereotiplarning asta-sekin yo‘qolishiga olib keladi. Bunday muhitda o‘quvchilar o‘zaro farqlarni tabiiy hol sifatida qabul qilishni o‘rganadi, bu esa jamiyatda mavjud bo‘lishi mumkin bo‘lgan noto‘g‘ri qarashlar va cheklovchi tasavvurlarning kamayishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, inklyuziv ta’lim diskriminatsiya holatlarini qisqartiradi hamda shaxslar o‘rtasida o‘zaro hurmat va tushunishga asoslangan munosabatlarni rivojlantiradi. Mazkur jarayon jamiyatda bag‘rikenglik madaniyatining shakllanishiga ham muhim ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilar turli ehtiyoj va imkoniyatlarga ega tengdoshlar bilan birga faoliyat yuritish orqali empatiya, ijtimoiy mas’uliyat va hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu sifatlar esa kelajakda ijtimoiy munosabatlarning sog‘lom va barqaror bo‘lishiga zamin yaratadi. Shuningdek, inkluziv ta’lim inson kapitalining rivojlanishida strategik ahamiyatga ega. Har bir shaxsning salohiyati to‘liq namoyon bo‘lishi uchun teng imkoniyatlar yaratilganda, jamiyatda faol, ijodkor, tashabbuskor va ijtimoiy jihatdan moslashgan fuqarolar shakllanadi. Bu esa iqtisodiy rivojlanish, innovatsion fikrlash va ijtimoiy barqarorlikning mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

Inkluziv ta’lim jamiyatning barqaror rivojlanishida strategik ahamiyatga ega bo‘lgan ijtimoiy-pedagogik tizim sifatida qaraladi. U nafaqat ta’lim jarayonining mazmun va shaklini takomillashtiradi, balki keng ma’noda jamiyatning ijtimoiy ongini, qadriyatlar tizimini va insonlarga bo‘lgan munosabatini ham o‘zgartiradi. Shu jihatdan inkluziv ta’lim ijtimoiy transformatsiyaning muhim omili sifatida namoyon bo‘ladi. Bunday ta’lim tizimi orqali jamiyatda ijtimoiy tenglik tamoyillari mustahkamlanadi hamda har bir shaxsga o‘z salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarish

uchun teng imkoniyatlar yaratiladi. Ta’lim jarayonida kamsitish va cheklovchi yondashuvlarning kamayishi natijasida shaxslarning o‘zini namoyon qilish darajasi ortadi. Bu esa inson kapitalining sifat jihatdan rivojlanishiga xizmat qiladi. Natijada jamiyatda iqtisodiy, madaniy va ijtimoiy rivojlanish jarayonlari jadallashadi. Chunki har bir fuqaroning bilim va ko‘nikmalari to‘liq ishga solinishi mehnat resurslarining samaradorligini oshiradi, innovatsion fikrlashni kuchaytiradi hamda ijtimoiy faollikni rivojlantiradi. Bu holat jamiyatning umumiy taraqqiyot darajasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Inkluziv ta’lim, shuningdek, kelajak avlodda ijtimoiy mas’uliyat, hamkorlikka tayyorlik, empatiya va insonparvarlik kabi muhim qadriyatlarning shakllanishiga zamin yaratadi. Turli imkoniyatlarga ega tengdoshlar bilan birgalikda ta’lim olish jarayoni o‘quvchilarda bir-birini tushunish, hurmat qilish va qo‘llab-quvvatlash madaniyatini rivojlantiradi. Bu esa barqaror, adolatli va rivojlangan jamiyat qurishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi.

Inkluziv ta’lim zamonaviy ta’lim tizimining eng muhim va istiqbolli yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tirof etiladi. U ijtimoiy tenglikni ta’minlash, inson huquqlarini himoya qilish hamda har bir shaxsning ta’lim olish huquqini ro‘yobga chiqarishga xizmat qiluvchi kompleks pedagogik tizim hisoblanadi. Ushbu yondashuvning asosiy mazmuni har bir bolaning individual ehtiyojlari, qobiliyatlari va rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish hamda ularni jamiyatning to‘laqonli a’zosi sifatida shakllantirish imkonini yaratishdan iboratdir. Inkluziv ta’lim jarayonida o‘quvchilar faqat bilim oluvchi subyekt sifatida emas, balki faol ishtirokchi sifatida qaraladi. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi, shaxsiy salohiyatini rivojlantiradi va jamiyatga integratsiya jarayonini yengillashtiradi. Natijada ta’lim jarayoni insonning faqat intellektual rivojlanishiga emas, balki uning ijtimoiy va emotsional shakllanishiga ham xizmat qiladi. Shuningdek, inkluziv ta’lim pedagogik jarayonni takomillashtirish bilan bir qatorda jamiyatning ma’naviy-axloqiy asoslarini ham mustahkamlaydi. Bunday ta’lim muhiti orqali bag‘rikenglik, o‘zaro hurmat, ijtimoiy adolat va insonparvarlik kabi umuminsoniy qadriyatlar shakllanadi hamda mustahkamlanadi. Bu esa jamiyat a’zolari o‘rtasidagi ijtimoiy munosabatlarning sog‘lomlashishiga olib keladi. Shu

nuqtai nazardan, inkluziv ta’limni rivojlantirish nafaqat ta’lim sohasining, balki butun jamiyatning barqaror taraqqiyoti uchun muhim omil hisoblanadi. U inson kapitalining sifatini oshiradi, ijtimoiy tenglikni mustahkamlaydi va kelajak avlodning ijtimoiy mas’uliyatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G‘oziyev E. G. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2. Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
3. Toshpo‘latova Sh. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Abdullayeva D. *Pedagogik psixologiya asoslari*. Toshkent: Ilm ziyo, 2021.
5. Mirzayev I.
6. *Ta’lim psixologiyasi*. Toshkent: O‘zbekiston, 2018.

TALABALARNING FIZIK MASALALARNI MUSTAQIL YECHISH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHDA INTERFAOL METODLARDAN FOYDALANISH

Ruziyeva Moxichexra Botir qizi
Buxoro davlat pedagogika instituti 1-kurs magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada fizika fanini o‘qitish jarayonida talabalarning fizik masalalarni mustaqil yechish ko‘nikmalarini rivojlantirishda interfaol metodlardan foydalanishning ilmiy-pedagogik asoslari yoritilgan. Interfaol metodlarning mohiyati, ularning asosiy turlari hamda zamonaviy raqamli ta’lim platformalari (Wordwall, Kahoot, Quizizz, Quizlet, ClassPoint) orqali o‘quv jarayonini faollashtirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, talabalarning mustaqil fikrlashini bosqichma-bosqich rivojlantirish jarayoni va interfaol yondashuvning afzalliklari asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, interfaol metodlar fizika ta’limida o‘quvchilarning kognitiv faolligini oshirib,

ularning mustaqil fikrlash, tahlil qilish va ijodiy yechim topish kompetensiyalarini samarali rivojlantiradi.

Kalit so‘zlar.Fizika ta’limi, interfaol metodlar, mustaqil fikrlash, masala yechish, kognitiv faollik, muammoli o‘qitish, guruhli ish, aqliy hujum, case-study, raqamli platformalar, Wordwall, Kahoot, Quizizz, Quizlet, ClassPoint, pedagogik texnologiyalar.

Interfaol metodlarning mohiyati shundan iboratki, ular o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi o‘zaro hamkorlikka asoslangan bo‘lib, ta’lim jarayonini faol muloqot va amaliy faoliyat shaklida tashkil etadi. Bunday yondashuvda talaba ta’lim jarayonining passiv ishtirokchisi emas, balki bilimni mustaqil izlab topuvchi, tahlil qiluvchi va amaliy vaziyatlarda qo‘llovchi faol subyekt sifatida namoyon bo‘ladi. Interfaol metodlar an’anaviy o‘qitishdan farqli ravishda tayyor axborotni berishga emas, balki bilimni hamkorlikda kashf etishga asoslanadi. O‘qituvchi yo‘naltiruvchi va tashkil etuvchi vazifasini bajaradi, talaba esa muammoli vaziyatlarni hal qilish, fikr bildirish, tahlil qilish va xulosa chiqarish jarayonida faol ishtirok etadi. Bu esa o‘quvchilarda mustaqil fikrlash, tanqidiy yondashuv va ijodiy qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Fizika fanida interfaol metodlarning qo‘llanilishi ayniqsa muhimdir, chunki fizik masalalar mantiqiy tahlil, matematik hisoblash, formulalarni to‘g‘ri tanlash va ularni real jarayonlarga tatbiq etishni talab qiladi. Har bir masala o‘zida muammoli vaziyatni mujassam etadi va uni yechish jarayonida talaba nafaqat bilimini, balki tafakkurini ham faollashtiradi. Shu sababli interfaol yondashuv fizik masalalarni chuqur anglash va mustaqil yechish ko‘nikmalarini shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Interfaol metodlar zamonaviy pedagogikaning eng samarali yondashuvlaridan biri bo‘lib, ular ta’lim jarayonida talabaning faolligini oshirish, mustaqil fikrlashini rivojlantirish hamda bilimlarni amaliy vaziyatlarda qo‘llay olish ko‘nikmasini shakllantirishga xizmat qiladi. Fizika fanini o‘qitishda bu metodlar ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi, chunki har bir fizik masala tahlil, mantiqiy fikrlash va yechimni asoslashni talab qiladi. Interfaol metodlarning asosiy mohiyati shundaki, o‘quv jarayonida o‘qituvchi tayyor bilim beruvchi emas, balki yo‘naltiruvchi va tashkil etuvchi rolini bajaradi. Talaba esa

bilimni passiv qabul qiluvchi emas, balki uni izlab topuvchi, tahlil qiluvchi va mustaqil xulosa chiqaruvchi subyektga aylanadi. Bu yondashuv fizik masalalarni yechish jarayonida talabaning fikrlash faolligini sezilarli darajada oshiradi.

Fizika darslarida muammoli o‘qitish metodi keng qo‘llaniladi. Bu metodda talabalar oldiga real hayotga yaqin fizik muammolar qo‘yiladi va ular ushbu muammoni mustaqil tahlil qilib, yechim topishga harakat qiladilar. Masalan, mexanika yoki elektr bo‘limiga oid masalalar berilganda talaba faqat formulani qo‘llash bilan cheklanmay, hodisaning fizik mohiyatini ham chuqur anglashga harakat qiladi. Bu esa mustaqil fikrlashni rivojlantiradi. Guruhli ishlash metodi ham samarali usullardan biridir. Talabalar kichik guruhlarga bo‘linib, bir xil masala ustida hamkorlikda ishlaydilar. Guruh ichida fikr almashish, turli yechim variantlarini muhokama qilish va eng maqbul xulosaga kelish jarayoni ularning mantiqiy va tanqidiy fikrlashini rivojlantiradi. Shu bilan birga, bu metod kommunikativ kompetensiyalarni ham shakllantiradi. Aqliy hujum usuli orqali esa talabalar bir muammo yuzasidan tezkor va erkin fikr bildirishga o‘rgatiladi. Har bir talaba o‘z fikrini bildirish imkoniga ega bo‘ladi va bu jarayonda turli yechim g‘oyalari yuzaga chiqadi. Keyinchalik ushbu g‘oyalar tahlil qilinib, eng samarali yechim tanlab olinadi. Bu metod ijodiy fikrlashni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, vaziyatli tahlil (case-study) metodi ham fizik masalalarni o‘qitishda katta ahamiyatga ega. Ushbu metodda real hayotdan olingan fizik vaziyatlar tahlil qilinadi va ularning yechimi topiladi. Bu talabalarga nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog‘lash imkonini beradi hamda ularning bilimga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Fizik masalalarni mustaqil yechish ko‘nikmalarini rivojlantirishda interfaol metodlardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega. Ushbu metodlar talabalarda mustaqil fikrlash, tahlil qilish va muammolarni hal etish qobiliyatlarini shakllantiradi. Natijada ta’lim jarayoni faollashadi, bilimlarni o‘zlashtirish sifati oshadi va talabaning shaxsiy rivojlanishi ta’minlanadi. Shu bois zamonaviy fizika ta’limida interfaol metodlarni keng joriy etish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Interfaol metodlarning asosiy turlari zamonaviy fizika ta’limida talabalarning mustaqil fikrlashini rivojlantirish va masalalarni samarali yechish ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Ushbu metodlar o‘quv jarayonini faollashtiradi va bilimlarni amaliy faoliyat bilan bog‘lash imkonini yaratadi. Fizika ta’limida keng qo‘llaniladigan muhim interfaol metodlardan biri muammoli o‘qitish metodidir. Bu metodda talabalarga real hayotga yaqin yoki nazariy jihatdan murakkab fizik muammolar taqdim etiladi va ular ushbu muammoni mustaqil tahlil qilib, yechim izlashga yo‘naltiriladi. Bunday yondashuv talabalarda ijodiy fikrlashni rivojlantiradi, ularni bilimni tayyor holda qabul qilishdan ko‘ra, uni mustaqil kashf etishga o‘rgatadi. Guruhda ishlash metodi ham fizika fanini o‘qitishda samarali usullardan biri hisoblanadi. Bu metodda talabalar kichik guruhlarga bo‘linib, berilgan masalani birgalikda tahlil qiladi, fikr almashadi va umumiy yechim ishlab chiqadi. Natijada talabalarda hamkorlikda ishlash, o‘z fikrini asoslash va boshqalarning fikrini tinglash kabi muhim ijtimoiy ko‘nikmalar shakllanadi.

Klaster va aqliy hujum usullari esa muammoni tezkor va erkin fikrlash asosida hal etishga yordam beradi. Aqliy hujum jarayonida talabalar o‘z g‘oyalarini cheklovlarsiz bildiradilar, turli yechim variantlari ishlab chiqiladi va ularning ichidan eng maqbul variant tanlanadi. Klaster usuli esa fikrlarni tizimlashtirish va ularni mantiqiy bog‘lash imkonini beradi. Case-study, ya’ni vaziyatli tahlil metodi orqali esa real hayotiy fizik holatlar o‘rganiladi. Ushbu metod talabalarga nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog‘lash, real muammolarni tahlil qilish va ularga asoslangan xulosalar chiqarish imkonini beradi. Bu esa ularning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Interfaol metodlarning ushbu turlari fizika fanini o‘qitishda talabalarning mustaqil masala yechish ko‘nikmalarini rivojlantirishga, ularning tafakkurini faollashtirishga va o‘quv jarayonini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Interaktiv simulyatsiyalar va raqamli platformalar – virtual laboratoriyalar va dasturlar yordamida fizik jarayonlar ko‘rgazmali tarzda tahlil qilinadi. Interfaol metodlarning zamonaviy ko‘rinishlari orasida raqamli ta’lim platformalari ham muhim o‘rin egallaydi. Jumladan, Wordwall, Kahoot, Quizizz, Quizlet va ClassPoint kabi vositalar ta’lim jarayonini yanada qiziqarli, tezkor va samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Ushbu platformalar talabalarning bilimini faollashtirish, tezkor

fikrlashini rivojlantirish hamda o‘rganilgan materialni mustahkamlashda muhim didaktik vosita sifatida qo‘llaniladi.

Masalan, Wordwall orqali interaktiv mashqlar, moslashtirish, test va o‘yin shaklidagi topshiriqlar tayyorlanadi. Bu esa fizik formulalar, tushunchalar va qonunlarni vizual va amaliy tarzda o‘zlashtirishga yordam beradi. Kahoot platformasi esa viktorina shaklida ishlaydi va talabalar o‘rtasida raqobat muhitini yaratadi, bu esa ularning motivatsiyasini oshiradi hamda tezkor fikrlashni rivojlantiradi. Shuningdek, Quizizz mustaqil ishlashga asoslangan test tizimi bo‘lib, talabalarga o‘z tezligida ishlash imkonini beradi va natijalarni darhol tahlil qilishga sharoit yaratadi. Quizlet esa fizik atamalar, formulalar va tushunchalarni yodlash va takrorlash uchun samarali platforma hisoblanadi. ClassPoint kabi vositalar esa PowerPoint taqdimotlarini interaktiv darsga aylantirib, o‘quvchilarning darsdagi faolligini oshiradi.

Fizika masalalarini yechish jarayonida ushbu raqamli interfaol vositalardan foydalanish talabalarning mustaqil ta’limini rivojlantiradi, ularning darsga bo‘lgan qiziqishini oshiradi va o‘quv materialini chuqurroq o‘zlashtirishga yordam beradi. Ayniqsa, murakkab masalalarni o‘yin va musobaqa shaklida berish o‘quvchilarda motivatsiyani kuchaytiradi va bilimni amaliy faoliyat bilan bog‘lash imkonini yaratadi. Shu bois, zamonaviy fizika ta’limida an’anaviy interfaol metodlar bilan bir qatorda Wordwall, Kahoot, Quizizz kabi raqamli platformalardan kompleks foydalanish ta’lim samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Talabaning mustaqil fikrlashini rivojlantirish jarayoni odatda bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Dastlabki bosqichda o‘qituvchi fizik masalani yechishning umumiy algoritmini tushuntiradi, ya’ni masalani tahlil qilish, berilganlarni aniqlash, kerakli formulalarni tanlash va yechimni tekshirish kabi asosiy yo‘nalishlarni ko‘rsatib beradi. Bu bosqichda talaba ko‘proq yo‘naltirilgan holda ishlaydi va metodik asoslarni o‘zlashtiradi. Keyingi bosqichda talaba analogik, ya’ni o‘xshash masalalarni mustaqil yechishga o‘rgatiladi. Bu jarayonda u avval o‘rgangan algoritm va formulalarni amaliyotda qo‘llaydi, turli holatlarni taqqoslaydi va yechim yo‘llarini mustahkamlab boradi. Natijada talabaning mantiqiy fikrlash qobiliyati va mustaqil ishlash ko‘nikmasi rivojlanadi. Uchinchi bosqichda esa talaba murakkab va

nostandart masalalarga duch keladi. Bu turdagi masalalar aniq tayyor algoritmga ega bo‘lmagani uchun talaba ijodiy yondashuv asosida yechim izlashga majbur bo‘ladi. Aynan shu bosqichda mustaqil fikrlash eng yuqori darajada shakllanadi. Bu jarayonda interfaol metodlardan foydalanish talabaning faolligini sezilarli darajada oshiradi. Xususan, muammoli vaziyatlar berilganda talaba faqat formulani mexanik qo‘llash bilan cheklanmaydi, balki fizik hodisaning mohiyatini chuqur anglashga intiladi. Guruhli muhokama, aqliy hujum va raqamli interaktiv platformalar esa uning izlanish jarayonini yanada faollashtiradi va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmasini mustahkamlaydi.

Interfaol metodlarning afzalliklari shundan iboratki, ular ta’lim jarayonini faollashtiradi va talabalarning o‘quv faoliyatini sifat jihatdan yangi bosqichga olib chiqadi. Eng avvalo, bunday yondashuv talabalarda mustaqil fikrlashning shakllanishiga xizmat qiladi, ya’ni ular tayyor bilimni qabul qilish bilan cheklanmay, uni tahlil qilish va qayta ishlashga o‘rganadilar. Shuningdek, interfaol metodlar nazariy bilimlarni amaliyot bilan mustahkamlash imkonini beradi. Fizika fanida bu juda muhim bo‘lib, o‘rganilgan qonuniyatlar va formulalar real masalalarni yechishda qo‘llaniladi. Natijada bilimlar chuqurroq va mustahkamroq o‘zlashtiriladi.

Yana bir muhim afzallik - talabalarda mantiqiy tahlil qilish qobiliyatining rivojlanishidir. Har bir masalani yechish jarayonida ular berilgan ma’lumotlarni tahlil qiladi, kerakli formulalarni tanlaydi va yechimni asoslaydi. Bu esa tafakkur rivojiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Interfaol metodlar ijodiy yondashuvni ham kuchaytiradi. Talabalar bir xil masalani turli yo‘llar bilan yechish imkoniga ega bo‘ladilar, bu esa ularning kreativ fikrlashini rivojlantiradi va nostandart yechimlarni topishga o‘rgatadi. Bundan tashqari, bunday yondashuv o‘qishga bo‘lgan motivatsiyani oshiradi. Dars jarayonining qiziqarli va faol o‘tishi talabalarda fanlarga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi, o‘quv jarayonida ishtirok etish istagini kuchaytiradi.

Interfaol metodlarning yana bir muhim jihati shundaki, ular talabalarga o‘z xatolarini tahlil qilish va to‘g‘ri xulosaga kelish ko‘nikmasini shakllantiradi. Bu esa mustaqil o‘rganish jarayonida muhim kompetensiya hisoblanadi. Fizika fanini

o‘qitishda interfaol metodlardan foydalanish talabalarning mustaqil masala yechish ko‘nikmalarini rivojlantirishda juda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu yondashuv nafaqat bilimlarni mustahkamlaydi, balki ijodiy fikrlash, tahlil qilish va muammolarni hal etish kompetensiyalarini ham shakllantiradi. Shu sababli zamonaviy ta’lim tizimida interfaol metodlarni keng joriy etish dolzarb va muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yo‘ldoshev J.G‘. Ta’lim texnologiyalari. Toshkent, 2019.
2. Azizxodjaeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. Toshkent, 2018.
3. Tolipov O‘., Usmonboeva M. Pedagogik texnologiyalar: nazariya va amaliyot. Toshkent, 2020.
4. Fizika o‘qitish metodikasi (oliy ta’lim uchun qo‘llanma), Toshkent, 2021.

TA’LIM MUASSASALARIDA MULOQOT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Xurramova Mahbuba Ismatovna
Qashqadaryo viloyati Yakkabog’ tumani
10-umumiy o'rta ta'lim maktabining psixologi

Annotatsiya. Ta’lim muassasalarida muloqot madaniyatini shakllantirishning psixologik asoslari yoritilgan. Muloqot jarayonining kommunikativ, interaktiv va perseptiv jihatlari tahlil qilinib, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi samarali munosabatlarni rivojlantirish omillari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, empatiya, psixologik xavfsizlik, motivatsiya, guruh dinamikasi va konfliktlarni boshqarishning muloqot madaniyatiga ta’siri ilmiy asosda ochib berilgan. Zamonaviy ta’lim sharoitida raqamli kommunikatsiya madaniyatining ahamiyati ham tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar. Muloqot madaniyati, psixologik xavfsizlik, empatiya, ta’lim jarayoni, kommunikatsiya, guruh psixologiyasi, motivatsiya, konfliktologiya, raqamli ta’lim.

Ta’lim muassasalarida muloqot madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik yondashuvlar alohida ahamiyatga ega. Bu yondashuvga ko‘ra, shaxsning muloqot ko‘nikmalari faqat individual xususiyatlar bilan emas, balki ijtimoiy muhit, guruh ta’siri va madaniy qadriyatlar bilan ham belgilanadi. Shuning uchun sinf jamoasi va pedagogik muhit muloqot madaniyatining shakllanishida asosiy omil hisoblanadi. Shuningdek, o‘qituvchining kommunikativ kompetensiyasi muloqot madaniyatining markaziy elementi sifatida qaraladi. Bu kompetensiya o‘z ichiga aniq va tushunarli nutq, faol tinglash, emotsional ifoda va konfliktlarni boshqarish ko‘nikmalarini oladi. Kommunikativ kompetensiyasi yuqori bo‘lgan o‘qituvchi o‘quvchilarda ijobiy muloqot modeli shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Muloqot madaniyatini shakllantirishda faol tinglash texnikasi ham muhim psixologik vosita hisoblanadi. Bu usul o‘quvchining fikrini to‘liq tushunish, uni inkor qilmasdan qabul qilish va mulohazali javob berishni o‘z ichiga oladi. Natijada o‘quvchida o‘zini qadrlangan his qilish hissi kuchayadi va muloqotga kirishish istagi ortadi. Bundan tashqari, shaxsning o‘z-o‘zini anglash darajasi (self-awareness) ham muloqot madaniyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘z hissiyotlarini boshqara oladigan, o‘z xulqini tahlil qila oladigan shaxslar muloqot jarayonida nizo va tushunmovchiliklarni kamaytirishga qodir bo‘ladilar. Ta’lim muhitida yana bir muhim omil -bu ijtimoiy identifikatsiya jarayoni bo‘lib, o‘quvchilar o‘zlarini sinf jamoasining bir qismi sifatida his qilganlarida, ular o‘zaro hurmat va hamkorlikka ko‘proq moyil bo‘ladilar. Bu esa muloqot madaniyatining barqaror shakllanishiga xizmat qiladi.

Zamonaviy pedagogikada muloqot madaniyatini rivojlantirishda interaktiv metodlar (guruhli ishlash, munozara, rol o‘yinlari, loyiha asosida o‘qitish) ham keng qo‘llaniladi. Ushbu metodlar o‘quvchilarning faolligini oshirib, ularni erkin fikrlash va o‘z fikrini asoslashga o‘rgatadi. Shuningdek, raqamli muhit psixologiyasi ham dolzarb yo‘nalishlardan biridir. Onlayn ta’lim va ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilish

jarayonida shaxsning emotsional ifodasi cheklanishi mumkin, shuning uchun raqamli etikaga rioya qilish, ya’ni hurmat, madaniyat va mas’uliyatli muloqot tamoyillarini shakllantirish zarur. Ta’lim muassasalarida muloqot madaniyatining shakllanishida emotsional intellekt (EQ) alohida ahamiyatga ega. Emotsional intellekt shaxsning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish hamda boshqalarning emotsional holatini tushunish qobiliyatini ifodalaydi. Yuqori emotsional intellektga ega o‘qituvchi va o‘quvchilar muloqot jarayonida ziddiyatlarni kamaytirish va ijobiy o‘zaro munosabatlarni saqlashga qodir bo‘ladilar. Shuningdek, muloqot madaniyatining shakllanishida refleksiya jarayoni muhim rol o‘ynaydi. Refleksiya shaxsning o‘z xatti-harakatlari, fikrlashi va muloqot uslubini tahlil qilish qobiliyatidir. Ta’lim jarayonida refleksiv fikrlash rivojlangan o‘quvchilar o‘z xatolarini anglaydi, ularni tuzatishga intiladi va muloqotda yanada ongli yondashuvni shakllantiradi. Yana bir muhim jihat -ijtimoiy o‘rganish nazariyasi (A. Bandura) bo‘lib, unga ko‘ra shaxslar muloqot madaniyatini kuzatish va taqlid qilish orqali o‘zlashtiradilar. O‘qituvchi o‘z xulqi, nutqi va munosabati bilan o‘quvchilar uchun model vazifasini bajaradi. Shu sababli pedagogning shaxsiy madaniyati o‘quvchilar muloqot madaniyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Muloqot madaniyatini rivojlantirishda stress va hissiy zo‘riqishni boshqarish (stress management) ham muhim omil hisoblanadi. Stress holatida shaxsning muloqot sifati pasayadi, noto‘g‘ri tushunish va nizolar ehtimoli ortadi. Shuning uchun ta’lim muassasalarida psixologik treninglar va relaksatsiya mashqlari joriy etilishi samarali natija beradi. Bundan tashqari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi (o‘qituvchi–o‘quvchi–ota-ona hamkorligi) ham muloqot madaniyatining mustahkamlanishida muhim ahamiyatga ega. Ushbu tizim orqali shaxs o‘zini himoyalangan va qadrlangan his qiladi, bu esa ochiq va sog‘lom muloqotni rag‘batlantiradi.

Ta’lim jarayonida yana bir muhim psixologik omil -bu autoritar va demokratik muloqot uslublari farqidir. Autoritar uslubda muloqot bir tomonlama bo‘lib, o‘quvchining faolligini cheklaydi, demokratik uslub esa o‘zaro hurmat va fikr almashuviga asoslanadi. Zamonaviy pedagogika demokratik muloqot uslubini

qo‘llab-quvvatlaydi. Shuningdek, muloqot madaniyatini shakllantirishda kognitiv dissonans tushunchasi ham ahamiyatli. Shaxsning ichki qarashlari va tashqi xatti-harakatlari o‘rtasida nomuvofiqlik yuzaga kelganda, psixologik zo‘riqish paydo bo‘ladi. Ta’lim muhitida bu holatni kamaytirish uchun ochiq muloqot va tushuntirish muhimdir.

Muloqot madaniyatining shakllanishi shaxsning psixologik xususiyatlari bilan bevosita bog‘liqdir. Xususan, o‘qituvchining emotsional barqarorligi, empatiya darajasi, tolerantligi va o‘zini boshqara olish qobiliyati muloqot sifatini belgilovchi muhim omillar hisoblanadi. Empatiya o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi psixologik masofani kamaytiradi hamda o‘zaro ishonchni mustahkamlaydi. O‘quvchilarda muloqot madaniyati yosh va psixologik rivojlanish xususiyatlariga muvofiq shakllanadi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida mustaqillikka intilish, o‘z fikrini bildirish ehtiyoji va ijtimoiy faollik kuchayadi. Shu bois, bu davrda pedagogning demokratik, qo‘llab-quvvatlovchi va hurmatga asoslangan muloqot uslubi muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik xavfsizlik muloqot madaniyatining eng asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. O‘quvchi o‘z fikrini erkin ifoda eta oladigan, xato qilishdan qo‘rqmaydigan muhitda uning ijodiy faolligi va mustaqil fikrlash qobiliyati rivojlanadi. Aksincha, keskin tanqid yoki befarqlik ushbu jarayonni susaytiradi.

Guruh psixologiyasi ham muloqot madaniyatining shakllanishida muhim o‘rin tutadi. Sinf jamoasida ijobiy ijtimoiy-psixologik muhit shakllangan taqdirda, o‘quvchilar o‘zaro hamkorlik, yordam va hurmatga ko‘proq moyil bo‘ladilar. Bu jarayonda pedagogning liderlik qobiliyati va sinfni boshqarish mahorati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ta’lim jarayonida verbal va noverbal muloqot shakllari ham muhim psixologik rol o‘ynaydi. O‘qituvchining nutq ohangi, mimikasi, imo-ishoralari va tana tili o‘quvchilarning emotsional holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi va muloqot samaradorligini belgilaydi. Motivatsiya ham muloqot madaniyatining muhim omillaridan biridir. Ichki motivatsiyasi yuqori bo‘lgan o‘quvchilar muloqot jarayonida faol ishtirok etadilar, fikr almashishga va hamkorlikka tayyor bo‘ladilar. Shu sababli o‘qituvchi tomonidan yaratiladigan rag‘batlantiruvchi muhit katta ahamiyatga ega. Konfliktlarni to‘g‘ri boshqarish ham muloqot madaniyatining

muhim psixologik asoslaridan biridir. Ta’lim jarayonida yuzaga keladigan nizolarni jazolash yoki bostirish emas, balki ularni tahlil qilish va konstruktiv yechim topish orqali hal etish ijobiy muloqot muhitini mustahkamlaydi.

Zamonaviy ta’lim sharoitida raqamli texnologiyalar ham muloqot madaniyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Onlayn ta’lim platformalari va ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilish yangi kommunikativ ko‘nikmalarni, jumladan, raqamli etika va mas’uliyatli muloqot madaniyatini shakllantirishni talab etadi. Ta’lim muassasalarida muloqot madaniyatini shakllantirish murakkab va ko‘p bosqichli psixologik jarayon bo‘lib, u shaxslararo munosabatlarning uyg‘un rivojlanishiga asoslanadi. Ushbu jarayon empatiya, psixologik xavfsizlik, ichki va tashqi motivatsiya, guruh dinamikasi hamda samarali kommunikativ ko‘nikmalarning o‘zaro integratsiyasini talab etadi. Har bir omil ta’lim muhitida ijobiy psixologik iqlimni shakllantirishda o‘ziga xos o‘rin tutadi.

Empatiya o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasida tushunish va ishonchni mustahkamlasa, psixologik xavfsizlik shaxsning erkin fikr bildirishiga imkon yaratadi. Motivatsiya esa ta’lim jarayonida faol ishtirokni ta’minlab, muloqotning samaradorligini oshiradi. Guruh dinamikasi jamoa ichidagi ijtimoiy munosabatlarni tartibga solib, hamkorlik va o‘zaro hurmatni rivojlantiradi. Samarali kommunikatsiya esa ushbu jarayonlarning barchasini birlashtiruvchi asosiy mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi.Shunday qilib, sog‘lom muloqot madaniyati shakllangan ta’lim muhitida nafaqat bilim berish jarayoni samarali amalga oshadi, balki o‘quvchilarda ijtimoiy mas’uliyat, axloqiy qadriyatlar va shaxsiy yetuklik ham rivojlanadi. Bu esa ta’limning asosiy maqsadi bo‘lgan barkamol shaxsni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. M. – *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziyev E. – *Psixologiya*. Toshkent: Universitet nashriyoti, 2020.
3. Davletshin M. – *Ta’lim psixologiyasi*. Toshkent: Fan, 2018.

DESTRUKTIV EMOTSIONAL HOLATLAR O‘RTASIDAGI ALOQANING PSIXOLOGIK TAHLILI

Qoraqalpog'iston Respublikasi Ellikqal'a tumani 37-maktab psixologi
Avezova Laylo Saparmiratovna,
Qoraqalpog'iston Respublikasi Ellikqal'a tumani 51-maktab psixologi
Turimova Aygul Maxsedbayevna

Annotatsiya. Mazkur maqolada destruktiv emotsional holatlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda agressiya va depressiyaning shakllanish mexanizmlari, ularning biologik, kognitiv hamda xulq-atvor omillari asosida yuzaga kelishi yoritilgan. Destruktiv emotsional holatlarning birgalikda namoyon bo‘lishi shaxsning psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy dalillar asosida asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Destruktiv emotsiyalar, agressiya, depressiya, psixologik holat, xulq-atvor buzilishi, komorbidlik, emotsional disfunksiya.

Agressiya va depressiya zamonaviy psixologiya hamda neyropsixologiya fanlarida o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lgan murakkab psixik holatlar sifatida talqin etiladi. Ushbu holatlar bir qator umumiy biologik, neyrofiziologik va psixologik mexanizmlar asosida shakllanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, inson organizmida faoliyat yurituvchi ayrim neyrokimyoviy moddalarning (masalan, serotonin, dopamin va noradrenalin) muvozanati ham agressiv, ham depressiv holatlarning yuzaga kelishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, miyada mavjud bo‘lgan o‘ziga xos neyron tarmoqlar va funksional tizimlar ushbu holatlarni tartibga solish va nazorat qilish jarayonida bevosita ishtirok etadi [1]. Inson miyasining bir qator strukturalari, jumladan, limbik tizim, prefrontal korteks va amigdala agressiya va depressiyaning paydo bo‘lishi, kuchayishi yoki susayishiga ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu miya tuzilmalari emotsional javoblar, impulslarni nazorat qilish hamda stressga munosabatni boshqarishda yetakchi rol o‘ynaydi. Shu sababli, bu strukturalardagi

funksional buzilishlar yoki nomutanosibliklar agressiv va depressiv xatti-harakatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin [2].

Agressiya va depressiyaga moyillik ko‘pincha shaxsning individual psixologik xususiyatlari, temperament tipi va xulq-atvor buzilishlari bilan bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Bunday holatlar, ayniqsa, ijtimoiy moslashuv darajasi past bo‘lgan, stressga chidamliligi yetarli bo‘lmagan shaxslarda ko‘proq uchraydi [3]. Bir qarashda, agressiya va depressiya bir-biriga qarama-qarshi holatlar sifatida qabul qilinishi mumkin. Chunki depressiya, asosan, ichki emotsional holatlarning susayishi, umidsizlik, passivlik va o‘zini ayblash kabi belgilar bilan ifodalanadi [4], agressiya esa tashqi muhitga yo‘naltirilgan tajovuzkor xatti-harakatlar, dushmanlik va impulsivlik orqali namoyon bo‘ladi [5]. Biroq ilmiy tadqiqotlar ushbu ikki holat o‘rtasida chuqur bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatmoqda. Oldingi tadqiqotlarda agressiya va depressiya xulq-atvorning turli shakllari sifatida tahlil qilinib, ular ko‘p hollarda birgalikda yuzaga kelishi aniqlangan. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar orasida agressiv va depressiv belgilar bir vaqtning o‘zida namoyon bo‘lishi keng tarqalgan holat hisoblanadi. Agressiya va depressiyaning komorbid holatda kechishi bir qator jiddiy psixologik va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqaradi. Bunday shaxslarda depressiv simptomlar uzoq muddat davom etishi, ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklar yuzaga kelishi, shaxslararo aloqalardan chekinish, sotsiopatologik disfunksiyalar kuchayishi mumkin. Bundan tashqari, suitsidal xatti-harakatlarga moyillik va psixoaktiv moddalarni iste’mol qilish xavfi ham sezilarli darajada ortadi [6].

Mazkur holatlarning muhim jihatlaridan biri shundaki, agressiv va depressiv shaxslar axborotni qabul qilish, qayta ishlash va talqin etishda o‘ziga xos kognitiv sxemalarga ega bo‘ladilar. Bu sxemalar faqat bir vaqtda shakllanib qolmay, balki har bir shaxsda turli darajada ifodalanadi. Agressiya va depressiyaning kuchi hamda namoyon bo‘lish shakli ko‘pincha ushbu holatlardan qaysi biri birinchi yuzaga kelganiga bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Agressiya va depressiya o‘rtasidagi munosabatlarni tushuntirishdagi eng murakkab ilmiy masalalardan biri ushbu bog‘liqlikning rekursiv (bir yo‘nalishli) yoki

norekursiv (ikki tomonlama) xarakterga egaligini aniqlashdan iboratdir. Ba’zi nazariy yondashuvlarga ko‘ra, depressiv holatlarga xos bo‘lgan past o‘z-o‘zini baholash agressiv xatti-harakatlarning yuzaga kelish zanjirida muhim bo‘g‘in sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu qarashga binoan, shaxs o‘zini qadrsiz his qilishi natijasida ichki zo‘riqish kuchayib, bu holat tashqi agressiya orqali ifodalanishi mumkin. Biroq, empirik tadqiqotlar bunday yondashuv har doim ham universallikka ega emasligini ko‘rsatadi. Masalan, og‘ir jinoyatlar — qotillik yoki zo‘rlash kabi agressiv harakatlar ko‘pincha o‘ziga yuqori baho beradigan, ustunlik va kuch hissi kuchli bo‘lgan shaxslar tomonidan sodir etilishi aniqlangan. Bu holat agressiya faqat past o‘z-o‘zini baholash bilan bog‘liq degan qarashni shubha ostiga qo‘yadi. Shuningdek, maniakal-depressiv buzilishlarga ega shaxslar misolida ham agressiya ko‘proq maniakal fazada kuzatiladi. Baumeister, Bushman va Campbell tadqiqotlariga ko‘ra, mazkur bosqich yuqori o‘ziga ishonch, energiya faolligi, optimistik kayfiyat va ijobiy emotsional fon bilan tavsiflanadi. Shu sababli, agressiyaning aynan shu fazada yuzaga kelishi intuitiv jihatdan kutilmagan holat sifatida namoyon bo‘ladi.

Ilmiy adabiyotlarda uzoq vaqt davomida hukmron bo‘lib kelgan “past o‘z-o‘zini baholash agressiyaning asosiy sababi” degan g‘oya hozirgi kunda tadqiqotchilar o‘rtasida bahsli masalaga aylangan [9]. Mazkur omil agressiyaning to‘g‘ridan-to‘g‘ri sababi ekanligi hali aniq isbotlanmagan bo‘lsa-da, ayrim tadqiqotlar kuchli depressiv buzilishlardan aziyat chekayotgan shaxslar agressiv xulq-atvorning jiddiy shakllariga moyil bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Tengdoshlar tomonidan rad etilish, salbiy ijtimoiy munosabatlar, maktabdagi muvaffaqiyatsizlik, mustaqil ijtimoiy stresslar va oilaviy muammolar agressiyani depressiyadan oldin qo‘zg‘atuvchi ijtimoiy omillar sirasiga kiradi. Biroq, ushbu mexanizmlar har doim ham depressiyadan agressiyani keltirib chiqaradi deb baholanishi mumkin emas, chunki ayrim hollarda ular bir-biridan mustaqil ravishda ham ushbu holatlarning kuchayishiga olib keladi. Umuman olganda, agressiya va depressiyaning shakllanishi va saqlanib qolishida kognitiv jarayonlar, ijtimoiy muhit hamda individual psixofiziologik omillar muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotchilar ushbu destruktiv emotsional holatlar o‘zaro murakkab va ko‘p qatlamli aloqaga ega ekanligini, bu esa shaxsning ichki psixologik tuzilmasi va

tashqi ijtimoiy sharoitlar uyg‘unligi bilan belgilanishini ta’kidlaydilar. Shuningdek, mazkur noadaptiv xulq-atvor shakllarining etiologiyasida shaxsning fiziologik yoshi va individual rivojlanish xususiyatlari ham muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Montoya E. R., Terburg D., Bos P. A., Van Honk, J. (2012). Testosterone, cortisol, and serotonin as key regulators of social aggression: A review and theoretical perspective. Motivation and Emotion, 36 (1), 65-73.

2. Zöllner R., Schulte-Güstenberg L. R., Wulff L., Schöning S. (2018). Low left amygdala volume is associated with a longer duration of unipolar depression. Journal of Neural Transmission, 125 (2), 229-238.

3. Levi M. D., Nussbaum D. S., Rich J. B. (2010). Neuropsychological and personality characteristics of predatory, irritable, and nonviolent offenders: Support for a typology of criminal human aggression. Criminal Justice and Behavior, 37 (6), 633-655.

4. National Institute of Mental Health (2018). Depression. Retrieved September 8, 2018, from https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml

TEMPERAMENTNING SHAXS XULQ-ATVORIGA PSIXOLOGIK TA’SIRI

Uchquduq tumani 7-MFCHO’IDUMNING amaliyotchi psixologi
Boboqulova Laylo Rizoqul qizi

Annotatsiya. Ushbu maqolada temperamentning shaxs xulq-atvorining shakllanishi va rivojlanishidagi o‘rni ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqotda temperament tushunchasi, uning biologik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liqligi hamda temperament turlarining shaxsning hissiy holati, stressga chidamliligi, ijtimoiy munosabatlari va motivatsiyasiga ta’siri yoritib beriladi. Shuningdek, temperamentning pedagogik va psixologik amaliyotdagi ahamiyati ochib berilib, ta’lim-tarbiya jarayonida individual yondashuvni shakllantirishdagi roli asoslanadi.

Maqola natijalari temperamentni hisobga olgan holda shaxs xulq-atvorini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: temperament, shaxs, xulq-atvor, psixologik rivojlanish, stressga chidamlilik, individual yondashuv.

Kirish

Psixologiya fanida temperament xususiyatlari deganda, alohida bir shaxsning psixik faoliyati dinamikasini belgilovchi psixikaning barqaror, o'zgarmas individual-tipologik xususiyatlari majmuasi tushuniladi: Mazkur xususiyatlar turli shakl va mazmunga ega bo'lgan motivlarda, psixik holatlarda, maqsadlarda, faoliyatlarda nisbatan o'zgarmas temperament tipini tavsiflovchi tuzilmani tashkil qiladi.

Zamonaviy psixologiya fanida shaxsni har tomonlama o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxsning xulq-atvori, hissiy holati va ijtimoiy munosabatlari uning individual-psixologik xususiyatlari bilan chambarchas bog‘liqdir. Ana shunday muhim xususiyatlardan biri temperament hisoblanadi. Temperament shaxsning tug‘ma psixologik xususiyati bo‘lib, uning faoliyat sur’ati, hissiy reaksiyalari va tashqi muhitga munosabatini belgilaydi.

Bugungi kunda ta’lim va tarbiya jarayonida shaxsning individual xususiyatlarini, xususan temperamentini hisobga olish dolzarb masalalardan biridir. Chunki temperament shaxs xulq-atvorining barqaror jihatlarini belgilab, insonning stressli vaziyatlarga munosabati, muloqot uslubi va faoliyat samaradorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli temperamentning shaxs xulq-atvoriga ta’sirini ilmiy jihatdan o‘rganish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur maqolaning maqsadi temperament tushunchasini ilmiy asosda tahlil qilish, uning shaxs xulq-atvoriga ta’sirini aniqlash hamda psixologik va pedagogik amaliyotdagi ahamiyatini yoritib berishdan iborat.

1. Temperament tushunchasi va uning ilmiy asoslari

Temperament tushunchasi qadim zamonlardan beri olimlarning e’tiborini tortib kelgan. Ilk bor temperament haqida Gippokrat tomonidan to‘rt xil suyuqlik (qon, balg‘am, sariq va qora safro) nazariyasi ilgari surilgan. Keyinchalik bu nazariya

Galen tomonidan rivojlantirilgan. Zamonaviy psixologiyada esa temperament nerv tizimining tug‘ma xususiyatlari bilan izohlanadi.

Temperament shaxsning ruhiy jarayonlarining tezligi, kuchi, barqarorligi va muvozanati bilan bog‘liq bo‘lib, u insonning xulq-atvorida doimiy tarzda namoyon bo‘ladi. Temperament shaxsning ijtimoiy tajribasi davomida o‘zgarmaydi, biroq uning namoyon bo‘lish shakllari tarbiya va muhit ta’sirida ma’lum darajada boshqarilishi mumkin. Ilmiy adabiyotlarda temperament asosan nerv tizimining kuchi, muvozanati va harakatchanligi bilan bog‘liq holda tushuntiriladi. Bu xususiyatlar shaxsning tashqi ta’sirlarga qanday munosabat bildirishini belgilaydi.

Temperament turlari va ularning xususiyatlari, hamda tarfi.

Temperament "temperamentum" degan so'zdan olingan bo'lib, buning ma'nosi aralashma" degan tushunchani anglatadi — bu individning tug'ma xususiyatlari bo'lib, uning hissiy va harakatlanuvchanlik jihatlarini belgilaydi. Birinchi marta temperamentni tasniflashga urinishlar qadimgi yunoniston va Rimda amalga oshirilgan. Eng mashhur tasniflardan biri Hippokrat tomonidan ishlab chiqilgan "to'rt element" nazariyasiga asoslanadi. Bu nazariyaga ko'ra, temperament to'rt turga bo'lingan: sangvinik, xolerik, flemmatiko, melanxolik. Har bir temperament turi shaxs xulq-atvorida o‘ziga xos jihatlar bilan namoyon bo‘ladi.

Sangvinik temperamentga ega shaxslar faol, ijtimoiy, tezkor va moslashuvchan bo‘ladilar. Ular yangi vaziyatlarga tez moslashadi, muloqotga kirishuvchan va optimistik kayfiyatga ega bo‘ladilar.

Xolerik temperament vakillari tezkor, hissiyotga beriluvchan va jo‘shqin bo‘lishadi. Ularning xulq-atvori keskinlik va yuqori faollik bilan ajralib turadi, biroq ba’zan sabrsizlik va hissiy beqarorlik kuzatiladi.

Flegmatik shaxslar vazmin, sokin va barqaror bo‘lib, ularning xulq-atvori sekin, lekin izchil kechadi. Ular stressga nisbatan chidamli va muvozanatli hisoblanadi.

Melanxolik temperament vakillari sezgir, mulohazali va hissiy jihatdan nozik bo‘ladilar. Ular tashqi ta’sirlarga kuchli reaksiya bildirishi mumkin, shu bois ularning xulq-atvorida tortinchoqlik va ehtiyotkorlik ustun bo‘ladi.

Ushbu klassifikatsiya keyinchalik zamonaviy psixologlar tomonidan rivojlantirildi va temperamentning biologik, ijtimoiy va madaniy jihatlari haqida kengroq tasavvur hosil qilindi. Bu turdagi tasniflash insonning o'ziga xos xususiyatlarini aniq belgilashga imkon beradi va turli shaxsiyatlarni tushunishda muhim ahamiyatga ega.

3. Temperamentning shaxs xulq-atvoriga ta’siri

Temperament shaxs xulq-atvorining dinamik tomonlarini belgilaydi. U insonning faoliyat tezligi, hissiy reaksiyalari va stressli vaziyatlarga munosabatida yaqqol namoyon bo‘ladi.

Masalan, sangvinik va xolerik shaxslar faoliyatda tashabbuskor bo‘lsa, flegmatik va melanxolik shaxslar ehtiyotkorlik va mulohazakorlikni afzal ko‘radilar. Temperament shuningdek shaxsning muloqot uslubiga ham ta’sir qiladi. Ba’zi shaxslar ochiq va kirishuvchan bo‘lsa, boshqalari yopiq va kamgap bo‘lishi mumkin.

Stressga chidamlilik ham temperament bilan bevosita bog‘liqdir. Kuchli nerv tizimiga ega shaxslar stressli vaziyatlarda o‘zini boshqara oladi, kuchsiz nerv tizimiga ega shaxslar esa bunday holatlarda tez charchaydi yoki hissiy zo‘riqishga duch keladi.

Temperament va shaxs rivojlanishi

Temperament shaxs rivojlanishining biologik asosini tashkil etadi. U shaxsning ijtimoiy tajribani qanday o‘zlashtirishini belgilab beradi. Tarbiya va ta’lim jarayonida temperamentni hisobga olish orqali shaxsning ijobiy sifatlarini rivojlantirish va salbiy jihatlarini yumshatish mumkin. Shaxsning o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiya va maqsadga intilish kabi sifatlari ham temperament bilan uzviy bog‘liq. To‘g‘ri tashkil etilgan tarbiya jarayoni temperament xususiyatlarini ijobiy yo‘nalishga yo‘naltiradi.

Temperamentning pedagogik va psixologik amaliyotdagi ahamiyati

Pedagogik jarayonda temperamentni hisobga olish o‘quvchilarga individual yondashuvni ta’minlaydi. Har bir o‘quvchining temperament xususiyatlarini bilish o‘qituvchiga ta’lim jarayonini samarali tashkil etish imkonini beradi. Pedagogika sohasida temperamentni hisobga olish bolalarning ta'lim va tarbiyasini moslashtirish uchun muhimdir. Har bir bolaga uning temperamentiga mos tarzda yondashish kerak.

Flemmatiko bolalar ko'pincha sekin o'qishadi, ularning o'qish motivatsiyasi va tashabbuskorligi boshqa bolalarga qaraganda pastroq bo'lishi mumkin. Sangvinik bolalar esa faol, ijtimoiy va tez o'zlashtiruvchi bo'lishadi. Xolerik bolalar esa o'zlarini ko'rsatishga intiladilar, lekin ular tez xafa bo'lishlari mumkin, shuning uchun ular bilan ishlashda sabr-toqat va qo'llab-quvvatlash zarur. Pedagogik amaliyotda temperamentning turli jihatlarini hisobga olish, bolalarning individual ehtiyojlariga mos yondashish va ularning ijtimoiy, emotsional va intellektual rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi.

Psixologik amaliyotda esa temperament shaxs bilan ishlashda muhim diagnostik omil hisoblanadi. Maslahat berish, psixokorreksiya va profilaktika jarayonlarida temperamentni hisobga olish ijobiy natijalarga olib keladi. Temperament — bu shaxsning tug‘ma, nisbatan barqaror psixologik xususiyatlari bo‘lib, u insonning hissiy reaksiyalari, faollik darajasi, tezkorligi va tashqi ta’sirlarga munosabat bildirish uslubini belgilaydi. Psixologik amaliyotda temperamentni hisobga olish mutaxassis faoliyatining samaradorligini oshirishda muhim o‘rin tutadi. Avvalo, temperament shaxsning xulq-atvorini tushunish va bashorat qilish imkonini beradi. Masalan, xolerik temperamentga ega shaxslar tezkor, hissiyotga beriluvchan va faol bo‘lsa, flegmatiklar sokin, vazmin va sekin harakat qiladi. Psixolog mijozning temperament turini aniqlash orqali uning muammolarga qanday munosabat bildirishini, stress holatida o‘zini qanday tutishini oldindan taxmin qila oladi. Bu esa individual yondashuvni ta’minlaydi. Psixologik maslahat va psixokorreksiya jarayonida ham temperament katta ahamiyatga ega. Bir xil metod barcha temperament egalari uchun bir xil natija bermaydi. Masalan, sangvinik va xolerik shaxslarda faol suhbat, trening va rolli o‘yinlar samarali bo‘lsa, melanxolik va flegmatik shaxslar bilan sekin, ehtiyotkor va qo‘llab-quvvatlovchi yondashuv talab etiladi. Demak, temperamentni hisobga olish psixologik yordamning sifatini oshiradi.Ta’lim va tarbiya jarayonida temperament o‘quvchi yoki talabaning o‘rganish uslubini belgilaydi. Ba’zi temperament egalari tez o‘zlashtirsa, boshqalarga ko‘proq vaqt va takrorlash kerak bo‘ladi. Psixolog-amaliyotchi pedagoglar bilan hamkorlikda o‘quvchilarning

temperament xususiyatlarini aniqlab, ularga mos metodlarni tavsiya qilishi mumkin. Bu esa o‘quv motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi.

Kasbga yo‘naltirishda temperamentning ahamiyati ayniqsa katta. Har bir kasb ma’lum psixologik talablarni qo‘yadi. Masalan, tezkor qaror qabul qilishni talab etadigan kasblar xolerik va sangvinik shaxslarga mos kelsa, diqqat va sabr talab qiluvchi kasblar flegmatik va melanxolik shaxslarga ko‘proq mos bo‘lishi mumkin. Psixolog temperamentni inobatga olgan holda shaxsning kasbiy moslashuvini yengillashtiradi.

Xulosa qilib aytganda, temperament psixologik amaliyotda shaxsni chuqur tushunish, individual yondashuvni ta’minlash va samarali psixologik yordam ko‘rsatishda muhim omil hisoblanadi. Temperamentni to‘g‘ri baholash va undan oqilona foydalanish psixolog faoliyatining ilmiy va amaliy qiymatini oshiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, temperament shaxs xulq-atvorining shakllanishida muhim o‘rin tutadi. U shaxsning hissiy holati, faoliyati, stressga munosabati va ijtimoiy aloqalarini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Temperament tug‘ma xususiyat bo‘lishiga qaramay, tarbiya va ta’lim jarayonida uni to‘g‘ri yo‘naltirish orqali shaxs rivojiga ijobiy ta’sir ko‘rsatish mumkin. Shuning uchun temperamentni o‘rganish va amaliyotda hisobga olish pedagogika va psixologiya fanlarining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Temperament shaxs xulq-atvorining shakllanishida muhim va barqaror psixologik omil hisoblanadi. U insonning hissiy reaksiyalari, faollik darajasi, tezkorligi hamda atrof-muhit ta’sirlariga munosabat bildirish uslubini belgilab beradi. Shaxsning kundalik hayotdagi xatti-harakatlari, muloqot uslubi, nizoli vaziyatlarga munosabati va qaror qabul qilish jarayonida temperamentning ta’siri yaqqol namoyon bo‘ladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, temperament xulq-atvorni bevosita belgilab bermaydi, balki unga ma’lum yo‘nalish beradi. Tarbiya, ijtimoiy muhit va shaxsiy tajriba temperament bilan o‘zaro ta’sirlashgan holda shaxs xulq-atvorini shakllantiradi. Shu bois, bir xil temperamentga ega bo‘lgan shaxslarning xulq-atvorida ham individual farqlar kuzatiladi.

Psixologik amaliyotda temperamentni inobatga olish shaxs xulq-atvorini to‘g‘ri tushunish va baholash imkonini yaratadi. Bu esa psixologik maslahat, tarbiya, ta’lim va kasbga yo‘naltirish jarayonlarida samarali yondashuvni ta’minlaydi. Demak, temperamentni chuqur o‘rganish va uni shaxs xulq-atvori bilan bog‘liq holda tahlil qilish psixologiya fanining muhim ilmiy-amaliy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. **Psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi.
2. Davletshin M. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent.
3. Nemov R.S. **Psixologiya**. – Moskva.
4. Leontev A.N. **Faoliyat. Ong. Shaxs**.
5. Rubinshteyn S.L. **Umumiy psixologiya asoslari**.

TA’LIM JARAYONIDA PSIXOLOGIK OMILLARNING O‘RNI

Bobojonova Ozodaxon Sharifovna
Xorazm viloyati Xonqa tumani 27-maktab psixologi

Bugungi kunda ta’lim tizimi jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy rivojlanishida muhim o‘rin egallaydi. Fan va texnologiyalar tez sur’atlar bilan rivojlanayotgan bir sharoitda ta’lim mazmuni va sifatiga bo‘lgan talablar ham ortib bormoqda. Zamonaviy ta’lim jarayonida bilim berish bilan bir qatorda o‘quvchi shaxsini psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlash, uning mustaqil fikrlash va ijodiy salohiyatini rivojlantirish muhim vazifaga aylangan. Shu bilan birga, ta’lim jarayonida qator psixologik va pedagogik muammolar yuzaga kelib, ular ta’lim samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Zamonaviy ta’lim tizimida eng ko‘p uchraydigan muammolardan biri o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan ichki motivatsiyasining yetarli darajada shakllanmaganligidir. Axborot oqimining ko‘pligi, raqamli texnologiyalarning ta’siri

natijasida diqqatni jamlash qiyinlashmoqda. Natijada o‘quvchilarda tez zerikish, ruhiy charchoq va befarqlik holatlari kuzatiladi. Bundan tashqari, baholash jarayonidagi bosim, ota-ona va jamiyatning yuqori talablari o‘quvchilarda stress va xavotirni keltirib chiqaradi. Individual psixologik farqlar e’tiborga olinmaganda, ayrim o‘quvchilar o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydi, bu esa o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib keladi. Pedagogik muammolar asosan ta’lim metodlari va o‘qituvchining kasbiy tayyorgarligi bilan bog‘liqdir. Ba’zi hollarda dars jarayonida an’anaviy, biryoqlama yondashuv ustun bo‘lib, o‘quvchilarning faolligi yetarli darajada ta’minlanmaydi. Bu esa mustaqil fikrlash, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish ko‘nikmalarining rivojlanishini cheklaydi. Shuningdek, pedagoglarning zamonaviy ta’lim texnologiyalari va innovatsion metodlardan foydalanish bo‘yicha tajribasi yetarli bo‘lmaganda, dars samaradorligi pasayadi. Baholash tizimining faqat yakuniy natijaga qaratilishi esa ta’lim jarayonining mazmunini ikkinchi o‘ringa tushirib qo‘yadi.

Psixologik va pedagogik muammolarni bartaraf etishda ta’lim jarayoniga shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvni joriy etish muhim ahamiyatga ega. O‘quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan ta’lim jarayoni ularning faolligini oshiradi. Interaktiv usullar, muammoli ta’lim, loyiha va hamkorlikka asoslangan mashg‘ulotlardan foydalanish o‘quvchilarning bilimlarni ongli o‘zlashtirishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, pedagoglarning kasbiy malakasini oshirish, psixologik bilimlarini boyitish va doimiy o‘z ustida ishlashi ta’lim sifatini yaxshilashning muhim shartlaridan biridir. Psixologik va pedagogik muammolarni bartaraf etishda ta’lim jarayoniga shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvni joriy etish muhim ahamiyatga ega. O‘quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan ta’lim jarayoni ularning faolligini oshiradi. Interaktiv usullar, muammoli ta’lim, loyiha va hamkorlikka asoslangan mashg‘ulotlardan foydalanish o‘quvchilarning bilimlarni ongli o‘zlashtirishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, pedagoglarning kasbiy malakasini oshirish, psixologik bilimlarini boyitish va doimiy o‘z ustida ishlashi ta’lim sifatini yaxshilashning muhim shartlaridan biridir.

Zamonaviy ta’lim tizimida pedagogik jarayon samaradorligini ta’minlashda psixologik omillar muhim o‘rin egallaydi. Ta’lim jarayoni murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa bo‘lib, unda o‘quvchining bilish faoliyati, emotsional holati, shaxsiy xususiyatlari va ijtimoiy muhit bilan o‘zaro aloqasi namoyon bo‘ladi. Shu bois ta’lim jarayonini tashkil etishda faqat metodik va tashkiliy jihatlar emas, balki psixologik omillarni ham chuqur tahlil qilish talab etiladi. Psixologik omillar o‘quvchilarning bilimlarni qabul qilishi, qayta ishlashi va amaliyotda qo‘llash jarayoniga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Agar ta’lim jarayonida o‘quvchining ruhiy holati, ehtiyojlari va individual imkoniyatlari inobatga olinmasa, ta’lim samaradorligi pasayadi. Shu nuqtai nazardan, zamonaviy pedagogik faoliyat psixologik yondashuv bilan uzviy bog‘liq holda olib borilishi lozim.

Motivatsiyaning ta’lim jarayonidagi ahamiyati. Motivatsiya ta’lim jarayonining yetakchi psixologik omillaridan biri hisoblanadi. O‘quvchining bilim olishga bo‘lgan ichki ehtiyoji va qiziqishi uning o‘quv faoliyatidagi faolligini belgilaydi. Ichki motivatsiya ustun bo‘lgan taqdirda, o‘quvchi bilimlarni ongli ravishda o‘zlashtiradi, mustaqil izlanishga intiladi va o‘qish jarayonidan qoniqish hosil qiladi. Aksincha, tashqi motivatsiya — baho, majburiyat yoki jazodan qo‘rquv asosida shakllangan o‘qish jarayoni qisqa muddatli natija beradi. Bunday holatda bilimlar yuzaki o‘zlashtiriladi va tez unutiladi. Shu sababli pedagoglar o‘quvchilarda ichki motivatsiyani shakllantirishga xizmat qiluvchi metodlardan, jumladan, muammoli vaziyatlar, amaliy topshiriqlar va ijodiy faoliyatdan foydalanishlari zarur.

Ta’lim jarayonida diqqat va xotira bilish faoliyatining asosiy psixologik mexanizmlari hisoblanadi. O‘quvchining diqqatni jamlay olish qobiliyati o‘quv materialining samarali o‘zlashtirilishini ta’minlaydi. Diqqatning barqarorligi ko‘p jihatdan ta’lim muhitining psixologik qulayligiga bog‘liq. Haddan tashqari yuklama, shovqin va emotsional bosim diqqatning tez susayishiga olib keladi.

Xotira esa o‘rganilgan axborotni saqlash va qayta tiklash imkoniyatini belgilaydi. Ta’lim jarayonida mantiqiy izchillik, tizimlilik va takrorlashga asoslangan mashg‘ulotlar xotira samaradorligini oshiradi. Amaliy faoliyat bilan bog‘langan bilimlar esa uzoq muddatli xotirada mustahkam saqlanadi.

O‘quvchilarning emotsional holati ta’lim jarayonining muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. Ijobiy psixologik muhit o‘quvchilarda o‘ziga ishonchni kuchaytiradi, faol ishtirok etishga undaydi va bilim olishga bo‘lgan qiziqishni oshiradi. Pedagogning qo‘llab-quvvatlovchi munosabati, adolatli baholashi va ochiq muloqoti ijobiy emotsional muhitni shakllantiradi. Salbiy emotsiyalar, xususan, stress va xavotir holatlari o‘quvchilarning fikrlash jarayonini cheklaydi. Imtihonlar va nazorat ishlari bilan bog‘liq ruhiy bosim diqqatning pasayishiga va bilimlarni namoyon etishda qiyinchiliklarga olib keladi. Shu sababli ta’lim jarayonida psixologik qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir o‘quvchi temperament, qobiliyat, tafakkur tezligi va o‘rganish uslubi jihatidan individual xususiyatlarga ega. Ta’lim jarayonida ushbu farqlar e’tiborga olinmagan hollarda, ayrim o‘quvchilar o‘z salohiyatini to‘liq namoyon eta olmaydi. Individual yondashuv asosida tashkil etilgan ta’lim esa o‘quvchilarning psixologik qulayligini ta’minlab, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

Ta’lim jarayonida pedagog shaxsining psixologik tayyorgarligi alohida ahamiyatga ega. O‘qituvchining empatiyasi, muloqot madaniyati va ruhiy barqarorligi o‘quvchilarning ta’lim jarayoniga moslashuvini yengillashtiradi. Psixologik jihatdan savodli pedagog o‘quvchilarning ehtiyojlarini to‘g‘ri anglaydi va ta’lim jarayonini samarali tashkil etadi.

Xulosa qilib aytganda, ta’lim jarayonida psixologik omillarni hisobga olish ta’lim sifatini oshirishning muhim sharti hisoblanadi. Motivatsiya, diqqat, xotira, emotsional holat va individual xususiyatlar uyg‘unligi ta’lim jarayonining samarali kechishini ta’minlaydi. Shu bois zamonaviy ta’lim tizimida pedagogik va psixologik yondashuvlar bir butun holda amalga oshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Karimova V.M. **Pedagogik psixologiya.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
2. G‘oziev E.G‘. **Yosh va pedagogik psixologiya.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
3. Zunnunov A. **Zamonaviy pedagogik texnologiyalar.** – Toshkent: Fan, 2016.

OILAVIY MUNOSABATLARNI SHAKLLANISHIDA PSIXOLOGIK OMILLARINING AHAMIYATI

Bobojonova Ozodaxon Sharifovna
Xorazm viloyati Xonqa tumani 27-maktab psixologi

Annotatsiya: ushbu maqolada yosh oila to’g;risidagi umumiy tassavurlar hamda yosh oiladagi er-xotin munosabatlarning psixologik xususiyatlari keltirib o’tilgan.

Kalit so’zlar: Qadriyat,halollik, rostgo‘ylik, or-nomus, sharmu-hayo, mehruoqibat, mehnatsevarlik, beqarorlik, genogramma, semptomatik, diagramma, psixoterapiya, ota-onalik

KIRISH

Oila - har bir shaxsda ilk yoshligidan boshlab shakllanadigan insoniy fazilatlar, ezgu-istaklar, qadriyatlar takomil topadigan, ming yillar davomida shakllangan o‘zbek xalqining qadriyatlari va ma’naviy merosi ravnag‘ini ta’minlovchi tarbiya maskanidir. "Halollik, rostgo‘ylik, or-nomus, sharmu-hayo, mehru-oqibat, mehnatsevarlik kabi barcha insoniy fazilatlar, eng avvalo, oilada shakllangan". Bola shakllanishining ilk maktabi esa ota-onaning o‘zaro munosabatlari majmui bo‘lib hisoblanadi. Ayniqsa yosh oilalarda ota-onalik ma’suliyatini o’z zimmasiga olib o’zaro munosabatlar tizimini to’g’ri shakllantirish jarayonlarida kuzatiladi. Avvalo, oilani so'z bilan tavsiflash qanday odat tusiga kirganligini ta'kidlashimiz mumkin. Ya'ni, terminologiyaga murojaat qilish. Ta'rifda aytilishicha, u ijtimoiy institut va jamiyatning asosiy birligidir. Va u ma'lum xususiyatlar bilan tavsiflanadi. Xususan, bir-birini sevadigan ikki kishining birlashishi va ixtiyoriy nikoh. Keyinchalik ular umumiy hayot bilan bog'lanadi. Lekin eng muhimi, oila, eng avvalo, eng muhim ijtimoiy qadriyatdir. Foyda Kattalar uchun bu juda boshqacha tabiatning ma'lum ehtiyojlarini qondirish manbai: g'amxo'rlik va yaqinlikdan uydagi sherikning yordami va uning ishini bajarishgacha. Jamiyatning yosh a'zolari uchun oila - bu rivojlanish uchun qulay sharoitlar shakllanadigan muhit. Hatto jismoniy, hissiy, aqliy va intellektual emas. Bularning barchasi bolaning ota-onasining mas'uliyati.

Bu esa, o'z navbatida, tsivilizatsiyalashgan jamiyatning to'la huquqli a'zosini tarbiyalashga qodir bo'lgan shaxslar sifatida o'zini namoyon qilishi kerak. Shuning uchun, bolaning tug'ilishi, agar rejalashtirilgan bo'lsa, eng katta mas'uliyat bilan munosabatda bo'lish kerak. Zamonaviy jamiyatda, afsuski, ko'pchilik buni anglamaydi.

Yosh oila deb, avvalo, er va xotinning ikkalasi ham 30 yoshdan oshmagan yoki oilaviy turmush qurish tajribasi 10 yildan oshmagan yoshlar oilasi nazarda tutiladi.

Birinchi yondashuv, ya’ni, er va xotinning pasport yoshini inobatga olib, oilaga maqom berish to’g’riroq bo’lib, qachon turmush qurganligidan qat’iy nazar, albatta, shu muddat orasida xali yigit ham qiz ham tom ma’noda katta mehnat stajiga ega bo’lmaydi, va ko’p hollarda ayol-ona aynan shu davrda farzandli bo’lib, uy bekasi bo’lib o’tirib qolishi ehtimoli katta. Agar ikkinchi yondashuv bo’yicha yosh oilani oilada yashash muddatiga ko’ra tabaqalashtirilsa, unda u yoki bu jamiyatda nikoh yoshining o’rtacha ko’rsatgichi ortib yoki kamayib borishini nazarda tutish lozim. Chunki ayrim davlatda va ayrim milliy-madaniy muhitda yoshlarni juda erta turmush qurishi rag’batlantirilsa, boshqalarida, ayniqsa, oxirgi yillarda aksincha, yigit va qizlarning kasb-hunar orttirish bo’yicha professional malakaga erishish asosiy qadriyat hisoblangan sharoitlarda 30 yoshdan oshgan odam endi oila qurgan yoki xali ham turmush qurmagan bo’lishi ham mumkin.

Umuman, fanda yosh oilani tavsiflaganda quyidagi mezonlar inobatga olinadi:

- juda yosh oila - nikohga kirgan vaqtdan toki 4 yilgacha;
- yosh oila - 5 yildan 9 yilgacha;
- o’rta oilaviy hayot muddati - 10 yildan 19 yilgacha;
- katta oilaviy hayot muddati - 20 yil va undan ortiq muddat turmush kechirganlar oilasi.

Ko’plab olimlarning ta’kidlashlaricha, yosh oilaning mustahkamlanib, oyoqqa turib ketishi, turli maishiy muammolarni o’zi mustaqil xal qilishi uchun zarur bo’lgan muddat aslida turmush qurgan ikki shaxsning bir-biriga bo’lgan samimiy munosabatiga, oila va uning atrofidagi turli qadriyatlarga nisbatan uyg’un

qarashlariga, ota-ona oilasida ibrat sifatida ko’rgan-kechirganlarini uchun o’z oilasida qo’llay bilish mahoratiga bevosita bog’liqdir. Lekin baribir har bir oila aynan yoshlik davridagi qiyinchiliklarni boshdan kechiradiki, bu muammolar quyidagi holatlarga bog’liq tarzda namoyon bo’ladi:

- oilaviy hayotni bir maromda kechishini ta’minlash, ishlash, o’qish yoki boshqa masalalarni xal qilish uchun vaqtning yetishmasligi;
- vaqtni yaxshi o’tkazish, ko’ngilxushliklarning cheklanganligi;
- yangi sharoitda erkakning ham ayolning jismonan toliqishi, asablarning charchashi;
- iqtisodiy qiyinchiliklar.

Yosh oilalarda munosabat tizimi asosiy rol o’ynaydi bunda ikki yoshning bir birini tushunishi evaziga oiladagi tashqi ta’sirlarning yuzaga kelishining oldini olinadi. Psixologik nuqtai nazardan biologik,psixologik hamda ijtimoiy qovushish turlarining o’zaro almashib turishi yosh oilalardagi o’zaro munosabatlarda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Tarixiy ma’lumotlarning guvohlik berishicha, oilaviy munosabatlar madaniyati sharq xalqlarida juda qadimdan rivojlangan ijtimoiy voqelik ekanligini ko‘rsatadi.

Semptomatik odamda to‘g‘ridan-to‘g‘ri davolanishga majbur bo‘lmaslik, og‘ir klinik holatlarga yangi moslashuvchanlikni keltirib chiqardi - masalan, simptomatik odam terapiyadan voz kechgan yoki faqat oila bosimi ostida terapiyaga borgan. Binobarin, agar oilaning bir a’zosi o‘zining hissiy faoliyatini o‘zgartirishi mumkin bo‘lsa, agar u o‘zi mavjud bo‘lsa va u oilada hisobga olinadigan bo‘lsa, butun oila o‘sha odamning o‘zgarishi qobiliyatiga javoban o‘z faoliyatini yaxshilaydi. Bu sinaluvchilarga «oilaviy terapiya», albatta, butun oila a’zolari bilan maslahatlashuvlarni anglatishini tushunishiga yordam berishi kerak.

Ushbu asosda Bouen o‘zining nazariyasini aks ettiruvchi sakkizta prinsipni ishlab chiqdi: 1) o‘zlikni farqlash, 2) uchburchak, 3) yadroviy oilaviy hissiy jarayon, 4) oilani proektsiyalash jarayoni, 5) ko‘p avlodlarni uzatish jarayoni, 6) birodarlarning pozitsiyasi, 7) hissiy uzilish va 8) jamiyatdagi hissiy jarayonlar.

An’anaviy nazariy til ushbu kuzatuvlarni yetarli darajada tavsiflamaganligi sababli, Bouen oilaviy diagrammalarni chizgan. Ushbu diagrammalar yoki «oilaviy daraxtlar» bebaho bo‘lib chiqdi, chunki ular 1) o‘yinchilarni to‘g‘ri ushlab turishga yordam berishdi, 2) muhim oilaviy faktlarni tuzishdi, 3) murakkab oilaviy naqshlarni aniq geshtaltini taqdim etishdi 4) terapevt va mijozga qanday qilib faraz qilishda yordam berishdi klinik muammo oilaviy kontekst bilan bog‘liq edi va muammo va kontekst vaqt o‘tishi bilan qanday rivojlandi va 5) terapevt va bemor uchun tizimlarning fikrlashini osonlashtirdi. Oilaviy diagrammalarni chizish amaliyoti Monika Makgoldrik tomonidan «Genograms in Family Assessment» nomli nashrida yagona terapevtik vosita sifatida ishlab chiqilgan. Keyinchalik, genogramma oilaviy tizimlar nazariyasining ramziga aylandi. Yuqoridagi ilmiy nazariyalarning amaliy ahamiyati sifatida yosh oilalarda munosabatlar tizimini tashkillashtirish asosida quyidagi vazifalar muhim ahamiyatga ega sifatida izohlanadi.

1. Ikki yoshning bir-birini hurmat qilishi
2. Er-xotin rolidagi o’zaro bog’liqlik holati
3. Bir-birini tushunish va qo’llab quvvatlash asosida oila tizimini shakllantirish
4. Ota-onalik hamda kelin-kiyov ma’suliyatini to’g’ri anglash orqali munosabatlarni shakllantirib borish

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Психология семъя: Учебник для педагогических Вузов // Автор: В.М.Каримова. – Т.:, 2007. – 316 с.

2. Bowen, Murray (1966), "Klinik amaliyotda oila nazariyasidan foydalanish",

Klinik amaliyotda oilaviy terapiya (qayta nashr etilgan), Lanham, MD: Rowman and Littlefield (nashriyot 2004), 147-181 betlar.

ОИЛАДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ПСИХОЛОГИЯСИ

Наманган вилояти Чуст туман 60-мактаб психологи
Домлажонова Латофат Мирзаевна

Мустақиллигимизнинг дастлабки йилларидан бошлаб, аҳоли саломатлигини, айниқса, оналик ва болаликни, ёшларни, оилани ижтимоий муҳофаза қилиш масалалари ҳукуматимиз сиёсатида марказий ўринни эгаллаб келмоқда. Бу бежиз эмас, албатта - ҳозир биз инсоният тарихида унутилмас бўлган бир даврда – илм-фан, техника, умуман цивилизация кучли тараққий этган XXI асрда яшамоқдамиз ва қолаверса, юртимизда ҳуқуқий демократик фуқаролик жамиятини барпо этиш жараёни кечмоқда. Умумжаҳон ҳамжамияти билан турли йўналишларда ҳамкорлик қилиш, олдимизда турган ижтимоий-иқтисодий, маънавий-маърифий ҳамда сиёсий масалалар ечимини халқимиз фаровонлигини таъминлаш нуқтаи назаридан мўътадил равишда амалга ошириш вазифалари фуқароларимизнинг, оила ва келажак авлоднинг ҳар томонлама баркамол (ҳам жисмонан, ҳам маънавий жиҳатдан соғлом), доно, илғор фикрли ва заковатли бўлишини тақозо этади.

Бугунги кунда соғлом турмуш тарзининг негизи ҳисобланган психик саломатлик - қисқа муддат давомида йирик тадқиқотлар соҳасига айланиб улгургани айни ҳақиқатдир. Мазкур ҳолатни қуйидаги рақамлар исботлаб турганини қайд этишимиз лозим. Агар 1975 йили АҚШда психик саломатликни муҳофазасига оид 200 дастур татбиқ этилган бўлса, 1990 йилга келиб бундай дастурлар 5000 га ортган. Ҳозирги кунда улар салмоқли иқтисодий самарадорликни кўрсатмоқда [1]. Айни пайтда АҚШдаги психологларнинг ҳар ўн нафаридан биттаси психик саломатликнинг у ёки бу муаммоси билан шуғулланмоқда, шунингдек, инглиз забон психологик журналларда чоп этилаётган ҳар учта мақоладан биттаси ушбу соҳанинг турли жиҳатлари билан боғлиқлигини эътироф этиш жоиз [2].

Соғлом турмуш тарзи ҳақида сўз борар экан, унинг энг аввало инсон тани ва вужудининг бетоб бўлишига сабаб бўлувчи зарарли одатлардан фориғ бўлишни тасаввур қилишга ўрганиб қолганмиз. Бу атама, энг аввало, соғлиқни сақлаш ходимлари фаолияти билан боғлиқ тарзда тушунтирилади. Аммо, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда - тан ва вужуд, ақл ҳамда идрок бевосита одамники, унга боғлиқ бўлгани учун ҳам инсон руҳияти қонуниятлари ва сирларини ўрганувчи фан бўлмиш психологиянинг унга алоқаси бор. Шунга кўра, психология фанида соғлом турмуш тарзи психологияси тушунчаси мавжудки, у соғлом турмуш тарзига энг аввало, инсон онги ва тафаккурининг инъикоси сифатида қарайди. Демак, ҳар биримиз учун сув ва ҳаводек зарур бўлган соғлигимизни таъминлаш ва бунга эришиш учун соғлом турмуш тарзига одат қилиш нафақат тиббиёт ходимлари, балки психологларнинг, психология фанининг ҳам изланиш предмети сифатида намоён бўлади.

Шу маънода, психология соғлом турмуш тарзини шакллантиришда инсон феъли, хулқ-атвори ва турли психологик ҳолатлари нуқтаи назаридан ўрганганда: асосан, ҳар биримиз гуёки сирдек туюлган руҳиятимизнинг ўзимизни соғ-саломат, бешикаст ва тетик ҳис қилишимизга алоқадор қандай жиҳатлари борлигини, уни бошқариш орқали ўз бойлигимиз – саломатлигимизни сақлаш борасида қўлимизда қандай имкониятлар мавжудлигини, соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш ҳар биримизга ўз руҳий ҳолатимизни бошқариш, онгу-шууримизда рўй бераётган ўзгаришларни вақтида илғаш орқали уни мўтадил тутиш, ўзгарувчан шарт-шароитларга мослашиш йўлларини, бу борадаги профилактикани ўрганадиган фан ҳамда фойдали амалиёт сифатида тобора ҳаётимизга дадил кириб келмоқда.

Қолаверса, соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг психологик жиҳатларига - инсон феъл-атворини; соғлом турмуш тарзига нисбатан шахснинг муносабатини; соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ижтимоий-психологик омилларини; шахснинг индивидуал-психологик

хусусиятларини; шахс ўсиб-ўлғайган оила муҳитнинг таъсири, яъни ташқи омилларни киритиш мумкин.

Манбаларда таъкидланишича, тиббиёт ходимлари турли омилларни ҳисобга олган ҳолда соғлом турмуш тарзининг йўналишларини белгилаганлар ва унга риоя этиб яшашни тавсия этадилар [3]. Айтиш лозимки, инсон саломатлиги нафақат биологик омилларга, балки яшаётган ижтимоий муҳит, шахснинг ўзи, атрофидаги инсонлар билан ўзаро мулоқотига ҳам боғлиқ. Инсоний муносабатлар эса, аввало, оиладан, оила муҳитидан бошланади. Соғлом турмуш тарзига амал қилиб яшаш кўникмаси инсонда бирдан пайдо бўлиб қолмайди, у ўзига хос малака ҳам талаб этгани боис илк болалик чоғлариданоқ, унга оилада ўргатиб бориш лозим бўлади. Бу ота-она зиммасидаги энг муҳим, масъулиятли вазифалардан биридир. Барча ота-оналар фарзандларини тарбиялар эканлар, доимо огоҳ бўлишга, сергак туришга интиладилар. Бу эътибор боланинг барча нарсалари етарли бўлиши, сиҳат-саломатлиги жойидалиги, дарсларига мунтазам қатнашишини назорат қилиш каби меъёрлар билан чегараланиб қолиши мумкин эмас. Энг аввало, инсоннинг асосий ҳаёти ўтадиган маскан - оиланинг турмуш тарзи соғлом бўлмоғи даркор[4].

Оила энг мураккаб гуруҳлардан ҳисобланади. У нафақат жиддий ёндошувни, оила қураётганлар бир бирларини синчковлик билан ўрганиб чиқишини, балки кейинчалик ҳам бутун ҳаёт давомида деярли ҳар куни, керак бўлса ҳар соатда умр йўлдошлар бир-бирларига бўлган муносабатлари хусусида чуқур фикр юритишларини талаб қилади. Шундагина оила бахтли, соғлом ва узоқ давом этади. Шунга кўра, муваффақиятли оила моделини (модулини) яратиш учун соғлом турмуш тарзини белгиловчи барча жиҳатларнинг андозаларини аниқлаб чиқиш керак. Аввалига бўлажак турмуш ўртоқларнинг ҳар бири учун алоҳида, сўнг ушбу андозаларни амалий бажарилишига кўмаклашувчи механизмларни топиш даркор, яъни фаровон оилани яратиш йўлларини аниқлаш зарур, бошқача

қилиб айтганда, алгоритмларни ишлаб чиқиш лозим. Бунда маънавий; психологик;жисмоний; тиббий жиҳатлар инобатга олиниши лозим.

Маънавий жиҳатлар меъёрлари - эркаклар учун ҳам , аёллар учун ҳам бир хил, яъни оила фаровонлигини таъминловчи ижобий фазилатларга асосланган бўлиши зарур: билим даражаси, ўқимишлилик даражаси, масъулият, дунёқарашнинг бир бирига мослиги, маданияти, такомиллашишга интилиш туйғуси.

Психологик жиҳатлар меъёрлари - қуйидаги фазилатларда намоён бўлиши мумкин; толерантлик, яъни ҳамжиҳатликда, жон куярликда, оқилаликда, одоб-ахлоқда ва хушмуомалаликда. Аёллар эса бокиралик, мулойимликни шакллантиришлари лозим, ҳамиша ўзиникини уқтиришга интилишдан қочишлари керак. Руҳий меъёрларни шакллантирувчи алгоритм бевосита маънавий алгоритм билан боғлиқ ва кўп жиҳатдан ёшларнинг таълим-тарбиясига бориб тақалади.

Жисмоний жиҳатлар меъёрлари - жисмонан комиллика интилиш, тренажёр заллар, фитнес клубларга бориб туришга ундовчи ҳаракатларда ўз аксини топади, яъни жисмоний соғломлашиш нуқтаи назаридан ҳаёт тарзи фалсафасини тараққий эттириш омилларини ҳисобга олиш зарур.

Тиббий жиҳатлар меъёрлари - аввалambор турли касалликларни аниқлаш, айниқса наслдан наслга ўтувчи ёки ижтимоий хасталиклар (туберкулёз, ОИВ/ОИТС, жинсий йўл билан юқадиган касалликлар)ни аниқлашга йўналтирилган бўлиши лозим. Лекин бошқа томондан ёндошадиган бўлсак, ижобий меъёрлар бўлажак турмуш ўртоқларнинг ўз саломатлигига масъулиятли бўлишларига даъват этиши шарт. Хўш, муваффақиятли оила қуриш меъёрлар белгиланган натижаларга қандай қилиб эришиш мумкин? Соғлом турмуш тарзи психологиясини шикллантириш йўллари ҳамда механизмлари ёки алгоритмлари бир тизимга асосланган, бир мақсадга йўналтирилган ва ўсиб бораётган авлод тарбиясидаги босқичма-босқичлик асосида белгиланади. Жараёнга давлат, нодавлат ҳамда жамоат ташкилотларини, энг муҳими таълим муассасаларини жалб қилган ҳолда

ижобий натижага эришиш мумкин. Боғчалардан бошлаб, мактаб, лицейлар, коллеж ҳамда Олий ўқув юртларида ҳам жамоат ташкилоти тариқасидаги аҳамияти муҳимлиги сезилиши лозим, чунки айнан маҳалла оилада фаровонликни шакллантиришга таъсир ўтказади. Шу билан бир қаторда ёшлар ўртасида ижобий меъёрларни шакллантиришда халқимизнинг анъаналари, менталитетимиз, урф-одатларимиз ва ҳар бир оиланинг авлоддан авлодга ўтиб келаётган анъаналарига асосланиш керак. Аждодларга бўлган эҳтиром ёш авлод тарбиясида катта малҳамдир.

Ёшлар орасида маънавиятни шакллантириш - мураккаб ва кўп қиррали, у ёки бу оиланинг ўзига ҳосликлари, атроф-муҳит ҳамда шароитларидан келиб чиққан ҳолда, ёндошувни талаб қиладиган жараён. Мамлакатимизда ёш авлод тарбиясида маънавият масаласига жуда катта аҳамият берилади. “Маънавият-маърифат” марказлари, “Оила илмий-амалий тадқиқот” марказлари ва маҳаллалар самарали фаолият юритибгина қолмай, ёш авлод тарбиясидаги маънавият масаласи давлат миқёсидаги мавқега эга ва барча таълим муассасаларида ёшларнинг маънан комил бўлиб вояга етишлари учун жавобгар бўлиши зарур.

Адабиётлар

1. Bennet, G. (1987) The Wound and the Doctor: Healing Technology and Power in Modern Medicine. London: Seeker & Warburg.

2. Borril, C. S., Wall, M. A., West, G. E., et al (1996) Mental Health of the Workforce in NHS Trusts. Leeds: Institute of Work Psychology, University of Sheffield & Department of Psychology, University of Leeds.

3. Обидов А О., Новиков Ю.В. Соғлигимиз ўз қўлимизда. Тошкент. “Медицина” 1989.

4. В.М.Шапиро Л.Н.Башмакова. Здоровый образ жизни. Пособие для учителей. Алмата. 2003.

PEDAGOG SHAXSIDA KREATIVLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Namangan viloyati Chust tumani 58-maktab psixologi
Nazarova Nigora Muxamadjonovna

Annotatsiya. Mazkur maqolada pedagog shaxsida kreativlikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Kreativlik pedagog kasbiy faoliyatining muhim tarkibiy qismi sifatida talqin etilib, uni shakllantiruvchi asosiy psixologik omillar — motivatsiya, refleksiya, divergent tafakkur, emotsional intellekt va shaxsiy faollik mexanizmlari yoritib beriladi. Shuningdek, pedagogning kreativ salohiyatini rivojlantirishda ichki va tashqi psixologik shart-sharoitlarning o‘rni ilmiy-nazariy jihatdan asoslanadi.

Kalit so‘zlar: kreativlik, pedagog shaxsi, psixologik mexanizmlar, divergent tafakkur, refleksiya, motivatsiya, emotsional intellekt, kasbiy rivojlanish.

Kirish. Bugungi globallashuv va ta’lim tizimidagi islohotlar sharoitida pedagog shaxsiga qo‘yiladigan talablar tobora ortib bormoqda. Zamonaviy ta’lim jarayonida pedagog nafaqat bilim beruvchi, balki ijodkor, yangilikka intiluvchi va kreativ fikrlovchi shaxs bo‘lishi lozim. Shu sababli pedagog shaxsida kreativlikni rivojlantirish masalasi psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Kreativlik tushunchasining psixologik mohiyati: Psixologiyada kreativlik shaxsning yangi, original g‘oyalar yaratish, muammolarga noodatiy yondashish va samarali yechim topish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Pedagog shaxsida kreativlik o‘quv-tarbiya jarayonini samarali tashkil etish, o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantirish hamda innovatsion metodlardan foydalanishda namoyon bo‘ladi.

Pedagog kreativligini rivojlantirish quyidagi asosiy psixologik mexanizmlar orqali amalga oshadi:

1. Motivatsion mexanizm

Ichki kasbiy motivatsiya pedagogning yangilikka intilishi, o‘z ustida ishlashi va ijodiy faoliyatga bo‘lgan ehtiyojini kuchaytiradi. Kreativ pedagoglar yuqori darajadagi o‘z-o‘zini rivojlantirish motivatsiyasiga ega bo‘ladilar.

2. Divergent tafakkur mexanizmi

Divergent tafakkur — bir muammoning bir nechta yechimini topa olish qobiliyati bo‘lib, kreativlikning asosiy psixologik mexanizmlaridan biridir. Pedagogik faoliyatda bu mexanizm dars jarayonini noodatiy tashkil etish va innovatsion metodlarni qo‘llashda muhim ahamiyatga ega.

3. Refleksiya mexanizmi

Refleksiya pedagogning o‘z faoliyatini tahlil qilishi, xatolarini anglab yetishi va ularni bartaraf etishga intilishi bilan bog‘liq. Reflektiv qobiliyat kreativlikning rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi.

4. Emotsional intellekt mexanizmi

Pedagogning o‘z hissiyotlarini boshqara olishi va o‘quvchilar hissiyotlarini tushunishi ijodiy muhitni shakllantirishga yordam beradi. Emotsional intellekt kreativ pedagogik muhitni yaratishda muhim psixologik omil hisoblanadi.

5. Shaxsiy faollik va mustaqillik mexanizmi

Pedagogning tashabbuskorligi, mustaqil qaror qabul qilishi va yangiliklarni joriy etishga tayyorligi uning kreativ rivojlanishini ta’minlaydi.

Pedagog shaxsida kreativlikni rivojlantirishda psixologik treninglar samarali vosita hisoblanadi. Kreativlikka yo‘naltirilgan treninglar divergent tafakkurni rivojlantirish, muammoli vaziyatlarda noodatiy yechim topish va ijodiy tasavvurni kengaytirishga xizmat qiladi.

Bunday treninglar jarayonida pedagoglar:

- ijodiy fikrlash mashqlari;
- rolli o‘yinlar;
- muammoli vaziyatlarni modellashtirish;
- guruhiy muhokamalar orqali o‘z kreativ salohiyatini rivojlantiradilar.

Natijada pedagoglarning kasbiy ishonchi ortib, ijodiy faolligi kuchayadi.

Pedagog shaxsida kreativlik va kasbiy o‘zini o‘zi anglash jarayoni bilan chambarchas bog‘liq. Kasbiy identifikatsiya jarayonida pedagog o‘zining kuchli va zaif tomonlarini anglaydi, kasbiy maqsadlarini aniqlaydi va ijodiy rivojlanish strategiyasini ishlab chiqadi.

O‘zini o‘zi anglashning yuqori darajasi pedagogning kreativ imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga zamin yaratadi. Bu esa ta’lim sifatining oshishiga va o‘quvchilar shaxsini har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi.

Pedagog faoliyatida kreativlik muhim kasbiy sifatlardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta’lim tizimi o‘qituvchidan nafaqat bilim berishni, balki o‘quvchilarda mustaqil fikrlash, muammolarni noodatiy yechish va yangicha g‘oyalarni ilgari surish ko‘nikmalarini shakllantirishni ham talab etadi. Shu sababli pedagog shaxsida kreativlikni rivojlantirish masalasi psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb mavzularidan biri sanaladi.

Kreativlik — bu insonning yangi, original va foydali g‘oyalarni yaratish qobiliyatidir. Pedagog kreativligi esa ta’lim jarayonida innovatsion metodlardan foydalanish, darslarni qiziqarli tashkil etish, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va muammoli vaziyatlarda samarali yechim topa olishda namoyon bo‘ladi.

Pedagog shaxsida kreativlikni rivojlantirishning asosiy psixologik mexanizmlaridan biri motivatsiya hisoblanadi. Ichki motivatsiya kuchli bo‘lgan pedagog o‘z ustida ishlashga, yangi bilimlarni o‘rganishga va ijodiy faoliyat olib borishga intiladi. Ayniqsa, kasbga muhabbat va o‘z faoliyatidan qoniqish hissi kreativ fikrlashning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ikkinchi muhim mexanizm — divergent fikrlashdir. Divergent fikrlash insonning bir muammoga bir nechta yechim topa olish qobiliyatini anglatadi. Pedagog o‘quv jarayonida turli metod va texnologiyalarni qo‘llashi, vaziyatga mos ravishda yangicha yondashuvlarni ishlab chiqishi aynan shu fikrlash turi bilan bog‘liqdir.

Shuningdek, refleksiya ham kreativlikni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Refleksiya orqali pedagog o‘z faoliyatini tahlil qiladi, xatolarini anglaydi va

kelajakdagi faoliyatini takomillashtirish yo‘llarini izlaydi. O‘z ustida ishlash va o‘zini baholash kreativ salohiyatni oshirishga xizmat qiladi.

Emotsional barqarorlik va psixologik erkinlik ham kreativlikning muhim omillaridan biridir. Pedagog o‘z fikrini erkin ifoda eta oladigan, yangilikdan qo‘rqmaydigan va xatolardan to‘g‘ri xulosa chiqaradigan muhitda ijodkorlikni namoyon etadi. Qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit esa pedagogning ijodiy faolligini yanada kuchaytiradi.

Bundan tashqari, kommunikativ kompetensiya ham kreativ pedagog shaxsini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchilar, hamkasblar va ota-onalar bilan samarali muloqot qilish pedagogning yangi g‘oyalarni almashishi va turli tajribalarni o‘zlashtirishiga yordam beradi.

Xulosa. Pedagog shaxsida kreativlikni rivojlantirish ko‘p qirrali psixologik jarayon bo‘lib, u individual xususiyatlar, ta’lim muhiti va kasbiy faoliyat bilan uzviy bog‘liqdir. Motivatsiya, divergent tafakkur, refleksiya, emotsional intellekt va shaxsiy faollik bilan bir qatorda psixologik qulay muhit va maxsus treninglar pedagog kreativligining rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Pedagog kreativligini maqsadli rivojlantirish ta’lim jarayonining innovatsionligini ta’minlab, zamonaviy ta’lim talablariga javob beradigan malakali mutaxassislarni tayyorlashga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Amabile, T. (2020). Creativity and Motivation in the Digital Age. Harvard Business School Press.

2. Florida, R. (2021). The Rise of the Creative Class — Revisited for the Digital Economy. Basic Books.

3. OECD. (2022). Digital Economy Outlook: Skills, Creativity and Innovation. Paris: OECD Publishing.

4. Narzullaeva, B. (2021). Shaxs kreativligini shakllantirishning zamonaviy psixologik yondashuvlari. Psixologiya va zamon, №4, 12–18.

5. Маралов, В. (2022). Психологические механизмы развития творческого потенциала личности. Москва: Юрайт.

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA PSIXOLOGIK MADANIYAT VA PSIXOLOGIK SALOMATLIK BILIM-KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Namangan viloyati Chust tumani 50-maktab psixologi
Maxmudova Nigora Sayfulayevna

O‘zbekistonning yangi rivojlanish bosqichida kelajagimiz bunyodkori bo‘lgan yoshlarga nisbatan e`tibor yanada kuchaydi. Ayniqsa davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyevning “Yoshlarimiz bugungi va ertangi kunimizning hal etuvchi kuchga aylanib borayotgani barchamizga g‘urur va iftixor bag‘ishlaydi” –deb bildirgan yuksak ishonchlari har bir yoshni maqsad pillapoyalarida odimlashga chorlaydi. Shuningdek ta`lim tizimi sohasida qabul qilinayotgan farmon, qaror va farmoyishlar, kiritilayotgan jiddiy o‘zgarishlar ham buning yaqqol dalilidir. Bugungi kunda o‘quvchilar bilimi va tarbiyasidagi o‘zgarishlarni, ularning har jabhada faolligini, kelajakka bo‘lgan ishonch va mas`uliyatini sezish mumkin.

Inson bolasi dunyoga biologik mavjudot sifatida kelsa-da, u ijtimoiy munosabatlar mahsuli hisoblanadi. Ijtimoiy munosabatlar har bir jamiyatda uning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish, odamlarning millati, urf-odatlari, milliy qadriyatlaridan kelib chiqqan holda, o‘ziga xos tarzda shakllanadi. Ana shu munosabatlar ta’sirida bolalar o‘sib-ulg‘ayadi va aynan shu jamiyatga xos fuqaro sifatida faoliyat ko‘rsatadi.

Yer kurrasida qancha davlat mavjud bo‘lsa, ularda yashayotgan xalqlarning o‘z tili, dini, yashash tarziga ega. Ana shu xususiyatlaridan kelib chiqqan holda ulardan o‘ziga xos ijtimoiy – psixologik muomala va munosabatlar, me’yorlar, odatlar ya’ni madaniyatlari mavjud. Ana shu ijtimoiy – psixologik muomala munosabatlar odamlar sog‘lig‘iga ijobiy yoki salbiy ta’sirlarini doimo o‘tkazib turadi va ba’zida ko‘plab kasalliklarni keltirib chiqaruvchi asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda ham birinchi galda, uni so‘z bilan davolashni tavsiya etadi. Uning asosini aynan ana shu biz tahlil qilayotgan ijtimoiy – psixologik madaniyat tashkil etadi. Inson ijtimoiy munosabatlar mahsuli ekan, u

hamisha insoniy muloqot zaruratini his qilib yashaydi. Ammo, ana shu muloqot hamma vaqt ham biz o‘ylaganimizdek ijobiy kechavermaydi.

Maktab o‘quvchilarida muomala va munosabat, ya’ni o‘zaro ijtimoiy – psixologik munosabatlarni to‘g‘ri rivojlantirishning asosida, birinchi navbatda aynan mazkur maktabda faoliyat ko‘rsatayotgan o‘qituvchilar va boshqa xodimlar o‘rtasidagi mavjud ijobiy psixologik muhit darajasi turadi. Agar maktab jamoasi o‘rtasida ijobiy ijtimoiy – psixologik madaniyat, o‘zaro samimiy munosabatlar shakllangan bo‘lsa, bu holat o‘quvchilar uchun o‘rnak-namuna bo‘lib xizmat qiladi. Negaki, bola o‘zini bu borada qanday tutishi kerakligini har kun nazariy eshitganidan ko‘ra bir marta amalda o‘z ko‘zi bilan ko‘rib guvohi bo‘lgan jarayondan tez andoza oladi. Albatta, maktab yoshidagi bolalarda nutq madaniyati, ya’ni ijtimoiy – psixologik munosabatlarning ijobiy shakllanishi ko‘p jihatdan mazkur o‘quv dargohida til, adabiyot, mantiq, tabiat, ijtimoiy fanlarning talab darajasida o‘tilishini tashkil qilish, bolalarni san’atga, adabiyotga qiziqtirish ishlarini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilishiga ham bevosita bog‘liq bo‘ladi. Bulardan tashqari, maktablarda tashkil etiladigan har xil to‘garaklar, taniqli shoirlar, yozuvchilar, olimlar va san’atkorlar bilan o‘tkaziladigan uchrashuvlar ham o‘z navbatida, bolalarda ijtimoiy-psixologik madaniyatning shakllanishida muhim o‘rin egallaydi. Aynan yoshlarimizda ushbu madaniyat turini rivojlantirishga yo‘naltirilgan tadbirlar milliy qadriyatlarimiz asosida amalga oshirilsa, jamiyatimizga va ajdodlarimizga xos bo‘lgan yuksak muomala madaniyatiga ega bo‘lgan fuqarolar yetishib chiqadi.

Tarbiyasi qiyin guruhga kiruvchi bolalar, yengil xulqli, dilozor, qo‘pol kishilar nafaqat o‘zlarining sog‘lig‘iga, qolaversa atrofdagilarning, o‘ziga yaqin kishilarning salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Yomon muomalali kishidan hamma bezadi, uchrashganlarida asabiylashadilar, kayfiyati tushadi, ishida unum bo‘lmaydi, hatto ishtahasi ham bo‘g‘iladi. Bu holat albatta, organizmda asabiylashish holatini yuzaga keltiradi va eng achinarlisi, unday holat to‘xtovsiz, muntazam davom etadigan bo‘lsa, har qanday kishining organizmida patologik o‘zgarishlar, hatto fojiali xolatlar ham yuz berishi mumkin. Shunday voqeliklar tufayli kayfiyati buzilgan insonning ruhiyatida katta o‘zgarish ro‘y beradi, oldinlari yaxshi ishtaha bilan amalga

oshiradigan tadbirlar ham yoqmaydi, kishi tushkunlik holatiga tushadi va hatto organizmning kasalliklariga qarshilik-immun xususiyati ham pasayadi, natijada organizmda har qanday kasalliklar paydo bo‘lishiga olib keladi.

Ijobiy ijtimoiy – psixologik muomala munosabatining guvohi bo‘lgan kishida esa, bu holatning aksi, yuqori kayfiyat, ishiga yaxshi munosabat, oilasida totuvlik oshadi, unum va eng asosiysi, yaqinlariga va atrofdagilarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu boisdan maktablarda o‘qituvchilar o‘quvchilarga nisbatan yaxshi munosabatda bo‘lsalar va ularni ham ana shu me’yorga odatlantirsalar, ular birinchi navbatda, jamiyatni sog‘lomlashtirishga ulkan hissa qo‘shgan bo‘ladilar. Maktabdan keyin bola yangi jamoalar, oliy va o‘rta o‘quv yurtlarida, mehnat jamoalarida yangi ijtimoiy-psixologik muomala munosabatlarga duch keladi va ana shu muhitlarning ta’sirlari ostida faoliyat ko‘rsatadi.

Maktab o‘quvchilarida psixologik madaniyat va psixologik salomatlik bilim-ko‘nikmalarini shakllantirishda psixologik salomatlikning o‘rni beqiyos. nsonning psixologik salomatligi nafaqat ruhiy, balki shaxsiy salomatlik, vaziyatni aniq baholash, to‘g‘ri harakat qilish, o‘zini va boshqalarni qabul qilish, yaxshi ruhda bo‘lish, hayot muammolarini hal qilishda ijobiy bo‘lish kabi jarayonlarni o‘z ichiga oladi. Odatda, psixologik jihatdan sog‘lom odamlar faol hayotiy pozitsiyaga ega, ular atrofdagilar bilan o‘zaro munosabatlarga ochiq, quvnoq, ijobiy, ochiqdirlar. Ruhiy salomatlikning muayyan normasi - insonning jamiyat bilan muloqotda bo‘lishga imkon beruvchi shaxsiy xususiyatlarning mavjudligi, shuningdek, rivojlanganligi bilan xarakterlanadi.

Ma’lumki, harakat faolligi insonning ruhiy faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. U salbiy ruhiy ta’sirlar, aqliy charchoqni bartaraf etish vositasi va intellektual faoliyat omili sifatida xizmat qiladi.

Jismoniy mashg‘ulotlar natijasida miyada qon aylanishi yaxshilanadi, axborotni qabul qilish, uni ishlab chiqishni ta’minlovchi ruhiy jarayonlarni faollashtiradi. Jismoniy mashqlar ta’sirida xotiraning yaxshilanishi, e’tiborning barqarorlashishi, elementar intellektual masalalar yechishning tezlashishi, ko‘rish-harakat reaksiyasining faollashuvi kabi jarayonlar ko‘p marotaba isbot qilingan.

Psixologik salomatlikni saqlash, bu har bir insonning o‘ziga bog‘liq. Ayniqsa, ayollaning psixologik salomatligi erkaklarnikiga qaraganda ancha past bo‘ladi. ayollar ko‘pincha o‘z manzillarida juda ko‘p ish qiladilar.

Psixologik salomatlik normal bo‘lgan insonalarda asosan quyidagi ko‘rsatkichlar:

Insonning psixologik salomatligi;

O‘z-o‘ziga hurmat va o‘zini hurmat qilish hissi;

Hayotiy sharoitlarga o‘z vaqtida moslashish.; O‘ziga ishonch.

Turli xil spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarni iste’mol qilmasdan qiyinchiliklarni engish qobiliyati;

Boshqalarning muvaffaqiyatining hasadliligi yo‘qligi kabilarda namoyon bo‘ladi.

Psixologik salomatlik sog‘lom turmush tarzi bilan bevosita bog‘liq bo‘lib – bu insonning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salomatligini ta’minlab beradigan turmush tarzidir. Sog‘lom turmush tarzining asosini organizmning faoliyati to‘g‘risidagi ma’lumotlarga ega bo‘lish, vaziyatni adekvat baholash va o‘z o‘zini hurmat qilish asosida yotgan oqilona va mas’uliyatli xulq-atvor tashkil etadi.

Tananing kuchi- sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va psixologik holatini yaxshilaydi, unga kuch-quvvat bag‘ishlaydi va hayot sifatini oshiradi. Inson tanasi va ongi bir-biriga bog‘liq bo‘lib, sog‘lom hayot kechirish orqali nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlik ham mustahkamlanadi.Sog‘lom turmush tarziga:

Sog‘lom ovqatlanish- bu nafaqat yaxshi jismoniy holatni saqlash, balki umumiy salomatlik va hayot sifatini oshirishning muhim omilidir. To‘g‘ri ovqatlanish orqali inson organizmi kerakli vitaminlar va minerallar bilan ta’minlanadi, immunitet mustahkamlanadi va kasalliklarning oldini olish mumkin.

Sport va jismoniy mashqlar - Sport va jismoniy mashqlar sog'liqni saqlash uchun juda muhim. Ular nafaqat tanani kuchaytiradi, balki yurak, o'pka va mushaklar tizimini ham yaxshilaydi. Mashqlar stressni kamaytiradi va kayfiyatni ko'taradi.

Ruhiy salomatlik va ijobiy munosabatlar- hayotda juda muhim ahamiyat kasb etadi.Ruhiy salomatlikni saqlash uchun stressni boshqarish, meditatsiya qilish,

yaxshi uyqu olish va sog'lom ovqatlanish kerak. Bu insonning kayfiyatini yaxshilashga yordam beradi

Ijtimoiy faollik- insonning jamiyatdagi o'rni va o‘zini boshqalar bilan qanday aloqada bo'lishi bilan bog'liq. Ijtimoiy faollik odamning o'ziga va boshqalarga bo'lgan mas'uliyatini his qilishini ta'minlaydi. Bu odamlarning ijtimoiy muammolarga e'tibor qaratish, yordam berish, ko'ngilli ishlarda qatnashish yoki jamiyatni yaxshilashga hissa qo'shishni o'z ichiga oladi.

Xulosa o‘rnida maktab o‘quvchilarida psixologik madaniyat va psixologik salomatlik bilim-ko‘nikmalarini shakllanishi hamda rivojlanishida sog‘lom turmush tarziga amal qilish, hamda asosan oilalarning mustahkamligi, ota-onaning farzand tarbiyasidagi mas’uliyati hamda oila-mahalla-maktab hamkorligining to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilganligi, shningdek maktab jamoasining o‘rni muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1.Shoumarov Sh.”Muhabbat va oilaviy hayot” T.Ibn Sino nashriyoti. 1990

2.Karimova V.M “Oilaviy hayot psixologiyasi” T. 2006

3.Yodgorova G.T “Tarbiyasi qiyin guruhga mansub bolalar bilan ishlash” T.2007

ZAMONAVIY TA’LIMDA PSIXOLOGNING O‘RNI

Namangan viloyati Chust tumani 32-maktab psixologi
Mirzayeva Shoirajon Rasulovna

Annotatsiya. Ushbu maqolada yurtimizdagi ta‘lim sohasiga qaratilgan isloxotlar, kiritilgan yangi tartibdagi qonun qoidalar, psixologik tamoyillar, psixologlarning insonlar va jamiyat farovonligi, jamiyatning barqaror rivojlanishidagi o‘rni va ular uchun yaratilgan imtiyozlar hamda jamiyatda psixologiya fani taraqqiyoti borasidagi izlanishlar haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: Psixologiya, psixika, motiv-insonlarni harakatga undovchi kuch, Motivatsiya- motivlar yig‘indisi, obyekt, subyekt

Qadimgi davrlardan psixologiya fani inson shaxsi, uning ichki dunyosi haqidagi bilimlarning murakkab sohasi hisoblanib kelgan. Hozirgi kunda yosh avlodga tarbiya berish ularni komil inson qilib tarbiyalash, inson ruhiyatini yaxshi tushunishni taqozo etadi. Psixologik ijtimoiy hayot ehtiyojlari qadim zamonlardan buyon kishini tevarak-atrofidagi odamlarning psixik jihatdan tuzilish xususiyatlarini farqlay bilishga va ularni o’z hatti-harakatlarida hisobga olishga majbur etib kelgan. Inson xulq-atvori haqida juda ko'p turli xil fikrlash usuli mavjud. Psixologlar odamlarning qanday fikrlashlari, his qilishlari va o'zini qanday tutishlarini o'rganishda turli istiqbollarni qo'llaydi. Ba'zi tadqiqotchilar biologik nuqtai nazar kabi muayyan maktabga e'tibor berishadi, boshqalari esa ko'p fikrlarni o'z ichiga olgan ko'proq eklektik yondashuvga ega. Boshqa nuqtai nazaridan "yaxshiroq" bo'lgan yagona istiqbol yo'q; har bir kishi oddiy insoniy xulq-atvorning turli jihatlarini ta'kidlaydi. Psixologiyaning dastlabki yillari turli xil fikrlaydigan maktablarning hukmronligi bilan ajralib turardi. Psixologiya rivojlanganidek, psixologlar tomonidan o'rganiladigan mavzularning soni va xilma-xilligi ham mavjud. 1960- yillarning boshidan beri psixologiya sohasi rivojlanib, tez sur'atlarda o'sib bormoqda va shu bilan psixologlar tomonidan o'rganiladigan mavzularning chuqurligi va kengligi ham ortib bormoqda. Psixologiyada olib borilgan tadqiqotlar insonlarning fikrlash, harakat qilish va his

qilishlarini tushunishga va tushuntirishga intiladi. Psixologlar biologik ta'sirlardan ijtimoiy bosimlarga qadar bo'lgan fikr va xulq-atvorga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan ko'plab omillar haqida ko'proq bilishga intiladi. Bugungi kunda 0‘zbekiston Respublikasining kadrlari oldiga qo‘yilayotgan eng muhim vazifalardan bin — malakali mutaxassislar sifatida o'zligini, o‘z qobiliyatlari, individualligi, shaxsiy fazilat hamda xislatlarini bilgan holda atrofidagilar mehnatini oqilona tashkil etish va ijtimoiy foydali mehnatning barcha sohalarida iqtidorli kasb sohibi sifatida faoliyat ko‘rsatishdir. Bu o’rinda inson ruhiyati qonuniyatlarini o‘rganuvchi psixologiya fanining o‘rni va roli benihoya kattadir. Yosh avlodni yangicha ta’lim standartlari asosida, jahon talablariga javob beruvchi mutaxassislar qilib tarbiyalash ishi oliy o‘quv yurtlari zimmasiga tushmoqda.So‘nggi yillarda mamlakatda psixologiya sohasida pedagog kadrlarni tayyorlash hamda amaliyotchi psixologlar faoliyatini qo‘llab-quvvatlashga oid bir qator ishlar amalga oshirildi.

Hozirgi kunda maktabgacha ta’lim tizimida 2 503 nafar, xalq ta’limi tizimida 14 272 nafar pedagog-psixolog kadrlar faoliyat olib bormoqda.

Respublikaning 10 ta oliy ta’lim muassasasida “Psixologiya”, 19 ta oliy ta’lim muassasasida “Pedagogika va psixologiya” ta’lim yo‘nalishlari va mutaxassisliklari bo‘yicha 5 717 nafar talaba tahsil olmoqda. Ushbu sohada qabul kvotalari keskin oshirildi, xususan 2018/2019 o‘quv yilining o‘zida 2 665 nafar talaba o‘qishga qabul qilindi.

2017-yildan boshlab profilaktika inspektorlari va jamoatchilik vakillarining ta’lim muassasalarida yoshlar bilan ishlash tizimi yo‘lga qo‘yilib, 5 696 ta umumiy o‘rta ta’lim muassasasida profilaktika inspektorlari, 5 328 ta umumiy o‘rta ta’lim muassasasida esa mahalla vakillarining xonalari tashkil etildi.

Bizning zamonamizdagi inson uchun eng muhim bilimlar psixologiya sohasidagi bilimdir va asosiy ko‘nikmalardan biri bu ularni amalda qo‘llash qobiliyatidir. Odamlarni tushunish uchun ular bilan umumiy til topish va muloqot qilish, har qanday vaziyatga darhol moslashish, har doim o‘zingizga va boshqalarga yordam berishingiz mumkin. Bugungi kunda biz psixologlarni qanday tushunamiz? Ular biz uchun foydali kasbni tanlashganmi?

Yurtimizda psixologiya sohasi jadal sur'atlarda rivojlanib bormoqda. Lekin ushbu soha tushunchasi hali ham insonlar ongiga to‘laligicha singdirilgan emas. Avvalo har bir kasb egalari o‘zi faoliyatlarini boshlash uchun, maqsadlariga erishish, xalqqa xizmat qilish un o‘z kasblari to‘grisida xalq tasavvurida kasbga bo‘lgan tushunchani rivojlantirish darkor.

Psixolog kim?

Psixolog insonlarga qanday yordam bera oladi?

Ushbu savollarning javobi albatta yosh-u qarini o‘ylantiradi. Kim o‘zi psixolog? Biz unga ishonsak bo‘ladimi? Muammolarimiz o‘z echimini topadimi? Kabi turli savollar xalqimiz ongida charxpalak singari aylanib turadi. Avvalo Psixologiya fani bo‘yicha malumot beradigan bo‘lsam ushbu fan insonlar va hayvonlarning hatti harakatlari jaroyonida voqelikning psixik aks etishi, ruhiy jarayonlar, holatlar, hislatlarni o‘rganuvchi soha hisoblanadi.

Insonlar psixologiyasi murakkab tuzilishga ega bölib, insonning ongini aniq kantekstda qanday shakllanishini diqqat bilan o‘rganuvchi ilmiy tadqiqotdir. Inson psixologiyasini bilish turli xil muammolarni sezilarli darajada tezkorlik va samaradorlik, qiyinchilik va muvaffaqiyatsizlikka qarshi kurashish qobiliyatini sezilarli darajada, boshqalar qila olmaydigan natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo‘lishdir.

Psixolog odam hayolidagi, ongidagi o‘ralashib yotgan muammolarini g‘altak ipga o‘ragani kabi chiroyli bir tekisda qilib tartiblashtiruvchi shaxs. Psixolog potsientlar uchun turli yo‘nalishlar beradi, va bu yo‘nalishlarning oxiri qanday natijalarga olib borishini tushuntirib o‘tadi. Hozirgi kunda qo‘shtirnoq ostidagi "psixologlar" juda ham ko‘payib ketdi. Bularni haqiqiy psixologdan ajrata olmagan xalq sof psixologlar haqida noo‘rin fikrlarni onglariga singdirib olishmoqda. Osha internet sahifalaridagi psixologlar bilan qalb tabibi hisoblanmish haqiqiy psixologlarni ajratib olish darkor. Buning uchun ularni berayotgan tavsiya, maslahatlarga e'tibor bersak kifoya. Sizga muammoingizni echida yo‘nalish emas, aniq bir yöl körsatib, faqatgina shu yo‘ldan yuring deyayotgan bo‘lsa bu haqiqiy psixolog emas.

Psixolog insonlarga qanday yordam beradi? degan savolga to‘xtalib o‘tamiz.

Bilamiz jamiyatda farzand tarbiyasi muhim jarayonlardan biri. Bola tarbiyasida qiyinchiliklar, kelishmovchiliklar etarlicha topiladi. Chet ellarda har bir oila uchun alohida psixolog biriktirilgan. Buning sababi oddiy. Oila a'zolari o‘rtasida distansiyani, saqlash, nizolar kelib chiqishini oldini olish, ota ona va farzand o‘rtasidagi munosabatlarga putur etkazmaslik uchun albatta. O‘zbekchilikda "Falonchi psixologga boribdi."

bunga huddi shum habardek hamma taajub bilan qaraydi. Boshqa tarafdan olib qaraganda bu hayratlanarli holat emas. Aslida biz o‘zimiz o‘ylashimiz kerak. Muammo kamchiliklarni qo‘shniga, do‘st-u birodarlariga aytgandan foyda bormi? Ular menga qanchalar to‘g‘ri yöl ko‘rsata olishadi?

"Do‘stingni o‘rtacha darajada yaxshi ko‘r, ehtimol u bir sen yomon ko‘rgan kimsaga aylanar, dushmaningni ham o‘rtacha yomon ko‘r, ehtimol u bir kun do‘stingga aylanar"."Ehtimol, Alloh sizlar bilan sizlar dushmanlashib yurgan kimsalar o‘rtasida bir do‘stlikni paydo qilib qo‘yar. Alloh Qodirdir Alloh Mag‘firatli, Mehribondir". ("Mumtaxana" surasi, 7-oyat).

Bu bilan nimani tushuntirmoqchiman, insonning qalbi sahroda daraxt shoxlari o‘rtasida kezib yuruvchi bir bargga o‘xshaydi. U qachon o‘zgaradi, noma'lum. Shunday ekan "dardkashlaringiz" sizlarning muammolaringizni boshqalarga etkazmaslikka va hal qilib berishga hech kim kafl bo‘la olmaydi. Psixolog insonlar sirini saqlashga qat'iy va'dalashishadi. Sizga o‘z yo‘l yo‘rig‘ini emas, balki sizning dunyoyingizdagi yo‘llardan birini tanlashingizga ko‘maklashadi.

Bola tarbiyasiga keladigan bo‘lsak, u bir kun xato qiladi va onasiga xatosini aytadi, ayollarimizning boshida galaktika muammosi turgandek har narsaga asabiylashadi, ozgina muammo uchun ham jahl qilishadi. Bola bundan nimani o‘rganadi. To‘g‘ri xato qilmaslikni ham o‘rganishi mumkin, ammo bolaga sekinlik bilan ongiga singdirilmagan to‘gri yol bir kun unutiladi. Va bola keyingi xatosini yashirish maqsadida yolg‘on gapiradi. Qarabsizki natija salbiy tus oladi.

Oila psixologi shunday vaziyatlarda bolani vazminlik bilan tinglash, unga bu xato yo‘l ekanligi, muammolarni echishda turli yo‘llar borligini tushuntirish, va onani

bolaning xatosini eshitishga va farzandiga muammosini echishda motivatsiya berish to‘grisida tushuntirish ishlarini olib boradi. Psixologlar faqatgina oilaviy muammolarni hal etishda emasbarcha jabhlarda o‘z aksini topmoqda. Dorixonalarda topilmaydigan malham shirin so‘zdir. Bunday malham qalb tabibi sanalmish psixologlarimizda ko‘plab topiladi. Chunki ular shirin so‘zlari, mayin tabassum, metin irodalari sababli insonlar qalbiga yo‘l topadi. Hayotidagi chiqalliklarini bartaraf qilishga jiddi jahd bilan kirishadi. Ularning bunda komaklarini qo‘lab quvvatlashimiz uchun sharafli kasblariga pokiza niyyat, chiroyli nigoh bilan nazar solsak kifoya!

Hozirgi kunda inson omiliga e’tiborning ortib borishi tufayli psixologiyaning shaxs shakllanishiga doir masalalariga ham qiziqish kuchaydi. Boshqaruv faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan muammolarga, shaxs va shaxslar guruhi tomonidan boshqa guruhlar faoliyatini samarali tashkil etish va birgalikdagi faoliyatini amalga oshirishning psixologik mexanizmlariga munosabat yo‘lga qo‘yildi. Psixologiya boshqarishni ham ob’ekti, ham sub’ektini o‘rganadi va shu asosda jamoadagi ishlarni samarali tashkil etish, aniq va to‘g‘ri qarorlar qabul qilish uchun qanday psixologik xolat va jarayonlarni o‘zida tarbiyalash lozimligi kabi qator muammolarni hal qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Deyl Karneg “Do‘stlar orttirish va odamlarga ta’sir o‘tkazish xususida. O‘ziga nisbatan ishonchni kuchaytirish va omma oldida chiqishlar orqali odamlarga ta’sir ko‘rsatish haqida. Xavotirlanishni bas qilish va yashay boshlash yo‘llari” ingliz tilidan A. Ashurov, A. Yoldoshev tajrimasi “Yangi kitob” nashriyoti 2020.

2. G‘oziyev E.G “Umumiy psixologiya” 1-2 kitob T-2002 y

3. Shayx Oiz Al-Qarniy “Mahzun bo‘lma” Arab tilidan Z. Mansur tarjimasi. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 3-nashri

BOLALIK TRAVMALARI VA KATTALIKDAGI PSIXOLOGIK OQIBATLAR

Namangan viloyati Chust tumani 19-sonli AFCHO‘SMMI psixologi
Misliddinova Zuhrojon Sayfidinovna

Annotatsiya. Mazkur nazariy maqolada bolalik davrida yuzaga keladigan psixologik travmalar va ularning shaxsning kattalik davridagi ruhiy holati, emotsional barqarorligi hamda ijtimoiy moslashuviga ko‘rsatadigan uzoq muddatli ta’siri chuqur tahlil qilinadi. Ilmiy adabiyotlar tahliliga tayangan holda bolalik travmalarining asosiy turlari, ularning shakllanish mexanizmlari va psixologik oqibatlari yoritiladi. Shuningdek, zamonaviy psixologik nazariyalar doirasida travmaning shaxs rivojiga ta’siri konseptual jihatdan asoslab beriladi. Maqola bolalik travmalarini anglash, profilaktika qilish va ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan ilmiy izlanishlar uchun nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: bolalik travmalari, psixologik jarohat, ruhiy rivojlanish, emotsional beqarorlik, shaxs psixologiyasi.

Kirish

Bolalik davri inson psixikasining poydevori shakllanadigan eng nozik va hal qiluvchi bosqichlardan biri hisoblanadi. Aynan shu davrda bola nafaqat tashqi dunyo bilan munosabatlarni, balki o‘ziga bo‘lgan munosabatni ham ichki tajribalar asosida quradi. Psixologik xavfsizlik, qabul qilinish, barqarorlik va emotsional qo‘llab-quvvatlash kabi omillar shaxsning keyingi ruhiy rivoji uchun muhim determinantlar sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu ehtiyojlarning izchil qondirilmasligi yoki ularning o‘rnini zo‘ravonlik, beparvolik va doimiy stress egallashi bolalik travmalarining shakllanishiga olib keladi.

Zamonaviy psixologik konsepsiyalar bolalik travmalarini faqat alohida salbiy voqealar yig‘indisi sifatida emas, balki shaxsning ichki psixologik tuzilmasini qayta shakllantiruvchi tizimli omil sifatida talqin etadi. Travmatik tajribalar bolaning dunyoni idrok etish uslubini, emotsiyalarni boshqarish mexanizmlarini va shaxslararo munosabatlarga kirishish modelini belgilab beradi. Natijada, bolalikda yuzaga kelgan

hal qilinmagan travmalar kattalik davrida turli ruhiy buzilishlar, identifikatsiya muammolari va emotsional beqarorlik shaklida namoyon bo‘lishi mumkin.

Mazkur nazariy maqolaning maqsadi bolalik travmalarini shaxs rivoji kontekstida konseptual tahlil qilish, ularning kattalik davridagi psixologik oqibatlarini tizimli yondashuv asosida yoritish hamda ushbu hodisani tushuntiruvchi asosiy nazariy modellarni umumlashtirishdan iborat.

Bolalik travmalari tushunchasining nazariy asoslari

Psixologik adabiyotlarda bolalik travmasi bolaning ruhiy imkoniyatlaridan ortiq bo‘lgan, uning emotsional barqarorligini izdan chiqaruvchi va stressga moslashuv mexanizmlarini buzuvchi tajriba sifatida ta’riflanadi. Travmatik holatlar qisqa muddatli, ammo kuchli zarba beruvchi voqealar yoki uzoq davom etuvchi salbiy muhit ta’siri natijasida shakllanishi mumkin.

Nazariy yondashuvlarga ko‘ra, bolalik travmalari ko‘pincha bolaning o‘zini himoyasiz, qadrsiz yoki xavf ostida his qilishiga olib keladi. Bu holat esa shaxsning ichki psixologik tuzilmasida barqaror salbiy sxemalarning shakllanishiga sabab bo‘ladi.

Bolalik travmalarining asosiy turlari

Ilmiy tadqiqotlar bolalik travmalarini bir nechta asosiy guruhlarga ajratadi:

* Jismoniy zo‘ravonlik — bolaning jismoniy jazolanishi yoki tan jarohati olishi bilan bog‘liq holatlar;

* Emotsional zo‘ravonlik — kamsitish, haqoratlash, doimiy tanqid va qo‘rqitish orqali bolaning emotsional holatiga zarar yetkazish;

* Emotsional va jismoniy beparvolik — bolaning asosiy ehtiyojlariga e’tibor berilmasligi;

* Jinsiy zo‘ravonlik — bolaning ruhiy va shaxsiy rivojiga chuqur zarar yetkazuvchi tajribalar;

* Disfunktsional oila muhiti — ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, ajrim, qaramlik yoki zo‘ravonlik hukmron bo‘lgan muhit.

Ushbu travmatik omillar bolaning dunyoni idrok etish uslubiga va o‘ziga bo‘lgan munosabatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Travmaning shakllanish mexanizmlari

Bolalik travmalarining psixologik mexanizmlari asosan emotsional xotira, asab tizimi va stressga javob reaksiyalari orqali mustahkamlanadi. Doimiy xavotir va stress sharoitida ulg‘aygan bolalarda asab tizimining moslashuv jarayonlari izdan chiqadi. Bu esa stress gormonlarining doimiy yuqori darajada bo‘lishiga olib keladi.

Psixoanalitik nazariyalarga ko‘ra, bolalik davrida boshdan kechirilgan, ammo ongli ravishda qayta ishlanmagan travmalar ong ostida saqlanib qoladi va kattalik davrida turli psixologik simptomlar ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Kognitiv yondashuv esa travmani bolaning o‘zi va dunyo haqidagi asosiy e’tiqodlarining buzilishi bilan izohlaydi.

Bolalik travmalarining kattalik davridagi psixologik oqibatlari

Ko‘plab ilmiy tadqiqotlar bolalik travmalari va kattalik davridagi ruhiy muammolar o‘rtasida kuchli bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi. Bunday shaxslar ko‘pincha quyidagi psixologik qiyinchiliklarga duch keladilar:

* tashvish va depressiv holatlarning kuchayishi;

* emotsional barqarorlikning pastligi;

* o‘zini past baholash va ichki ayblash tendensiyasi;

* yaqin munosabatlardan qo‘rquv yoki haddan tashqari bog‘lanish;

* stressli vaziyatlarga moslashishdagi qiyinchiliklar.

Shuningdek, bolalik davrida xavfsiz bog‘lanish shakllanmagan shaxslar kattalik davrida ham barqaror va sog‘lom munosabatlar qurishda muammolarga duch keladilar.

Shaxs rivoji va identifikatsiyaga ta’siri

Bolalik travmalari shaxs identifikatsiyasi va o‘zini anglash jarayoniga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Travmatik tajribalar natijasida shaxs o‘zini zaif, qadrsiz yoki doimiy xavf ostida deb his qilishi mumkin. Bu esa shaxsiy chegaralarni belgilashda, mustaqil qaror qabul qilishda va ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklarga olib keladi.

Ko‘pincha bunday shaxslar ichki konfliktlar, ma’no izlash muammolari va hayotdan qoniqmaslik hissi bilan yashaydilar.

Zamonaviy nazariy yondashuvlar

Zamonaviy psixologiya bolalik travmalarini tushuntirish va ularning oqibatlarini kamaytirishda bir nechta nazariy modellarni taklif etadi. Bog‘lanish nazariyasi bolalikdagi munosabatlarning shaxs psixologiyasiga ta’sirini asoslaydi. Travmaga yo‘naltirilgan kognitiv-xulqiy yondashuvlar, EMDR va somatik terapiyalar travmatik xotiralarni qayta ishlashda samarali usullar sifatida e’tirof etiladi.

Bu yondashuvlar travmani faqat o‘tmish tajribasi emas, balki hozirgi psixologik holatga ta’sir qiluvchi faol jarayon sifatida talqin qiladi.

Xulosa

Bolalik travmalari shaxs psixologik rivojining chuqur qatlamlariga ta’sir ko‘rsatadigan murakkab va ko‘p omilli hodisa hisoblanadi. Ushbu travmalar nafaqat alohida ruhiy simptomlarning shakllanishiga, balki shaxsning o‘zini anglash uslubi, emotsional javob reaksiyalari va shaxslararo munosabatlar tizimining buzilishiga ham olib keladi. Nazariy tahlil shuni ko‘rsatadiki, bolalik davrida boshdan kechirilgan hal qilinmagan travmatik tajribalar kattalik davrida barqaror psixologik sxemalar ko‘rinishida namoyon bo‘lib, ruhiy moslashuv jarayonlarini murakkablashtiradi.

Zamonaviy psixologik yondashuvlar bolalik travmalarini shaxs hayotida passiv iz sifatida emas, balki hozirgi ruhiy holatni faol ravishda shakllantiruvchi jarayon sifatida ko‘rib chiqadi. Shu nuqtai nazardan, travmalarni tushunish va ularni ilmiy asosda tahlil qilish ruhiy salomatlikni saqlash, psixologik yordam strategiyalarini ishlab chiqish va profilaktik choralarni belgilashda muhim metodologik ahamiyat kasb etadi.

Mazkur nazariy maqola bolalik travmalarining shaxs rivojiga ta’sirini konseptual darajada yoritib, kelgusidagi empirik tadqiqotlar va amaliy psixologik yondashuvlar uchun mustahkam ilmiy asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.

2. Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. New York: Basic Books.

ШАХСЛАРАРО МУНОСАБАТЛАР МАСАЛАСИНИНГ МАРКАЗИЙ ОСИЁ МУТАФАККИРЛАРИ АСАРЛАРИДА ЁРИТИЛИШИ

Ғайибова Наргиза Анорбаевна
Ўзбекистон халқаро исломшунослик академияси
Дин психологияси ва педагогика кафедраси доценти
психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

Шахс - бу ижтимоий муносабатларнинг маҳсулидир, шахслараро муносабатлар эса унинг ижтимоий мавжудот сифатида шаклланишида пойдевор вазифасини ўтайди. Инсон дунёга келган илк куниданоқ муносабатлар гирдобига тушади ва бу унинг характери, дунёқараши ва ўзлигини белгилаб беради. Шу сабаб ҳам Марказий Осиёда яшаб ижод қилган аксарият мутафаккирларнинг асарларида инсонлар ўртасидаги муносабатлар, жамоавий муносабатларнинг шахс ҳаётида тутган ўрни, ушбу муносабатлар самарадорлигини белгиловчи муҳим миллий-маданий ва миллий-психологик омиллар кўрсатиб ўтилган.

Буюк мутафаккирлардан Абу Наср Форобий, Абу Райҳон Беруний, Абу Али ибн Сино каби алломаларнинг шахслараро муносабатлар, фарзандлар тарбияси хусусидаги қимматли фикр-мулоҳазалари бугунги кунда ҳам катта ижтимоий, мафкуравий, тарбиявий аҳамиятга эгадир. Улар ўз асарларида жамиятда шахс шаклланишида шахслараро муносабатларнинг, жумладан оилавий муносабатларнинг ўрни, ота-она ҳамда яқин кишиларнинг етакчи ва тарбиявий функциясига алоҳида эътибор қаратганлар. Зеро, кишиларнинг ўзаро муносабатларида намоён бўладиган юксак инсоний фазилатлар (тўғрилик, ҳалоллик, меҳнатсеварлик, поклик, мардлик, самимийлик, ҳамдардлик, меҳрибонлик ва ҳ.к.), аввало оилада шаклланади ва ривожланади.

Абу Наср Форобий “Бахт-саодатга эришув ҳақида” рисоласида ҳар бир инсоннинг туғма табиатида ва унга лозим бўлган ҳар қандай иш ва ҳаракат жараёнида бошқа бир инсон ёки кўпчилик билан муносабатда бўлиш, ўзаро алоқа қилиш ҳиссиёти бор, одам жинсидан бўлган ҳар қандай инсоннинг

аҳволи шу, у ҳар қандай камолатга эришувда бошқаларнинг кўмаклашувига ва улар билан бирлашишга муҳтож ва мажбурдир, дейди. Бу билан аллома кишилар ўртасида оға-инилик, иноқлик, биродарлик ва ҳамдамлик муносабатлари – эл-юрт тинчлиги, жамият равнақи, инсон камолоти учун ғоят зарур омиллардан бири эканлигини таъкидлаган.

Форобий инсон ҳаётида шахслараро муносабатлар ўрнини алоҳида таъкидлар экан, у одамларни ўзаро дўст-иноқ, ҳамжиҳат, қон-қардош бўлиб ҳаёт кечиришга, бирини иккинчисига мурувват қўлини узатишга, меҳр-оқибат кўрсатишга даъват этган. Аллома ўзининг “Фозил одамлар шаҳри” китобида “Ҳар бир инсон ўз табиати билан шундай тузилганки, у яшаш ва олий даражадаги етукликка эришмоқ учун кўп нарсаларга муҳтож бўлади, у бир ўзи бундай нарсаларни қўлга кирита олмайди, уларга эришиш учун инсонлар жамоасига эҳтиёж туғилади. Шу сабабли яшаш учун зарур бўлган, кишиларни бир-бирига етказиб берувчи ва ўзаро ёрдамлашувчи кўп кишиларнинг бирлашуви орқалигина одам ўз табиати бўйича интилган етукликка эришиши мумкин”, деган улкан фалсафий, умумбашарий ғояни илгари сурди.

Шарқ Уйғониш даврининг қомусий олимлардан бири Абу Райҳон Муҳаммад ибн Аҳмад Ал-Беруний илм-фаннинг барча соҳаларда улкан кашфиётлар қилган буюк мутафаккирлардан биридир. Унинг “Китоб ал-Жамоҳир фи-Маърифат ал-Жавоҳир” (“Минералогия”), “Ҳиндистон”, “Ал асорул боқия анил-қурун ил-холия” (“Қадимги халқлардан қолган ёдгорликлар”) асарларида инсон ва жамият тараққиёти, шахс шаклланишида ижтимоий ва этник муҳитнинг таъсири борасидаги фикр-мулоҳазалар мавжуд.

Олим ўз асарларида инсон ўз моҳиятига кўра социал мавжудот эканлигини, у фақат бошқа кишилар билан биргаликда яшай олиши мумкинлигини таъкидлайди. Унинг келтиришича, кишилар ўз эҳтиёжларининг кўплиги, душмандан сақланиш зарурлиги сабабли, бир-бирларини қўллаб-қувватлаш, бажарадиган ишлари орқали ўзларини ҳам, бошқаларни ҳам ҳаёт учун зарур нарсалар билан таъминлаш мақсадида уруғ-аймоқлари билан жамоаларга бирлашган. Жамиятнинг юзага келиши ва ривожланиши,

инсоннинг маънавий-ахлоқий қиёфасининг шаклланиши кишиларнинг ҳамкорликда фаолият юритиш заруратидан келиб чиққанлиги, Беруний таълимотида тез-тез эслатилади. “Китоб ал-Жамоҳир фи-Маърифат ал-Жавоҳир” асарида инсон ҳамиша ўзгаларнинг бахт-саодати ҳақида ўйлаши кераклиги, ҳар бир кишининг қадр-қиммати унинг ўз ишини қандай бажараётгани билан ўлчаниши, бу билан одамлар орасида обрў топиши ёки қораланиши ҳақида фикрлар берилади. Берунийнинг асарларида ахлоқ-одоб эгаси бўлувчи инсон энг аввало, ўзининг юриш-туриши, муомала маданиятида, ҳаёт кечиришида, оила барқарорлигида намуна бўлиши кераклиги ҳақида уқтирилади. Инсон ҳаётида шахслараро муносабатларнинг, дўстликнинг ўрнига алоҳида таъкидлаб ўтар экан, дўст муносиб ҳаёт тарзига эга, ёқимли хусусиятлар соҳиби бўлиши лозимлиги, агар инсонда шундай дўсти бўлса, у киши чинакам бахтиёр киши эканлигини баён қилади. Беруний жамиятнинг равнақ топишида кишиларнинг ўзаро ёрдам, ижтимоий-иқтисодий, маданий-маърифий алоқа ва муносабатлар асосида биргаликда ҳаракат қилиши сингари муҳим омиллар ётишини ўрта асрдаёқ исботлаб берган эди.

Таниқли аллом Абу Али ибн Синонинг шахслараро муносабатлар, жумладан оилавий муносабатлар масалаларига оид қарашлари ҳам ўзига хослиги билан фарқланиб туради. Унинг “Китоб ал-қонун фит-тиб” (“Тиб қонунлари китоби”), “Донишнома”(Билим китоби”), “Рисолаи ишқи”, “Ахлоқ ҳақидаги рисола”, “Уй хўжалиги”, “Аҳд рисоласи” каби қатор асарларида табобат масалалари билан бир қаторда ота-она ва фарзандлар ўзаро муносабатларига доир қимматли мулоҳазалар ҳам келтириб ўтилган.

Ибн Сино ўз асарларида инсон ижтимоий мавжудот, у табиий муҳитсиз, ўзаро ижтимоий-сиёсий, иқтисодий ҳамда маънавий-ахлоқий муносабатларсиз яшамаган ва яшай олмайди, деб ҳисоблайди. У бундай ўзаро муносабатларда ахлоқий тарбиянинг роли муҳим эканлигини кўрсатиб ўтади. Алломанинг талқинича, яхши-ёмон хулқнинг ҳаммаси шароит, таълим-тарбия, одатланиш натижасида вужудга келади, шунинг учун ҳам боланинг ахлоқий тарбиясини гўдакликдан бошлаш керак, дейди олим. Ибн Сино “Тиб қонунлари” асарида

ёш болаларни туғилганидан бошлаб тарбиялаш масаласига алоҳида эътибор бериб, бола камолотига онанинг, эмизувчи аёлнинг “ғазабланиш”, “қайғуриш”, “қўрқиш” каби руҳий кечинмалари зарар келтиради, деб кўрсатади. Тарбия масаласида мумкин қадар сипо, босиқ ва чидамли бўлиш лозимлигини маслаҳат беради.

Ибн Сино бола тарбиясида умуминсоний тамойилларнинг қўлланишини ёқлаб чиқиб, ота-оналар болаларини шахсий ибратлари орқали вояга етказишлари кераклигини уқтиради. Ота-она давлат бошлиғими, ёки оддий фуқароми, барибир, бола тарбияси учун масъулдирлар, жамиятда тутган мавқеидан қатъий назар, бола тарбияси уларнинг бирламчи вазифасидир, деб ёзади аллома.

Марказий Осиё мутафаккирларининг асарларида шахслараро муносабатлар масаласи нафақат ахлоқий, балки ижтимоий барқарорликнинг асоси сифатида талқин этилган. Асарларда келтирилган шахсни тарбиялаш, кишилар ўртасида ўзаро ҳамкорлик ва ҳамжиҳатликни кучайтириш, инсонларнинг бир-бирлари билан ижобий муносабати, аҳиллик, дўст-биродарлик ҳақидаги қимматли фикрлари бугунги кун ёшларини тарбиялашда ҳам дастурул амал бўлиб хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Абу Райҳон Беруний. Китоб ал-Жамоҳир фи-Маърифат ал-Жавоҳир. – Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” Давлат илмий нашриёти, 2017. – 488 б.

2. Абу Наср Форобий. Фозил одамлар шаҳри. – Т.: Янги аср авлоди, 2016. – 320 б.

3. Ибн Сино, Абу Али. Тиб қонунлари (Уч жилдлик сайланма). (Тузувчилар: У.Каримов, Ҳ.Ҳикматуллаев). Ж. 1. Т.: А.Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1993. – 304 б

4. Ўзбек педагогикаси антологияси: / Тузувчилар-муал. К.Ҳошимов, С.Очил/.–Т.: Ўқитувчи, 1995. – 464 б.

5. Ғайибова Н.А. Сиблинг мақоми ва унинг ўсмир шахслараро муносабатларига таъсири. Монография. – Т.: Илм-зиё-заковат, 2020. – 114 б.

TA’LIM MUASSASASIDA PSIXOLOGIK XAVFSIZ MUHITNI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

Abdijabbarova Munira Rozimboyevna

Qoraqolpog'iston Respublikasi Beruniy tumani 60-maktab psixologi

Annotatsiya. Ta’lim muassasasida psixologik xavfsiz muhitni shakllantirishning nazariy asoslari, uning pedagogik jarayondagi o‘rni hamda amaliy tashkil etish mexanizmlari yoritilgan. Maktab muhitida o‘quvchilarning hissiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillar tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologik xavfsizlikni ta’minlashga xizmat qiluvchi pedagogik strategiyalar, profilaktik chora-tadbirlar va maktab, oila hamda psixolog hamkorligi tizimi ilmiy asosda ko‘rib chiqiladi. Maqolada zamonaviy ta’lim jarayonida sog‘lom psixologik muhitni yaratish orqali o‘quvchilarning akademik samaradorligi va ijtimoiy faolligini oshirish imkoniyatlari ochib beriladi.

Kalit so‘zlar. psixologik xavfsizlik, ta’lim muhiti, maktab psixologiyasi, ijtimoiy-emotsional rivojlanish, pedagogik muloqot, zo‘ravonlikning oldini olish, inklyuziv ta’lim, o‘quvchi shaxsiyati.

Ta’lim muassasasida psixologik xavfsiz muhitni shakllantirish zamonaviy pedagogikaning eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bunday muhit o‘quvchilarning erkin fikrlashi, o‘zini ifoda eta olishi, shaxs sifatida rivojlanishi hamda ta’lim jarayoniga faol ishtirok etishini ta’minlaydi. Psixologik xavfsizlikni yaratish bir nechta o‘zaro bog‘liq strategiyalar asosida amalga oshiriladi. Avvalo, **ijobiy pedagogik muloqot** muhim o‘rin tutadi. O‘qituvchi o‘quvchi bilan muloqotda hurmat, sabr-toqat va qo‘llab-quvvatlash tamoyillariga amal qilishi zarur. Bunday yondashuvda tanqidiy va kamsituvchi munosabat emas, balki rivojlantiruvchi va rag‘batlantiruvchi fikr bildirish ustuvor bo‘ladi. Bu esa o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va ta’lim jarayonida faol ishtirok etishiga yordam beradi. Ikkinchi

muhim yo‘nalish **emotsional qo‘llab-quvvatlash tizimi** hisoblanadi. Maktab psixologi o‘quvchilarning emotsional holatini muntazam kuzatib borishi, stress, xavotir va ruhiy zo‘riqish belgilarini erta aniqlashi lozim. Shu orqali individual psixologik yordam ko‘rsatish va muammolarni erta bosqichda bartaraf etish imkoniyati yaratiladi. Shuningdek, **zo‘ravonlikning oldini olish** ham psixologik xavfsiz muhitni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Maktablarda bullying, kamsitish va ruhiy bosim holatlarining oldini olish uchun maxsus profilaktik dasturlar, treninglar va tarbiyaviy suhbatlar tashkil etiladi. Bu jarayon o‘quvchilar o‘rtasida hurmat va ijobiy munosabatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarni rivojlantirish ham muhim strategiyalardan biridir. O‘quvchilarda empatiya, stressni boshqarish, o‘z hissiyotlarini nazorat qilish hamda konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal etish ko‘nikmalarini shakllantirish ularning psixologik barqarorligini oshiradi. Bu borada Urie Bronfenbrenner fikriga ko‘ra, bola rivojlanishi oila, maktab va jamiyat tizimlarining o‘zaro ta’siri orqali shakllanadi. Demak, psixologik xavfsizlik ham faqat maktab bilan cheklanmaydi, balki keng ijtimoiy muhitga bog‘liq. Bundan tashqari, **oila va maktab hamkorligi** psixologik xavfsizlikni ta’minlashda asosiy omillardan biridir. Ota-onalar bilan muntazam uchrashuvlar, maslahatlar va hamkorlikdagi tarbiyaviy tadbirlar o‘quvchining psixologik holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Oila va maktabning birgalikdagi faoliyati o‘quvchi shaxsining sog‘lom rivojlanishini ta’minlaydi. Shu bilan birga, maktab muhitiga salbiy ta’sir qiluvchi bir qator omillar mavjud. Ular orasida emotsional va verbal zo‘ravonlik, avtoritar boshqaruv uslubi, tengdoshlar bosimi, o‘quv yuklamasining haddan tashqari og‘irligi hamda psixologik xizmatning yetarli darajada rivojlanmaganligi alohida ajralib turadi. Ushbu omillar o‘quvchilarda qo‘rquv, stress va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi.

Zamonaviy ta’lim tizimida psixologik xavfsizlikni ta’minlash uchun bir qator innovatsion yondashuvlar ham qo‘llanilmoqda. Jumladan, restorativ yondashuv nizolarni jazolash orqali emas, balki muloqot va tushunish orqali hal qilishga asoslanadi. Emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari o‘quvchilarning o‘z

hissiyotlarini anglash va boshqarish qobiliyatini oshiradi. Shuningdek, mindfulness texnikalari diqqatni jamlash va hissiy barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Tengdoshlar yordami tizimi esa o‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro qo‘llab-quvvatlash muhitini shakllantiradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik xavfsiz muhitga ega maktablarda o‘quvchilarning akademik natijalari yuqori bo‘ladi, ular ijtimoiy faolroq va stressga chidamliroq bo‘ladi. Aksincha, salbiy psixologik muhit motivatsiyaning pasayishi, xulq-atvor buzilishlari va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqaradi. Shu sababli maktablarda psixologik xavfsizlikni ta’minlash ta’lim sifatini oshirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Ta’lim muassasasida psixologik xavfsiz muhitni shakllantirish o‘quvchilarning shaxsiy, ijtimoiy va akademik rivojlanishini ta’minlovchi asosiy omildir. Bu jarayon o‘qituvchi, psixolog, ota-ona va maktab ma’muriyati hamkorligida amalga oshiriladi. Psixologik xavfsiz muhit nafaqat ta’lim samaradorligini oshiradi, balki sog‘lom, erkin fikrlovchi va ijtimoiy jihatdan yetuk shaxs shakllanishiga ham mustahkam zamin yaratadi.

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning faqat bilim olishi emas, balki ularning psixologik salomatligi va hissiy farovonligi ham muhim o‘rin tutadi. Ta’lim muassasasi o‘quvchining shaxs sifatida shakllanishida asosiy ijtimoiy institutlardan biri hisoblanadi. Shu bois maktabda yaratilgan psixologik muhit o‘quvchining o‘zini anglashiga, ijtimoiy munosabatlar o‘rnatishiga va o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasiga bevosita ta’sir qiladi. Psixologik xavfsiz muhit -bu o‘quvchi o‘z fikrini erkin ifoda eta oladigan, kamsitilish va tahqirdan himoyalangan, ishonch va hurmatga asoslangan ta’lim sharoitidir. Psixologik xavfsizlik tushunchasi ilk bor ijtimoiy psixologiya va tashkilotlar psixologiyasi doirasida shakllangan bo‘lib, keyinchalik pedagogik sohada ham keng qo‘llanila boshlagan. Psixologik xavfsiz muhitda shaxs xatolik qilishdan qo‘rqmaydi, o‘z fikrini erkin bildiradi va ijtimoiy bosim ostida qolmaydi. Ta’lim muassasasida bu tushuncha o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi ishonchli munosabatlar orqali namoyon bo‘ladi.

Maktabdagi psixologik muhit bir qator o‘zaro bog‘liq omillarga tayanadi. Birinchi navbatda, pedagogik muloqot sifati va o‘qituvchining shaxsiy madaniyati muhim rol o‘ynaydi, chunki o‘qituvchining o‘quvchilar bilan munosabati, ularning

fikriga bo‘lgan hurmati va muloqot uslubi sinfdagi umumiy psixologik iqlimni belgilab beradi. Shuningdek, sinf jamoasidagi ijtimoiy munosabatlar ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, o‘quvchilar o‘rtasidagi do‘stona yoki ziddiyatli munosabatlar muhitning ijobiy yoki salbiy bo‘lishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, tengdoshlar o‘rtasidagi zo‘ravonlik yoki aksincha, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash darajasi ham psixologik muhitni shakllantiruvchi asosiy omillardan biridir. Zo‘ravonlik holatlari kuchaysa, o‘quvchilarda qo‘rquv va ishonchsizlik ortadi, qo‘llab-quvvatlash kuchli bo‘lsa esa, jamoada ijobiy ijtimoiy iqlim yuzaga keladi. O‘quv yuklamasi va stress darajasi ham muhim omil hisoblanib, haddan tashqari og‘ir yuklama o‘quvchilarda charchoq, xavotir va motivatsiya pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, ota-onaning ta’lim jarayonidagi ishtiroki ham psixologik muhitga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onalar faol ishtirok etgan sharoitda o‘quvchi o‘zini qo‘llab-quvvatlangan his qiladi va bu uning psixologik barqarorligini oshiradi. Nihoyat, maktab psixologik xizmatining samaradorligi ham muhim bo‘lib, psixologik yordam, maslahat va profilaktik ishlar orqali sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu omillar bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ularning uyg‘unligi maktabda ijobiy psixologik muhitni shakllantiradi. Aksincha, ulardan birortasidagi muvozanatsizlik salbiy psixologik iqlimning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi muloqot hurmat, sabr-toqat va qo‘llab-quvvatlash tamoyillariga asoslanishi lozim. Tanqidiy yondashuv o‘rniga rivojlantiruvchi fikr bildirish o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Maktab psixologi va pedagoglar o‘quvchilarning hissiy holatini muntazam kuzatib borishi, stress va xavotir holatlarini erta aniqlashi hamda individual yondashuvni qo‘llashi zarur. Maktabda bullying, kamsitish va ruhiy bosimga qarshi maxsus profilaktik dasturlar joriy etilishi kerak. Bu jarayonda treninglar, psixologik suhbatlar va sinf soatlari muhim o‘rin tutadi. O‘quvchilarda empatiya, stressni boshqarish, konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish kabi ko‘nikmalarni rivojlantirish psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Ota-onalar bilan tizimli hamkorlik o‘quvchining psixologik rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Seminarlar, individual suhbatlar va ota-onalar yig‘ilishlari bu jarayonni kuchaytiradi. Har bir o‘quvchining individual

ehtiyojlarini hisobga olish, ularni kamsitmaslik va teng imkoniyatlar yaratish psixologik xavfsizlikning muhim shartlaridan biridir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik xavfsiz muhitga ega ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning akademik natijalari yuqori bo‘ladi, ularning ijtimoiy faolligi va ijodiy fikrlashi rivojlanadi. Aksincha, salbiy psixologik muhit stress, motivatsiya pasayishi va xulq-atvor buzilishlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli maktablarda psixologik xavfsizlikni ta’minlash ta’lim sifatini oshirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Ta’lim muassasasida psixologik xavfsiz muhitni shakllantirish o‘quvchilarning shaxsiy, ijtimoiy va akademik rivojlanishini ta’minlovchi muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Bu jarayon o‘qituvchi, psixolog, ota-ona va maktab ma’muriyati hamkorligida amalga oshiriladi. Psixologik xavfsiz muhit nafaqat bilim olish samaradorligini oshiradi, balki sog‘lom shaxs shakllanishiga ham zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotsky L.S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press, 1978.
2. Rogers C.R. *On Becoming a Person: A Therapist’s View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, 1961.
3. Seligman M.E.P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press, 2011.
4. UNESCO. *Creating Safe and Inclusive Learning Environments*. Paris, 2020.
5. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press, 1979.
6. Karimov I.A. *Barkamol avlod orzusi*. Toshkent: Sharq, 1999.
7. G‘afforov N. *Pedagogik psixologiya asoslari*. Toshkent, 2018.

O‘SPIRIN YIGITLARDA OTALIK XULQ-ATVORINI SHAKLLANTIRISHDA OTA NAMUNASINING ROLI

Adizova Gulruh Shoqulovna
Osiyo Xalqaro Universiteti talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘spirin yigitlarda otalik xulq-atvorini shakllantirish jarayonida ota namunasining psixologik ahamiyati tahlil qilinadi. O‘smirlik davri shaxs rivojining muhim bosqichi bo‘lib, aynan shu davrda kelajakdagi ijtimoiy rollar, jumladan, otalik roli haqidagi tasavvurlar shakllanadi. Tadqiqotda ota obrazining o‘spirin shaxsiga ta’siri, uning xulq-atvor modeli sifatidagi o‘rni va ijtimoiy-psixologik omillar bilan o‘zaro bog‘liqligi ochib beriladi. Shuningdek, otaning oiladagi ishtiroki, emotsional yaqinligi va tarbiyaviy yondashuvi o‘spirin yigitlarda mas’uliyat, g‘amxo‘rlik va ijtimoiy yetuklik kabi sifatlarning rivojlanishiga xizmat qilishi asoslab berilgan. Maqolada nazariy tahlil bilan bir qatorda, amaliy tavsiyalar ham ilgari suriladi.

Kalit so‘zlar. o‘spirinlik davri, otalik xulq-atvori, ota namunasi, ijtimoiy rol, psixologik rivojlanish, mas’uliyat hissi, emotsional yaqinlik, oilaviy tarbiya, erkaklik identifikatsiyasi, g‘amxo‘rlik

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda shaxsning psixologik, ijtimoiy va axloqiy rivojlanishi jadallashadi, ichki dunyosi va o‘zini anglash jarayoni sezilarli darajada faollashadi. O‘smir o‘zini mustaqil shaxs sifatida his eta boshlaydi, hayotiy qadriyatlar, qarashlar va ijtimoiy yo‘nalishlar shakllanadi. Aynan shu bosqichda o‘spirin yigitlarda kelajakdagi ijtimoiy rollar, jumladan, oilaviy munosabatlar, er-xotinlik va otalik xulq-atvori haqidagi dastlabki tasavvurlar paydo bo‘ladi. Jamiyatda sog‘lom oilaviy munosabatlarni qaror toptirish, barqaror va mustahkam oila institutini rivojlantirish ko‘p jihatdan kelajak avlodning to‘g‘ri tarbiyasiga bog‘liq. Bu jarayonda otalik rolini to‘g‘ri shakllantirish muhim ijtimoiy va psixologik vazifa sifatida namoyon bo‘ladi. Ota nafaqat oilaning moddiy ta’minotchisi, balki farzandlar uchun axloqiy mezon,

ijtimoiy yo‘l-yo‘riq va psixologik tayanch vazifasini bajaradi. Shu sababli o‘spirin yigitlarda otalik xulq-atvorini shakllantirish jarayonida ota namunasining o‘rni alohida e’tiborni talab etadi. Psixologiya fanida oila va ota-onaning shaxs rivojiga ta’siri keng o‘rganilgan bo‘lib, ushbu yo‘nalishda olib borilgan tadqiqotlar ota obrazining o‘spirinlar uchun muhim identifikatsiya manbai ekanligini tasdiqlaydi. Ijtimoiy o‘rganish jarayonida o‘spirinlar kattalarning xatti-harakatlarini kuzatish, ularni tahlil qilish va ong ostida qabul qilish orqali ijtimoiy tajriba orttiradi. Ushbu jarayon davomida ota shaxsining xulq-atvori, muomala madaniyati, qaror qabul qilish uslubi va oilaga munosabati o‘spirin tomonidan muhim model sifatida qabul qilinadi. Ayniqsa, o‘g‘il bolalar uchun ota erkaklik identifikatsiyasining asosiy manbalaridan biri hisoblanadi. Ota va farzand o‘rtasidagi munosabatlar sifati o‘spirin shaxsining rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Otaning farzand hayotidagi faol ishtiroki, ya’ni uning tarbiyaviy jarayonda qatnashishi, farzand bilan muntazam muloqotda bo‘lishi, muammolarini tinglashi va qo‘llab-quvvatlashi o‘spirinlarda ijobiy xulq-atvor shakllanishiga xizmat qiladi. Emotsional yaqinlik mavjud bo‘lgan oilalarda o‘spirinlar o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo‘ladi, bu esa ularning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

Oila muhitida sog‘lom psixologik munosabatlar qaror topgan sharoitda o‘spirin yigitlarda o‘ziga ishonch, mustaqillik, mas’uliyat va ijtimoiy faollik kabi muhim sifatlar rivojlanadi. Bunday muhit o‘spirinning nafaqat shaxsiy kamolotiga, balki uning kelajakda oila qurishga va otalik vazifasini bajarishga tayyor bo‘lishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ota tomonidan namoyon etiladigan hurmat, sabr-toqat, mehr-muhabbat va adolat kabi qadriyatlar o‘spirin ongida mustahkam o‘rin egallaydi va keyinchalik uning o‘z farzandlariga nisbatan munosabatida namoyon bo‘ladi. Shunday qilib, o‘smirlik davrida ota namunasining ta’siri nafaqat hozirgi xulq-atvor shakllanishiga, balki kelajakdagi ijtimoiy rollar, xususan, otalik mas’uliyatini anglash va uni samarali amalga oshirishga ham asos yaratadi. Mavzuni o‘rganishda nazariy tahlil, kuzatish va taqqoslash metodlaridan foydalanildi. Oila muhitining o‘spirin yigitlar psixologik rivojiga ta’siri tahlil qilinib, ota namunasining xulq-atvor shakllanishidagi o‘rni yoritildi.

O‘spirin yigitlarda otalik xulq-atvori shakllanishi murakkab va ko‘p omilli jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda ota shaxsiy namunasi yetakchi omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Ota tomonidan namoyon etiladigan kundalik xatti-harakatlar, munosabat va qadriyatlar o‘spirin tomonidan kuzatiladi va ichkilashtiriladi. Mas’uliyatli, halol va mehribon ota modeli o‘spirin yigitda ayni sifatlarning shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional yaqinlik mavjud bo‘lgan oilalarda o‘spirinlar o‘z fikrlarini erkin ifoda etadi, bu esa ularning psixologik barqarorligini ta’minlaydi. Ota bilan muloqotning ochiqligi va qo‘llab-quvvatlovchi muhit kelajakda sog‘lom oilaviy munosabatlarga tayyorlikni shakllantiradi. Ota tomonidan amalga oshiriladigan tarbiyaviy ta’sir o‘spirinlarda ijtimoiy rollarni anglashni chuqurlashtiradi. Ular ota xulq-atvorini kuzatish orqali otalikning mazmuni, mas’uliyati va ahamiyatini tushunib boradi. Aksincha, ota ishtirokining sustligi yoki befarqligi o‘spirinlarda emotsional sovuqlik, mas’uliyatning yetishmasligi va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Faol va ijobiy ota modeli esa shaxsning barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi.

O‘spirin yigitlarda otalik xulq-atvorini shakllantirishda ota namunasining o‘rni nihoyatda muhimdir. Ota farzand uchun asosiy psixologik model bo‘lib, uning xatti-harakati va qadriyatlari o‘spirin shaxsining rivojiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom jamiyatni shakllantirish maqsadida oilalarda otalarning tarbiyaviy faolligini oshirish, farzandlar bilan emotsional yaqinlikni kuchaytirish va ijobiy ota modelini targ‘ib etish muhim ahamiyatga ega. O‘spirin yigitlarda mas’uliyat, g‘amxo‘rlik va ijtimoiy yetuklikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni takomillashtirish dolzarb vazifa sifatida namoyon bo‘ladi. O‘spirin yigitlarda otalik xulq-atvorini shakllantirish murakkab va ko‘p omilli jarayon bo‘lib, unda oila muhitining, ayniqsa ota namunasining ta’siri hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ota shaxsining xulq-atvori, qadriyatlari va farzand bilan o‘zaro munosabati o‘spirin yigit uchun muhim psixologik model sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu model orqali o‘spirin kelajakdagi ijtimoiy rollarni, xususan, otalik mas’uliyatini anglash va uni ichkilashtirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Oila muhitida mavjud bo‘lgan emotsional yaqinlik, o‘zaro hurmat va qo‘llab-quvvatlovchi munosabatlar o‘spirin shaxsining barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi. Bunday sharoitda o‘spirin yigitlarda mas’uliyat, g‘amxo‘rlik, sabr-toqat va ijtimoiy faollik kabi muhim sifatlar shakllanadi. Aksincha, ota ishtirokining sustligi yoki salbiy xulq-atvor namunalari o‘spirin shaxsida muayyan psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Otalik xulq-atvorini samarali shakllantirish uchun oilalarda otalarning tarbiyaviy faoliyatini kuchaytirish, farzandlar bilan muntazam va mazmunli muloqotni yo‘lga qo‘yish, shuningdek, ijobiy ota modelini shakllantirishga qaratilgan psixologik va pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish zarur. Shu asosda kelajakda sog‘lom oilaviy munosabatlarga ega, ijtimoiy mas’uliyatli va yetuk shaxslarni tarbiyalash imkoniyati kengayadi. O‘spirin yigitlarda otalik xulq-atvorini shakllantirish jarayonini samarali tashkil etish uchun quyidagi tavsiyalarni ilgari surish maqsadga muvofiq:

Oila muhitida otalarning tarbiyaviy faolligini oshirish muhim ahamiyatga ega. Otalar farzandlar bilan muntazam muloqotda bo‘lishi, ularning fikr va hissiyotlariga e’tibor qaratishi zarur. Bunday yondashuv o‘spirin yigitlarda o‘ziga ishonch va emotsional barqarorlikni shakllantiradi. Ota va o‘g‘il o‘rtasidagi ijobiy munosabatlarni rivojlantirish uchun birgalikdagi faoliyatlarni yo‘lga qo‘yish tavsiya etiladi. Masalan, kundalik hayotiy vazifalarni birgalikda bajarish, sport yoki mehnat faoliyatida hamkorlik qilish orqali o‘spirinlarda mas’uliyat va hamkorlik ko‘nikmalari rivojlanadi. Ta’lim muassasalarida o‘spirin yigitlar uchun otalik va oilaviy qadriyatlar mavzusida psixologik treninglar va ma’rifiy dasturlarni tashkil etish zarur. Bunday tadbirlar orqali o‘quvchilarda kelajakdagi oilaviy rollar haqidagi tushunchalar kengayadi. Ota-onalar uchun psixologik maslahat va treninglarni yo‘lga qo‘yish muhim hisoblanadi. Bu orqali otalarga farzand tarbiyasida samarali yondashuvlar, muloqot usullari va ijobiy namuna bo‘lish yo‘llari tushuntiriladi. Oila muhitida ijobiy qadriyatlarni shakllantirishga e’tibor qaratish lozim. Hurmat, mehr-muhabbat, sabr-toqat va adolat kabi fazilatlarning kundalik hayotda namoyon etilishi o‘spirin yigitlarda otalik xulq-atvorining to‘g‘ri shakllanishiga xizmat qiladi. Ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar orqali ijobiy ota obrazini targ‘ib

qilish ham muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Bu o‘spirinlarda sog‘lom va mas’uliyatli otalik haqidagi tasavvurlarni mustahkamlashga yordam beradi. Shu bilan birga, o‘spirin yigitlarda empatiya, g‘amxo‘rlik va mas’uliyat hissini rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashg‘ulotlar tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V.M. — *Oila psixologiyasi*. Toshkent: O‘qituvchi, 2007.
2. G‘oziyev E.G‘. — *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘zbekiston, 2010.
3. Qodirov B.R. — *Shaxs psixologiyasi*. Toshkent: Fan, 2009.
4. Abdurahmonov F. — *Oila va tarbiya psixologiyasi*. Toshkent: Ma’naviyat, 2015.
5. Musurmonova O. — *Oila pedagogikasi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
6. Nishonova Z.T. — *Rivojlanish psixologiyasi*. Toshkent: TDPU, 2018.

SUITSIDAL FIKRLARNING PAYDO BO‘LISHIGA TA’SIR ETUVCHI OMILLAR

Axmadaliyeva Dilrabo Ilxomjonovna
Namangan viloyati Yangiqo'rg'on tumani 5-maktab psixologi,
Xodjimatova Gulchehra Akramboyevna
Namangan viloyati Yangiqo'rg'on tumani 52-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada suitsidal fikrlarning paydo bo‘lishiga ta’sir etuvchi psixologik, ijtimoiy, oilaviy va biologik omillar tahlil qilinadi. Shaxsning emotsional holati, stressga chidamlilik darajasi, ijtimoiy muhit va oilaviy munosabatlarning ruhiy salomatlikka ta’siri yoritiladi. Shuningdek, suitsidal fikrlarning oldini olishda psixologik yordam va profilaktik choralarning ahamiyati ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: suitsidal fikrlar, depressiya, stress, psixologik omillar, ijtimoiy muhit, oilaviy muammo, ruhiy salomatlik, emotsional beqarorlik.

Suitsidal fikrlarning paydo bo‘lishi murakkab va ko‘p omilli psixologik jarayon bo‘lib, u shaxsning ichki ruhiy holati, ijtimoiy muhit va hayotiy vaziyatlarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Bunday fikrlar odatda birdaniga paydo bo‘lmaydi, balki uzoq vaqt davom etgan psixologik bosim, stress va emotsional muammolar yig‘indisi sifatida rivojlanadi. Avvalo, **psixologik omillar** eng asosiy sabablar qatoriga kiradi. Doimiy tushkunlik (depressiya), umidsizlik hissi, o‘z-o‘zini past baholash, ichki bo‘shliq va hayotdan qoniqmaslik suitsidal fikrlar shakllanishiga olib kelishi mumkin. Shaxs o‘z muammolarini hal qilish yo‘lini ko‘ra olmaganda yoki kelajakka ishonchini yo‘qotganda, uning ongida salbiy fikrlar kuchayadi. Bundan tashqari, emotsional beqarorlik, impulsivlik va stressga chidamlilikning pastligi ham xavfni oshiradi.

Ijtimoiy omillar ham juda muhim hisoblanadi. Yoshlar orasida yolg‘izlik hissi, do‘stlar bilan aloqalarning zaiflashuvi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi shaxsni ruhiy jihatdan zaiflashtiradi. Kamsitilish, zo‘ravonlik (bullying), ijtimoiy bosim yoki tengdoshlar tomonidan rad etilish holatlari ham suitsidal fikrlarning paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy taqqoslashlar ham shaxsda o‘zini boshqalardan past ko‘rish hissini kuchaytiradi.

Oilaviy omillar ham juda katta ta’sirga ega. Oilada doimiy nizolar, ajralishlar, ota-ona e’tiborsizligi yoki haddan tashqari qattiq nazorat shaxsning psixologik rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. Mehr va qo‘llab-quvvatlash yetishmagan muhitda o‘sgan yoshlar ko‘pincha o‘z his-tuyg‘ularini ochiq ifoda eta olmaydi, bu esa ichki bosimni kuchaytiradi. Bundan tashqari, **biologik va tibbiy omillar** ham mavjud. Asab tizimi faoliyatidagi buzilishlar, gormonal o‘zgarishlar yoki ayrim ruhiy kasalliklar (masalan, og‘ir depressiv buzilishlar) suitsidal fikrlarga moyillikni oshirishi mumkin. Ba’zi hollarda irsiy moyillik ham kuzatiladi, ya’ni oilada ruhiy kasalliklar bo‘lgan shaxslarda xavf darajasi yuqoriroq bo‘lishi mumkin.

Hayotiy stress va travmatik voqealar ham muhim omillardan biridir. Yaqin insonni yo‘qotish, sevgi munosabatlarining buzilishi, katta moliyaviy qiyinchiliklar, o‘qish yoki ishdagi muvaffaqiyatsizliklar shaxsni ruhiy tushkunlikka olib kirishi mumkin. Agar bunday vaziyatlarda psixologik yordam bo‘lmasa, shaxs muammoni

mustaqil hal qila olmaslik darajasiga yetadi. Shuningdek, **shaxsiy rivojlanish va identifikatsiya muammolari** ham ahamiyatlidir. O‘zini anglash jarayoni to‘liq shakllanmagan, hayotiy maqsadlari noaniq bo‘lgan yoshlar ko‘pincha ichki beqarorlikni his qiladi. Bu holat uzoq davom etsa, salbiy fikrlar kuchayishi mumkin. Suitsidal fikrlarning paydo bo‘lishi birgina sabab bilan emas, balki psixologik, ijtimoiy, oilaviy, biologik va hayotiy omillarning kompleks ta’siri natijasida yuzaga keladi. Shu sababli bunday holatlarning oldini olishda erta psixologik yordam, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oilaviy muhitni mustahkamlash va ruhiy sog‘liqni doimiy nazorat qilish juda muhim hisoblanadi.

Suitsidal fikrlar xavfi mavjud bo‘lgan holatlarda psixologik tavsiyalar juda muhim ahamiyatga ega. Avvalo, shaxs o‘z ichki kechinmalarini yashirmasdan, ishonchli insonlar - oila a’zolari, do‘stlar yoki mutaxassislar bilan ochiq muloqot qilishi kerak. Ichki hissiyotlarni ifoda etish ruhiy bosimni kamaytiradi va yolg‘izlik hissini yengillashtiradi. Yana bir muhim tavsiya - emotsiyalarni boshqarishni o‘rganishdir. Stressli vaziyatlarda chuqur nafas olish, qisqa tanaffuslar qilish, yurish yoki jismoniy faollik bilan shug‘ullanish ruhiy holatni barqarorlashtirishga yordam beradi. Doimiy jismoniy faollik miya faoliyatini yaxshilab, salbiy fikrlarni kamaytiradi. Shuningdek, kun tartibini to‘g‘ri tashkil qilish ham muhim. Uyqu rejimini me’yorlashtirish, sog‘lom ovqatlanish va foydali mashg‘ulotlar bilan band bo‘lish shaxsning psixologik holatini yaxshilaydi. Bo‘sh vaqtni ijobiy faoliyatga yo‘naltirish salbiy fikrlarga berilish ehtimolini kamaytiradi. Ijtimoiy aloqalarni kuchaytirish ham muhim tavsiyalardan biridir. Yangi do‘stlar orttirish, jamoaviy ishlarda ishtirok etish va qiziqishlarga mos guruhlarga qo‘shilish yolg‘izlik hissini kamaytiradi va shaxsning o‘zini jamiyatga tegishli ekanini his qilishiga yordam beradi. Bundan tashqari, hayotiy maqsadlarni aniqlash va kichik rejalardan boshlash juda muhim. Aniq maqsadga ega bo‘lgan shaxs o‘z hayotiga mazmun topadi va ichki bo‘shliq hissi kamayadi. Kichik yutuqlar ham motivatsiyani oshiradi. Agar ruhiy holat og‘irlashsa, mutaxassis - psixolog yoki psixiatrga murojaat qilish eng to‘g‘ri yo‘l hisoblanadi. Professional yordam erta bosqichda muammoni yengillashtirishga va og‘ir oqibatlarning oldini olishga yordam beradi. Psixologik barqarorlikni saqlash

insonning ruhiy salomatligi va hayot sifatini ta’minlashda muhim o‘rin tutadi. Buning uchun avvalo o‘z-o‘ziga e’tibor qaratish, ya’ni ichki holatni tahlil qilish, dam olish va sog‘lom turmush tarziga amal qilish zarur. Shuningdek, ijtimoiy faollikni oshirish, tengdoshlar bilan sog‘lom muloqot qilish va jamoaviy faoliyatlarda ishtirok etish shaxsning emotsional muvozanatini mustahkamlaydi. Eng muhim jihatlardan biri esa, zarur holatlarda mutaxassis psixolog yordamiga murojaat qilishdir, chunki professional qo‘llab-quvvatlash muammolarni erta aniqlash va samarali hal etishga yordam beradi.

Yoshlar orasida suitsidal fikrlar bilan bog‘liq eng muhim muammolardan biri psixologik yordam tizimining yetarli darajada rivojlanmaganligidir. Ko‘plab yoshlar o‘z ichki kechinmalarini ochiq ifoda eta olmaydi va yordam so‘rashdan cho‘chiydi. Bu esa muammolarning chuqurlashishiga olib keladi. Shuningdek, ijtimoiy muhitdagi ajralish va yolg‘izlik hissi ham jiddiy muammo hisoblanadi. Real muloqotning kamayishi, tengdoshlar bilan munosabatlarning zaiflashuvi va ijtimoiy tarmoqlardagi yuzaki aloqalar yoshlarning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Oilaviy muhitdagi beqarorlik ham muhim omillardan biridir. Ota-ona bilan ochiq muloqotning yo‘qligi, e’tiborsizlik yoki doimiy nizolar yoshlarning ichki ruhiy bosimini oshiradi va ularni psixologik jihatdan zaiflashtiradi. Stress, o‘qish yoki hayotiy bosim, kelajak haqidagi noaniqlik ham ruhiy holatga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday vaziyatlarda yoshlar o‘z muammolariga yechim topa olmasdan, ichki bosimni kuchliroq his qiladilar. Ushbu muammolarni kamaytirish uchun psixologik xizmatlarni rivojlantirish, yoshlar uchun ochiq va ishonchli muloqot muhitini yaratish muhimdir. Oila va ta’lim muassasalari o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish ham katta ahamiyatga ega, chunki yoshlar ko‘proq qo‘llab-quvvatlashga muhtoj bo‘ladi. Shuningdek, yoshlarni ijtimoiy faollikka jalb qilish, sport va ijodiy to‘garaklarni rivojlantirish ularning jamiyatga moslashuvini yaxshilaydi va yolg‘izlik hissini kamaytiradi. Axborot savodxonligini oshirish ham muhim bo‘lib, bu yoshlarning salbiy ta’sirlardan himoyalanishiga yordam beradi. Suitsidal fikrlar bilan bog‘liq muammolarni kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur bo‘lib, unda oila, ta’lim tizimi va jamiyatning hamkorligi asosiy o‘rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘oziyev E.G‘. *Psixologiya asoslari*. – Toshkent, 2018.
2. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya*. – Toshkent, 2019.
3. G‘oziyev E.G‘. *Yoshlar psixologiyasi*. – Toshkent, 2020.
4. Karimov I.I. *Shaxs psixologiyasi*. – Toshkent, 2021.
5. Nishanova Z.T. *Ruhiy salomatlik va psixologik yordam asoslari*. – Toshkent, 2017.

O‘QUVCHILARDA XAVOTIR VA QO‘RQUV HOLATLARINI KAMAYTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Djurayeva Oygul Xaydarboyevna
Sirdaryo viloyati, Mirzaobod tumani 15-maktabi psixologi
Melikova Xurshida G‘ulom qizi
Sirdaryo viloyati, Boyovut tumani, 3-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv holatlarini kamaytirishning psixologik-pedagogik hamda zamonaviy texnologik usullari yoritilgan. Ta’lim jarayonida yuzaga keladigan stress va emotsional zo‘riqishlar o‘quvchilarning bilim olish samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi asoslab berilgan. Shuningdek, individual yondashuv, ijobiy pedagogik muhit, interfaol metodlar va psixologik mashqlar orqali o‘quvchilarning psixologik barqarorligini oshirish yo‘llari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar. O‘quvchi, xavotir, qo‘rquv, stress, psixologik holat, ta’lim jarayoni, pedagogik texnologiya, ijobiy muhit, motivatsiya, interfaol metodlar, psixologik trening, o‘ziga ishonch.

O‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv holatlari ta’lim jarayonida tez-tez uchraydigan muhim psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu holatlar nafaqat o‘quvchining emotsional holatiga, balki uning kognitiv jarayonlariga ham sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Xususan, xavotir va qo‘rquv o‘quvchining bilim olish jarayonini sekinlashtiradi, diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytiradi, fikrni aniq va

erkin ifoda etishiga to‘sqinlik qiladi hamda umumiy o‘zlashtirish darajasining pasayishiga olib keladi. Natijada o‘quvchi o‘z salohiyatini to‘liq namoyon eta olmaydi va o‘qish jarayoniga nisbatan salbiy munosabat shakllanishi mumkin. Xavotir holatlari ko‘pincha ta’lim jarayonining muayyan bosqichlarida, ayniqsa nazorat ishlari, testlar va imtihonlar oldidan kuchayadi. Bundan tashqari, o‘quvchi doskaga chaqirilganda javob berish paytida yoki sinf oldida chiqish qilish jarayonida ham kuchli hayajon va qo‘rquv sezilishi mumkin. Bunday vaziyatlarda o‘quvchi xato qilishdan qo‘rqadi, tengdoshlarining fikridan xavotir oladi yoki o‘qituvchining bahosidan cho‘chiydi. Ushbu psixologik bosim natijasida organizmda stress reaksiyalari faollashadi, bu esa fikrlash tezligi va mantiqiy tahlil qilish qobiliyatini pasaytiradi.

O‘quvchilarda xavotir va qo‘rquvning kelib chiqishiga bir qator ijtimoiy, psixologik va pedagogik omillar ta’sir ko‘rsatadi. Baholash tizimi bilan bog‘liq bosim muhim omillardan biri hisoblanadi. Ko‘plab o‘quvchilar bahoni faqat bilim darajasining yagona mezoni sifatida qabul qilib, past baho olishni o‘z qobiliyatsizligi bilan tenglashtiradi. Bu esa ularda doimiy ichki qo‘rquv va stressni yuzaga keltiradi. Oilaviy muhitning ta’siri juda katta ahamiyatga ega. Ota-onaning yuqori talab qo‘yishi, doimiy nazorat qilishi yoki boshqa bolalar bilan taqqoslashi o‘quvchida psixologik bosimni kuchaytiradi. Bunday holatlarda bola o‘zini erkin his qilmaydi va har bir harakatidan qo‘rqib yashashga odatlanishi mumkin. Sinf jamoasidagi ijtimoiy muhit ham muhim rol o‘ynaydi. Agar o‘quvchi tengdoshlari tomonidan qo‘llab-quvvatlanmasa, aksincha masxara qilinsa yoki tanqidga uchrasa, unda o‘ziga ishonch pasayadi va jamoat oldida chiqish qilishdan qo‘rqish holati kuchayadi. Ijobiy ijtimoiy muhit esa aksincha, o‘quvchida erkinlik va ishonchni shakllantiradi. O‘quvchining shaxsiy psixologik xususiyatlari, xususan o‘ziga ishonch darajasi ham katta ahamiyatga ega. O‘ziga ishonchi past bo‘lgan o‘quvchilar har qanday topshiriqni bajarishda muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqadi, xato qilishdan cho‘chiydi va bu holat ularning xavotir darajasini yanada oshiradi. Shunday qilib, o‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv holatlari murakkab omillar yig‘indisi natijasida yuzaga keladi va ularni kamaytirish uchun ta’lim jarayonida ham psixologik, ham pedagogik yondashuvlarni

uyg‘unlashtirish muhim hisoblanadi. Bu muammolarni kamaytirish uchun ta’lim jarayonida turli psixologik-pedagogik texnologiyalar qo‘llaniladi. Eng muhim yondashuvlardan biri individual yondashuv hisoblanadi. Bunda o‘qituvchi har bir o‘quvchining qobiliyati, psixologik xususiyati va rivojlanish darajasini inobatga oladi. O‘quvchini boshqalar bilan solishtirish o‘rniga, uning shaxsiy o‘sishiga e’tibor qaratiladi. Bu esa o‘quvchida o‘ziga ishonchni oshiradi. Yana bir muhim yo‘nalish bu ijobiy pedagogik muhit yaratishdir. Dars jarayonida qo‘llab-quvvatlash, rag‘batlantirish va do‘stona munosabat o‘quvchining o‘zini erkin his qilishiga yordam beradi. Tanqid qilish o‘rniga ijobiy fikr bildirish o‘quvchining qo‘rquvini kamaytiradi va motivatsiyasini oshiradi. Interfaol o‘qitish metodlari ham muhim o‘rin tutadi. Guruhlarda ishlash, muammoli vaziyatlarni hal qilish, rolli o‘yinlar va munozaralar o‘quvchini faol ishtirok etishga undaydi. Bunda o‘quvchi faqat tinglovchi emas, balki jarayonning faol ishtirokchisiga aylanadi, bu esa uning ichki qo‘rquvini kamaytiradi. Shuningdek, refleksiya usuli ham samarali hisoblanadi. Dars yakunida o‘quvchining o‘z fikrini erkin aytishi, nimani tushunganini yoki nimalar qiyin bo‘lganini ifodalashi uning psixologik holatini yengillashtiradi. Bu jarayon o‘quvchiga o‘z hissiyotlarini anglash va boshqarishni o‘rgatadi.

Psixologik treninglar ham xavotirni kamaytirishda katta ahamiyatga ega. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish va relaksatsiya usullari asab tizimini tinchlantiradi. Autotrening, ya’ni o‘ziga ijobiy so‘zlar aytish (“men uddalay olaman”, “men xotirjamman”) o‘quvchining o‘ziga ishonchini oshiradi. Vizualizatsiya usulida esa o‘quvchi o‘zini muvaffaqiyatli holatda tasavvur qiladi, bu esa qo‘rquvni kamaytirishga yordam beradi. Zamonaviy ta’lim texnologiyalari ham bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. Interaktiv testlar, onlayn platformalar va multimedia vositalari o‘quvchiga bosimsiz o‘rganish imkonini beradi. Bunday yondashuvlar an’anaviy “xato qilishdan qo‘rqish” muhitini yumshatadi va o‘quvchini mustaqil fikrlashga o‘rgatadi. O‘qituvchi va ota-onaning roli ham juda muhimdir. O‘qituvchi o‘quvchining psixologik holatini doimiy kuzatib borishi, uni qo‘llab-quvvatlashi va rag‘batlantirishi kerak. Ota-onalar esa farzandiga ortiqcha bosim o‘tkazmasdan, uning har bir kichik yutug‘ini ham qadrlashi lozim. O‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv

holatlarini kamaytirish hamda ta’lim jarayonini samarali tashkil etish uchun bir qator muhim tavsiyalar ishlab chiqiladi. O‘qituvchilar dars jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratishga alohida e’tibor qaratishlari lozim. O‘quvchilarni doimiy tanqid qilish o‘rniga ularni rag‘batlantirish, qo‘llab-quvvatlash va motivatsiya berish ularning o‘ziga ishonchini oshiradi hamda qo‘rquv darajasini kamaytiradi. Dars jarayonida har bir o‘quvchining fikrini hurmat qilish va erkin ifoda etishiga sharoit yaratish ham muhim ahamiyatga ega. Baholash tizimini adolatli va shaffof tashkil etish ham muhim omillardan biridir. O‘quvchiga baho faqat yakuniy natija sifatida emas, balki uning rivojlanish jarayoni sifatida tushuntirilsa, ortiqcha bosim kamayadi. Formativ baholash, ya’ni og‘zaki fikr bildirish, individual izohlar va jarayonni baholash usullari o‘quvchilarda stressni pasaytiradi.

Ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlash ham katta ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandiga ortiqcha bosim o‘tkazmasligi, uni boshqalar bilan solishtirmasligi va har bir kichik yutug‘ini ham qadrlashi kerak. Bu yondashuv o‘quvchining ruhiy barqarorligini ta’minlaydi va qo‘rquvni kamaytiradi. Ta’lim jarayonida interfaol metodlardan keng foydalanish ham tavsiya etiladi. Guruhli ishlash, muammoli vaziyatlarni hal qilish, rolli o‘yinlar va munozaralar o‘quvchini faol ishtirokchiga aylantiradi. Bu esa uning sinf oldida gapirish qo‘rquvini kamaytiradi va mustaqil fikrlashini rivojlantiradi. Psixologik treninglar va mashqlarni qo‘llash ham samarali hisoblanadi. Nafas olish mashqlari, relaksatsiya, autotrening va ijobiy tasavvur qilish usullari o‘quvchilarning ichki stressini kamaytiradi hamda ularni xotirjamlikka olib keladi. Shuningdek, o‘quvchilarning o‘ziga ishonchini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozim. Har bir kichik muvaffaqiyatni e’tirof etish, ularni qo‘llab-quvvatlash va ijobiy baholash orqali o‘quvchilarda o‘z imkoniyatlariga ishonch shakllanadi.

Sinf jamoasida do‘stona va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish ham muhimdir. O‘quvchilar o‘rtasida masxara qilish, kamsitish yoki salbiy munosabatlarga yo‘l qo‘yilmasligi kerak. Aksincha, hamjihatlik va o‘zaro hurmatga asoslangan muhit shakllantirilishi lozim. O‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv holatlarini kamaytirish uchun pedagogik va psixologik yondashuvlarni uyg‘unlashtirish zarur. Kompleks va tizimli ishlar natijasida o‘quvchilarning ruhiy holati yaxshilanadi va ta’lim

samaradorligi oshadi. O‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv holatlarini kamaytirish ta’lim jarayonining muhim vazifalaridan biridir. Bunda psixologik-pedagogik yondashuvlar, zamonaviy texnologiyalar va ijobiy muhit uyg‘unligi katta ahamiyatga ega. Ushbu yondashuvlar natijasida o‘quvchilarda o‘ziga ishonch oshadi, stress kamayadi va ta’lim samaradorligi yaxshilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

2. Rasulov S. S. Ta’lim psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

Karimov I.I. *Shaxs psixologiyasi*. - Toshkent, 2021.

3. Nishanova Z.T. *Ruhiy salomatlik va psixologik yordam asoslari*. - Toshkent, 2017.

ZO‘RAVONLIKKA MOYIL BOLALAR BILAN PSIXOKORREKSION ISHLASH USULLARI

Esonova Gullola Tursunovna
Qashqadaryo viloyati, Shahrisabz tumani , 13-maktab psixologi

Annotatsiya Mazkur ishda zo‘ravonlikka moyil bolalar bilan psixokorreksion ishlashning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Agressiv xulq-atvorning kelib chiqish sabablari, uning psixologik va ijtimoiy omillari hamda maktab sharoitida uni kamaytirish yo‘llari tahlil qilingan. Shuningdek, emotsional barqarorlikni shakllantirish, kognitiv-xulq-atvoriy yondashuv, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish va oilaviy muhit bilan ishlash kabi asosiy psixokorreksion texnologiyalar ko‘rib chiqilgan. Mazkur ish ta’lim muassasalarida zo‘ravonlikning oldini olish va o‘quvchilarning ijobiy xulq-atvorini shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar. zo‘ravonlik, agressiya, psixokorreksiya, o‘quvchi, emotsional holat, xulq-atvor, stress, psixologik yordam, ijtimoiy ko‘nikma, kognitiv yondashuv, oilaviy muhit, maktab psixologi

Zo‘ravonlikka moyil bolalar bilan ishlash ta’lim tizimida alohida e’tibor talab qiladigan psixologik-pedagogik yo‘nalish hisoblanadi. Bunday bolalarda agressiv xulq-atvor ko‘pincha tug‘ma xususiyat emas, balki shakllangan psixologik muammo natijasidir. Ular ichki hissiyotlarini to‘g‘ri ifoda eta olmasligi, stressni boshqarish ko‘nikmalarining yetishmasligi yoki ijtimoiy muhitga moslasha olmasligi sababli zo‘ravonlikka moyil bo‘lib qolishi mumkin. Agressiv xulqning paydo bo‘lishiga bir qator omillar ta’sir ko‘rsatadi. Oilaviy muhitdagi keskinlik, ota-onalar tomonidan e’tiborsizlik yoki haddan tashqari qat’iy tarbiya usullari bolada ichki ziddiyatni kuchaytiradi. Shuningdek, tengdoshlar bilan nizolar, kamsitilish yoki doimiy tanqid ham agressiv reaksiyalarni shakllantirishi mumkin. Ba’zi hollarda esa bolada o‘zini himoya qilishning noto‘g‘ri modeli sifatida zo‘ravonlik paydo bo‘ladi. Psixokorreksion jarayonning birinchi bosqichi diagnostika hisoblanadi. Bu bosqichda psixolog kuzatuv, suhbat, testlar va pedagogik tahlil orqali bolaning xulq-atvori, emotsional holati va agressiya darajasini aniqlaydi. Diagnostika natijalari asosida individual korreksion reja tuziladi. Keyingi bosqich emotsional barqarorlikni shakllantirishga qaratiladi. Bolaga o‘z hissiyotlarini anglash, ularni to‘g‘ri ifoda etish va boshqarish o‘rgatiladi. Relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, meditatsiya elementlari va autogen treninglar orqali ichki zo‘riqish kamaytiriladi. Bu usullar bolaning asab tizimini tinchlantirib, agressiv reaksiyalarni kamaytiradi.

Kognitiv-xulq-atvoriy yondashuv psixokorreksiyada muhim o‘rin egallaydi. Bu yondashuv orqali bola o‘zining salbiy fikrlash stereotiplarini anglaydi va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirishni o‘rganadi. Masalan, “hamma menga qarshi” degan fikr o‘rniga “men muammoni tinch yo‘l bilan hal qila olaman” degan ijobiy qarash shakllantiriladi. Bu esa xulq-atvorni ijobiy tomonga o‘zgartirishga yordam beradi. Ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish ham muhim yo‘nalishlardan biridir. Bolaga tengdoshlari bilan muloqot qilish, jamoada ishlash, konfliktlarni zo‘ravonliksiz hal qilish va boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish o‘rgatiladi. Rolli o‘yinlar, guruhli

mashg‘ulotlar va treninglar bu jarayonda samarali vosita hisoblanadi. Oilaviy muhit bilan ishlash psixokorreksion jarayonning ajralmas qismidir. Ota-onalarga bola bilan to‘g‘ri muloqot qilish, jazolash o‘rniga tushuntirish, ijobiy rag‘batlantirish va emotsional qo‘llab-quvvatlash usullari bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Chunki oiladagi psixologik muhit bolaning xulq-atvorini shakllantirishda asosiy rol o‘ynaydi. Maktab muhitida ham ijobiy psixologik iqlim yaratish zarur. O‘qituvchilar tomonidan bolaga nisbatan adolatli, qo‘llab-quvvatlovchi va motivatsion yondashuv qo‘llanilishi lozim. Bolaning kichik yutuqlarini ham e’tirof etish uning o‘ziga ishonchini oshiradi va agressiv xulqni kamaytiradi. Ta’lim muassasasida psixologik xizmatni tizimli yo‘lga qo‘yish muhim hisoblanadi. Maktab psixologi tomonidan o‘quvchilarni doimiy kuzatish, erta diagnostika qilish va agressiv xulq belgilarini vaqtida aniqlash zarur. Bu muammolar chuqurlashib ketishining oldini oladi. O‘qituvchilar tomonidan ijobiy pedagogik muhit yaratilishi kerak. Dars jarayonida keskin tanqid, kamsitish yoki salbiy munosabat o‘rniga tushuntirish, rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bu yondashuv o‘quvchining o‘ziga ishonchini oshiradi va agressiv reaksiyalarni kamaytiradi.

Psixologik trening va mashg‘ulotlarni muntazam o‘tkazish muhim ahamiyatga ega. Relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, hissiyotlarni boshqarish va stressni kamaytirish usullari bolalarda emotsional barqarorlikni shakllantiradi. Ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan guruhli mashg‘ulotlar tashkil etilishi lozim. Rolli o‘yinlar, jamoaviy loyihalar va konfliktli vaziyatlarni tinch yo‘l bilan hal qilish mashqlari bolalarning muloqot madaniyatini oshiradi. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish juda muhimdir. Ota-onalarga bolani tushunish, unga nisbatan zo‘ravonliksiz tarbiya usullarini qo‘llash, ortiqcha bosim o‘tkazmaslik va ijobiy rag‘batlantirish bo‘yicha doimiy maslahatlar berib borish zarur. Har bir bola uchun individual psixokorreksion reja tuzish tavsiya etiladi. Chunki har bir o‘quvchining agressiya sabablari va psixologik holati turlicha bo‘lishi mumkin. Shuning uchun yagona yondashuv emas, balki individual yondashuv samaraliroq hisoblanadi. Maktabda zo‘ravonlikning oldini olishga qaratilgan profilaktik ishlar yo‘lga qo‘yilishi kerak. O‘quvchilar o‘rtasida do‘stlik, hamjihatlik va o‘zaro hurmatni

shakllantirish bo‘yicha tadbirlar muntazam o‘tkazilishi lozim. Zo‘ravonlikka moyil bolalar bilan ishlashda pedagog, psixolog va ota-onalar hamkorligi eng muhim omil hisoblanadi. Kompleks va tizimli yondashuv orqali bolalarda ijobiy xulq-atvorni shakllantirish va agressiv holatlarni kamaytirish mumkin.

Hozirgi kunda maktab psixologiyasida zo‘ravonlikka moyil bolalar bilan ishlash masalasi nafaqat pedagogik, balki **ijtimoiy-psixologik xavfsizlik muammosi** sifatida ham qaralmoqda. Chunki bolalar o‘rtasidagi agressiya holatlari faqat sinf ichida emas, balki ijtimoiy tarmoqlar va raqamli muhitda ham keng tarqalmoqda. Bu holat “raqamli zo‘ravonlik” (cyberbullying) tushunchasining dolzarbligini oshirmoqda.

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXAT) -bolaning salbiy fikrlashini o‘zgartirish orqali xulq-atvorni ijobiy tomonga yo‘naltiradi.

Art-terapiya -rasm chizish, musiqa va ijodiy faoliyat orqali ichki agressiyani kamaytiradi.

O‘yin terapiyasi -kichik yoshdagi bolalarda emotsional zo‘riqishni kamaytirishda juda samarali usul hisoblanadi.

Mindfulness (diqqatni jamlash texnikalari) -bola o‘z hissiyotlarini boshqarishni o‘rganadi.

O‘zbekistonda so‘nggi yillarda ta’lim tizimida **psixologik xizmatni kuchaytirish** bo‘yicha islohotlar olib borilmoqda. Maktablarda psixolog shtatlari faoliyati kengaytirilishi, “xavfsiz maktab” konsepsiyasi joriy etilishi va bolalar bilan individual ishlashga e’tibor ortishi kuzatilmoqda. Shuningdek, **“Bola psixologiyasi markazlari”** va hududiy psixologik yordam xizmatlari orqali murakkab xulqli bolalar bilan ishlash tizimi rivojlanmoqda. Zo‘ravonlikka moyil bolalar bilan ishlash bugungi ta’lim tizimida eng dolzarb yo‘nalishlardan biri bo‘lib qolmoqda. Zamonaviy psixologik metodlar, oilaviy hamkorlik va maktab muhitini sog‘lomlashtirish orqali bu muammoni sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Eng muhim jihat - bolani jazolash emas, balki uni tushunish va to‘g‘ri yo‘naltirishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. **Umumiy psixologiya**. -Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2. Karimova V. M. **Psixologiya** (darslik). -Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

3. Nishonova Z. T. **Bolalar psixologiyasi va rivojlanish psixologiyasi**. -Toshkent: O‘qituvchi, 2006.
4. Tolipov U. Q., Usmonboeva M. **Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat**. -Toshkent: Fan, 2006.
5. Rasulov S. S. **Ta’lim psixologiyasi**. -Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
6. Mavlonova R. A., To‘raeva O. T. **Pedagogika**. -Toshkent: O‘qituvchi, 2001.
7. Abdurahmonova N. A. **Bolalar psixologiyasi asoslari**. -Toshkent, 2010.

PEDAGOGIK JARAYONDA PSIXOLOGIK MASLAHAT XIZMATINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK VA ILMIY-PEDAGOGIK ROLI

G‘ulomov Saidjon G‘ayratjon o‘g‘li
Andijon viloyati, Paxtaobod tumani, 46-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada pedagogik jarayonda psixologik maslahat xizmatining ilmiy-amaliy roli, uning ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga ta’siri yoritilgan. Psixologik maslahat xizmatining individual va guruhli yondashuvlari, profilaktik faoliyati hamda o‘qituvchi va ota-onalar bilan hamkorlik mexanizmlari tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni ta’minlash, stress va xavotir holatlarini kamaytirish hamda sog‘lom psixologik muhit yaratishdagi ahamiyati asoslab berilgan**.**

Kalit so‘zlar. *P*sixologik maslahat, pedagogik jarayon, emotsional barqarorlik, psixoprofilaktika, ijtimoiy moslashuv, emotsional intellekt, o‘quvchi, o‘qituvchi, ota-ona hamkorligi, psixologik muhit.

Pedagogik jarayon zamonaviy ta’lim tizimida nafaqat bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan jarayon, balki o‘quvchilarning shaxs sifatida har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydigan murakkab ijtimoiy-pedagogik tizim

sifatida qaraladi. Ushbu tizimda ta’lim subyektlarining emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishi bir-biri bilan uzviy bog‘liq holda kechadi. Shu nuqtai nazardan, psixologik maslahat xizmati pedagogik jarayonning ajralmas tarkibiy qismi sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik maslahat xizmati ta’lim muassasasida o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganish, ularning individual xususiyatlarini tahlil qilish hamda ta’lim jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan ichki va tashqi omillarni aniqlashga yo‘naltirilgan ilmiy-amaliy faoliyat tizimi hisoblanadi. Ushbu xizmat orqali o‘quvchilarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash imkoniyati yaratiladi. Mazkur xizmatning asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik muammolarni erta aniqlash va ularning oldini olishdan iboratdir. Xususan, stress, xavotir, depressiv holatlar, o‘qishga nisbatan motivatsiyaning pasayishi hamda shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklar psixologik maslahat jarayonida o‘rganiladi va ularga mos individual yondashuvlar ishlab chiqiladi. Shuningdek, psixologik maslahat xizmati pedagogik jarayonda profilaktik funksiyani ham bajaradi. Ya’ni muammolar chuqurlashib ketishidan oldin ularni aniqlash, o‘quvchilarda ijobiy psixologik holatni shakllantirish hamda sog‘lom ta’lim muhitini yaratishga xizmat qiladi. Bu jarayonda o‘qituvchi, psixolog va ota-onaning hamkorligi muhim ahamiyatga ega bo‘lib, yagona pedagogik yondashuvni shakllantirish imkonini beradi. Natijada psixologik maslahat xizmati ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishga, o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlashga hamda ularning jamiyatga moslashgan, ijtimoiy faol va psixologik jihatdan sog‘lom shaxslar sifatida rivojlanishiga xizmat qiladi.

Ilmiy jihatdan psixologik maslahat pedagogik jarayonning ajralmas komponenti bo‘lib, u ta’lim subyektlari o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarni optimallashtirish, ta’lim muhitida sog‘lom psixologik iqlimni shakllantirish hamda o‘quvchilarning emotsional intellekti va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Zamonaviy pedagogik-psixologik yondashuvlarda psixologik maslahat shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tamoyillarining amaliy ifodasi sifatida qaraladi. Psixologik maslahat jarayonida individual va guruhli yondashuvlar keng qo‘llaniladi. Individual

yondashuv har bir o‘quvchining psixologik holati, kognitiv imkoniyatlari va shaxsiy ehtiyojlarini chuqur o‘rganishga asoslanadi. Guruhli yondashuv esa o‘quvchilar jamoasida ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish, kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish va shaxslararo munosabatlarda psixologik muvozanatni ta’minlashga qaratiladi. Ushbu ikki yondashuvning uyg‘unligi ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Shuningdek, psixologik maslahat xizmatining muhim yo‘nalishlaridan biri o‘qituvchilar va ota-onalar bilan tizimli hamkorlikni yo‘lga qo‘yishdir. Bu hamkorlik orqali o‘quvchining rivojlanishiga ta’sir etuvchi pedagogik, ijtimoiy va oilaviy omillar kompleks tarzda tahlil qilinadi. Natijada yagona tarbiyaviy yondashuv shakllanib, o‘quvchiga nisbatan uzluksiz psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi yaratiladi.

Psixologik maslahatning pedagogik jarayondagi yana bir muhim funksiyasi profilaktik faoliyat hisoblanadi. Bu faoliyat muammolar yuzaga kelishidan avval ularni aniqlash va oldini olishga qaratilgan bo‘lib, o‘quvchilarda stressga chidamlilikni oshirish, ijobiy motivatsiyani shakllantirish hamda psixologik xavfsiz ta’lim muhitini yaratishni o‘z ichiga oladi. Shu orqali o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishi va ta’lim samaradorligi sezilarli darajada oshadi. Pedagogik jarayonda psixologik maslahat xizmatining roli o‘ta muhim bo‘lib, u o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini ta’minlashda asosiy ilmiy-amaliy vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Shu bois ta’lim muassasalarida psixologik maslahat xizmatini takomillashtirish va uni zamonaviy yondashuvlar asosida rivojlantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Ta’lim muassasalarida psixologik maslahat xizmatining samaradorligini oshirish hamda o‘quvchilarning psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash maqsadida quyidagi ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqiladi. Ta’lim muassasasida psixologik xizmat faoliyatini tizimli va uzluksiz tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ushbu xizmat faqat muammoli vaziyatlarda emas, balki profilaktik yo‘nalishda ham faoliyat yuritishi zarur. Bu yondashuv o‘quvchilarda stress, xavotir va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarning oldini olishga yordam beradi. Har bir o‘quvchining individual psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda psixologik monitoring tizimini joriy

etish tavsiya etiladi. Bu o‘quvchilarning emotsional holati, motivatsiyasi va xulq-atvoridagi o‘zgarishlarni o‘z vaqtida aniqlash imkonini beradi. Psixologik maslahat jarayonida zamonaviy diagnostik vositalar, jumladan testlar, so‘rovnomalar va raqamli monitoring platformalaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Ushbu vositalar psixologik muammolarni erta bosqichda aniqlash va tezkor choralar ko‘rish imkonini beradi. O‘qituvchilarning psixologik savodxonligini oshirish ham muhim yo‘nalishlardan biri bo‘lib, ular uchun maxsus treninglar va metodik seminarlar tashkil etish zarur. Bu pedagogning o‘quvchilar bilan to‘g‘ri psixologik yondashuv asosida ishlashiga xizmat qiladi. Oila va ta’lim muassasasi o‘rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash orqali yagona tarbiyaviy yondashuvni shakllantirish tavsiya etiladi. Ota-onalar uchun psixologik maslahat va ma’rifiy dasturlarni joriy etish o‘quvchining psixologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar, guruhli mashg‘ulotlar va interfaol metodlarni muntazam qo‘llash ularning shaxslararo munosabatlarda psixologik barqarorligini oshiradi. Ta’lim muhitida sog‘lom psixologik iqlimni shakllantirish, kamsitish, adolatsiz munosabat va masxara qilish holatlarining oldini olish bo‘yicha tizimli nazorat mexanizmlarini yo‘lga qo‘yish zarur. Pedagogik jarayonda psixologik maslahat xizmatining ilmiy-amaliy samaradorligini oshirish, o‘quvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash hamda ta’lim sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2. Karimova V. M. **Psixologiya**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
3. Nishonova Z. T. **Rivojlanish psixologiyasi**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2006.
4. Rasulov S. S. **Ta’lim psixologiyasi**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA PSIXOLOGIK MUVOZANATNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Jo'rayeva Muxlisa Sunnatulla qizi
Jizzax viloyati Sh.Rashidov tumani 9-sonli maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxslararo munosabatlarda psixologik muvozanatning ijtimoiy-psixologik ahamiyati yoritilgan. Psixologik muvozanatning mazmuni, shakllanish omillari va buzilish oqibatlari tahlil qilingan. Shuningdek, emotsional intellektning ushbu jarayondagi o‘rni ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Maqola shaxslararo munosabatlarni yaxshilash va sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar. Shaxslararo munosabatlar, psixologik muvozanat, emotsional intellekt, ijtimoiy psixologiya, muloqot madaniyati, empatiya, stress, konflikt, ijtimoiy moslashuv, psixologik barqarorlik

Shaxslararo munosabatlar inson hayotining eng muhim ijtimoiy-psixologik jarayonlaridan biri bo‘lib, u shaxsning shakllanishi, rivojlanishi va jamiyatga moslashuvida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Har bir inson o‘z hayoti davomida oila, ta’lim muassasasi, do‘stlar jamoasi va turli ijtimoiy guruhlar orqali boshqa insonlar bilan muntazam muloqotda bo‘ladi. Ushbu muloqot jarayonining sifatli va samarali kechishi, avvalo, shaxslar o‘rtasidagi psixologik muvozanat darajasiga bog‘liq hisoblanadi. Psixologik muvozanat shaxslararo munosabatlarda emotsional barqarorlik, o‘zaro hurmat, ishonch va empatiya asosida shakllanadigan holatdir. Bu holat shaxsning o‘z hissiyotlarini boshqara olishi, boshqalarning fikr va his-tuyg‘ularini tushunishi hamda turli ijtimoiy vaziyatlarda vazmin va to‘g‘ri qaror qabul qila olishi bilan tavsiflanadi. Psixologik muvozanat mavjud bo‘lgan muhitda muloqot jarayoni tabiiy, ochiq va samarali kechadi. Ilmiy nuqtai nazardan qaraganda, psixologik muvozanat shaxsning emotsional intellekti, kommunikativ ko‘nikmalari va ijtimoiy tajribasi bilan bevosita bog‘liqdir. Emotsional intellekt yuqori bo‘lgan shaxslar o‘z his-tuyg‘ularini anglay oladi, ularni nazorat qiladi va boshqalarga

nisbatan to‘g‘ri munosabat bildira oladi. Bu esa shaxslararo munosabatlarda barqarorlikni ta’minlaydi. Psixologik muvozanatning shakllanishiga bir qator omillar ta’sir ko‘rsatadi. Ular orasida shaxsning oilaviy tarbiyasi, ijtimoiy muhit, ta’lim jarayoni, muloqot tajribasi va o‘ziga bo‘lgan ishonch muhim o‘rin tutadi. Sog‘lom psixologik muhitda o‘sib-ulg‘aygan shaxslar odatda muloqotga ochiq, ijtimoiy jihatdan faol va emotsional barqaror bo‘ladilar. Shaxslararo munosabatlarda psixologik muvozanatning ijtimoiy-psixologik ahamiyati juda katta. Bunday muvozanat mavjud bo‘lgan jamiyatda odamlar o‘rtasida o‘zaro ishonch mustahkam bo‘ladi, nizolar kamayadi va hamkorlik darajasi oshadi. Ayniqsa, ta’lim muassasalarida psixologik muvozanat o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi, ularning o‘z fikrini erkin ifoda etishiga yordam beradi hamda sinf jamoasida sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantiradi. Aksincha, psixologik muvozanat buzilgan muhitda emotsional beqarorlik, tez asabiylashish, agressiv xulq-atvor va ijtimoiy chekinish holatlari kuchayadi. Bu esa shaxslararo nizolarni ko‘paytiradi va ijtimoiy moslashuv jarayonini qiyinlashtiradi. Natijada shaxsning nafaqat ijtimoiy hayoti, balki shaxsiy rivojlanishi ham salbiy ta’sirga uchraydi. Shuningdek, psixologik muvozanatni ta’minlashda muloqot madaniyati ham muhim ahamiyatga ega. Odamlarning bir-birini tinglashi, hurmat qilishi va fikr almashishda to‘g‘ri yondashuvi shaxslararo munosabatlarning sifatini belgilaydi. Konfliktli vaziyatlarda esa muammolarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmasi muvozanatni saqlashda asosiy rol o‘ynaydi. Shaxslararo munosabatlarda psixologik muvozanat ijtimoiy barqarorlik va sog‘lom psixologik muhitning muhim asosi hisoblanadi. U shaxsning emotsional rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va samarali muloqot qilish qobiliyatini shakllantiradi. Shu sababli ta’lim va tarbiya jarayonida psixologik muvozanatni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish zarur bo‘lib, bu jamiyatning umumiy psixologik sog‘lig‘ini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shaxslararo munosabatlarda psixologik muvozanatni chuqurroq tushunish uchun qo‘shimcha ma’lumot sifatida shuni ta’kidlash kerakki, bu jarayon faqat individual psixologik xususiyatlarga emas, balki ijtimoiy muhit va tarbiya tizimiga ham bevosita bog‘liqdir. Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda psixologik muvozanat shaxsning

emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ kompetensiyasi bilan uzviy bog‘liq ijtimoiy-psixologik holat sifatida talqin qilinadi. Bunda insonning o‘z hissiyotlarini boshqarish, boshqalarning emotsional holatini tushunish hamda ijtimoiy vaziyatlarga mos javob qaytarish qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Ta’lim va ijtimoiy muhitda psixologik muvozanatni shakllantirish dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Chunki o‘quvchilar va yoshlar orasida stress, xavotir, ijtimoiy bosim va raqamli muhit ta’siri kuchayib bormoqda. Bu esa shaxslararo munosabatlarda emotsional beqarorlik va tushunmovchiliklarning ortishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, psixologik muvozanatni rivojlantirish nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy barqarorlik omili sifatida ham qaraladi. Amaliy jihatdan shaxslararo munosabatlarda psixologik muvozanatni mustahkamlash uchun bir qator muhim jihatlarga e’tibor qaratish zarur. Avvalo, shaxs o‘z hissiyotlarini anglash va ularni boshqarishni o‘rganishi lozim. Buning uchun refleksiya, o‘z-o‘zini tahlil qilish va emotsional nazorat ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Shuningdek, muloqot jarayonida faol tinglash, suhbatdoshni hurmat qilish va fikrlarni to‘g‘ri ifodalash ham psixologik muvozanatni saqlashga yordam beradi. Konfliktli vaziyatlarda esa hissiyotlarga berilmasdan, muammoni tahlil qilish va konstruktiv yechim topishga intilish zarur. Bu esa shaxsning ijtimoiy moslashuv darajasini oshiradi va nizolarning oldini oladi. Bundan tashqari, o‘ziga ishonchni shakllantirish, kichik yutuqlarni qadrlash va ijobiy fikrlashni rivojlantirish ham psixologik barqarorlikni mustahkamlovchi omillar hisoblanadi. Shuningdek, zamonaviy sharoitda raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish ham muhim ahamiyatga ega. Chunki ortiqcha virtual muloqot real shaxslararo munosabatlarning sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli real hayotdagi muloqotni rivojlantirish va jonli kommunikatsiyani kuchaytirish tavsiya etiladi. Shaxslararo munosabatlarda psixologik muvozanatni ta’minlash murakkab, ko‘p omilli va uzluksiz davom etadigan ijtimoiy-psixologik jarayon bo‘lib, u shaxsning emotsional barqarorligi, o‘zini boshqarish qobiliyati, ijtimoiy moslashuvi hamda jamiyatdagi samarali faoliyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Mazkur muvozanat insonning kundalik muloqot jarayonida o‘z

hissiyotlarini nazorat qila olishi, boshqalar bilan ijobiy munosabat o‘rnatishi va konfliktli vaziyatlarda konstruktiv yondashuvni tanlay olishi bilan namoyon bo‘ladi. Ilmiy jihatdan qaralganda, psixologik muvozanat shaxsning ichki emotsional tizimi va tashqi ijtimoiy muhit o‘rtasidagi uyg‘unlikni ifodalaydi. Ushbu uyg‘unlik buzilgan holatlarda shaxsda stress, xavotir, agressiya yoki ijtimoiy chekinish kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Aksincha, muvozanat barqaror bo‘lgan sharoitda shaxs o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon qiladi va ijtimoiy faoliyatda samarali ishtirok etadi. Bu jarayonni rivojlantirish uchun eng avvalo uzluksiz o‘z ustida ishlash muhim ahamiyatga ega. Shaxs o‘zining emotsional holatini tahlil qilish, xatolarini anglash va ularni to‘g‘rilashga intilishi lozim. Shuningdek, ijobiy fikrlashni shakllantirish, empatiya ko‘nikmalarini rivojlantirish va muloqot madaniyatini takomillashtirish psixologik muvozanatni mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi. Bundan tashqari, sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirish ham psixologik muvozanatni saqlashda asosiy shartlardan biridir. O‘zaro hurmat, ishonch, qo‘llab-quvvatlash va ochiq muloqotga asoslangan muhit shaxsning emotsional barqarorligini kuchaytiradi hamda ijtimoiy moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Shu sababli ta’lim muassasalari, oila va jamiyatda ijobiy psixologik iqlimni yaratish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E. G. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2. Karimova V. M. **Psixologiya**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
3. Nishonova Z. T. **Rivojlanish psixologiyasi**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2006.
4. Rasulov S. S. **Ta’lim psixologiyasi**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA YASHIRIN AGRESSIYANI ANIQLASH METODLARI

Kimsanova Sarvinozxon Zafarjon qizi

Farg‘ona viloyati Uchkòprik tumani 35-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur mustaqil ishda maktab o‘quvchilarida uchraydigan yashirin agressiya holatlari, uning psixologik mohiyati, namoyon bo‘lish shakllari, kelib chiqish sabablari, oqibatlari hamda uni aniqlash va profilaktika qilish metodlari ilmiy asosda yoritilgan. Yashirin agressiya bolalarning emotsional rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va o‘quv faoliyatiga sezilarli salbiy ta’sir ko‘rsatishi nuqtai nazaridan tahlil qilingan. Shuningdek, maktab psixologi faoliyatida qo‘llaniladigan kuzatuv, suhbat, test va proyektiv metodlar, hamda psixologik yordam yo‘nalishlari batafsil ochib berilgan.

Kalit so‘zlar. Yashirin agressiya, emotsional zo‘riqish, psixologik diagnostika, maktab psixologi, kuzatuv metodi, suhbat metodi, proyektiv metod, stress, empatiya, ijtimoiy moslashuv, profilaktika, psixologik yordam.

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganish dolzarb masalalardan biridir. Maktab nafaqat bilim berish maskani, balki shaxsning emotsional va ijtimoiy rivojlanish markazi hamdir. Shu sababli o‘quvchilarda yuzaga keladigan ichki psixologik muammolarni erta aniqlash muhim ahamiyatga ega. Yashirin agressiya - bu ko‘pincha tashqi tomondan sezilmaydigan, ammo bolaning ichki dunyosida kuchli emotsional bosim va norozilik shaklida kechadigan psixologik holatdir. U ochiq agressiyadan farqli ravishda bevosita tajovuz emas, balki bilvosita xulq-atvor orqali namoyon bo‘ladi. Yashirin agressiya o‘quvchilarda tashqi tomondan oddiy xulq sifatida ko‘rinishi mumkin, ammo uning ichki mazmuni emotsional norozilik va psixologik bosim bilan bog‘liq bo‘ladi. Bunday holatda bola o‘z his-tuyg‘ularini ochiq ifoda eta olmaydi va ularni bilvosita shaklda chiqaradi. Yashirin agressiyaning eng muhim belgilaridan biri bu ijtimoiy muloqotdan asta-sekin

chekinishdir. Bola tengdoshlari bilan muloqotni kamaytiradi, o‘zini yolg‘iz tutishga moyil bo‘ladi va guruh faoliyatlaridan qochadi. Shu bilan birga, u o‘qituvchilarga yoki sinfdoshlariga nisbatan sovuqqon munosabat bildirishi, emotsional befarqlik ko‘rsatishi mumkin. Bundan tashqari, yashirin agressiya kinoya, istehzo yoki passiv qarshilik orqali ham namoyon bo‘ladi. Masalan, o‘quvchi topshiriqlarni kechiktirishi, beparvo bajarishi yoki “unutib qo‘yish” kabi passiv qarshilik shakllarini ko‘rsatishi mumkin. Ayrim hollarda bola ichki noroziligini o‘zini past baholash, tushkun kayfiyat yoki doimiy charchoq sifatida ifodalaydi.

Yashirin agressiyani aniqlash murakkab jarayon bo‘lib, bir nechta psixologik metodlarni qo‘llashni talab qiladi. Kuzatuv metodi eng asosiy usullardan biri hisoblanadi. Psixolog o‘quvchining darsdagi xulqi, tana tili, mimikasi, tengdoshlari bilan munosabati va emotsional reaksiyalarini doimiy kuzatadi. Odatda yashirin agressiyaga ega bolalarda befarqlik, yolg‘izlikni afzal ko‘rish va passivlik kuzatiladi. Suhbat metodi orqali bolaning ichki kechinmalari o‘rganiladi. Bu metodda psixolog ishonchli muhit yaratishi muhim, chunki yashirin agressiyaga ega bolalar o‘z his-tuyg‘ularini ochiq aytishga qiynaladilar. Suhbat davomida oilaviy muhit, do‘stlar bilan munosabat va maktabga bo‘lgan qarashlar tahlil qilinadi. Psixologik testlar ham muhim diagnostik vositadir. Buss-Durkee agressiya testi orqali agressiya darajasi aniqlanadi, Lyusher rang testi esa emotsional holat va ichki stressni ko‘rsatadi. Bu testlar bolaning ichki psixologik holatini aniqlashda juda samarali hisoblanadi. Proyektiv metodlar esa yashirin hissiyotlarni aniqlashda qo‘llaniladi. “Oila rasmi”, “Mavjud bo‘lmagan hayvon” yoki “Tugallanmagan gaplar” kabi metodlar orqali bola ichki dunyosini bilvosita ifodalaydi. Yana bir muhim jihat - emotsional sovuqlikdir. Bunday holatda o‘quvchilarda tashqi hissiy ifodalar sezilarli darajada sustlashadi: ular quvonch, qiziqish yoki hayrat kabi ijobiy emotsiyalarni kam namoyon qiladi, yuz ifodasi va mimikasi esa odatdagidan ancha cheklangan bo‘ladi. Bunday bolalar ko‘pincha ichki dunyosini yashirishga harakat qiladi, o‘z kechinmalarini boshqalarga bildirmaslikka intiladi va atrofdagilar bilan hissiy aloqani minimal darajaga tushiradi. Natijada ular jamoadan ruhiy jihatdan uzoqlashib, “ichki yopiq dunyo”ga ega bo‘lib boradi.

Yashirin agressiya uzoq vaqt davom etsa, bolaning psixologik rivojlanishida murakkab o‘zgarishlar yuzaga keladi. Eng avvalo, emotsional beqarorlik kuchayadi, bola tez asabiylashadigan, ichki bosimga chidamsiz va ruhiy zo‘riqishga moyil shaxsga aylanadi. Bunday holat uning kundalik faoliyatida ham aks etib, oddiy vaziyatlarga ham keskin yoki befarq reaksiya bildirishiga olib keladi. Shu bilan birga, ichki xavotir darajasi ortib boradi, bola doimiy “noto‘g‘ri qilaman”, “menga tanbeh berishadi” degan qo‘rquv bilan yashay boshlaydi. Bunday psixologik holat o‘ziga ishonchsizlikning kuchayishiga ham sabab bo‘ladi. Bola o‘z imkoniyatlarini past baholay boshlaydi, muvaffaqiyatga erishishiga shubha bilan qaraydi va har qanday topshiriqda xatodan qo‘rqadi. Natijada u o‘zini sinab ko‘rishdan qochadi, yangi faoliyatlarga kirishishda ikkilanish seziladi. Bu esa bevosita o‘quv motivatsiyasining pasayishiga olib keladi, ya’ni bola bilim olish jarayonini qiziqarli faoliyat sifatida emas, balki majburiyat sifatida qabul qila boshlaydi. Shuningdek, ijtimoiy chekinish kuchayishi ham muhim oqibatlardan biridir. Bola tengdoshlari bilan muloqot qilishdan qochadi, guruh ishlarida ishtirok etishni istamaydi, yolg‘izlikni afzal ko‘radi. U o‘zini jamoada noqulay his qiladi va asta-sekin ijtimoiy aloqalardan uzila boshlaydi. Bu esa uning kommunikativ ko‘nikmalarining rivojlanishini sekinlashtiradi, fikrini erkin ifoda etish, boshqalarni tinglash va muloqotga kirishish kabi muhim ijtimoiy qobiliyatlarni zaiflashtiradi.

Uzoq davom etgan yashirin agressiya natijasida bolada yanada jiddiy psixologik muammolar shakllanishi mumkin. Jumladan, depressiv holatlar, doimiy ichki xavotir, uyqu buzilishi, tez charchash va motivatsion tushkunlik kuzatiladi. Ayrim hollarda psixosomatik belgilar ham paydo bo‘ladi, ya’ni bosh og‘rig‘i, qorin og‘rig‘i, ishtaha pasayishi kabi jismoniy shikoyatlar psixologik bosim natijasida yuzaga keladi. Bu holatlar bolaning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Umuman olganda, yashirin agressiya bolaning shaxs sifatida shakllanish jarayonini sekinlashtiradi, uning ijtimoiy faolligini pasaytiradi va ichki psixologik barqarorligini zaiflashtiradi. Shu sababli bunday holatlarni erta aniqlash va psixologik yordam ko’rsatish muhim hisoblanadi.

Yashirin agressiyani kamaytirish va oldini olish uchun maktabda sog‘lom psixologik muhit yaratish eng muhim omildir. O‘quvchilar o‘rtasida hurmat, empatiya, bag‘rikenglik va hamkorlik munosabatlarini shakllantirish zarur. Maktab psixologi tomonidan emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar o‘tkazilishi, stressni boshqarish usullari o‘rgatilishi, individual maslahatlar berilishi muhimdir. Guruhiy psixologik mashg‘ulotlar esa bolalarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlik kuchli bo‘lishi kerak. Bola uyda va maktabda o‘zini xavfsiz his qilishi, uning hissiyotlari tinglanishi va qo‘llab-quvvatlanishi zarur. O‘qituvchilar esa bolalarga nisbatan tanqidiy emas, balki qo‘llab-quvvatlovchi yondashuvni tanlashlari lozim. yashirin agressiya maktab o‘quvchilari psixologiyasida jiddiy e’tibor talab qiladigan murakkab holat hisoblanadi. Uni erta aniqlash va to‘g‘ri psixologik yordam ko‘rsatish bolaning sog‘lom rivojlanishiga xizmat qiladi. Maktab, oila va psixolog hamkorligi asosida yaratilgan sog‘lom psixologik muhit yashirin agressiyaning oldini olish va bolalarning barkamol shaxs sifatida shakllanishida muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

O‘SMIRLIK DAVRIDA SHAXS SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Mamadaliyeva Nodiraxon Abdulxamidovna

Namangan viloyati Norin tumani 16-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlik davrida shaxs shakllanishining psixologik xususiyatlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. O‘smirlik davrining emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishiga xos jihatlar, o‘zini anglash, o‘z-o‘zini baholash va shaxsiy identifikatsiya jarayonlari yoritilgan. Shuningdek, ushbu davrda yuzaga keladigan psixologik muammolar va ularni bartaraf etishda oila hamda ta’lim muassasasining o‘rni asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar. o‘smirlik davri, shaxs shakllanishi, psixologik rivojlanish, o‘zini anglash, emotsional barqarorlik, o‘ziga baho, ijtimoiy moslashuv, identifikatsiya, o‘smir psixologiyasi, motivatsiya

O‘smirlik davri ontogenezning muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan qayta tuzilishi kuzatiladi. Ilmiy manbalarda ushbu davr 11–16 (ba’zan 17) yosh oralig‘ini qamrab oluvchi tranzitiv bosqich sifatida talqin qilinadi. Bu bosqichning o‘ziga xosligi shundaki, unda shaxsning identifikatsiyasi, o‘zini anglash darajasi va ijtimoiy rolini aniqlash jarayoni faol kechadi. Psixologik nuqtai nazardan o‘smirlik davrining markaziy jarayoni -bu “Men-konsepsiya”ning shakllanishidir. O‘smir o‘zining ichki dunyosini anglashga, o‘z imkoniyatlari va cheklovlarini baholashga intiladi. Natijada o‘z-o‘zini baholash tizimi shakllanadi, biroq bu baholash ko‘pincha beqaror bo‘lib, tashqi ta’sirlarga sezgir bo‘ladi. Ilmiy tadqiqotlarda qayd etilishicha, o‘zini baholashning adekvat shakllanishi shaxsning keyingi rivojlanish bosqichlari uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Mazkur davrda emotsional sohada sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. O‘smirlarda affektiv reaksiyalar kuchayadi, hissiy labillik (kayfiyatning tez o‘zgarishi) kuzatiladi. Bu holat neyrofiziologik o‘zgarishlar, xususan gormonal tizim

faolligi bilan izohlanadi. Shu bilan birga, emotsional tajribaning kengayishi empatiya, refleksiya va ichki nazorat mexanizmlarining shakllanishiga zamin yaratadi.

Kognitiv rivojlanish nuqtai nazaridan o‘smirlik davri formal-operatsion tafakkurning shakllanishi bilan xarakterlanadi. O‘smirlar abstrakt tushunchalar bilan operatsiya qila boshlaydi, gipotezalar ilgari surish va mantiqiy xulosa chiqarish qobiliyatiga ega bo‘ladi. Bu esa ularning tanqidiy fikrlashini rivojlantiradi va mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatlarini kengaytiradi. Ijtimoiy-psixologik jihatdan o‘smirlik davrida tengdoshlar bilan muloqot yetakchi faoliyat turiga aylanadi. Referent guruhlarning ta’siri kuchayib, o‘smir o‘zini aynan shu guruh orqali identifikatsiya qiladi. Shu sababli ijtimoiy maqom, tan olinishi va qabul qilinishi o‘smir uchun muhim psixologik ehtiyojga aylanadi. Shaxs shakllanishida motivatsion soha ham sezilarli darajada rivojlanadi. O‘smirlar o‘z oldiga maqsad qo‘yish, kelajakni rejalashtirish va hayotiy qadriyatlarni shakllantirish jarayoniga kirishadi. Bu jarayonda ichki motivlar ustuvor ahamiyat kasb eta boshlaydi, ya’ni faoliyat tashqi nazoratdan ko‘ra ichki ehtiyojlar bilan boshqariladi.

O‘smirlik davrida mustaqillikka intilish kuchayadi. Bu esa ko‘pincha ota-onalar va pedagoglar bilan qarama-qarshiliklarni yuzaga keltiradi. Ilmiy jihatdan bu holat shaxsning avtonomiyaga erishish jarayonining tabiiy ko‘rinishi sifatida izohlanadi. Mazkur jarayonda kattalarning to‘g‘ri psixologik yondashuvi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘smirlik davrida shaxs shakllanishi murakkab, ko‘p qirrali va dinamik jarayon bo‘lib, u biologik yetilish, psixologik rivojlanish va ijtimoiy muhit o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi. Ushbu davrda o‘smirni qo‘llab-quvvatlash, uning individual xususiyatlarini inobatga olish va sog‘lom psixologik muhit yaratish shaxsning barkamol rivojlanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Mazkur davrda emotsional sohada ham sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. O‘smirlar hissiyotlarga boy, tez ta’sirlanuvchan va ba’zan keskin reaksiyalar ko‘rsatishga moyil bo‘ladi. Emotsional beqarorlik, kayfiyatning tez o‘zgarishi, xavotir va ichki qarama-qarshiliklar bu davrning tabiiy xususiyatlaridan hisoblanadi. Bu holat biologik omillar, xususan, gormonal o‘zgarishlar bilan ham bog‘liqdir. O‘smirlik davrida ijtimoiy munosabatlar ham muhim o‘rin egallaydi. Tengdoshlar bilan muloqot yetakchi faoliyat turiga

aylanadi. O‘smirlar do‘stlikka katta ahamiyat beradi, jamoada o‘z o‘rnini topishga harakat qiladi. Shu bilan birga, ular mustaqillikka intiladi va kattalarning nazoratiga nisbatan tanqidiy munosabat bildira boshlaydi.

Kognitiv rivojlanish nuqtai nazaridan o‘smirlar abstrakt fikrlashga o‘ta boshlaydi. Ular murakkab masalalarni tahlil qilish, sabab-oqibat bog‘liqliklarini tushunish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo‘lib boradi. Bu esa ularning dunyoqarashi kengayishiga va hayotiy pozitsiyasining shakllanishiga olib keladi. Shaxs shakllanishida motivatsiya va qadriyatlar tizimi ham muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar o‘z oldiga maqsad qo‘yishni o‘rganadi, kelajak haqida o‘ylaydi va hayotiy yo‘lini tanlashga harakat qiladi. Bu jarayonda oila, maktab va ijtimoiy muhitning ta’siri juda katta. O‘smirlik davrining yana bir muhim jihati bu shaxsiy mustaqillikning shakllanishidir. O‘smir o‘z fikriga ega bo‘lishga, mustaqil qaror qabul qilishga intiladi. Biroq bu jarayon ba’zan konfliktli vaziyatlarga olib kelishi mumkin, ayniqsa ota-onalar va o‘qituvchilar bilan munosabatlarda qarama-qarshiliklar yuzaga keladi.O‘smirlik davrida shaxs shakllanishi murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, u biologik, psixologik va ijtimoiy omillar ta’sirida kechadi. Ushbu davrda o‘smirni to‘g‘ri tushunish, uni qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom psixologik muhit yaratish uning barkamol shaxs sifatida rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

O‘smirlik davrida shaxs shakllanishining psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda, ushbu jarayonni samarali boshqarish va qo‘llab-quvvatlash uchun quyidagi ilmiy asoslangan tavsiyalar ilgari suriladi: O‘smirlarning individual psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish va ular asosida differensial yondashuvni qo‘llash muhim hisoblanadi. Har bir o‘smirning temperament, qiziqish va qobiliyatlari turlicha bo‘lganligi sababli yagona yondashuv kutilgan natijani bermaydi. O‘smirlik davrida o‘zini anglash va o‘zini baholash jarayonlarini qo‘llab-quvvatlash zarur. Buning uchun refleksiya, o‘z-o‘zini tahlil qilish va shaxsiy fikrni ifoda etishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni tashkil etish tavsiya etiladi.

Emotsional barqarorlikni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozim. O‘smirlarda stressni boshqarish, hissiyotlarni nazorat qilish va salbiy emotsiyalarni

konstruktiv yo‘l bilan ifodalash ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir. Tengdoshlar bilan sog‘lom ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish uchun guruhli treninglar va interfaol mashg‘ulotlardan foydalanish samarali hisoblanadi. Bu o‘smirlarning ijtimoiy moslashuvini oshiradi va shaxslararo munosabatlarni yaxshilaydi. Ota-ona va pedagoglarning o‘smirlarga nisbatan munosabatini takomillashtirish zarur. Ular o‘smirni tushunishga intilishi, ortiqcha nazorat va bosimdan voz kechib, qo‘llab-quvvatlovchi va ishonchli muhit yaratishi lozim. Ta’lim jarayonida o‘smirlarning mustaqil fikrlashini rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodlardan foydalanish tavsiya etiladi. Muammoli vaziyatlar, bahs-munozaralar va loyiha ishlari o‘smirlarning kognitiv faolligini oshiradi.

Motivatsion sohani rivojlantirish uchun o‘smirlarning qiziqishlari va ehtiyojlariga mos faoliyat turlarini tashkil etish zarur. Bu ularning o‘qishga va shaxsiy rivojlanishga bo‘lgan intilishini kuchaytiradi. Shuningdek, o‘smirlarda ijobiy qadriyatlar tizimini shakllantirishga alohida e’tibor qaratish lozim. Bu jarayonda oila, maktab va jamiyatning uzviy hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Mazkur tavsiyalar o‘smirlik davrida shaxs shakllanishini ilmiy asosda qo‘llab-quvvatlash, ularning psixologik salomatligini mustahkamlash hamda barkamol shaxs sifatida rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E. G. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2. Nishonova Z. T. **Rivojlanish psixologiyasi**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2006.
3. Karimova V. M. **Psixologiya**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
4. Rasulov S. S. **Ta’lim psixologiyasi**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

MAKTAB PSIXOLOGIYASIDA INNOVATSION METODLAR

Maxmudova Nozimaxon Ahmadjon qizi
46-umumta’lim maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur mustaqil ishda maktab psixologiyasida qo‘llanilayotgan innovatsion metodlarning mazmuni, ahamiyati va amaliy imkoniyatlari ilmiy jihatdan yoritilgan. Ta’lim tizimidagi zamonaviy o‘zgarishlar psixologik xizmat faoliyatiga ham yangicha yondashuvlarni talab qilmoqda. Shu sababli maktab psixologiyasida interaktiv metodlar, axborot-kommunikatsion texnologiyalar, art-terapiya, trening texnologiyalari, psixodiagnostik innovatsiyalar va emotsional rivojlantiruvchi usullar keng qo‘llanilmoqda. Ishda innovatsion metodlarning o‘quvchilar psixologiyasiga ta’siri, ularning ruhiy rivojlanishdagi o‘rni va psixologik xizmat samaradorligini oshirishdagi ahamiyati batafsil tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar. Maktab psixologiyasi, innovatsion metodlar, psixologik xizmat, interaktiv metodlar, psixodiagnostika, art-terapiya, trening, emotsional rivojlanish, pedagogik texnologiyalar, psixologik maslahat, kommunikativ kompetensiya, psixologik muhit, ta’lim tizimi, zamonaviy yondashuv, o‘quvchi psixologiyasi, kreativ fikrlash, psixokorreksiya, motivatsiya, raqamli texnologiyalar, psixologik trening.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda ta’lim tizimida ham tub o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda. Zamonaviy jamiyat nafaqat bilimli, balki mustaqil fikrlovchi, emotsional jihatdan barqaror, ijtimoiy faol va kreativ yoshlarni tarbiyalashni talab etmoqda. Shu sababli maktab psixologiyasi oldiga ham yangi va dolzarb vazifalar qo‘yilmoqda. Endilikda maktab psixologi faqatgina muammolarni aniqlovchi mutaxassis emas, balki o‘quvchilarning ruhiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi, ularning ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqaruvchi va sog‘lom psixologik muhit yaratishga xizmat qiluvchi mutaxassis sifatida faoliyat yuritmoqda. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, an’anaviy psixologik

yondashuvlar hozirgi davr talablariga to‘liq javob bera olmay qolmoqda. Chunki bugungi o‘quvchilar avvalgi avlod vakillaridan fikrlashi, axborotni qabul qilishi va emotsional reaksiyalari bilan keskin farq qiladi. Raqamli texnologiyalar, internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar psixologiyasiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Natijada maktab psixologlari o‘z faoliyatida innovatsion metodlardan foydalanishga ehtiyoj sezmoqda. Innovatsion metodlar maktab psixologiyasida yangi imkoniyatlarni yaratadi. Ular yordamida o‘quvchilar bilan samarali muloqot qilish, psixologik muammolarni erta aniqlash, emotsional holatni yaxshilash va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish mumkin bo‘ladi. Ayniqsa, interaktiv texnologiyalar va kreativ yondashuvlar o‘quvchilarning psixologik mashg‘ulotlarga qiziqishini oshiradi hamda ularning faol ishtirokini ta’minlaydi. Mazkur mustaqil ishning asosiy maqsadi maktab psixologiyasida qo‘llanilayotgan innovatsion metodlarning mohiyatini ochib berish, ularning amaliy ahamiyatini tahlil qilish va ta’lim tizimidagi psixologik xizmat samaradorligini oshirishdagi rolini yoritishdan iboratdir.

Maktab psixologiyasi bugungi kunda ta’lim tizimining ajralmas qismiga aylangan. Chunki o‘quvchining bilim olishi faqat intellektual salohiyatga emas, balki uning psixologik holatiga ham bevosita bog‘liqdir. Agar bola ruhiy jihatdan o‘zini xavfsiz, qo‘llab-quvvatlangan va qadrlangan his qilsa, uning o‘quv faoliyati ham samarali bo‘ladi. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, maktab psixologining vazifasi faqat muammolarni aniqlash emas, balki sog‘lom psixologik muhitni yaratish, o‘quvchilarning emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash va ularning ijtimoiy moslashuviga yordam berishdan iboratdir. Zamonaviy maktab psixologiyasi o‘quvchilarning individual xususiyatlarini chuqur o‘rganishga asoslanadi. Har bir bolaning qiziqishi, xarakteri, hissiy holati va fikrlash uslubi turlicha bo‘lgani sababli ularga individual yondashuv talab etiladi. Aynan innovatsion metodlar ana shu individual yondashuvni amalga oshirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Innovatsion metodlar ta’lim va psixologiya sohasiga yangicha fikrlash uslubi, zamonaviy pedagogik yondashuv va samaradorligi yuqori bo‘lgan amaliy texnologiyalarni olib kiradi. Bunday metodlar an’anaviy “o‘qituvchi markazli” tizimdan “o‘quvchi markazli” tizimga o‘tishni tezlashtiradi va ta’lim jarayonini

yanada faol, qiziqarli hamda natijador qiladi. Ayniqsa, maktab psixologiyasi faoliyatida innovatsion yondashuvlar o‘quvchilarning ichki dunyosini chuqurroq o‘rganish, ularning emotsional holatini aniqlash va psixologik yordamni individual tarzda tashkil etish imkonini beradi. Shu orqali o‘quvchilarda faqat bilim emas, balki shaxsiy rivojlanish, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv ham shakllanadi. Bu metodlar o‘quvchilarning faolligini sezilarli darajada oshiradi, ularning dars jarayoniga qiziqishini kuchaytiradi va psixologik mashg‘ulotlarni jonli, interaktiv shaklda tashkil etishga yordam beradi. Natijada bola passiv tinglovchi emas, balki jarayonning faol ishtirokchisiga aylanadi. Aynan shu jihat innovatsion metodlarning eng katta afzalliklaridan biri hisoblanadi. Chunki faol ishtirok etgan o‘quvchi o‘z fikrini erkin ifoda etadi, o‘zini ko‘proq namoyon qiladi va ichki psixologik imkoniyatlarini ochib beradi. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, innovatsion metodlar o‘quvchilar bilan ishlashda ishonchli psixologik aloqa o‘rnatishga kuchli imkoniyat yaratadi. Psixolog va o‘quvchi o‘rtasidagi ishonch munosabati har qanday psixologik ishning asosiy poydevori hisoblanadi. Interaktiv va kreativ metodlar orqali psixolog bolaga yaqinlashadi, uning ichki dunyosini tushunadi va bola ham o‘z navbatida o‘zini erkin his qila boshlaydi. Bunday muhitda o‘quvchi o‘z muammolarini yashirmaydi, aksincha ochiq ifoda etishga harakat qiladi. Chunki bolalar an’anaviy suhbat yoki ma’ruza shaklidagi mashg‘ulotlarga nisbatan interaktiv, o‘yinli va kreativ faoliyatlarga ko‘proq qiziqadi. Oddiy suhbatda bola ko‘pincha tortinchoqlik qiladi yoki qisqa javob beradi, lekin interaktiv metodlarda u faol ishtirok etadi, fikr bildiradi va o‘zini erkin tutadi. Bu esa psixologik jarayonning samaradorligini keskin oshiradi. Masalan, psixologik treninglar o‘quvchilarning kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantirishda juda samarali metod hisoblanadi. Trening jarayonida bolalar o‘z fikrlarini erkin ifoda etishga, boshqalarni diqqat bilan tinglashga, jamoa ichida hamkorlik qilishga va turli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishga o‘rganadi. Bu jarayon ularning nafaqat muloqot madaniyatini, balki ichki ishonchini ham mustahkamlaydi. Treninglar davomida o‘quvchilar turli rolli o‘yinlar, muammoli vaziyatlar va guruhiy mashg‘ulotlar orqali real hayotga yaqin psixologik tajriba orttiradi. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuvini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ular

jamiyatda o‘z o‘rnini topishga, boshqalar bilan sog‘lom munosabat o‘rnatishga va stressli vaziyatlarda o‘zini boshqarishga o‘rganadi. Shuningdek, innovatsion metodlar o‘quvchilarda empatiya, ya’ni boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Bu esa sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhit shakllanishiga olib keladi. Natijada o‘quvchilar o‘rtasidagi ziddiyatlar kamayadi, hamkorlik va o‘zaro hurmat kuchayadi. Umuman olganda, innovatsion metodlar maktab psixologiyasini yangi bosqichga olib chiqadi. Ular orqali psixolog nafaqat muammolarni aniqlovchi, balki o‘quvchining shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi, uning ichki salohiyatini ochib beruvchi faol mutaxasisga aylanadi.

Bugungi kunda maktab psixologiyasida keng qo‘llanilayotgan innovatsion metodlardan biri art-terapiya hisoblanadi. Ushbu metod orqali o‘quvchilar o‘z ichki hissiyotlarini rasm, musiqa, ranglar yoki ijodiy faoliyat orqali ifoda etadi. Art-terapiya ayniqsa tortinchoq, hissiyotlarini yashiradigan yoki stress holatidagi bolalar bilan ishlashda samarali hisoblanadi. Chunki bola ba’zan so‘z bilan ifoda eta olmaydigan ichki kechinmalarini rasm orqali ko‘rsatishi mumkin. Psixolog uchun esa bu bolaning ruhiy holatini tushunish va unga yordam berish imkonini yaratadi. Shu bilan birga, art-terapiya o‘quvchilarning ijodkorligini rivojlantirishda ham muhim rol o‘ynaydi.

Raqamli texnologiyalar bugungi ta’lim tizimining muhim qismiga aylangan. Shu sababli maktab psixologlari ham o‘z faoliyatida axborot-kommunikatsion texnologiyalardan foydalanmoqda. Online testlar, elektron psixodiagnostik dasturlar va interaktiv platformalar psixologik xizmat samaradorligini oshirishga yordam beradi. Bu metodlar orqali o‘quvchilarning psixologik holatini tez va aniq tahlil qilish mumkin bo‘ladi. Bundan tashqari, multimedia vositalari orqali tashkil etilgan psixologik mashg‘ulotlar o‘quvchilarda katta qiziqish uyg‘otadi. Video, animatsiya va interaktiv topshiriqlar orqali o‘quvchilar psixologik bilimlarni osonroq o‘zlashtiradi.

Psixologik treninglar innovatsion metodlarning eng samarali shakllaridan biri hisoblanadi. Treninglar orqali o‘quvchilarda o‘zini anglash, emotsiyalarni boshqarish va kommunikativ ko‘nikmalar rivojlanadi. Shuningdek, treninglar o‘quvchilarda

liderlik, jamoada ishlash va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini shakllantiradi. Bu esa ularning kelajakdagi ijtimoiy hayoti uchun muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, stressni boshqarish, konfliktlarni hal qilish va motivatsiyani oshirishga qaratilgan treninglar maktab psixologiyasi amaliyotida keng qo‘llanilmoqda. Innovatsion metodlar o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday metodlar orqali o‘quvchilarda mustaqil fikrlash, kreativlik va o‘ziga bo‘lgan ishonch rivojlanadi. Shuningdek, innovatsion yondashuvlar bolalarning dars va psixologik mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Bu esa ta’lim samaradorligini ham kuchaytiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, interaktiv metodlardan foydalanilgan mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning emotsional faolligi va ijtimoiy moslashuvi yuqori bo‘ladi. Maktab psixologiyasida innovatsion metodlardan foydalanish bugungi ta’lim tizimining muhim talablaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy metodlar psixologik xizmat samaradorligini oshirish, o‘quvchilarning emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom psixologik muhit yaratishda muhim ahamiyat kasb etadi. Innovatsion metodlar yordamida maktab psixologi o‘quvchilarning ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqarishi, ularning psixologik muammolarini erta aniqlashi va samarali yordam ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli ta’lim tizimida innovatsion yondashuvlarni keng joriy etish barkamol avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Toshpo‘latova Sh. *Yosh davrlari psixologiyasi*. 2019. Toshkent, O‘zbekiston.

2. Hudayqulov va Xolov. *Tarbiya ishlari metodikasi*. 2020. Toshkent, O‘zbekiston.

3. G‘oziyev E. *Umumiy psixologiya*. 2017. Toshkent, O‘zbekiston.

4. Nishonova Z. *Pedagogik psixologiya*. 2018. Toshkent, O‘zbekiston.

5. Karimova V. *Oila psixologiyasi*. 2019. Toshkent, O‘zbekiston.

OTA-ONA MEHRINING BOLANING RUHIY RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Muminova Jumagul Valijonovna.
Namangan viloyati, Chust tumani 16-maktabning psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ota-ona mehrining bolaning ruhiy (psixologik) rivojlanishiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Ota-ona mehr-muhabbati bolaning emotsional barqarorligi, o‘ziga ishonchi, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanishida asosiy omillardan biri ekanligi yoritilgan. Shuningdek, mehrli oilaviy muhit bolada stressni kamaytirishi, xavfsizlik hissini shakllantirishi hamda ichki motivatsiyani kuchaytirishi ilmiy asoslarda tushuntirilgan.

Kalit so‘zlar. Ota-ona mehri, ruhiy rivojlanish, emotsional barqarorlik, o‘ziga ishonch, psixologik xavfsizlik, motivatsiya, oilaviy muhit, bolalar psixologiyasi, empatiya, shaxs shakllanishi.

Bola shaxsining shakllanishida oilaviy muhit, ayniqsa ota-ona mehrining o‘rni beqiyos ahamiyatga ega. Psixologik nuqtai nazardan, bola hayotining ilk bosqichlarida oladigan mehr-muhabbat uning keyingi ruhiy rivojlanishi uchun mustahkam asos bo‘lib xizmat qiladi. Ota-ona tomonidan ko‘rsatiladigan iliqlik, e’tibor va doimiy qo‘llab-quvvatlash bolada atrof-muhitga nisbatan ishonchli munosabatning shakllanishiga yordam beradi. Ota-ona mehri, avvalo, bolada psixologik xavfsizlik hissini yuzaga keltiradi. Bola o‘zini sevishlarini, qabul qilishlarini his qilganida, u erkin fikrlashga, o‘zini ifoda etishga va yangi bilimlarni o‘zlashtirishga faol intiladi. Aksincha, mehr va e’tibor yetishmasligi bolada qo‘rquv, tortinchoqlik, ijtimoiy chekinish va o‘ziga nisbatan ishonchsizlikning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, ota-ona mehri bolaning emotsional rivojlanishida ham muhim rol o‘ynaydi. Mehr bilan tarbiyalangan bola o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni o‘rganadi, stressli vaziyatlarga nisbatan barqarorroq munosabatda

bo‘ladi hamda boshqalar bilan sog‘lom ijtimoiy aloqalar o‘rnatadi. Bunday bolalarda tajovuzkorlik darajasi past bo‘lib, empatiya va hamdardlik xususiyatlari esa yuqori darajada rivojlanadi. Ota-ona mehri bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini shakllantirishda ham muhim omil hisoblanadi. Doimiy qo‘llab-quvvatlash va ijobiy munosabat bolada “men qadrliman”, “men qodirman” degan ichki ishonchni shakllantiradi. Bu esa uning o‘quv faoliyatida, ijtimoiy munosabatlarida va kelajakdagi hayotiy faoliyatida muvaffaqiyatga erishishiga mustahkam zamin yaratadi. Bundan tashqari, mehrli oilaviy muhit bolaning ichki motivatsiyasini rivojlantiradi. Bunday muhitda tarbiya topgan bola faqat tashqi rag‘bat yoki jazodan qo‘rqib emas, balki o‘z qiziqishi va ichki ehtiyojlari asosida faoliyat yurita boshlaydi. Bu esa uning ijodiy fikrlashi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati va tashabbuskorligini rivojlantiradi.

Psixologik tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, ota-ona tomonidan yetarli darajada mehr va e’tibor ko‘rsatilgan oilalarda tarbiya topgan bolalar ijtimoiy jihatdan ancha faol, bag‘rikeng va emotsional barqaror bo‘ladilar. Bunday bolalarda boshqalar bilan muloqot qilish jarayoni tabiiy va erkin kechadi, ular o‘z fikrini ochiq ifoda eta olishadi hamda yangi ijtimoiy muhitga tez va oson moslashadilar. Shuningdek, mehrli oilaviy muhit bolalarda empatiya, ya’ni boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish qobiliyatini rivojlantiradi, bu esa ularning ijtimoiy munosabatlarini yanada sog‘lomlashtiradi.

Ota-ona mehri bolaning ruhiy rivojlanishida eng muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Mehr, qo‘llab-quvvatlash va tushunishga asoslangan oilaviy muhit bola shaxsining sog‘lom va barqaror shakllanishini ta’minlaydi. Bunday muhitda tarbiya topgan bola o‘ziga ishonchli, emotsional jihatdan barqaror va ijtimoiy faol shaxs sifatida rivojlanadi hamda kelajakdagi hayotiy muvaffaqiyatlari uchun mustahkam psixologik asosga ega bo‘ladi. Bundan tashqari, ota-ona mehrining uzluksizligi bolaning shaxsiy identifikatsiyasi shakllanishida ham muhim rol o‘ynaydi. Bola o‘zini oilada qabul qilingan, qadrlangan va kerakli shaxs sifatida his qilganida, uning “menlik konsepsiyasi” ijobiy shakllanadi. Bu esa keyinchalik o‘z maqsadlarini belgilash, qaror qabul qilish va hayotiy yo‘nalishini tanlashda mustaqil

bo‘lishiga yordam beradi. Shuningdek, mehrli oilaviy muhit bolaning psixologik chidamliligini (rezistentlikni) oshiradi. Ya’ni, hayotdagi qiyinchiliklar, muvaffaqiyatsizliklar va stressli vaziyatlarga nisbatan bardoshlilik kuchayadi. Bunday bolalar muammolar oldida tushkunlikka tushib qolmasdan, ularni hal etishga intiladilar. Ota-ona mehri, shuningdek, bolaning ijtimoiy qadriyatlar tizimini shakllantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Oilada ko‘rsatilgan hurmat, samimiyat va mehr-muhabbat bolada jamiyatga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Natijada u kattalar hayotida ham adolat, hurmat va insonparvarlik tamoyillariga amal qiladigan shaxsga aylanadi. Yana bir muhim jihat shundaki, mehrli muhitda tarbiya topgan bolalarda agressiv xulq-atvor darajasi past bo‘ladi. Chunki ular o‘z his-tuyg‘ularini zo‘ravonlik orqali emas, balki muloqot va tushunish orqali ifoda etishni o‘rganadilar.

Ota-ona mehri nafaqat bolani hissiy jihatdan qo‘llab-quvvatlovchi omil, balki uning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanish jarayonini belgilab beruvchi asosiy psixologik poydevor sifatida ham namoyon bo‘ladi. Chunki bola shaxsining ilk modeli aynan oilada shakllanadi va ota-ona bilan bo‘lgan munosabatlar uning ichki dunyosi, o‘ziga bo‘lgan munosabati hamda atrof-muhitni qabul qilish tarzini belgilaydi. Mehr-muhabbat bilan o‘sgan bola o‘zini qadrlashni, boshqalarni hurmat qilishni va ijtimoiy munosabatlarda sog‘lom aloqa o‘rnatishni o‘rganadi. Bunday bolalarda ijtimoiy faollik, mas’uliyat hissi va empatiya rivojlanadi. Shuningdek, ular yangi muhitlarga moslashishda qiyinchilik sezmaydilar va hayotiy vaziyatlarga nisbatan barqaror psixologik munosabatni saqlab qoladilar. Bundan tashqari, ota-ona mehri bolaning kelajakdagi hayotiy qarorlariga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional jihatdan qo‘llab-quvvatlangan bola o‘z qobiliyatiga ishonadi, mustaqil fikrlaydi va maqsad sari qat’iyat bilan harakat qiladi. Aksincha, mehr yetishmagan muhitda ulg‘aygan bolalarda ikkilanish, xavotir va ijtimoiy chekinish holatlari ko‘proq kuzatilishi mumkin. Ota-onalar farzand bilan muntazam ravishda iliq va ochiq muloqot olib borishga e’tibor qaratishlari lozim. Bola o‘z fikrini erkin ifoda eta oladigan, tinglanadigan va tushuniladigan muhitda o‘zini psixologik jihatdan xavfsiz his qiladi. Bu esa uning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi va o‘ziga ishonchini

oshiradi. Farzandni faqat natija uchun emas, balki uning harakatlari va o‘quv jarayonidagi sa’y-harakatlari uchun ham qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Bunday yondashuv bolada ichki motivatsiyani rivojlantiradi hamda u muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqmasdan, o‘z ustida ishlashga o‘rganadi. Bolani boshqa tengdoshlari bilan doimiy taqqoslashdan saqlanish zarur. Chunki taqqoslash bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi va ichki bosimni kuchaytiradi. Har bir bolaning individual qobiliyati va rivojlanish sur’atini inobatga olish psixologik jihatdan to‘g‘ri yondashuv hisoblanadi. Oilada iliq, qo‘llab-quvvatlovchi va hurmatga asoslangan muhit yaratish bolaning ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tanqidni keskin shaklda emas, balki tushuntirish va yo‘naltirish orqali ifodalash bola shaxsining sog‘lom shakllanishiga yordam beradi.

Bola mustaqil fikrlash va qaror qabul qilishga o‘rganishi uchun unga kichik tanlov imkoniyatlarini berish tavsiya etiladi. Bu uning mas’uliyat hissini rivojlantiradi hamda o‘ziga ishonchini kuchaytiradi. Oilaviy muhitda tinchlik va barqarorlikni saqlash ham bolaning psixologik rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Oilaviy nizolarni bolaning huzurida keskin muhokama qilmaslik uning ruhiy xavfsizligini ta’minlaydi. Ota-ona mehri, qo‘llab-quvvatlash va tushunishga asoslangan yondashuv bolaning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlaydi. Mehrli va ishonchli muhitda tarbiya topgan bola kelajakda mustaqil, barqaror va ijtimoiy jihatdan faol shaxs sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

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

3. Karimova V.M. *Psixologiya*. Toshkent: Sharq, 2002.

4. Nishonova Z.T. *Rivojlanish psixologiyasi*. Toshkent, 2018

BOLALARDA MOTIVATSIYA VA O‘ZIGA ISHONCHNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI

Muqimova Dildora Nasriddinovna

Buxoro viloyati Shofirkon tumani 56-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada bolalarda motivatsiya va o‘ziga ishonchni shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari yoritilgan. Motivatsiya va o‘ziga ishonch tushunchalari ilmiy jihatdan tahlil qilinib, ularning shakllanish omillari, pedagogik jarayondagi o‘rni hamda oilaviy muhit ta’siri ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, ta’lim jarayonida motivatsiyani oshirish va o‘ziga ishonchni rivojlantirish usullari ilmiy asosda yoritilgan.

Kalit so‘zlar. motivatsiya, o‘ziga ishonch, psixologik rivojlanish, pedagogik jarayon, emotsional intellekt, o‘quvchi, ta’lim motivatsiyasi, ijobiy psixologik muhit, oila va ta’lim hamkorligi, interfaol metodlar

Bolalarda motivatsiya va o‘ziga ishonchni shakllantirish zamonaviy ta’lim tizimida dolzarb psixologik-pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Chunki har bir o‘quvchining ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyati, faolligi va rivojlanish darajasi uning ichki motivatsiyasi hamda o‘ziga bo‘lgan ishonchiga bevosita bog‘liqdir. Shu sababli ushbu jarayon nafaqat pedagogik, balki chuqur psixologik yondashuvni ham talab etadi. Motivatsiya shaxsni muayyan faoliyatga undovchi ichki va tashqi omillar majmui bo‘lib, u ehtiyojlar, qiziqishlar, maqsadlar va qadriyatlar asosida shakllanadi. O‘ziga ishonch esa shaxsning o‘z qobiliyatlari va imkoniyatlariga nisbatan ijobiy bahosi bo‘lib, murakkab vaziyatlarda ham faol harakat qilishga undaydi. Psixologik tadqiqotlarda motivatsiya va o‘ziga ishonch o‘zaro chambarchas bog‘liq psixologik kategoriyalar sifatida talqin qilinadi. Motivatsiya kuchli bo‘lgan shaxsda o‘ziga ishonch ham yuqori darajada shakllanadi, chunki u o‘z faoliyati natijalariga ijobiy munosabatda bo‘ladi. Bolalarda motivatsiyaning rivojlanishiga bir qator ichki va tashqi omillar ta’sir ko‘rsatadi. Ichki omillarga qiziqish, ehtiyoj, shaxsiy maqsadlar

kiradi. Tashqi omillarga esa o‘qituvchi munosabati, oilaviy muhit, rag‘batlantirish tizimi va ijtimoiy sharoitlar kiradi. Ta’lim jarayonida o‘qituvchining roli alohida ahamiyatga ega bo‘lib, uning qo‘llab-quvvatlovchi munosabati va adolatli baholashi bolalarda o‘qishga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. O‘ziga ishonchni shakllantirish jarayoni bolaning muvaffaqiyatli tajribalar to‘plashi bilan chambarchas bog‘liqdir. Har bir kichik yutuq bolaning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Shuningdek, psixologik xavfsiz muhit ham muhim rol o‘ynaydi. Bola tanqid va kamsitishdan xoli, qo‘llab-quvvatlovchi muhitda o‘zini erkin his qiladi va o‘z qobiliyatlarini namoyon etishga intiladi. Ta’lim jarayonida motivatsiyani oshirish uchun zamonaviy interfaol metodlardan foydalanish samarali hisoblanadi. Guruhli ishlar, loyihaviy ta’lim, rolli o‘yinlar va muammoli vaziyatlarni hal qilish metodlari bolalarda qiziqish va faollikni oshiradi. Shuningdek, rag‘batlantirish tizimi ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, u faqat baho bilan emas, balki og‘zaki maqtov, ijobiy fikr bildirish va yutuqlarni e’tirof etish orqali ham amalga oshirilishi lozim. Oila bolada motivatsiya va o‘ziga ishonchning shakllanishida asosiy ijtimoiy institut hisoblanadi. Ota-onaning qo‘llab-quvvatlashi, bolaga nisbatan ishonchi va ijobiy munosabati uning psixologik rivojlanishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Aksincha, doimiy tanqid, solishtirish va bosim bolada ichki ishonchsizlikni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish juda muhimdir. Bolalarda motivatsiya va o‘ziga ishonchni shakllantirish murakkab, ammo juda muhim psixologik-pedagogik jarayon bo‘lib, u oila, maktab va jamiyat hamkorligida amalga oshiriladi. Ushbu jarayon to‘g‘ri tashkil etilganda, bola nafaqat o‘qishda, balki hayotning barcha sohalarida muvaffaqiyatga erishadigan shaxs sifatida shakllanadi.

Bolalarda motivatsiya va o‘ziga ishonchni shakllantirish jarayonini takomillashtirish hamda uning samaradorligini oshirish maqsadida zamonaviy psixologik-pedagogik yondashuvlarga asoslangan bir qator ilmiy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Ushbu tavsiyalar ta’lim jarayonini shaxsga yo‘naltirish, o‘quvchining ichki imkoniyatlarini ochish hamda uning emotsional barqarorligini mustahkamlashga qaratilgan. Ta’lim jarayonida har bir o‘quvchining individual psixologik xususiyatlarini inobatga olish muhim ahamiyatga ega. Chunki motivatsiya va o‘ziga

ishonch bir xil darajada emas, balki shaxsning temperament, qiziqish va qobiliyatlariga bog‘liq holda shakllanadi. Shu sababli differensial yondashuv asosida ta’lim berish samarali natija beradi. O‘quvchilarda ichki motivatsiyani rivojlantirish ustuvor vazifa sifatida qaralishi lozim. Faqat tashqi rag‘batlantirishga tayanish emas, balki qiziqish uyg‘otish, maqsad qo‘yish ko‘nikmasini shakllantirish va o‘z-o‘zini rivojlantirishga intilishni kuchaytirish muhimdir. Bu esa uzoq muddatli motivatsiyani ta’minlaydi. Ta’lim jarayonida interfaol metodlar va zamonaviy pedagogik texnologiyalardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Muammoli ta’lim, loyiha asosida o‘qitish, hamkorlikda ishlash va rolli o‘yinlar o‘quvchilarning faolligini oshiradi, ularda mustaqil fikrlash va o‘ziga ishonchni mustahkamlaydi. O‘qituvchining psixologik-pedagogik kompetensiyasini rivojlantirish ham muhim ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Pedagog o‘quvchining emotsional holatini to‘g‘ri baholashi, uni qo‘llab-quvvatlashi, konstruktiv fikr bildira olishi va rag‘batlantirishning samarali usullaridan foydalana olishi kerak.

Ta’lim muassasalarida psixologik xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhitni yaratish zarur. Kamsitish, salbiy taqqoslash va ortiqcha tanqid kabi holatlar motivatsiyani pasaytiradi va o‘ziga ishonchsizlikni kuchaytiradi. Shu sababli ijobiy psixologik iqlim shakllantirish muhim hisoblanadi. Oila va ta’lim muassasasi o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish ham tavsiya etiladi. Ota-onalarga bolani qo‘llab-quvvatlash, ortiqcha bosim o‘tkazmaslik va ijobiy rag‘batlantirish usullari bo‘yicha psixologik tushuntirish ishlari olib borilishi lozim. Bolalarda emotsional intellektni rivojlantirishga yo‘naltirilgan trening va mashg‘ulotlarni tizimli ravishda tashkil etish ularning o‘z hissiyotlarini boshqarish, stressga chidamlilik va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini oshiradi.

Shuningdek, o‘quvchilarning kichik yutuqlarini ham muntazam e’tirof etish va ijobiy baholash tizimini joriy etish ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi.

Ta’lim jarayonida motivatsiyani rivojlantirish uchun shaxsga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuvni keng joriy etish zarur. Bu yondashuv har bir o‘quvchining individual qobiliyati, qiziqishi va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda

ta’lim berishni nazarda tutadi. Natijada o‘quvchida o‘zini anglash va o‘z imkoniyatlariga ishonch kuchayadi. O‘quvchilarda ichki motivatsiyani shakllantirishga alohida e’tibor qaratish lozim. Bunda tashqi rag‘batlantirish (baho, mukofot) bilan bir qatorda, qiziqish, maqsad qo‘yish va shaxsiy rivojlanishga intilish kabi ichki omillarni rivojlantirish muhim hisoblanadi. Ta’lim jarayonida interfaol metodlar va faol o‘qitish texnologiyalaridan keng foydalanish tavsiya etiladi. Guruhli ishlar, loyiha asosida o‘qitish, muammoli vaziyatlarni hal qilish va rolli o‘yinlar o‘quvchilarda faollikni oshiradi hamda o‘ziga ishonchni mustahkamlaydi. O‘qituvchilarning psixologik va pedagogik kompetensiyasini rivojlantirish ham muhim ilmiy-pedagogik yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Pedagoglar o‘quvchilarning emotsional holatini to‘g‘ri baholash, ularni rag‘batlantirish va konstruktiv fikr bildirish ko‘nikmalariga ega bo‘lishlari lozim.

Ta’lim muassasalarida psixologik xavfsiz muhitni shakllantirish zarur. O‘quvchilarni kamsitish, solishtirish va salbiy baholash holatlarining oldini olish, aksincha qo‘llab-quvvatlovchi va ishonchga asoslangan muhit yaratish motivatsiya va o‘ziga ishonchning rivojlanishiga xizmat qiladi. Oila va maktab hamkorligini tizimli yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar uchun psixologik ma’rifat dasturlarini tashkil etish, bolaga nisbatan to‘g‘ri yondashuvni shakllantirish va ortiqcha bosimdan saqlanish bo‘yicha tavsiyalar berish lozim. Bolalarda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan maxsus trening va mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish tavsiya etiladi. Bu ularning o‘z hissiyotlarini boshqarish, stressni yengish va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo‘lishiga yordam beradi. Shuningdek, o‘quvchilarning muvaffaqiyatlarini muntazam tahlil qilish va kichik yutuqlarni ham e’tirof etish tizimini yo‘lga qo‘yish ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini kuchaytiradi. Bu yondashuv “muvaffaqiyat tajribasi”ni shakllantirish orqali motivatsiyani barqarorlashtiradi. Mazkur tavsiyalar bolalarda motivatsiya va o‘ziga ishonchni ilmiy asosda rivojlantirish, ularning shaxsiy salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarish hamda ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E. G. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.

2. Karimova V. M. **Psixologiya**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
3. Nishonova Z. T. **Rivojlanish psixologiyasi**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2006.
4. Rasulov S. S. **Ta’lim psixologiyasi**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

TA’LIM TIZIMIDA PSIXOPROFILAKTIKANING ZAMONAVIY USULLARI

Nuraliyeva Gulsevar No'monjonovna

Qashqadaryo viloyati, Shahrisabz tumani 15- maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada ta’lim tizimida psixoprofilaktikaning zamonaviy usullari, ularning mazmuni va amaliy ahamiyati yoritilgan. Psixoprofilaktika o‘quvchilarda stress, xavotir, agressiya va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarning oldini olishga xizmat qilishi asoslab berilgan. Shuningdek, raqamli texnologiyalar, emotsional intellektni rivojlantirish, interfaol treninglar, mindfulness texnikalari hamda oilaviy hamkorlik tizimi kabi zamonaviy yondashuvlarning ta’lim jarayonidagi o‘rni tahlil qilingan. Ushbu usullar o‘quvchilarning psixologik barqarorligini ta’minlash va ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar. *psixoprofilaktika, ta’lim tizimi, o‘quvchi, stress, xavotir, emotsional intellekt, raqamli texnologiyalar, interfaol metodlar, mindfulness, psixologik muhit, oila va maktab hamkorligi, ijtimoiy moslashuv*

Zamonaviy ta’lim tizimida psixoprofilaktikaning ahamiyati tobora ortib bormoqda, chunki o‘quvchilarning ruhiy holati ularning o‘quv faoliyati samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik barqarorlikka ega bo‘lgan o‘quvchilar o‘quv materiallarini tezroq o‘zlashtiradi, o‘z fikrini erkin ifoda etadi hamda jamoa bilan samarali muloqot qila oladi. Aksincha, stress va xavotir darajasi yuqori bo‘lgan o‘quvchilarda diqqatning pasayishi, xotira susayishi va o‘qishga

nisbatan salbiy munosabat shakllanishi kuzatiladi.Psixoprofilaktika jarayoni nafaqat muammolarni oldini olish, balki shaxsning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlashga ham qaratilgan. Bu jarayonda o‘qituvchi va psixologning hamkorligi juda muhim hisoblanadi. O‘qituvchi o‘quvchilarning dars jarayonidagi xulq-atvori va emotsional holatini kuzatib boradi, psixolog esa aniqlangan muammolar bo‘yicha individual yoki guruhiy korreksion ishlarni amalga oshiradi. Psixoprofilaktik ishlar doirasida o‘quvchilarda ijobiy motivatsiyani shakllantirish ham muhim vazifalardan biridir. O‘quvchini rag‘batlantirish, uning kichik yutuqlarini ham e’tirof etish va qo‘llab-quvvatlash orqali o‘ziga ishonchni oshirish mumkin. Bu esa kelgusida stressli vaziyatlarga chidamlilikni kuchaytiradi. Bundan tashqari, maktab muhitida sog‘lom psixologik iqlim yaratish ham psixoprofilaktikaning asosiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘quvchilar o‘rtasida hurmat, hamjihatlik va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash muhitini shakllantirish agressiya va nizolarni kamaytiradi. Psixoprofilaktika ta’lim tizimining ajralmas qismi sifatida o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasini, balki ularning shaxsiy rivojlanishini ham ta’minlaydi. Shu boisdan, har bir ta’lim muassasasida psixologik xizmatni yanada rivojlantirish va zamonaviy yondashuvlarni joriy etish dolzarb ahamiyatga ega hisoblanadi. Psixoprofilaktika ta’lim jarayonida o‘quvchilarning psixologik sog‘lom rivojlanishini ta’minlashda muhim o‘rin tutadi. Chunki maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlar emotsional jihatdan juda sezgir bo‘lib, tashqi muhitdagi har qanday salbiy omil ularning ruhiy holatiga tez ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli psixoprofilaktik ishlar tizimli, uzluksiz va kompleks tarzda olib borilishi lozim. Psixoprofilaktika jarayonida asosiy e’tibor o‘quvchilarda stress va xavotir darajasini kamaytirishga, agressiv xulq-atvorning oldini olishga hamda ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratiladi. Bu jarayonda psixolog, o‘qituvchi va ota-onaning hamkorligi juda muhim hisoblanadi. Ularning o‘zaro uyg‘un faoliyati orqali o‘quvchining psixologik holati doimiy nazorat qilinadi va zarur hollarda tezkor yordam ko‘rsatiladi. Shuningdek, psixoprofilaktik faoliyatda o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Har bir o‘quvchi o‘ziga xos psixologik rivojlanish darajasiga ega bo‘lib, ularga nisbatan bir xil yondashuv samarali natija bermasligi mumkin. Shu sababli individual

yondashuv asosida ishlash, har bir bolaning ehtiyojlari va muammolarini chuqur tahlil qilish zarur. Bundan tashqari, psixoprofilaktika o‘quvchilarda ijobiy motivatsiyani shakllantirishga ham xizmat qiladi. O‘quvchi o‘zini qadrlangan va qo‘llab-quvvatlangan his qilsa, u o‘qishga nisbatan qiziqishi ortadi hamda o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishga intiladi. Bu esa ta’lim sifatining oshishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Psixoprofilaktika ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhit yaratishning asosiy vositalaridan biri bo‘lib, u o‘quvchilarning nafaqat bilim olish jarayonini, balki ularning shaxs sifatida shakllanishini ham qo‘llab-quvvatlaydi.

Zamonaviy ta’lim tizimida raqamli texnologiyalardan foydalanish psixoprofilaktikaning eng istiqbolli va tez rivojlanayotgan yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Raqamli vositalar yordamida o‘quvchilarning psixologik holatini kuzatish jarayoni ancha soddalashib, bir vaqtning o‘zida katta hajmdagi ma’lumotlarni tahlil qilish imkoniyati paydo bo‘lmoqda. Elektron testlar, onlayn so‘rovnomalar va mobil ilovalar orqali o‘quvchilarda kuzatilayotgan emotsional o‘zgarishlar, stress darajasi hamda ijtimoiy moslashuv ko‘rsatkichlari muntazam monitoring qilinadi. Bu esa psixologlarga o‘quvchining umumiy ruhiy holati haqida aniqroq tasavvur beradi. Mazkur raqamli yondashuvning eng muhim afzalliklaridan biri muammolarni erta bosqichda aniqlash imkoniyatidir. Stress, xavotir, depressiv holatlar va xulq-atvor buzilishlari boshlang‘ich darajada aniqlansa, ularni bartaraf etish ancha oson kechadi. Aks holda, bu holatlar chuqurlashib, o‘quvchining o‘qish jarayoniga va shaxsiy rivojlanishiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shuningdek, raqamli psixoprofilaktika psixologlarning ish samaradorligini ham oshiradi. Chunki tizim orqali olingan ma’lumotlar asosida individual yondashuvni ishlab chiqish, aniq psixologik tavsiyalar berish va tezkor aralashuvni amalga oshirish imkoniyati yaratiladi. Bu esa ta’lim muassasasida psixologik xavfsizlikni ta’minlashga xizmat qiladi. Raqamli texnologiyalar psixoprofilaktika jarayonini yanada samarali, tezkor va aniq qilishga yordam beradi hamda zamonaviy ta’lim tizimining ajralmas qismiga aylanib bormoqda.

Psixoprofilaktikaning muhim yo‘nalishlaridan biri o‘quvchilarda emotsional intellektni shakllantirish va rivojlantirishdir. Emotsional intellekt shaxsning o‘z his-

tuyg‘ularini anglash, ularni to‘g‘ri boshqarish, stressli vaziyatlarda o‘zini nazorat qilish hamda boshqalarning hissiy holatini tushunish va ularga nisbatan to‘g‘ri munosabat bildirish qobiliyatini ifodalaydi. Bu ko‘nikma o‘quvchining nafaqat ta’lim jarayonida, balki kundalik hayotida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional intellekti rivojlangan o‘quvchilar jamoada muloqot qilishda qiynalmaydi, nizoli vaziyatlarni tinch yo‘l bilan hal qila oladi va o‘z hissiyotlarini boshqarishda muvozanatni saqlaydi. Aksincha, bu ko‘nikma yetarli darajada shakllanmagan o‘quvchilarda tez asabiylashish, tushkunlik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin. Ushbu jarayonni samarali amalga oshirish uchun ta’lim muassasalarida turli psixologik metod va texnologiyalar qo‘llaniladi. Jumladan, maxsus trening mashg‘ulotlari, guruhli psixologik o‘yinlar, individual va jamoaviy suhbatlar, shuningdek, refleksiya metodlari keng qo‘llaniladi. Bu usullar o‘quvchiga o‘z his-tuyg‘ularini tahlil qilish, ularni ifoda etish va boshqarishni o‘rgatadi. Bundan tashqari, emotsional intellektni rivojlantirish jarayonida o‘quvchilarning o‘zaro muloqot madaniyatini shakllantirishga ham alohida e’tibor qaratiladi. O‘quvchilar bir-birini tinglash, tushunish va hurmat qilish ko‘nikmalarini egallagan sari sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhit shakllanadi. Natijada o‘quvchilar nafaqat bilim jihatdan, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham barqaror, muvozanatli va mas’uliyatli shaxs sifatida rivojlanadi. Interfaol metodlar psixoprofilaktik jarayonda eng samarali pedagogik vositalardan biri hisoblanadi. Ushbu metodlar o‘quvchilarning faolligini oshirish, ularni ta’lim jarayoniga jalb qilish hamda psixologik jihatdan sog‘lom muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, zamonaviy ta’lim sharoitida o‘quvchini faqat tinglovchi emas, balki jarayonning faol ishtirokchisiga aylantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Guruhli treninglar o‘quvchilarda jamoa bilan ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi, ularni bir-birini tinglashga, fikr almashishga va hamkorlikda qaror qabul qilishga o‘rgatadi. Bu jarayonda o‘quvchilar o‘z fikrini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo‘lib, ichki qo‘rquv va xavotir darajasi kamayadi. Shu bilan birga, rolli o‘yinlar orqali o‘quvchilar turli hayotiy vaziyatlarni modellashtirib, muammoli holatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishni o‘rganadilar. Konfliktli vaziyatlarni yechishga qaratilgan

mashqlar esa o‘quvchilarda muammolarni zo‘ravonliksiz hal qilish, muloqot madaniyatini rivojlantirish va o‘z emotsiyalarini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Bunday mashg‘ulotlar o‘quvchining ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi va sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhitni mustahkamlaydi. Interfaol metodlarning eng muhim natijalaridan biri shundaki, ular o‘quvchini passiv tinglovchidan faol ishtirokchiga aylantiradi. Bu esa uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, stress va xavotir darajasini kamaytiradi hamda jamoa bilan samarali ishlash qobiliyatini rivojlantiradi. Natijada o‘quvchi nafaqat bilim, balki ijtimoiy va psixologik jihatdan ham barkamol shaxs sifatida shakllanadi. Maktabda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish psixoprofilaktikaning eng muhim va asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Chunki o‘quvchining ruhiy holati, o‘zini erkin his qilishi va ta’lim jarayonidagi faolligi bevosita sinf jamoasidagi psixologik iqlimga bog‘liqdir. Ijobiy muhit mavjud bo‘lgan ta’lim muassasasida o‘quvchilar o‘z fikrini erkin bildira oladi, xatoga yo‘l qo‘yishdan qo‘rqmaydi va o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etadi. Bunday muhitni shakllantirishda o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi ishonchli munosabatlar alohida ahamiyatga ega. O‘qituvchi o‘quvchiga faqat bilim beruvchi emas, balki uni tushunadigan, qo‘llab-quvvatlaydigan va yo‘naltiradigan shaxs sifatida yondashishi lozim. Ochiq muloqot esa o‘quvchilarga o‘z muammolari, his-tuyg‘ulari va fikrlarini erkin ifoda etish imkonini yaratadi. Shuningdek, rag‘batlantirish tizimi ham ijobiy psixologik muhitni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchining kichik yutuqlarini ham e’tirof etish, uni ma’naviy qo‘llab-quvvatlash va ijobiy baholash motivatsiyani oshiradi hamda o‘ziga ishonchni mustahkamlaydi. Bu esa o‘quvchining o‘qishga bo‘lgan qiziqishini kuchaytiradi. Aksincha, ta’lim jarayonida kamsitish, masxara qilish, adolatsiz munosabat va ortiqcha tanqidga yo‘l qo‘yish o‘quvchilarda psixologik bosimni kuchaytiradi va xavotir holatlarini yuzaga keltiradi. Shu sababli har bir pedagog o‘z faoliyatida psixologik xavfsizlik tamoyillariga amal qilishi zarur. Natijada ijobiy psixologik muhit shakllangan ta’lim muassasasida o‘quvchilar o‘zini himoyalangan, qadrlangan va erkin his qiladi. Bu esa ularning nafaqat bilim olish samaradorligini, balki shaxsiy rivojlanishini ham sezilarli darajada yaxshilaydi. Psixoprofilaktika faqat maktab

doirasida emas, balki oila bilan hamkorlikda samarali amalga oshiriladi. Ota-onalarga psixologik maslahatlar berish, bolani qo‘llab-quvvatlash va ortiqcha bosimdan saqlash bo‘yicha tavsiyalar muhim hisoblanadi. Oila va maktab o‘rtasidagi uzviy hamkorlik bolada sog‘lom psixologik rivojlanishni ta’minlaydi. Hozirgi davrda bolalar va o‘smirlar orasida stress, xavotir va xulq-atvor muammolari ortib bormoqda. Bunga raqamli muhitning ta’siri, ijtimoiy tarmoqlar, oilaviy muammolar hamda o‘qishdagi bosimlar sabab bo‘lmoqda. Shu sababli psixoprofilaktika ta’lim tizimining eng dolzarb va strategik yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolmoqda. Psixoprofilaktika faqat maktab doirasida amalga oshiriladigan jarayon bo‘lib qolmasdan, balki oila bilan uzviy hamkorlikda olib borilgandagina samarali natija beradi. Chunki bolaning shaxsiyati, xulq-atvori va psixologik holatining asosiy qismi aynan oilaviy muhitda shakllanadi. Oila va maktab o‘rtasidagi hamkorlik qanchalik mustahkam bo‘lsa, o‘quvchining psixologik barqarorligi shunchalik yuqori bo‘ladi. Ota-onalar bilan ishlash jarayonida ularga psixologik maslahatlar berish muhim ahamiyatga ega. Bu maslahatlar bola bilan to‘g‘ri muloqot qilish, uning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, ortiqcha talab va bosim o‘tkazmaslik hamda ijobiy tarbiya usullarini qo‘llashga yo‘naltiriladi. Ota-onalar farzandining yutuqlarini qadrlash, uni qo‘llab-quvvatlash va muvaffaqiyatsizlik holatlarida ruhiy tayanch bo‘lishni o‘rganishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E. G. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.

2. Karimova V. M. **Psixologiya**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

3. Nishonova Z. T. **Bolalar psixologiyasi va rivojlanish psixologiyasi**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2006.

4. Rasulov S. S. **Ta’lim psixologiyasi**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

5. Tolipov U. Q., Usmonboeva M. **Pedagogik texnologiyalar**. – Toshkent: Fan, 2006.

OTA-ONALARNING YUQORI TALABLARI VA BOLADAGI ICHKI BOSIM

Oynarova Dilnaza Madiyarovna

Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Beruniy tumani, 62-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ota-onalarning farzandlarga nisbatan yuqori talablar qo‘yishi va bu jarayonning bolalar psixologiyasida ichki bosim shakllanishiga ta’siri ilmiy asosda yoritilgan. Ota-onalarning ortiqcha talabchanligi bolada stress, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik, emotsional zo‘riqish va perfektsionizm kabi holatlarni kuchaytirishi mumkinligi tahlil qilingan. Shuningdek, ichki bosimning o‘quv faoliyati, motivatsiya va shaxsiy rivojlanishga salbiy ta’siri ochib berilgan. Maqolada qo‘llab-quvvatlovchi oilaviy muhitning ahamiyati hamda ota-onalar uchun psixologik tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar. Ota-ona talablari, ichki bosim, stress, bolalar psixologiyasi, motivatsiya, emotsional zo‘riqish, o‘ziga ishonch, oilaviy muhit, perfektsionizm, psixologik rivojlanish.

Bola shaxsining shakllanishi murakkab psixologik jarayon bo‘lib, unda oilaviy muhit hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ota-onaning farzandga bo‘lgan munosabati, uning kelajagi haqidagi tasavvurlari hamda qo‘yiladigan talablar bola psixikasining rivojlanishiga bevosita va uzluksiz ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, zamonaviy jamiyatda raqobatning kuchayishi va ta’limga bo‘lgan talablarning ortishi ota-onalarning farzandlardan yuqori natijalar kutishiga sabab bo‘lmoqda. Ular ko‘pincha bolani “eng yaxshi bo‘lishga” undash orqali uning muvaffaqiyatini ta’minlashga harakat qiladilar. Biroq bu talablar me’yoridan oshib ketganda, bola psixologik jihatdan murakkab ichki bosim holatiga tushib qolishi mumkin. Ichki bosim psixologiyada bolaning o‘zidan doimiy ravishda yuqori natija kutishi, xatoga yo‘l qo‘yishdan qo‘rqishi va muvaffaqiyatsizlikdan kuchli xavotirlanishi bilan tavsiflanadi. Bunday holat odatda ota-onaning haddan tashqari talabchanligi, doimiy tanqidiy munosabati yoki faqat

natijaga yo‘naltirilgan baholash tizimi natijasida shakllanadi. Bola o‘zini doimiy nazorat ostida, har bir harakati baholanayotgan shaxs sifatida his qila boshlaydi. Bu esa uning ichki erkinligini cheklab, emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi. Ichki bosim ostida qolgan bola ko‘pincha o‘zini yetarli darajada yaxshi emas deb hisoblaydi va har qanday xatoni katta muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qiladi. Natijada uning psixologik holatida xavotir, qo‘rquv va o‘ziga ishonchsizlik kabi hissiyotlar kuchayadi. Bu jarayon uzoq davom etsa, bola nafaqat o‘qish jarayonida, balki kundalik hayotida ham o‘zini erkin ifoda eta olmaydigan, tortinchoq va ruhiy jihatdan beqaror shaxsga aylanishi mumkin. Ota-onalarning yuqori talablari esa turli ijtimoiy va psixologik omillar bilan izohlanadi. Jamiyatdagi kuchli raqobat, “eng yaxshi bo‘lish”ga intilish, farzandning kelajagi uchun ortiqcha xavotir hamda ota-onaning o‘z orzu va istaklarini farzand orqali amalga oshirishga urinishlari shular jumlasidandir. Bunday vaziyatlarda ota-onalar ko‘pincha mukammallik tamoyiliga asoslangan talablarni qo‘yadilar va har bir kichik muvaffaqiyatsizlikni keskin baholaydilar. Bu esa bola psixikasida bosimning yanada kuchayishiga olib keladi. Natijada, bola uchun o‘qish jarayoni rivojlanish va o‘sish maydoni emas, balki doimiy baholanish va muvaffaqiyatni isbotlash maydoniga aylanadi. Bu holat uning ichki motivatsiyasini susaytirib, tashqi bosimga bog‘liq motivatsiyani shakllantiradi. Shu sababli psixologik nuqtai nazardan ota-onalarning talab va qo‘llab-quvvatlash o‘rtasidagi muvozanatni saqlashi juda muhim hisoblanadi. Ichki bosim bolada bir qator chuqur psixologik o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Avvalo, u stress va xavotir holatiga tushadi. Bunday vaziyatda bola har bir topshiriqni mukammal bajarishga intilib, doimiy ichki taranglikda yashaydi. U har bir harakatini “to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri” mezoni asosida baholay boshlaydi, bu esa ruhiy bosimni yanada kuchaytiradi. Natijada bola o‘zini erkin his qila olmaydi va psixologik zo‘riqish asta-sekin barqaror holatga aylanadi. Shu bilan birga, o‘ziga ishonchsizlik hissi ham kuchayadi. Bola xatodan qo‘rqishni boshlaydi va har bir muvaffaqiyatsizlikni o‘zining qobiliyatsizligi sifatida qabul qiladi. Bu holat uning o‘z-o‘zini baholash tizimini buzadi hamda shaxsiy rivojlanish jarayonini sekinlashtiradi. O‘ziga ishonchi past bo‘lgan bola yangi vazifalarni bajarishda ikkilanish, tortinchoqlik va xavotirni ko‘proq his qiladi. Ichki

bosimning yana bir muhim oqibati -emotsional barqarorlikning pasayishidir. Bola tez asabiylashadigan, charchoqni tez sezadigan va kayfiyati tez o‘zgaradigan holatga tushadi. Bu esa uning kundalik faoliyatiga, tengdoshlari bilan munosabatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, ichki bosim o‘quv jarayoniga ham jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bola bilim olish jarayonidan zavq olish o‘rniga, faqat natijaga erishish haqida o‘ylaydi. O‘qish jarayoni uning uchun rivojlanish vositasi emas, balki majburiyatga aylanadi. Natijada diqqatni jamlash qobiliyati susayadi, xotira faoliyati zaiflashadi va o‘quv motivatsiyasi kamayadi. Ayrim hollarda bu holat o‘quvchida maktabga nisbatan befarqlik yoki salbiy munosabatni ham shakllantiradi. Bola darslarga qiziqishni yo‘qotishi, topshiriqlardan qochishi yoki o‘zini passiv tutishi mumkin. Uzoq davom etgan ichki bosim esa o‘quvchining umumiy psixologik rivojlanishiga va ijtimoiy moslashuviga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional jihatdan ichki bosim ostida qolgan bola tez charchash, tez asabiylashish va ruhiy beqarorlik holatlariga ko‘proq moyil bo‘ladi. U kichik muvaffaqiyatsizliklarni ham keskin qabul qiladi, natijada kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi kuzatiladi. Bunday holatda bola o‘z hissiyotlarini boshqarishda qiyinchilik sezadi, bu esa uning kundalik faoliyatiga ham, tengdoshlari bilan munosabatlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy psixologik bosim esa bolaning umumiy psixologik barqarorligini asta-sekin zaiflashtiradi. Shuningdek, perfektsionizm -ya’ni har bir ishni mukammal bajarishga intilish - ichki bosimning eng muhim ko‘rinishlaridan biri hisoblanadi. Perfektsionistik yondashuvga ega bolalar ko‘pincha o‘z oldiga real bo‘lmagan talablar qo‘yadilar va har qanday kichik xatoni ham katta muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qiladilar. Bu esa ularda doimiy xavotir va ichki taranglikni kuchaytiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, qo‘llab-quvvatlovchi va iliq oilaviy muhit bola psixikasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday muhitda bola o‘zini xavfsiz his qiladi, xatodan qo‘rqmaydi va o‘z imkoniyatlarini erkin namoyon eta oladi. Ota-onaning mehr-muhabbati va tushunishi bolaning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi, shuningdek, o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Natijada bola o‘zini qadrlashni o‘rganadi va psixologik jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllanadi. Ota-onalar farzand tarbiyasida bir qator muhim jihatlarga e’tibor qaratishlari zarur. Avvalo,

bolaning individual imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir, chunki har bir bola o‘ziga xos qobiliyat va rivojlanish sur’atiga ega. Shu sababli talablar ham moslashuvchan va real bo‘lishi kerak. Shuningdek, tarbiya jarayonida natijadan ko‘ra jarayonni qadrlash, xatolarni jazolash vositasi sifatida emas, balki o‘rganish va rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, ota-onalar farzandni boshqa bolalar bilan taqqoslashdan ehtiyot bo‘lishlari lozim. Bunday taqqoslash jarayoni bolada o‘ziga nisbatan salbiy tasavvur shakllanishiga olib keladi, ya’ni u o‘zini boshqalardan pastroq yoki yetarli darajada qobiliyatli emas deb his qila boshlaydi. Bu holat asta-sekin bolaning o‘z-o‘zini baholash tizimini buzadi va uning psixologik rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi. Natijada bola o‘z imkoniyatlariga shubha bilan qaraydigan, tashabbus ko‘rsatishdan cho‘chiydigan shaxsga aylanishi mumkin. Aksincha, ota-onaning qo‘llab-quvvatlovchi munosabati, bolaning fikrini tinglashi va uni tushunishga harakat qilishi uning psixologik rivojlanishida muhim ijobiy omil hisoblanadi. Bunday yondashuv bolada o‘zini qadrlash hissini mustahkamlaydi, emotsional barqarorlikni oshiradi hamda ichki motivatsiyaning shakllanishiga yordam beradi. Bola o‘zini xavfsiz muhitda his qilganida, u o‘z qobiliyatlarini erkin namoyon eta oladi va rivojlanishga intiladi.

Ota-onalarning farzandga qo‘yadigan yuqori talablari agar muvozanatsiz va haddan tashqari qat’iy bo‘lsa, bu holat bolada ichki bosimning kuchayishiga, doimiy stress va emotsional zo‘riqishning yuzaga kelishiga olib keladi. Natijada bola o‘zini doimiy baholanish ostida his qiladi, xatodan qo‘rqadi va o‘z imkoniyatlariga ishonchsizlik bilan qaray boshlaydi. Bunday psixologik holat uning nafaqat o‘quv faoliyatiga, balki umumiy shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, ichki bosim uzoq davom etsa, bola psixologik barqarorligini yo‘qotishi, motivatsiyasi pasayishi va o‘zini ifoda etish qobiliyati susayishi mumkin. Bu esa uning jamiyatda erkin va faol shaxs sifatida shakllanishiga to‘sqinlik qiladi. Shu sababli tarbiya jarayonida ota-onalar farzandga nisbatan mehrli, tushunuvchi va qo‘llab-quvvatlovchi yondashuvni tanlashlari zarur. Eng muhimi, bolaning real imkoniyatlarini inobatga olish, uni boshqa bolalar bilan taqqoslamaslik hamda har bir

muvaffaqiyat va xatoni rivojlanish jarayonining bir qismi sifatida qabul qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuv bola psixikasining sog‘lom rivojlanishini ta’minlaydi va unda barqaror ichki motivatsiyani shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G‘. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Davletshin M. G. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent, 2004.
3. Karimova V. M. *Psixologiya*. Toshkent: Sharq, 2002.
4. Nishonova Z. T. *Rivojlanish psixologiyasi*. Toshkent, 2018.

MAKTAB PSIXOLOGINING ZAMONAVIY JAMIYATDAGI O‘RNI

Raxmonova Maftuna Ilhomovna

Andijon viloyati Paxtaobod tumani, 12- maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu mustaqil ishda maktab psixologining zamonaviy jamiyatdagi o‘rni, uning ta’lim jarayonidagi ahamiyati hamda o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga ta’siri ilmiy asosda keng yoritilgan. Ishda maktab psixologining faoliyati nafaqat muammolarni aniqlash va hal qilish, balki shaxsning emotsional barqarorligini shakllantirish, ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish va sog‘lom psixologik muhit yaratish bilan bog‘liq jarayon sifatida ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, zamonaviy jamiyatda raqamli texnologiyalar, internet muhit va ijtimoiy tarmoqlarning bolalar psixikasiga ta’siri, o‘smirlar orasida uchraydigan stress, depressiya, agressiya va motivatsiya pasayishi kabi holatlar psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Maktab psixologining pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorligi ham keng ochib beriladi.

Kalit so‘zlar. Maktab psixologi, psixologik xizmat, o‘quvchi psixologiyasi, ta’lim tizimi, emotsional rivojlanish, stress, depressiya, ijtimoiy moslashuv, o‘smir psixologiyasi, raqamli muhit, ijtimoiy tarmoq ta’siri, motivatsiya, shaxs rivojlanishi, psixologik yordam, sog‘lom muhit, pedagogik hamkorlik.

Zamonaviy jamiyatda ta’lim tizimi faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki shaxsni har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiluvchi murakkab ijtimoiy jarayon sifatida shakllanmoqda. Bu jarayonda o‘quvchilarning psixologik holati, ularning emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi alohida ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda maktab psixologining roli keskin oshib bormoqda, chunki o‘quvchilar nafaqat akademik bosim, balki oilaviy muammolar, tengdoshlar ta’siri, raqamli muhit bosimi va ichki emotsional o‘zgarishlar bilan ham kurashmoqda. Shu sababli maktab psixologi ta’lim tizimining ajralmas qismiga aylangan. O‘quvchilarning ruhiy holatini to‘g‘ri tushunish, ularning ichki dunyosiga kirib borish va psixologik yordam ko‘rsatish bugungi kun ta’lim tizimining eng muhim talablaridan biridir. Maktab psixologi aynan shu vazifani bajaruvchi asosiy mutaxassis hisoblanadi.

Zamonaviy maktab psixologi ta’lim muassasasida o‘quvchilarning psixologik holatini chuqur o‘rganish, ularning shaxs sifatida shakllanish jarayonini kuzatish va zarur holatlarda psixologik yordam ko‘rsatish bilan shug‘ullanadi. U o‘quvchilarning ichki dunyosini tushunish orqali ularning xulq-atvori, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlarini tahlil qiladi. Ta’lim jarayonida psixologik muvozanat juda muhim rol o‘ynaydi. Chunki o‘quvchi o‘zini xavfsiz, tushunilgan va qo‘llab-quvvatlangan his qilgan muhitda yaxshiroq o‘rganadi va rivojlanadi. Shu sababli maktab psixologi nafaqat individual o‘quvchilar bilan, balki butun ta’lim muhitining psixologik holati bilan ham ishlaydi. Zamonaviy jamiyatda bolalar va o‘smirlar turli axborot oqimlari ta’sirida shakllanmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli texnologiyalar ularning fikrlash tarziga, emotsional holatiga va ijtimoiy qarashlariga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Ba’zi hollarda bu ta’sir ijobiy bo‘lsa, ko‘p hollarda psixologik bosim va stressni kuchaytiradi.

O‘quvchilar orasida eng ko‘p uchraydigan muammolardan biri bu o‘ziga ishonchsizlikdir. Ular o‘zlarini boshqalar bilan taqqoslash orqali past baholashga

moyil bo‘lib qoladi. Bu holat ayniqsa ijtimoiy tarmoqlarda kuchli seziladi, chunki u yerda ideal hayot tasvirlari ko‘p uchraydi. Natijada o‘smirlarda ruhiy tushkunlik va motivatsiya pasayishi kuzatiladi. Shuningdek, oilaviy muhit ham o‘quvchi psixologiyasiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Oilada doimiy nizolar, tushunmovchiliklar yoki e’tibor yetishmasligi bolada ichki beqarorlikni yuzaga keltiradi. Bu esa uning maktabdagi xulqiga ham ta’sir qiladi. Maktab psixologi bunday holatlarda o‘quvchini to‘g‘ri tushunish va unga individual yondashuv asosida yordam berishi kerak. U o‘quvchining ichki kechinmalarini aniqlash, uning emotsional holatini barqarorlashtirish va ijobiy fikrlashni shakllantirishga harakat qiladi. Zamonaviy psixologiyaning ilmiy asoslari, xususan Ta’lim psixologiyasi o‘quv jarayonida psixologik omillarni tushunishga yordam beradi. Shuningdek, Rivojlanish psixologiyasi shaxsning bolalikdan kattalikka o‘tish jarayonidagi psixologik o‘zgarishlarni chuqur tahlil qilish imkonini beradi.

Maktab psixologining yana bir eng muhim va mas’uliyatli vazifalaridan biri bu o‘qituvchilar bilan tizimli va samarali hamkorlikni yo‘lga qo‘yishdir. Ta’lim jarayonida o‘qituvchi va psixologning o‘zaro yaqin ishlashi o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasini, balki ularning psixologik holati, xulq-atvori va shaxs sifatida shakllanish jarayonini ham chuqurroq tushunishga imkon beradi. O‘qituvchi o‘quvchining darsdagi faolligi, intizomi, topshiriqlarga munosabati, tengdoshlari bilan muloqoti kabi tashqi xulqiy belgilarni bevosita kuzatadi. Psixolog esa ushbu tashqi ko‘rinishlar ortida yotgan ichki psixologik jarayonlarni tahlil qiladi, ya’ni bolaning hissiy holati, motivatsiyasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, xavotir darajasi yoki ichki ziddiyatlarini aniqlashga harakat qiladi. Shu jihatdan qaraganda, o‘qituvchi va psixologning hamkorligi bir-birini to‘ldiruvchi ikki qanotga o‘xshaydi. Agar bu ikki mutaxassis bir yo‘nalishda ishlasa, o‘quvchining rivojlanishidagi muammolarni erta aniqlash, ularni oldini olish va samarali pedagogik-psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish ancha osonlashadi. Masalan, dars jarayonida passivlik ko‘rsatayotgan o‘quvchi oddiygina dangasalik tufayli emas, balki ichki xavotir, o‘ziga ishonchsizlik yoki oilaviy muammolar sababli ham shunday holatga tushgan bo‘lishi mumkin. Bunday vaziyatda o‘qituvchi va psixologning birgalikdagi tahlili to‘g‘ri yondashuv

tanlashga yordam beradi. Bundan tashqari, maktab psixologi o‘qituvchilarga metodik va psixologik jihatdan ham ko‘mak beradi. U dars jarayonida yuzaga keladigan konfliktli vaziyatlarni boshqarish, sinfda ijobiy psixologik muhit yaratish, o‘quvchilar motivatsiyasini oshirish bo‘yicha tavsiyalar beradi. O‘qituvchilarning o‘z stressini boshqarishi, hissiy zo‘riqishdan chiqishi va kasbiy yonish sindromining oldini olish ham psixologning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Shu tariqa, ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhit shakllanishiga zamin yaratiladi. Shu bilan birga, ota-onalar bilan ishlash maktab psixologining eng nozik va strategik yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki bola psixologiyasi faqat maktab muhiti bilan emas, balki asosan oilaviy muhit bilan bevosita bog‘liqdir. Ota-onaning bolaga bo‘lgan munosabati, uning ehtiyojlarini tushunishi, his-tuyg‘ulariga e’tibor berishi va qo‘llab-quvvatlashi bolaning psixologik rivojlanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Agar oilada bolaga nisbatan haddan tashqari talabchanlik, doimiy bosim yoki aksincha, beparvolik mavjud bo‘lsa, bu holatlar bolaning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada bola o‘zini to‘liq ifoda eta olmaydi, o‘ziga ishonchi pasayadi yoki agressiv xulq shakllanishi mumkin. Shuning uchun psixolog ota-onalar bilan muntazam suhbatlar o‘tkazadi, ularni bolaning yosh psixologik xususiyatlari bilan tanishtiradi hamda to‘g‘ri tarbiya usullarini tushuntiradi. Ota-onalar bilan ishlash jarayonida psixolog ularni bolaning faqat baholariga emas, balki uning hissiy holati va shaxsiy rivojlanishiga ham e’tibor berishga undaydi. Bola bilan iliq muloqot o‘rnatish, uni tinglash, his-tuyg‘ularini inkor qilmaslik va qo‘llab-quvvatlash kabi omillar haqida tushuntirishlar beradi. Bu esa oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga yordam beradi. Natijada, maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onalar o‘rtasidagi uch tomonlama hamkorlik bola shaxsining har tomonlama rivojlanishi uchun mustahkam asos yaratadi. Bunday tizimli yondashuv ta’lim jarayonini nafaqat bilim berish, balki sog‘lom, barqaror va ijtimoiy jihatdan yetuk shaxsni tarbiyalash jarayoniga aylantiradi.

Bugungi kunda raqamli muhit bolalar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ular ko‘p vaqtini telefon va internetda o‘tkazadi, bu esa diqqatning tarqoqlashishi, ijtimoiy munosabatlarning kamayishi va emotsional beqarorlikka olib keladi. Shu

sababli maktab psixologi raqamli muhitdan to‘g‘ri foydalanish madaniyatini shakllantirish ustida ham ishlaydi. Shuningdek, stress va ruhiy zo‘riqish bugungi o‘quvchilar orasida keng tarqalgan muammoga aylangan. O‘quv yuklamasi, ota-onalarning yuqori talablari va ichki bosim o‘smirlarning psixologik holatini og‘irlashtiradi. Psixolog bu holatlarni yumshatish uchun psixologik treninglar, suhbatlar va individual maslahatlar o‘tkazadi. Maktab psixologi o‘quvchilarda ijobiy fikrlash, o‘ziga ishonch, muloqot madaniyati va stressga bardoshlilikni shakllantirishga yordam beradi. Bu esa ularning kelajakdagi hayotida muhim rol o‘ynaydi. Maktab psixologi zamonaviy jamiyatda juda muhim o‘rin egallaydi. U o‘quvchilarning psixologik holatini tushunish, ularni qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom psixologik muhit yaratishda asosiy mutaxassis hisoblanadi. Bugungi ta’lim tizimida psixologik xizmatning rivojlanishi shaxsning barkamol bo‘lib shakllanishiga, uning jamiyatga moslashuviga va kelajakdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktab psixologining faoliyatini yanada rivojlantirish va takomillashtirish dolzarb vazifa bo‘lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Umarov B.M. Psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2012-yil.

2. Nishonova Z., Ergashev P. Oliy maktab psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2012-yil.

3. Mamadiyarova D.U., Muratova Sh.N. Psixologiya va pedagogika. Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti, 2023-yil.

4. Do‘smuhamedova Sh.A. va boshqalar. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020-yil.

5. Yo‘ldosheva F.M. Pedagogik psixologiya. Toshkent: Ilm Ziyo nashriyoti, 2018-yil.

PEDAGOGLARDA KASBIY STRESS VA UNI BOSHQARISH YO‘LLARI

Rejabboyeva Gulxumor Xolmatjanovna

Namanagan viloyati, Chortoq tumani, 28-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada pedagogik faoliyatda uchraydigan kasbiy stressning psixologik mohiyati, uning yuzaga kelish sabablari hamda oqibatlari tahlil qilingan. Shuningdek, o‘qituvchilarda stressni kamaytirish va boshqarishning samarali psixologik usullari yoritilgan. Kasbiy stressning uzoq davom etishi pedagogning emotsional holati, ish samaradorligi va o‘quvchilar bilan munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy asosda ochib berilgan. Maqolada stressni boshqarishda psixologik treninglar, emotsional relaksatsiya, vaqtni to‘g‘ri tashkil etish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar. Kasbiy stress, pedagog, emotsional zo‘riqish, burnout, stress menejment, psixologik barqarorlik, motivatsiya, ish samaradorligi, relaksatsiya, psixologik yordam.

Pedagoglik kasbi jamiyatda eng mas’uliyatli va psixologik jihatdan murakkab kasblardan biri hisoblanadi. O‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, psixolog va motivator sifatida ham faoliyat yuritadi. Shu sababli pedagoglar doimiy ravishda ruhiy va emotsional bosim ostida bo‘ladilar, bu esa kasbiy stressning shakllanishiga zamin yaratadi. Bunday holat pedagogning kundalik faoliyatida turli psixologik zo‘riqishlar bilan namoyon bo‘ladi. U o‘quvchilar bilan ishlash jarayonida turli xarakter, qiziqish va xulq-atvorga ega bolalar bilan muloqot qiladi, bu esa doimiy emotsional moslashuvni talab etadi. Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlik, hujjat ishlari, dars yuklamalari va baholash tizimi pedagogning ruhiy yuklamasini yanada oshiradi. Natijada o‘qituvchida charchoq, asabiylashish, diqqatning susayishi va motivatsiyaning pasayishi kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Agar bunday stress holati uzoq davom etsa, u pedagogning kasbiy samaradorligiga ham,

o‘quvchilar bilan munosabatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli pedagogik faoliyatda kasbiy stressni erta aniqlash va uni boshqarish muhim psixologik vazifa hisoblanadi.

Kasbiy stress - bu ish faoliyati jarayonida yuzaga keladigan emotsional, psixologik va jismoniy zo‘riqish holati bo‘lib, u uzoq muddat davom etsa, “burnout” ya’ni emotsional charchash sindromiga olib kelishi mumkin. Bunday holat pedagogning ichki resurslari kamayishi, ruhiy toliqish va kasbga nisbatan befarqlikning shakllanishi bilan tavsiflanadi. Pedagoglarda stressning asosiy sabablaridan biri ish yuklamasining ortishi bo‘lib, bu holat o‘qituvchidan doimiy ravishda yuqori mas’uliyat va tezkor qaror qabul qilishni talab etadi. Shuningdek, vaqt yetishmasligi, o‘quvchilarning intizomiy muammolari, ota-onalar bilan murakkab munosabatlar hamda doimiy nazorat va baholash tizimi pedagoglarda emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi. Bu omillar birgalikda o‘qituvchining psixologik barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, uning ichki muvozanatini buzishi mumkin. Kasbiy stress pedagogning emotsional holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Natijada charchoq, asabiylashish, diqqatni jamlash qobiliyatining susayishi va ishga bo‘lgan motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi. Uzoq davom etgan stress holati esa o‘qituvchining o‘quvchilar bilan munosabatini sovuqlashtirishi, sabr-toqat darajasining kamayishi hamda umumiy ish samaradorligining pasayishiga olib keladi. Bu esa nafaqat pedagogning o‘ziga, balki butun ta’lim jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Pedagoglarda stressni boshqarish muhim psixologik vazifa hisoblanadi, chunki kasbiy faoliyatning murakkabligi va doimiy emotsional yuklama ularning ruhiy barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Stressni samarali boshqarish uchun avvalo vaqtni to‘g‘ri tashkil etish va ish yuklamasini puxta rejalashtirish zarur. Rejalashtirilgan va tartibli ish jarayoni pedagogga ortiqcha zo‘riqishdan qochish, vazifalarni bosqichma-bosqich bajarish hamda ish samaradorligini oshirish imkonini beradi. Shuningdek, emotsional relaksatsiya usullari stressni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Nafas olish mashqlari, qisqa tanaffuslar va psixologik dam olish texnikalari pedagogning ichki tarangligini yumshatadi hamda emotsional holatini

barqarorlashtiradi. Jismoniy faollik, muntazam sayr qilish va sog‘lom turmush tarziga amal qilish ham asab tizimini mustahkamlab, umumiy psixologik chidamlilikni oshiradi.

Kasbiy stressni kamaytirishda ijtimoiy va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi ham muhim rol o‘ynaydi. Hamkasblar bilan tajriba almashish, o‘zaro fikr-mulohaza yuritish, psixologik treninglarda ishtirok etish hamda maktab psixologi bilan muntazam maslahatlashish pedagogning emotsional holatini yaxshilaydi va ruhiy zo‘riqishni kamaytiradi. Bunday ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash pedagogda yolg‘izlik hissining oldini oladi. Bundan tashqari, o‘z-o‘zini baholashni to‘g‘ri shakllantirish ham stressni boshqarishda muhim omil hisoblanadi. Pedagog o‘z mehnatini real baholashni, erishgan yutuqlarini tan olishni hamda kichik muvaffaqiyatlarni qadrlashni o‘rganishi lozim. O‘ziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish ichki motivatsiyani kuchaytiradi, kasbiy ishonchni oshiradi va stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi.

Pedagoglarda kasbiy stressning yuzaga kelishi kasb faoliyatining tabiiy va muqarrar psixologik jarayonlaridan biri hisoblanadi. Biroq ushbu holatni boshqarish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish pedagogning kasbiy hamda shaxsiy barqarorligini saqlashda muhim o‘rin tutadi. Stressni samarali boshqarish orqali o‘qituvchi o‘z emotsional holatini nazorat qila oladi, ish samaradorligini oshiradi hamda o‘quv jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Stressni boshqarishning eng samarali yo‘llari sifatida vaqtni to‘g‘ri tashkil etish, psixologik dam olish usullaridan foydalanish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimidan unumli foydalanish hamda ijobiy fikrlashni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Ushbu omillar pedagogning ichki resurslarini tiklashga yordam beradi va uning kasbiy faoliyatga bo‘lgan munosabatini barqarorlashtiradi. Shuningdek, kasbiy barqarorlikni saqlagan pedagog nafaqat o‘z sog‘lig‘ini asraydi, balki ta’lim-tarbiya jarayonining sifatini ham yuqori darajada ta’minlay oladi. Chunki ruhiy jihatdan sog‘lom va emotsional barqaror o‘qituvchi o‘quvchilarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, ularning motivatsiyasini oshiradi hamda ta’lim jarayonining samaradorligini kuchaytiradi.

Pedagoglarda kasbiy stressni samarali boshqarish uchun bir qator psixologik va amaliy tavsiyalarni inobatga olish muhimdir. Avvalo, o‘qituvchilar o‘z ish faoliyatini puxta rejalashtirishlari, vaqtni to‘g‘ri taqsimlashlari va ish yuklamasini imkon qadar muvozanatli tashkil etishlari zarur. Bu ortiqcha zo‘riqishning oldini oladi va kasbiy faoliyatni tartibli olib borishga yordam beradi. Shuningdek, pedagoglar psixologik dam olish usullaridan muntazam foydalanishlari tavsiya etiladi. Nafas olish mashqlari, qisqa tanaffuslar, tinch muhitda dam olish va relaksatsiya texnikalari emotsional taranglikni kamaytiradi hamda ruhiy barqarorlikni tiklaydi. Jismoniy faollik, sayr qilish va sog‘lom turmush tarziga amal qilish ham stress darajasini pasaytirishda muhim omil hisoblanadi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish ham katta ahamiyatga ega. Hamkasblar bilan tajriba almashish, o‘zaro fikr-mulohaza yuritish, psixologik treninglarda ishtirok etish va maktab psixologi bilan muntazam muloqot qilish pedagogning emotsional holatini yaxshilaydi. Bu esa kasbiy charchoqning oldini olishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, pedagoglar o‘z-o‘zini baholashni to‘g‘ri shakllantirishlari, o‘z yutuqlarini tan olishlari va kichik muvaffaqiyatlarni qadrlashni o‘rganishlari lozim. Ijobiy fikrlashni rivojlantirish ichki motivatsiyani kuchaytiradi va kasbiy faoliyatga nisbatan ishonchni oshiradi. Pedagoglarda stressni boshqarish ularning nafaqat shaxsiy salomatligini, balki ta’lim jarayonining sifati va samaradorligini ta’minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

OILA MUHITINING BOLANING PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRI

Usmatova Madina Obidjonova

Sirdaryo viloyati Boyavut tumani 21-maktab psixologi

Annotatsiya. *Mazkur mustaqil ishda oila muhitining bolaning psixologik rivojlanishiga ko‘rsatadigan ta’siri ilmiy va amaliy jihatdan chuqur tahlil qilingan. Oila bolaning birinchi ijtimoiylashuv muhiti sifatida uning shaxsiy rivojlanishi, emotsional barqarorligi, o‘ziga baho berishi, ijtimoiy moslashuvi va xulq-atvor shakllanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ishda oilaviy munosabatlar tizimi, ota-ona tarbiya uslublari, emotsional muhit, muloqot madaniyati va ularning bolaning ruhiy holatiga ta’siri keng yoritilgan. Shuningdek, mashhur psixolog olimlarning ilmiy qarashlari asosida nazariy tahlillar keltirilgan. Yakunda esa sog‘lom oila muhitini shakllantirish bo‘yicha psixologik tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar. Oila, oila muhiti, bola psixologiyasi, tarbiya, ota-ona, tarbiya uslubi, avtoritar tarbiya, demokratik tarbiya, permissiv tarbiya, beparvo tarbiya, oilaviy muloqot, emotsional muhit, psixologik rivojlanish, shaxs shakllanishi, ijtimoiylashuv, o‘ziga ishonch, hissiy barqarorlik, emotsional aloqa, bog‘lanish nazariyasi, bola rivojlanishi, oilaviy munosabatlar, psixologik ta’sir, mustaqil fikrlash, ijtimoiy faollik, ruhiy salomatlik, muloqot madaniyati, bola tarbiyasi, psixologik xavfsizlik, mehr-oqibat, shaxsiy rivojlanish.

Inson shaxsining shakllanishi juda murakkab va ko‘p bosqichli jarayon bo‘lib, bu jarayonning eng muhim va birlamchi omili oila hisoblanadi. Oila nafaqat biologik ehtiyojlarni qondiruvchi tizim, balki bolaning psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi kichik jamiyatdir. Bola dunyoni ilk bor aynan oilada taniydi, ilk his-tuyg‘ularini shakllantiradi va hayotga bo‘lgan munosabatini shu muhit asosida quradi. Bugungi kunda psixologiya fanida oila

muhitining bolaning ruhiy rivojlanishiga ta’siri eng dolzarb va keng o‘rganilayotgan yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Chunki ko‘plab psixologik muammolar - agressiya, o‘ziga ishonchsizlik, ijtimoiy chekinish, stressga chidamsizlik va emotsional beqarorlik aynan oilaviy muhitdagi muammolar natijasida shakllanadi. Shu sababli ushbu mustaqil ishning asosiy maqsadi - oila muhitining bolaning psixologik rivojlanishiga ta’sirini chuqur tahlil qilish, uning ijobiy va salbiy jihatlarini ochib berish hamda amaliy psixologik xulosalar chiqarishdan iboratdir.

Oila muhitini psixologik nuqtayi nazardan bolaning birinchi ijtimoiy maktabi deb atash mumkin. Chunki bola ilk muloqotni, ilk his-tuyg‘ularni va ilk xulq-atvor modellari aynan oilada o‘zlashtiradi. Ota-ona va yaqinlarning munosabati bola ongida dunyo haqidagi asosiy tasavvurlarni shakllantiradi. Psixolog olim Lev Vygotsky fikriga ko‘ra, bolaning psixik rivojlanishi ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liqdir. Unga ko‘ra, har bir psixik funksiya avval tashqi muhitda paydo bo‘ladi, keyin esa ichki psixologik jarayonga aylanadi. Demak, oila - bu bolaning ichki dunyosi shakllanadigan birinchi muhitdir. Shuningdek, Jean Piaget tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv rivojlanish nazariyasida bola tafakkuri bosqichma-bosqich rivojlanishi va bu jarayonda oilaviy muhit muhim rol o‘ynashi ta’kidlanadi.

Ota-ona tarbiya uslubi bolaning shaxsiy rivojlanishida eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Chunki bola hayotining dastlabki davrlaridanoq ota-onaning unga bo‘lgan munosabati, muloqot shakli va tarbiyaviy yondashuvlari orqali dunyoni anglay boshlaydi. Aynan oiladagi tarbiya uslubi bolaning xarakteri, o‘ziga ishonchi, emotsional holati, jamiyat bilan munosabati va kelajakdagi hayotiy qarashlarini shakllantiradi. Shu sababli psixologiyada ota-ona tarbiya uslublari alohida ilmiy yo‘nalish sifatida keng o‘rganiladi. Avvalo, tarbiya uslubi bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Agar ota-ona bolaga doimiy qo‘llab-quvvatlovchi, mehribon va tushunuvchi munosabatda bo‘lsa, bola o‘zini qadrlangan shaxs sifatida his qiladi. Bu esa uning ichki ishonchini mustahkamlaydi. Aksincha, haddan tashqari qattiqqo‘llik, tanqid yoki befarqlik bolada qo‘rquv, ichki tortinchoqlik va o‘ziga ishonchsizlikni shakllantirishi mumkin. Psixologiyada eng ko‘p uchraydigan tarbiya uslublaridan biri avtoritar tarbiya uslubi hisoblanadi. Bu

uslubda ota-ona qat’iy nazoratni ustun qo‘yadi, bolaning fikr va his-tuyg‘ulariga yetarlicha e’tibor bermaydi. Ota-onaning “men aytganim bo‘ladi” tamoyili asosida olib borilgan tarbiya bolaning erkin fikrlashiga to‘sqinlik qiladi. Bunday muhitda ulg‘aygan bolalar ko‘pincha qo‘rqoq, tashabbussiz va o‘z fikrini erkin ifoda eta olmaydigan bo‘lib qoladi. Ba’zi hollarda esa doimiy bosim natijasida bola agressiv xulq-atvorni namoyon qilishi ham mumkin. Chunki u ichki noroziligini boshqarishning sog‘lom usullarini o‘rganmagan bo‘ladi. Bundan tashqari, avtoritar oilada ulg‘aygan bolalarda stress va xavotir hissi yuqori bo‘lishi kuzatiladi. Ular ko‘pincha xato qilishdan qo‘rqadi, ota-onaning tanqididan xavfsiraydi va mustaqil qaror qabul qilishda qiynaladi. Natijada bunday bolalarda ichki bosim va emotsional zo‘riqish kuchayadi. Bu esa keyinchalik depressiv holatlar yoki ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Demokratik tarbiya uslubi esa psixologlar tomonidan eng sog‘lom va samarali tarbiya shakli sifatida e’tirof etiladi. Ushbu uslubda ota-ona mehr va talabni muvozanatda ushlab turadi. Bola fikri tinglanadi, uning his-tuyg‘ulariga hurmat bilan qaraladi va mustaqil fikr yuritishiga imkon beriladi. Shu bilan birga, ota-ona ma’lum qoidalarni ham belgilaydi va ularga rioya qilishni nazorat qiladi. Demokratik muhitda ulg‘aygan bolalar odatda o‘ziga ishongan, mas’uliyatli va ijtimoiy faol bo‘lib voyaga yetadi. Ular muammolarni mustaqil hal qilishga harakat qiladi, boshqalar bilan sog‘lom muloqot o‘rnata oladi va o‘z hissiyotlarini boshqarishni o‘rganadi. Eng muhimi, bunday bolalarda ichki erkinlik va psixologik xavfsizlik hissi shakllanadi. Bu esa ularning ruhiy barqarorligini ta’minlaydi. Shuni ham ta’kidlash kerakki, demokratik tarbiya bolaning ijodkorligi va tashabbuskorligini rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Chunki ota-ona tomonidan qo‘llab-quvvatlangan bola yangi g‘oyalarni ilgari surishdan qo‘rqmaydi va o‘z imkoniyatlariga ishonadi. Bu esa uning kelajakdagi muvaffaqiyati uchun mustahkam psixologik asos yaratadi.

Permissiv tarbiya uslubi esa bolaga haddan tashqari erkinlik berilishi bilan xarakterlanadi. Bunday ota-onalar odatda bolaning istaklarini cheklashni istamaydi va unga juda kam talab qo‘yadi. Natijada bola intizom, javobgarlik va chegaralarni tushunishda qiyinchilikka duch keladi. U o‘z xohishlarini nazorat qilishni

o‘rganmaydi va bu holat keyinchalik ijtimoiy muammolarga sabab bo‘lishi mumkin. Haddan tashqari erkin muhitda o‘sgan bolalar ko‘pincha sabrsiz, talabchan va mas’uliyatsiz bo‘lib qoladi. Ular jamiyatdagi qoidalarni qabul qilishda qiynaladi, boshqalarning fikrini hisobga olmaslikka moyil bo‘ladi. Shu bilan birga, bunday bolalarda hissiy barqarorlik ham yetarli darajada shakllanmasligi mumkin. Beparvo tarbiya uslubi esa eng xavfli tarbiya shakllaridan biri hisoblanadi. Bu uslubda ota-ona bolaning hayoti, hissiyotlari va ehtiyojlariga yetarli darajada e’tibor bermaydi. Bola o‘zini yolg‘iz va keraksiz his qila boshlaydi. Natijada unda ichki bo‘shliq, mehr yetishmovchiligi va emotsional sovuqlik shakllanishi mumkin. Beparvo oilada ulg‘aygan bolalarda o‘ziga past baho berish, depressiv holatlar, agressivlik yoki ijtimoiy chekinish kabi muammolar ko‘p uchraydi. Ular ko‘pincha mehr va e’tiborni boshqa joydan izlashga harakat qiladi. Bu esa salbiy muhitga tushib qolish xavfini oshiradi. Psixolog John Bowlby tomonidan ishlab chiqilgan bog‘lanish nazariyasiga ko‘ra, bola va ona o‘rtasidagi ilk emotsional bog‘liqlik bolaning kelajakdagi ruhiy rivojlanishi uchun juda muhimdir. Agar bola bolalik davrida o‘zini xavfsiz va sevilgan his qilsa, unda dunyoga nisbatan ishonch hissi shakllanadi. Aksincha, sovuq va befarq munosabat bolaning ichki xavotirini kuchaytiradi va uning kelajakdagi munosabatlariga salbiy ta’sir qiladi. Shu sababli ota-onalarning farzand tarbiyasidagi yondashuvi nafaqat bolaning hozirgi ruhiy holatiga, balki uning kelajakdagi shaxsiy hayoti, ijtimoiy munosabatlari va jamiyatdagi o‘rniga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom tarbiya muhiti esa barkamol, ruhiy jihatdan barqaror va ijtimoiy faol avlodni voyaga yetkazishda asosiy omil hisoblanadi.

Oila ichidagi emotsional muhit bolaning psixologik barqarorligini belgilovchi eng muhim omildir. Mehr, sevgi, qo‘llab-quvvatlash va hurmat mavjud bo‘lgan oilada bola o‘zini xavfsiz his qiladi. Aksincha, doimiy janjal, salbiy muhit va hissiy beqarorlik bolaning ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazadi. Bunday bolalarda ko‘pincha xavotir, qo‘rquv, depressiya va o‘ziga ishonchsizlik kuzatiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bola erta yoshda shakllangan emotsional tajribalar butun hayoti davomida uning munosabat modelini belgilaydi.

Oila ichidagi muloqot bola shaxsining shakllanishida asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Chunki bola ilk ijtimoiy munosabatlarni aynan oilada o‘rganadi va atrofdagilar bilan qanday muomala qilishni ota-onasi orqali anglaydi. Oiladagi muloqot uslubi bolaning dunyoqarashi, emotsional holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi hamda jamiyat bilan munosabatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli psixologiyada sog‘lom oilaviy muloqot bolaning barkamol shaxs bo‘lib shakllanishidagi eng muhim omillardan biri sifatida qaraladi. Avvalo, ochiq va samimiy muloqot bolaning o‘z fikrini erkin ifoda etishiga yordam beradi. Agar ota-ona bolaning gaplarini diqqat bilan tinglasa, uning fikrlarini hurmat qilsa va hissiyotlariga befarq bo‘lmasa, bola o‘zini qadrlangan shaxs sifatida his qiladi. Bu esa unda ichki ishonch va psixologik xavfsizlik hissini shakllantiradi. Bola o‘z muammolari, qo‘rquvlari yoki quvonchlari haqida erkin gapira oladigan muhitda ulg‘ayganida, u ruhiy jihatdan barqaror va ijtimoiy faol inson bo‘lib voyaga yetadi. Shuni ham ta’kidlash kerakki, oilada sog‘lom muloqot mavjud bo‘lsa, bola o‘z hissiyotlarini boshqarishni o‘rganadi. Chunki ota-onaning bolaning hissiyotlariga munosabati uning emotsional rivojlanishiga katta ta’sir qiladi. Masalan, agar ota-ona bolaning yig‘isi yoki qo‘rquviga “sen yig‘lama”, “qo‘rqma” deb befarq yondashsa, bola asta-sekin o‘z hissiyotlarini yashirishga odatlanadi. Aksincha, ota-ona uning hislarini tushunishga harakat qilsa, bola o‘z emotsiyalarini sog‘lom tarzda ifoda etishni o‘rganadi. Bundan tashqari, oiladagi muloqot bolaning ijtimoiy faolligini ham shakllantiradi. O‘z fikrini oilada erkin ayta olgan bola keyinchalik maktabda, do‘stlari orasida va jamiyatda ham faol bo‘lishga intiladi. U muloqot qilishdan qo‘rqmaydi, yangi muhitga tez moslashadi va boshqalar bilan sog‘lom aloqalar o‘rnata oladi. Bunday bolalarda liderlik qobiliyatlari va tashabbuskorlik ham ko‘proq rivojlanadi. Shuningdek, samimiy muloqot bolaning mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Agar ota-ona bolaning fikrini tinglasa va unga qaror qabul qilish imkonini bersa, bola o‘zining shaxsiy nuqtayi nazariga ega bo‘lib ulg‘ayadi. Bu esa uning kelajakda mustaqil, mas’uliyatli va hayotiy vaziyatlarga to‘g‘ri baho bera oladigan inson bo‘lib shakllanishiga yordam beradi. Aksincha, oilada doimiy tanqid, baqiriq, tahdid yoki e’tiborsizlik mavjud bo‘lsa, bola ichki bosim ostida yashay

boshlaydi. U asta-sekin o‘z fikrini aytishdan qo‘rqadi, hissiyotlarini yashirishga o‘rganadi va o‘zini himoyasiz his qiladi. Bunday bolalarda ko‘pincha xavotir, tortinchoqlik va o‘ziga ishonchsizlik shakllanadi. Natijada ular jamiyatga moslashishda qiyinchilikka duch keladi. Ba’zi hollarda oiladagi salbiy muloqot bolaning agressiv xulq-atvoriga ham sabab bo‘lishi mumkin. Chunki bola ota-onasining muomala uslubini kuzatadi va uni o‘z hayotida takrorlay boshlaydi. Agar oilada qo‘pollik va tajovuzkorlik ustun bo‘lsa, bola ham nizolarni aynan shu usul orqali hal qilishga odatlanadi. Bu esa uning keyingi ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oiladagi mehribon va samimiy muloqot bolaning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Bunday muhitda ulg‘aygan bolalarda stressga chidamlilik yuqori bo‘ladi, ular muammolarni yengilroq qabul qiladi va qiyinchiliklardan tezroq chiqib ketishga harakat qiladi. Chunki ular bolalikdan o‘zini tushunadigan va qo‘llab-quvvatlaydigan muhitda yashagan bo‘ladi. Shu bilan birga, oilaviy muloqot bolaning axloqiy qadriyatlarini shakllantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Bola hurmat, mehr-oqibat, sabr-toqat va empatiya kabi insoniy fazilatlarni aynan ota-onasi bilan bo‘lgan muloqot jarayonida o‘zlashtiradi. Agar oilada bir-birini tinglash, tushunish va hurmat qilish muhiti mavjud bo‘lsa, bola ham kelajakda boshqalarga nisbatan samimiy va mehribon bo‘lib ulg‘ayadi. Oiladagi muloqot bolaning psixologik rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ochiq, samimiy va qo‘llab-quvvatlovchi muloqot bolaning o‘ziga ishonchi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy faolligini rivojlantiradi. Aksincha, sovuq va salbiy munosabat esa bolaning ichki dunyosiga zarar yetkazib, uning ruhiy rivojlanishida turli muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli har bir oilada sog‘lom muloqot madaniyatini shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Oilaviy nizolar bolaning psixologik rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy janjal va salbiy muhit bolaning asab tizimini zaiflashtiradi. Bunday bolalarda diqqat yetishmovchiligi, agressivlik yoki aksincha, ichki chekinish holatlari kuzatiladi. Bu esa uning o‘qish jarayoni va ijtimoiy hayotiga ham salbiy ta’sir qiladi Oila muhitining bolaning psixologiyasiga ta’siri juda chuqur va bevosita xarakterga

ega. Oila bolaning shaxs sifatida shakllanishidagi eng muhim omil bo‘lib, uning emotsional, ijtimoiy va intellektual rivojlanishini belgilaydi. Sog‘lom oilaviy muhitda o‘sgan bola o‘ziga ishongan, ijtimoiy faol va ruhiy jihatdan barqaror shaxs bo‘lib shakllanadi. Aksincha, salbiy muhit ko‘plab psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Shuning uchun har bir oilada mehr-oqibat, hurmat, ochiq muloqot va psixologik qo‘llab-quvvatlash asosiy qadriyat bo‘lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Hudayqulov va Xolov. *Tarbiya ishlari metodikasi*. 2020. Toshkent, O‘zbekiston.

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

MAKTABDA “KO‘RINMAS ZO‘RAVONLIK”: E’TIBORSIZLIK VA MENSIMASLIKNING OQIBATLARI

Xidirova Shahnoza Doniyorovna
Farg‘ona viloyati, Farg‘ona shahar 31-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktab muhitida uchraydigan, biroq ko‘pincha e’tibordan chetda qoladigan “ko‘rinmas zo‘ravonlik” - ya’ni e’tiborsizlik, mensimaslik va emotsional sovuqlikning o‘quvchilar psixologiyasiga ta’siri keng yoritilgan. Ushbu holat bolalarda o‘ziga ishonchsizlik, ijtimoiy chekinish, emotsional beqarorlik, motivatsiya pasayishi va depressiv holatlarga moyillikni kuchaytirishi ilmiy jihatdan asoslangan. Maqolada maktab psixologlari va pedagoglarning profilaktik faoliyati, sog‘lom psixologik muhit yaratish yo‘llari hamda o‘quvchilarning emotsional xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar. Ko‘rinmas zo‘ravonlik, e’tiborsizlik, mensimaslik, maktab psixologiyasi, emotsional xavfsizlik, o‘quvchi psixologiyasi, stress, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, shaxs rivojlanishi, pedagogik muhit.

Maktab - bu nafaqat bilim beriladigan, balki shaxsning psixologik, emotsional va ijtimoiy jihatdan shakllanadigan muhim muhit hisoblanadi. Shu sababli maktabdagi har qanday munosabat, muomala va psixologik iqlim bolaning kelajakdagi shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. So‘nggi yillarda psixologiyada “ko‘rinmas zo‘ravonlik” tushunchasi keng o‘rganilmoqda. Bu tushuncha jismoniy yoki ochiq tajovuz emas, balki e’tiborsizlik, mensimaslik, befarqlik va emotsional sovuqlik orqali namoyon bo‘ladigan psixologik zo‘riqishni anglatadi.

Ko‘rinmas zo‘ravonlik ko‘pincha tashqi tomondan sezilmaydi, biroq uning ichki ta’siri juda chuqur va uzoq muddatli bo‘ladi. O‘qituvchi yoki tengdoshlar tomonidan o‘quvchining fikriga befarqlik bilan qarash, uning his-tuyg‘ularini inkor etish yoki doimiy ravishda e’tibordan chetda qoldirish bola psixikasida salbiy iz qoldiradi. Bola asta-sekin o‘zini kerakli emas, qadrsiz va e’tiborga loyiq bo‘lmagan shaxs sifatida his qila boshlaydi. E’tiborsizlikning eng birinchi oqibati bu o‘ziga ishonchning pasayishidir. O‘quvchi o‘z fikrini ochiq bildirishdan qo‘rqadi, tashabbus ko‘rsatmaydi va sinf jamoasida passiv pozitsiyani egallaydi. Bu holat uning shaxs sifatida rivojlanishini sekinlashtiradi va ijtimoiy faolligini kamaytiradi. Natijada bola o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydi. Mensimaslik esa bolada o‘zini past baholash tuyg‘usini kuchaytiradi. U o‘zini boshqalardan kamroq qobiliyatli deb hisoblay boshlaydi. Bu esa ichki psixologik bosim, xavotir va emotsional beqarorlikka olib keladi. Bunday bolalar ko‘pincha o‘zini himoyasiz his qiladilar va ijtimoiy muhitdan asta-sekin chekinib boradilar. Ko‘rinmas zo‘ravonlikning yana bir muhim oqibati - motivatsiyaning pasayishidir. O‘quvchi o‘qishga qiziqishni yo‘qota boshlaydi, chunki u o‘z mehnati qadrlanmayotganini his qiladi. Bu holat uning akademik natijalariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Diqqatning susayishi, xotira zaiflashuvi va o‘qishga nisbatan befarqlik kuzatiladi. Emotsional jihatdan esa bola ichki xavotir, yolg‘izlik hissi va ruhiy tushkunlikka moyil bo‘lib qoladi. U o‘z his-tuyg‘ularini ifoda eta olmaydi, ichki kechinmalarini yashirishga majbur bo‘ladi. Bu esa uzoq muddatda psixologik zo‘riqish va emotsional beqarorlikka olib kelishi mumkin.

Ko‘rinmas zo‘ravonlik faqat o‘quvchining individual psixologiyasiga emas, balki butun sinf va maktab muhitiga ham ta’sir qiladi. Agar sinfda befarqlik va mensimaslik hukm sursa, o‘quvchilar o‘rtasida ishonch va hamkorlik pasayadi, ijtimoiy muhit sovuqlashadi. Bu esa ta’lim sifatiga ham bevosita salbiy ta’sir ko‘rsatadi.Shu sababli maktabda psixologik xavfsiz muhit yaratish dolzarb vazifalardan biridir. Har bir o‘qituvchi o‘quvchilarning fikrini tinglash, ularni hurmat qilish va teng munosabatda bo‘lish tamoyillariga amal qilishi zarur. O‘quvchining har qanday fikri, savoli yoki hissiy holati e’tiborga olinishi uning shaxs sifatida rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Maktab psixologi esa bunday muammolarni erta aniqlash va oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. U o‘quvchilar bilan individual va guruhiy suhbatlar o‘tkazishi, sinf jamoasida psixologik muhitni o‘rganishi va zarur hollarda psixologik treninglar tashkil etishi lozim. Bu jarayon o‘quvchilarda o‘zaro hurmat, empatiya va ijobiy munosabatlarni shakllantiradi. Bundan tashqari, pedagoglar uchun maxsus psixologik treninglar tashkil etish ham muhimdir. Bu treninglar o‘qituvchilarda emotsional sezgirlikni oshiradi, bolalar psixologiyasini chuqurroq tushunishga yordam beradi va sinfda sog‘lom psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham ushbu jarayonda muhim va hal qiluvchi o‘rin tutadi. Oila va maktab o‘rtasidagi uzviy hamkorlik bola shaxsining psixologik barqarorligini ta’minlashda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ota-onalar farzandning emotsional holatini muntazam kuzatib borishlari, uning kayfiyati, qiziqishlari va ichki kechinmalariga befarq bo‘lmasliklari zarur. Bola bilan ochiq va ishonchli muloqot o‘rnatish uning o‘zini erkin ifoda etishiga sharoit yaratadi. Shuningdek, farzandni tinglash va uni tushunishga harakat qilish ota-ona va bola o‘rtasidagi psixologik yaqinlikni mustahkamlaydi. Bola o‘z fikri qadrlanayotganini his qilganida, unda o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik va ijtimoiy faollik ortadi. Aksincha, e’tiborsizlik yoki befarqlik bola psixikasida ichki bosim va ijtimoiy chekinishni kuchaytirishi mumkin. Maktab va oila o‘rtasidagi samarali hamkorlik esa ko‘rinmas zo‘ravonlikning oldini olishda eng muhim profilaktik vositalardan biridir. Agar ota-onalar va pedagoglar bir-biri bilan doimiy aloqada bo‘lib, bola holatini

birgalikda tahlil qilsalar, psixologik muammolarni erta aniqlash va ularni bartaraf etish imkoniyati kengayadi. Bu esa bolada sog‘lom psixologik muhit shakllanishiga va uning har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Maktabdagi e’tiborsizlik va mensimaslik kabi ko‘rinmas zo‘ravonlik shakllari o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga jiddiy va uzoq muddatli salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday holatlar bola shaxsida asta-sekin o‘ziga ishonchsizlikni shakllantiradi, uning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan munosabatini pasaytiradi hamda ichki motivatsiyaning susayishiga olib keladi. Natijada o‘quvchi o‘quv jarayonida faol ishtirok etishdan chekinadi, o‘z fikrini erkin ifoda etishdan qo‘rqadi va ijtimoiy munosabatlarda passiv pozitsiyani egallaydi. Shuningdek, emotsional beqarorlik va ruhiy zo‘riqish kuchayishi bolada stressga moyillikni oshiradi. U o‘zini jamoada keraksiz yoki qadrsiz his qilishi natijasida ijtimoiy chekinish holatlari yuzaga keladi. Bu esa nafaqat shaxsiy rivojlanishga, balki uning o‘quv faoliyati va akademik natijalariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktab muhitida insonparvarlik, o‘zaro hurmat, qo‘llab-quvvatlash va psixologik xavfsizlik tamoyillariga asoslangan muhitni shakllantirish alohida ahamiyatga ega. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi iliq munosabat, har bir fikr va hissiyotga nisbatan e’tiborli yondashuv bola shaxsining sog‘lom rivojlanishini ta’minlaydi. Har bir bola o‘zini qadrlangan, eshitilgan va tushunilgan his qilgan taqdirdagina u sog‘lom psixologik muhitda o‘sadi hamda faol, mustaqil va ijtimoiy jihatdan yetuk shaxs sifatida shakllanadi.

Maktabda ko‘rinmas zo‘ravonlikning oldini olish uchun avvalo o‘qituvchilar har bir o‘quvchiga nisbatan teng va hurmatga asoslangan munosabatni shakllantirishlari lozim. Dars jarayonida o‘quvchilarning fikrini tinglash, ularni kamsitmaslik va befarqlikdan saqlanish psixologik xavfsiz muhit yaratishda muhim ahamiyatga ega. Sinf jamoasida ijobiy psixologik muhitni rivojlantirish uchun o‘quvchilar o‘rtasida hamkorlik, jamoaviy ish va o‘zaro yordamni rag‘batlantirish tavsiya etiladi. Bu bolalarda empatiya, bag‘rikenglik va ijtimoiy mas’uliyat hissini shakllantiradi. Maktab psixologi tomonidan muntazam ravishda psixologik treninglar, suhbatlar va diagnostik ishlar olib borilishi zarur. Bu orqali e’tiborsizlik yoki mensimaslik holatlari erta aniqlanib, ularning oldi olinadi. Ota-onalar bilan hamkorlikni

kuchaytirish ham muhimdir. Oila va maktab birgalikda bola emotsional holatini kuzatib borishi, uning muammolariga befarq bo‘lmasligi va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishi lozim. Shuningdek, o‘quvchilarda o‘zini ifoda etish ko‘nikmalarini rivojlantirish, ularning fikrini erkin bildirishiga imkon yaratish va kichik yutuqlarini ham rag‘batlantirish tavsiya etiladi. Bu bolalarda o‘ziga ishonchni oshiradi va ijtimoiy faollikni kuchaytiradi. Maktabda insonparvarlik, hurmat va psixologik qo‘llab-quvvatlashga asoslangan muhit yaratilsa, ko‘rinmas zo‘ravonlikning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytirish mumkin bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. Toshkent, 2010.

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

3. Karimova V.M. *Psixologiya asoslari*. Toshkent, 2002.

O‘SMIRLAR DEPRESSIV HOLATLARINI ERTA ANIQLASH VA PROFILAKTIKA MASALALARI

Yangaboyeva Dilnoza Urazbayevna

Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Beruniy tumani 50-maktab psixologi

Annotatsiya. O‘smirlar orasida uchraydigan depressiv holatlarni erta aniqlash va ularning profilaktikasi masalalari tahlil qilingan. O‘smirlik davri psixologik jihatdan murakkab bosqich bo‘lib, bu davrda emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar va o‘ziga nisbatan salbiy baho berish holatlari ko‘p uchraydi. Maqolada depressiv holatlarning paydo bo‘lish sabablari, ularni erta aniqlash belgilari hamda maktab psixologi faoliyati orqali profilaktika qilish yo‘llari

yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va jamiyat hamkorligining ahamiyati ilmiy asosda ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar. o‘smirlik davri, depressiya, psixologik holat, erta aniqlash, profilaktika, maktab psixologi, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, ruhiy salomatlik, psixologik yordam

O‘smirlik davri inson hayotining eng murakkab va psixologik jihatdan eng o‘zgaruvchan bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda organizmda biologik o‘zgarishlar bilan bir qatorda kuchli emotsional va ijtimoiy o‘zgarishlar ham sodir bo‘ladi. Natijada ayrim o‘smirlarda depressiv holatlar, ya’ni uzoq davom etuvchi tushkun kayfiyat, qiziqish va motivatsiyaning pasayishi, o‘ziga nisbatan salbiy munosabat hamda ijtimoiy faollikning susayishi kuzatilishi mumkin.

O‘smirlar depressiv holatlarini erta aniqlash psixologik xizmatning eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki bunday holatlarni erta bosqichda aniqlash o‘quvchining ruhiy salomatligini tiklashga, uning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga hamda og‘ir psixologik buzilishlarning oldini olishga imkon beradi. Odatda depressiv holatlarda o‘smirda doimiy tushkun kayfiyat, muloqotdan qochish, yolg‘izlikka intilish, o‘qishga qiziqishning pasayishi, uyqu va ovqatlanish tartibining buzilishi, tez charchash, befarqlik hamda o‘ziga ishonchning kamayishi kabi belgilar kuzatiladi. Ushbu belgilar erta aniqlansa, psixologik yordam samarali tashkil etilishi mumkin. O‘smirlik davridagi depressiv holatlar faqat ichki psixologik o‘zgarishlar bilan emas, balki tashqi ijtimoiy omillar bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Xususan, zamonaviy raqamli muhit, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish, o‘zini boshqalar bilan solishtirish holatlari o‘smirlarning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bu holat “ijtimoiy taqqoslash stressi” deb ham yuritiladi va u o‘z-o‘zini past baholashni kuchaytiradi.Bundan tashqari, o‘smirlarda depressiv holatlar ko‘pincha kognitiv buzilishlar bilan ham bog‘liq bo‘ladi. Ya’ni ular voqealarni salbiy talqin qilishga moyil bo‘lib, kichik muammolarni ham kattalashtirib qabul qilishlari mumkin. Bu esa ichki xavotir va tushkunlikni yanada kuchaytiradi. Shu sababli psixologik ish jarayonida o‘smirlarning fikrlash tarzini o‘zgartirishga yo‘naltirilgan yondashuvlar muhim hisoblanadi. Shuningdek, o‘smirlik davrida biologik ritmlarning

buzilishi ham depressiv holatlarning rivojlanishiga ta’sir qiladi. Uyquning yetarli emasligi, kech uxlab, kech uyg‘onish odati miya faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, hissiy barqarorlikni pasaytiradi. Bu holat o‘quvchilarda diqqatning susayishi va motivatsiyaning kamayishiga olib keladi. Yana bir muhim jihat shuki, oiladagi emotsional qo‘llab-quvvatlash darajasi past bo‘lgan o‘smirlarda depressiv holatlar ko‘proq uchraydi. Ota-onaning doimiy tanqidi, e’tiborsizligi yoki haddan tashqari nazorati o‘smirning psixologik bosimini oshiradi. Shu sababli oilaviy muhitning iliqligi psixologik barqarorlik uchun asosiy omillardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, o‘smirlar orasida depressiv holatlarni erta aniqlashda o‘qituvchilarning sezgirligi ham muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchining odatiy xulqidagi kichik o‘zgarishlar, masalan, darsda passivlik, jamoaviy ishlardan qochish yoki keskin kayfiyat o‘zgarishlari erta signal sifatida baholanishi kerak. Bu belgilarni e’tiborsiz qoldirish keyinchalik murakkab psixologik muammolarga olib kelishi mumkin. O‘smirlik davridagi depressiv holatlar ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u biologik, psixologik va ijtimoiy jihatlarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi. Shu sababli ularni erta aniqlash va profilaktika qilishda kompleks yondashuv zarur bo‘ladi.

O‘smirlar orasida ruhiy salomatlik muammolari global darajada ortib bormoqda va bu holat erta aniqlash hamda profilaktika choralarini kuchaytirishni talab etadi. Maktab psixologi o‘smirlar depressiv holatlarini aniqlashda asosiy mutaxassis hisoblanadi. U o‘quvchilarning psixologik holatini kuzatadi, suhbatlar va psixologik testlar o‘tkazadi, xavf guruhidagi bolalarni aniqlaydi hamda ularga individual psixologik yordam ko‘rsatadi. Shuningdek, psixolog sinf jamoasidagi psixologik muhitni tahlil qilib, zarur hollarda o‘qituvchi va ota-onalar bilan hamkorlikda ishlaydi. Depressiv holatlarning oldini olishda profilaktika choralari katta ahamiyatga ega. Birinchidan, o‘quvchilar bilan psixologik ma’rifat ishlarini olib borish, ularga stressni boshqarish, hissiyotlarni to‘g‘ri ifodalash va muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini o‘rgatish muhimdir. Ikkinchidan, maktabda ijobiy psixologik muhit yaratish, ya’ni hurmat, qo‘llab-quvvatlash va ochiq muloqotga asoslangan munosabatlarni shakllantirish zarur. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalar farzandlaridagi emotsional o‘zgarishlarni erta sezishi

va psixolog bilan birgalikda ishlashi depressiv holatlarning oldini olishda samarali hisoblanadi. Bundan tashqari, tengdoshlar o‘rtasida ijobiy munosabatlarni rivojlantirish, zo‘ravonlik va kamsitish holatlarining oldini olish ham psixologik barqarorlikni ta’minlaydi. Bolaning rivojlanishi oila, maktab va jamiyat tizimlarining o‘zaro ta’siri orqali shakllanadi. Demak, o‘smirlar psixologik holati faqat maktab emas, balki butun ijtimoiy muhitga bog‘liqdir.

Zamonaviy psixologiyada depressiv holatlarning oldini olish uchun kognitiv-xulqiy yondashuvlar, emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari, mindfulness texnikalari va guruhiy psixologik treninglar keng qo‘llanilmoqda. Bu usullar o‘smirlarning o‘z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga yordam beradi. O‘smirlar depressiv holatlarini erta aniqlash va profilaktika qilish ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Bu jarayonda maktab psixologi, o‘qituvchilar va ota-onalar hamkorligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi to‘g‘ri tashkil etilgan taqdirda o‘smirlarning emotsional barqarorligi mustahkamlanadi, ularning ijtimoiy faolligi va hayotga bo‘lgan qiziqishi ortadi. O‘smirlar orasida depressiv holatlarning oldini olish va ularni erta aniqlash bo‘yicha bir qator muhim tavsiyalar ishlab chiqish mumkin. Avvalo, maktablarda psixologik xizmat tizimini yanada kuchaytirish zarur bo‘lib, psixologlar o‘quvchilar bilan muntazam ishlashi, ularning emotsional holatini kuzatib borishi hamda xavf guruhidagi bolalarni erta aniqlashi lozim. Shu bilan birga, maktablarda erta diagnostika tizimini joriy etish muhim bo‘lib, psixologik testlar, so‘rovnomalar va kuzatuv metodlari orqali o‘quvchilarning ruhiy holatini aniqlash imkoniyati yaratiladi. Bundan tashqari, o‘qituvchilar uchun maxsus psixologik treninglar tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega, chunki pedagoglar o‘smirlarning xulq-atvoridagi o‘zgarishlarni erta sezishi va ularga to‘g‘ri yondashuv ko‘rsatishi kerak. Maktabda ijobiy psixologik muhitni shakllantirish ham asosiy vazifalardan biri bo‘lib, o‘quvchilar o‘rtasida hurmat, do‘stlik va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash munosabatlarini rivojlantirish depressiv holatlarning oldini olishga yordam beradi. Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish zarur, chunki oilaviy muhit o‘smirning psixologik holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onalar farzandlarining

emotsional o‘zgarishlariga e’tiborli bo‘lishi va maktab bilan doimiy aloqada ishlashi kerak. Maktablarda zo‘ravonlik va kamsitish holatlarining oldini olish ham muhim bo‘lib, buning uchun maxsus profilaktik ishlar va tarbiyaviy suhbatlar olib borilishi lozim. Bundan tashqari, o‘quvchilarda emotsional ko‘nikmalarni rivojlantirish, ya’ni stressni boshqarish, o‘z hissiyotlarini to‘g‘ri ifoda etish va muammolarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalarini shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, psixologik ma’rifat ishlarini kengaytirish orqali o‘quvchilar va ota-onalarga ruhiy salomatlik haqida yetarli bilim berish zarur. O‘smirlar orasida depressiv holatlarning kamayishiga, ularning emotsional barqarorligi oshishiga hamda sog‘lom psixologik muhit shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
2. Karimov I. A. *Barkamol avlod orzusi*. Toshkent: Sharq, 1999
3. Rasulov S. S. **Ta’lim psixologiyasi**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
4. Tolipov U. Q., Usmonboeva M. **Pedagogik texnologiyalar**. – Toshkent: Fan, 2006.

O‘SMIRLARDA AGRESSIV XULQ-ATVORNI PSIXOKORREKSION MASHG‘ULOTLAR ORQALI BARTARAF ETISH

Aliqulova Gulmira Xushmurod qizi

Samarqand viloyati Narpay tumani 19-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlik davrida kuzatiladigan agressiv xulq-atvorning psixologik sabablari, uning namoyon bo‘lish shakllari hamda psixokorreksion mashg‘ulotlar orqali agressiyani kamaytirish usullari yoritilgan. Shuningdek, o‘smirlar bilan olib boriladigan treninglar, relaksatsiya mashqlari, emotsional boshqaruv metodlari va guruhiy psixokorreksiya texnologiyalarining

samaradorligi tahlil qilingan. Maqolada agressiv xulqning oldini olishda oila, maktab va psixolog hamkorligining ahamiyati ham alohida ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar. *Agressiya, o‘smirlik davri, psixokorreksiya, emotsional zo‘riqish, psixologik trening, xulq-atvor, konflikt, relaksatsiya, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam.*

Bugungi kunda o‘smirlar orasida agressiv xulq-atvorning kuchayib borayotgani jamiyatning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. O‘smirlik davri inson hayotidagi murakkab psixologik bosqich bo‘lib, bu davrda emotsional beqarorlik, o‘zini anglashga intilish, mustaqillik ehtiyoji va atrofdagilar bilan munosabatlarning keskinlashuvi kuzatiladi. Natijada ayrim o‘smirlarda jahldorlik, tajovuzkorlik, qo‘pollik, urushqoqlik va boshqalarga nisbatan salbiy munosabatlar shakllanishi mumkin. Agressiv xulq-atvor faqatgina jismoniy zo‘ravonlik bilan emas, balki haqorat qilish, kamsitish, qo‘rqitish, emotsional bosim o‘tkazish kabi holatlar bilan ham namoyon bo‘ladi. Bunday xatti-harakatlar o‘smirning ijtimoiy moslashuviga, ta’lim jarayoniga va shaxs sifatida rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli agressiyani erta aniqlash va uni psixologik jihatdan to‘g‘ri korreksiya qilish muhim vazifa hisoblanadi. Psixokorreksion mashg‘ulotlar o‘smirlarning ichki hissiy holatini barqarorlashtirish, salbiy emotsiyalarni nazorat qilish hamda konstruktiv muloqot ko‘nikmalarini shakllantirishda samarali vositalardan biridir.

O‘smirlarda agressivlik turli omillar ta’sirida shakllanadi. Eng avvalo, oiladagi nosog‘lom muhit agressiyaning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, bolaga nisbatan qo‘pollik, e’tiborsizlik yoki haddan tashqari nazorat o‘smir ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday sharoitda ulg‘aygan bola agressiyani muammoni hal qilish vositasi sifatida qabul qilishi mumkin. Maktabdagi muammolar ham agressiv xulqning shakllanishiga olib keladi. O‘qituvchilar bilan kelishmovchilik, tengdoshlar tomonidan kamsitilish, bullying holatlari yoki o‘qishdagi muvaffaqiyatsizlik o‘smirda ichki norozilikni kuchaytiradi. Natijada u tajovuzkor harakatlar orqali o‘zini himoya qilishga urinadi. Bundan tashqari, internet va ijtimoiy tarmoqlardagi zo‘ravonlikka asoslangan kontentlar ham o‘smirlarda agressiv reaksiyalarni kuchaytiradi. Ayrim kompyuter o‘yinlari, jangari filmlar va

salbiy axborotlar bolaning ongiga ta’sir qilib, agressiv modelni me’yor sifatida shakllantirishi mumkin. Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, o‘zini baholashning pastligi, emotsional boshqaruvning sustligi, stress va xavotirning yuqoriligi ham agressiyaning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

Psixokorreksion mashg‘ulotlar agressiv xulq-atvorni kamaytirishda muhim amaliy vosita hisoblanadi. Ushbu mashg‘ulotlarning asosiy maqsadi o‘smirning hissiy holatini yaxshilash, salbiy energiyani ijobiy faoliyatga yo‘naltirish hamda ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishdan iborat. Psixokorreksiya jarayonida o‘smir o‘z his-tuyg‘ularini anglashni, ularni nazorat qilishni va konfliktli vaziyatlarda to‘g‘ri yo‘l tutishni o‘rganadi. Mashg‘ulotlar davomida psixolog o‘smirning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda turli metodlardan foydalanadi. Agressiv xulqni korreksiya qilishda quyidagi mashg‘ulotlar samarali hisoblanadi. Emotsional bo‘shashish mashqlari, art-terapiya, rolli o‘yinlar, kommunikativ treninglar, relaksatsiya texnikalari, nafas mashqlari,konfliktni boshqarish metodlari tavsiya etiladi. Mazkur metodlar o‘smirning ichki zo‘riqishini kamaytirishga va ijobiy xulq shakllanishiga yordam beradi.

Trening mashg‘ulotlari o‘smirlarning o‘zaro munosabatlarini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Guruhiy treninglar davomida o‘smirlar bir-birini tinglash, hamkorlik qilish va fikrlarni madaniyatli tarzda ifodalashni o‘rganadilar. “G‘azabni boshqarish” treninglari ayniqsa samarali hisoblanadi. Ushbu mashg‘ulotlarda o‘smirlarga g‘azab paytida chuqur nafas olish, vaziyatni tahlil qilish, hissiyotlarni so‘z orqali ifodalash kabi usullar o‘rgatiladi. Bu esa impulsiv harakatlarning oldini olishga yordam beradi. Art-terapiya mashg‘ulotlari ham agressivlikni kamaytirishda keng qo‘llaniladi. Rasm chizish, loy bilan ishlash, musiqa terapiyasi yoki dramatik sahnalar orqali o‘smir ichki hissiyotlarini erkin ifoda etadi. Natijada salbiy energiya kamayadi va ruhiy yengillik yuzaga keladi. Rolli o‘yinlar esa konfliktli vaziyatlarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. O‘smirlar turli vaziyatlarni sahnalashtirish orqali boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunishga harakat qiladilar. Bu esa empatiya hissining rivojlanishiga xizmat qiladi. Psixologiyada agressiv xulq-atvor bir necha turlarga ajratiladi. Jismoniy agressiya urish, itarish, buyumlarga zarar yetkazish kabi

harakatlarda namoyon bo‘ladi. Verbal agressiya esa haqorat qilish, tahdid qilish, qo‘pollik bilan gapirish va boshqalarni kamsitish orqali ifodalanadi. Bundan tashqari, bilvosita agressiya turi ham mavjud bo‘lib, bunda o‘smir atrofdagilarga bevosita emas, balki yashirin tarzda salbiy ta’sir ko‘rsatishga urinadi. Masalan, boshqalarni mensimaslik, ataylab muloqotdan chetlanish yoki tengdoshlarini ruhiy bosim ostida qoldirish shular jumlasidandir.

Agressiv holatlar ayrim o‘smirlarda vaziyatga bog‘liq tarzda yuzaga kelsa, boshqalarida esa doimiy xulq shakliga aylanib qolishi mumkin. Bu holat bolaning shaxsiy xususiyatlari, oilaviy tarbiya uslubi va ijtimoiy muhitiga bog‘liq holda shakllanadi. O‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda eta olmaydigan o‘smirlarda agressiya ichki zo‘riqish ko‘rinishida to‘planib boradi. Natijada ular tez jahllanadigan, nizoga moyil va ruhiy jihatdan beqaror bo‘lib qoladilar. Agressiv xulq-atvorni korreksiya qilishdan avval o‘smirning psixologik holatini chuqur o‘rganish muhim hisoblanadi. Psixodiagnostika jarayoni orqali agressiyaning darajasi, shakli va uni yuzaga keltirayotgan omillar aniqlanadi. Psixologlar bu jarayonda kuzatish, individual suhbat, anketa va maxsus test metodikalaridan foydalanadilar. Diagnostika natijalari o‘smirning hissiy holatini tushunishga yordam beradi. Ayrim hollarda agressiya qo‘rquv, xavotir yoki ichki ishonchsizlik natijasida paydo bo‘lishi mumkin. Shuning uchun psixolog faqat tashqi xatti-harakatlarni emas, balki bolaning ichki kechinmalarini ham hisobga olishi zarur. To‘g‘ri tashkil etilgan diagnostika keyingi psixokorreksion ishlarning samaradorligini oshiradi.

Psixokorreksion mashg‘ulotlar ma’lum ketma-ketlik asosida olib boriladi. Dastlabki bosqichda psixolog va o‘smir o‘rtasida ishonchli munosabat shakllantiriladi. Bu jarayon juda muhim bo‘lib, o‘smir o‘z hissiyotlarini erkin ifoda etishi uchun qulay psixologik muhit yaratiladi. Keyingi bosqichda agressiv reaksiyalarni yuzaga keltiruvchi omillar tahlil qilinadi. O‘smirning oilaviy muhiti, tengdoshlar bilan munosabati, maktabdagi holati va emotsional kechinmalari o‘rganiladi. Shundan so‘ng hissiy boshqaruv ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar tashkil etiladi. Yakuniy bosqichda esa olingan natijalar mustahkamlanadi. O‘smirning ijobiy o‘zgarishlari rag‘batlantiriladi va unda sog‘lom

xulq-atvorni davom ettirish motivatsiyasi shakllantiriladi. Psixologik mashqlar agressiv o‘smirlarning hissiy zo‘riqishini kamaytirishda muhim vosita hisoblanadi. “His-tuyg‘ularni anglash” mashqi orqali o‘smir o‘z emotsiyalarini farqlash va ularni to‘g‘ri ifodalashni o‘rganadi. Bu mashq bolaning o‘z ichki holatini tushunishiga yordam beradi.

“Nazoratli nafas olish” texnikasi agressiv reaksiyalarni kamaytirishda samarali usullardan biridir. Chuqur nafas olish va sekin chiqarish orqali asab tizimi tinchlanadi hamda hissiy zo‘riqish pasayadi.

“Muammoni tinch yo‘l bilan hal qilish” mashqi esa konfliktli vaziyatlarda konstruktiv fikrlashni rivojlantiradi. O‘smir muammoni kuch ishlatish orqali emas, balki muloqot va murosa orqali hal qilish usullarini o‘rganadi. Shuningdek, guruhiy treninglar davomida hamkorlikka asoslangan o‘yinlar tashkil etilishi o‘smirlarda o‘zaro hurmat, empatiya va jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa agressiv xulq-atvorning asta-sekin kamayishiga yordam beradi.

Agressiv xulq-atvorni bartaraf etishda faqat psixologning faoliyati yetarli emas. Bu jarayonda oila va maktabning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar farzand bilan samimiy muloqot qilishlari, uni tinglashlari va qo‘llab-quvvatlashlari zarur. Jazolash va qattiqqo‘llik o‘rniga tushunish va ijobiy rag‘batlantirish usullaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Maktab muhitida esa o‘quvchilar o‘rtasida sog‘lom psixologik atmosfera yaratish, bullying holatlarining oldini olish va o‘smirlarning qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlash muhim hisoblanadi. Psixolog, sinf rahbari va ota-onalar o‘zaro hamkorlikda ishlaganda agressiv holatlarni kamaytirish imkoniyati ortadi. O‘smirlik davrida agressiv xulq-atvorning shakllanishi turli psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liqdir. Oiladagi nosog‘lom muhit, maktabdagi nizolar, emotsional zo‘riqish va salbiy axborotlarning ta’siri o‘smir ruhiyatida tajovuzkorlikni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli agressiyani o‘z vaqtida aniqlash va psixokorreksion mashg‘ulotlar orqali bartaraf etish muhim vazifa hisoblanadi. Psixokorreksiya mashg‘ulotlari o‘smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirish, konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashda samarali natija beradi. Ayniqsa treninglar, relaksatsiya mashqlari, art-

terapiya va kommunikativ metodlar agressiyani kamaytirishda yuqori samaradorlikka ega. Kelajakda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash uchun o‘smirlarning ruhiy holatiga e’tibor qaratish, ularga psixologik yordam ko‘rsatish hamda oila-maktab-psixolog hamkorligini kuchaytirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya. - Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Davletshin M. G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. - Toshkent, 2004.
3. Karimova V. M. Psixologiya. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

IJTIMOIY TARMOQLARNING O‘SMIR PSIXIKASIGA TA’SIRI

Bo'riyeva Shoxsanam Xudoyberdiyevna
Qashqadaryo viloyati,Qarshi tumani 59-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur mustaqil ishda ijtimoiy tarmoqlarning o‘smir psixikasiga ko‘rsatadigan ijobiy va salbiy ta’sirlari ilmiy-psixologik nuqtai nazardan keng tahlil qilinadi. Bugungi raqamli davrda o‘smirlarning hayoti internet va virtual muloqot vositalari bilan chambarchas bog‘lanib qolganligi sababli, ularning psixologik rivojlanishi, emotsional holati, tafakkuri, o‘z-o‘zini anglash jarayoni hamda ijtimoiy munosabatlarida sezilarli o‘zgarishlar yuz bermoqda. Ishda ijtimoiy tarmoqlarning shaxs shakllanishiga ta’siri, internetga qaramlik, kiberbulling, ijtimoiy solishtirish sindromi, diqqatning pasayishi, depressiv holatlar va yolg‘izlik hissi kabi muammolar yoritilgan. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning ta’limiy, kommunikativ va motivatsion imkoniyatlari ham ochib berilgan. Tadqiqot davomida psixologik profilaktika, ota-ona nazorati, raqamli madaniyatni shakllantirish va media savodxonlikni rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar. Ijtimoiy tarmoqlar, o‘smir psixologiyasi, psixik rivojlanish, virtual muloqot, internetga qaramlik, kiberbulling, emotsional holat, depressiya, raqamli madaniyat, media savodxonlik, kommunikativ ko‘nikmalar, psixologik xavfsizlik, virtual muhit, ijtimoiy moslashuv, o‘z-o‘zini baholash.

XXI asr axborot texnologiyalari asri sifatida insoniyat hayotining barcha sohalariga keskin ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Telegram, Instagram, TikTok, Facebook, YouTube kabi platformalar bugungi o‘smirlarning kundalik faoliyatida muhim o‘rin egallaydi. Ular ushbu platformalar orqali muloqot qiladi, axborot oladi, o‘z fikrini bildiradi, yangi do‘stlar orttiradi va dunyoqarashini shakllantiradi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlar o‘smir psixikasiga kuchli ta’sir qiluvchi omil sifatida namoyon bo‘lmoqda. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab psixologik bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning xarakteri, emotsional barqarorligi, o‘zini anglash darajasi va ijtimoiy munosabatlari shakllanadi. Aynan shu davrda ijtimoiy tarmoqlarning noto‘g‘ri yoki me’yoridan ortiq ishlatilishi turli psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Tadqiqotlarga ko‘ra, uzoq vaqt ijtimoiy tarmoqlarda bo‘lish diqqatning susayishi, xavotir, tushkunlik, uyqusizlik va ruhiy beqarorlikka sabab bo‘lishi mumkin. Bugungi kunda dunyo bo‘ylab millionlab o‘smirlar virtual muhitda yashashga odatlanmoqda. Bu esa real ijtimoiy munosabatlarning zaiflashishiga, yolg‘izlik hissining kuchayishiga va insonning ichki ruhiy dunyosiga salbiy ta’sir ko‘rsatishiga olib kelmoqda. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar bilim olish, ijodkorlikni rivojlantirish va o‘z qobiliyatlarini namoyon qilish uchun katta imkoniyat ham yaratadi. Demak, masalaning ikki tomoni mavjud bo‘lib, uning foydali yoki zararli bo‘lishi undan foydalanish madaniyatiga bog‘liq.

Ijtimoiy tarmoqlar dastlab insonlar o‘rtasidagi aloqa va axborot almashinuvini osonlashtirish maqsadida yaratilgan. Internet rivojlanishi bilan virtual muloqot shakllari ham takomillashib bordi. Dastlab oddiy forum va chatlardan iborat bo‘lgan tizimlar keyinchalik murakkab platformalarga aylandi. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar nafaqat muloqot vositasi, balki ta’lim, biznes, reklama, media va psixologik ta’sir vositasiga ham aylangan. O‘smirlar ushbu platformalarda eng faol

qatlam hisoblanadi. Chunki ular yangi texnologiyalarni tez o‘zlashtiradi va virtual muhitga tez moslashadi. Psixologlarning ta’kidlashicha, o‘smirlar ko‘proq tan olinishi, e’tibor qozonishi va jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intilishi sababli ijtimoiy tarmoqlarga qiziqadi. Layklar, obunachilar soni va izohlar o‘smirning o‘zini baholashiga kuchli ta’sir qiladi. Bugungi kunda TikTok va Instagram kabi platformalar qisqa videolar orqali yoshlarning emotsional holatiga tez ta’sir ko‘rsatmoqda. Ular orqali tarqalayotgan kontentning barchasi ham foydali emas. Ayrim hollarda zo‘ravonlik, agressiya, behayo kontent yoki noto‘g‘ri qadriyatlar targ‘ib qilinishi yoshlar ongiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlik davri inson hayotida biologik, fiziologik va psixologik o‘zgarishlar eng kuchli namoyon bo‘ladigan bosqichdir. Bu davrda emotsiyalar keskinlashadi, mustaqil fikrlash rivojlanadi va shaxs o‘z “men”ini anglashga harakat qiladi. O‘smirlar ko‘proq tengdoshlar fikriga e’tibor beradi va jamiyatda o‘z mavqeini topishga intiladi. Psixologik jihatdan bu davr sezgir hisoblanadi. O‘smirlarning ruhiyati tashqi ta’sirlarga juda tez beriladi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlardagi har qanday axborot, tanqid yoki taqqoslash ularning ruhiy holatiga bevosita ta’sir qiladi. Ayrim o‘smirlar virtual muhitdagi muvaffaqiyatni real hayotdagi qadriyatlardan ustun qo‘ya boshlaydi. O‘smirlar ko‘pincha mashhur blogerlar yoki internet yulduzlariga taqlid qiladi. Bu esa ularda sun’iy hayot tarziga intilish, ortiqcha xarajat qilish, tashqi ko‘rinishga haddan tashqari e’tibor berish kabi holatlarni yuzaga keltiradi. Natijada ichki ruhiy muvozanat buzilishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarning foydali jihatlari ham mavjud. Avvalo, ular axborot olish imkoniyatini kengaytiradi. O‘smirlar internet orqali turli fanlarga oid bilimlarni o‘rganishi, xorijiy tillarni egallashi va dunyo yangiliklaridan xabardor bo‘lishi mumkin. Bu esa tafakkur va dunyoqarash rivojlanishiga yordam beradi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar orqali masofaviy ta’lim olish imkoniyati ham kengaydi. Ayniqsa pandemiya davrida internet ta’limning asosiy vositasiga aylandi. Ko‘plab o‘smirlar YouTube, Telegram va boshqa platformalar orqali yangi bilim va ko‘nikmalarni egalladi. Ijtimoiy tarmoqlar ijodkorlikni rivojlantirishga ham xizmat qiladi. O‘smirlar o‘z ijod namunalari, she’rlar, rasmlar, videolar va loyihalarini keng auditoriyaga namoyish qilishi mumkin. Bu esa ularda o‘ziga

ishonch hissini kuchaytiradi. Virtual muloqot kommunikativ ko‘nikmalarni ham rivojlantiradi. Ayniqsa introvert xarakterdagi bolalar internet orqali o‘z fikrini erkinroq ifodalash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri bugungi kunda dolzarb muammolardan biridir. Eng avvalo, internetga qaramlik muammosi kuchaymoqda. Ayrim o‘smirlar kunning asosiy qismini telefonda o‘tkazadi. Bu esa uyqu buzilishi, jismoniy faollikning kamayishi va diqqatning susayishiga olib keladi. Psixologlarning fikricha, uzoq vaqt virtual muhitda bo‘lish inson miyasida dopamin tizimiga ta’sir qiladi va qaramlik hissini shakllantiradi. Natijada o‘smir telefonsiz o‘zini bezovta his qiladi. Yana bir muhim muammo - kiberbullingdir. Internet orqali haqorat qilish, tahqirlash yoki bosim o‘tkazish o‘smir psixikasiga og‘ir zarar yetkazadi. Ayrim hollarda bu depressiya va suitsidal fikrlarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Ijtimoiy solishtirish sindromi ham keng tarqalgan muammolardan biridir. O‘smirlar o‘z hayotini boshqalarning internetdagi “ideal” hayoti bilan solishtiradi. Bu esa o‘zidan norozilik, tushkunlik va o‘zini past baholashga olib keladi.

Internetga qaramlik bugungi kunda psixologik kasallik sifatida ham o‘rganilmoqda. O‘smirlar ijtimoiy tarmoqlardan uzoqlasha olmasligi natijasida real hayotdagi vazifalariga e’tibor bermay qo‘yadi. Dars tayyorlash, oilaviy muloqot va sport faoliyatlari kamayadi. Qaramlikning asosiy belgilariga telefonsiz bezovtalik, vaqtni nazorat qila olmaslik, internet uchun uyqu va ovqatlanish rejimining buzilishi kiradi. Bu holat uzoq davom etsa, ruhiy va jismoniy sog‘liq yomonlashadi. Mutaxassislar internetdan foydalanish vaqtini cheklash, oilaviy nazoratni kuchaytirish va foydali mashg‘ulotlarga ko‘proq jalb qilishni tavsiya qiladi.

Kiberbulling - bu internet orqali amalga oshiriladigan ruhiy bosim va zo‘ravonlikdir. Bugungi kunda ko‘plab o‘smirlar virtual tahqir, masxara va haqoratlarga duch kelmoqda. Ayniqsa anonim akkauntlar orqali qilinadigan bosimlar o‘smir ruhiyatiga juda salbiy ta’sir qiladi. Kiberbulling natijasida o‘smirlarda qo‘rquv, xavotir, depressiya va ijtimoiy ajralish holatlari kuzatiladi. Ayrim hollarda ular maktabga borishni istamay qoladi yoki jamiyatdan chetlashadi. Psixologik

profilaktika ishlari, maktab psixologlari faoliyati va ota-onalar nazorati bu muammoning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

O‘smirlarni ijtimoiy tarmoqlarning zararli ta’siridan himoya qilishda ota-onalar va pedagoglarning roli nihoyatda katta. Eng avvalo, bolaga internetdan to‘g‘ri foydalanish madaniyatini o‘rgatish zarur. Ota-onalar farzandining internetdagi faoliyatiga befarq bo‘lmasligi kerak. Ular bilan doimiy muloqot qilish, qiziqishlarini tushunish va ishonchli munosabat o‘rnatish muhimdir. Maktablarda media savodxonlik darslarini tashkil qilish ham dolzarb masalalardan biridir. O‘quvchilar internetdagi yolg‘on axborotlarni farqlash, xavfli kontentdan himoyalanish va psixologik xavfsizlik qoidalarini bilishi kerak.

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylangan bo‘lib, ular o‘smir psixikasiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu ta’sirning ijobiy va salbiy jihatlari mavjud. To‘g‘ri foydalanilgan ijtimoiy tarmoqlar bilim olish, ijodkorlik va muloqot imkoniyatlarini kengaytiradi. Biroq me’yoridan ortiq foydalanish internetga qaramlik, kiberbulling, depressiya va ruhiy beqarorlik kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va psixologlar hamkorlikda o‘smirlarda raqamli madaniyatni shakllantirishi zarur. Yoshlarni virtual va real hayot o‘rtasidagi muvozanatni saqlashga o‘rgatish bugungi kunning eng muhim vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rahmonova Nazira Rahmatovna. “Ijtimoiy tarmoqlarning o‘quvchi psixologiyasi ta’siri”. TADQIQOTLAR jahon ilmiy-metodik jurnali, Toshkent, 2025.

2. Mingbayeva Marxabo Kadirovna. “Internet va ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta’siri”. Kelajak sari yangi O‘zbekiston: ilm-fan, texnologiya va ta’lim jurnali, Toshkent, 2026.

3. Sunatova Sarvinoz Eldor qizi, Odiljonova Xolbuvi Zokirjon qizi. “Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasiga ta’siri”. Journal of New Century Innovations, Toshkent, 2026.

4. Ashirova Omina Ashraf qizi. “Ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar rivojlanishiga salbiy va ijobiy ta’siri”. Yangi O‘zbekiston, yangi tadqiqotlar jurnali, Toshkent, 2025.

5. Ahmatova Mahliyo Abdurasul qizi, Shafoatov Oybek Anorovich. “Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixik salomatligiga ta’siri”. Pedagogik islohotlar va ularning yechimlari jurnali, Toshkent, 2025.

6. Xaitboyeva Nilufar Baxodir qizi. “Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning o‘spirinlarning o‘z-o‘zini baholashiga psixologik ta’siri”. Yil tadqiqotchisi – 2025 ilmiy jurnali, Farg‘ona, 2025.

7. Karimov X. “Raqamli texnologiyalar va yoshlar ijtimoiy xulqi”. Toshkent, 2020.

8. Abdullayeva N. “O‘quvchilarda raqamli madaniyatni shakllantirishning psixologik omillari”. Toshkent, 2021.

O‘QUVCHILARDA XAVOTIR VA QO‘RQUV HOLATLARINI KAMAYTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Djurayeva Oygul Xaydarboyevna

Sirdaryo viloyati, Mirzaobod tumani 15-maktabi psixologi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada o‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv holatlarini kamaytirishning psixologik-pedagogik hamda zamonaviy texnologik usullari yoritilgan. Ta’lim jarayonida yuzaga keladigan stress va emotsional zo‘riqishlar o‘quvchilarning bilim olish samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi asoslab berilgan. Shuningdek, individual yondashuv, ijobiy pedagogik muhit, interfaol metodlar va psixologik mashqlar orqali o‘quvchilarning psixologik barqarorligini oshirish yo‘llari tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar. *O‘quvchi, xavotir, qo‘rquv, stress, psixologik holat, ta’lim jarayoni, pedagogik texnologiya, ijobiy muhit, motivatsiya, interfaol metodlar, psixologik trening, o‘ziga ishonch*

O‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv holatlari ta’lim jarayonida tez-tez uchraydigan muhim psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu holatlar nafaqat o‘quvchining emotsional holatiga, balki uning kognitiv jarayonlariga ham sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Xususan, xavotir va qo‘rquv o‘quvchining bilim olish jarayonini sekinlashtiradi, diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytiradi, fikrni aniq va

erkin ifoda etishiga to‘sqinlik qiladi hamda umumiy o‘zlashtirish darajasining pasayishiga olib keladi. Natijada o‘quvchi o‘z salohiyatini to‘liq namoyon eta olmaydi va o‘qish jarayoniga nisbatan salbiy munosabat shakllanishi mumkin. Xavotir holatlari ko‘pincha ta’lim jarayonining muayyan bosqichlarida, ayniqsa nazorat ishlari, testlar va imtihonlar oldidan kuchayadi. Bundan tashqari, o‘quvchi doskaga chaqirilganda javob berish paytida yoki sinf oldida chiqish qilish jarayonida ham kuchli hayajon va qo‘rquv sezilishi mumkin. Bunday vaziyatlarda o‘quvchi xato qilishdan qo‘rqadi, tengdoshlarining fikridan xavotir oladi yoki o‘qituvchining bahosidan cho‘chiydi. Ushbu psixologik bosim natijasida organizmda stress reaksiyalari faollashadi, bu esa fikrlash tezligi va mantiqiy tahlil qilish qobiliyatini pasaytiradi.

O‘quvchilarda xavotir va qo‘rquvning kelib chiqishiga bir qator ijtimoiy, psixologik va pedagogik omillar ta’sir ko‘rsatadi. Baholash tizimi bilan bog‘liq bosim muhim omillardan biri hisoblanadi. Ko‘plab o‘quvchilar bahoni faqat bilim darajasining yagona mezoni sifatida qabul qilib, past baho olishni o‘z qobiliyatsizligi bilan tenglashtiradi. Bu esa ularda doimiy ichki qo‘rquv va stressni yuzaga keltiradi. Oilaviy muhitning ta’siri juda katta ahamiyatga ega. Ota-onaning yuqori talab qo‘yishi, doimiy nazorat qilishi yoki boshqa bolalar bilan taqqoslashi o‘quvchida psixologik bosimni kuchaytiradi. Bunday holatlarda bola o‘zini erkin his qilmaydi va har bir harakatidan qo‘rqib yashashga odatlanishi mumkin. Sinf jamoasidagi ijtimoiy muhit ham muhim rol o‘ynaydi. Agar o‘quvchi tengdoshlari tomonidan qo‘llab-quvvatlanmasa, aksincha masxara qilinsa yoki tanqidga uchrasa, unda o‘ziga ishonch pasayadi va jamoat oldida chiqish qilishdan qo‘rqish holati kuchayadi. Ijobiy ijtimoiy muhit esa aksincha, o‘quvchida erkinlik va ishonchni shakllantiradi. O‘quvchining shaxsiy psixologik xususiyatlari, xususan o‘ziga ishonch darajasi ham katta ahamiyatga ega. O‘ziga ishonchi past bo‘lgan o‘quvchilar har qanday topshiriqni bajarishda muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqadi, xato qilishdan cho‘chiydi va bu holat ularning xavotir darajasini yanada oshiradi. Shunday qilib, o‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv holatlari murakkab omillar yig‘indisi natijasida yuzaga keladi va ularni kamaytirish uchun ta’lim jarayonida ham psixologik, ham pedagogik yondashuvlarni

uyg‘unlashtirish muhim hisoblanadi. Bu muammolarni kamaytirish uchun ta’lim jarayonida turli psixologik-pedagogik texnologiyalar qo‘llaniladi. Eng muhim yondashuvlardan biri individual yondashuv hisoblanadi. Bunda o‘qituvchi har bir o‘quvchining qobiliyati, psixologik xususiyati va rivojlanish darajasini inobatga oladi. O‘quvchini boshqalar bilan solishtirish o‘rniga, uning shaxsiy o‘sishiga e’tibor qaratiladi. Bu esa o‘quvchida o‘ziga ishonchni oshiradi. Yana bir muhim yo‘nalish bu ijobiy pedagogik muhit yaratishdir. Dars jarayonida qo‘llab-quvvatlash, rag‘batlantirish va do‘stona munosabat o‘quvchining o‘zini erkin his qilishiga yordam beradi. Tanqid qilish o‘rniga ijobiy fikr bildirish o‘quvchining qo‘rquvini kamaytiradi va motivatsiyasini oshiradi. Interfaol o‘qitish metodlari ham muhim o‘rin tutadi. Guruhlarda ishlash, muammoli vaziyatlarni hal qilish, rolli o‘yinlar va munozaralar o‘quvchini faol ishtirok etishga undaydi. Bunda o‘quvchi faqat tinglovchi emas, balki jarayonning faol ishtirokchisiga aylanadi, bu esa uning ichki qo‘rquvini kamaytiradi. Shuningdek, refleksiya usuli ham samarali hisoblanadi. Dars yakunida o‘quvchining o‘z fikrini erkin aytishi, nimani tushunganini yoki nimalar qiyin bo‘lganini ifodalashi uning psixologik holatini yengillashtiradi. Bu jarayon o‘quvchiga o‘z hissiyotlarini anglash va boshqarishni o‘rgatadi.

Psixologik treninglar ham xavotirni kamaytirishda katta ahamiyatga ega. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish va relaksatsiya usullari asab tizimini tinchlantiradi. Autotrening, ya’ni o‘ziga ijobiy so‘zlar aytish (“men uddalay olaman”, “men xotirjamman”) o‘quvchining o‘ziga ishonchini oshiradi. Vizualizatsiya usulida esa o‘quvchi o‘zini muvaffaqiyatli holatda tasavvur qiladi, bu esa qo‘rquvni kamaytirishga yordam beradi. Zamonaviy ta’lim texnologiyalari ham bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. Interaktiv testlar, onlayn platformalar va multimedia vositalari o‘quvchiga bosimsiz o‘rganish imkonini beradi. Bunday yondashuvlar an’anaviy “xato qilishdan qo‘rqish” muhitini yumshatadi va o‘quvchini mustaqil fikrlashga o‘rgatadi. O‘qituvchi va ota-onaning roli ham juda muhimdir. O‘qituvchi o‘quvchining psixologik holatini doimiy kuzatib borishi, uni qo‘llab-quvvatlashi va rag‘batlantirishi kerak. Ota-onalar esa farzandiga ortiqcha bosim o‘tkazmasdan, uning har bir kichik yutug‘ini ham qadrlashi lozim. O‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv

holatlarini kamaytirish hamda ta’lim jarayonini samarali tashkil etish uchun bir qator muhim tavsiyalar ishlab chiqiladi. O‘qituvchilar dars jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratishga alohida e’tibor qaratishlari lozim. O‘quvchilarni doimiy tanqid qilish o‘rniga ularni rag‘batlantirish, qo‘llab-quvvatlash va motivatsiya berish ularning o‘ziga ishonchini oshiradi hamda qo‘rquv darajasini kamaytiradi. Dars jarayonida har bir o‘quvchining fikrini hurmat qilish va erkin ifoda etishiga sharoit yaratish ham muhim ahamiyatga ega. Baholash tizimini adolatli va shaffof tashkil etish ham muhim omillardan biridir. O‘quvchiga baho faqat yakuniy natija sifatida emas, balki uning rivojlanish jarayoni sifatida tushuntirilsa, ortiqcha bosim kamayadi. Formativ baholash, ya’ni og‘zaki fikr bildirish, individual izohlar va jarayonni baholash usullari o‘quvchilarda stressni pasaytiradi.

Ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlash ham katta ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandiga ortiqcha bosim o‘tkazmasligi, uni boshqalar bilan solishtirmasligi va har bir kichik yutug‘ini ham qadrlashi kerak. Bu yondashuv o‘quvchining ruhiy barqarorligini ta’minlaydi va qo‘rquvni kamaytiradi. Ta’lim jarayonida interfaol metodlardan keng foydalanish ham tavsiya etiladi. Guruhli ishlash, muammoli vaziyatlarni hal qilish, rolli o‘yinlar va munozaralar o‘quvchini faol ishtirokchiga aylantiradi. Bu esa uning sinf oldida gapirish qo‘rquvini kamaytiradi va mustaqil fikrlashini rivojlantiradi. Psixologik treninglar va mashqlarni qo‘llash ham samarali hisoblanadi. Nafas olish mashqlari, relaksatsiya, autotrening va ijobiy tasavvur qilish usullari o‘quvchilarning ichki stressini kamaytiradi hamda ularni xotirjamlikka olib keladi. Shuningdek, o‘quvchilarning o‘ziga ishonchini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozim. Har bir kichik muvaffaqiyatni e’tirof etish, ularni qo‘llab-quvvatlash va ijobiy baholash orqali o‘quvchilarda o‘z imkoniyatlariga ishonch shakllanadi.

Sinf jamoasida do‘stona va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish ham muhimdir. O‘quvchilar o‘rtasida masxara qilish, kamsitish yoki salbiy munosabatlarga yo‘l qo‘yilmasligi kerak. Aksincha, hamjihatlik va o‘zaro hurmatga asoslangan muhit shakllantirilishi lozim. O‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv holatlarini kamaytirish uchun pedagogik va psixologik yondashuvlarni uyg‘unlashtirish zarur. Kompleks va tizimli ishlar natijasida o‘quvchilarning ruhiy holati yaxshilanadi va ta’lim

samaradorligi oshadi. O‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv holatlarini kamaytirish ta’lim jarayonining muhim vazifalaridan biridir. Bunda psixologik-pedagogik yondashuvlar, zamonaviy texnologiyalar va ijobiy muhit uyg‘unligi katta ahamiyatga ega. Ushbu yondashuvlar natijasida o‘quvchilarda o‘ziga ishonch oshadi, stress kamayadi va ta’lim samaradorligi yaxshilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2. Rasulov S. S. Ta’lim psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

Karimov I.I. *Shaxs psixologiyasi*. - Toshkent, 2021.

3. Nishanova Z.T. *Ruhiy salomatlik va psixologik yordam asoslari*. - Toshkent, 2017.

TA’LIM JARAYONIDA OTA-ONA, O‘QITUVCHI VA PSIXOLOG HAMKORLIGI VA O‘QUVCHI SHAXSINI RIVOJLANTIRISHDA “UCHBURCHAK” TIZIMINING PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK AHAMIYATI

Ergashova Gulruxsor Qosimovna
Farg’ona viloyati, Bag‘dod tumani 37-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur mustaqil ishda ta’lim jarayonida ota-ona, o‘qituvchi va psixolog hamkorligining ahamiyati, ularning o‘zaro munosabatlari hamda bolaning shaxs sifatida shakllanishidagi o‘rni keng yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchilarning psixologik rivojlanishi, tarbiyaviy muammolarni oldini olish, maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhitni sog‘lomlashtirish va oilaviy hamkorlikni mustahkamlash masalalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Ishda zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlar asosida ota-ona, o‘qituvchi va psixolog uchburchagining samarali faoliyat yuritish tamoyillari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar. Ta’lim, tarbiya, psixolog, o‘qituvchi, ota-ona, hamkorlik, pedagogik jarayon, psixologik xizmat, bola shaxsi, oilaviy muhit, kommunikatsiya, ijtimoiylashuv, psixologik qo‘llab-quvvatlash, empatiya, pedagogik mahorat, maktab psixologi, o‘quvchi tarbiyasi, psixologik xavfsizlik, motivatsiya, rivojlanish.

Bugungi kunda ta’lim tizimida faqatgina bilim berish emas, balki barkamol shaxsni tarbiyalash masalasi eng dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Bola shaxsining shakllanishida maktab, oila va psixologik muhitning o‘rni beqiyosdir. Ayniqsa, ota-ona, o‘qituvchi va psixologning o‘zaro hamkorligi ta’lim samaradorligini oshirish bilan birga, o‘quvchining ruhiy salomatligini ta’minlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Har bir bola alohida shaxs bo‘lib, uning xarakteri, qiziqishi, hissiy kechinmalari va ijtimoiy moslashuvi turlicha shakllanadi. Shu sababli bolaning rivojlanishida yagona tizimli yondashuv zarur bo‘ladi. Ota-ona bolaga mehr, e’tibor va tarbiya bersa, o‘qituvchi unga bilim va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantiradi, psixolog esa bolaning ichki ruhiy holatini kuzatib, zarur psixologik yordamni ko‘rsatadi. Ushbu uch tomonlama hamkorlik bola hayotidagi muammolarni erta aniqlash va ularni samarali bartaraf etishga yordam beradi. Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning psixologik holati bilan bog‘liq muammolar ortib bormoqda. Stress, agressiya, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, oilaviy nizolar va internetning salbiy ta’siri bolalar ruhiyatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunday vaziyatlarda ota-ona, o‘qituvchi va psixologning birgalikdagi faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki boladagi har qanday muammo dastlab uning xulq-atvori va hissiy holatida namoyon bo‘ladi. Agar ushbu o‘zgarishlarga o‘z vaqtida e’tibor qaratilmasa, keyinchalik jiddiy psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin. Ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhit yaratish uchun pedagoglar va ota-onalar o‘rtasida muntazam aloqa bo‘lishi lozim. Psixolog esa ushbu hamkorlikni muvofiqlashtirib, nizolarni bartaraf etish va o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini ta’minlashga xizmat qiladi. Shuningdek, psixolog o‘qituvchilarga individual yondashuv usullarini tavsiya etadi, ota-onalarga esa farzand tarbiyasidagi muammolar bo‘yicha maslahatlar beradi. Ota-ona, o‘qituvchi va psixolog uchburchagi samarali tashkil etilgan taqdirdagina o‘quvchi o‘zini xavfsiz, qadrlangan va qo‘llab-

quvvatlangan his qiladi. Bu esa uning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi, ijtimoiy faolligini rivojlantiradi va shaxs sifatida kamol topishiga yordam beradi.

Oila insonning ilk tarbiya maskani hisoblanadi. Bola dunyoga kelganidan boshlab ota-onaning munosabati, oiladagi muhit va tarbiya usullari uning shaxs sifatida shakllanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onaning mehribonligi, farzandga bo‘lgan e’tibori va mas’uliyatli munosabati bolaning ruhiy barqarorligi uchun muhim omil hisoblanadi. Bola o‘zining dastlabki ijtimoiy tajribalarini oilada egallaydi. Unda muloqot qilish, kattalarga hurmat, o‘zini tutish madaniyati va hissiyotlarni boshqarish ko‘nikmalari aynan oilada shakllanadi. Agar oilada sog‘lom psixologik muhit mavjud bo‘lsa, bola o‘zini erkin va xavfsiz his qiladi. Aksincha, oiladagi janjallar, zo‘ravonlik yoki befarqlik bolaning ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Farzand tarbiyasida ota-onaning nazorati va qo‘llab-quvvatlashi muhimdir. Ayrim ota-onalar bolaning faqat moddiy ehtiyojlarini qondirishni tarbiya deb hisoblaydi. Aslida esa bolaning hissiy ehtiyojlarini tushunish, uni tinglash va ruhiy qo‘llab-quvvatlash ham juda muhim hisoblanadi. Bola ota-onasi tomonidan qadrlansa, unda o‘ziga ishonch hissi shakllanadi. Bugungi kunda ko‘plab ota-onalar bandligi sababli farzandlariga yetarli vaqt ajrata olmayapti. Bu esa bolalarda yolg‘izlik hissi, internetga qaramlik yoki salbiy guruhlarga qo‘shilish xavfini oshiradi. Shu sababli ota-onalar farzandining do‘stlari, qiziqishlari va hissiy holatiga doimo e’tibor qaratishi lozim. Ota-onaning maktab bilan hamkorligi ham juda muhimdir. Ayrim hollarda ota-onalar barcha mas’uliyatni maktab zimmasiga yuklaydi. Aslida esa bolaning ta’limdagi muvaffaqiyati ota-ona va o‘qituvchining hamkorligiga bog‘liq bo‘ladi. Ota-ona maktab hayotida faol qatnashsa, bolaning o‘qishga bo‘lgan qiziqishi ortadi.

O‘qituvchi jamiyatdagi eng mas’uliyatli kasb egalaridan biridir. Chunki u nafaqat bilim beradi, balki yosh avlodning dunyoqarashi va ma’naviy qiyofasini ham shakllantiradi. O‘qituvchi o‘quvchilarga individual yondashgan holda ularning qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Zamonaviy pedagogdan yuqori kasbiy mahorat bilan birga kuchli psixologik bilim ham talab qilinadi. Har bir o‘quvchining xarakteri va qiziqishi turlicha bo‘lganligi sababli o‘qituvchi ularga mos metodlarni qo‘llashi lozim. Ayniqsa, qiyin tarbiyalanadigan yoki tortinchoq bolalar bilan

ishlashda sabr-toqat va empatiya muhim hisoblanadi. O‘qituvchi sinfdagi psixologik muhitni boshqaruvchi asosiy shaxsdir. Agar o‘qituvchi o‘quvchilarga nisbatan hurmat va adolat bilan munosabatda bo‘lsa, sinfda ijobiy muhit shakllanadi. Aks holda o‘quvchilarda qo‘rquv, ishonchsizlik va darsga qiziqmaslik paydo bo‘lishi mumkin. O‘qituvchi ota-onalar bilan muntazam aloqa qilishi kerak. Chunki bolaning maktabdagi xulqi va o‘zlashtirishidagi o‘zgarishlar ko‘pincha oilaviy muhit bilan bog‘liq bo‘ladi. Ota-onaga bolaning muvaffaqiyatlari bilan birga muammolari haqida ham to‘g‘ri va muloyim tarzda ma’lumot berish muhimdir. Shuningdek, o‘qituvchi psixolog bilan hamkorlikda ishlashi lozim. Ayrim o‘quvchilarda agressivlik, depressiv holatlar yoki ijtimoiy moslashuv muammolari kuzatilishi mumkin. Bunday vaziyatlarda o‘qituvchi psixolog bilan birgalikda muammoni hal etishga harakat qilishi kerak.

Maktab psixologi ta’lim tizimining muhim bo‘g‘inlaridan biri hisoblanadi. Psixologning asosiy vazifasi o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning psixologik rivojlanishiga yordam berishdan iborat. Psixolog o‘quvchilarning individual xususiyatlarini o‘rganadi, psixodiagnostik testlar o‘tkazadi va muammoli vaziyatlarni aniqlaydi. Shuningdek, u o‘quvchilarning stress, qo‘rquv yoki emotsional zo‘riqishlarini kamaytirishga yordam beradi. Maktab psixologi ota-onalar uchun ham maslahatlar beradi. Ayrim ota-onalar farzandining yosh xususiyatlarini yetarli darajada tushunmaydi. Natijada noto‘g‘ri tarbiya usullari qo‘llanilishi mumkin. Psixolog esa ota-onalarga farzand bilan to‘g‘ri muloqot qilish va nizolarni bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Psixolog o‘qituvchilar bilan ham yaqin hamkorlikda ishlaydi. U pedagoglarga o‘quvchilarning psixologik xususiyatlari haqida ma’lumot beradi va dars jarayonida qo‘llash mumkin bo‘lgan metodlarni tavsiya qiladi. Bugungi kunda maktablarda suitsid profilaktikasi, zo‘ravonlikning oldini olish, internet xavfsizligi va stressni boshqarish kabi yo‘nalishlarda psixologik xizmatning ahamiyati yanada ortib bormoqda. Shu sababli maktab psixologi faqat muammo yuzaga kelganda emas, balki profilaktik faoliyat bilan ham shug‘ullanishi kerak. Ushbu uch tomonlama hamkorlik o‘quvchi rivojlanishining asosiy tayanch tizimi hisoblanadi. Agar ota-ona, o‘qituvchi va psixolog bir maqsad yo‘lida hamkorlik qilsa,

bola o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon qila oladi. Hamkorlikning asosiy maqsadi bolaning manfaatlarini himoya qilish va uning sog‘lom rivojlanishini ta’minlashdir. Bu jarayonda har bir tomon o‘z vazifasini mas’uliyat bilan bajarishi kerak. Ota-ona uyda tarbiyaviy muhit yaratadi, o‘qituvchi bilim va ko‘nikmalarni shakllantiradi, psixolog esa ruhiy qo‘llab-quvvatlashni amalga oshiradi. Hamkorlikning samarali bo‘lishi uchun ochiq muloqot muhimdir. Ota-ona va o‘qituvchi bir-birini ayblash o‘rniga muammoni birgalikda hal etishga harakat qilishi kerak. Psixolog esa ushbu jarayonda vositachi sifatida ishtirok etadi. Maktablarda ota-onalar yig‘ilishi, psixologik seminarlar va treninglar tashkil etilishi hamkorlikni mustahkamlaydi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida bolalar bilan ishlashda uch tomonlama yondashuv katta ahamiyatga ega bo‘ladi.

Hozirgi davrda internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi bolalar ruhiyatiga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. Virtual muloqotning ortishi real hayotdagi kommunikatsiyaning kamayishiga olib kelmoqda. Natijada ayrim bolalarda yolg‘izlik, depressiya yoki agressivlik holatlari kuzatilmoqda. Bullying va kiberzo‘ravonlik ham maktablarda dolzarb muammolardan biridir. Bunday holatlarda o‘qituvchi va psixolog tezkor choralar ko‘rishi lozim. Ota-onalar esa farzandining internetdagi faoliyatiga befarq bo‘lmasligi kerak. Stress va emotsional zo‘riqishning ortishi o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini pasaytiradi. Shu sababli psixologik treninglar, motivatsion mashg‘ulotlar va empatiyaga asoslangan muloqot metodlaridan foydalanish muhimdir.

Ota-ona, o‘qituvchi va psixolog uchburchagi ta’lim va tarbiya jarayonining muhim asosini tashkil etadi. Ushbu uch tomonlama hamkorlik bolaning jismoniy, ma’naviy va psixologik rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Bola tarbiyasida faqat bir tomonning sa’y-harakati yetarli bo‘lmaydi. Oila, maktab va psixologik xizmat birgalikda faoliyat olib borgan taqdirdagina samarali natijaga erishiladi. Bugungi globallashuv davrida bolalar turli axborot oqimi, ijtimoiy bosim va psixologik xavflarga duch kelmoqda. Shu sababli ota-ona, o‘qituvchi va psixologning hamkorligi yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu hamkorlik orqali bolalarda sog‘lom dunyoqarash, mustaqil fikrlash va ijobiy xulq-atvor shakllantiriladi. Ta’lim

muassasalarida psixologik xavfsiz muhit yaratish, o‘quvchilarning hissiy holatini nazorat qilish va individual yondashuvni rivojlantirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir. Bunda ota-ona, o‘qituvchi va psixologning o‘zaro ishonchga asoslangan hamkorligi asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. “Psixologiya”. - Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2002-yil.
2. Nishonova Z.T. “Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya”. - Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018-yil.
3. Vohidov M.V. “Bolalar psixologiyasi”. - Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 1982-yil.
4. Haydarov F.I., Xalilova N.I. “Pedagogik psixologiya”. - Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2009-yil.
5. To‘laganova G.K. “Oila psixologiyasi”. - Toshkent: Universitet nashriyoti, 2015-yil.
6. Karimova V.M. “Ijtimoiy psixologiya”. - Toshkent: Sharq nashriyoti, 2007-yil.

OTA-ONA, O‘QITUVCHI VA PSIXOLOG UCHBURCHAGI

Ergashova Gulruxsor Qosimovna
Bag‘dod tumani 37-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur mustaqil ishda ta’lim jarayonida ota-ona, o‘qituvchi va psixolog hamkorligining ahamiyati, ularning o‘zaro munosabatlari hamda bolaning shaxs sifatida shakllanishidagi o‘rni keng yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchilarning psixologik rivojlanishi, tarbiyaviy muammolarni oldini olish, maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhitni sog‘lomlashtirish va oilaviy hamkorlikni mustahkamlash masalalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Ishda zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlar asosida ota-ona, o‘qituvchi va psixolog uchburchagining samarali faoliyat yuritish tamoyillari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar. Ta’lim, tarbiya, psixolog, o‘qituvchi, ota-ona, hamkorlik, pedagogik jarayon, psixologik xizmat, bola shaxsi, oilaviy muhit, kommunikatsiya, ijtimoiylashuv, psixologik qo‘llab-quvvatlash, empatiya, pedagogik mahorat, maktab psixologi, o‘quvchi tarbiyasi, psixologik xavfsizlik, motivatsiya, rivojlanish.

Bugungi kunda ta’lim tizimida faqatgina bilim berish emas, balki barkamol shaxsni tarbiyalash masalasi eng dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Bola shaxsining shakllanishida maktab, oila va psixologik muhitning o‘rni beqiyosdir. Ayniqsa, ota-ona, o‘qituvchi va psixologning o‘zaro hamkorligi ta’lim samaradorligini oshirish bilan birga, o‘quvchining ruhiy salomatligini ta’minlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Har bir bola alohida shaxs bo‘lib, uning xarakteri, qiziqishi, hissiy kechinmalari va ijtimoiy moslashuvi turlicha shakllanadi. Shu sababli bolaning rivojlanishida yagona tizimli yondashuv zarur bo‘ladi. Ota-ona bolaga mehr, e’tibor va tarbiya bersa, o‘qituvchi unga bilim va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantiradi, psixolog esa bolaning ichki ruhiy holatini kuzatib, zarur psixologik yordamni ko‘rsatadi. Ushbu uch tomonlama hamkorlik bola hayotidagi muammolarni erta aniqlash va ularni samarali bartaraf etishga yordam beradi. Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning psixologik holati bilan bog‘liq muammolar ortib bormoqda. Stress, agressiya, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, oilaviy nizolar va internetning salbiy ta’siri bolalar ruhiyatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunday vaziyatlarda ota-ona, o‘qituvchi va psixologning birgalikdagi faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki boladagi har qanday muammo dastlab uning xulq-atvori va hissiy holatida namoyon bo‘ladi. Agar ushbu o‘zgarishlarga o‘z vaqtida e’tibor qaratilmasa, keyinchalik jiddiy psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin. Ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhit yaratish uchun pedagoglar va ota-onalar o‘rtasida muntazam aloqa bo‘lishi lozim. Psixolog esa ushbu hamkorlikni muvofiqlashtirib, nizolarni bartaraf etish va o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini ta’minlashga xizmat qiladi. Shuningdek, psixolog o‘qituvchilarga individual yondashuv usullarini tavsiya etadi, ota-onalarga esa farzand tarbiyasidagi muammolar bo‘yicha maslahatlar beradi. Ota-ona, o‘qituvchi va psixolog uchburchagi samarali tashkil etilgan taqdirdagina o‘quvchi o‘zini xavfsiz, qadrlangan va qo‘llab-

quvvatlangan his qiladi. Bu esa uning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi, ijtimoiy faolligini rivojlantiradi va shaxs sifatida kamol topishiga yordam beradi.

Oila insonning ilk tarbiya maskani hisoblanadi. Bola dunyoga kelganidan boshlab ota-onaning munosabati, oiladagi muhit va tarbiya usullari uning shaxs sifatida shakllanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onaning mehribonligi, farzandga bo‘lgan e’tibori va mas’uliyatli munosabati bolaning ruhiy barqarorligi uchun muhim omil hisoblanadi. Bola o‘zining dastlabki ijtimoiy tajribalarini oilada egallaydi. Unda muloqot qilish, kattalarga hurmat, o‘zini tutish madaniyati va hissiyotlarni boshqarish ko‘nikmalari aynan oilada shakllanadi. Agar oilada sog‘lom psixologik muhit mavjud bo‘lsa, bola o‘zini erkin va xavfsiz his qiladi. Aksincha, oiladagi janjallar, zo‘ravonlik yoki befarqlik bolaning ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Farzand tarbiyasida ota-onaning nazorati va qo‘llab-quvvatlashi muhimdir. Ayrim ota-onalar bolaning faqat moddiy ehtiyojlarini qondirishni tarbiya deb hisoblaydi. Aslida esa bolaning hissiy ehtiyojlarini tushunish, uni tinglash va ruhiy qo‘llab-quvvatlash ham juda muhim hisoblanadi. Bola ota-onasi tomonidan qadrlansa, unda o‘ziga ishonch hissi shakllanadi. Bugungi kunda ko‘plab ota-onalar bandligi sababli farzandlariga yetarli vaqt ajrata olmayapti. Bu esa bolalarda yolg‘izlik hissi, internetga qaramlik yoki salbiy guruhlarga qo‘shilish xavfini oshiradi. Shu sababli ota-onalar farzandining do‘stlari, qiziqishlari va hissiy holatiga doimo e’tibor qaratishi lozim. Ota-onaning maktab bilan hamkorligi ham juda muhimdir. Ayrim hollarda ota-onalar barcha mas’uliyatni maktab zimmasiga yuklaydi. Aslida esa bolaning ta’limdagi muvaffaqiyati ota-ona va o‘qituvchining hamkorligiga bog‘liq bo‘ladi. Ota-ona maktab hayotida faol qatnashsa, bolaning o‘qishga bo‘lgan qiziqishi ortadi.

O‘qituvchi jamiyatdagi eng mas’uliyatli kasb egalaridan biridir. Chunki u nafaqat bilim beradi, balki yosh avlodning dunyoqarashi va ma’naviy qiyofasini ham shakllantiradi. O‘qituvchi o‘quvchilarga individual yondashgan holda ularning qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Zamonaviy pedagogdan yuqori kasbiy mahorat bilan birga kuchli psixologik bilim ham talab qilinadi. Har bir o‘quvchining xarakteri va qiziqishi turlicha bo‘lganligi sababli o‘qituvchi ularga mos metodlarni qo‘llashi lozim. Ayniqsa, qiyin tarbiyalanadigan yoki tortinchoq bolalar bilan

ishlashda sabr-toqat va empatiya muhim hisoblanadi. O‘qituvchi sinfdagi psixologik muhitni boshqaruvchi asosiy shaxsdir. Agar o‘qituvchi o‘quvchilarga nisbatan hurmat va adolat bilan munosabatda bo‘lsa, sinfda ijobiy muhit shakllanadi. Aks holda o‘quvchilarda qo‘rquv, ishonchsizlik va darsga qiziqmaslik paydo bo‘lishi mumkin. O‘qituvchi ota-onalar bilan muntazam aloqa qilishi kerak. Chunki bolaning maktabdagi xulqi va o‘zlashtirishidagi o‘zgarishlar ko‘pincha oilaviy muhit bilan bog‘liq bo‘ladi. Ota-onaga bolaning muvaffaqiyatlari bilan birga muammolari haqida ham to‘g‘ri va muloyim tarzda ma’lumot berish muhimdir. Shuningdek, o‘qituvchi psixolog bilan hamkorlikda ishlashi lozim. Ayrim o‘quvchilarda agressivlik, depressiv holatlar yoki ijtimoiy moslashuv muammolari kuzatilishi mumkin. Bunday vaziyatlarda o‘qituvchi psixolog bilan birgalikda muammoni hal etishga harakat qilishi kerak.

Maktab psixologi ta’lim tizimining muhim bo‘g‘inlaridan biri hisoblanadi. Psixologning asosiy vazifasi o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning psixologik rivojlanishiga yordam berishdan iborat. Psixolog o‘quvchilarning individual xususiyatlarini o‘rganadi, psixodiagnostik testlar o‘tkazadi va muammoli vaziyatlarni aniqlaydi. Shuningdek, u o‘quvchilarning stress, qo‘rquv yoki emotsional zo‘riqishlarini kamaytirishga yordam beradi. Maktab psixologi ota-onalar uchun ham maslahatlar beradi. Ayrim ota-onalar farzandining yosh xususiyatlarini yetarli darajada tushunmaydi. Natijada noto‘g‘ri tarbiya usullari qo‘llanilishi mumkin. Psixolog esa ota-onalarga farzand bilan to‘g‘ri muloqot qilish va nizolarni bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Psixolog o‘qituvchilar bilan ham yaqin hamkorlikda ishlaydi. U pedagoglarga o‘quvchilarning psixologik xususiyatlari haqida ma’lumot beradi va dars jarayonida qo‘llash mumkin bo‘lgan metodlarni tavsiya qiladi. Bugungi kunda maktablarda suitsid profilaktikasi, zo‘ravonlikning oldini olish, internet xavfsizligi va stressni boshqarish kabi yo‘nalishlarda psixologik xizmatning ahamiyati yanada ortib bormoqda. Shu sababli maktab psixologi faqat muammo yuzaga kelganda emas, balki profilaktik faoliyat bilan ham shug‘ullanishi kerak. Ushbu uch tomonlama hamkorlik o‘quvchi rivojlanishining asosiy tayanch tizimi hisoblanadi. Agar ota-ona, o‘qituvchi va psixolog bir maqsad yo‘lida hamkorlik qilsa,

bola o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon qila oladi. Hamkorlikning asosiy maqsadi bolaning manfaatlarini himoya qilish va uning sog‘lom rivojlanishini ta’minlashdir. Bu jarayonda har bir tomon o‘z vazifasini mas’uliyat bilan bajarishi kerak. Ota-ona uyda tarbiyaviy muhit yaratadi, o‘qituvchi bilim va ko‘nikmalarni shakllantiradi, psixolog esa ruhiy qo‘llab-quvvatlashni amalga oshiradi. Hamkorlikning samarali bo‘lishi uchun ochiq muloqot muhimdir. Ota-ona va o‘qituvchi bir-birini ayblash o‘rniga muammoni birgalikda hal etishga harakat qilishi kerak. Psixolog esa ushbu jarayonda vositachi sifatida ishtirok etadi. Maktablarda ota-onalar yig‘ilishi, psixologik seminarlar va treninglar tashkil etilishi hamkorlikni mustahkamlaydi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida bolalar bilan ishlashda uch tomonlama yondashuv katta ahamiyatga ega bo‘ladi.

Hozirgi davrda internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi bolalar ruhiyatiga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. Virtual muloqotning ortishi real hayotdagi kommunikatsiyaning kamayishiga olib kelmoqda. Natijada ayrim bolalarda yolg‘izlik, depressiya yoki agressivlik holatlari kuzatilmoqda. Bullying va kiberzo‘ravonlik ham maktablarda dolzarb muammolardan biridir. Bunday holatlarda o‘qituvchi va psixolog tezkor choralar ko‘rishi lozim. Ota-onalar esa farzandining internetdagi faoliyatiga befarq bo‘lmasligi kerak. Stress va emotsional zo‘riqishning ortishi o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini pasaytiradi. Shu sababli psixologik treninglar, motivatsion mashg‘ulotlar va empatiyaga asoslangan muloqot metodlaridan foydalanish muhimdir.

Ota-ona, o‘qituvchi va psixolog uchburchagi ta’lim va tarbiya jarayonining muhim asosini tashkil etadi. Ushbu uch tomonlama hamkorlik bolaning jismoniy, ma’naviy va psixologik rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Bola tarbiyasida faqat bir tomonning sa’y-harakati yetarli bo‘lmaydi. Oila, maktab va psixologik xizmat birgalikda faoliyat olib borgan taqdirdagina samarali natijaga erishiladi. Bugungi globallashuv davrida bolalar turli axborot oqimi, ijtimoiy bosim va psixologik xavflarga duch kelmoqda. Shu sababli ota-ona, o‘qituvchi va psixologning hamkorligi yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu hamkorlik orqali bolalarda sog‘lom dunyoqarash, mustaqil fikrlash va ijobiy xulq-atvor shakllantiriladi. Ta’lim

muassasalarida psixologik xavfsiz muhit yaratish, o‘quvchilarning hissiy holatini nazorat qilish va individual yondashuvni rivojlantirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir. Bunda ota-ona, o‘qituvchi va psixologning o‘zaro ishonchga asoslangan hamkorligi asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. “Psixologiya”. - Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2002-yil.

2. Nishonova Z.T. “Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya”. - Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018-yil.

3. Vohidov M.V. “Bolalar psixologiyasi”. - Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 1982-yil.

4. Haydarov F.I., Xalilova N.I. “Pedagogik psixologiya”. - Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2009-yil.

5. To‘laganova G.K. “Oila psixologiyasi”. - Toshkent: Universitet nashriyoti, 2015-yil.

6. Karimova V.M. “Ijtimoiy psixologiya”. - Toshkent: Sharq nashriyoti, 2007-yil.

7. Hasanboyev J.H. “Pedagogika nazariyasi”. - Toshkent: Fan nashriyoti, 2011-yil.

8. Toshpo‘latova Sh. “Yosh davrlari psixologiyasi”. - Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020-yil.

9. Hudayqulov R., Xolov N. “Tarbiya ishlari metodikasi”. - Toshkent: Tafakkur nashriyoti 2019 yil

PSIXOLOGIK XIZMAT ORQALI IJTIMOIY MOSLASHUV MUAMMOLARINI KORREKSIYA QILISH

G‘ulomova Gulchehra Shodmanovna

Qashqadaryo viloyati Yakkabog‘ tumani 44- maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada psixologik xizmat orqali o‘quvchilarda uchraydigan ijtimoiy moslashuv muammolarini korreksiya qilishning psixologik-pedagogik jihatlari yoritilgan. Ijtimoiy moslashuv tushunchasi, uning buzilishiga sabab bo‘luvchi omillar hamda o‘quvchilar shaxs rivojlanishiga ta’siri ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, maktab psixologining diagnostik, profilaktik va

korreksion faoliyati, trening va individual suhbatlarning ahamiyati ochib berilgan. Maqolada o‘quvchilarning jamoadagi moslashuvini yaxshilash, emotsional barqarorligini mustahkamlash hamda sog‘lom psixologik muhit yaratishda ota-ona, pedagog va psixolog hamkorligining muhimligi ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar. Psixologik xizmat, ijtimoiy moslashuv, korreksiya, psixologik yordam, o‘quvchi shaxsi, emotsional barqarorlik, muloqot, psixodiagnostika, trening, psixologik muhit, adaptatsiya, stress, xavotir, pedagogik psixologiya, ijtimoiylashuv.

Jamiyat taraqqiyoti jarayonida insonning ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashuvi muhim psixologik va pedagogik masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa bolalar va o‘smirlar uchun yangi muhit, yangi jamoa, ta’lim tizimi hamda turli ijtimoiy munosabatlarga kirishish jarayoni murakkab kechishi mumkin. Chunki ushbu davrda shaxsning xarakteri, dunyoqarashi, emotsional holati va ijtimoiy ko‘nikmalari shakllanib boradi. Agar o‘quvchi yangi muhitga moslashishda qiyinchilikka duch kelsa, bu uning ruhiy holati, xulq-atvori, ta’limdagi faolligi va jamoadagi o‘rniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli psixologik xizmat tizimi orqali ijtimoiy moslashuv muammolarini o‘z vaqtida aniqlash va ularni korreksiya qilish zamonaviy ta’lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri sanaladi. Ijtimoiy moslashuv shaxsning jamiyat talablariga mos ravishda o‘z xulq-atvori, hissiyotlari va munosabatlarini boshqara olish jarayonidir. Bu jarayon insonning ijtimoiy tajriba orttirishi, muloqotga kirishishi va jamoada o‘z o‘rnini topishi bilan chambarchas bog‘liqdir. Bola yoki o‘smir yangi ijtimoiy muhitga kirganda unda qo‘rquv, xavotir, ishonchsizlik, yolg‘izlik yoki begonalashuv hissi yuzaga kelishi mumkin. Ayniqsa yangi maktabga o‘tish, sinf jamoasining almashishi yoki oilaviy sharoitdagi o‘zgarishlar o‘quvchining ruhiy holatiga kuchli ta’sir qiladi. Agar bunday hissiy holatlar uzoq davom etsa, ijtimoiy moslashuv buzilishi kuzatiladi. Bunday o‘quvchilar ko‘pincha tengdoshlari bilan muloqot qilishda qiynaladilar, jamoaviy ishlarda faol qatnashmaydilar, o‘z fikrini erkin ifoda eta olmaydilar yoki aksincha agressiv xatti-harakatlarni namoyon qiladilar.

Ijtimoiy moslashuv muammolarining kelib chiqishiga ko‘plab ichki va tashqi omillar sabab bo‘ladi. Eng avvalo, oiladagi psixologik muhit bolaning ruhiy

rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Oiladagi doimiy nizolar, ota-onalar o‘rtasidagi kelishmovchiliklar, mehr va e’tiborning yetishmasligi, haddan tashqari nazorat yoki zo‘ravonlik bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi. Natijada bola jamiyat bilan muloqot qilishdan qo‘rqadigan, tortinchoq yoki agressiv shaxs sifatida shakllanishi mumkin. Shuningdek, ota-onaning farzandiga befarq munosabati yoki uni doimiy ravishda boshqa bolalar bilan taqqoslashi ham bolaning ruhiy barqarorligiga salbiy ta’sir qiladi. Maktab muhiti ham ijtimoiy moslashuv jarayonida muhim o‘rin egallaydi. O‘qituvchining o‘quvchiga bo‘lgan munosabati, sinfdagi psixologik atmosfera, tengdoshlar bilan muloqot va ta’limdagi muvaffaqiyat darajasi bolaning jamoadagi moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Agar o‘quvchi sinfda kamsitilsa, masxara qilinsa yoki doimiy tanqid ostida qolsa, unda o‘ziga nisbatan salbiy munosabat shakllanadi. Bu esa uning jamoadan uzoqlashishiga, ichki tushkunlikka yoki tajovuzkorlikka olib kelishi mumkin. Ayniqsa o‘smirlik davrida tengdoshlar fikri juda katta ahamiyat kasb etgani sababli rad etilish yoki tan olinmaslik hissi o‘quvchining ruhiy holatiga kuchli ta’sir qiladi. Ayrim hollarda bolaning individual psixologik xususiyatlari ham ijtimoiy moslashuvni qiyinlashtiradi. Past o‘zini baholash, kuchli xavotir, hissiy sezgirlik, uyatchanlik yoki muloqot ko‘nikmalarining yetarli shakllanmaganligi o‘quvchining yangi muhitga moslashishiga to‘sqinlik qiladi. Bunday bolalar ko‘pincha o‘z fikrini erkin bayon qila olmaydilar, tengdoshlari bilan yaqin munosabat o‘rnatishda qiynaladilar hamda ichki kechinmalarini yashirishga harakat qiladilar. Natijada ularda ruhiy zo‘riqish, tushkunlik va ijtimoiy chekinish holatlari yuzaga kelishi mumkin.

Psixologik xizmatning asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilarda ijtimoiy moslashuv bilan bog‘liq muammolarni erta aniqlashdir. Maktab psixologi kuzatish, suhbat, psixodiagnostik metodlar va treninglar orqali o‘quvchilarning ruhiy holatini o‘rganadi. Bu jarayonda o‘quvchining sinfdagi faolligi, tengdoshlar bilan munosabati, emotsional holati va xulq-atvoridagi o‘zgarishlar muhim ahamiyat kasb etadi. Ijtimoiy moslashuv muammolarini korreksiya qilishda psixologik treninglar samarali vositalardan biri hisoblanadi. Muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish, o‘z hissiyotlarini boshqarish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni

oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning jamoadagi moslashuvini yaxshilaydi. Guruhli treninglar orqali o‘quvchilar bir-birini tushunishga, empatiya ko‘rsatishga va sog‘lom muloqot madaniyatini shakllantirishga o‘rganadilar. Psixologik korreksiya jarayonida individual suhbatlar ham muhim o‘rin tutadi. Ayrim o‘quvchilar o‘z muammolarini jamoa oldida ochiq ayta olmaydi. Shu sababli individual konsultatsiyalar orqali ularning ichki kechinmalari, qo‘rquv va xavotirlari aniqlanadi. Psixolog tomonidan qo‘llab-quvvatlash, motivatsiya berish va ijobiy fikrlashni shakllantirish o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini tiklashga yordam beradi.

Ijtimoiy moslashuv muammolarini bartaraf etishda ota-onalar bilan hamkorlik alohida ahamiyatga ega. Psixolog ota-onalarga farzandining yosh va psixologik xususiyatlari haqida tavsiyalar beradi, oiladagi sog‘lom psixologik muhitni yaratish yo‘llarini tushuntiradi. Oiladagi mehr, tushunish va qo‘llab-quvvatlash bolaning ijtimoiy moslashuvini tezlashtiruvchi asosiy omillardan biridir. Pedagoglarning o‘rni ham juda muhimdir. O‘qituvchining adolatli va empatik munosabati o‘quvchida xavfsizlik hissini uyg‘otadi. Aksincha, doimiy tanqid, taqqoslash yoki kamsitish o‘quvchining jamoadan uzoqlashishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli pedagoglar o‘quvchilar bilan individual yondashuv asosida ishlashi, ularning qobiliyat va qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlashi lozim. Bugungi raqamli davrda ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri ham ijtimoiy moslashuv jarayoniga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Virtual muloqotning haddan tashqari kuchayishi ayrim o‘quvchilarda real ijtimoiy munosabatlardan chekinishga olib keladi. Shu sababli psixologik xizmat tizimida media savodxonlik, xavfsiz internet madaniyati va real muloqotni rivojlantirishga qaratilgan profilaktik ishlar ham olib borilishi zarur.

Psixologik xizmat orqali ijtimoiy moslashuv muammolarini korreksiya qilish o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning shaxs sifatida barkamol rivojlanishini ta’minlash hamda jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuviga yordam berishda muhim o‘rin tutadi. Ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarni o‘z vaqtida aniqlash va bartaraf etish o‘quvchilarda o‘ziga ishonch, ijobiy muloqot va sog‘lom xulq-atvor shakllanishiga xizmat qiladi. Psixolog, pedagog va ota-onalarning o‘zaro

hamkorligi asosida olib borilgan korreksion va profilaktik ishlar o‘quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi, jamoadagi faolligini oshiradi hamda turli stressli vaziyatlarga moslashish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ayniqsa, treninglar, individual suhbatlar va psixologik qo‘llab-quvvatlash ishlari orqali o‘quvchilarda sog‘lom ijtimoiy munosabatlar, empatiya va muloqot madaniyati shakllanadi. Shuningdek, ta’lim muassasalarida qulay psixologik muhit yaratish, o‘quvchilarning hissiy ehtiyojlariga e’tibor qaratish va ularni ijtimoiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash zamonaviy ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki ruhiy jihatdan sog‘lom va ijtimoiy faol yosh avlod jamiyat taraqqiyotining asosiy omillaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. E. G‘oziyev. “Umumiy psixologiya”. Toshkent, 2002.
2. B. Qodirov. “Shaxs psixologiyasi”. Toshkent, 2005.
3. Rauf Gaynutdinov. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. Toshkent, 2010.
4. Sh. Do‘stmuhamedova. “Pedagogik konfliktologiya va psixologiya”. Toshkent, 2018.

TA’LIM JARAYONIDA O‘QUVCHILAR O‘QUV MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI VA SAMARALI PEDAGOGIK YONDASHUVLAR

Irgasheva Muxayyo Xabibullayevna

Namangan viloyati, Davlatobod tuman 81- maktabi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta’lim jarayonida o‘quvchilarning o‘quv motivatsiyasini shakllantirish va rivojlantirishning psixologik asoslari hamda pedagogik yondashuvlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Motivatsiya tushunchasining mohiyati, ichki va tashqi motivlar, o‘quv faoliyatiga ta’sir etuvchi psixologik omillar, shuningdek, o‘quvchilarning bilim olishga bo‘lgan qiziqishini oshirish usullari keng yoritilgan. Maqolada o‘qituvchi faoliyati, ota-ona qo‘llab-quvvatlashi, ijobiy psixologik muhit, rag‘batlantirish tizimi va zamonaviy pedagogik texnologiyalarning motivatsiyani rivojlantirishdagi o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quvchilarda past motivatsiya sabablari va uni bartaraf etish bo‘yicha psixologik tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar. Motivatsiya, o‘quv motivatsiyasi, ichki motiv, tashqi motiv, psixologik omillar, ta’lim jarayoni, o‘quvchi shaxsi, rag‘batlantirish, pedagogik yondashuv, ijobiy muhit, o‘z-o‘zini rivojlantirish, qiziqish, muvaffaqiyat motivi, psixologik ehtiyoj, ta’lim samaradorligi.

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning faolligi va bilim olishga bo‘lgan qiziqishi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. O‘quv jarayonining samaradorligi faqat o‘qituvchining bilim berish darajasiga emas, balki o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan ichki ehtiyoji va motivatsiyasiga ham bevosita bog‘liqdir. Motivatsiya insonni muayyan faoliyatga undovchi ichki va tashqi kuchlar majmuasi bo‘lib, u shaxsning maqsad sari intilishini ta’minlaydi. O‘quv motivatsiyasi esa o‘quvchilarning bilim olish, yangi ko‘nikmalarni egallash va o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan ichki ehtiyoji sifatida namoyon bo‘ladi. Agar o‘quvchida motivatsiya yuqori bo‘lsa, u o‘quv jarayonida faol ishtirok etadi, mustaqil fikrlaydi va bilimlarni chuqur

o‘zlashtiradi. Aksincha, motivatsiya past bo‘lsa, o‘quv jarayoniga qiziqish kamayadi, natijada o‘zlashtirish darajasi ham pasayadi. Shu sababli o‘quvchilarda motivatsiyani shakllantirish va rivojlantirish ta’lim jarayonining eng muhim psixologik-pedagogik vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu jarayon o‘qituvchi, ota-ona va psixolog hamkorligida amalga oshirilishi lozim.

Motivatsiya psixologiya fanida inson faoliyatini harakatga keltiruvchi, uni muayyan maqsad sari yo‘naltiruvchi ichki ehtiyojlar va tashqi ta’sirlar tizimi sifatida talqin etiladi. U shaxsning xulq-atvori, qaror qabul qilish jarayoni hamda faoliyatdagi faollik darajasini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biri hisoblanadi. Motivatsiya insonning maqsadga intilishi, faollikni saqlab turishi va murakkab vaziyatlarda ham o‘z faoliyatini davom ettirishiga ta’sir ko‘rsatuvchi ichki psixologik mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi. Ta’lim jarayonida esa motivatsiya o‘quv faoliyatining samaradorligini ta’minlovchi eng muhim omil sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki o‘quvchining bilim olishga bo‘lgan qiziqishi, dars jarayonidagi faolligi, mustaqil fikrlashi va o‘z ustida ishlash istagi bevosita uning motivatsion holatiga bog‘liqdir. Kuchli motivatsiyaga ega bo‘lgan o‘quvchi ta’lim jarayonida faol ishtirok etadi, yangi bilimlarni egallashga intiladi hamda o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishga harakat qiladi. Shu sababli motivatsiya ta’lim samaradorligini oshiruvchi asosiy psixologik-pedagogik omillardan biri sifatida qaraladi.

O‘quv motivatsiyasi - bu o‘quvchilarning bilim olishga, yangi ko‘nikmalarni egallashga hamda o‘z intellektual va shaxsiy imkoniyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan ichki va tashqi turtkilar majmuasidir. U o‘quvchining ta’lim jarayonidagi faolligi, qiziqishi, mustaqil fikrlashi va o‘z ustida ishlash istagini shakllantiradi. Ichki motivlar o‘quvchining shaxsiy qiziqishi, bilishga bo‘lgan tabiiy ehtiyoji, o‘zini rivojlantirishga intilishi hamda bilim olish jarayonidan zavqlanishi bilan bog‘liq psixologik holatdir. Ichki motivatsiyasi yuqori bo‘lgan o‘quvchi ta’lim jarayonini majburiyat sifatida emas, balki shaxsiy ehtiyoj va o‘z-o‘zini anglash jarayoni sifatida qabul qiladi. Bunday o‘quvchilarda mustaqil o‘rganish, ijodiy yondashuv va chuqur tahlil qilish qobiliyati yuqori bo‘ladi. Tashqi motivlar esa o‘quvchining faoliyatiga tashqi omillar orqali ta’sir etuvchi rag‘batlantiruvchi yoki

majburlovchi kuchlar bilan bog‘liqdir. Bular jumlasiga mukofot va jazolar tizimi, baholash natijalari, ota-onaning talablari, o‘qituvchining nazorati hamda jamiyat tomonidan qo‘yiladigan ijtimoiy talablar kiradi. Tashqi motivatsiya o‘quvchini qisqa muddatli faollikka undashi mumkin, biroq u doimiy va barqaror o‘quv motivatsiyasini ta’minlashda yetarli emas. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, eng samarali va barqaror o‘quv motivatsiyasi ichki va tashqi motivlarning uyg‘unlashgan, ya’ni integratsiyalashgan shaklida namoyon bo‘ladi. Bunday holatda tashqi rag‘batlar ichki qiziqishni kuchaytiradi, ichki motivlar esa tashqi talablarni ongli ravishda qabul qilishga yordam beradi. Natijada o‘quvchi nafaqat majburiyat asosida, balki ongli ehtiyoj va shaxsiy rivojlanish maqsadida ta’lim jarayonida faol ishtirok etadi.

O‘qituvchi o‘quvchilarga faqat bilim berib qolmay, balki ularni ilhomlantirishi, qiziqishini uyg‘otishi va o‘ziga ishonchini oshirishi kerak. Rag‘batlantirish, ijobiy baholash va individual yondashuv motivatsiyani kuchaytiradi. Innovatsion pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar va muammoli ta’lim usullari ham o‘quvchilarning faolligini oshiradi. Dars jarayonida o‘yin elementlaridan foydalanish ham motivatsiyani kuchaytiradi. O‘quv motivatsiyasini rivojlantirishda bir qator samarali pedagogik usullar mavjud. Ulardan biri rag‘batlantirish tizimidir. O‘quvchining kichik yutug‘i ham e’tirof etilishi uning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi. Ikkinchi usul - muammoli ta’limdir. O‘quvchilarga tayyor bilim berish o‘rniga, ularni mustaqil fikrlashga undaydigan savollar berish motivatsiyani oshiradi. Guruhli ishlash ham muhim usullardan biridir. Jamoa ichida ishlash o‘quvchilarda mas’uliyat hissini oshiradi va ijtimoiy motivatsiyani kuchaytiradi. Shuningdek, individual yondashuv har bir o‘quvchining qiziqishi va qobiliyatini hisobga olishga imkon beradi. O‘quvchilarda motivatsiyaning pasayishiga bir nechta omillar sabab bo‘ladi. Ulardan biri - muvaffaqiyatsizliklar ketma-ketligi. Doimiy yomon baho olgan o‘quvchi o‘ziga ishonchini yo‘qotadi. Yana bir sabab - qiziqarsiz dars jarayoni. Agar darslar monoton va zerikarli bo‘lsa, o‘quvchilarda qiziqish pasayadi. Oila tomonidan bosim ham motivatsiyani susaytirishi mumkin. Haddan tashqari talablar o‘quvchida qo‘rquv va xavotirni kuchaytiradi. O‘quvchilarning o‘quv motivatsiyasini shakllantirish va

rivojlantirish ta’lim jarayonining eng muhim psixologik-pedagogik vazifalaridan biridir. Motivatsiya o‘quvchilarning bilim olishga bo‘lgan qiziqishini oshiradi, ularning faolligini kuchaytiradi va ta’lim samaradorligini ta’minlaydi. Ichki va tashqi motivlarning uyg‘unligi, ijobiy psixologik muhit, o‘qituvchining rag‘batlantiruvchi yondashuvi va ota-ona qo‘llab-quvvatlashi motivatsiyani rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli ta’lim jarayonida motivatsiyani oshirishga qaratilgan zamonaviy pedagogik texnologiyalarni keng qo‘llash zarur hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E.G‘. “Umumiy psixologiya”. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 2002-yil.

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

3. Karimova V.M. “Psixologiya”. Toshkent, “Sharq” nashriyoti, 2000-yil.

4. Toshpo‘latova Sh. “Yosh davrlari psixologiyasi”. Toshkent, 2021-yil.

5. Vohidov M.V. “Bolalar psixologiyasi”. Toshkent, 1982-yil.

6. Haydarov F.I., Xalilova N.I. “Umumiy psixologiya”. Toshkent, 2010-yil.

7. Rasulov A. “Ta’lim psixologiyasi”. Toshkent, 2019-yil.

8. Jo‘rayev R.X. “Pedagogik faoliyat psixologiyasi”. Toshkent, 2007-yil.

9. Nishonova Z.T. “Rivojlanish psixologiyasi”. Toshkent, 2018-yil.

GIYOHVAND MODDALAR VA ULARNING SALBIY OQIBATLARI, YOSHLAR KELAJAGIGA TAHDID

Ismoilova Saodat Choriqulovna

Buxoro viloyati Shofirkon tumani 42-maktabning amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada giyohvand moddalar muammosining bugungi jamiyat hayotidagi dolzarbligi, uning inson salomatigi va ruhiyatiga salbiy ta’siri, yoshlar orasida tarqalish sabablari hamda profilaktika choralari yoritilgan. Shuningdek, giyohvandlikning ijtimoiy, psixologik va ma’naviy oqibatlari haqida batafsil ma’lumot berilgan.*

Kalit so‘zlar: giyohvandlik, psixologik qaramlik, yoshlar, zararli odatlar, profilaktika, ruhiy salomatlik, sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy muammo.

Bugungi kunda giyohvand moddalar insoniyat uchun eng xavfli global muammolardan biriga aylangan. Ayniqsa yoshlar orasida giyohvandlikka moyillikning ortib borayotgani jamiyat taraqqiyoti va kelajak avlod salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirmoqda. Giyohvand moddalar inson organizmiga kuchli ta’sir ko‘rsatib, uni jismoniy va ruhiy jihatdan qaram holatga olib keladi. Natijada insonning sog‘ligi yomonlashadi, ma’naviy qadriyatlari yemiriladi va ijtimoiy hayotdan uzoqlashishi kuzatiladi. Yoshlarning giyohvand moddalar ta’siriga tushib qolishida turli omillar mavjud. Oilaviy muhitdagi muammolar, noto‘g‘ri do‘stlar ta’siri, stress, qiziqish hissi, nazoratning sustligi va internetdagi salbiy axborotlar shular jumlasidandir. Shu sababli giyohvandlikka qarshi kurashishda faqat jazolash emas, balki psixologik yordam va profilaktik tadbirlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Giyohvand moddalar inson organizmiga ta’sir qiluvchi va qaramlik hosil qiluvchi zararli vositalardir. Ular markaziy asab tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, insonning fikrlash, idrok qilish va xotira faoliyatini buzadi. Dastlab inson o‘zini vaqtinchalik xotirjam yoki quvnoq his qilishi mumkin, ammo bu holat qisqa muddat davom etadi. Keyinchalik organizm ushbu moddaga o‘rganib qoladi va inson

undansiz yashay olmaydigan darajaga yetadi. Giyohvandlikning eng xavfli jihatlaridan biri uning inson ruhiyati va psixik faoliyatiga chuqur salbiy ta’sir ko‘rsatishidir. Giyohvand moddalar markaziy asab tizimiga ta’sir etib, insonning hissiy holati, tafakkuri, xulq-atvori va irodaviy sifatlarini izdan chiqaradi. Dastlab ayrim moddalar insonda vaqtinchalik yengillik, quvonch yoki muammolardan uzoqlashgandek hissiyot uyg‘otishi mumkin. Biroq bu holat sun’iy va qisqa muddatli bo‘lib, vaqt o‘tishi bilan organizm ushbu moddalarga psixologik hamda fiziologik qaram bo‘lib qoladi. Natijada insonning ruhiy barqarorligi buzilib, unda keskin emotsional o‘zgarishlar yuzaga keladi. Giyohvand moddalarni muntazam iste’mol qiluvchi shaxslarda asabiylik, jahldorlik, agressivlik, xavotir, ichki tushkunlik va depressiv holatlar tez-tez kuzatiladi. Ularning kayfiyati tez o‘zgaruvchan bo‘lib qoladi, oddiy vaziyatlarga nisbatan ham haddan tashqari salbiy yoki tajovuzkor munosabat bildirish hollari ortadi. Ayniqsa o‘smirlar va yoshlar ruhiy jihatdan hali to‘liq shakllanmaganligi sababli giyohvand moddalarning ta’siriga tezroq beriladilar. Bu esa ularning psixologik rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanishiga jiddiy zarar yetkazadi.

Ilmiy tadqiqotlarda qayd etilishicha, giyohvandlik inson miyasidagi neyrobiologik jarayonlarni buzadi. Natijada diqqatning pasayishi, xotiraning susayishi, fikrlashning sekinlashuvi va idrok jarayonlarining izdan chiqishi kuzatiladi. Bunday shaxslar ko‘pincha real hayotdagi muammolarni sog‘lom yo‘l bilan hal qila olmay qoladilar. Ular ruhiy bosim va stressdan qochish uchun yana giyohvand moddaga murojaat qiladilar va bu holat “qaramlik doirasi”ni yuzaga keltiradi. Shu tariqa inson o‘zining psixologik erkinligini yo‘qota boshlaydi. Giyohvandlik og‘irlashgan sari insonda paranoid fikrlar, vahima, kuchli qo‘rquv, uyqusizlik va ruhiy beqarorlik kuchayadi. Ayrim hollarda esa shaxsda gallyutsinatsiyalar, psixoz holatlari va suitsidal moyillik paydo bo‘lishi mumkin. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, uzoq muddat giyohvand moddalarni iste’mol qilgan insonlarda o‘z joniga qasd qilish xavfi bir necha barobar ortadi. Chunki bunday shaxslar hayot mazmunini yo‘qotadi, o‘zini jamiyat uchun keraksiz deb his qiladi hamda kuchli ichki bo‘shliqni boshdan kechiradi. Giyohvandlik insonning oilaviy va

ijtimoiy munosabatlariga ham keskin salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Moddaga qaram bo‘lgan inson asta-sekin oila a’zolari va yaqinlaridan uzoqlasha boshlaydi. Ishonchsizlik, yolg‘on gapirish, tajovuzkorlik va mas’uliyatsizlik oiladagi nizolarni kuchaytiradi. Ko‘plab oilalarda ajrimlar, farzand tarbiyasidagi muammolar va zo‘ravonlik holatlari aynan giyohvandlik oqibatida yuzaga keladi. Natijada nafaqat bir inson, balki butun oila psixologik inqirozni boshdan kechiradi. Giyohvandlikning ijtimoiy oqibatlari ham nihoyatda xavflidir. Bunday insonlarning ta’lim olishga, mehnat faoliyatiga va jamiyatdagi foydali ishlarga bo‘lgan qiziqishi keskin kamayadi. Ular ko‘pincha ishsizlik, moddiy qiyinchilik va ijtimoiy chetlanish muammolariga duch keladilar. Giyohvand moddalarni sotib olish uchun pul topish maqsadida ayrim shaxslar noqonuniy harakatlarga, o‘g‘rilik, firibgarlik yoki zo‘ravonlikka qo‘l urishlari mumkin. Shu sababli giyohvandlik jinoyatchilik darajasining ortishiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Jamiyat miqyosida esa giyohvandlik iqtisodiy va ma’naviy zararlarni keltirib chiqaradi. Mehnatga layoqatli yoshlarning zararli odatlarga berilishi mamlakatning intellektual va iqtisodiy salohiyatiga salbiy ta’sir etadi. Bundan tashqari, giyohvandlik bilan bog‘liq jinoyatlar, sog‘liqni saqlash xarajatlari va ijtimoiy muammolar davlat uchun katta iqtisodiy yuk hisoblanadi. Shu bois giyohvandlikka qarshi kurashish nafaqat tibbiy yoki huquqiy, balki muhim psixologik, pedagogik va ijtimoiy vazifa sifatida qaralishi zarur. Mutaxassislarning fikricha, giyohvandlikning oldini olishda eng samarali yo‘l - bu profilaktika va ma’naviy tarbiyadir. Yoshlarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport va ijodiy faoliyatga jalb qilish hamda psixologik yordam tizimini kuchaytirish orqali bu muammoning oldini olish mumkin. Ayniqsa oila va ta’lim muassasalari hamkorligi yoshlarni turli zararli illatlardan himoya qilishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Yoshlar orasida giyohvandlikning tarqalishiga tengdoshlar ta’siri ham katta sabab bo‘lmoqda. Ba’zi o‘smirlar o‘zini zamonaviy yoki jasur ko‘rsatish uchun zararli odatlarga qiziqib qoladilar. Psixologik jihatdan mustahkam bo‘lmagan yoshlar esa bunday ta’sirlarga tez beriladi. Ayniqsa, oilada mehr va e’tibor yetishmasligi, ota-onalar bilan muloqotning sustligi yoshlarni turli zararli oqimlarga yaqinlashtiradi.

Giyohvandlikka qarshi kurashishda profilaktik tadbirlarning ahamiyati juda katta. Avvalo, yoshlarni sog‘lom turmush tarziga o‘rgatish, sport va ijodiy faoliyatlarga jalb etish muhimdir. Ta’lim muassasalarida psixologik treninglar, davra suhbatlari va tushuntirish ishlari muntazam olib borilishi lozim. Ota-onalar farzandining qiziqishlari, do‘stlari va ruhiy holatiga e’tiborli bo‘lishlari kerak. Psixologik xizmatning o‘rni ham alohida ahamiyatga ega. Psixologlar yoshlarning stress, xavotir va ichki muammolarini aniqlab, ularga to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatishi mumkin. O‘z vaqtida berilgan psixologik yordam yoshlarni zararli odatlardan saqlashda muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar orqali sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilish ham samarali natija beradi. Giyohvand moddalar bugungi kunda insoniyat oldida turgan eng xavfli ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. U insonning nafaqat jismoniy salomatligiga, balki ruhiy holati, tafakkuri va ma’naviy dunyosiga ham jiddiy zarar yetkazadi. Giyohvandlikka mubtalo bo‘lgan inson asta-sekin jamiyatdan uzoqlashib, o‘z hayotini izdan chiqaradi. Ayniqsa yoshlarning bu illat ta’siriga tushib qolishi kelajak avlodning sog‘lom rivojlanishiga katta tahdid tug‘diradi. Chunki yoshlar jamiyatning ertangi kuni, mamlakat taraqqiyotining asosiy tayanchi hisoblanadi.

Giyohvandlik yoshlarning ta’lim olishiga, kasb egallashiga va hayotda o‘z o‘rnini topishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday zararli odatlar ta’siriga tushgan yoshlarning bilim olishga qiziqishi pasayadi, xulq-atvorida salbiy o‘zgarishlar yuzaga keladi va ular turli huquqbuzarlik hamda jinoyatlarga moyil bo‘lib qolishi mumkin. Shu sababli giyohvandlikka qarshi kurashish faqat tibbiy masala emas, balki muhim ijtimoiy, ma’naviy va psixologik vazifa hamdir. Giyohvandlikning oldini olishda avvalo oilaning o‘rni katta ahamiyatga ega. Farzandga mehr, e’tibor va to‘g‘ri tarbiya berilgan oilada bolaning zararli odatlarga berilish ehtimoli kamayadi. Ota-onalar farzandining do‘stlari, qiziqishlari va bo‘sh vaqtini qanday o‘tkazayotganiga befarq bo‘lmasliklari zarur. Shuningdek, maktab va ta’lim muassasalarida muntazam profilaktik suhbatlar, treninglar va tarbiyaviy tadbirlar tashkil etilishi yoshlarning ongida sog‘lom turmush tarziga nisbatan ijobiy qarashlarni shakllantiradi. Psixologlarning faoliyati ham bu borada muhim hisoblanadi. Chunki ko‘plab yoshlar

ichki ruhiy bosim, tushkunlik yoki e’tiborsizlik sababli zararli odatlarga moyil bo‘lib qoladi. O‘z vaqtida ko‘rsatilgan psixologik yordam esa yoshlarni noto‘g‘ri yo‘ldan qaytarishga yordam beradi. Bundan tashqari, jamiyatda sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilish, sport va madaniy tadbirlarni kengaytirish ham giyohvandlikka qarshi samarali choralar sirasiga kiradi. Giyohvandlik inson salomatigi, oilaviy muhit va jamiyat taraqqiyotiga jiddiy zarar yetkazuvchi illatdir. Bu muammoning oldini olish uchun oila, maktab, psixolog va jamiyat birgalikda harakat qilishi zarur. Yoshlarni ma’naviy yetuk, bilimli, irodali va sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish orqali kelajak avlodni turli zararli illatlardan himoya qilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Psixologiya. - Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. - Toshkent, 2018.
3. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. - Toshkent, 2020.
4. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. - Toshkent: Fan, 2021.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Giyohvandlik vositalari va psixotrop moddalar to‘g‘risida”gi qonuni.

TA’LIM MUASSASALARIDA DEVIANT XULQ-ATVOR PROFILAKTIKASINING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Jalilova Xilola Jalolidinovna
Farg’ona viloyati, Farg’ona shahar, 4-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta’lim muassasalarida uchraydigan deviant xulq-atvor holatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda psixologik profilaktika mexanizmlari tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘quvchilarda agressiya, intizomsizlik, ijtimoiy me’yorlarga bo‘ysunmaslik, zo‘ravonlik va zararli odatlarga moyillik kabi salbiy holatlarning oldini olishda psixolog, pedagog va ota-onaning hamkorligi

muhim omil sifatida yoritiladi. Maqolada profilaktik suhbatlar, treninglar, psixodiagnostik metodlar va sog‘lom psixologik muhit yaratishning ahamiyati ilmiy asosda bayon etilgan.

Kalit so‘zlar. Deviant xulq-atvor, profilaktika, psixologik xizmat, o‘smir psixologiyasi, agressiya, ijtimoiy moslashuv, tarbiya, pedagogik muhit, psixodiagnostika, motivatsiya, konflikt, psixologik yordam.

Zamonaviy ta’lim tizimida yoshlar tarbiyasi bilan bog‘liq masalalar dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, o‘quvchilar orasida deviant xulq-atvorning ko‘payib borayotgani psixologlar, pedagoglar hamda ota-onalarni jiddiy tashvishga solmoqda. Deviant xulq-atvor jamiyat tomonidan qabul qilingan axloqiy va huquqiy me’yorlardan chetga chiqadigan harakatlar majmui bo‘lib, u shaxsning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday xatti-harakatlarga tajovuzkorlik, dars qoldirish, o‘g‘rilik, yolg‘onchilik, zo‘ravonlik, zararli odatlarga berilish, internet qaramligi va boshqa salbiy holatlar kiradi. O‘smirlik davri inson hayotidagi murakkab psixologik bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda hissiy beqarorlik, mustaqillikka intilish, tengdoshlar ta’siriga tez berilish kabi xususiyatlar kuchayadi. Agar o‘smir to‘g‘ri ijtimoiy va psixologik qo‘llab-quvvatlanmasa, unda deviant xulq shakllanish ehtimoli ortadi. Shu sababli ta’lim muassasalarida deviant xulq-atvorning oldini olish masalasi psixologik xizmatning asosiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Psixologiya va pedagogika fanlarida deviant xulq-atvor shaxsning jamiyat qabul qilgan ijtimoiy me’yor va qadriyatlardan chetga chiqishi sifatida talqin qilinadi. Bunday xulqning paydo bo‘lishida biologik, ijtimoiy va psixologik omillar o‘zaro bog‘liq holda ta’sir qiladi. Ayrim hollarda oiladagi nizolar, noto‘g‘ri tarbiya, mehr yetishmasligi yoki nazoratning sustligi o‘smir ruhiyatida salbiy o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Maktab muhitidagi psixologik bosim, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi sovuq munosabatlar, tengdoshlar tomonidan kamsitilish yoki ijtimoiy rad etilish ham deviant xulqning shakllanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ayrim o‘quvchilar o‘z muammolarini agressiya orqali ifoda etsa, boshqalari ichki tushkunlik yoki yolg‘izlikka beriladi. Natijada ular jamiyat me’yorlariga zid bo‘lgan harakatlarni sodir eta boshlaydi. Deviant xulq-atvorning shakllanishida ommaviy axborot

vositalari va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri ham katta. Zo‘ravonlikni targ‘ib qiluvchi videolar, salbiy kontentlar va nazoratsiz internet muhiti yoshlar ongiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, ularda agressivlik va befarqlik hissini kuchaytiradi. Deviant xulqning yuzaga kelishida shaxsning individual psixologik xususiyatlari muhim o‘rin tutadi. O‘ziga ishonchsizlik, past o‘zini baholash, emotsional beqarorlik, stress va depressiv holatlar o‘smirning salbiy xatti-harakatlarga moyilligini oshiradi. Ayrim bolalar o‘zini namoyon qilish yoki e’tibor qozonish maqsadida qoidalarni buzishga harakat qiladi.

Oiladagi nosog‘lom muhit ham muhim omillardan biridir. Doimiy janjallar, ota-onaning farzandga befarqligi, zo‘ravonlik yoki haddan tashqari qattiqqo‘llik bolaning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. Natijada bolada agressivlik, qo‘pollik va boshqalarga nisbatan ishonchsizlik shakllanadi. Pedagogik omillar ham deviant xulq rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchining qobiliyatini inobatga olmaslik, uni muntazam tanqid qilish, tengdoshlari oldida kamsitish yoki adolatsiz munosabat o‘smirda norozilik hissini uyg‘otadi. Bu esa uning darslarga qiziqishini pasaytirib, salbiy guruhlarga qo‘shilishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ta’lim muassasalarida deviant xulq-atvor profilaktikasi tizimli va kompleks tarzda olib borilishi lozim. Profilaktikaning asosiy maqsadi o‘quvchilarda sog‘lom dunyoqarash, ijobiy xulq va ijtimoiy mas’uliyat hissini shakllantirishdan iborat. Ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. O‘quvchi o‘zini xavfsiz va qadrlangan his qilgan muhitda salbiy xulq-atvor ehtimoli kamayadi. Psixolog va pedagoglar o‘quvchilar bilan samimiy muloqot olib borishi, ularning muammolarini tinglashi va individual yondashuv asosida yordam ko‘rsatishi kerak.

Psixologik diagnostika ishlari profilaktikaning muhim qismi hisoblanadi. Maxsus test va kuzatuvlar orqali xavf guruhiga kiruvchi o‘quvchilar aniqlanadi. Shundan so‘ng ular bilan individual suhbatlar, korreksion mashg‘ulotlar va treninglar tashkil etiladi. Ayniqsa, stressni boshqarish, konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan treninglar samarali natija beradi. Ota-onalar bilan hamkorlik ham profilaktikada muhim o‘rin egallaydi. Ko‘plab hollarda bolaning muammolari oiladagi muhit bilan bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli ota-

onalar uchun psixologik seminar va maslahatlar tashkil etilishi, farzand tarbiyasida to‘g‘ri yondashuv usullari tushuntirilishi lozim. Trening mashg‘ulotlari o‘quvchilarning emotsional holatini yaxshilashda muhim vosita hisoblanadi. Guruhiy treninglar orqali o‘quvchilar bir-birini tushunish, empatiya bildirish va sog‘lom muloqot qilishni o‘rganadi. Bu esa jamoada ijobiy ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantiradi. Rollli o‘yinlar, art-terapiya, relaksatsion mashqlar va psixologik treninglar agressivlik darajasini kamaytirishga yordam beradi. Ayniqsa, o‘z his-tuyg‘ularini boshqara olmaydigan o‘smirlar uchun emotsional nazoratni rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar foydali hisoblanadi. Profilaktik suhbatlar orqali yoshlarning huquqiy savodxonligini oshirish ham muhimdir. O‘quvchilarga deviant xulqning salbiy oqibatlari haqida tushuntirish ishlari olib borilishi, sog‘lom turmush tarzi targ‘ib qilinishi zarur. Ta’lim muassasalarida deviant xulq-atvor profilaktikasi yosh avlodning sog‘lom ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini таъминlashda muhim omillardan biridir. Deviant xulqning oldini olish uchun psixolog, pedagog va ota-onaning o‘zaro hamkorligi zarur. Ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhit yaratish, individual yondashuv asosida ishlash, trening va profilaktik tadbirlarni muntazam tashkil etish o‘quvchilarning ijobiy xulqini shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek, yoshlarning emotsional ehtiyojlarini tushunish va ularga psixologik ko‘mak ko‘rsatish orqali jamiyatda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash mumkin.

Ta’lim muassasalarida deviant xulq-atvorning oldini olish uchun avvalo o‘quvchilar uchun sog‘lom psixologik muhit yaratish muhim hisoblanadi. O‘quvchi o‘zini xavfsiz, qadrlangan va tushunilgan his qiladigan muhitda salbiy xatti-harakatlar kamayadi. Shu sababli maktablarda o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi munosabatlar samimiy, hurmatga asoslangan va qo‘llab-quvvatlovchi ruhda tashkil etilishi zarur. Pedagoglar o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasiga, balki ularning ruhiy holatiga ham e’tibor qaratishi lozim. Deviant xulq-atvor profilaktikasida psixologik xizmatning o‘rni juda katta. Maktab psixologi tomonidan muntazam ravishda psixodiagnostik ishlar olib borilishi, o‘quvchilarning emotsional holati o‘rganilishi va xavf guruhiga kiruvchi bolalar bilan individual ishlash yo‘lga

qo‘yilishi kerak. Ayniqsa, agressivlik, tushkunlik, yolg‘izlik yoki ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar erta aniqlansa, salbiy oqibatlarning oldini olish mumkin bo‘ladi. Psixologik treninglar, motivatsion suhbatlar va korreksion mashg‘ulotlar o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish ham muhim tavsiyalardan biridir. Ko‘plab hollarda bolaning salbiy xulqi oiladagi muhit bilan bog‘liq bo‘ladi. Oiladagi nizolar, e’tiborsizlik yoki haddan tashqari qattiqqo‘llik bolaning ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ota-onalar farzandlari bilan ko‘proq muloqot qilishi, ularning muammolarini tinglashi va psixologik qo‘llab-quvvatlashi zarur. Maktablarda ota-onalar uchun psixologik seminar va davra suhbatlarini tashkil etish foydali natija beradi. O‘quvchilarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish ham deviant xulq-atvorning oldini olishda samarali usullardan biri hisoblanadi. Sport to‘garaklari, ijodiy mashg‘ulotlar, kitobxonlik tadbirlari va turli ma’naviy-ma’rifiy loyihalarga jalb qilingan yoshlar salbiy odatlardan uzoq bo‘ladi. Jamoaviy faoliyat o‘quvchilarda hamkorlik, mas’uliyat va ijobiy muloqot ko‘nikmalarini shakllantiradi. Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri ham kuchayib borayotganligi sababli o‘quvchilarda media madaniyatni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish, ularga internetdan to‘g‘ri foydalanish qoidalarini tushuntirish va tanqidiy fikrlashni shakllantirish zarur. Chunki zo‘ravonlik va salbiy xatti-harakatlarni targ‘ib qiluvchi kontentlar yoshlar ongiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shuningdek, ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning ijobiy fazilatlarini rag‘batlantirish, ularning yutuqlarini e’tirof etish va motivatsiya berish muhimdir. O‘quvchi o‘z qobiliyati va imkoniyatlariga ishonch hosil qilganida, u jamiyatga foydali shaxs sifatida shakllanadi. Psixolog, pedagog, ota-ona va mahalla hamkorligida olib borilgan profilaktik ishlar esa deviant xulq-atvorning kamayishiga hamda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. *Psixologiya*. — Toshkent: O‘qituvchi, 2008.

2. Davletshin M.G. *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. — Toshkent: TDPU, 2004.

3. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

4. Abdurahmonov F. *Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat*. — Toshkent: Universitet, 2019.

PSIXOLOGIK XIZMAT JARAYONIDA ART-TERAPIYA METODLARIDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARINING PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK ASOSLARI

Mamajonova E’zozxon Abduqahhorovna
Farg‘ona viloyati, Farg‘ona tuman 32- maktab amaliyotchi psixologi
Navbahorova Xurshidaxon Ilhomjonovna
Farg‘ona viloyati, Farg‘ona tuman 55- maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada psixologik xizmat jarayonida art-terapiya metodlaridan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari keng yoritilgan. Art-terapiyaning inson ruhiyatiga ta’siri, uning emotsional zo‘riqishlarni kamaytirish, ichki hissiyotlarni ifodalash hamda psixologik muammolarni korreksiya qilishdagi ahamiyati ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, rasm terapiyasi, musiqa terapiyasi, ertak terapiyasi, drama terapiya va qum terapiyasi kabi art-terapevtik usullarning o‘quvchilar bilan ishlashdagi samaradorligi yoritilgan. Maqolada ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularning emotsional barqarorligini rivojlantirishda art-terapiya metodlarining imkoniyatlari ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar. Art-terapiya, psixologik xizmat, emotsional rivojlanish, psixokorreksiya, ruhiy salomatlik, rasm terapiyasi, musiqa terapiyasi, drama terapiya, ertak terapiyasi, qum terapiyasi, emotsional barqarorlik, psixologik yordam, stress, xavotir, o‘quvchi psixologiyasi.

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlash dolzarb masalalardan biriga aylanmoqda. Axborot oqimining kuchayishi, ijtimoiy muhitdagi murakkabliklar, oilaviy

muammolar va ta’limdagi bosimlar natijasida ko‘plab o‘quvchilarda stress, xavotir, agressivlik va emotsional zo‘riqish holatlari kuzatilmoqda. Shu sababli psixologik xizmat faoliyatida samarali va zamonaviy metodlardan foydalanish ehtiyoji ortib bormoqda. Ana shunday innovatsion yondashuvlardan biri art-terapiya hisoblanadi. Art-terapiya san’at vositalari orqali insonning ichki hissiyotlari va kechinmalarini ifoda etishga asoslangan psixologik yordam usulidir. Ushbu metod insonning emotsional holatini yumshatadi, ichki zo‘riqishni kamaytiradi va ruhiy yengillik hosil qiladi. Art-terapiya ayniqsa bolalar va o‘smirlar bilan ishlashda samarali hisoblanadi, chunki ular o‘z hissiyotlarini ko‘pincha so‘z bilan emas, balki tasvir, musiqa yoki ijod orqali ifoda etishga moyil bo‘ladi.

Psixologik xizmat jarayonida art-terapiya metodlaridan foydalanish o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va emotsional barqarorligini rivojlantirishga yordam beradi. Art-terapevtik mashg‘ulotlar orqali bolalar o‘z qo‘rquv, xavotir va ichki ziddiyatlarini erkin ifoda etadi. Natijada ularning psixologik holati yaxshilanadi va muloqot ko‘nikmalari rivojlanadi. Art-terapiya atamasi ikki tushunchadan iborat bo‘lib, “art” - san’at, “terapiya” esa davolash degan ma’noni anglatadi. Ushbu metodning asosiy maqsadi san’at vositalari orqali insonning ruhiy holatini yaxshilash va psixologik muammolarni korreksiya qilishdan iboratdir. Art-terapiya insonning ichki dunyosini ochib berishga yordam beradi hamda uning yashirin hissiyotlarini yuzaga chiqaradi.

Psixologiya fanida art-terapiya inson ruhiyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatuvchi samarali metod sifatida e’tirof etiladi. Chunki ijodiy faoliyat davomida inson o‘zini erkin his qiladi, ichki bosimdan xalos bo‘ladi va emotsional muvozanatni tiklaydi. Ayniqsa, bolalar bilan ishlashda ushbu metod katta samara beradi. Bola rasm chizish yoki o‘yin orqali o‘z hissiyotlarini erkin ifoda etadi. Art-terapiya nafaqat psixokorreksiya, balki diagnostika vazifasini ham bajaradi. Psixolog bolaning chizgan rasmi, tanlagan ranglari yoki ijodiy faoliyati orqali uning ichki kechinmalari haqida ma’lumot olishi mumkin. Shu sababli art-terapiya psixologik xizmatning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Psixologik xizmatning asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilarning ruhiy salomatligini ta’minlash va psixologik muammolarning

oldini olishdir. Art-terapiya ushbu maqsadni amalga oshirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Chunki u o‘quvchilarga o‘z hissiyotlarini erkin ifoda etish imkonini beradi. Ko‘plab bolalar o‘z muammolarini ochiq ayta olmaydi. Ayrimlari tortinchoqligi sababli, ayrimlari esa qo‘rquv tufayli ichki kechinmalarini yashiradi. Art-terapiya orqali esa bola rasm, musiqa yoki o‘yin vositasida o‘z ruhiy holatini namoyon qiladi. Bu psixologga bolaning ichki dunyosini tushunishga yordam beradi. Art-terapiya stress va xavotirni kamaytirishda ham katta ahamiyatga ega. Ijodiy faoliyat davomida inson organizmida ijobiy emotsiyalar kuchayadi. Natijada bola o‘zini erkin va yengil his qiladi. Ayniqsa, imtihon oldi xavotiri, oilaviy muammolar yoki tengdoshlar bilan nizolar tufayli ruhiy bosimga uchragan o‘quvchilar uchun art-terapiya samarali hisoblanadi.

Rasm terapiyasi art-terapiyaning eng keng tarqalgan yo‘nalishlaridan biridir. Ushbu metod orqali bola o‘z hissiyotlari va ichki kechinmalarini tasvir orqali ifoda etadi. Psixolog bolaning chizgan rasmini tahlil qilish orqali uning ruhiy holati haqida ma’lumot oladi. Rasm chizish bolaning ichki zo‘riqishini kamaytiradi va tasavvurini rivojlantiradi. Ayniqsa, agressiv yoki tortinchoq bolalar bilan ishlashda rasm terapiyasi samarali natija beradi. Bola o‘z qo‘rquvlarini qog‘ozga tushirish orqali ichki yengillikni his qiladi. Ranglarning tanlanishi ham psixologik ahamiyatga ega. Masalan, qoramtir ranglarning ko‘pligi tushkunlik yoki xavotirni ifodalashi mumkin. Yorqin ranglar esa ijobiy emotsional holatni aks ettiradi. Shu sababli rasm terapiyasi diagnostik va korreksion ahamiyatga ega metod hisoblanadi. Musiqa inson ruhiyatiga kuchli ta’sir qiluvchi vositalardan biridir. Musiqa terapiyasi orqali insonning emotsional holatini boshqarish va ruhiy muvozanatini tiklash mumkin. Yumshoq va sokin musiqa insonni tinchlantiradi, stressni kamaytiradi va ruhiy yengillik beradi. O‘quvchilar bilan olib boriladigan musiqa terapiyasi mashg‘ulotlari ularning diqqatini jamlash, hissiy barqarorligini oshirish va ijobiy kayfiyatni shakllantirishga yordam beradi. Musiqa orqali o‘quvchilarda ijodiy fikrlash va estetik did ham rivojlanadi. Ayrim hollarda bolalar musiqa tinglash orqali o‘z hissiyotlarini ifoda etadi. Bu esa psixologik bo‘shashuvga olib keladi. Shu sababli musiqa terapiyasi psixologik xizmatda keng qo‘llaniladigan samarali metodlardan biridir. Ertak

terapiyasi bolalarning tasavvuri va hissiy dunyosiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Ertaklar orqali bola yaxshilik va yomonlikni anglaydi, hayotiy muammolarni ramziy obrazlar orqali tushunadi. Psixolog ertak terapiyasi yordamida bolalarning qo‘rquv va xavotirlarini kamaytirishi mumkin. Drama terapiya esa rolli o‘yinlar va sahnalashtirish orqali amalga oshiriladi. Ushbu metod bolaning kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantiradi, o‘ziga ishonchini oshiradi va ijtimoiy moslashuviga yordam beradi. Rolli o‘yinlar davomida bola o‘z hissiyotlarini erkin ifoda etadi va ichki bosimdan xalos bo‘ladi.

Art-terapiya metodlari psixologik xizmat jarayonida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan samarali psixologik yordam vositalaridan biridir. Ushbu metodlar o‘quvchilarning emotsional holatini yaxshilash, stress va xavotirni kamaytirish, ijtimoiy moslashuvini rivojlantirish hamda ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Rasm terapiyasi, musiqa terapiyasi, ertak terapiyasi va drama terapiya kabi usullar bolalarning ichki dunyosini ochishga, ularning yashirin hissiyotlarini aniqlashga va psixologik korreksiya ishlarini samarali tashkil etishga imkon yaratadi. Shu sababli ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatida art-terapiya metodlaridan keng foydalanish zarur hisoblanadi. Kelajakda psixologik xizmat tizimida innovatsion va ijodiy metodlardan foydalanishni kengaytirish o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. “Umumiy psixologiya”. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 2002-yil.

2. Karimova V.M. “Psixologiya”. Toshkent, “Sharq” nashriyoti, 2000-yil.

3. Davletshin M.G. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 2004-yil.

4. Toshpo‘latova Sh. “Yosh davrlari psixologiyasi”. Toshkent, 2021-yil.

5. Vohidov M.V. “Bolalar psixologiyasi”. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 1982-yil.

O‘QUVCHILARDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINING SHAKLLANISH XUSUSIYATLARI

Melikova Xurshida G‘ulom qizi

Sirdaryo viloyati, Boyovut tumani, 3-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quvchilarda psixologik himoya mexanizmlarining shakllanish xususiyatlari, ularning psixik rivojlanishdagi o‘rni hamda ta’lim jarayoniga ta’siri yoritilgan. Psixologik himoya mexanizmlarining mohiyati, asosiy turlari va o‘quvchilarda namoyon bo‘lish shakllari ilmiy-psixologik jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, oilaviy muhit, maktabdagi psixologik atmosfera, o‘qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlarning himoya mexanizmlarining shakllanishiga ta’siri ochib berilgan. O‘smirlik davrida uchraydigan inkor etish, proyeksiya, ratsionalizatsiya, kompensatsiya kabi himoya mexanizmlarining o‘ziga xos jihatlari misollar asosida izohlangan. Maqolada o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, stress va xavotir holatlarini kamaytirish hamda sog‘lom psixologik muhit yaratishda psixolog, pedagog va ota-onalarning hamkorligi muhim ekanligi ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar. Psixologik himoya mexanizmlari, o‘quvchi shaxsi, ruhiy rivojlanish, stress, xavotir, inkor etish, proyeksiya, ratsionalizatsiya, kompensatsiya, psixologik moslashuv, o‘smirlik davri, ta’lim muhiti, emotsional holat, psixologik xavfsizlik, shaxs rivojlanishi, pedagogik psixologiya.

Psixologik himoya mexanizmlari inson ruhiyatining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, ular shaxsni ichki ziddiyatlar, stress, qo‘rquv, xavotir va salbiy hissiy holatlardan himoya qilish vazifasini bajaradi. Ayniqsa o‘quvchilik davrida bu mexanizmlar faol shakllanadi, chunki bola va o‘smirlar hayotida yangi ijtimoiy munosabatlar, ta’lim jarayoni, tengdoshlar bilan muloqot va shaxsiy “Men” konsepsiyasining rivojlanishi muhim o‘rin egallaydi. O‘quvchi psixikasi hali to‘liq

shakllanmaganligi sababli ular turli ruhiy bosimlarga nisbatan sezgir bo‘ladilar va psixologik himoya mexanizmlaridan ongsiz ravishda foydalanadilar.

Psixologik himoya mexanizmlari ilk bor psixoanalitik yo‘nalish vakillari tomonidan ilmiy asoslangan. Sigmund Freud inson ruhiyatidagi ichki ziddiyatlar ong va ongsizlik o‘rtasidagi kurash natijasida yuzaga kelishini ta’kidlagan. Keyinchalik Anna Freud himoya mexanizmlarini chuqur o‘rganib, ularning bolalar va o‘smirlar rivojlanishidagi ahamiyatini ko‘rsatib bergan. Unga ko‘ra, himoya mexanizmlari shaxsni ruhiy iztirobdan vaqtinchalik himoya qilsa-da, ayrim holatlarda noto‘g‘ri shakllanishi shaxs rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. O‘quvchilarda psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishi avvalo oilaviy muhit bilan chambarchas bog‘liqdir. Oiladagi mehr, qo‘llab-quvvatlash, xavfsizlik hissi va sog‘lom muloqot bolaning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Aksincha, oiladagi nizolar, zo‘ravonlik, doimiy tanqid yoki befarqlik bolada xavotir va ichki qo‘rquvni kuchaytiradi. Natijada bola o‘zini himoya qilish uchun inkor etish, tajovuzkorlik, chekinish yoki fantaziya kabi himoya mexanizmlaridan foydalanishi mumkin. Masalan, ota-onasi tomonidan tez-tez tanqid qilinadigan o‘quvchi o‘z muvaffaqiyatsizligini tan olmaslik uchun “menga bu fan qiziq emas” degan fikr bilan o‘zini himoya qiladi. Maktab muhiti ham psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishida muhim omildir. O‘qituvchining o‘quvchiga bo‘lgan munosabati, sinfdagi psixologik muhit, baholash tizimi va tengdoshlar bilan munosabat o‘quvchi ruhiyatiga bevosita ta’sir qiladi. Doimiy bosim, qo‘rqitish yoki kamsitish mavjud bo‘lgan ta’lim muhitida o‘quvchilarda himoya reaksiyalari kuchayadi. Ayrim o‘quvchilar agressiv xatti-harakat bilan javob qaytarsa, boshqalari o‘zini jamoadan chetlashtiradi yoki sukut saqlashni afzal ko‘radi. Bu holatlar bolaning ichki himoya tizimi shakllanayotganidan dalolat beradi.

O‘smirlik davrida psixologik himoya mexanizmlari yanada murakkablashadi. Chunki bu davrda shaxsiy identifikatsiya, mustaqillikka intilish va o‘zini anglash jarayoni kuchayadi. O‘smirlar tengdoshlar fikriga juda sezgir bo‘lib qoladilar. Tanqid yoki rad etilish hissi ularda kuchli emotsional reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli ular ko‘pincha proyeksiya, ratsionalizatsiya yoki kompensatsiya

kabi himoya mexanizmlaridan foydalanadilar. Masalan, darsda muvaffaqiyat qozona olmagan o‘smir sport yoki boshqa faoliyatda o‘zini ko‘rsatishga harakat qiladi. Bu kompensatsiya mexanizmining namunasidir. Eng ko‘p uchraydigan psixologik himoya mexanizmlaridan biri inkor etishdir. Bunda o‘quvchi o‘zi uchun yoqimsiz yoki og‘riqli bo‘lgan voqelikni qabul qilmaydi. Masalan, past baho olgan bola “o‘qituvchi ataylab qo‘ydi” deb o‘z xatosini tan olmasligi mumkin. Proyeksiya mexanizmida esa shaxs o‘zidagi salbiy his yoki xususiyatlarni boshqalarga yuklaydi. Masalan, tajovuzkor o‘quvchi boshqalarni ayblashi mumkin. Ratsionalizatsiyada esa inson o‘z muvaffaqiyatsizligini mantiqiy sabablar bilan oqlashga harakat qiladi. Psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishida individual psixologik xususiyatlar ham katta ahamiyatga ega. Temperament, xarakter, hissiy sezgirlik va o‘ziga bo‘lgan baho bolaning himoya reaksiyalarini belgilaydi. Juda hissiy va ta’sirchan bolalarda xavotir yuqori bo‘lishi sababli himoya mexanizmlari tezroq namoyon bo‘ladi. O‘ziga ishonchi past o‘quvchilar esa ko‘pincha chekinish yoki fantaziya orqali himoyalanishga moyil bo‘ladilar.

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi ham o‘quvchilarning psixologik himoya tizimiga ta’sir ko‘rsatmoqda. Virtual muhitdagi solishtirishlar, kiberbulling, ijtimoiy bosim va ideal obrazlarga intilish o‘quvchilarda ichki zo‘riqishni kuchaytiradi. Natijada ular real hayotdagi muammolardan qochish, virtual dunyoga sho‘ng‘ish yoki emotsiyalarni yashirish kabi himoya shakllarini rivojlantirishlari mumkin. Psixologik himoya mexanizmlarining sog‘lom shakllanishida maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onaning hamkorligi muhim hisoblanadi. O‘quvchini tinglash, qo‘llab-quvvatlash, uning hissiyotlarini inkor etmaslik va xavfsiz psixologik muhit yaratish bolaning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va empatik muloqot orqali o‘quvchilarda muammolarni konstruktiv hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish mumkin.

Psixologik himoya mexanizmlari o‘quvchi shaxsining ruhiy barqarorligi va emotsional muvozanatini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu mexanizmlar orqali bola turli stressli vaziyatlar, ichki ziddiyatlar hamda salbiy hissiy

kechinmalarga moslashishga harakat qiladi. Ayniqsa o‘quvchilik va o‘smirlik davrida psixologik himoya reaksiyalari shaxsning o‘zini anglash, jamiyatga moslashish va ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish jarayonida muhim vosita vazifasini bajaradi. Shu bilan birga, psixologik himoya mexanizmlarining noto‘g‘ri, sust yoki haddan tashqari kuchli shakllanishi o‘quvchining shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bu holat tajovuzkorlik, o‘ziga ishonchsizlik, ijtimoiy chekinish, emotsional beqarorlik yoki muloqot muammolari kabi salbiy oqibatlarni yuzaga keltiradi. Shu sababli ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning psixologik holatini muntazam o‘rganish, ularga individual yondashish hamda o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish muhim hisoblanadi. Bundan tashqari, oila, maktab va jamiyat hamkorligida sog‘lom psixologik muhit yaratish, empatik muloqotni rivojlantirish hamda o‘quvchilarning hissiy ehtiyojlarini qo‘llab-quvvatlash orqali ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin. Zamonaviy ta’lim tizimida nafaqat bilim berish, balki psixologik jihatdan sog‘lom, ijtimoiy faol va barqaror shaxsni tarbiyalash ham ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rauf Gaynutdinov. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. Toshkent, 2010.

2. E. G‘oziyev. “Umumiy psixologiya”. Toshkent, 2002.

3. B. Qodirov. “Shaxs psixologiyasi”. Toshkent, 2005.

4. Sh. Do‘stmuhamedova. “Pedagogik konfliktologiya va psixologiya”. Toshkent, 2018.

TA’LIM MUASSASALARIDA IJTIMOIY MOSLASHUV JARAYONLARI VA O‘QUVCHILARGA KO‘RSATILADIGAN PSIXOLOGIK XIZMATNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

Murodova Mohinur Hoshim qizi
Navoiy viloyati , Navoiy shahar 17-maktab psixologi
Xushvakova Dildora Shuxratovna
Navoiy viloyati , Navoiy shahar 7-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur mustaqil ishda ijtimoiy moslashuvning mazmun-mohiyati, inson hayotidagi o‘rni va psixologik xizmat bilan uzviy bog‘liqligi ilmiy jihatdan yoritilgan. Ish davomida shaxsning jamiyatga, oilaga, ta’lim muassasasiga va kasbiy faoliyatga moslashuvi, moslashuv jarayonida yuzaga keladigan psixologik qiyinchiliklar hamda ularni bartaraf etishda psixologik xizmatning ahamiyati keng tahlil qilingan. Shuningdek, stress, emotsional zo‘riqish, kommunikativ muammolar, o‘smirlar va yoshlarning ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklari, oilaviy muhit va ta’lim tizimining ta’siri haqida batafsil ma’lumot berilgan. Mustaqil ishda psixologik xizmatning diagnostik, profilaktik, korreksion va konsultativ yo‘nalishlari ham ochib berilgan. Ushbu ish pedagoglar, psixologlar, talabalar va tarbiya sohasi mutaxassislari uchun foydali ilmiy manba hisoblanadi.

Kalit so‘zlar. Ijtimoiy moslashuv, psixologik xizmat, adaptatsiya, shaxs rivojlanishi, kommunikativ muhit, emotsional holat, stress, psixologik yordam, psixodiagnostika, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, motivatsiya, ijtimoiy muhit, o‘smir psixologiyasi, pedagogik psixologiya, ruhiy salomatlik, kasbiy moslashuv, oilaviy muhit, muloqot madaniyati, shaxslararo munosabat, emotsional barqarorlik, psixologik trening, psixologik maslahat.

Bugungi zamonaviy jamiyatda insonning ijtimoiy muhitga moslashuvi muhim psixologik masalalardan biri hisoblanadi. Har bir inson tug‘ilgan kundan boshlab jamiyat ichida yashaydi va o‘z faoliyati davomida turli ijtimoiy muhitlarga duch

keladi. Inson oilada, bog‘chada, maktabda, oliy ta’lim muassasasida va mehnat jamoasida ma’lum qoidalar asosida yashashga va faoliyat yuritishga majbur bo‘ladi. Ana shu jarayon ijtimoiy moslashuv deb ataladi. Ijtimoiy moslashuv insonning jamiyatdagi o‘rni, uning ruhiy barqarorligi, boshqa insonlar bilan munosabati va hayotdagi muvaffaqiyatiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Insonning ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashuvi unda o‘ziga ishonch, muloqotga kirishuvchanlik va ijobiy emotsional holatni shakllantiradi. Agar inson jamiyatga moslashishda qiyinchilikka duch kelsa, unda qo‘rquv, stress, tushkunlik, yolg‘izlik va ichki ziddiyatlar yuzaga keladi. Ayniqsa, bolalik va o‘smirlik davrida ijtimoiy moslashuv jarayoni murakkab kechadi. Chunki bu davrda insonning xarakteri, dunyoqarashi va shaxsiy sifatlari shakllanadi. Shu sababli ijtimoiy moslashuv masalasi psixologiya fanining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Psixologik xizmat esa insonning ruhiy salomatligini saqlash, uning psixologik muammolarini aniqlash va ularga yordam ko‘rsatishga qaratilgan tizimdir. Zamonaviy jamiyatda psixologik xizmatning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Chunki insonning ruhiy barqarorligi va sog‘lom psixologik muhit jamiyat taraqqiyotining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ta’lim tizimi, oilaviy muhit va mehnat jamoalarida psixologik xizmatning samarali tashkil etilishi insonning muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashuviga yordam beradi. Ijtimoiy moslashuv insonning jamiyat talablariga mos ravishda yashashi, faoliyat yuritishi va boshqa insonlar bilan sog‘lom munosabat o‘rnatish jarayonidir. Inson jamiyatda yashar ekan, ma’lum qoidalarga amal qiladi, jamiyat qadriyatlarini qabul qiladi va o‘z xulq-atvorini shu me’yorlarga moslashtiradi. Bu jarayon insonning ruhiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ijtimoiy moslashuv muvaffaqiyatli bo‘lsa, inson o‘zini jamiyatning to‘laqonli a’zosi sifatida his qiladi. U o‘z fikrini erkin ifoda etadi, jamoada faol bo‘ladi va boshqa insonlar bilan sog‘lom munosabatlarni shakllantiradi. Moslashuvdagi qiyinchiliklar esa insonning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim insonlar yangi muhitga tez moslasha oladi, boshqalari esa uzoq vaqt davomida qiyinchilikka duch keladi. Bugungi kunda texnologiyalar rivojlanishi, urbanizatsiya, migratsiya va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi insonlarning ijtimoiy moslashuviga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, yoshlar virtual muhit ta’sirida real

hayotdagi muloqotdan uzoqlashib qolmoqda. Bu esa ularda kommunikativ muammolar va emotsional zo‘riqishni yuzaga keltirmoqda. Oila insonning birinchi ijtimoiy muhiti bo‘lib, bolaning shaxs sifatida shakllanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Bola dastlab oilada muloqot qilishni, kattalarga hurmat bilan munosabatda bo‘lishni, o‘z fikrini ifoda etishni va muomala madaniyatini o‘rganadi. Shu sababli oiladagi psixologik muhit bolaning kelajakdagi ijtimoiy moslashuviga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom oilaviy muhitda ulg‘aygan bolalarda o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik va ijobiy dunyoqarash shakllanadi. Ota-onaning mehribonligi, farzandga e’tiborli bo‘lishi va uni qo‘llab-quvvatlashi bolaning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Aksincha, oiladagi nizolar, zo‘ravonlik, e’tiborsizlik yoki haddan tashqari qattiqqo‘llik bolaning ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada bola tortinchoq, qo‘rqoq yoki agressiv bo‘lib ulg‘ayishi mumkin. Psixologik xizmat oilalarda sog‘lom psixologik muhit yaratishda muhim o‘rin tutadi. Psixologlar ota-onalarga bolalar tarbiyasi bo‘yicha tavsiyalar beradi, oilaviy nizolarni hal qilishda yordam ko‘rsatadi va bolalarning ruhiy holatini o‘rganadi. Ayniqsa, bugungi kunda oilaviy ajrimlar va kommunikativ muammolar ko‘payayotgan bir paytda psixologik xizmatning ahamiyati yanada ortmoqda. Ta’lim muassasalari insonning ijtimoiy moslashuvi shakllanadigan muhim muhitlardan biridir. Bola maktabga kirgach yangi jamoaga, yangi talab va qoidalarga moslashishi kerak bo‘ladi. Bu esa ayrim bolalarda stress va qo‘rquvni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, birinchi sinf o‘quvchilari va yangi muhitga tushgan talabalar uchun moslashuv jarayoni murakkab kechishi mumkin. O‘smirlik davrida ijtimoiy moslashuv yanada murakkablashadi. Chunki bu davrda insonning xarakteri, dunyoqarashi va hissiy holati o‘zgaradi. O‘smirlar tengdoshlar orasida o‘z o‘rnini topishga harakat qiladi, o‘zini namoyon qilish istagi kuchayadi. Agar u jamoada qabul qilinmasa yoki qo‘llab-quvvatlanmasa, unda tushkunlik va o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik paydo bo‘lishi mumkin. Maktab psixologlari o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvini kuzatadi va ularga yordam beradi. Turli treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va suhbatlar orqali bolalarda muloqot ko‘nikmalari shakllantiriladi. Shuningdek, psixologlar ota-onalar va o‘qituvchilar bilan hamkorlikda o‘quvchilarning ruhiy holatini yaxshilashga harakat qiladi.

Kasbiy moslashuv insonning yangi ish muhiti va kasbiy faoliyatga ko‘nikish jarayonidir. Har bir inson yangi ish joyiga kirganda yangi jamoa, yangi mas’uliyat va yangi tartiblarga duch keladi. Bu esa ayrim insonlarda stress va ichki qo‘rquvni yuzaga keltiradi. Kasbiy moslashuv muvaffaqiyatli kechishi uchun insonda o‘ziga ishonch, kommunikativ ko‘nikmalar va emotsional barqarorlik bo‘lishi zarur. Jamoa bilan sog‘lom munosabat o‘rnatish, ish muhitiga moslashish va kasbiy mas’uliyatni his qilish insonning muvaffaqiyatiga ta’sir qiladi. Psixologik xizmat tashkilot va muassasalarda sog‘lom psixologik muhit yaratishda muhim rol o‘ynaydi. Psixologlar xodimlarning stress holatini o‘rganadi, motivatsion treninglar tashkil qiladi va ish jarayonidagi nizolarni hal qilishga yordam beradi. Natijada jamoada sog‘lom muhit shakllanadi va ish unumdorligi oshadi. Ijtimoiy moslashuv jarayonida inson turli psixologik qiyinchiliklarga duch keladi. Stress, xavotir, ichki qo‘rquv va emotsional zo‘riqish eng ko‘p uchraydigan holatlardan hisoblanadi. Yangi muhitga tushish, yangi insonlar bilan muloqot qilish yoki jamiyat talablariga moslashishga urinish inson ruhiyatiga bosim beradi. Stress uzoq davom etsa, insonning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. U diqqatning pasayishi, uyqusizlik, jahldorlik, tushkunlik va charchoqni keltirib chiqaradi. Ayrim hollarda inson jamiyatdan uzoqlashishga harakat qiladi va yolg‘izlik hissi kuchayadi. Psixologik xizmat insonning stress holatini kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Psixologlar relaksatsion mashqlar, suhbatlar va treninglar orqali insonlarga emotsional barqarorlikni saqlashni o‘rgatadi. Shuningdek, sport, kitob mutolaasi va ijobiy muloqotning inson ruhiy salomatligiga ijobiy ta’siri katta ekanligi ta’kidlanadi. Psixologik xizmat insonning ruhiy salomatligini saqlash va ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan tizimdir. Psixologik xizmatning asosiy vazifalaridan biri insondagi psixologik muammolarni o‘z vaqtida aniqlash va ularga yordam ko‘rsatishdir. Psixodiagnostika yordamida insonning ruhiy holati o‘rganiladi va undagi muammolar aniqlanadi. Psixoprofilaktika esa turli psixologik muammolarning oldini olishga xizmat qiladi. Psixologik konsultatsiyalar orqali insonlarga muammolarni hal qilish bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Psixokorreksion mashg‘ulotlar esa salbiy emotsional holatlarni bartaraf etishga yordam beradi. Bugungi kunda psixologik xizmat ta’lim tizimi,

sog‘liqni saqlash, mehnat jamoalari va oilalarda keng qo‘llanilmoqda. Chunki sog‘lom psixologik muhit insonning muvaffaqiyatli hayot kechirishi uchun muhim omil hisoblanadi.

Ijtimoiy moslashuv insonning jamiyatdagi muvaffaqiyatli faoliyati va ruhiy barqarorligini ta’minlovchi muhim psixologik jarayondir. Insonning oilaga, ta’lim muassasasiga, jamoaga va kasbiy faoliyatga moslashuvi uning hayotdagi muvaffaqiyatiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Moslashuvdagi qiyinchiliklar esa stress, qo‘rquv va emotsional muammolarni yuzaga keltiradi. Psixologik xizmat insonning ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlashda, ruhiy muammolarni bartaraf etishda va sog‘lom psixologik muhit yaratishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, yoshlar va o‘smirlar bilan ishlashda psixologik xizmatning roli juda katta hisoblanadi. Kelajakda jamiyat rivojlanishi bilan insonlarning psixologik ehtiyojlari ham ortib boradi. Shu sababli psixologik xizmat tizimini rivojlantirish, oilalarda va ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhit yaratish hamda insonlarning ijtimoiy moslashuviga yordam berish dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.G‘oziyev E.G‘. “Umumiy psixologiya”. -Toshkent: “Fan” nashriyoti, 2020.

2.Karimova V.M. “Yosh psixologiyasi”. -Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2019.

3.Davletshin M.G. “Pedagogik psixologiya asoslari”. -Toshkent: “O‘qituvchi”, 2018.

PSIXOLOGIK XIZMAT ORQALI OILAVIY TARBIYA MUAMMOLARINI KORREKSIYA QILISH IMKONIYATLARI

Norimbetova Nihola Ozod qizi

Qoraqalpog‘iston Respublikasi Amudaryo tumani 83-maktab psixologi

Annotatsiya. *Maqolada oilaviy tarbiya jarayonida uchraydigan muammolar, ularning bola shaxsiyati va ruhiy rivojlanishiga ta’siri hamda psixologik xizmat orqali ushbu muammolarni korreksiya qilish imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, oiladagi nosog‘lom muhit, noto‘g‘ri tarbiya usullari va kommunikativ muammolarning oldini olishda psixologik maslahat, trening va psixokorreksion ishlarning ahamiyati tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar: oilaviy tarbiya, psixologik xizmat, psixokorreksiya, oila psixologiyasi, tarbiya muammolari, bola ruhiyati, psixologik maslahat, oilaviy nizolar, kommunikatsiya.

Oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy instituti bo‘lib, inson shaxsining shakllanishida asosiy o‘rin tutadi. Bola ilk tarbiyani aynan oilada oladi va uning xarakteri, dunyoqarashi, xulq-atvori hamda ijtimoiy munosabatlari ko‘p jihatdan oilaviy muhit ta’sirida rivojlanadi. Shu sababli oiladagi sog‘lom psixologik muhit farzandning ma’naviy va ruhiy kamolotida muhim omil hisoblanadi. Biroq bugungi kunda turli ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik omillar sababli oilaviy tarbiya jarayonida ko‘plab muammolar yuzaga kelmoqda. Oiladagi nizolar, ota-onaning farzand tarbiyasiga yetarli e’tibor bermasligi, haddan tashqari qattiqqo‘llik yoki befarqlik, noto‘g‘ri muloqot usullari bolalarda agressivlik, xavotir, tortinchoqlik, tushkunlik va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklarini keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa o‘smirlik davrida oilaviy muhitdagi salbiy holatlar bolaning ruhiy rivojlanishiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli oilaviy tarbiya muammolarini o‘z vaqtida aniqlash va ularni psixologik jihatdan korreksiya qilish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Oilaviy

tarbiya muammolari turli shakllarda namoyon bo‘ladi. Ayrim oilalarda farzandga nisbatan ortiqcha nazorat va bosim kuzatilsa, boshqalarida esa e’tiborsizlik va beparvolik ustun bo‘ladi. Har ikkala holat ham bolaning psixik rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. Haddan tashqari qattiqqo‘llik bolada qo‘rquv, ichki zo‘riqish va ishonchsizlikni shakllantiradi. Aksincha, nazoratning yetishmasligi esa mas’uliyatsizlik, intizomsizlik va ijtimoiy me’yorlarga bepisandlikni yuzaga keltirishi mumkin. Psixologik xizmat oiladagi tarbiya muammolarini aniqlash va ularni bartaraf etishda muhim o‘rin tutadi. Psixolog avvalo oiladagi psixologik muhitni o‘rganadi, ota-ona va farzand o‘rtasidagi munosabatlarni tahlil qiladi hamda mavjud muammolarning sabablarini aniqlaydi. Diagnostik suhbatlar, kuzatish metodlari va psixologik testlar orqali oiladagi nizolar, kommunikativ to‘siqlar va emotsional muammolar haqida muhim ma’lumotlar olinadi.

Oilaviy tarbiya muammolarini korreksiya qilishda psixologik maslahatning ahamiyati katta. Psixolog ota-onalarga farzand yoshiga mos tarbiya usullarini tushuntiradi, bolaning individual xususiyatlarini inobatga olish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Ko‘plab ota-onalar farzand ruhiyatiga ta’sir qiluvchi omillar haqida yetarli bilimga ega emasligi sababli tarbiya jarayonida xatolarga yo‘l qo‘yadi. Psixologik maslahat esa ularda pedagogik va psixologik madaniyatni shakllantirishga yordam beradi. Psixokorreksion mashg‘ulotlar oiladagi salbiy munosabatlarni yumshatishda samarali vosita hisoblanadi. Treninglar, individual va guruhiy suhbatlar orqali ota-onalarda empatiya, sabr-toqat va samarali muloqot ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Farzandlarda esa o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, agressiyani nazorat qilish va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalari shakllantiriladi. Ayniqsa oilaviy konfliktlarni konstruktiv hal qilishga o‘rgatish psixologik xizmatning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Psixologik xizmatning yana bir muhim vazifasi -oiladagi emotsional yaqinlikni mustahkamlashdir. Chunki mehr va qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lgan oilada bola o‘zini xavfsiz his qiladi. Bu esa uning ruhiy barqarorligi va ijobiy shaxsiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Ota-onalar bilan olib borilgan psixologik treninglar oiladagi ishonch va samimiylikni kuchaytirishga yordam beradi. Oilaviy tarbiya muammolarini psixologik xizmat orqali korreksiya qilish zamonaviy psixologiyaning

muhim amaliy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda oilalarda uchraydigan ko‘plab muammolar faqat tashqi xulq darajasida emas, balki chuqur psixologik va emotsional ildizlarga ega. Shu sababli ularni bartaraf etishda yuzaki maslahatlar emas, balki tizimli psixologik yondashuv zarur bo‘ladi. Psixologik xizmat aynan ana shu ehtiyojni qondiruvchi professional yordam tizimi sifatida namoyon bo‘ladi.

Oilaviy tizim nazariyasiga ko‘ra, oila bu o‘zaro bog‘langan elementlardan iborat kichik tizim bo‘lib, undagi bir a’zodagi muammo butun tizimga ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, ota-onalar o‘rtasidagi nizolar bolalarda xavotir, agressiya yoki o‘ziga ishonchsizlikni shakllantirishi mumkin. Shuning uchun psixologik xizmat faqat bolaga emas, balki butun oilaviy tizimga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim. Bunday yondashuv tizimli korreksiya deb ataladi va u oilaviy muammolarni chuqur tahlil qilish imkonini beradi. Psixologik korreksiyada eng muhim bosqichlardan biri bu diagnostik baholashdir. Diagnostika jarayonida psixolog oiladagi kommunikativ uslublar, hissiy bog‘lanish darajasi, tarbiya usullari va konfliktlar tabiati haqida ma’lumot to‘playdi. Kuzatuv, suhbat, proyektiv testlar va anketalar orqali oila ichidagi yashirin muammolar aniqlanadi. Ayniqsa bolalarning rasm chizish, o‘yin faoliyati va hikoya qilish usullari ularning ichki kechinmalarini ochib berishda muhim manba bo‘lib xizmat qiladi. Korreksion jarayonning navbatdagi bosqichi psixoedukatsiya hisoblanadi. Bu bosqichda ota-onalarga bola psixologiyasi, yosh davr xususiyatlari va samarali tarbiya usullari haqida ilmiy asoslangan ma’lumotlar beriladi. Ko‘p hollarda oilaviy muammolar noto‘g‘ri tasavvurlar va stereotiplardan kelib chiqadi. Masalan, “qattiq nazorat - yaxshi tarbiya” yoki “jazolash orqali intizom shakllanadi” kabi fikrlar bolada ichki qarshilik va emotsional sovuqlikni keltirib chiqaradi. Psixologik xizmat bu kabi noto‘g‘ri qarashlarni to‘g‘rilashga yordam beradi. Shuningdek, oilaviy terapiya usullari psixologik korreksiyaning muhim yo‘nalishidir. Oilaviy suhbatlar va terapevtik mashg‘ulotlar davomida oila a’zolari o‘z his-tuyg‘ularini ochiq ifoda qilishga o‘rganadilar. Bu jarayon emotsional bloklarni kamaytiradi va o‘zaro tushunishni kuchaytiradi. Ayniqsa “faol tinglash”, “men-xabarlar” texnikasi va empatiya rivojlantirish usullari oilaviy muloqotni

yaxshilashda samarali hisoblanadi. Bundan tashqari, psixologik xizmat preventiv (oldini olish) funksiyasini ham bajaradi. Ya’ni muammo yuzaga kelgandan keyin emas, balki uning paydo bo‘lish ehtimolini kamaytirish bo‘yicha ish olib boradi. Maktab va mahalla darajasida tashkil etiladigan psixologik seminarlar, ota-onalar klublari va treninglar oilaviy tarbiya madaniyatini oshiradi. Bu esa kelajakda jiddiy psixologik muammolar yuzaga kelishining oldini oladi. Zamonaviy psixologiyada kognitiv-xulqiy yondashuv ham keng qo‘llaniladi. Bu yondashuvga ko‘ra, insonning noto‘g‘ri fikrlash shakllari uning xulq-atvoriga bevosita ta’sir qiladi. Agar ota-ona yoki bola voqelikni salbiy talqin qilsa, ularning xatti-harakati ham shunga mos ravishda salbiylashadi. Psixologik korreksiya jarayonida bunday noto‘g‘ri fikrlash stereotiplari aniqlanib, ularni ijobiy va realistik fikrlashga almashtirish ishlari olib boriladi. Psixologik xizmat oilaviy tarbiya muammolarini faqat bartaraf etish emas, balki oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga qaratilgan kompleks tizimdir. Bu jarayonda psixolog, ota-ona va bola o‘zaro hamkorlikda ishlaganda kutilgan ijobiy natijalarga erishish mumkin.

Bugungi kunda ta’lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan psixologlarning oilalar bilan hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maktab psixologi o‘quvchilarning xulq-atvoridagi o‘zgarishlarni kuzatib, oiladagi muammolarni erta aniqlashi mumkin. Shu asosda ota-onalar bilan profilaktik suhbatlar, seminarlar va psixologik treninglar tashkil etiladi. Bu esa oilaviy tarbiya muammolarining chuqurlashib ketishining oldini olishga xizmat qiladi. Oilaviy tarbiya muammolari bola shaxsining ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan muhim omillardan biridir. Bunday muammolarni o‘z vaqtida aniqlash va psixologik xizmat orqali korreksiya qilish sog‘lom oilaviy muhitni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Psixologik maslahatlar, treninglar va psixokorreksion mashg‘ulotlar ota-onalar hamda farzandlar o‘rtasidagi munosabatlarni yaxshilashga yordam beradi. Oila, maktab va psixolog hamkorligi orqali bolalarning sog‘lom va barkamol shaxs sifatida voyaga yetishini ta’minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. -Toshkent: O‘qituvchi, 2018.

2. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. -Toshkent, 2020.
3. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. -Toshkent, 2019.
4. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. -Moskva, 2017.
5. Abdulloyeva M. Oilaviy munosabatlar psixologiyasi. -Toshkent, 2021

OILAVIY NIZOLARNING FARZAND RUHIYATIGA TA’SIRI

Shermatova Shoiraxon Nishonboyevna
Andijon viloyati, Oltinko‘l tumani 2-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu mustaqil ishda oilaviy nizolarning farzand ruhiyatiga ko‘rsatadigan kompleks psixologik ta’siri keng ilmiy asosda tahlil qilingan. Oiladagi emotsional muhitning buzilishi, ota-ona o‘rtasidagi doimiy kelishmovchiliklar va nizolar bolaning shaxsiy rivojlanishi, emotsional barqarorligi, kognitiv jarayonlari hamda ijtimoiy moslashuviga chuqur ta’sir ko‘rsatishi ilmiy jihatdan yoritilgan. Ishda oilaviy nizolarning psixologik mexanizmlari, bola psixikasida yuzaga keladigan o‘zgarishlar, xulq-atvor buzilishlari, shaxs shakllanishidagi muammolar hamda profilaktik va korreksion yondashuvlar batafsil ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, oila, maktab va psixolog hamkorligining ahamiyati ham ilmiy asosda tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar. Oila, nizo, bola psixologiyasi, emotsional travma, stress, depressiya, agressiya, ijtimoiy moslashuv, tarbiya, shaxs shakllanishi, psixologik muhit.

Oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy instituti bo‘lib, inson shaxsining shakllanishi aynan shu muhitda boshlanadi. Bola tug‘ilgan kundan boshlab oilani o‘zining asosiy xavfsizlik, mehr va barqarorlik manbai sifatida qabul qiladi. Shu

sababli oiladagi har qanday emotsional o‘zgarish, ayniqsa nizolar, bolaning ruhiy holatiga bevosita ta’sir qiladi. Oilaviy muhitning sog‘lomligi yoki buzilganligi bolaning kelajakdagi psixologik barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari va shaxsiy rivojlanish yo‘nalishini belgilab beradi. Bugungi globallashuv sharoitida oilaviy munosabatlarga turli iqtisodiy, ijtimoiy va psixologik omillar kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. Natijada oilalarda nizolar soni ortib bormoqda va bu holat ayniqsa bolalar ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Bola oiladagi muhitni to‘liq idrok etuvchi subyekt bo‘lib, u har bir emotsional o‘zgarishni sezadi va ichki dunyosida qayta ishlaydi. Shu sababli oilaviy nizolarning bola psixologiyasiga ta’sirini chuqur o‘rganish ilmiy va amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega Oilaviy nizo - bu oila a’zolari o‘rtasida qarashlar, ehtiyojlar, qadriyatlar yoki emotsional talablarning mos kelmasligi natijasida yuzaga keladigan psixologik ziddiyatdir. Bu ziddiyatlar oilaning ichki emotsional muvozanatini buzadi va uning barcha a’zolariga, ayniqsa bolalarga, turli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Oilaviy nizolar turli shakllarda namoyon bo‘ladi. Ochiq nizolar keskin tortishuv, baqiriq, janjal shaklida yuzaga chiqadi. Yashirin nizolar esa sovuqlik, befarqlik, emotsional uzoqlashuv va muloqotning yo‘qolishi bilan ifodalanadi. Har ikki holat ham bola uchun xavfli psixologik muhitni yaratadi. Nizolar ko‘pincha iqtisodiy muammolar, maishiy qiyinchiliklar, er-xotin o‘rtasidagi ishonchsizlik, tarbiya uslubidagi farqlar, psixologik mos kelmaslik va tashqi ijtimoiy bosimlar natijasida yuzaga keladi. Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, har qanday nizo oilaning emotsional tizimini izdan chiqaradi va bu jarayon bola ruhiyatiga bevosita singib boradi. Bola psixik rivojlanishining eng muhim asoslaridan biri bu oiladagi emotsional muhitdir. Agar bola doimiy stress, janjal va keskinlik muhitida o‘ssa, uning asab tizimi ortiqcha zo‘riqish ostida qoladi. Bu esa uning psixologik barqarorligini buzadi va turli ruhiy muammolarni keltirib chiqaradi. Bola ota-ona munosabatlarini o‘z ichki modeli sifatida qabul qiladi va kelajakdagi munosabatlarini shu asosda quradi. Agar ota-ona o‘rtasida doimiy nizolar bo‘lsa, bola uchun sog‘lom munosabat modeli shakllanmaydi. Natijada u kelajakda ishonchsiz, xavotirli yoki agressiv shaxs bo‘lib rivojlanishi mumkin. Bundan tashqari, bola ko‘pincha oiladagi

nizolarni o‘ziga bog‘lab, o‘zini aybdor deb hisoblaydi. Bu esa uning o‘z-o‘zini baholash darajasini keskin pasaytiradi va ichki psixologik jarohatlarni shakllantiradi.

Oilaviy nizolar bolalar ruhiyatida eng avvalo emotsional beqarorlikni keltirib chiqaradi. Bola uchun oila - bu xavfsizlik, barqarorlik va mehr manbai hisoblanadi. Agar shu muhitda doimiy janjal, baqiriq-chaqiriq va sovuq munosabatlar bo‘lsa, bolaning ichki psixologik tizimi buzila boshlaydi. Natijada u o‘zini xavfsiz his qila olmaydi va doimiy ichki taranglik holatida yashaydi. Bunday sharoitda bolada birinchi navbatda xavotir (anksiyete) holati shakllanadi. U har doim nimadir yomon bo‘lishidan qo‘rqadi, ota-onasining yana janjal qilishidan xavotir oladi. Bu holat uning asab tizimini doimiy zo‘riqish holatida ushlab turadi. Uzoq davom etgan stress esa psixosomatik buzilishlarga ham olib kelishi mumkin, ya’ni bola tez-tez bosh og‘rig‘i, qorin og‘rig‘i, uyqusizlik yoki ishtaha yo‘qolishidan shikoyat qiladi. Emotsional buzilishlarning yana bir muhim ko‘rinishi depressiv holatlardir. Bola o‘zini yolg‘iz, tushunilmagan va himoyasiz his qila boshlaydi. U o‘z atrofidagi dunyoni salbiy qabul qiladi, quvonch hissi kamayadi, ilgari yoqtirgan faoliyatlariga qiziqishi yo‘qoladi. Bu holat bolada ichki bo‘shliq hissini kuchaytiradi. Shuningdek, oilaviy nizolar natijasida bolada emotsional portlashlar ham kuzatiladi. U kichik narsalarga ham haddan tashqari kuchli reaksiya beradi, tez yig‘laydi yoki aksincha, agressiv bo‘lib qoladi. Bu uning emotsional o‘zini boshqarish tizimi hali to‘liq shakllanmaganligi va doimiy stress ostida buzilganligini ko‘rsatadi. Eng xavfli holatlardan biri - bu emotsional befarqlikdir. Bola asta-sekin his-tuyg‘ularini ichiga yutadi, hech narsaga munosabat bildirmaydi, xursand bo‘lish yoki xafa bo‘lish reaksiyalari kamayadi. Bu holat uzoq davom etsa, shaxsning psixologik “yopilishi”ga olib kelishi mumki

Oilaviy nizolar bolaning xulq-atvor tizimini tubdan o‘zgartiradi. Bola ichki emotsional bosimni to‘g‘ri ifoda eta olmagani uchun uni tashqi xatti-harakatlar orqali chiqarishga harakat qiladi. Shu sababli xulq-atvor buzilishlari oilaviy muammolarning eng ko‘p ko‘rinadigan natijalaridan biridir. Birinchi guruh - agressiv xulq-atvor. Bunday bolalar tez jahllanadi, kichik qarama-qarshiliklarga ham keskin reaksiya beradi, tengdoshlariga nisbatan tajovuzkor bo‘ladi. Ba’zan ular jismoniy

agressiyaga ham murojaat qiladi. Bu holat ichki oilaviy zo‘riqishning tashqi ifodasidir. Ikkinchi guruh - ijtimoiy chekinish. Bu bolalar aksincha, o‘zini jamiyatdan uzoqlashtiradi. Ular do‘st orttirishga qiynaladi, muloqotdan qochadi va yolg‘izlikni afzal ko‘radi. Bu holat ijtimoiy qo‘rquv va o‘ziga ishonchsizlik bilan bog‘liq bo‘ladi. Shuningdek, oilaviy nizolar natijasida bolalarda ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari yuzaga keladi. Ular jamiyat qoidalarini to‘liq tushunmaydi yoki ularga moslashishda qiynaladi. Ba’zi hollarda bola noto‘g‘ri ijtimoiy guruhlarga qo‘shilib qolishi ham mumkin, bu esa yanada jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi. Xulq-atvor buzilishlari ko‘pincha maktab muhitida yaqqol namoyon bo‘ladi. Bola darslarda tartibsizlik qiladi, o‘qituvchilarga nisbatan hurmatsizlik ko‘rsatadi yoki aksincha, butunlay passiv bo‘lib qoladi. Bu uning ichki psixologik muvozanati buzilganining belgisi hisoblanadi.

Bola oilaviy nizolardan o‘zini himoya qilish uchun turli psixologik mexanizmlardan foydalanadi. Bu mexanizmlar uning psixikasini og‘ir stressdan vaqtincha himoya qiladi. Eng ko‘p uchraydigan mexanizm - inkor etish. Bola muammoni tan olmaslikka harakat qiladi va “hammasi yaxshi” deb o‘zini ishontiradi. Regressiya holatida bola kichik yoshdagi xatti-harakatlarga qaytadi, masalan injiqlik, yig‘lash yoki ortiqcha bog‘lanish. Proyeksiya orqali esa u o‘z his-tuyg‘ularini boshqalarga yuklaydi va atrofdagilarni ayblaydi. Fantaziya esa real hayotdan qochish vositasi bo‘lib xizmat qilad Oilaviy nizolarning salbiy ta’sirini kamaytirish uchun eng muhim omil - sog‘lom oilaviy muhit yaratishdir. Ota-onalar o‘z muammolarini bolalar oldida muhokama qilmasligi kerak. Muloqot madaniyati, emotsional barqarorlik va o‘zaro hurmat oilaviy muhitning asosiy omillaridir. Psixologik maslahatlar va oilaviy treninglar ham muhim rol o‘ynaydi. Oilaviy nizolar farzand ruhiyatiga chuqur va uzoq muddatli ta’sir ko‘rsatadi. Ular bolaning emotsional, xulqiy va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. Shu sababli har bir oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish eng muhim vazifalardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YHATI:

1. Inomova M.O. Oilada bolalarning ma’naviy-axloqiy tarbiyasi. Toshkent: TDPU, 1999.

2. Musurmonova O. Oila ma’naviyati - milliy g‘urur. Toshkent: O‘qituvchi, 2000.

3. Xolmatova M. Oilaviy munosabatlar madaniyati va sog‘lom avlod tarbiyasi. Toshkent:

4. Karimova V. Oila psixologiyasi. Toshkent: Ma’naviyat, 2018.

YOSHLAR ORASIDA VIRTUAL MULOQOTNING SHAXS RIVOJLANISHIGA PSIXOLOGIK TA’SIRI

Sunnatillayeva Maftuna Toshtillayevna

Namangan viloyati Chust tumani 56-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur mavzuda yoshlar orasida virtual muloqotning shaxs rivojlanishiga psixologik ta’siri yoritiladi. Virtual muloqotning ijobiy jihatlari sifatida kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish, axborot olish imkoniyatining kengayishi va ijtimoiylashuv jarayonining tezlashishi tahlil qilinadi. Shu bilan birga, uning salbiy oqibatlari — ijtimoiy izolyatsiya, o‘z-o‘zini past baholash, emotsional beqarorlik, stress va internetga qaramlik kabi holatlar ilmiy asosda ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, psixologik xizmat, ota-ona nazorati va raqamli madaniyatni shakllantirishning ahamiyati haqida tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar. Virtual muloqot, yoshlar psixologiyasi, shaxs rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlar, emotsional holat, o‘z-o‘zini baholash, ijtimoiy moslashuv, internetga qaramlik, kiberzo‘ravonlik, psixologik xizmat, raqamli madaniyat.

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlanib borayotgan davrda virtual muloqot inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ayniqsa, yoshlar orasida internet, ijtimoiy tarmoqlar va turli raqamli platformalar orqali amalga

oshiriladigan muloqot kundalik hayotning asosiy faoliyatlaridan biri bo‘lib qolmoqda. Virtual muloqot deganda internet vositalari orqali insonlar o‘rtasida amalga oshiriladigan yozma, og‘zaki yoki vizual axborot almashinuvi tushuniladi. Bu jarayon nafaqat oddiy aloqa vositasi, balki shaxsning psixologik rivojlanishiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatuvchi omil hisoblanadi. Yoshlar shaxs sifatida shakllanayotgan davrda ular tashqi muhit ta’siriga juda sezgir bo‘ladi. Bu davrda ularning o‘zini anglash jarayoni, o‘z-o‘zini baholashi, ijtimoiy rollarni qabul qilishi va shaxsiy identifikatsiyasi shakllanadi. Virtual muloqot esa aynan shu jarayonlarga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Bir tomondan u yoshlar uchun keng imkoniyatlar yaratib, bilim olish, muloqot qilish va o‘zini ifoda etishga yordam bersa, boshqa tomondan psixologik muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Virtual muloqotning eng muhim ijobiy jihatlaridan biri bu kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirishdir. Yoshlar ijtimoiy tarmoqlar orqali turli insonlar bilan muloqot qiladi, fikr almashadi va o‘z dunyoqarashini kengaytiradi. Bu jarayon ularning ijtimoiy tajribasini oshiradi hamda jamiyatga moslashuvini osonlashtiradi. Shuningdek, virtual muhit uyatchan yoki introvert xulq-atvorga ega yoshlar uchun o‘z fikrini erkin ifoda etish imkonini yaratadi. Real hayotda o‘zini erkin ifoda eta olmaydigan yoshlar internet muhitida o‘z fikrlarini bemalol bildirishi mumkin, bu esa ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Bundan tashqari, virtual muloqot ta’lim jarayonida ham muhim ahamiyatga ega. Onlayn kurslar, videodarslar, ilmiy platformalar va turli ta’limiy kontentlar yoshlarning bilim olish imkoniyatini kengaytiradi. Ular istalgan vaqtda va istalgan joyda axborotga ega bo‘lishi mumkin. Bu esa intellektual rivojlanish jarayonini tezlashtiradi va mustaqil o‘rganish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Shu bilan birga, virtual muloqotning salbiy psixologik ta’sirlari ham mavjud. Eng asosiy muammolardan biri bu ijtimoiy izolyatsiyadir. Yoshlar internet muhitiga haddan tashqari bog‘lanib qolsa, real hayotdagi muloqotdan uzoqlashishi mumkin. Bu holat ularning real ijtimoiy ko‘nikmalarini zaiflashtiradi va jamiyatga moslashuv jarayonini qiyinlashtiradi. Natijada shaxs yolg‘izlik hissini boshdan kechirishi mumkin. Yana bir muhim salbiy jihat bu o‘z-o‘zini baholashning pasayishidir. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning “ideal” hayotini ko‘rish yoshlarda o‘z hayotidan qoniqmaslik hissini

keltirib chiqaradi. Ular o‘zlarini boshqalar bilan solishtira boshlaydi, bu esa hasad, rashk va past o‘ziga ishonch kabi emotsional muammolarni yuzaga keltiradi. Ayrim hollarda bu holat depressiv holatlarga olib kelishi mumkin.

Virtual muloqot shuningdek, diqqat va xotira jarayonlariga ham ta’sir qiladi. Doimiy axborot oqimi va tez-tez o‘zgarib turadigan kontentlar miya faoliyatini charchatadi. Natijada yoshlar uzoq vaqt diqqatni jamlashda qiyinchilik sezadi. Bu esa o‘qish jarayoniga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shaxs rivojlanishining muhim jihatlaridan biri bu emotsional barqarorlikdir. Virtual muhitda yoshlar turli ijobiy va salbiy emotsional tajribalarni boshdan kechiradi. Ba’zan ular qo‘llab-quvvatlovchi, motivatsion kontentlardan ilhom oladi, ba’zan esa haqorat, kiberzo‘ravonlik yoki salbiy fikrlarga duch keladi. Bu esa ularning emotsional holatida beqarorlikni keltirib chiqaradi. Kiberzo‘ravonlik virtual muloqotning eng xavfli salbiy ko‘rinishlaridan biridir. U internet orqali bir shaxsga nisbatan haqorat, tahdid, kamsitish yoki ruhiy bosim o‘tkazish orqali amalga oshiriladi. Bunday holatlar yoshlar psixologiyasiga jiddiy zarar yetkazadi. Ular o‘zini himoyasiz his qiladi, xavotir va qo‘rquv kuchayadi, ba’zan esa ijtimoiy tarmoqlardan butunlay voz kechishga ham majbur bo‘ladi. Shaxs rivojlanishida virtual muloqotning yana bir muhim ta’siri bu identifikatsiya jarayonidir. Yoshlar internetda o‘z “men” obrazini yaratadi va uni turli ko‘rinishda namoyon qiladi. Ba’zan bu obraz real shaxsdan farq qiladi. Bu esa shaxsda ichki ziddiyatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Real hayotdagi “men” va virtual “men” o‘rtasidagi tafovut psixologik beqarorlikka olib keladi. Shu sababli psixologik xizmatning roli juda muhimdir. Psixologlar yoshlar bilan ishlash orqali ularning emotsional holatini tahlil qiladi, muammolarni erta aniqlaydi va kerakli psixologik yordam ko‘rsatadi. Psixodiagnostika, psixokorreksiya va psixoprofilaktika ishlari orqali yoshlarning ruhiy salomatligini saqlashga yordam beriladi. Ota-onalar ham bu jarayonda muhim o‘rin egallaydi. Ular farzandlarining internetdan foydalanishini nazorat qilishi, ular bilan ochiq muloqot o‘rnatishi va muammolarini tushunishga harakat qilishi kerak. Qattiq taqiqlash emas, balki tushuntirish va yo‘naltirish samaraliroq hisoblanadi. O‘qituvchilar esa ta’lim jarayonida faqat bilim berish bilan cheklanib qolmasdan, o‘quvchilarning psixologik holatiga ham e’tibor qaratishi

lozim. Sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhit yaratish, o‘zaro hurmat va hamkorlikni rivojlantirish juda muhimdir. Shuningdek, yoshlarni foydali faoliyatlarga jalb qilish ham muhim ahamiyatga ega. Sport, san’at, kitobxonlik, ijodiy to‘garaklar yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishiga yordam beradi va internetga haddan tashqari bog‘lanishning oldini oladi. Virtual muloqot zamonaviy yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan bo‘lib, u shaxsning rivojlanish jarayoniga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. To‘g‘ri va me’yorida foydalanilganda u yoshlarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi, kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantiradi, dunyoqarashini boyitadi hamda ijtimoiy aloqalarini mustahkamlaydi. Shuningdek, virtual muhit shaxsga o‘zini erkin ifoda etish, yangi bilim va tajribalarni egallash uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Biroq virtual muloqotdan noto‘g‘ri va nazoratsiz foydalanish holatlari shaxs psixologiyasiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Jumladan, ijtimoiy izolyatsiya, emotsional beqarorlik, o‘z-o‘zini past baholash, internetga qaramlik hamda stress va depressiv holatlar kabi muammolar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Bu esa yoshlarning shaxs sifatida to‘liq va sog‘lom rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi. Shu sababli bugungi kunda raqamli madaniyatni shakllantirish, internetdan xavfsiz va samarali foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish, psixologik savodxonlikni oshirish hamda sog‘lom ijtimoiy muhitni yaratish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorlikdagi faoliyati esa yoshlarni virtual muhitning salbiy ta’sirlaridan himoya qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Virtual muloqotdan samarali va xavfsiz foydalanish, shuningdek uning yoshlar psixologiyasiga salbiy ta’sirini kamaytirish uchun quyidagi tavsiyalar beriladi: Avvalo, ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanishini doimiy ravishda nazorat qilishi va ularni butunlay cheklab qo‘yishdan ko‘ra, to‘g‘ri yo‘naltirishi muhimdir. Ota-ona va farzand o‘rtasida ochiq muloqot bo‘lsa, o‘smir o‘z muammolarini yashirmaydi va yordam so‘rashga tayyor bo‘ladi. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni kuchaytirish zarur. Maktab psixologi o‘quvchilarning emotsional holatini muntazam o‘rganib borishi, muammolarni erta aniqlashi va psixologik yordam ko‘rsatishi kerak. Sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhit yaratish ham muhim ahamiyatga ega.

Yoshlar orasida raqamli madaniyatni shakllantirish lozim. Ular internetda odob-axloq qoidalariga rioya qilish, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, nomaqbul kontentdan saqlanish va kiberzo‘ravonlik holatlarida to‘g‘ri harakat qilishni bilishi kerak. Shuningdek, yoshlarni real hayotdagi faoliyatlarga ko‘proq jalb qilish tavsiya etiladi. Sport, san’at, kitobxonlik, ijodiy to‘garaklar va ijtimoiy faoliyatlar ularning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishga yordam beradi hamda internetga haddan tashqari bog‘lanishning oldini oladi. O‘qituvchilar esa ta’lim jarayonida faqat bilim berish bilan cheklanib qolmasdan, o‘quvchilarning psixologik holatiga ham e’tibor qaratishi lozim. Ular o‘rtasida ijobiy muloqot, hamkorlik va o‘zaro hurmat muhitini shakllantirish zarur. Virtual muloqotdan ongli va me’yorida foydalanish, raqamli savodxonlikni oshirish hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish yoshlarning sog‘lom shaxs sifatida rivojlanishida muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. – *Psixologiya*. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

2. G‘oziyev E.G‘. – *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2008.

3. Mahmudov N. – *Yoshlar psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.

IJTIMOIY MOSLASHUV VA PSIXOLOGIK XIZMATNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI

Umarova Dildora Tursunovna
Qashqadaryo viloyati ,Shahrisabz tumani ,53- maktab amaliyotchi psixologi
Xolova Gulhayo Baxtiyorovna
Qashqadaryo viloyati Shahrisabz tumani 48- maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Ijtimoiy moslashuvning mazmun-mohiyati, inson hayotidagi o‘rni va psixologik xizmat bilan uzviy bog‘liqligi ilmiy jihatdan yoritilgan. Ish davomida shaxsning jamiyatga, oilaga, ta’lim muassasasiga va kasbiy faoliyatga moslashuvi, moslashuv jarayonida yuzaga keladigan psixologik qiyinchiliklar hamda ularni bartaraf etishda psixologik xizmatning ahamiyati keng tahlil qilingan. Shuningdek, stress, emotsional zo‘riqish, kommunikativ muammolar, o‘smirlar va yoshlarning ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklari, oilaviy muhit va ta’lim tizimining ta’siri haqida batafsil ma’lumot berilgan. Mustaqil ishda psixologik xizmatning diagnostik, profilaktik, korreksion va konsultativ yo‘nalishlari ham ochib berilgan. Ushbu ish pedagoglar, psixologlar, talabalar va tarbiya sohasi mutaxassislari uchun foydali ilmiy manba hisoblanadi.

Kalit so‘zlar. Ijtimoiy moslashuv, psixologik xizmat, adaptatsiya, shaxs rivojlanishi, kommunikativ muhit, emotsional holat, stress, psixologik yordam, psixodiagnostika, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, motivatsiya, ijtimoiy muhit, o‘smir psixologiyasi, pedagogik psixologiya, ruhiy salomatlik, kasbiy moslashuv, oilaviy muhit, muloqot madaniyati, shaxslararo munosabat, emotsional barqarorlik, psixologik trening, psixologik maslahat.

Bugungi zamonaviy jamiyatda insonning ijtimoiy muhitga moslashuvi muhim psixologik masalalardan biri hisoblanadi. Har bir inson tug‘ilgan kundan boshlab jamiyat ichida yashaydi va o‘z faoliyati davomida turli ijtimoiy muhitlarga duch

keladi. Inson oilada, bog‘chada, maktabda, oliy ta’lim muassasasida va mehnat jamoasida ma’lum qoidalar asosida yashashga va faoliyat yuritishga majbur bo‘ladi. Ana shu jarayon ijtimoiy moslashuv deb ataladi. Ijtimoiy moslashuv insonning jamiyatdagi o‘rni, uning ruhiy barqarorligi, boshqa insonlar bilan munosabati va hayotdagi muvaffaqiyatiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Insonning ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashuvi unda o‘ziga ishonch, muloqotga kirishuvchanlik va ijobiy emotsional holatni shakllantiradi. Agar inson jamiyatga moslashishda qiyinchilikka duch kelsa, unda qo‘rquv, stress, tushkunlik, yolg‘izlik va ichki ziddiyatlar yuzaga keladi. Ayniqsa, bolalik va o‘smirlik davrida ijtimoiy moslashuv jarayoni murakkab kechadi. Chunki bu davrda insonning xarakteri, dunyoqarashi va shaxsiy sifatlari shakllanadi. Shu sababli ijtimoiy moslashuv masalasi psixologiya fanining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Psixologik xizmat esa insonning ruhiy salomatligini saqlash, uning psixologik muammolarini aniqlash va ularga yordam ko‘rsatishga qaratilgan tizimdir. Zamonaviy jamiyatda psixologik xizmatning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Chunki insonning ruhiy barqarorligi va sog‘lom psixologik muhit jamiyat taraqqiyotining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ta’lim tizimi, oilaviy muhit va mehnat jamoalarida psixologik xizmatning samarali tashkil etilishi insonning muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashuviga yordam beradi.

Ijtimoiy moslashuv insonning jamiyat talablariga mos ravishda yashashi, faoliyat yuritishi va boshqa insonlar bilan sog‘lom munosabat o‘rnatish jarayonidir. Inson jamiyatda yashar ekan, ma’lum qoidalarga amal qiladi, jamiyat qadriyatlarini qabul qiladi va o‘z xulq-atvorini shu me’yorlarga moslashtiradi. Bu jarayon insonning ruhiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ijtimoiy moslashuv muvaffaqiyatli bo‘lsa, inson o‘zini jamiyatning to‘laqonli a’zosi sifatida his qiladi. U o‘z fikrini erkin ifoda etadi, jamoada faol bo‘ladi va boshqa insonlar bilan sog‘lom munosabatlarni shakllantiradi. Moslashuvdagi qiyinchiliklar esa insonning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim insonlar yangi muhitga tez moslasha oladi, boshqalari esa uzoq vaqt davomida qiyinchilikka duch keladi. Bugungi kunda texnologiyalar rivojlanishi, urbanizatsiya, migratsiya va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi insonlarning ijtimoiy moslashuviga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa,

yoshlar virtual muhit ta’sirida real hayotdagi muloqotdan uzoqlashib qolmoqda. Bu esa ularda kommunikativ muammolar va emotsional zo‘riqishni yuzaga keltirmoqda. Oila insonning birinchi ijtimoiy muhiti bo‘lib, bolaning shaxs sifatida shakllanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Bola dastlab oilada muloqot qilishni, kattalarga hurmat bilan munosabatda bo‘lishni, o‘z fikrini ifoda etishni va muomala madaniyatini o‘rganadi. Shu sababli oiladagi psixologik muhit bolaning kelajakdagi ijtimoiy moslashuviga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom oilaviy muhitda ulg‘aygan bolalarda o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik va ijobiy dunyoqarash shakllanadi. Ota-onaning mehribonligi, farzandga e’tiborli bo‘lishi va uni qo‘llab-quvvatlashi bolaning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Aksincha, oiladagi nizolar, zo‘ravonlik, e’tiborsizlik yoki haddan tashqari qattiqqo‘llik bolaning ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada bola tortinchoq, qo‘rqoq yoki agressiv bo‘lib ulg‘ayishi mumkin. Psixologik xizmat oilalarda sog‘lom psixologik muhit yaratishda muhim o‘rin tutadi. Psixologlar ota-onalarga bolalar tarbiyasi bo‘yicha tavsiyalar beradi, oilaviy nizolarni hal qilishda yordam ko‘rsatadi va bolalarning ruhiy holatini o‘rganadi. Ayniqsa, bugungi kunda oilaviy ajrimlar va kommunikativ muammolar ko‘payayotgan bir paytda psixologik xizmatning ahamiyati yanada ortmoqda.

Ta’lim muassasalari insonning ijtimoiy moslashuvi shakllanadigan muhim muhitlardan biridir. Bola maktabga kirgach yangi jamoaga, yangi talab va qoidalarga moslashishi kerak bo‘ladi. Bu esa ayrim bolalarda stress va qo‘rquvni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, birinchi sinf o‘quvchilari va yangi muhitga tushgan talabalar uchun moslashuv jarayoni murakkab kechishi mumkin. O‘smirlik davrida ijtimoiy moslashuv yanada murakkablashadi. Chunki bu davrda insonning xarakteri, dunyoqarashi va hissiy holati o‘zgaradi. O‘smirlar tengdoshlar orasida o‘z o‘rnini topishga harakat qiladi, o‘zini namoyon qilish istagi kuchayadi. Agar u jamoada qabul qilinmasa yoki qo‘llab-quvvatlanmasa, unda tushkunlik va o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik paydo bo‘lishi mumkin. Maktab psixologlari o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvini kuzatadi va ularga yordam beradi. Turli treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va suhbatlar orqali bolalarda muloqot ko‘nikmalari shakllantiriladi.

Shuningdek, psixologlar ota-onalar va o‘qituvchilar bilan hamkorlikda o‘quvchilarning ruhiy holatini yaxshilashga harakat qiladi.

Kasbiy moslashuv insonning yangi ish muhiti va kasbiy faoliyatga ko‘nikish jarayonidir. Har bir inson yangi ish joyiga kirganda yangi jamoa, yangi mas’uliyat va yangi tartiblarga duch keladi. Bu esa ayrim insonlarda stress va ichki qo‘rquvni yuzaga keltiradi. Kasbiy moslashuv muvaffaqiyatli kechishi uchun insonda o‘ziga ishonch, kommunikativ ko‘nikmalar va emotsional barqarorlik bo‘lishi zarur. Jamoa bilan sog‘lom munosabat o‘rnatish, ish muhitiga moslashish va kasbiy mas’uliyatni his qilish insonning muvaffaqiyatiga ta’sir qiladi. Psixologik xizmat tashkilot va muassasalarda sog‘lom psixologik muhit yaratishda muhim rol o‘ynaydi. Psixologlar xodimlarning stress holatini o‘rganadi, motivatsion treninglar tashkil qiladi va ish jarayonidagi nizolarni hal qilishga yordam beradi. Natijada jamoada sog‘lom muhit shakllanadi va ish unumdorligi oshadi.

Ijtimoiy moslashuv jarayonida inson turli psixologik qiyinchiliklarga duch keladi. Stress, xavotir, ichki qo‘rquv va emotsional zo‘riqish eng ko‘p uchraydigan holatlardan hisoblanadi. Yangi muhitga tushish, yangi insonlar bilan muloqot qilish yoki jamiyat talablariga moslashishga urinish inson ruhiyatiga bosim beradi. Stress uzoq davom etsa, insonning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. U diqqatning pasayishi, uyqusizlik, jahldorlik, tushkunlik va charchoqni keltirib chiqaradi. Ayrim hollarda inson jamiyatdan uzoqlashishga harakat qiladi va yolg‘izlik hissi kuchayadi. Psixologik xizmat insonning stress holatini kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Psixologlar relaksatsion mashqlar, suhbatlar va treninglar orqali insonlarga emotsional barqarorlikni saqlashni o‘rgatadi. Shuningdek, sport, kitob mutolaasi va ijobiy muloqotning inson ruhiy salomatligiga ijobiy ta’siri katta ekanligi ta’kidlanadi. Psixologik xizmat insonning ruhiy salomatligini saqlash va ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan tizimdir. Psixologik xizmatning asosiy vazifalaridan biri insondagi psixologik muammolarni o‘z vaqtida aniqlash va ularga yordam ko‘rsatishdir. Psixodiagnostika yordamida insonning ruhiy holati o‘rganiladi va undagi muammolar aniqlanadi. Psixoprofilaktika esa turli psixologik muammolarning oldini olishga xizmat qiladi. Psixologik konsultatsiyalar orqali

insonlarga muammolarni hal qilish bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Psixokorreksion mashg‘ulotlar esa salbiy emotsional holatlarni bartaraf etishga yordam beradi. Bugungi kunda psixologik xizmat ta’lim tizimi, sog‘liqni saqlash, mehnat jamoalari va oilalarda keng qo‘llanilmoqda. Chunki sog‘lom psixologik muhit insonning muvaffaqiyatli hayot kechirishi uchun muhim omil hisoblanadi.

Ijtimoiy moslashuv insonning jamiyatdagi muvaffaqiyatli faoliyati va ruhiy barqarorligini ta’minlovchi muhim psixologik jarayondir. Insonning oilaga, ta’lim muassasasiga, jamoaga va kasbiy faoliyatga moslashuvi uning hayotdagi muvaffaqiyatiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Moslashuvdagi qiyinchiliklar esa stress, qo‘rquv va emotsional muammolarni yuzaga keltiradi. Psixologik xizmat insonning ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlashda, ruhiy muammolarni bartaraf etishda va sog‘lom psixologik muhit yaratishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, yoshlar va o‘smirlar bilan ishlashda psixologik xizmatning roli juda katta hisoblanadi. Kelajakda jamiyat rivojlanishi bilan insonlarning psixologik ehtiyojlari ham ortib boradi. Shu sababli psixologik xizmat tizimini rivojlantirish, oilalarda va ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhit yaratish hamda insonlarning ijtimoiy moslashuviga yordam berish dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G‘oziyev E.G‘. “Umumiy psixologiya”. — Toshkent: “Fan” nashriyoti, 2020.

2. Karimova V.M. “Yosh psixologiyasi”. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2019.

3. Davletshin M.G. “Pedagogik psixologiya asoslari”. — Toshkent: “O‘qituvchi”, 2018.

4. Nishonova Z.T. “Shaxs psixologiyasi”. — Toshkent: “Fan”, 2020.

5. To‘xtayeva I.S. “Oila psixologiyasi”. — Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2021.

6. Sodiqov A. “Ijtimoiy psixologiya”. — Toshkent: “Mumtoz so‘z”, 2022.

7. Jalolov A. “Muloqot psixologiyasi”. — Toshkent: “Sharq”, 2021.

8. G‘aniyev B. “Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat”. — Toshkent: “Ilm ziyo”, 2023.

O‘QUVCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISH ORQALI RUHIY BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH

Umidaxon Madumarova Turdaliyevna

Andijon viloyati, Baliqchi tumani. 61-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish orqali ruhiy barqarorlikni shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari yoritilgan. Emotsional intellektning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati, uning o‘quvchilarning hissiy holati, muloqot madaniyati va ijtimoiy moslashuviga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, ruhiy barqarorlikni ta’minlashda emotsional boshqaruv, empatiya, motivatsiya va kommunikativ kompetensiyaning o‘rni ko‘rsatib berilgan. Maqolada maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onalarning hamkorlikdagi faoliyati asosida o‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishning samarali usullari bayon etilgan. Tadqiqot davomida emotsional intellektni shakllantirish orqali stress, xavotir va emotsional zo‘riqishlarning oldini olish mumkinligi asoslangan.

Kalit so‘zlar. Emotsional intellekt, ruhiy barqarorlik, emotsional rivojlanish, psixologik salomatlik, empatiya, motivatsiya, kommunikativ kompetensiya, psixologik xizmat, o‘quvchi shaxsi, stress, xavotir, ijtimoiy moslashuv, hissiy boshqaruv, pedagogik psixologiya.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda insonning nafaqat intellektual salohiyati, balki uning emotsional jihatdan barqarorligi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, o‘quvchilar orasida turli psixologik muammolar, stress, xavotir, emotsional zo‘riqish va ijtimoiy moslashuv bilan bog‘liq qiyinchiliklarning ortib borayotgani emotsional intellekt masalasini dolzarb mavzulardan biriga aylantirmoqda. Ta’lim tizimida uzoq yillar davomida asosan akademik bilimlarga e’tibor qaratilgan bo‘lsa, bugungi kunda shaxsning hissiy

rivojlanishi ham muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Emotsional intellekt insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ular bilan samarali muloqot o‘rnatish qobiliyatini ifodalaydi. Hayotdagi muvaffaqiyatning katta qismi insonning emotsional intellekti bilan bog‘liq. Chunki yuqori emotsional intellektga ega bo‘lgan shaxs stressli vaziyatlarda o‘zini boshqara oladi, nizolarni tinch yo‘l bilan hal qiladi va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyat qozonadi.

O‘quvchilar hayotida emotsional intellektning shakllanishi ayniqsa muhimdir. Chunki bolalik va o‘smirlik davrida hissiy holatlar juda tez o‘zgaradi. Bu davrda o‘quvchilar ko‘pincha o‘z his-tuyg‘ularini to‘liq anglay olmaydi, natijada agressivlik, tortinchoqlik, xavotir yoki tushkunlik holatlari yuzaga keladi. Agar o‘quvchida emotsional boshqaruv ko‘nikmalari rivojlangan bo‘lsa, u qiyin vaziyatlarda ham ruhiy barqarorligini saqlab qoladi. Ruhiy barqarorlik esa insonning turli stressli vaziyatlarda o‘z psixologik muvozanatini saqlab qolish qobiliyatidir. Ruhiy jihatdan barqaror bo‘lgan o‘quvchi o‘quv faoliyatida faol, muloqotda ochiq va ijtimoiy muhitga tez moslashuvchan bo‘ladi. Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish orqali ruhiy barqarorlikni shakllantirish zamonaviy ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Emotsional intellekt tushunchasi psixologiya fanida XX asr oxirlarida keng qo‘llanila boshlandi. Ushbu tushuncha insonning hissiy jarayonlarini anglash va boshqarish qobiliyatini ifodalaydi. Emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlariga o‘z his-tuyg‘ularini anglash, emotsiyalarni boshqarish, ichki motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar kiradi. O‘z his-tuyg‘ularini anglash insonning ichki kechinmalarini tushunishi va ularga ongli ravishda baho bera olishidir. Bu qobiliyat o‘quvchilarga o‘z hissiyotlarini nazorat qilish imkonini beradi. Masalan, bola jahli chiqayotganini anglay olsa, uni boshqarishga harakat qiladi. Aks holda hissiy portlash yoki agressiv xatti-harakatlar yuzaga kelishi mumkin. Emotsiyalarni boshqarish emotsional intellektning eng muhim jihatlaridan biridir. O‘quvchilar stressli yoki nizoli vaziyatlarda o‘zini boshqara olsa, ularning ruhiy barqarorligi

mustahkamlanadi. Emotsional boshqaruv qobiliyati rivojlangan bolalar o‘z his-tuyg‘ularini sog‘lom usullar orqali ifoda etadi.

Empatiya esa boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va ularga hamdard bo‘lish qobiliyatidir. Empatiya rivojlangan o‘quvchilar jamoada sog‘lom munosabat o‘rnatadi, nizolarni kamaytiradi va ijtimoiy muhitga tez moslashadi. Shu sababli emotsional intellekt faqat individual emas, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega hisoblanadi. Ruhiy barqarorlik insonning murakkab vaziyatlarda emotsional muvozanatini saqlay olish qobiliyatidir. O‘quvchilar hayotida uchraydigan turli qiyinchiliklar, nazorat ishlari, imtihonlar, oilaviy muammolar va tengdoshlar bilan munosabatlar ularning ruhiy holatiga ta’sir qiladi. Agar bola ruhiy jihatdan barqaror bo‘lsa, u ushbu muammolarni yengilroq qabul qiladi va ularga moslasha oladi. Ruhiy barqarorlikning shakllanishida oilaviy muhit muhim rol o‘ynaydi. Mehribon va qo‘llab-quvvatlovchi oilada ulg‘aygan bolalarda o‘ziga ishonch yuqori bo‘ladi. Aksincha, doimiy tanqid va bosim mavjud oilalarda o‘quvchilarda xavotir va tushkunlik kuchayadi.

Maktab muhiti ham ruhiy barqarorlikka sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchining samimiy munosabati, tengdoshlar bilan sog‘lom muloqot va psixologik xavfsiz muhit o‘quvchilarning emotsional holatini yaxshilaydi. Ruhiy jihatdan barqaror o‘quvchilar bilim olishga faolroq qatnashadi va kelajakka ijobiy qaraydi. O‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish uchun avvalo sog‘lom psixologik muhit yaratish zarur. Ota-onalar va o‘qituvchilar bolalarni erkin fikr bildirishga o‘rgatishi, ularning hissiyotlariga hurmat bilan yondashishi kerak. Bolaga “sen noto‘g‘ri his qilyapsan” deyish o‘rniga uning hissiyotlarini tushunishga harakat qilish muhimdir. Psixologik treninglar emotsional intellektni rivojlantirishning samarali vositalaridan biridir. Treninglar orqali o‘quvchilar hissiy boshqaruv, muloqot madaniyati va empatiya ko‘nikmalarini shakllantiradi. Rolli o‘yinlar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va guruhli mashg‘ulotlar emotsional rivojlanishga yordam beradi. Art-terapiya usullari ham katta ahamiyatga ega. Rasm chizish, musiqa, teatr va ijodiy mashg‘ulotlar orqali bolalar o‘z hissiyotlarini ifoda etadi. Bu

esa ichki zo‘riqishni kamaytiradi va ruhiy yengillik beradi. Ayniqsa, tortinchoq yoki agressiv bolalar bilan ishlashda art-terapiya samarali hisoblanadi.

Meditatsiya va relaksatsiya mashqlari ham emotsional barqarorlikni oshiradi. Nafas olish mashqlari, muskul relaksatsiyasi va diqqatni jamlash texnikalari o‘quvchilarda stress va xavotirni kamaytiradi. Bunday mashqlar muntazam olib borilganda o‘quvchilar o‘z hissiyotlarini boshqarishni o‘rganadi. O‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishda ota-ona, o‘qituvchi va psixologning hamkorligi muhim hisoblanadi. Bola ko‘proq vaqtini oila va maktabda o‘tkazgani sababli ushbu muhitlarning uyg‘unligi uning ruhiy rivojlanishiga bevosita ta’sir qiladi. Ota-onalar farzand bilan samimiy muloqot qilishi, uning ichki kechinmalarini tinglashi va hissiy qo‘llab-quvvatlashni ta’minlashi zarur. O‘qituvchi esa dars jarayonida ijobiy muhit yaratishi, o‘quvchilarning fikrini hurmat qilishi va ularni rag‘batlantirib borishi kerak.

Maktab psixologi esa emotsional muammolarni aniqlash, psixodiagnostika o‘tkazish va psixokorreksion mashg‘ulotlar tashkil etishda muhim rol o‘ynaydi. Psixolog tomonidan o‘tkaziladigan treninglar va maslahatlar o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Emotsional intellektni rivojlantirish o‘quvchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Emotsional intellekt rivojlangan o‘quvchilar o‘z his-tuyg‘ularini boshqara oladi, boshqalar bilan sog‘lom muloqot o‘rnatadi va stressli vaziyatlarga moslashuvchan bo‘ladi. Ta’lim tizimida emotsional rivojlanishga e’tibor qaratish bugungi kunning muhim talabidir. Psixologik treninglar, art-terapiya, relaksatsiya mashqlari va ijobiy psixologik muhit orqali o‘quvchilarning emotsional salomatligini mustahkamlash mumkin. Ota-ona, o‘qituvchi va psixologning hamkorligi esa ushbu jarayon samaradorligini yanada oshiradi. Ruhiy jihatdan barqaror avlodni tarbiyalash jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biridir. Shu sababli o‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy va amaliy ishlarni kengaytirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. “Umumiy psixologiya”. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 2002-yil.

2. Davletshin M.G. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 2004-yil.
3. Toshpo‘latova Sh. “Yosh davrlari psixologiyasi”. Toshkent, 2021-yil.
4. Karimova V.M. “Psixologiya”. Toshkent, “Sharq” nashriyoti, 2000-yil.
5. Nishonova Z.T. “Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya”. Toshkent, 2018-yil.

OILAVIY NIZOLARNING O‘SMIR RUHIYATIGA TA’SIRI VA PSIXOLOGIK YORDAM TEXNOLOGIYALAR

Valiyeva Nigoraxon Zaylobiddinovna
Farg‘ona viloyati Bag‘dod tumani 24-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur mustaqil ishda oilaviy nizolarning o‘smir ruhiyatiga ta’siri, ularning psixologik holati, emotsional kechinmalari, ijtimoiy moslashuvi hamda shaxs sifatida shakllanish jarayoniga ko‘rsatadigan salbiy oqibatlari keng yoritilgan. Shuningdek, oiladagi ziddiyatli vaziyatlar natijasida yuzaga keladigan stress, xavotir, agressivlik, depressiya va ruhiy travmalar tahlil qilingan. Ish davomida o‘smirlarga psixologik yordam ko‘rsatish texnologiyalari, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, oilaviy terapiya va trening mashg‘ulotlarining ahamiyati haqida batafsil ma’lumot berilgan.

Kalit so‘zlar. Oila, oilaviy nizo, o‘smir psixologiyasi, ruhiy salomatlik, stress, depressiya, agressivlik, psixologik travma, emotsional zo‘riqish, psixologik yordam, psixoprofilaktika, oilaviy terapiya, konfliktologiya, ijtimoiy moslashuv.

Oila inson hayotidagi eng muhim ijtimoiy muhit hisoblanadi. Har bir insonning dunyoqarashi, xarakteri, muomala madaniyati, ruhiy barqarorligi va shaxs sifatida shakllanishi avvalo oiladagi tarbiya hamda oilaviy munosabatlarga bog‘liq bo‘ladi.

Bola tug‘ilgan ilk kunidan boshlab oila muhitida ulg‘ayadi va aynan shu muhit orqali jamiyatdagi munosabatlarni anglay boshlaydi. Shu sababli oiladagi sog‘lom psixologik muhit bolaning har tomonlama barkamol rivojlanishida katta ahamiyat kasb etadi. Aksincha, oiladagi doimiy nizolar, janjallar, tajovuzkor munosabatlar va bir-birini tushunmaslik holatlari bolaning ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, o‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va ta’sirchan bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda o‘smir organizmida fiziologik, biologik va psixologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. O‘smirlar mustaqil fikrlashga intiladi, o‘z “Men”ini anglashga harakat qiladi hamda atrofdagilarning munosabatiga nisbatan juda sezgir bo‘lib qoladi. Shu sababli oiladagi har qanday salbiy muhit o‘smir ruhiyatida chuqur iz qoldiradi. Ota-onaning doimiy janjallari, bir-biriga nisbatan hurmatsiz munosabati, zo‘ravonlik yoki befarqlik o‘smirning ruhiy holatini izdan chiqarishi mumkin. Bugungi kunda oilaviy nizolar jamiyatning dolzarb muammolaridan biri sifatida qaralmoqda. Chunki oiladagi muammolar nafaqat ota-onaning o‘ziga, balki farzandlarning ruhiy rivojlanishiga, ijtimoiy moslashuviga, ta’limdagi muvaffaqiyatiga va kelajakdagi oilaviy hayotiga ham ta’sir qiladi. Shu sababli oilaviy nizolarning o‘smir ruhiyatiga ta’sirini o‘rganish va ularga samarali psixologik yordam ko‘rsatish texnologiyalarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Oila jamiyatning asosiy bo‘g‘ini hisoblanadi. Insonning birinchi ijtimoiy tajribasi aynan oilada shakllanadi. Bola oilada mehr-muhabbat, hurmat, muloqot, ishonch va hamkorlik kabi insoniy qadriyatlarni o‘rganadi. Oilada shakllangan psixologik muhit bolaning ruhiy barqarorligi va kelajakdagi shaxsiy rivojlanishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom oilada farzand o‘zini xavfsiz va himoyalangan his qiladi. Ota-onaning mehribonligi, qo‘llab-quvvatlashi va o‘zaro hurmatga asoslangan munosabatlari bolada ijobiy emotsional holatni shakllantiradi. Bunday oilada ulg‘aygan bolalar odatda o‘ziga ishongan, ijtimoiy faol va ruhiy jihatdan barqaror bo‘lib voyaga yetadi. Ammo oiladagi nosog‘lom muhit bolaning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Oiladagi doimiy janjallar, qo‘pollik, zo‘ravonlik, ota-onaning befarqligi yoki ajrimlar bolada qo‘rquv, xavotir va tushkunlik hissini paydo qiladi.

Ayniqsa, o‘smirlik davrida bunday holatlar yanada kuchli seziladi. Chunki bu davrda o‘smir emotsional jihatdan juda ta’sirchan bo‘ladi. Oilaviy nizolar turli sabablarga ko‘ra yuzaga keladi. Moddiy qiyinchiliklar, ishsizlik, bir-birini tushunmaslik, rashk, ma’naviy qadriyatlarning pasayishi, tarbiyadagi kelishmovchiliklar va stressli hayot tarzi oiladagi mojarolarning asosiy omillaridan hisoblanadi. Ba’zi hollarda ota-onaning psixologik savodxonligi pastligi ham oiladagi nizolarni kuchaytiradi.

O‘smirlik davri inson hayotining eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davr taxminan 11–18 yosh oralig‘ini қамrab oladi. Aynan shu davrda organizmda biologik va fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Gormonal o‘zgarishlar o‘smirning ruhiy holatiga ham ta’sir qiladi. Shu sababli o‘smirlar tez jahldor, ta’sirchan yoki hissiyotga beriluvchan bo‘lib qoladi. O‘smir bu davrda o‘zini mustaqil shaxs sifatida his qilishni istaydi. U ota-onadan ko‘proq erkinlik talab qiladi. Shu bilan birga, o‘smir atrofdagilarning fikriga juda sezgir bo‘ladi. Agar oilada qo‘llab-quvvatlash yetishmasa, o‘smir o‘zini yolg‘iz va tushunilmagan his qiladi. Psixologlarning ta’kidlashicha, o‘smirlik davrida hissiy barqarorlik juda muhim ahamiyatga ega. Oiladagi salbiy muhit esa o‘smirning ruhiy rivojlanishini izdan chiqarishi mumkin. Doimiy janjallarni ko‘rgan o‘smirda xavotir, qo‘rquv va agressivlik kuchayadi. Ba’zi hollarda u atrofdagilar bilan muloqot qilishdan qochadi yoki aksincha, tajovuzkor bo‘lib qoladi. O‘smirlik davrida ruhiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. O‘smir zararli odatlarga berilishi, salbiy guruhlarga qo‘shilishi yoki o‘ziga zarar yetkazuvchi xatti-harakatlarni sodir etishi mumkin. Shu sababli oiladagi sog‘lom psixologik muhit o‘smirning barkamol rivojlanishida muhim omil hisoblanadi.

Oiladagi nizolar o‘smirning ruhiy holatiga juda kuchli salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onaning doimiy janjallari o‘smirda ichki qo‘rquv va xavotir hissini shakllantiradi. O‘smir oiladagi muammolar uchun o‘zini aybdor deb his qilishi ham mumkin. Natijada u ruhiy tushkunlikka tushadi. Oilaviy nizolar natijasida o‘smirlarda emotsional zo‘riqish kuchayadi. Ular o‘z hissiyotlarini nazorat qila olmay qoladi. Ba’zi o‘smirlar yig‘loqi, tushkun va passiv bo‘lib qolsa, ayrimlari agressiv va tajovuzkor bo‘lib qoladi. Ayniqsa, ota-onaning bolaga nisbatan qo‘polligi yoki

zo‘ravonligi o‘smir ruhiyatida chuqur travmalarni yuzaga keltiradi. Doimiy janjallar o‘smirning o‘qishga bo‘lgan qiziqishini ham pasaytiradi. U darslarga e’tiborini jamlay olmaydi, maktabdagi muvaffaqiyati kamayadi. Ko‘plab hollarda bunday o‘smirlar ijtimoiy moslashuvda ham qiyinchilikka duch keladi. Ular tengdoshlari bilan muloqot qilishda muammolarga duch keladi yoki o‘zini jamiyatdan chetga tortadi. Oiladagi nizolar o‘smirning kelajakdagi oilaviy hayotiga ham ta’sir qiladi. Chunki bola oiladagi munosabatlarni kuzatish orqali oilaviy modelni shakllantiradi. Agar u doimiy janjallarni ko‘rib ulg‘aysa, kelajakda o‘z oilasida ham mojaroli munosabatlarni takrorlashi mumkin.

Oilaviy nizolar o‘smirda kuchli stress holatini keltirib chiqaradi. Stress inson organizmining salbiy vaziyatlarga javob reaksiyasi bo‘lib, uzoq davom etsa ruhiy va jismoniy salomatlikka zarar yetkazadi. O‘smir oiladagi janjallarni ko‘rib yashar ekan, uning asab tizimi doimiy zo‘riqishda bo‘ladi. Bunday holatda o‘smirda xavotir darajasi ortadi. U ertangi kundan qo‘rqadi, oilasi buzilib ketishidan xavfsiraydi. Ba’zan u kechalari uxlay olmaydi, tez charchaydi va diqqatini jamlay olmay qoladi. Bu esa ta’lim jarayoniga ham salbiy ta’sir qiladi. Stressning uzoq davom etishi depressiv holatlarni yuzaga keltiradi. O‘smir hayotga qiziqmay qoladi, o‘zini keraksiz his qiladi va yolg‘izlikka moyillashadi. Ba’zi hollarda esa o‘z joniga qasd qilish fikrlari ham paydo bo‘lishi mumkin. Shu sababli oiladagi nizolarni vaqtida bartaraf etish va o‘smirga ruhiy yordam ko‘rsatish juda muhimdir.

Oiladagi zo‘ravonlik va janjallar o‘smirning xulq-atvoriga ham salbiy ta’sir qiladi. Doimiy tajovuzkor muhitda ulg‘aygan bola asta-sekin agressiv xatti-harakatlarni o‘zlashtira boshlaydi. U muammolarni tinch yo‘l bilan emas, balki urushish yoki qo‘pollik orqali hal qilishga odatlanadi. Bunday o‘smirlar maktabda intizomsizlik qiladi, o‘qituvchilar va tengdoshlari bilan nizolashadi. Ayrim hollarda ular jinoyatchilikka moyil bo‘lib qoladi. Chunki oiladagi salbiy muhit ularning ruhiy barqarorligini buzadi. Ijtimoiy muammolar ham kuchayadi. O‘smir o‘zini jamiyatdan ajratilgan his qiladi. U boshqalarga ishonmaydi, muloqotdan qochadi yoki aksincha, tajovuzkorlik bilan o‘zini himoya qilishga harakat qiladi. Natijada uning ijtimoiy moslashuvi qiyinlashadi.

Oilaviy nizolardan zarar ko‘rgan o‘smirlarga psixologik yordam ko‘rsatish juda muhim hisoblanadi. Psixologik yordamning asosiy maqsadi o‘smirning ruhiy holatini tiklash, stressni kamaytirish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashdan iboratdir. Psixologik yordam texnologiyalari turli usullarni o‘z ichiga oladi. Psixodiagnostika yordamida o‘smirning ruhiy holati o‘rganiladi. Psixokorreksiya orqali mavjud muammolar bartaraf etiladi. Psixoprofilaktika esa ruhiy buzilishlarning oldini olishga xizmat qiladi. Shuningdek, trening mashg‘ulotlari ham juda samarali hisoblanadi. Treninglar davomida o‘smir stressni boshqarish, hissiyotlarini nazorat qilish va nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalarini o‘rganadi. Bu esa uning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi.

Oilaviy terapiya oiladagi munosabatlarni yaxshilashga qaratilgan psixologik yordam usullaridan biridir. Bu jarayonda psixolog ota-ona va farzand o‘rtasidagi muammolarni o‘rganadi hamda ularni bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Oilaviy terapiya davomida oila a’zolari bir-birini tinglashni, his-tuyg‘ularini to‘g‘ri ifoda etishni va sog‘lom muloqot qilishni o‘rganadi. Bu esa oiladagi ziddiyatlarni kamaytirishga yordam beradi. Psixologik maslahat ishlari ham muhim ahamiyatga ega. Psixolog o‘smirga o‘z muammolarini erkin bayon qilish imkonini beradi va unga ruhiy qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatadi. Natijada o‘smir o‘zini tushunilgan va qadrlangan his qiladi.

Oilaviy nizolar o‘smir ruhiyatiga kuchli salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy janjallar, tajovuzkor muhit va hissiy sovuqlik o‘smirning emotsional rivojlanishini buzadi, stress va depressiv holatlarni kuchaytiradi. Bunday holatlar o‘smirning ta’limdagi muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi va kelajakdagi hayotiga ham salbiy ta’sir qiladi. Shu sababli oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish, ota-onalar o‘rtasida hurmat va hamjihatlikni mustahkamlash juda muhimdir. O‘smirlarga o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish esa ularning ruhiy salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Psixologik yordam texnologiyalari orqali o‘smirlarning stressini kamaytirish, o‘ziga ishonchini oshirish va jamiyatga moslashuvini yaxshilash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. - *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2018.

2. Nishonova Z. - *Oila psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.

3. Karimova V. - *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: Sharq, 2019.

4. Jo‘rayev A. - *Psixologik xizmat asoslari*. Toshkent: O‘zbekiston, 2021.

5. Yunusova F.M. - *Oilaviy nizolar va ularning bolalar ruhiy salomatligiga ta’siri*. Ustozlar uchun jurnali, Toshkent, 2025.

6. Rahmonova D.M. - *Oilaviy nizolarning bola psixikasiga salbiy ta’siri*. Ta’limning zamonaviy transformatsiyasi jurnali, Andijon, 2025.

7. Qodirova Sh.X. - *Oilaviy nizolarning kelib chiqishi va ularning psixologik yechimlari*. Ilm-fan taraqqiyotida raqamli iqtisodiyot va zamonaviy ta’lim jurnali, Farg‘ona, 2025.

8. Qurbonova S.M. - *Oilaviy nizolar maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotir darajasiga ta’siri*. Pedagogik tadqiqotlar jurnali, Farg‘ona, 2025.

ZO‘RAVONLIKNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI VA OLDINI OLISH

Xalmuratova Aydin Kasimbayevna

Qoraqolpogiston Beruniy tumani 27-maktab psixologi

.

Annotatsiya. Mazkur mustaqil ishda zo‘ravonlikning inson ruhiyati va jamiyat hayotiga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri keng va chuqur ilmiy asosda yoritilgan. Ishda zo‘ravonlikning jismoniy, psixologik, iqtisodiy, jinsiy hamda kiberzo‘ravonlik kabi asosiy turlari, ularning paydo bo‘lish sabablari va inson shaxsining rivojlanishiga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri batafsil tahlil qilingan. Ayniqsa bolalar va o‘smirlar orasida uchraydigan bulling, oiladagi zo‘ravonlik, internet orqali amalga

oshiriladigan ruhiy bosimlarning inson psixikasida qo‘rquv, stress, depressiya, agressivlik, o‘ziga ishonchsizlik, ijtimoiy yakkalanish va suitsid xavfi kabi og‘ir oqibatlarni yuzaga keltirishi keng yoritilgan. Shuningdek, zo‘ravonlikning insonning emotsional holati, kommunikativ qobiliyati va ijtimoiy moslashuviga ta’siri haqida ham batafsil fikr yuritilgan. Mustaqil ish davomida zo‘ravonlikning oldini olishning pedagogik, psixologik va ijtimoiy mexanizmlari, ta’lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarini tashkil etish, sog‘lom oilaviy muhit yaratish, yoshlar orasida empatiya va bag‘rikenglikni rivojlantirish masalalari keng tahlil qilingan. Ishda psixologik maslahat, psixokorreksiya, reabilitatsiya va trening mashg‘ulotlarining zo‘ravonlik oqibatlarini kamaytirishdagi ahamiyati ham ilmiy asosda bayon etilgan. Mazkur mustaqil ish pedagoglar, psixologlar, talabalar, ota-onalar va yoshlar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun foydali ilmiy-amaliy manba bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar. Zo‘ravonlik, psixologik zo‘ravonlik, jismoniy zo‘ravonlik, iqtisodiy zo‘ravonlik, jinsiy zo‘ravonlik, kiberzo‘ravonlik, bulling, agressiya, ruhiy travma, stress, depressiya, emotsional zo‘riqish, qo‘rquv, suitsid xavfi, ijtimoiy muhit, oilaviy muhit, psixologik yordam, psixologik himoya, psixokorreksiya, profilaktika, psixologik reabilitatsiya, kommunikativ muammolar, empatiya, psixologik salomatlik.

Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda zo‘ravonlik insoniyat oldidagi eng dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Dunyoning deyarli barcha mamlakatlarida oiladagi zo‘ravonlik, maktabdagi bulling, ayollarga va bolalarga nisbatan tajovuzkor munosabat, internet orqali amalga oshiriladigan kiberzo‘ravonlik holatlari tobora ortib bormoqda. Bu esa jamiyatning ma’naviy muhitiga, insonlarning ruhiy salomatligiga va yosh avlod tarbiyasiga jiddiy xavf tug‘dirmoqda. Zo‘ravonlikning eng xavfli jihati shundaki, u inson qalbi va ongida chuqur iz qoldirib, uning butun hayotiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Psixologlarning fikriga ko‘ra, zo‘ravonlikni boshdan kechirgan insonlarda xavotir, tushkunlik, depressiya, agressivlik, uyqusizlik, emotsional beqarorlik va o‘ziga ishonchsizlik holatlari kuchayadi. Ayniqsa bolalik davrida uchragan zo‘ravonlik inson shaxsining keyingi rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. Bunday

bolalar ko‘pincha jamiyatga moslashishda qiynaladi, odamlar bilan sog‘lom munosabat o‘rnata olmaydi yoki aksincha tajovuzkor va jahldor bo‘lib ulg‘ayadi. Shu sababli zo‘ravonlik faqat bir oilaning muammosi emas, balki butun jamiyatning ma’naviy va psixologik xavfsizligiga tahdid soluvchi muammo hisoblanadi. Bugungi kunda zo‘ravonlik muammosini o‘rganish psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va huquqshunoslik fanlarining muhim yo‘nalishlaridan biriga aylangan. Chunki zo‘ravonlikning oldini olish uchun insonlarda mehr-oqibat, bag‘rikenglik, empatiya va sog‘lom muloqot madaniyatini shakllantirish zarur. Ayniqsa ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni kuchaytirish, oilalarda sog‘lom muhit yaratish va yoshlarni internetdagi zararli kontentlardan himoya qilish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Zo‘ravonlik - bu bir insonning boshqa bir inson ustidan kuch ishlatishi, ruhiy bosim o‘tkazishi yoki uning erkinligi va huquqlarini cheklashi orqali zarar yetkazishidir. Zo‘ravonlik inson shaxsining erkin rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi va uning ruhiy hamda jismoniy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Ko‘pchilik zo‘ravonlik deganda faqat jismoniy tajovuzni tushunadi, biroq psixologik bosim va emotsional ezish ham eng og‘ir zo‘ravonlik shakllaridan biri hisoblanadi. Psixologik zo‘ravonlik inson ruhiyatiga chuqur ta’sir qiladi. Insonni doimiy haqorat qilish, kamsitish, tahqirlash, qo‘rqitish yoki uning fikrini mensimaslik asta-sekin uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini yemira boshlaydi. Bunday inson o‘zini jamiyatda ortiqcha yoki qadrsiz his qiladi. Ayniqsa bolalarda ruhiy zo‘ravonlikning oqibatlari juda xavfli bo‘lib, ularning shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta’sir qiladi. Zo‘ravonlikning mohiyati insonning ichki erkinligini buzishda namoyon bo‘ladi. Zo‘ravonlik mavjud muhitda mehr-oqibat, hurmat va ishonch yo‘qoladi. Natijada insonlar orasida sovuqlik, befarqlik va agressivlik kuchayadi. Jamiyatda zo‘ravonlikning ko‘payishi jinoyatchilikning ortishiga, oilaviy nizolarning kuchayishiga va yoshlar orasida ruhiy muammolarning keng tarqalishiga sabab bo‘ladi. Psixolog olim Albert Bandura o‘zining ijtimoiy o‘rganish nazariyasida inson agressiv xatti-harakatlarni kuzatish va taqlid qilish orqali o‘rganishini ta’kidlagan. Bu shuni anglatadiki, bola zo‘ravonlik mavjud muhitda ulg‘aysa, kelajakda o‘zi ham tajovuzkor shaxs bo‘lib shakllanish

ehtimoli ortadi. Shu sababli oiladagi va maktabdagi sog‘lom psixologik muhit yosh avlod tarbiyasida juda katta ahamiyatga ega.

Zo‘ravonlik turli shakllarda namoyon bo‘ladi va har bir tur inson psixikasiga o‘ziga xos ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy zo‘ravonlik eng ko‘p uchraydigan zo‘ravonlik turi bo‘lib, bunda inson tanasiga zarar yetkaziladi. Urish, tepish, kaltaklash yoki tan jarohati yetkazish jismoniy zo‘ravonlikka kiradi. Bunday zo‘ravonlik insonda nafaqat jismoniy og‘riq, balki kuchli qo‘rquv hissini ham yuzaga keltiradi. Ayrim insonlar jismoniy zo‘ravonlikdan keyin uzoq vaqt davomida ruhiy travma bilan yashaydi. Psixologik zo‘ravonlik esa eng xavfli zo‘ravonlik shakllaridan biri hisoblanadi. Chunki uning izlari inson qalbida uzoq vaqt saqlanib qoladi. Insonni doimiy tanqid qilish, tahdid qilish, boshqalar oldida kamsitish yoki e’tiborsiz qoldirish ruhiy bosimning asosiy ko‘rinishlaridir. Bunday munosabat natijasida inson o‘zini qadrsiz his qiladi va unda depressiv holatlar kuchayadi. Iqtisodiy zo‘ravonlik ko‘pincha oilalarda uchraydi. Bunda insonning moliyaviy mustaqilligi cheklanadi, unga pul berilmaydi yoki iqtisodiy jihatdan boshqalarga qaram qilib qo‘yiladi. Ayniqsa ayollarga nisbatan iqtisodiy bosim ularning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir qiladi va o‘zini erkin his qilishiga to‘sqinlik qiladi. Kiberzo‘ravonlik esa bugungi axborot asrining eng dolzarb muammolaridan biridir. Internet orqali haqorat qilish, yolg‘on ma’lumot tarqatish, tahdid yozish yoki shaxsiy ma’lumotlarni oshkor qilish yoshlar ruhiyatiga katta zarar yetkazmoqda. Kiberzo‘ravonlik oqibatida ayrim yoshlar depressiyaga tushib qolmoqda yoki o‘z joniga qasd qilish haqida o‘ylay boshlamoqda. Bu esa internet madaniyatini rivojlantirish va yoshlarni axborot xavfsizligiga o‘rgatish zarurligini ko‘rsatadi.

Zo‘ravonlikning paydo bo‘lishida oilaviy, psixologik, biologik va ijtimoiy omillar muhim rol o‘ynaydi. Insonning bolalik davridagi tarbiyasi uning keyingi hayotiga kuchli ta’sir qiladi. Agar bola janjalli, qo‘pol yoki befarq muhitda ulg‘aysa, unda agressiv xatti-harakatlar shakllanishi mumkin. Bola ko‘rgan muhitini ong ostiga singdiradi va katta bo‘lgach shu modelni takrorlaydi. Psixologik omillar ham zo‘ravonlikning kelib chiqishida katta ahamiyatga ega. Past o‘zini baholash, ruhiy travmalar, mehr yetishmasligi va emotsional nazoratning sustligi insonni

tajovuzkorlikka moyil qiladi. Ayrim insonlar ichki og‘riq va stressni boshqalarga nisbatan zo‘ravonlik qilish orqali chiqaradi. Ijtimoiy omillar ham zo‘ravonlikni kuchaytiradi. Ishsizlik, iqtisodiy qiyinchiliklar, jinoyatchilik va ma’naviy inqiroz insonlarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir qiladi. Ba’zan odamlar moddiy muammolar sababli doimiy stress ostida yashaydi va natijada ularning agressiyasi ortadi. Bugungi kunda ommaviy axborot vositalari va internetdagi zo‘ravonlik sahnalari ham inson psixikasiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Zo‘ravonlik aks etgan filmlar, kompyuter o‘yinlari va videolar yoshlar ongida agressiv fikrlashni shakllantirishi mumkin. Shu sababli yoshlarning media madaniyatini rivojlantirish va ularni zararli axborotlardan himoya qilish muhim hisoblanadi.

Bolalar ruhiyati juda nozik bo‘lgani sababli zo‘ravonlik ularga kuchli salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Zo‘ravonlikni boshdan kechirgan bolalarda qo‘rquv, xavotir, tushkunlik va doimiy stress kuzatiladi. Ayrim bolalar tortinchoq bo‘lib qolsa, boshqalari agressiv va jahldor bo‘lib ulg‘ayadi. Doimiy ruhiy bosim ostida yashagan bolalarda o‘ziga bo‘lgan ishonch pasayadi. Ular o‘z fikrini erkin ayta olmaydi va odamlar bilan muloqot qilishdan qo‘rqadi. Natijada bolaning ijtimoiy moslashuvi qiyinlashadi. Zo‘ravonlik bolaning ta’lim jarayoniga ham salbiy ta’sir qiladi. Diqqatning susayishi, xotira faoliyatining yomonlashuvi va darslarga qiziqishning pasayishi kuzatiladi. Ayrim bolalarda psixosomatik kasalliklar, ya’ni ruhiy muammolar sababli jismoniy og‘riqlar paydo bo‘ladi. Eng xavfli jihati shundaki, bolalikda zo‘ravonlik ko‘rgan ayrim insonlar katta bo‘lgach o‘zlari ham tajovuzkor shaxsga aylanishi mumkin. Chunki ular bolaligida agressiyani muammo yechish vositasi sifatida qabul qilib ulg‘aygan bo‘ladi.

Zo‘ravonlikning oldini olishda avvalo sog‘lom oilaviy muhit yaratish muhimdir. Ota-onalar bolalar bilan samimiy muloqot qilishi, ularning muammolarini tinglashi va qo‘llab-quvvatlashi zarur. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni kuchaytirish ham muhim vazifalardan biridir. Psixologlar tomonidan profilaktik treninglar, empatiya mashg‘ulotlari va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish ishlari olib borilishi kerak. Maktablarda “zo‘ravonliksiz muhit” dasturlarini joriy etish foydali hisoblanadi. O‘quvchilarga bag‘rikenglik, hurmat va sog‘lom muloqot madaniyatini

o‘rgatish kerak. Internet xavfsizligi bo‘yicha targ‘ibot ishlarini kuchaytirish ham muhimdir. Yoshlarni kiberzo‘ravonlikdan himoya qilish uchun ota-onalar va pedagoglar raqamli nazoratni kuchaytirishi zarur. Psixologik yordam markazlari faoliyatini kengaytirish ham zo‘ravonlik oqibatlarini kamaytiradi. Psixologik maslahat va reabilitatsiya ishlari insonning ruhiy tiklanishiga yordam beradi.

Psixolog zo‘ravonlik qurbonlariga yordam berishda muhim mutaxassis hisoblanadi. Psixolog birinchi navbatda insonning ruhiy holatini o‘rganadi va unga individual yondashadi. Psixologik diagnostika yordamida stress, depressiya va travma darajasi aniqlanadi. Keyinchalik psixokorreksion mashg‘ulotlar orqali insonning ruhiy tiklanishiga yordam beriladi. Treninglar, relaksatsiya mashqlari, art-terapiya va suhbat metodlari zo‘ravonlik oqibatlarini kamaytirishda samarali hisoblanadi. Psixolog insonda o‘ziga ishonchni qayta tiklashga yordam beradi.

Zo‘ravonlik jamiyat taraqqiyotiga salbiy ta’sir qiluvchi jiddiy muammolardan biridir. U inson ruhiyatiga chuqur zarar yetkazadi va ijtimoiy munosabatlarni izdan chiqaradi. Ayniqsa bolalar va o‘smirlar orasida uchraydigan zo‘ravonlik holatlari kelajak avlodning ruhiy salomatligiga xavf tug‘diradi. Zo‘ravonlikning oldini olish uchun oilada sog‘lom muhit yaratish, maktablarda psixologik xizmatni kuchaytirish, profilaktik tadbirlarni kengaytirish va jamiyatda insonparvarlik qadriyatlarini rivojlantirish zarur. Psixolog, pedagog, ota-ona va jamiyatning hamkorligi orqali zo‘ravonliksiz sog‘lom muhitni shakllantirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Karimova V.M. *Psixologiya*. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 2002-yil.

2. G‘oziyev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. Toshkent, “Universitet” nashriyoti, 2010-yil.

3. Davletshin M.G. *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. Toshkent, “O‘qituvchi” nashriyoti, 2004-yil.

4. Nishonova Z.T. *Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya*. Toshkent, TDPU nashriyoti, 2018-yil.

O‘SMIRLAR ORASIDA KIBERMULOQOT VA KIBERZO‘RAVONLIKNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Abdijabbarova Munira Rozimboyevna
Qoraqolpog'iston Respublikasi Beruniy tumani 60-maktab psixologi
Yangaboyeva Dilnoza Urazbayevna
Qoraqolpog'iston Respublikasi Beruniy tumani 50-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur mavzuda o‘smirlar orasida kibermuloqot va kiberzo‘ravonlikning psixologik oqibatlari tahlil qilinadi. Kibermuloqotning ijobiy jihatlari bilan birga, uning nazoratsiz qo‘llanilishi natijasida yuzaga keladigan psixologik muammolar, xususan kiberzo‘ravonlikning o‘smir shaxsiga ta’siri yoritiladi. Emotsional beqarorlik, xavotir, depressiya, o‘z-o‘zini baholashning pasayishi va ijtimoiy izolyatsiya kabi holatlar ilmiy jihatdan izohlanadi. Shuningdek, psixologik xizmatning profilaktik va korreksion faoliyati, ota-ona va ta’lim muassasalarining roli haqida tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar. Kibermuloqot, kiberzo‘ravonlik, o‘smir psixologiyasi, ijtimoiy tarmoqlar, emotsional holat, stress, depressiya, ijtimoiy izolyatsiya, o‘z-o‘zini baholash, psixologik xizmat, raqamli muhit, psixoprofilaktika.

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga, xususan, o‘smirlar hayotiga ham chuqur kirib bordi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va turli onlayn platformalar o‘smirlar uchun nafaqat axborot olish manbai, balki muloqot qilish, o‘zini ifoda etish va ijtimoiylashuv vositasiga aylandi. Bu jarayon kibermuloqot deb ataladi. Kibermuloqot o‘smirlar uchun qulay, tezkor va keng imkoniyatli muloqot shakli bo‘lsa-da, uning salbiy tomonlari ham mavjud. Ayniqsa, kiberzo‘ravonlik (cyberbullying) o‘smir psixologiyasiga jiddiy zarar yetkazuvchi omil sifatida tobora dolzarb muammoga aylanib bormoqda. O‘smirlik davri psixologik jihatdan eng murakkab va o‘zgaruvchan davrlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxs o‘z “men”ini shakllantiradi, o‘z-o‘zini anglash jarayoni rivojlanadi, emotsional beqarorlik kuchayadi. Aynan shu davrda tashqi ta’sirlarga nisbatan sezgirlik yuqori

bo‘ladi. Shu sababli internet muhitidagi ijobiy yoki salbiy ta’sirlar o‘smir psixikasida chuqur iz qoldiradi. Kibermuloqot orqali o‘smirlar tengdoshlari bilan doimiy aloqada bo‘ladi, yangi do‘stlar orttiradi, turli fikrlar bilan tanishadi. Bu jarayon ularning ijtimoiy tajribasini kengaytiradi va kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Biroq kibermuloqotning nazoratsiz va haddan tashqari ko‘p qo‘llanilishi bir qator psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. O‘smir real hayotdagi muloqotdan ko‘ra virtual muhitga ko‘proq bog‘lanib qolishi, ijtimoiy izolyatsiyaga moyillik ortishi mumkin. Ba’zi hollarda o‘smirlar virtual dunyoda o‘zini erkinroq his qilgani uchun real hayotdagi muloqotdan chetlashadi, bu esa ijtimoiy moslashuv jarayonining buzilishiga olib keladi.

Kiberzo‘ravonlik esa kibermuloqotning eng xavfli salbiy ko‘rinishlaridan biridir. Kiberzo‘ravonlik internet va raqamli platformalar orqali bir shaxsga nisbatan haqorat qilish, tahdid solish, kamsitish, yolg‘on ma’lumot tarqatish yoki ruhiy bosim o‘tkazish holatlarini o‘z ichiga oladi. Bunday zo‘ravonlikning eng xavfli jihati shundaki, u vaqt va makon bilan cheklanmaydi, ya’ni jabrlanuvchi istalgan vaqtda psixologik bosim ostida qolishi mumkin. O‘smirlar kiberzo‘ravonlikka uchraganda, ularning emotsional holatida jiddiy o‘zgarishlar yuz beradi. Avvalo, ularda qo‘rquv, xavotir va bezovtalik kuchayadi. O‘zini himoyasiz his qilish hissi paydo bo‘ladi. Ular ko‘pincha o‘zini aybdor deb hisoblay boshlaydi va o‘z-o‘zini baholash darajasi pasayadi. Natijada o‘smirda o‘ziga ishonchsizlik shakllanadi. Bu holat uzoq davom etsa, depressiv holatlarga olib kelishi mumkin. Kiberzo‘ravonlikning yana bir muhim oqibati ijtimoiy izolyatsiyadir. O‘smir tengdoshlaridan uzoqlashadi, muloqot qilishdan qochadi, dars jarayonlarida faol ishtirok etmay qo‘yadi. Ba’zi hollarda u maktabga borishni istamay qolishi ham mumkin. Bu esa uning ta’lim jarayoniga va kelajakdagi rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, kiberzo‘ravonlik kognitiv jarayonlarga ham ta’sir qiladi. O‘smirning diqqatni jamlash qobiliyati pasayadi, xotira zaiflashadi va fikrlash jarayoni salbiy tomonga yo‘naltiriladi. U doimiy ravishda salbiy fikrlar bilan yashaydi, bu esa uning umumiy psixologik holatini yanada og‘irlashtiradi. Ba’zi hollarda o‘smirlar agressiv xulq-atvorni namoyon qilishlari yoki aksincha, o‘zini butunlay yopib olishlari mumkin.

Kibermuloqot va kiberzo‘ravonlik nafaqat individual, balki ijtimoiy muammolarni ham yuzaga keltiradi. Sinf jamoasida nizolar ko‘payadi, tengdoshlar orasida ishonchsizlik paydo bo‘ladi, ijtimoiy muhit buziladi. Bu holat o‘quvchilarning birgalikda samarali ishlashiga to‘sqinlik qiladi va ta’lim sifatiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, psixologik xizmatning o‘rni juda muhim hisoblanadi. Maktab va ta’lim muassasalarida psixologlar o‘smirlar bilan individual va guruhiy ishlash orqali ularning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Psixologik xizmatning asosiy vazifalaridan biri muammolarni erta aniqlash va ularning oldini olishdir. Psixolog o‘smirning holatini kuzatadi, kerak bo‘lsa psixodiagnostika o‘tkazadi va mos psixokorreksion ishlarni amalga oshiradi. Bundan tashqari, ota-onalar va o‘qituvchilar ham bu jarayonda faol ishtirok etishi zarur. Ota-onalar farzandining internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi, uning ruhiy holatiga e’tibor berishi kerak. O‘qituvchilar esa sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga harakat qilishi lozim. O‘smirlar o‘rtasida muloqot madaniyatini rivojlantirish, empatiya hissini shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, o‘smirlarda raqamli madaniyatni shakllantirish dolzarb vazifalardan biridir. Ular internetdan to‘g‘ri foydalanish, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, nomaqbul kontentlardan saqlanish va kiberzo‘ravonlik holatlarida qanday harakat qilish kerakligini bilishlari zarur. Bu bilimlar ularning psixologik xavfsizligini ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi. Kibermuloqot zamonaviy hayotning ajralmas qismi bo‘lsa-da, u o‘smirlar psixologiyasiga ijobiy ham, salbiy ham ta’sir ko‘rsatadi. Kiberzo‘ravonlik esa jiddiy psixologik muammolarni keltirib chiqaruvchi xavfli hodisadir. Shu sababli bu muammoga kompleks yondashuv, ya’ni psixologik xizmat, ota-ona nazorati va ta’lim tizimidagi profilaktik ishlar orqali yechim topish muhimdir. Faqat shundagina o‘smirlar uchun xavfsiz va sog‘lom raqamli muhit yaratish mumkin bo‘ladi. O‘smirlar orasida kibermuloqotning kengayishi zamonaviy jamiyat uchun tabiiy holat bo‘lsa-da, uning salbiy oqibatlari, xususan kiberzo‘ravonlikning kuchayishi jiddiy psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli ushbu muammoning oldini olish va sog‘lom raqamli muhitni shakllantirish bo‘yicha quyidagi tavsiyalar muhim ahamiyatga ega. Avvalo,

ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanish faoliyatiga befarq bo‘lmasligi kerak. Ular farzandining qaysi ijtimoiy tarmoqlardan foydalanayotgani, kimlar bilan muloqot qilayotgani va internetda qancha vaqt o‘tkazayotganini nazorat qilib borishi lozim. Bunda keskin taqiqlash emas, balki tushuntirish va hamkorlikka asoslangan yondashuv samaraliroq hisoblanadi. Ota-ona va farzand o‘rtasida ochiq muloqot mavjud bo‘lsa, o‘smir o‘z muammosini yashirmaydi va yordam so‘rashga tayyor bo‘ladi.

Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni kuchaytirish ham juda muhimdir. Maktab psixologi o‘quvchilar bilan muntazam suhbatlar o‘tkazishi, ularning emotsional holatini kuzatishi va erta bosqichda muammolarni aniqlashi zarur. Sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish, o‘zaro hurmat va empatiyani rivojlantirish kiberzo‘ravonlikning oldini olishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Shuningdek, o‘quvchilarga raqamli savodxonlik va internet madaniyatini o‘rgatish zarur. O‘smirlar shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, nomaqbul kontentdan saqlanish, internetda etik muloqot qilish qoidalarini bilishi kerak. Ular kiberzo‘ravonlik holatiga duch kelsa, qanday choralar ko‘rish va kimga murojaat qilishni aniq bilishi lozim. O‘qituvchilar ham bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. Ular dars jarayonida faqat bilim berish bilan cheklanib qolmasdan, o‘quvchilarning psixologik holatiga ham e’tibor berishi kerak. O‘quvchilar o‘rtasida do‘stona muhit yaratish, jamoaviy ishlarni rivojlantirish va ijobiy muloqotni qo‘llab-quvvatlash zarur. Bundan tashqari, o‘smirlarni foydali va rivojlantiruvchi faoliyatlarga jalb qilish ham muhim ahamiyatga ega. Sport, san’at, kitobxonlik va to‘garaklar o‘smirning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishiga yordam beradi va uni internetdagi salbiy muhitdan uzoqlashtiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. – *Psixologiya*. Toshkent: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti”, 2010.

2. G‘oziyev E.G‘. – *Umumiy psixologiya*. Toshkent: “O‘qituvchi”, 2008.

3. Mahmudov N. – *O‘smirlar psixologiyasi*. Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2015.

4. Zunnunov A., G‘ulomov S. – *Pedagogika va psixologiya asoslari*. Toshkent: “O‘qituvchi”, 2012.

TA’LIM MUASSASALARIDA PSIXOPROFILAKTIKA ISHLARINI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Abdurahmonova Fotima Abduqahhorovna

Farg‘ona viloyati Farg‘ona shahar 4-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta’lim muassasalarida psixoprofilaktika ishlarini tashkil etishning pedagogik va psixologik asoslari yoritilgan. O‘quvchilar orasida uchraydigan psixologik muammolar, emotsional zo‘riqishlar, deviant xulq-atvor va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarning oldini olishda psixoprofilaktikaning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, maktab psixologi, pedagog va ota-onalar hamkorligining muhim jihatlari hamda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishning samarali usullari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar. Psixoprofilaktika, psixologik xizmat, pedagogik yondashuv, o‘smir psixologiyasi, emotsional holat, stress, deviant xulq-atvor, psixologik muhit, profilaktika, psixodiagnostika.

Bugungi kunda ta’lim tizimida yoshlarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish va ularning har tomonlama barkamol rivojlanishini ta’minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda axborot oqimining kuchayishi, oilaviy muammolar, ijtimoiy bosim hamda internetning salbiy ta’siri natijasida o‘quvchilarda turli psixologik muammolar uchrab turmoqda. Ayniqsa, stress, xavotir, agressivlik, o‘ziga ishonchsizlik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar yoshlar orasida tobora ko‘payib bormoqda. Shu sababli ta’lim muassasalarida psixoprofilaktika ishlarini samarali tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixoprofilaktika - bu o‘quvchilar orasida salbiy psixologik holatlarning oldini olish, sog‘lom psixologik muhit yaratish va shaxsning ijobiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan tizimli faoliyatdir. Psixoprofilaktik ishlarning asosiy maqsadi muammoni yuzaga kelgandan keyin bartaraf etish emas, balki uning oldini olishdan iboratdir.

Ta’lim muassasalarida psixoprofilaktika ishlari o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning emotsional holatini barqarorlashtirish va salbiy xatti-harakatlarning oldini olishga xizmat qiladi. Bu jarayon o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Psixoprofilaktika ishlari orqali o‘quvchilarda stressga chidamlilik, muloqot madaniyati, ijobiy fikrlash va konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalari shakllantiriladi. Shu bilan birga, psixologik profilaktika o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirib, ularning ijtimoiy faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Maktabdagi sog‘lom psixologik muhit o‘quvchilarning nafaqat ruhiy holatiga, balki o‘qishdagi muvaffaqiyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Agar o‘quvchi o‘zini hurmat qilinayotgan va qo‘llab-quvvatlanayotgan his qilsa, unda darslarga qiziqish va motivatsiya kuchayadi. Psixoprofilaktika ishlari pedagogik jarayon bilan chambarchas bog‘liqdir. O‘qituvchi o‘quvchi ruhiyatiga eng yaqin shaxslardan biri bo‘lgani sababli uning pedagogik mahorati va muomalasi katta ahamiyatga ega. Pedagog o‘quvchilarga nisbatan adolatli, samimiy va qo‘llab-quvvatlovchi munosabatda bo‘lishi zarur.

Ta’lim jarayonida o‘quvchilarning individual imkoniyatlari, qiziqishlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhim pedagogik talab hisoblanadi. Har bir bolaning qobiliyati, xarakteri va ruhiy holati turlicha bo‘lgani sababli ularga bir xil yondashuvni qo‘llash har doim ham ijobiy natija bermaydi. O‘quvchini ortiqcha bosim, kuchli nazorat yoki doimiy ruhiy zo‘riqish ostida qoldirish uning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, haddan tashqari tanqid qilish, tengdoshlari oldida kamsitish yoki qattiqqo‘llik bilan muomala qilish o‘quvchida qo‘rquv, ichki norozilik va agressivlikni kuchaytiradi. Natijada o‘quvchining darsga bo‘lgan qiziqishi pasayadi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi susayadi va ijtimoiy moslashuv jarayonida qiyinchiliklar yuzaga keladi. Shu sababli pedagoglar tarbiya va ta’lim jarayonida ijobiy rag‘batlantirish, qo‘llab-quvvatlash va motivatsiya berish usullaridan samarali foydalanishlari zarur. O‘quvchining kichik yutuqlarini ham e’tirof etish va uni ruhlantirish bolaning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Maktablarda ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar, psixologik treninglar, davra suhbatlari va turli tarbiyaviy mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish ham psixoprofilaktikaning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Bunday tadbirlar o‘quvchilarning dunyoqarashini kengaytiradi, ularda sog‘lom fikrlash va ijobiy hayotiy pozitsiyani shakllantiradi. Ayniqsa, o‘smirlik davridagi o‘quvchilar bilan individual yondashuv asosida ishlash katta samara beradi. Chunki bu davrda hissiy beqarorlik, mustaqillikka intilish va tengdoshlar ta’siriga berilish kuchayadi. Shu bois o‘smirlarning ichki kechinmalarini tushunish, ularning muammolariga befarq bo‘lmaslik va psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyatga ega.

Psixoprofilaktika ishlari psixologik diagnostika, kuzatuv, suhbat va trening metodlariga tayangan holda amalga oshiriladi. Psixolog o‘quvchilarning ruhiy holatini muntazam o‘rganib borishi, ulardagi salbiy o‘zgarishlarni erta aniqlashi kerak. Ayniqsa, agressivlik, tushkunlik, ijtimoiy yakkalanish, o‘ziga ishonchsizlik yoki xavotir kabi holatlar o‘z vaqtida sezilsa, ularning oldini olish imkoniyati oshadi. Shu sababli xavf guruhiga kiruvchi o‘quvchilar bilan individual maslahatlar, korreksion mashg‘ulotlar va relaksatsion treninglarni tashkil etish muhimdir. Psixologik treninglar orqali o‘quvchilar stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish va sog‘lom muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishni o‘rganadilar. Guruhiy mashg‘ulotlar esa jamoada hamkorlik, birdamlik va empatiya hissini shakllantirishga xizmat qiladi.

Psixoprofilaktika ishlarida ota-onalar bilan hamkorlik alohida o‘rin tutadi. Oiladagi nosog‘lom muhit, doimiy nizolar, farzandga e’tibor yetishmasligi yoki haddan tashqari qattiq nazorat bolaning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ota-onalar bilan psixologik seminarlar, suhbatlar va maslahatlar tashkil etish muhim hisoblanadi. Ota-onalar farzandining qiziqishlari, his-tuyg‘ulari va muammolariga befarq bo‘lmasligi, ular bilan samimiy muloqot olib borishi kerak. Farzandning fikrini tinglash, uni tushunishga harakat qilish va qo‘llab-quvvatlash oiladagi sog‘lom psixologik muhitni mustahkamlaydi. Oila va maktab o‘rtasidagi hamkorlik mustahkam bo‘lgan taqdirda o‘quvchilarning psixologik muammolari kamayadi, ularning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligi oshadi.

Ta’lim muassasalarida psixoprofilaktika ishlarini samarali tashkil etish yosh avlodning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularni har tomonlama barkamol inson sifatida tarbiyalash hamda jamiyatga foydali shaxs qilib voyaga yetkazishda muhim ahamiyat kasb etadi. Psixoprofilaktik faoliyat orqali o‘quvchilarning emotsional holati barqarorlashadi, stress va xavotir darajasi kamayadi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi. Shu bilan birga, agressivlik, deviant xulq-atvor, nizoli vaziyatlar va turli salbiy odatlarning oldini olish imkoniyati kengayadi. Ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish o‘quvchilarning nafaqat ruhiy holatiga, balki o‘qishdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy faolligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur jarayonda psixolog, pedagog, ota-ona hamda jamiyatning o‘zaro hamkorligi muhim o‘rin tutadi. Chunki farzand tarbiyasi va uning ruhiy kamoloti faqatgina maktab yoki oilaning emas, balki butun jamiyatning umumiy mas’uliyati hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. *Psixologiya*. - Toshkent: O‘qituvchi, 2008.

2. Davletshin M.G. *Yosh davrlari psixologiyasi*. - Toshkent: TDPU, 2004.

3. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya*. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

4. Vygotskiy L.S. *Pedagogik psixologiya*. - Moskva: Pedagogika, 1991.

5. Muxina V.S. *Vozrastnaya psixologiya*. - Moskva: Akademiya, 2010.

6. Abdurahmonov F. *Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat*. - Toshkent: Universitet, 2019.

7. Zimbardo F. *Psixologiya va hayot*. - Sankt-Peterburg: Piter, 2018.

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA PSIXOLOGIK XIZMAT

Qaxramonova Nazokat Shaxobidovna
Farg’ona viloyati Oltiariq tumani 33-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur mustaqil ishda raqamli texnologiyalarning psixologik xizmat tizimidagi o‘rni, inson ruhiyatiga ta’siri hamda zamonaviy psixologik faoliyatdagi ahamiyati yoritilgan. Ish davomida onlayn psixologik xizmatlar, sun’iy intellekt, virtual muloqot, internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, ta’lim tizimida raqamli texnologiyalar yordamida psixologik xizmatni tashkil etish, masofaviy konsultatsiyalar va elektron diagnostika jarayonlarining samaradorligi haqida batafsil ma’lumot berilgan. Mustaqil ishda raqamli muhitning inson ruhiy salomatligiga ijobiy va salbiy ta’sirlari, internet qaramligi, stress va virtual yolg‘izlik kabi muammolar ham yoritib berilgan. Ushbu ish pedagoglar, psixologlar, talabalar hamda raqamli texnologiyalar va psixologiya yo‘nalishiga qiziquvchilar uchun foydali manba bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar. Raqamli texnologiyalar, psixologik xizmat, psixologik salomatlik, sun’iy intellekt, virtual muloqot, onlayn konsultatsiya, internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik diagnostika, masofaviy ta’lim, kiberpsixologiya, emotsional holat, virtual muhit, psixoprofilaktika, stress, depressiya, mobil ilovalar, elektron platformalar, raqamli madaniyat, psixologik yordam. Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Bugungi kunda deyarli barcha sohalarda, jumladan ta’lim, tibbiyot, iqtisodiyot, boshqaruv va psixologik xizmat tizimida zamonaviy texnologiyalardan keng foydalanilmoqda. Ayniqsa, internet tarmoqlari, mobil ilovalar, virtual platformalar va sun’iy intellekt imkoniyatlari insonlarga yanada qulay va samarali xizmat ko‘rsatishga yordam bermoqda. Shu sababli psixologik xizmat tizimida ham raqamli texnologiyalarning o‘rni tobora ortib

bormoqda. Avvallari psixologik xizmatlar faqatgina yuzma-yuz suhbat va an’anaviy metodlar asosida olib borilgan bo‘lsa, hozirgi davrga kelib masofaviy konsultatsiyalar, onlayn psixologik treninglar, virtual seminarlar va elektron testlardan foydalanish keng rivojlandi. Bu esa insonlarning istalgan hududdan turib psixologik yordam olish imkoniyatini yaratdi. Ayniqsa, pandemiya davrida masofaviy psixologik xizmatlarga bo‘lgan ehtiyoj yanada ortdi va natijada raqamli texnologiyalar psixologik xizmatning muhim vositasiga aylandi. Raqamli texnologiyalar inson ruhiyatiga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Bir tomondan, ular insonlarga tezkor ma’lumot olish, yangi bilimlarni o‘zlashtirish, muloqot qilish va psixologik yordam olish imkonini beradi. Ikkinchi tomondan esa, internet qaramligi, virtual yolg‘izlik, stress, depressiya va emotsional charchoq kabi muammolarni yuzaga chiqarishi mumkin. Shu sababli raqamli texnologiyalar va psixologik xizmat o‘rtasidagi bog‘liqlikni ilmiy jihatdan o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Raqamli texnologiyalar zamonaviy psixologik xizmatning rivojlanishida muhim vosita sifatida xizmat qilmoqda. Bugungi kunda psixologlar internet orqali mijozlar bilan bog‘lanib, masofadan turib psixologik yordam ko‘rsatmoqda. Onlayn konsultatsiyalar insonlarga vaqt va masofa jihatidan katta qulaylik yaratmoqda. Ayniqsa, chekka hududlarda yashovchi insonlar uchun virtual psixologik xizmatlar juda muhim hisoblanadi. Internet platformalari yordamida inson o‘z uyidan chiqmagan holda professional psixolog bilan suhbatlashishi mumkin. Hozirgi kunda turli elektron platformalar va mobil ilovalar yordamida insonlarning ruhiy holatini aniqlash imkoniyati mavjud. Psixologik testlar elektron shaklda o‘tkazilib, natijalar avtomatik ravishda tahlil qilinmoqda. Bu esa psixologlarning ish faoliyatini yengillashtiradi hamda diagnostika jarayonining tezkorligini oshiradi. Shuningdek, raqamli texnologiyalar psixologik ma’lumotlarni elektron bazalarda saqlash, monitoring olib borish va statistik tahlillarni amalga oshirish imkonini ham beradi.mPsixologik xizmat tizimida virtual treninglar va motivatsion dasturlar ham keng qo‘llanilmoqda. Audio va video materiallar orqali insonlarda stressni kamaytirish, emotsional holatni yaxshilash va ruhiy qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha

mashg‘ulotlar tashkil qilinmoqda. Bu esa zamonaviy psixologik xizmatning yanada rivojlanishiga yordam bermoqda.

Raqamli muhit insonning ruhiy holati, hissiyotlari va xulq-atvoriga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, yoshlar va o‘smirlar internet hamda ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanayotganligi sababli, ularning psixologik holatida sezilarli o‘zgarishlar kuzatilmoqda. Bugungi yoshlar ko‘proq virtual muloqotga kirishib, real hayotdagi aloqalardan asta-sekin uzoqlashmoqda. Bu esa ayrim hollarda yolg‘izlik hissining kuchayishiga olib keladi. Internet va ijtimoiy tarmoqlar insonlarga yangi bilim olish, dunyo bilan bog‘lanish va o‘z fikrini erkin ifoda etish imkoniyatini yaratmoqda. Shu bilan birga, noto‘g‘ri va zararli axborotlar, salbiy kontentlar ham inson ruhiyatiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Ayniqsa, o‘smir yoshdagi bolalar virtual muhit ta’siriga tez tushadi. Ular orasida internet qaramligi, uyqusizlik, stress va depressiv holatlar ko‘payib bormoqda. Ko‘plab tadqiqotlarga ko‘ra, insonning uzoq vaqt telefon yoki kompyuter qarshisida vaqt o‘tkazishi diqqatning pasayishi va emotsional zo‘riqishga sabab bo‘ladi. Ba’zan insonlar ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar hayotini kuzatib, o‘z hayotidan qoniqmaslik hissini boshdan kechiradi. Bu esa o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli psixologlar internetdan me’yorida foydalanish va raqamli madaniyatni shakllantirish muhim ekanligini ta’kidlamoqda.

Sun’iy intellekt texnologiyalarining rivojlanishi psixologik xizmat tizimiga ham katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Hozirgi kunda ayrim dasturlar insonning ovozi, yuz ifodasi, yozish uslubi va hissiy reaksiyalarini tahlil qilish orqali uning psixologik holatini aniqlash imkoniyatiga ega. Maxsus chatbotlar insonlarga dastlabki psixologik yordam ko‘rsatib, stress darajasini kamaytirishga yordam bermoqda. Sun’iy intellekt asosidagi dasturlar insonlarning ruhiy holatini monitoring qilishda ham qo‘llanilmoqda. Ayrim davlatlarda depressiya va xavotir holatini aniqlash uchun maxsus algoritmlar ishlab chiqilgan. Bu texnologiyalar psixologik muammolarni erta aniqlash imkoniyatini yaratmoqda. Shu bilan birga, sun’iy intellekt psixologning o‘rnini to‘liq bosa olmaydi. Chunki insoniy hissiyot, empatiya va samimiy qo‘llab-quvvatlash har qanday texnologiyadan ustun hisoblanadi. Shuning uchun zamonaviy psixologik xizmat tizimida texnologiya va inson omili birgalikda faoliyat yuritishi

muhimdir. Psixologlar texnologik imkoniyatlardan foydalanish bilan bir qatorda insoniy yondashuvni ham saqlab qolishlari zarur.

Ta’lim tizimida raqamli texnologiyalar asosidagi psixologik xizmatlar tobora rivojlanib bormoqda. Maktab va oliy ta’lim muassasalarida elektron psixologik testlar, onlayn so‘rovnomalar va virtual seminarlar orqali o‘quvchilarning ruhiy holatini o‘rganish imkoniyati yaratilmoqda. Bu esa o‘quvchilardagi stress, qo‘rquv, motivatsiya pasayishi yoki emotsional muammolarni tezkor aniqlashga yordam beradi. Masofaviy ta’lim davrida psixologlarning onlayn faoliyati ayniqsa muhim bo‘ldi. O‘quvchilar bilan videomuloqot qilish, psixologik tavsiyalar berish va motivatsion suhbatlar tashkil etish orqali ularning ruhiy holatini qo‘llab-quvvatlashga erishildi. Shuningdek, ota-onalar bilan ham onlayn hamkorlik olib borilib, bolalarning psixologik rivojlanishi yuzasidan maslahatlar berildi. Raqamli texnologiyalar yordamida psixologik monitoring tizimlari ham shakllanmoqda. Bu tizimlar orqali o‘quvchilarning psixologik holatini muntazam kuzatib borish va muammolarni erta aniqlash imkoniyati paydo bo‘lmoqda. Natijada ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhit yaratishga erishilmoqda.

Raqamli texnologiyalardan noto‘g‘ri foydalanish inson ruhiyatiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Ayniqsa, yoshlarning internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog‘lanib qolishi psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Shu sababli internetdan foydalanishda ma’lum me’yor va qoidalarga amal qilish muhim hisoblanadi. Psixologlar insonlarga telefon va kompyuterdan foydalanish vaqtini nazorat qilishni tavsiya qilmoqda. Shuningdek, real hayotdagi muloqotlarni ko‘paytirish, sport bilan shug‘ullanish, kitob mutolaa qilish va oilaviy suhbatlarga vaqt ajratish inson ruhiy salomatligini saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanishini nazorat qilishi va ularda raqamli madaniyatni shakllantirishi zarur. Bugungi kunda ko‘plab davlatlarda internet xavfsizligi va raqamli gigiyena masalalariga alohida e’tibor qaratilmoqda. Chunki sog‘lom raqamli muhit insonning psixologik salomatligini saqlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalar zamonaviy psixologik xizmat tizimining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Onlayn konsultatsiyalar, elektron diagnostika, virtual treninglar va sun’iy intellekt asosidagi dasturlar insonlarga qulay va samarali psixologik yordam ko‘rsatish imkoniyatini yaratmoqda. Ayniqsa, ta’lim tizimida raqamli texnologiyalar yordamida psixologik xizmatni rivojlantirish o‘quvchilarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga, internet va ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga salbiy ta’siri ham mavjud bo‘lib, bu muammolarni oldini olishda psixologlar, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi muhim hisoblanadi. Kelajakda raqamli texnologiyalar yanada rivojlanishi bilan psixologik xizmat tizimi ham yangi bosqichga ko‘tariladi. Shu sababli insonlarda raqamli madaniyatni shakllantirish, internetdan oqilona foydalanish va ruhiy salomatlikni asrash bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova V.M. “Yosh psixologiyasi”. - Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2019.
2. G‘oziyev E.G‘. “Umumiy psixologiya”. - Toshkent: “Fan” nashriyoti, 2020.
3. Jabborov R. “Zamonaviy axborot texnologiyalari va yoshlar ma’naviyati”. - Toshkent: “Ma’naviyat”, 2021.
4. Nasriddinova M. “Raqamli asrda bolalar psixologiyasi”. - Toshkent: “Fan”, 2023.
5. Turaqulov D.A. “Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi”. - Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2021.
6. Sadriddin Shamsiddinov. “Raqamli texnologiyalar va ularning bolalar hamda o‘smirlarning ijtimoiy va psixologik xususiyatlariga ta’siri 2025
7. Dilafruz Ergasheva. “Raqamli texnologiyalar asosidagi psixologik xizmatda ayollar o‘rtasidagi qadriyatlar to‘qnashuvlari”. - Modern Science and Research jurnali, 2025.
8. O‘rishova Munira Qayumovna, Xasanova Saida Ganijonovna. “Raqamli texnologiyalar va mobil qurilmalardan foydalanishning bolalar psixologiyasiga ta’siri”. 2025.
9. Toshboltayeva Go‘zal Alisher qizi. “Raqamli texnologiyalar ta’sirida yoshlarning psixologik salomatligi”. - Recent Scientific Discoveries and Methodological Research, 2025.

OILADA BARKAMOL SHAXS TARBIYASINING PSIXOLOGIK OMILLARI

Zikirillayeva Shahlo Husan qizi
Qashqadaryo viloyati Qarshi shahar 35-maktab psixologi

Annotatsiya. Maqolada oilada farzand tarbiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari ochib berilgan. Shaxs tarbiyasida oilaning tutgan o‘rni, oilada qaror topgan insoniy fazilatlar, sog‘lom ma’naviy-ruhiy muhit farzandlarning yetuk, barkamol bo‘lib voyaga yetishlari uchun qanchalik muhim ahamiyatga ega ekanligi yoritilgan hamda bunga doir psixolog olimlar, tadqiqotchilarning fikrlari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: oila, jamiyat, ota-ona, sog‘lom-ma’naviy muhit, xulq andozalari.

Аннотатция. В статье раскрываются социально-психологические особенности воспитания детей в семье. Проанализированы роль семьи в воспитании личности, значение человеческих качеств в семье, здоровой и духовной среды для развития зрелых детей, а также мнения психологов и исследователей.

Ключевые слова: семья, общество, родители, здоровая духовная среда, модели поведения.

Abstract. The article reveals the socio-psychological features of raising children in the family. This article informs the importance of family in education of person and shaping their character and skills, and how to create healthy spiritual environment in the process of upbringing children as a mature. As well as in this article some opinions of psychologists and researchers were analyzed.

Key words: Family, society, parents, healthy spiritual environment, behavior patterns.

Oila inson hayotidagi birinchi ijtimoiy hamjamiyat bo‘lib, buning natijasida quyidagilar yuzaga keladi: madaniy qadriyatlar bilan tanishish, birinchi ijtimoiy rollarni o‘zlashtirish, ijtimoiy xulq-atvorda tajriba orttirish. Oilaga shunday ta’rif

berish mumkin: “Diniy va ijtimoiy qoidalar asosidagi nikoh bilan tashkil topgan, tug‘ilish yo‘li bilan qo‘shilgan a’zolarni o‘z tarkibiga olgan, vazifa va mas’uliyatlar doirasida mushtarak hayot kechirgan insonlardan tarkib topgan ijtimoiy tashkilot oiladir”. Oila ota-ona va farzandlardan iborat bo‘lgan moddiy birlik emas, a’zolari o‘zaro insoniy munosabatlar o‘rnatishga hozirlangan qutlug‘ dargohdir. Jamiyatning mustahkamligi ana shu qutlug‘ dargohning tinchligiga bog‘liq. Muhabbat va hurmatga, diniy va milliy an’analarga asoslangan osoyishta oila mukammal jamiyatga asos boladi. Har bir oilaning sog‘lom bo‘lishi, ularda ijobiy psixologik iqlimning hukm surishi, mana shu muhitga dunyoga kelib, shaxs sifatida shakllanib, so‘ng o‘zi yashayotgan davlatning fuqarosi sifatida o‘z mamlakatining iqtisodiyoti, ijtimoiy hayoti taraqqiyotini ta’minlovchi, hal qiluvchi omil bo‘lgan inson kamolotida oilaning tutgan o‘rni beqiyosdir. Oilada shaxslararo munosabatlarning bir necha turlari amalga oshadi, ya’ni milliy mafkuramizga oid ilk tushunchalar, avvalo oila muhitida singadi va bu jarayon bobolar o‘giti, ota ibrati, ona mehri orqali amalga oshadi. Aynan ota va ona dastlabki ko‘nikmalarini bola ongiga singdiruvchi, uning irodasini charxlovchi insondir. Bunda oilaviy munosabatlarda tarbiyaviy, psixologik, hissiy, moliyaviy, jinsiy va boshqa vazifalarning amalga oshirilishi kuzatiladi. Oiladagi barcha munosabatlar zaminida salbiy yoki ijobiy holatlar yuzaga keladi, ya’ni oila a’zolaridan kimningdir kimgadir ta’siri oqibatida shaxs yaxshi shakllanishi va komil inson darajasiga yetishi yoki tarbiyasi og‘ir, xulqi buzuq odam bo‘lib tarbiyalanishi mumkin.

Shaxsning psixik rivojlanishining ijtimoiy va biologik omillarini o‘rgangan olimlar o‘rtasida har doim bahs va munozaralar bo‘lib o‘tgan. Jahon psixologiyasida shaxs, uning tarbiyasi va muammosi yuzasidan ko‘plab nazariyalar, konsepsiyalar, yondashuvlar, qarashlar mavjud bo‘lishiga qaramay, komil inson kamoloti, o‘ziga xosligi bo‘yicha hanuzgacha umumiy bir fikrga, to‘xtamga kelingani yo‘q. Bolaning psixik rivojlanishini kuzatgan psixologlar L.S.Vigotskiy, P.P.Blonskiy, A.Vallon, J.Piajelarning aniqlashicha, mazkur rivojlanishning o‘ziga xos xususiyatlariga asoslangan senzitiv-qulay davrlari mavjud bo‘lib, ular individning o‘zi yashab turgan muhitda, oilada tutgan o‘rni, bilish jarayonlari, individual o‘ziga xos xususiyat va

holatlari shaxsi va ongining o‘sishi darajasi bilan bevosita bog‘liqdir. Demak ijtimoiy va biologik omillarni o‘rgangan olimlarning fikrlaridan shuni anglash mumkinki, shaxsning kamol topishi eng avvalo, u tug‘ilib voyaga yetayotgan tarbiyalanayotgan oila va uning muhiti bilan o‘zaro bog‘liq ekan. Oilaviy tarbiya ijtimoiy tarbiyaga nisbatan bolaning psixologik holatiga, hissiyoti va tuyg‘ulariga asosiy ta’sir etuvchi omildir. Taniqli pedagog A.S.Makarenko besh yoshgacha bo‘lgan tarbiya bolaning shaxsiyati shakllanishida o‘ta muhim ahamiyatga ega ekanini quyidagi fikrlari orqali qayd etib o‘tgan: “…tarbiyaning bosh asosi besh yoshda nihoyasiga yetadi, demak, siz besh yoshgacha nima qilgan bo‘lsangiz, bu tarbiyaviy jarayonning 90 foizini tashkil etadi, keyingi tarbiya esa qayta tarbiyalash negizida davom etadi”. Agar oilada ota-ona ilk yoshlikdan bolaning yosh xususiyatini, imkoniyatlari hamda qiziqishlaridan kelib chiqib, uning shaxsini, o‘ziga xosligini tan olib munosabatda bo‘lsa, bola borgan sari o‘ziga nisbatan talabchan, intiluvchan bo‘lib boraveradi. Ayniqsa, rivojlanishning katta bog‘cha yoshida, o‘smirlik davrlarida kattalarning bolaga ma’lum tashabbuslarni berishi, uning fikriga hurmat bilan munosabatda bo‘lishi, tez-tez “Sen nima deb o‘ylaysan?”, “Sening fikring biz uchun muhim” qabilida uning fikriga murojaat qilishi erkin fikrlash, mustaqil biror nuqtai nazarini bayon etishga imkon beradi. To‘g‘ri, ota-ona boladagi yaxshi-yomonni, to‘g‘ri-noto‘g‘rini farqlashda asosiy hakam bo‘lishi lozim, lekin qiyinchiliklar, xatoliklarni tahlil etishda ham hamfikrlilikka chorlash muhim ahamiyatga ega. Kattalarga hurmat, o‘zaro hamkorlik, farzandlarning taqdiri va kelajagi uchun qayg‘urish, ularga g‘amxo‘rlik qilish hamisha oilaviy qadriyatlarning va udumlarning asosiy qoidalari bo‘lib kelgan. Sotsiolog olim A.Antonovning ta’kidlashicha, oila ijtimoiy-psixologik yaxlitlik sifatida shaxsga shunday axborot ta’sirlarini ko‘rsatadiki, oqibatda bola eng avvalo, jamiyatdagi qonuniy normalar, xulq andozalarini egallaydi. Oila qanchalik inoq, uyushgan va mustahkam bo‘lsa, uning normativ ta’siri ham shunchalik ijobiy samarali bo‘ladi. Bunday oilada o‘zining qadriyatlaridan tashqari, jamiyat qadriyatlari, qonun-qoidalari va normalari hurmat qilinadi, bola boshidan jamiyatda yashashga o‘rgatilgan bo‘ladi. Uning ahamiyati shundaki, farzand maktabgacha tarbiya muassasasida ham, keyinchalik maktab, kollej yoki litseyda o‘qiganda ham

tartibli, intizomli, aytilgan vazifa, berilgan topshiriqlarni mas’uliyat bilan vijdonan bajaradigan bo‘lib, bolalar jamiyatida hamisha o‘zining o‘rniga ega bo‘la oladi. Oila tarbiyasida doimiy ta’sirchan kuch oiladagi munosabat, oila muhiti, oila a’zolarining o‘zaro aloqasi, ota-ona, aka-uka va boshqalarning xulq-atvori, madaniy va siyosiy saviyasi, muomala madaniyati, oilaning daromadi, yashash sharoiti va boshqa holatlar bola kamolotiga ta’sir qiladigan asosiy omillardir. Oila qanchalik tartibli, yaxshi xulq-atvorli, uning a’zolarining o‘zaro munosabatlari samimiy bo‘lsa, oila tarbiyasi ham shunchalik samarali bo‘ladi.

Qadimgi yunon faylasuflari Aflotun va Arastu bola tarbiyasini jamiyat o‘z ixtiyoriga olishi, tarbiya jarayonidagi barcha zarur ishlarni davlat bajarishi lozim degan g‘oyani ilgari surgan edilar. Bu g‘oya fransuz xayoliy sotsalistlari Sen Semon, Shari Fure asarlarida keyinchalik rivojlantirildi. Ular bola tarbiyasi bilan asosan davlat shug‘ullanishi kerak, degan g‘oyani ilgari surganlar. Ammo sharq mutafakkirlari bola tarbiyasi bilan asosan ota-ona shug‘ullanishi kerak, degan xulosaga kelganlar. Bu bilan ular oilaviy tarbiyaning roliga katta e’tibor berganlar. Rizouddin ibn Fahriddinning “Oila” nomli risolasida bola tarbiyasi yomon niyat va qo‘pollik bilan emas, balki sabr-toqat, matonat, mehribonlik, chidamlilik, shafqat-u sezgirlik bilan bo‘lishi kerak. Zarar bilan foydani ayira olmagan yosh go‘dakni nazoratsiz tutish ulug‘ xatolikdir. Balki uni qattiqlik bilan yumshoqlik o‘rtasida adolat bilan tarbiya qilmoq kerakligi haqida fikrlar berilgan.

Demak, bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog‘lom, ma’nan kuchli, aqlan yetuk, sog‘lom va barkamol bo‘lib yetishishida oiladagi sog‘lom munosabatlarning ahamiyati muhimdir. Muhtaram yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyev quyidagi fikrni bildirgan: “Oila men uchun muqaddas. Muqaddasligi shuki, avvalambor qayerda ishlashidan qat’i nazar, kim bolishidan qat’i nazar agar oilada tarbiya, oilada muhit, oilada halollik, munosabat, tarbiyaga alohida e’tibor bermasa, hech qachon natija bolmaydi”. Shu bois, mustaqil davlatimizda oilaning mustahkam bo‘lishi, uning barqarorligini ta’minlash uchun oilada sog‘lom ijtimoiy munosabatlar tizimini yaratish va buning uchun avvalo ota-onalarni psixologik bilim bilan

qurollantirish zarurdir. Bu masalani hal qilishda oilaviy psixologik xizmatni tashkil etish dolzarb masala sifatida ko‘tariladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M.Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.-T.: 2016.
2. Rizouddin ibn Faxriddin. Oila. - T.: Mehnat, 1991
3. Azizov.Sh. Shaxs va jamiyat . – T.: “Niso Poligraf”, 2016
4. Baxriyeva N.A. Shaxs psixologiyasi. Buxoro-2021
5. Respublika “Oila” ilmiy-amaliy markazining ilmiy-maqolalar to‘plami.
6. Ma’naviyatli oila-farovon oila. – T.:”Turon-Iqbol”, 2011
7. G‘oziyev.E. Ontogenez psixologiyasi . – T.: “Noshir”, 2010
8. G‘oziyev.E. Ontogenez psixologiyasi . – T.: “Noshir”, 2010
9. G‘.B.Shoumarov, I.O. Haydarov, N.A.Sog‘inov. Oila psixologiyasi. T.: “Sharq”, 2015
10. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет.: Пособие для практических работников детских садов? – Санкт-Петербург: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008

KASB TANLASH JARAYONIDA ILK O’SPIRINLARGA BERILADIGAN PSIXOLOGIK YORDAM

Jo’rayeva Nafisa O’ktamovna
Navoiy viloyati Xatirchi tumani maktab amaliyotchi psixologi,
Sanayeva Munira Ismoil qizi
18-maktab amaliyotchi psixologi

Annatatsiya: Ilk o’spirinlarning kasblar haqidagi tasavvuri haqida fikr yuritildi.

The idea of the first teenagers’ professions is discussed

Обсуждалось первое подростковое восприятии профессии

Kalitso’zlar:O’spirinlikyoshi. Akademik litsey va kollej o’quvchilarini qiziqishlari. Kasblarni targ’ib qilish usullari.

Endigina o’sib kelayotgan o’spirinlik yoshidagi o’quvchilar kasbni tanlashga ma’suliyat bilan yondashmaydilar. Kuzatishlardan va va turmush tajribalaridan ma’lumki, odatda ilk o’spirinlik yoshidagi o’g’il-qizlar hayotda mustaqil qadam tashlash to’g’risida aniq,asosli fikr bildirishga qiynaladilar. Shu sababli kasb tanlash davrida oqilona va to’g’ri yo’l tutishni bilmay dovdirab qoladilar yoki tavakkaliga ish tutadilar. O’zlarining imkoniyatini hisobga olib harakat qilishga ojiz bo’ladilar. Natijada noxush kechinmalar, umidsizliklar, ijtimoiy sustlik holatlari vujudga keladi. O’quvchilarning ba’zilari kasb tanlashda yoqqol ko’zga tashlanib turgan namunalarga taqlid qiladilar. Bunda o’z atrofdagi yaqin kishilarni nazarda tutadilar, ularning yo’lidan borishni mo’ljallaydilar.

O’quvchilarda biror bir o’quv faniga ishtiyoq natijasida ularda har xil kasblarga qiziqish hosil bo’ladi. Tanlangan kasbni o’zlashtirish bilan bog’liq fanga qiziqish ham orttiradi. Natijada to’garak, mashg’ulotlariga va fakultativ kurslarga ko’chish imkoniyati vujudga keladi., bunday imkoniyatdan foydalanish maqsadga muofiqdir.

Shaxsning har tomonlama,uyg'un rivojlanishiga mehnat faoliyati salmoqli ta'sir ko'rsatadi. O’smirlarning sinf va maktab yer uchastkalaridagi mehnat faoliyati o’z mohiyati bilan zarur axborat va ma’lumotlar berib, murakkablashib ,ularning kuchiga kuch , g’ayratiga g’ayrat qo’shib , mehnat samarasidan ,mahsulidan lazzatlanish his-tuyg’ularini shakllantira boradi. Jamoa muhitini ijobiy tomonga o’zgartirish, fikrlar erkinligiga erishish va o’zini mehnat faoliyatida sinab ko’rish imkoniyati tug’iladi.

Akademik litsey va kollej o’quvchilarini qiziqishlari , mayllari intilishlari , qobiliyatlari , iste’dodlari asosida tanlangan kasblariga to’g’ri yo’naltirish o’spirinlar uchun katta hayotiy masaladir. Kasb tanlash jarayonida ilk o’spirinlarga o’qituvchilar , ota-onalar , jamoatchilik, o’z kasbining ustalari, murabbiylar alohida e’tibor berishlarikerak bo’ladi. Ko’p hollarda ular kattalarning maslahat va tavsiyalarini hisobga olgan holda qat’iy bir qarorga kelishlari mumkin, chunki ular o’z xohishlarini har tomonlama asoslab bera oladilar.

Ilk o’spirinlarda kasblar haqida yaqqol tasavvur bo’lmasligi sababli, ular ko’proq xatoga yo’l qo’yadilar. Tanlangan yoki tanlanishi zarur bo'lgan kasb qanday shaxsiy fazilatlarni talab qilishini tushunib yetmaydilar. O’z qobiliyatlarini oqilona baholay olmasliklari tufayli u yokibu kasbni egallash uchun qanchalik tez va aniq harakat qila olishlarini , bu ishga moslasha olishlari mumkinligini bilmaydilar. Biroq hozir mazkur ko’ngilsiz holatlarning oldini olishva bartaraf etish imkoniyatlari mavjud. Buning uchun quyidagi pedagogik–psixologik omillarga alohida e’tibor berish maqsadga muofiqdir:1) kasblarni o’rganish usullarini ishlab chiqish ,ularni tasniflash va lo’nda qilib ifodalash; 2)o’qituvchining kasblar bo’yicha tashviqot ishlari olib borishi, o’quvchilarga kasblar yuzasidan maslahatlar berishi ilk o’spirin va uning ota-onasi bilan birga kasbga yo’naltirish tadbirlarini ko’rib chiqishi; 3)ularni kasbning asosiy turlari bilan tanishtirish; 4)kasblar olamiga sayohatlar tashkil qilish, kasb egalari bilan davra suhbatlari uyushtirish maqsadga muofiqdir

Kasb tanlashga yo’llash va kasblarni targ’ib qilish usullaridan biri- ko’rsatmali vositalar , yani fotostendlardan , kitoblar ko’rgazmasidan yosh rassom va tabiatshunoslar ijodiy faoliyatining mahsulidan , naqqoshlik va texnika to’garagi

ishlaridan foydalanishdir . Bundan tashqari muzeylarga ekskursiya uyushtirish orqali ham ayrim kasblarga qiziqish uyg’otish mumkin.

Yuritilgan mulohazalardan ko’rinib turibdiki, kasb-hunar to’g’risida axborotlar, maslahatlar berishning o’zi ongli ravishda kasb tanlash uchun yetarli emas. Shunga ko’ra , ilk o’spirin o’quvchilarning bilish faoliyatini kuchaytirish , ularni mustaqil bilim olishga o’rgatish ularga o’zlarini muayyan faoliyatdasinab ko’rish imkoniyatini yaratadi. Lekin kasbga yo’naltirishning boshqa yo’l va vositalarini ham qidirish va qo’llash kerak.

Mehnat psixologiyasining mutaxassislari kasbga yo’naltirishning boshqacha usullarini : barcha fanlarni o’qitishning politexnik jihatini chuqqurlashtirishni ; tabiiy –matematik fanlarda atrofdagi ishlab chiqarishdan ob’ekt sifatida foydalanishni ; ijtimoiy turkumdagi fanlarni o’qitishda o’lkashunoslik materiallarini qo’llab o’quvchilarning kasbga qiziqishni oshirish , mehnatga ishtiyoq uyg’otishni ; darslarda kasblar haqida axborotlar berib borishni ; mehnat sohalari bilan o’quvchilarning mustaqil tanishishi uchun sharoit yaratishni tavsiya etmoqdalar.

Kasb tanlashda ilk o’spirin yigit-qizlarda qator maqsadlar vujudga kelishi mumkin. Dastlabki maqsad –bosh maqsad deb ataladi va u umumxalq mehnatiga o’z ulushini qo’sha olamanmi , qanday inson bo’lib yetishaman, hayot va faoliyat ideallarim nimalar bo’lishi lozim , degan fikrlardan iborat bo’ladi. Yaqin va yaqqol maqsad dastlabki faoliyat sohasi , mutaxassislikni qanday va qayerda egallash , o’qishni tugatgach , dastlabki mehnat faoliyati qaysi lavozimdan boshlanishi, mehnat mahoratini oshirish istiqbollari haqidagi mulohazalardan tashkil topadi. Psixologik nuqtai nazardan maqsadga erishishning tashqi va ichki shart-sharoitlari mavjud. Tashqi sharoitlarga maqsad yo’lidagi har xil qiyinchiliklar , qarama-qarshiliklar, , ziddiyatlar mazkur muassasa yoki tashkilotning imkoniyatlari , muayyan sub’ektga – yosh kasb egasiga ko’rsatishi mumkin bo’lgan qarshiligi va hakozolar kiradi. Ilk o’spirinning mulohazasidan kelib chiqib shuni ta’kidlash mumkinki, u bir emas balki, bir nechta qo’shimcha maqsaddan foydalanishga intilyapti. Shunga o’xshash maqsadga erishishning qo’shimcha, yordamchi yo’l va vositalari uchrashi mumkin. Qo’yilgan maqsadni ro’yobga chiqarish uchun intilish kasb tanlash jarayonida

ularning shaxsiyatida jur’atlilikni vujudga keltiradi. Bu fazilat ilk o’spirin shaxsning ajoyib yutug’idir.

Yuqoridagi mulohazalarga asoslanib , ilk o’spirinlarni o’z qiziqishlari ,mayl ehtiyoj iqtidor, qobiliyat , ko’nikma va malakalarini hisobga olgan holda kasb tanlashga yo’naltirish jamiyatning rivoji uchun puxta zamin xozirlaydi.

BOLANING MAKTABGA TEZ MOSLASHISHI VA MUVAFFAQIYATLI O’QISHIDA SHAXSIY VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINING AHAMIYATI

Toshkent viloyati Chirchiq shahar
MMTBga qarashli 17-maktab psixologi
Nisanbayeva Anar Beysenovna

Annotatsiya: Mavzuning dolzarbligi, bolalarning maktabga tez moslashishi va muvaffaqiyatli o‘qishida shaxsiy va ijtimoiy-psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini o‘rganishdan iborat.

The relevance of the topic is to study the importance of personal and socio-psychological preparation for children’s rapid adaptation to school and successful study.

Bolaning maktabga tez moslashishi va muvaffaqiyatli o’qishida shaxsiy va ijtimoiy-psixologik tayyorgarligining ham ahamiyati juda katta. Bu davrda bolalarda avvalo bilish sohalari, so’ngra esa emotsional motivatsion yo’nalish bo’yicha ichki shaxsiy hayot boshlanadi. U yoki bu yo’nalishdagi rivojlanish obrazlilikdan ramzlikkacha bo’lgan bosqichlarni o’taydi. Obrazlilik deyilganda bolalarning turli

obrazlarni yaratishi, ularni o’zgartirishi va erkin harakatga keltirishi, ramzlilik deyilganda esa belgilar tizimi (matematik, lingvistik, mantiqiy va boshqalar) bilan ishlash malakasi tushuniladi. Maktabgacha yosh davrda ijodkorlik jarayoni boshlanadi. Ijodkorlik layoqati, asosan, bolalarning konstruktorlik o’yinlarida, texnik va badiiy ijodlarida namoyon bo’ladi. Bu davrda maxsus layoqatlar kurtaklarining birlamchi rivojlanishi ko‘zga tashlana boshlaydi. Maktabgacha davrda tasavvur, tafakkur va nutq umumlashadi. Bu esa bu yoshdagi bolalarda tafakkur qilish omili sifatida ichki nutq yuzaga kelayotganligidan dalolat beradi. Bilish jarayonlarining sintezi bolaning o’z ona tilini to’liq egallashi asosida yotadi. Bu davrda nutqning shakllanish jarayoni yakunlana boshlaydi. Nutq asosidagi tarbiya jarayonida bolada sodda axloq me’yorlari va qoidalar egallaniladi. Bu me’yor va qoidalar bola axloqini boshqaradi. Kichik maktab davri 6–7 yoshdan 9–10 yoshgacha davom etadi. Uning psixikasi bilim olishga yetadigan darajada rivojlanadi. Kichik maktab yoshidagi bolaning muhim xususiyatlaridan biri, unda o’ziga xos ehtiyojlarning mavjudligidir. Bu ehtiyojlar o’z mohiyatiga ko’ra faqat muayyan bilim, ko’nikma va malakalarni egallashga qaratilmay, balki o’quvchilik istagini aks ettirish dan ham iboratdir. Shu ehtiyojlar asosida bolaning o’z portfeliga, shaxsiy o’quv qurollariga, dars tayyorlash stoliga, kitob qo‘yish javoniga ega bo‘lish, kattalardek har kuni maktabga borish istagi yotadi. Ana shu ehtiyoj bola shaxsining shakllanishida, shuningdek, uning ijtimoiylashuvida katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Bu davrda bola, fan asoslarini o‘rganish uchun biologik va psixologik jihatdan tayyor bo‘ladi. Fiziologlarning fikriga ko‘ra, 7 yoshga kelib bolaning katta miya yarim sharlari ma’lum darajada rivojlangan bo‘ladi. Lekin bu yoshda inson miyasining psixik faoliyatni rejalashtirish, boshqarish, nazorat qilish kabi mu rakkab shakllariga javob beradigan maxsus bo‘limlari hali to‘liq shakllanib bo‘lmagan bo‘ladi (miyaning bu qismlari 12 yosh da rivojlanib bo‘ladi). Miyaning boshqaruv funksiyalarini to‘liq shakllanib bo‘lmaganligi kichik maktab yoshidagi bolalarning xulq-atvorida, faoliyatlarini tashkil etishlarida va emotsional sohalarida yaqqol namoyon bo‘ladi. Ayrim 6 yoshli bolalar ota-onasining xohishi bilan hali o‘qish ga tayyor bo‘lmay turib, maktab ostonasiga qadam qo‘yishadi. Afsuski, o‘qish davomida aqliy-ruhiy zo‘riqish

oqibatida turli xil kasalliklarga chalinib, jismoniy va psixik rivojlanishda nuqson lar paydo bo‘ladi. Bunday bolalarda eng avvalo miya struktura sining va nerv psixik jarayonlarining maktabda o‘qish uchun to‘liq ye tishmaganligi, ko‘ruv harakat koordinatsiyasi va kichik motorikaning rivojlanmaganligi, mantiqiy fikr mahsuldorligining pastligi kuzatiladi. Undan tashqari motivatsiya, irodaviy jihat larining ayniqsa, ixtiyoriy diqqat va xotiraning shakllanmagan ligi, xatti-harakatlarni ixtiyoriy boshqaruvdagi muammolar, bir so‘z bilan aytganda hali «O‘quvchi ichki pozitsiya»sining shakl lanmaganligi maktabda o‘qishga tayyor bo‘lmagan bolalar ning muvaffaqiyatli o‘zlashtirib ketishlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Pedagoglar, ota-onalar, bolalarni erta maktabga berishning foy da yoki zarari to‘g‘risida o‘ylaganlarida inson miyasi rivojlanishi ning neyrofiziologik qonuniyatlarini ham alohida e’tiborga olish lari lozim. Bolani erta o‘qish, yozish, sanashga o‘rgatib uning bi lish jarayonlari zo‘riqtirilsa, bolaning emotsional hissiy rivojla nishi uchun zarur bo‘lgan miya quvvatining tanqislashuviga sabab bo‘ladi. Bundan bolalarning emotsional hissiy jarayonlarining kechishida yoki jismoniy rivojlanishida kamchiliklar sodir bo’ladi. Bunday holatda energiya taqsimlanishining majburan buzi lishi sodir bo‘lib, u 7–8 yoshli bolalarni qo‘rquv, agressivlik yoki giperaktivlik holatlariga olib keladi. Bu bolani maktabda o‘qish ga tayyorlash kerak emas, degan fikr emas, lekin bolaning aqliy rivojla nishiga erta o‘qishni, sanashni, yozishni o‘rgatish bilangina erishib bo‘lmaydi. Ma’lumki, rivojlanish qonuniyatiga ko‘ra, har qanday taraqqiyot ko‘rgazmali obrazlilikdan abstrakt mantiqiy likka qarab boradi. Agar bola hali o‘qishga aqliy, ma’naviy-ruhiy jihatdan tayyor bo‘lmay turib, unga harf va raqamlarni yozish, o‘qish o‘rgatilsa psixik rivojlanishning teskari tomonga ketishiga sabab bo‘ladi. Psixolog olimlarning fikricha, psixik va evolutsi ya taraq qiyot qonunlari ham fizik qonunlardek buzilmas, hamda universaldir. Yuqoridagi fikrlarni umumlashtirib aytish mumkin ki, neyrofiziologik jihatdan ixtiyoriy diqqat va o‘qish uchun zarur bo‘lgan ko‘plab miyada kechadigan jarayonlar asosan 7–8 yoshda (aqliy yoshi o‘zib ketgan bolalarda olti yoshda ham) shakllanadi. Ya’ni shu yoshda bola 45 minutlik aqliy mehnatga tayyor bo‘ladi. Maktabda o‘qishning boshlanishi 7 yoshda bo‘ladigan to‘rtinchi fiziologik krizis bilan mos keladi (bola organizmida

jadal bo‘yning o‘sishi, ichki organlarning kattalashuvi, vegetativ o‘zgarishlar bilan bog‘liq bo‘lgan keskin endokrin o‘zgarish lar ro‘y beradi). 6–7 yoshli maktabga tayyor bolada «Men shuni xohlayman» motividan «Men shuni bajarishim kerak» motivi ustunlik qi la boshlaydi. Maktabda birinchi sinfga kelgan har bir o‘quvchi da psixik zo‘riqish kuchayadi. Bu nafaqat uning jismoniy salomatligida, balki xatti-harakatida ham, masalan, ma’lum darajada qo‘rquvning kuchayishi, irodaviy faollikning susayishida namoyon bo‘ladi. Bolaning ijtimoiy munosabatlar tizimi va faoliyatidagi kardinal o‘zgarishlar uning organizmidagi barcha tizimlar va funksiyalaridagi o‘zgarishlarga to’g’ri kelib boladan kuchli zo‘riqish va o‘z ichki imkoniyatlaridan to‘liq foydalanish zaruriyatini taqozo etadi. Maktabga tayyor bo‘lgan boladagi ushbu o‘zgarishlar salbiy oqibatlarni olib kelmay, aksincha uning yangi sharoitlarga muvaffaqiyatli moslashuviga yordam beradi. O‘qituvchining munosabat uslubi o‘quvchining faolligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Kichik maktab yoshidagi bolalar tez chalg‘iydilar, uzoq vaqt diqqatlarini bir narsaga qarata olmaydilar, ta’sirchan hamda emot sional bo‘ladilar. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchi faolligining asosan uch xil ko‘rinishi mavjud bo‘lib, bular: jismoniy, psixik va ijtimoiy faollikdir. Jismoniy faollik – sog‘lom organizmning ha rakat qilishga bo‘lgan turli mavjud to‘siqlarni yengishdagi tabiiy ehtiyojidir. Bu yoshdagi bolalar nihoyatda serharakat bo‘ladilar. Bu jismoniy harakat bolaning atrofdagi narsalarga qiziqish bi lan qarayotganligi, ularni o‘rganishga intilayotgani bilan ham bog‘liqdir. Bolaning jismoniy va psixik faolligi o‘zaro bog‘liqdir. Chunki, psixik sog‘lom bola harakatchan bo‘ladi, charchagan, siqilgan bola esa deyarli hech narsa bilan qiziqmaydi. Psixik faollik – bu normal rivojlanayotgan bolaning atrof olamdagi predmetlarni, insoniy munosabatlarni bilishga nisbatan qiziqishdir. Psixik faollik deganda, bolani o‘zini bilishga nisbatan ehtiyoji ham tushuniladi. Maktabga birinchi bor kelgan bolada qator qiyinchiliklar yuzaga keladi. Ularning, avvalo, bir qancha maktab qoi dalariga bo‘ysunishi qiyin kechadi. Birinchi sinfning birinchi kunlaridan boshlab bola yengishi kerak bo‘lgan bir qancha qiyinchiliklarga uchraydi. Bu qiyinchiliklar: maktab hayotini o‘zlashtirish, yangi kun tartibini yaratish va unga moslashish, u uchun yangi bo‘lgan sinf jamoasiga qo‘shilish, xatti-harakatlarini

chegaralovchi qoidalarni qabul qilish, o‘qituvchi bilan munosabatlarni o‘rnatish, oilaviy munosabatlarni qabul qilish va h.k. Bunday vaziyatlarda kattalar, ya’ni ustoz va ota-onalar bolalarga albatta yordam berishlari zarur.

BOLA RUHIYATINI SHAKLLANISHINING IJTIMOIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Navoiy viloyati Xatirchi tumani
12-maktab amaliyotchi psixologi
Muxtorova Gulmira Amonboyevna
28-maktab amaliyotchi psixologi
Mamatova Dilorom

Annotatsiya: Maqolada bola ruhiyatini shakllanishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari borasida fikr yuritilgan.

Kalit so’z: Psixologik xususiyat, giperaktiv bola, ruhiyat.

Bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri,sog’lom va barkamol avlodni tarbiyalab,voyaga yetkazish hisoblanadi.buning uchun avvalo onaning homiladorlik davridan boshlab bolaning ruhiy salomatligini saqlash uchun homiladorlik davrida asab tizimiga salbiy ta’sir ko’rsatuvchi omillardan himoyalashimiz, ruhan tetik farzand dunyoga kelishiga zamin hozirlaydi.

Darhaqiqat, tarbiyani bola ona qornidalik davridanoq boshlashimiz kerak.Mutafakkirlarimizdan biri Abu Ali Ibn Sino ham, tarbiya erta bolalik davridan boshlanishi va u bolani qo’rqoq, g’amgin yoki juda erka qilib o’stirmaslikni, ota-ona bola nimani istayotganini doimo sezishi va o’sha narsani bolaga yetkazib berishga harakat qilishi, yomon narsalardan esa yiroqlashtirishlari

zarurligini uqtirgan.Bu qoidalarga rioya qilish bolaning zehnini o’tkir, tanasining sog’lom o’sishini ta’minlashi haqida fikrlar bildirgan.

Bizga ma’lumki, bolalar yashashni hayotdan o’rganadilar.Agar bola tanqid qilinaversa,nafratlanishga, adovatda yashasa tajovuzkorlikka o’rganadi, masxara qilinsa,u indamas,odamovi bo’lib qoladi,hadeb tanqid qilinaversa,u o’zini gunohkor his qilib o’sadi.Agar sabr-toqad,xotirjamlik bilan o’stirilsa,u boshqalarni tushunishni,maqtalsa,u minnatdor bo’lmoqlikni o’rganadi.Agar bola vijdoniylik va halollikda ulg’aysa,u adolatli bo’lishni, xavsizlikda yashasa hamda qo’llab-quvvatlansa,unda o’z kuchiga ishonch paydo bo’ladi va boshqa insonlarga ishonish lozimligini o’rganadi.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib,biz geperakiv bolalar haqida bir oz fikr yurutmoqchimiz.

Xo’sh bu sindromning kelib chiqish sabablari nimalardan iborat?

- homiladorlik vaqtidagi turli kasalliklar (anemiya,avitaminoz,infeksiyalar,aroqxo’rlik,chekish,nevrologik kasalliklar va hokazo);
- tug’ruq vaqtidagi asoratlar;
- go’daklik vaqtidagi asoratlar;
- ota-ona orasidagi urush- janjallar;
- noto’g’ri tarbiya bu sindromning asosiy sabablaridandir.

Bu sabablar asosida bolada iroda,his-tuyg’ular va xulq-atvorning buzulishlari kuzatiladi.Buning natijasida bolalarda bir joyda tinch o’tira olmaslik,boshlagan o’yinini oxiriga yetkazmaslik,birov (ayniqsa ota-ona) ning gapiga quloq solmaslik ,o’z bilganidan qolmaslik,qaysarlik,diqqatning pasayishi,uyqusizlik, atrofdagilarni ishiga va boshqa bolalarni o’yiniga aralashish,ularga halaqid berish,tez-tez janjal chiqarish,ukalariga azob berish yoki ularga butunlay befarqlik,o’zining narsalarini bog’cha, maktab yoki boshqa joyda unitib qoldirish,berilgan savolga shoshib javob berish,tez xafa bo’lish,yig’loqilik, boshi og’rib turishi, fikrning tez chalg’ishi,sergaplik holatlari namoyon bo’ladi.

Giperaktiv bolaning aksaryati o’z tengqurlaridan zehni o’tkirligi bilan ajralib turadi.Shunday bo’lsada ularning nutqi yaxshi bo’lmasligi,nozik harakatlar talab qiluvchi ishlarni bajarish yoki yangi mashg’ulotlarni o’zlashtirishda qiynalishlari mumkin. Ularning ba’zilari, umuman,rasm solishga no’noq bo’lsa, boshqa birlari (ayniqsa chapaqaylari)juda kuchli rassom bo’lishadi.

Yuqorida sanab o’tilgan simptomlarning 70 foizi aniqlangan bolalarga giperaktiv sindrom tashxisi qo’yiladi.

Bunday sindrom aniqlangan bolalarni ota-onalariga quydagilarni tavsiya etamiz;

- to’g’ri munosabatda bo’lish;
- sabr-toqad doimo hamrohingiz bo’lsin ;
- qattiqqo’llikni va rahimdillikni me’yorini biling;
- ortiqcha tanqid qilmang;
- qo’yilgan talab uning yoshiga mos bo’lsin;
- bola tarbiyasi haqida uning yonida bahslashmang;
- har bir kamchilikni unga yotig’i bilan tushuntiring;
- bolani turli tugaraklar va sportning o’zi istagan turiga qatnashtiring;
- ishlarini rag’batantirib turing;
- “Yo’q”,”Munkin emas”,”Hali mendan ko’rasan”,”Bas qil” kabi iboralarni ko’p ishlatmang;
- iloji boricha bolaga alohida xona qilib bering va uni turli narsa (o’yinchoqlar,qiziqarli kitoblar,”lego”va hokazo)lar bilan boyiting, ular yaltiroq va qizil rangda bo’lmasin.;
- bolani uzoq davom etuvchi multfilimlar va kattalar ko’ruvchi kinofilmlardan asrash kerak.Televizor yonida uzoq o’tirish bolaning asabi va ruhiyatiga yomon ta’sir ko’rsatadi. Bugungi kunda juda avj olgan enternit olami bolani tajavuzkor, asabiy va juda irodasiz qilib shakllanishida hizmat qilayotgani juda achinarli holatdir. Bolaga vaqtida ajratilmagan vaqt, berilmagan imkoniyatlar va ishonchsizlik uni tobe qilib qiziqishlarini enternit olamidan qoniqtirayotganiga guvoh bo’layapmiz. Bolani tarbiyalash bu unga yaxshi o’rnak bo’lish demakdir.

Xulosa o’rnida shuni aytish lozimki,yuqoridagi fikrlarga amal qilinsa, mustaqil Respublikamizning kelgusidagi rivoji, ravnaqi har tomonlama barkamol ,o’ziga boshqalarga ,jamiyatga, tabiatga va mehnatga to’g’ri munosabat bildira oladigan, mustaqil faoliyat ko’rsata oladigan, ijodkor va tadbirkor shaxslarni tarbiyalashdir.

ILK O’SPIRINLARNING KASBLAR HAQIDAGI TASAVVURI

Navoiy viloyati Xatirchi tumani
4-maktab amaliyotchi psixologi
Xamidova Munavvar Abdumurodovna maktab amaliyotchi psixologi
Sanayeva Shohista Ismoil qizi

Annatatsiya: Ilk o’spirinlarning kasblar haqidagi tasavvuri haqida fikr yuritildi.

The idea of the first teenagers’ professions is discussed

Обсуждалось первое подростковое восприятии профессии

Kalit so’zlar:O’spirinlik yoshi. Akademik litsey va kollej o’quvchilarini qiziqishlari. Kasblarni targ’ib qilish usullari.

Shaxsning har tomonlama,uyg'un rivojlanishiga mehnat faoliyati salmoqli ta'sir ko'rsatadi. O’smirlarning sinf va maktab yer uchastkalaridagi mehnat faoliyati o’z mohiyati bilan zarur axborat va ma’lumotlar berib, murakkablashib ,ularning kuchiga kuch , g’ayratiga g’ayrat qo’shib , mehnat samarasidan ,mahsulidan lazzatlanish his-tuyg’ularini shakllantira boradi. Jamoa muhitini ijobiy tomonga o’zgartirish, fikrlar erkinligiga erishish va o’zini mehnat faoliyatida sinab ko’rish imkoniyati tug’iladi.

Akademik litsey va kollej o’quvchilarini qiziqishlari , mayllari intilishlari , qobiliyatlari , iste’dodlari asosida tanlangan kasblariga to’g’ri yo’naltirish o’spirinlar uchun katta hayotiy masaladir. Kasb tanlash jarayonida ilk o’spirinlarga o’qituvchilar , ota-onalar , jamoatchilik, o’z kasbining ustalari, murabbiylar alohida e’tibor berishlarikerak bo’ladi. Ko’p hollarda ular kattalarning maslahat va tavsiyalarini hisobga olgan holda qat’iy bir qarorga kelishlari mumkin, chunki ular o’z xohishlarini har tomonlama asoslab bera oladilar.

Endigina o’sib kelayotgan o’spirinlik yoshidagi o’quvchilar kasbni tanlashga ma’suliyat bilan yondashmaydilar. Kuzatishlardan va va turmush tajribalaridan ma’lumki, odatda ilk o’spirinlik yoshidagi o’g’il-qizlar hayotda mustaqil qadam tashlash to’g’risida aniq,asosli fikr bildirishga qiynaladilar. Shu sababli kasb tanlash davrida oqilona va to’g’ri yo’l tutishni bilmay dovdirab qoladilar yoki tavakkaliga ish tutadilar. O’zlarining imkoniyatini hisobga olib harakat qilishga ojiz bo’ladilar. Natijada noxush kechinmalar, umidsizliklar, ijtimoiy sustlik holatlari vujudga keladi. O’quvchilarning ba’zilari kasb tanlashda yoqqol ko’zga tashlanib turgan namunalarga taqlid qiladilar. Bunda o’z atrofdagi yaqin kishilarni nazarda tutadilar, ularning yo’lidan borishni mo’ljallaydilar.

O’quvchilarda biror bir o’quv faniga ishtiyoq natijasida ularda har xil kasblarga qiziqish hosil bo’ladi. Tanlangan kasbni o’zlashtirish bilan bog’liq fanga qiziqish ham orttiradi. Natijada to’garak, mashg’ulotlariga va fakultativ kurslarga ko’chish imkoniyati vujudga keladi., bunday imkoniyatdan foydalanish maqsadga muofiqdir.

Ilk o’spirinlarda kasblar haqida yaqqol tasavvur bo’lmasligi sababli, ular ko’proq xatoga yo’l qo’yadilar. Tanlangan yoki tanlanishi zarur bo'lgan kasb qanday shaxsiy fazilatlarni talab qilishini tushunib yetmaydilar. O’z qobiliyatlarini oqilona baholay olmasliklari tufayli u yokibu kasbni egallash uchun qanchalik tez va aniq harakat qila olishlarini , bu ishga moslasha olishlari mumkinligini bilmaydilar. Biroq hozir mazkur ko’ngilsiz holatlarning oldini olishva bartaraf etish imkoniyatlari mavjud. Buning uchun quyidagi pedagogik–psixologik omillarga alohida e’tibor

berish maqsadga muofiqdir:1) kasblarni o’rganish usullarini ishlab chiqish ,ularni tasniflash va lo’nda qilib ifodalash; 2)o’qituvchining kasblar bo’yicha tashviqot ishlari olib borishi, o’quvchilarga kasblar yuzasidan maslahatlar berishi ilk o’spirin va uning ota-onasi bilan birga kasbga yo’naltirish tadbirlarini ko’rib chiqishi; 3)ularni kasbning asosiy turlari bilan tanishtirish; 4)kasblar olamiga sayohatlar tashkil qilish, kasb egalari bilan davra suhbatlari uyushtirish maqsadga muofiqdir

Kasb tanlashga yo’llash va kasblarni targ’ib qilish usullaridan biri- ko’rsatmali vositalar , yani fotostendlardan , kitoblar ko’rgazmasidan yosh rassom va tabiatshunoslar ijodiy faoliyatining mahsulidan , naqqoshlik va texnika to’garagi ishlaridan foydalanishdir . Bundan tashqari muzeylarga ekskursiya uyushtirish orqali ham ayrim kasblarga qiziqish uyg’otish mumkin.

Yuritilgan mulohazalardan ko’rinib turibdiki, kasb-hunar to’g’risida axborotlar, maslahatlar berishning o’zi ongli ravishda kasb tanlash uchun yetarli emas. Shunga ko’ra , ilk o’spirin o’quvchilarning bilish faoliyatini kuchaytirish , ularni mustaqil bilim olishga o’rgatish ularga o’zlarini muayyan faoliyatdasinab ko’rish imkoniyatini yaratadi. Lekin kasbga yo’naltirishning boshqa yo’l va vositalarini ham qidirish va qo’llash kerak.

Mehnat psixologiyasining mutaxassislari kasbga yo’naltirishning boshqacha usullarini : barcha fanlarni o’qitishning politexnik jihatini chuqqurlashtirishni ; tabiiy –matematik fanlarda atrofdagi ishlab chiqarishdan ob’ekt sifatida foydalanishni ; ijtimoiy turkumdagi fanlarni o’qitishda o’lkashunoslik materiallarini qo’llab o’quvchilarning kasbga qiziqishni oshirish , mehnatga ishtiyoq uyg’otishni ; darslarda kasblar haqida axborotlar berib borishni ; mehnat sohalari bilan o’quvchilarning mustaqil tanishishi uchun sharoit yaratishni tavsiya etmoqdalar.

Kasb tanlashda ilk o’spirin yigit-qizlarda qator maqsadlar vujudga kelishi mumkin. Dastlabki maqsad –bosh maqsad deb ataladi va u umumxalq mehnatiga o’z ulushini qo’sha olamanmi , qanday inson bo’lib yetishaman, hayot va faoliyat ideallarim nimalar bo’lishi lozim , degan fikrlardan iborat bo’ladi. Yaqin va yaqqol maqsad dastlabki faoliyat sohasi , mutaxassislikni qanday va qayerda egallash , o’qishni tugatgach , dastlabki mehnat faoliyati qaysi lavozimdan boshlanishi, mehnat

mahoratini oshirish istiqbollari haqidagi mulohazalardan tashkil topadi. Psixologik nuqtai nazardan maqsadga erishishning tashqi va ichki shart-sharoitlari mavjud. Tashqi sharoitlarga maqsad yo’lidagi har xil qiyinchiliklar , qarama-qarshiliklar, , ziddiyatlar mazkur muassasa yoki tashkilotning imkoniyatlari , muayyan sub’ektga – yosh kasb egasiga ko’rsatishi mumkin bo’lgan qarshiligi va hakozolar kiradi. Ilk o’spirinning mulohazasidan kelib chiqib shuni ta’kidlash mumkinki, u bir emas balki, bir nechta qo’shimcha maqsaddan foydalanishga intilyapti. Shunga o’xshash maqsadga erishishning qo’shimcha, yordamchi yo’l va vositalari uchrashi mumkin. Qo’yilgan maqsadni ro’yobga chiqarish uchun intilish kasb tanlash jarayonida ularning shaxsiyatida jur’atlilikni vujudga keltiradi. Bu fazilat ilk o’spirin shaxsning ajoyib yutug’idir.

Yuqoridagi mulohazalarga asoslanib , ilk o’spirinlarni o’z qiziqishlari ,mayl ehtiyoj iqtidor, qobiliyat , ko’nikma va malakalarini hisobga olgan holda kasb tanlashga yo’naltirish jamiyatning rivoji uchun puxta zamin xozirlaydi.

DEVIANT VA DELIKVENT XULQ-ATVOR TUSHUNCHALARI

Chirchiq shahar 25-maktab amaliyotchi psixologi
Sodiqova Nasiba Naimovna
19-maktab amaliyotchi psixologi
Ummatova Zamira Atamuradovna

Annatatsiya: Delinkvent va deviant xulq atvorli O’smirlar bilan ishlash haqida fikr yuritildi.

There is talk of working with adolescents with delinquent and deviant behaviors.

Зашел разговор о работе с подростками с делинквентным и девиантным поведением.

Kalit so’zlar: Delinkvent xulq-atvor. Deviant xulq –atvor. O’smirlarning tipologik xususiyatlari.

Ilmiy tadqiqotlar va hayot tajribalari ayrim axloqiy tushunchalarni noto’g’ri tushunib ,shaxsning ba’zi fazilatlarini noto’g’ri baholab ,mustaqillikka intiladigan ,o’z irodasini namoyish qilishga harakat qiladigan o’smirlar o’zlarida salbiy sifatlarni o’stirishga urinishini ko’rsatadi. Hatto ular o’zlarida shakllangan ijobiy hislatlarni yo’qotishga ham harakat qiladilar. O’qituvchi va ota-onalarning asosiy vazifasi ularning noto’g’ri qarashlariga zarba berish va o’smirlarning adashishlariga yo’l qo’ymaslikdir. Biroq, psixologlar kuzatuvi va o’qituvchilar jamoasi har qancha o’rinishiga qaramasdan ,ta’lim jarayonida tarbiyasi qiyin o’smir o’quvchilar ham uchrab turadi. Hozirgi kunda bunday yoshlar uchun delinkvent va deviant tushunchalari qo’llanilib kelinmoqda. Bu tushunchalarning asl ma’nosi,mohiyatiga alohida to’xtalib o’tamiz.

Delinkvent xulq-atvor tarbiyasi qiyin bo’lgan bolalarda uchraydigan xulq-atvor turlaridan biri bo’lib, jinoiy tartibda jazolanmaydigan va hali jinoyat darajasiga o’sib chiqmagan xulq-atvorning mayda buzilishlari hisoblanadi.ular bolalarning darslarga kelmay qolishligi,ijtimoiy xavfli guruhlarning atrofida o’ralashib qolishligi ,mayda bezorilik, zaif va kichkina bolalar ustidan mazax qilish ,begonalardan aldab pul undirish, velosiped yoki mototsikllarni olib qochish kabi ko’rinishlarda namoyon bo’ladi. Ma’lumotlarga ko’ra , bunday bolalarning aksariyati noto’liq oilada tarbiyalanayotgan bolalardir,bolalardagi xarakterning jiddiy buzilishi bilan bog’liq ,ba’zi bolalarda esa o’zlari qilayotgan ishga fikri zikri bilan kirishib ketish holatlari kuzatiladi. Bunday xulq-atvorga ega yoshlarning o’z vaqtida aniqlanmasligi , ular bilan pedagogik-psixologik tadbirlarning o’tkazilmasligi oqibatida deviant xulq-atvorli o’quvchilar jamiyatga yetishib kelishi ihtimoli juda kattadir.

Deviant so’zi ingliz tilidan olingan so’z bo’lib,chetga og’ish degan ma’noni bildiradi. Deviant xulq –atvor deganda rasman o’rnatilgan yoki ma’lum jamiyatda shakllangan axloqiy va huquqiy normalarga mos tushmaydigan va “buzg’unchi” ni ozodlikdan mahrum qilishga , davolashga ,to’g’rilashga yoki jazoga olib keladigan

xatti-harakatlar tushuniladi. Bu xatti-harakatlarning quyidagi turlarini farqlasa bo’ladi: jinoyatchilik, alkogolizm, narkomaniya,suitsid va h.

O’smir o’g’il –qizlar shaxsning kamol topishida o’z-o’zini anglash muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki o’zini anglash jarayonida o’ziga baho berish mayli va istagi o’zini boshqa shaxslar bilan taqqoslash ,o’ziga bino qo’yish ehtiyoji paydo bo’ladi. Bular esa o’smirning psixik dunyosiga ,aqliy foliyatiga,tevarak atrofga munosabatining shakllanishiga ta’sir qiladi.

O’smirlarning tipologik xususiyatlariga binoan bir nechta shartli guruhga ajratish mumkin.

Tarbiyasi qiyin o’smirlarning birinchi guruhi orsizlar yoki subutsizlar deyiladi. Ular o’z xatolarini bilib turib qonun va qoidalarni buzadilar, nomaqul ishlarni qiladilar. Ko’pincha ular o’zlarining gunohkor ekanliklarini tan olmaydilar, maktabdagi ayrim kamchiliklarni tanqid qiladilar. Lekin yutuqlarni etirof qilishni xohlamaydilar. Shaxsiy fikrlarini boshqa kishilarga maqullashni va o’z talablarini o’zgalar so’zsiz bajarishini juda yoqtiradilar. Bunday bolalar betga chopar, o’jar tabiatli, rahm-shafqatsiz, zo’ravon bo’ladilar. Mustaqil fikrga ega bo’lmagan tengdoshlarini o’z atroflariga to’playdilar va birgalikda tartib buzishga undaydilar.

Ikkinchi guruhga mansub tarbiyasi qiyin o’smirlar yaxshi va yomonni tushunadilar, biroq mustaqil e’tiqodga, barqaror yuksak his-tuyg’uga ega emasliklari sababli orqa qanotda turib qoidani buzadilar. Ularning xatti-harakatlari tasodifiy voqelikka, tasir kuchiga va vaziyat xususiyatiga bog’liqdir. Ular tashviqotga tez beriladilar, barcha narsalarga ishonadilar, qaysi yo’lga kirib qolganliklarini anglab etadilar, biroq kompaniya fikriga qarshi borishga botina olmay ko’ngilsiz ishlarga qo’l uradilar. Ko’pincha tartibbuzarlar qilmishlariga tavba qilib, sinf jamoasi a’zolarini ishontiradilar, lekin ma’lum fursat o’tgandan so’ng bergan va’dalarini butunlay unutadilar.

Uchinchi guruhga mansub tarbiyasi qiyin o’smirlar shaxsiyatparastlik tufayli qonunbuzarlik, tartibbuzarlik yo’liga kirib qoladilar. Ular shaxsiy talablari va ehtiyojlarini qondirish uchun har qanday nojo’ya xatti-harakatdan qaytmaydilar, hamisha odamlarga yaxshilik qilishni orzulaydilar, biroq o’zlarining shaxsiy

manfaatlarini ijtimoiy manfaatdan yuqori qo’yadilar. O’zlarining xohishlarini taqiqlangan usullar bilan amalga oshiradilar, so’ng qilmishlariga afsus-nadomat chekadilar, ruhan eziladilar. Lekin mazkur kechinmalarni tez unutadilar, ularning shaxsiy ehtiyojlari har qanday yuksak hislardan, xohishlardan ustun turadi. Axloqqa xilof xatti-harakatlar achinish hissi tarzida namoyon bo’ladi, xolos.

Injiq tabiatli o’smirlar to’rtinchi guruhga mansub bo’lib, ular sinf jamoasida o’z o’rinlarini topa olmaganidan qayg’uradilar. Bunday o’quvchilar ginaxon, arazchi bo’ladilar, shuning uchun sinf jamoasida kamsitilayotgandek, kechinmalar bilan yashaydilar. Bunday holatning vujudga kelishiga asosiy sabab shaxsiy imkoniyatlardan ko’ra intilish, mayl va obro’ ketidan quvishning ustunligidir. Ular jamoa a’zolarining hurmatiga sazovor bo’lishni xohlaydilar. Ko’pincha tundlik bilan ish tutadilar, biror narsaga xayrixohliklari yaqqol ko’zga tashlanmaydi.Tushkunlik kayfiyati, umidsizlik, o’z imkoniyati, aqliy, quvvatiga ishonchsizlik ularga xos xususiyatlardir. Ular qonun va qoidalarni buzishga astoydil harakat qilmasalarda, ta’lim va tarbiya jarayonida qiyinchilik tug’diradilar.

Tarbiyasi qiyin o’smirlarning xatti-harakatlarini ijobiy yo’nalishga burib yuborish uchun ularda ma’’suliyat, g’urur, javobgarlik, ishonch kabi yuksak hislarni tarkib toptirish lozim. Buning uchun ularga yoshi, kuchi, qobiliyati va qiziqishlarini hisobga olib, topshiriqlar berish ayni muddaodir. Ularga kichik jamoani, sport sektsiyasini, tirik burchakni boshqarish vazifasini ishonib topshirish natijasida salbiy fel-atvorlarini kamaytirish mumkin. Ularni o’zlari qiziqqan to’garaklarga jalb qilish orqali o’qishga salbiy munosabatlari asta-sekin yo’qotib boriladi.

XULQI OG’ISHGAN BOLALAR BILAN OLIB BORILADIGAN PSIXODIAGNOSTIK ISHLARNING O’ZIGA XOS JIHATLARI VA TAMOYILLARI

Navoiy viloyati Xatirchi tumani 32-maktab amaliyotchi psixologi
Xo’jayeva Shohista G’aybullayevna,
77-maktab amaliyotchi psixologi
Yamanova Zebiniso Raxmatullayevna

Annotatsiya: Ushbu maqolada xulqi og'ishgan bolalar bilan olib boriladigan psixodiagnostik ishlarning o'ziga xos jihatlari va tamoyillari ko'rib chiqiladi.
This article examines the specific aspects and principles of psychodiagnostic work with children with developmental disorders.

Har qanday aniq fan o’zining o’rganish usullariga ega bo’lib, ayniqsa, deviant xulq-atvorni o’rganishda psixolog aniq va alohida bo’lgan ijtimoiy psixologik xususiyallarni aniqlashi, ularning kelib chiqish sabablarini ham o’rganishi maqsadga muvofiq bo’ladi. Kuzatuv, suhbat, intervyu, anketa so’rovnomasi, ekspert baholash usuli, o’zini-o’zi baholash uchun shaxsiy so’rovnomalar, psixologik testlar, ijtimoiy baholash usullari orqali deviant xulq-atvorni diagnostika qilish maqsadga muvofiq . O’smirlar deviant hatti-harakatining ijtimoiy psixologik xususiyatlari.

Psixodiagnostika davomida deviant xulqli o’smirlarning quyidagi ijtimoiy psixologik xususiyatlarini hisobga olish kerak:

> o’smirning hayotiy mezonlari;
> ma’naviy va huquqiy me’yorlar haqida tushunchaga ega bo‘lish;
> o'qituvchilar, ularning ota-onalari va sinfdoshlari bilan muloqot;
> psixodiagnostika qilishdagi qiyinchiliklar, ular bilan kelisha olmaslik;
> o‘zining imkoniyatlari, qobiliyatlari, xususiyatlarini baholash;
> deviant xulqqa moyilligi;
> O’z kelajagiga, o’qish va kelgusi hayotiga bo’lgan munosabatlar.

Deviant xulqli o’smir xulq-atvor yo’nalishining tahlili .Buning uchun avvalambor B.Bass metodikasi qo’llanilib, unda shaxsning yo’nalganligini baholash mumkin.

1.O’ziga yo'nalganlik, ya’ni oliy nufuzga ega bo’lish motivlarining ustunlik qilishi, o’z shaxsining xislatlarini to’liq idora qilish va tahlil qila olishga intilish. O’ziga yo’nalgan kishi ko’proq o’z hissiy kechinmalari, fikri xayollari bilan band bo'lib, atrofdagilar bilan kam qiziqadi; hatti-harakatlarining boshqalar tomonidan tan olinishiga, qadrlanishiga, qo’llab-quvvatlanishiga ehtiyoj sezadi; tanqidni uzoq eslab yuradi, tanqiddan, odamlarning nazaridan yiroqda yurishni yoqtiradi. Barcha hatti-harakatlarining jamoatchilik tomonidan baholanishiga juda sezgir, xato hatti-harakat qilishdan qo’rqadi. Kasbiy faoliyatiga jamiyatda yuqori baholanadigan kasb sohasini tanlashga va shu sohada o’z mehnati, kasbga sodiqligi bilan obro‘-e’tibor qozonishga intiladi. O’ziga yo’nalgan kishi agar keng ma’naviyatli, fahm-farosati baland inson bo’lsa, undan xudbinlik kayfiyatidagi xulq-atvorni kutish qiyin. Bunday kishilar, ko’pincha, chuqur mulohazali, o'tkir zehnli insonlar bo’lishadi. Shu jihatdan, bunday xulq-atvor ularni boshqalar, ayniqsa, odamlarga yo'nalgan kishilar uchun ko'rimsiz, yopiq yoki “sovuq” basharali qilib ko'rsatishi mumkin.

2. Odamlarga yo'nalganlik - har qanday sharoitda ham odamlar bilan yaqin va iliq muomalada bo'lishga intilish xususiyati. Bunday kishilar shaxslararo munosabatlarning barcha tomonlariga katta ahamiyat beradilar. Ko'pincha, ular uchun hayotda eng qadrli narsa - boshqalar bilan munosabatda, hamkorlikda bo'lish imkoniyatidir. Kuchli darajada odamlarga yo'nalganlik - doim xushchaqchaq, odamlar nazarida bo'lish, har tomonlama muloqotda bo'lish, cheksiz sohalarda aloqada, yaqin munosabatda bo'lishdir. Bunday kishilar uchun odamlarsiz dunyo mazmunsiz bo'lib, kundalik hayotda o'z mehnat yoki o'qish jamoalari bilan bog'liq bo'lishga, iliq hissiy munosabatlarni davom ettirishga kuchli ehtiyoj sezadilar. Kasbiy faoliyatda o'z kasbdoshlari bilan qalin munosabatda. hamjihat bo'lishga intilishlarida bu yo'nalganlik o'z aksini topadi. Mehnat jamoalarida o'zaro yordam va ishonch hislariga katta e’tibor berishadi. Bu yo'nalishdan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lgan

kishilar ko'proq odamlar bilan ishlaydigan sohalarni tanlaydilar va shu sohadagi kasblarni yengil o'zlashtiradilar.

3. Faoliyatga yo'nalganlik - mehnat faoliyati bilan bog'liq bo'lgan masalalarni hal etishga qiziqish, topshirilgan vazifani imkon qadar puxta qilib bajarishga intilish xususiyati. Bunday kishi mehnatni tashkil etishning odatdagi usulidan tezda zerikib qoladi va shu sababli, doimiy ravishda ish jarayonini o'zgartirib, mukammallashtirib borish orzusi bilan yuradi. Vazifani to'liq va mukammal bajarishga moyillik, javobgarlik hissi, shu bilan birga ishdan, mehnat faoliyatidan zavq olish, mehnatni qadrlash, unga vujudi bilan kirishib ketish, mehnatga e’tiqod va shu sababli o'z sohasini chuqur va mukammal o'rganishga moyillik bu yo'nalishdagi kishilarga xos xislatlardandir. Bunday kishilar ish yuzasidan asosli va chuqur hamkorlik qilishga intiladilar. Odamlar uchun foydali bo'lgan umumiy maqsadga erishish yo'lida o'z fikrlarini ilgari surishga qodir bo'lib, qat’iy va ma’lum bir kasb doirasida mustaqil va ijodiy fikrlari bilan ajralib turadilar. Inson motivlari majmuasini, ta’kidlanganidek, uch guruhga taqsimlash nisbatan sodda talqin bo’lib, o’zbek milliy muhitida yuqori sinf o’quvchilarini kasbiy psixologik tashxis etishda dastlabki yondashuvlardan deb qabul qilinishi mumkin. Asosiy yo’nalish metod bo'yicha aniqlanganda ko’p ball to’plagan yo'nalish ustuvor deb hisoblanadi. Test natijalarini e’lon qilgandan so’ng o’smirlar bilan suhbat o’tkaziladi va o'smirning o’zi haqidagi bahosi bilan nechog’liq to’g’ri kelishini aniqlash darkor. Ayniqsa. O’z o’ziga qaratilgan yo’nalishi va o’zaro muloqot, bahamjihatlikka qaratilgan yo’nalishni namoyon qilgan o’simirlarni diqqat markazida ushlash zarurdir. Bu yo'nalishning birinchisi xudbinlik va salbiy illatlarni yaqqol ko’rsatsa, demak aynan shu illatlar ham deviant xulqning rivojlanishiga turtki bo’lishi mumkin. Ikkinchi yo’nalish esa o’smirlarning o’zaro muloqotga va tengdoshlari bilan aloqani ushlab turishga bo’lgan ehtiyojini belgilaydi. Shaxsning mehnatga qaratilgan yo’nalishi zamirida jamiyatda qabul qilingan axloqiy me’yorlar doirasidagi ishlar tushuniladimi yo’qmi shunga ko‘ra, salbiy va ijobiy xarkaterdagi yo’nalishlarga bo’linadi.

TARBIYASI QIYIN O’SMIRLAR BILAN ISHLASH PSIXOLOGIYASI

Navoiy viloyati Xatirchi tumani 74-maktab amaliyotchi psixologi
Yusupova Yulduz Normo’min qizi,
15-maktab amaliyotchi psixologi
Raxmatova Komila Ergashevna

Annotatsiya: O’smirlarning o'zaro munosabatlari, o'ziga bo'lgan ishonchi, qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklari va tarbiyaviy jarayonlaridagi muhim aspektlar ko'rib chiqiladi.

O’qituvchilar jamoasi har qancha urinishidan qat’i nazar, ta’lim jarayonida tarbiyasi qiyin o’smirlar ham uchrab turadi. Hozirgi davrda, bunday o’quvchilar bilan yakkama-yakka ishlash usuli yaratilgan, fe’l-atvordagi nuqsonlarning xatti harakati nosog’lomligining oldini olish va tuzatish yo’llari ilmiy asosda ishlab chiqilgan. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, tarbiyasi qiyin; injiq, xulqi salbiy bolalarning kelib chiqishining ijtimoiy sabablaridan tashqari, pedagogik va psixologik sabablari ham mavjud. O’quvchilarda nojo’ya xatti-harakatlar paydo bo’lishining sabablari va turtkilari har xildir. Qonunni buzishi yoki qoidaga xilof ish qilishni darajasiga qarab tarbiyasi qiyin o'smirlar jinoiy qonunbuzar va oddiy qoidabuzar (tartibbuzar) guruhlarga ajratiladi. Shaxsning biologik o’sishidagi nuqsonlar, sezgi organlarining kamchiliklari, o’qishga salbiy ta’sir etuvchi oliy nerv faoliyati va temperamentdagi qusurlar tarbiyasi qiyinlarni keltirib chiqaradi. Shaxsning psixik o’sishidagi kamchiliklar, chunonchi, aql-idrokning zaif rivojlangani, irodaning bo’shligi, hissiyotning kuchsizligi, zarur ehtiyoj va qiziqishlar mavjud emasligi, o’smirning intilishi bilan mavjud imkoniyati o’rtasidagi nomutanosiblik va hokazolar xatti-harakatni izdan chiqaradi. Shaxsning fazilatlari tarkib topishidagi nuqsonlar: axloqiy hislarning yetishmasligi, o’qituvchi, sinf jamoalari, oila a’zolari bilan noto’g’ri muloqot, ishyoqmaslik, bo'sh vaqtni to’g’ri taqsimlamaslik va boshqalar ham salbiy qiliqlarni vujudga keltiradi. Shaxsning bilim, o’quv faoliyatidagi kamchiliklari: aqliy

faoliyat usullaridan keng foydalana bilmaslik, eng muhim bilim, ko’nikma va malakalarni egallashdagi uzilishlar; maktab faoliyatidagi: o'qitishdagi nuqsonlar, tarbiyaviy chora va tadbirlardagi xatolar ham shular jumlasiga kiradi. Maktabdan tashqari muhitning ta’siridagi nuqsonlar, chunonchi, oilada pedagogik-psixologik bilimlarning yetishmasligi, oilaviy nizolar, ajralish, ota-onaning ichkilikka va shahvoniy hayotga berilishi, balog’atga yetmagan tengqurlarining ta'siri, madaniy-ma’rifiy ishlab chiqarish jamoalari hamda jamoatchilik qurshovidagi kamchiliklar ham tarbiyasi qiyin o'smirlar ko’payishiga sabab bo’ladi. Tarbiyasi qiyinlarni o'rganishda kinolavhalar, yuridik varaqa, ishontirish, rag’batlantirish, bo’ysundirishdan, qo’rqitish, “sun’iy qiyin holarni yaratish” singari usullardan foydalaniladi. Shulardan ayrimlarining mohiyatiga qisqacha to‘xtalamiz. Odatda novella, voqea, hikoya, sarguzasht, ocherk kabi adabiy asarlardan foydalanish o’smirlar xatti-harakatining sabablarini o’rganishda yaxshi samara beradi. O’qituvchi, sinf rahbari yoki ichki ishlar xodimlari tomonidan tarbiyasi qiyin o’smirlarga tegishli asardan parcha o’qib beriladi, so’ng ularda qanday qo’zg’alish yoki ta'sirlanish paydo bo’layotganligi kuzatiladi. Tajriba qoidasiga binoan, o’qilgan parchada o’smirlarning sarguzashti, ajoyibot va g’aroyibotlar o’z aksini topishi shart. Agar usul o’zining ijobiy natijasini ko’rsata olmasa boshqa vositalarni qo’llash maqsadga muvofiqdir. Navbatdagi bosqichda ulardan o’qilgan asar personaji yoki bosh qahramonining o‘rnida bo’lganida qanday ish tutishi so’raladi. Shu yo’l bilan har bir o’smirni, qanday hodisalar qiziqtirishi va unda qanday salbiy xatti-harakat yoki illat mavjudligi aniqlanadi. O’qituvchi o’quvchilar bilan muloqotda har bir o’smirdan asarning bosh obrazi yoki personajiga munosabatini so'rashi lozim. Chunki shaxsiy mulohazalar zaminida o’smirning ruhiy dunyosidagi turli kechinmalar aks etadi. Shu tufayli ularning nojo’ya xattiharakatlari nimalar bilan bog’liq ekanligi o’qituvchiga ayon bo’ladi. Tajriba o’tkazishda matnni o’qilganda psixologik pauzaga, ravon ohangga, o’qish sur’ati va ritmiga alohida e'tibor berish lozim. Ana shu qoidalarga rioya qilinsagina matnning ta’siri ortadi, o'smirdagi muayyan kechinmalarning tashqi ifodasi tez ko’riladi. O’smirlar xususiyatiga mos matnlarni tanlash, ularning hajmiga va mazmuniga e’tibor berish alohida ahamiyat kasb etadi. Tanlangan matnlar

tarbiyasi qiyin o’smirlarning o’ziga xos va yosh xususiyatlariga, ichki imkoniyatlariga mutlaqo mos bo’lishi shart. Qonunbuzarlikning sababini aniqlash usullaridan yana biri - syujetli fotosuratlar yoki rasmlar bilan tajriba o’tkazishdir. Buning ma’nosi va maqsadi o’smirlarning salbiy xatti-harakatlarini keltirib chiqaradigan qanday motivlar mavjudligini, shuningdek, ular qaysi ta’sirlarga osonroq berilishini aniqlashdir. Tarbiyasi qiyin o'smirlardagi xususiyatlarni o’rganishning yana bir yo’li alohida-alohida suhbat o’tkazish orqali ularning ruhiy kechinmalari bilan tanishishdir. Suhbat kezida yaxshi va yomon xulq-atvor, xatti-harakatlar yuzasidan keng ma’lumotlar to’planadi. Mazkur jarayonda amalga oshiriladigan har xil xatti-harakatlarni baholash, ularni sharhlab berish lozim. Xatti-harakatni baholashda o’smirga qo'yilgan ayb yo tan olinadi yoki u mutlaqo inkor etiladi. Biroq o’tkazilgan suhbatlar o’smirning psixik dunyosiga shunday nozik ta'sir qilishi kerakki, natijada unda vijdon azobi, o’ng’aysizlik tuyg’usi vujudga kelsin. O’smir shaxsiyatiga tegadigan muomala qilish man etiladi. Hamma vaqt suhbat davomida iliq psixologik iqlim, do‘stona munosabat, qulay mikromuhit bo’lmog’i shart. Faqat shundagina mavjud imkoniyatlardan unumli va samarali foydalanish mumkin. O’smirlar bilan suhbat orqali ularning kelajak rejalari, orzu-umidlari, intilishlari, jismoniy va aqliy mehnatga yaroqligi aniqlanadi. O’smirlarning tipologik xususiyatlariga binoan bir nechta shartli guruhga ajratish mumkin. Tarbiyasi qiyin o’smirlarning birinchi guruhi orsizlar yoki subutsizlar deyiladi. Ular o’z xatolarini bilib turib qonun va qoidalarni buzadilar, noma’qul ishlarni qiladilar. Ko’pincha ular o’zlarining gunohkor ekanliklarini tan olmaydilar, maktabdagi ayrim kamchiliklarni tanqid qiladilar. Lekin yutuqlarni e’tirof qilishni xohlamaydilar. Mustaqil fikrga ega bo’lmagan tengdoshlarini o’z atrofiga to’playdilar va birgalikda tartib buzishga undaydilar. Ikkinchi guruhga mansub tarbiyasi qiyin o’smirlar yaxshi va yomonni tushunadilar, biroq mustaqil e’tiqodga. barqaror yuksak his-tuyg’uga ega emasliklari sababli “orqa qanoat”da turib qoidani buzadilar. Ularning xatti harakatlari tasodifiy voqelikka, ta’sir kuchiga va vaziyat xususiyatiga bog’liqdir. Uchinchi guruhga mansub tarbiyasi qiyin o’smirlar shaxsiyatparastlik tufayli qonunbuzarlik, tartibbuzarlik yo’liga kirib qoladilar. Ular shaxsiy talablari va ehtiyojlarini qondirish

uchun har qanday nojo’ya xatti-harakatdan qaytmaydilar, hamisha odamlarga yaxshilik qilishni orzulaydilar, biroq o’zlarining shaxsiy manfaatlarini ijtimoiy manfaatdan yuqori qo’yadilar. O’zlarining xohishlarini taqiqlangan usullar bilan amalga oshiradilar, so’ng qilmishlariga afsus-nadomat chekadilar, ruhan eziladilar. Lekin mazkur kechinmalarni tez unutadilar, ularning shaxsiy ehtiyojlari har qanday yuksak hislardan, xohishlardan ustun turadi. Axloqqa xilof xatti-harakatlar achinish hissi tarzida namoyon bo'ladi, xolos. Injiq tabiatli o’smirlar to’rtinchi guruhga mansub bo’lib, ular sinf jamoasida o’z o’rinlarini topa olmaganidan qayg’u uradilar. Bunday o’quvchilar ginaxon, arazchi bo’ladilar, shuning uchun sinf jamoasida kamsitilayotgandek, kechinmalar bilan yashaydilar. Tarbiyasi qiyin o’smirlarning xatti-harakatlarini ijobiy yo’nalishga burib yuborish uchun ularda mas’uliyat, g’urur, javobgarlik, ishonch kabi yuksak hislarni tarkib toptirish lozim. Buning uchun ularga yoshi, kuchi, qobiliyati va qiziqishlarini hisobga olib, topshiriqlar berish ayni muddaodir.

MAKTAB PSIXOLOGI TOMONIDAN PEDAGOGLAR, OTA-ONALAR, O’QUVCHILARNI PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA QILISH

Navoiy viloyati Xatirchi tumani
66-maktab amaliyotchi psixologi
Mustafayeva Dildora Kamoliddinovna,
25-maktab amaliyotchi psixologi
Isoqulova Gulmira Dilshod qizi

Annotatsiya: Maqola "Maktab psixologiyasi tomonidan pedagoglar, ota-onalar, o'quvchilarga psixologik konsultatsiya" mavzusida maktab psixologiyasining ahamiyati va uning ta'lim jarayonida roli haqida ma'lumot beradi. Unda psixologik maslahat berishning asosiy metodlari, o'quvchilarning psixologik holatini baholash usullari va mashg'ulotlarining natijalari muhokama qilinadi.

The article “psychological consultation of teachers, parents and students by school psychology ” provides information about the importance of school psychology and its role in the educational process. It discusses the main methods of psychological counseling , methods for assessing the psychological state of students, and the results of the training.

Kirish so’zlar: konsultatsiyasi, profilaktikasi, amaliyotchi psixolog.

Maktab dargoxlarida yosh avlodni Mustaqil Respublikamizning munosib fuqorolari qilib tarbiyalashda muxim boskich ekanligini xisobga olib, keyingi davrlarda ta’lim- tarbiyani milliylashtirish, ma’lum ta’lim-tarbiya sifatini oshirish maqsadida. Xalq ta’limi vazirligi tomonidan «Konferentsiyalar», uquv, ta’lim-tarbiya dasturi va yangi bir qancha fanlarga sharoitlar yaratildi. O’zbekiston Respublikasining «Ta’lim tugrisida» gi konunida shunday deb yoritilgan. Endilikda bizga fakatgina xar tomonlama rivojlangan bola bulibgina kolmasdan, balki xar tomonlama uygun, soglom bolani, rivojlangan bolani tarbiyalashda va unga bilim berish va kamolga etkazishda xar insonning asosiy burchi ekanligi zarurligi uktirib

utilgandir. Oilaviy turmush va oila a’zolarining uzaro muammalalarini tadkik kilgan venger sotsiologi M.Komloshi 10-14 yoshdagi maktab ukvchilarining ukishga va mexnatga bulgan munosabatiga bevosita ta’sir kiluvchi oilaviy muxit (vaziyat, sharoit) omillarini 4 guruxga ajratadi: 35 1. Ota-onalarning jamoat faoliyati (ularning siyosiy pozitsiyalari, ishga nisbatan munosabatlari). 2. Oila davrasidagi munosabatlar (ota-onalarning ukuvchilarga munosabati, aka-ukalar va opa-singillarning uzaro munosabatlari). 3. Ota-onalarning tarbiyaviy pedagogik faoliyati (ularning pedagogik kizikishlari, maktab Bilan xamkorliklari, ukuvchilarga dars tayyorlash nezida ota-onalarning yordami, ularning tarbiyaviy metodlari). 4. Oilada ukuvchining faoliyati (ukuvchining kun-tartibi, xujalik ishlardagi muayyan majburiyati) va boshkalar. Tadkikotchi M.Komloshi yikkan materiallarini taxlil kilib oilaviy muxit (vaziyat,sharoit)ni uch kategoriyaga ajratadi: ijobiy, uzgaruvchan va salbiy. Psixolog V.I.Selivanov oilada shaxsni shakllantirish jarayonini urganib, baxtli bolalik – bu oiladagi kuvonchli xam jixatlikning xamda ota-onalarning uz bolalariga gamxurligining spmarasidir degan xulosaga keladi. Agar oilalarning yunalishiga kara buch toifaga mansub ekanligini kursatib beradi: ijtimoiy progressiv tarakkiyparvar yulishdagi oila, past darajadagi ijtimoiy yunalishga mansub oila. Birinchi toifaga xos bulgan oilalar mamlakatimiz oilalarning kupchilik kismini tashkil kiladi. Bunday oilalarda shaxslararo munosabatlar milliy, umumbashariy, xakchil tamoyillardan kelib chikkan xolda amalga oshiriladi, shuningdek, xar tomonlama kamol topgan shaxsning ijtimoiy ideali nazariyada tutiladi. Ijtimoiyprogressiv yunalishidagi oilalarning voyaga yetgan a’zolari ishlab chikarishda, korxonada, jamoat yeshlarida faol ishtirok etadilar, ilgor madaniyatga nisbatan kizikishlarini namoyish kiladilar, shuning Bilan birga bu narsalarga uz farzandlarida xam xavas uygotadilar. Oilada goxo namoyon buladigan ziddiyatlarni juda kiska muddatda osoyishta yusinda xal kiladilar. Ushbu toifaga mansub oilalrda xujalik ashyolari, asboblari, kimmat baxo materiallar xar xil extiyojlarni kondirish vositasi sifatida karaladi, bu narsalar shaxsning kelajak istikbolli bilan mutloko boglanmaydi. Ikkinchi toifadagi oilada umumbashariy, milliy yunalishi uzil-kesil xal kilinmagan buladi. Oilaviy turmush munosabatlari uzluksiz ravishda biron-bir

goyaning boshka-boshka bir goya bilan uzaro nikoblangan kurash boskichida bulib, u yoki bu karashlar, akidalar ustunligi, istikboli xech kanday axamiyat kasb etmaydi. Bunday xolatning kuzga tashlanishi eskilik Bilan yangilik urtasidagi kurashni aslo anglatib kelmaydi. Balki er-xotinning yoki boshka voyaga yetgan oila a’zolarining murosasiz pozitsiyalari (nuktai nazarlari) kupincha ularning xarakter xususiyatidagi tafovut negizida boglik bulib, mutlako eskilik sarkiti moxiyatidan kelib chikmaydi. Oilada suz bilan ish birligi masalasi bkarama-karshi yunalishli ikki markazga va 2 xil intilishga ega. Fakat burch xissigina, muayyak majburiyat bajarilishigina oila a’zolarini uzaro birlashtirib turadi xolos. Mana bunday oilalarda er-xotinning bolalarga ta’sir utkazish uchun kurashi, rakobati yakkol namoyon buladi. Uchinchi toifaga mansub oilalarda kupincha meshchanlik udumi va ideallari xokimlik kiladi. Mazkur oilada barcha narsa yagona narsaga buysurilgan, ya’ni moldunyo tuplashga, moddiy-ma’ishiy jixatdan ustunlikka erishiga karatilgan. Voyaga 36 yetgan oila a’zolarining, ota-onalarning korxonada, muassasada, tashkilotda mexnat kilishi anna shu kuzlagan maksadga yetish vositasi sifatida, xar kanday mexnat esa ish xaki mikdori bilan ulchanadi. Ushbu toifa katoriga yana fanatizm xususiyatli kishilar, ruxoniylar oilalari kiradi. Xox meshchanlikka oggan oilada bulmasin, xox ruxoniy oilasida bari bir eski akidaparastli munosabatlari kudratli kuchga ega. Jumladan, oila boshligining zuravonligi, zoshiligi, unga kur-kurona va suzsiz buysunishlik, sajda kilishlik, zaif va nimjon a’zolar faolligini paymol kilishga intilish va xzo meshchanlik ideali va diniy e’tikod doirasidan tashkari chikish xollari kamsitilib, bekorga vakt sarflash deb baxolanadi, xudi shu boisdan bunday ijtimoiy yunalishga mansub oilalardan kup xollarda xkdbin, kurkok, jamiyat tarakkiyoti uchun kam naf tegadigan ugil-kizlar yetishib chikadilar, chunki «kush-uyasidan kurganini kiladi». Tarakkiyparvar jaxon psixologiyasi fanida oilaviy turmush munosabatlarining juda kup kirrali urganilgan. Oilaviy munosabatlar ta’sirida ilk bolalikdan tarkib mustakillik, istiklolga nisbatan sodiklik, vatanparvarlik, sharkona an’ana shaxsiy kizikishni jamiyat, mamlakat kizishiga buysundirish xislati, kat’iylik, kadr-kimmat xissi kabi yuksak insoniy xislar shakllana boshlaydi. Asta-seking tugishlanganlarga gamxurlik, akaukalik va opa-singillik mexri, ota-onaga muxabbat va shafkat singari

teranlik tuygulari namoyon bulla boradi. Oilaviy turmushdagi samimiy va okilona munosabatlar, ilik psixologik muxit ta’siri natijasida oila a’zolarida kamtarlik, kungilxanlik, iltifotlik, sabrlilik,tugrilik, yaxshilik, uyatchanlik, yumshoklik,dilkashlik, mexribonlik, talabchanlik, mexnatsevarlik, vijdonlilik, mexnatga ma’suliliyatlilik, ozodalik, izzat-nafslilik, tejab-tergashlik kabi shaxs xislatlari tarkib topadi. Agarda oilaviy turmush munosabatlari kupollik, andishashizlik negiziga kurilgan bulsa u xolda oila a’zolari ruxiy dunyosida kekkayshilik, pismiklik, jamoatchilik ma’kullagan narsalarni va kupchilik tomonidan kabul kilingan xatti-xarakat koidalarini sezmaslik, yalkovlik, ma’suliyatsizlik, ifloslik, almaslik, shuxratparastlik, magrurlik, uzini kata olish, dimogdorlik singari illatlar yuzaga keladi, shakllanad

O’SMIRLAR XULQI OG’ISHGANLIGINI ANALIZ QILISHDA MEDIKO-PSIXIATRIK VA IJTIMOIY PSIXOLOGIK YONDASHISH

Qashqadaryo viloyati Shahrisabz tumani
46-maktab amaliyotchi psixologi
Isakova Dilobar G’opporovna,
Navoiy viloyati Xatirchi tumani
18-maktab amaliyotchi psixologi
Sanayeva Munira Ismoil qizi

Annotatsiya: Maqolada o'smirlarning ruhiy salomatligini baholashda psixologik va biomedikal omillarni birlashtirish, shuningdek, ijtimoiy muhitning ta'sirini o'rganish usullari keltirilgan.

The article presents methods for combining psychological and biomedical factors in assessing the mental health of adolescents, as well as studying the influence of the social environment.

Kirish so’zlar; Dezadaptiv, Delinkvent axloq, Delinkvent shaxs,Psixosotsial,

Deviant axloq. O’smirning deviant axloqini diagnostika qilish uchun psixologlar tomonidan «qarshi harakat» deb nomlanuvchi mezonlar ishlab chikilgan. Bunday holda, ular ijtimoiy, o’quv yoki shaxslararo sohadagi buzilishlar bilan bog’liq eksternal deviatsiyani (nafrat, dushmanlik, tajovuz, o’g’rilik, yolgon) o’z ichiga oladi. O’smirdagi deviant axloqning muomala belgilari (DSM - IY bo’yicha)

• xis- xayajonli portlashlar;
• kattalar bilan janjallar;
• kattalarning qoidalari yoki iltimoslarini mensimaslik yoki bajarishni rad etish;
• boshqa odamlarni jurttaga bezor qilish; • o’z xatolarida boshqa birovlarni ayblash;
• jizzakilikning eng keskin darajasi;
• badjaxllik, darg’azablik, kasoskorlik, kek saqlash;

SHaxsni ijtimoiylashtirish umumiy jarayonining bir qismi uni huquqiy ijtimoiylashtirish bo’lib, uning moxiyati shaxs tomonidan huquqiy qadriyatlarning uzlashtirilishi, ularni o’z hayoti va axloqining me’yorlariga, shaxsiy sifatlariga aylantirishidan iborat. O’z huquqini tanish - yuridik ahamiyatga ega bo’lgan vaziyatlarda inson axloqini tartibga soluvchi yuridik bilimlar, huquq va uni qo’llash amaliyotiga bo’lgan baholovchi munosabatlar, huquqiy yo’l-yuriklar va kimmatli yunalishlar shaklidagi huquqiy borliqni aks ettiruvchi jamiyat, gurux va individual ong doirasidir. Huquqiy axloqning har qanday harakatida albatta, unda ishtirok etayotgan shaxsning huquqiy ongi namoyon bo’ladi. Buning aniq bir huquq me’yorini bilishi yoki bilmasligi, davlat xokimiyati, qonun, huquqni muxofaza qiluvchi organlar nufuzining turli darajasi, amaldagi huquqiy takiklar va ularni buzganlik uchun huquqiy sanktsiyalarning mavjudligi va unga nisbatan shaxsning salbiy munosabati bilan tavsiflanishi mumkin. Og’uvchi axloqqa ega bo’lgan kishilarning katta kismi umumin- soniy qadriyatlar va axloq me’yorlari haqida tasavvurlarni eslab koladi, lekin bir qator sabablarga ko’ra uz xulqidagi bu me’yorlarga tayana olmaydi yoki turli motivatsiyalangan himoya mexanizmlari bilan o’zining jamoatchilikka zid og’ishlarini oklashga harakat qiladi. Ruxiy himoya mexanizmlari - sub’ekt uchun og’riqli, chidab bulmaydigan tashvishlarga qarshi himoya usuli bo’lib, uning borliqni, «Men» (obraz)ini yoki tashqi dunyoni buzib ko’rsatish kabilarning natijasidir. SHunday qilib, og’uvchi axloq o’zini namoyon qilishning keng shakllariga ega. Deviant axloq namoyon bo’lishi xususiyatlarining differentsiatsiyasini utkazish uchun zamonaviy psixologiyaning kuyidagi qoidalariga tayanish zarur. 1. Garchi psixopatologik buzilishlar mavjud bo’lgan barcha sub’ektlarning axloqi deviant deb hisoblansada, deviant axloqning har qanday turi orqasida ham psixopatologiya yashirinib yotavermaydi. 2. Ruxiyat buzilishlari, ya’ni kognitiv, xis-xayajonli va boshqaruvchi jarayon, jarayonlar borishidagi buzilishlar albatta, shaxsning nuqsonini belgilab bermaydi. 3. Buzilishlarning bir qancha ko’rinishlari shakllanishida organiq omillarning roli dezadaptiv ta’sirlanishlarga o’rganish imkoniyatini inkor etmaydi. Bu holda, dezadaptatsiyaning turli shakllarini ko’rib chiqilayotgan holatning darajasi o’z harakterlovchi belgilari bo’yicha yaqin bo’lgan ma’lum guruxlar ko’rinishida

tasavvur etamiz. Birinchi guruxni shaxsning delinkvent axloqi (lot. delinquens - jinoiy xulq, qilmish) vakillari guruxi tashqil etadi. Unga yukorida qayd etib utilgan toifadagi jinoyatchilar, shuningdek foxishalar va ma’lum yashash joyiga ega bulmagan daydilar ham kiradi. Delinkvent axloq - ushbu jamiyatda va ayni vaqtda urna- tilgan huquqiy 10 me’yorlardan og’ishgan, jamoatchilik tartibiga xavf soluvchi muayyan shaxs harakati.

Delinkvent shaxs - keskin og’uvchi axloqka ega bo’lgan jinoiy jazoga mos harakatlarni namoyon qiluvchi sub’ekt. Ikkinchi guruxga kishining o’zini uzi barbod qiluvchi, ya’ni axloqi va harakatlari orqali, ruxiyati yoki yaxlit organizmning yanada tezrok yoki sekinrok va tiklab bulmaydigan yemirilishiga olib keluvchi axloqi vakillari kiritilgan. Bu - ichkilikbozlar, giyouvandlar, uz joniga tsasd tsiluvchilardir. Va nixoyat, uchinchi guruxni kishining me’yoriy bulmagan axloqi vakillari tashqil etgan bo’lib, uning tarkibiga turli ruxiyat buzilishlari bilan kasallangan kishilar kiradiO’smirni turmush sharoiti. (jismoniy va ruhiy kamchiliklari, yetimlik va hokazo) Ko’pchilik holatlarda o’smir o’z “shaxs” strukturasini boshqa muhitda topmoqchi bo’ladi. Atrofdagilarni nasihatlari uni battar jahlini chiqaradi, o’zlarini o’ta “bilimli” qilib ko’rsatib, e’tiborini jalb qiladi. Ozg’in, past bo’ylik o’g’il bolalar, rivojlanishida orqada qolgan bolalalr, atrofdagilarga kichkina, moslashmagan bo’lib ko’rinadi. Va shu muhtojlikni sezgan holda, himoyada agressivlikni namoyon qiladi. Bunday hulq o’z-o’ziga ishonmaslik, atrofdagilarga shafqatsizlarcha muomala qilishga olib keladi. Bunday muammolar bolani rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. O’sib kelayotgan organizm tashqi tushunmovchiliklar bilan atrof muhitni har hil his etadi.Jinsiy organlarning yetarli darajada yetilmagani ham bolaning hulqiga ta’sir qiladi. Bu holatda bolalar sust va past, o’z fikrini jamlay olmaydigan, o’ziga ishonmaydigan bo’lib qoladilar. Bu davr o’g’il bolada 11-13 yoshda, qiz bolada 13-15 yoshda namoyon bo’ladi. Bu qaysarlikni ko’rsatadi. O’z o’zini yahshi ko’rish, yolg’izlikda his-tuyg’ularga berilish, tortinish va o’zini tanasiga iffat bilan qarashlik namoyon bo’ladi. Boshqalarda esa hulqning buzilishi, vahima, havotir, qo’rqish bilan kechadi. Bularni hammasiga tarbiyaning ijtimoiy yetishmovchiligi sabab bo’ladi. Ota-onani, tarbiyachini bolaga bo’lgan ta’siri, o’smirda o’z oldiga qo’ygan to’g’ri

harakatlarda o’z javobini topadi. - ba’zida bu yahshi harakatlar - ba’zida esa o’smir keyingi jazodan qo’rqib, qochadi, unga muammo tug’dirib, otaonani va o’qituvchilarni yanada ogoh bo’lishga majbur qiladi. Kattalar spirtlik ichimliklar ichish va sigareta chekish bilan o’smirga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Bu yoshda o’smir juda ta’sirchan bo’lib, qiziquvchanligi bilan, shu narsalarni ta’tib yoqtiradi va berilib ketadi. - O’smir “men” yoki “men hohlamayman”, “men shahsman”, iboralardan yiroq bo’lishi kerak. O’smir atrofidan yaxshi namunalar olib, yomon illatlardan uzoq bo’lishi kerak. Ichkilikbozlik, nashavandlik oqibati nimaga olib kelishini bola o’zi his qilishi kerak. 11 - Jinsiy organlarini tez yetilishi, skeletni o’zgarishiga olib keladi. Bunda mushaklarni shakillanishi kechiktirilib, yurish qobiliyati qo’pollashadi. Atrofdagilar kinoya yoki shama qilib qaraydilar. - Etuk o’g’il bolalar esa jasorat kuchiga ishonch bilan qaraydilar. Ularga atrofdagilarni hurmati uchun kurashmasa ham bo’ladi. O’ziga ishonch bilan qaraydi. Jinsiy organlarini yetilishi hulqqa ham ta’sir qiladi. Tez yetilishi, ba’zi hollarda his-tuyhularini o’zgarib turishi yuzga (betga) choparligi va boshqa harakatlar bilan bog’liq. Jinsiy organlarni susayishi esa o’z-o’ziga ishonmaslik, beparvolikni olib keladi. Destruktiv hulqning paydo bo’lishi psihologik hususiyatlar bilan bog’liq. Bu davrda bolalar qaysar bo’ladi. Katta o’smirlar hayotda mustaqil bo’lib, o’z o’rnini topmoqchi bo’ladi. Ular romantik bo’lib, tortinish nimaligini bilmaydilar va yolg’izlikni yoqtiradilar. SHahsning rivojlanishi jamiyat va madaniyat ta’sirida kechadi. Jinsiy yetilish hammada har hir kechadi. Ba’zilarda o’smir bu davrni og’ir kechib, juda ta’sirchan bo’lib qoladi. Masalan o’smir sportchilar orasida obro’yli bo’lib, qarama-qarshi jins bilan aloqa qilishda mutloqo tayyor bo’lmasligi mumkin. Ba’zida hulqning buzilishi oila bilan chegaralanadi.

INKLYUZIV TA’LIM TASHKIL ETILGAN O‘QUV MUASSASALARDA SOG‘LOM VA MAXSUS TARBIYAGA MUHTOJ BOLALAR MULOQOTINING PERSEPTIV TOMONI

Farg’ona viloyati Bog’dod tumani
MMTB ga qarashli 15-maktab psixologi
Jalolova Muazzamxon Saminjonovna,
MMTB ga qarashli 54-maktab psixologi
Mamadaliyeva Nafisaxon Valijonovna

Annotatsiya: Ta’lim jarayonida har bir bolaga individual yondoshuvni ta’minlash, ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish va muloqot ko‘nikmalarini oshirish muhimligi ta’kidlangan. Maqolada yaxshi tajribalar, samarali uslublar va uslublar misollar orqali inklyuziv ta’limni amalga oshirishda yuzaga keladigan muammolar va ularni hal qilish yo‘llari ko‘rib chiqiladi.

The importance of ensuring an individual approach to each child in the educational process, The importance of strengthening social integration and improving communication skills is emphasized. The article examines the problems and solutions that arise in the implementation of inclusive education through examples of good practices, effective methods and techniques.

Kirish so’zlar: Muloqot. Ijtimoiy persepsiya. Identifikasiya

Muloqot jarayonida bolalarning o‘rtasida bir-birini tushunish, bir-biriga yordam berish, hurmat qilish kabi xislatlari ochib beriladi. Masalan, bolalar o’zaro bir-birini turlicha talqin qilishi mumkin: o’zaro ta’sirga kirishuvchi sherigining maqsadi, orzulari va holatini tushunishi yoki nafaqat tushunishi, balki qabul qilishi ham ehtimoldan holi emas. Biroq ikkala holda ham kishining kishi tomonidan idrok etilish jarayoni muloqotning majburiy tarkibiy qismi sifatida namoyon bo‘ladi. Muloqotga xos ushbu tomonning mazmunini ochib berishdan avval, qo’llanilayotgan

atamalarni aniqlab olish lozim. Ko’pincha kishining kishi tomonidan idrok etilishi “ijtimoiy persepsiya” sifatida qaraladi. “Ijtimoiy persepsiya” atamasi birinchi marta 1947-yilda Dj.Bruner tomonidan idrokka yangicha nigoh (New Loor) sifatida qo‘llanilgan. Ijtimoiy persepsiya deganda, ijtimoiy obyektlar – boshqa odamlar, ijtimoiy guruhlar katta ijtimoiy birlashmalarning idrok qilish jarayoni tushunila boshlandi. Ijtimoiy psixologik adabiyotlarda ushbu atama aynan mana shu mazmunda qo‘llaniladi. Shu tufayli insonning inson tomonidan idrok etilishi ijtimoiy persepsiya sohasiga tegishli bo‘lgani bilan uni to‘la qamrab olmaydi. Ijtimoiy persepsiya jarayonlarini to‘la hajmda tasavvur qiladigan bo‘lsak, murakkab va ko‘p tarmoqli sxema yuzaga keladi. U nafaqat obyekt, balki idrok subyektining ham turli variantlarini o‘z ichiga oladi. Idrok subyekti sifatida individ tushuniladigan bo‘lsa, unda u o‘z guruhiga taalluqli bo‘lgan boshqa individni, “begona” guruhni idrok etishi mumkin. G.M.Andreyeva fikricha, umuman ijtimoiy persepsiya haqida emas, balki shaxslararo persepsiya yoki shaxslararo idrok haqida gapirish maqsadga muvofiqdir. Rus psixologi A.A.Bodalyov, o‘z tadqiqotlarida “boshqa kishini idrok etish” sinonimi sifatida “boshqa kishini anglash” ifodasini qo‘llaydi. Atamani bunday keng ma’noda tushunish boshqa odamni idrok qilishning o‘ziga xos tomonlari bilan bog‘liq. Chunki boshqa kishini idrok etish bolaning jismoniy holatlarini emas, xulq-atvorini o‘rganib uni tavsiflashni bildiradi. Muloqot jarayonida inson shaxs sifatida namoyon bo‘lganligi sababli boshqa inson, muloqotdagi sherigi tomonidan ham shaxs sifatida idrok etiladi.

A.V.Petrovskiy fikriga ko‘ra, muloqot ishtirokchilari o‘z ongida bir-birlarining ichki dunyosini qayta tiklashga, his-tuyg‘ularini, xulq-atvorining sabablarini, ahamiyatga molik obyektlarga nisbatan munosabatlarini fahmlab yetishga harakat qiladilar. Boshqa kishining ichki dunyosini qayta tiklash juda murakkab jarayon bo‘lib, subyektga boshqa odamlarining faqat tashqi qiyofasi, ularning fe’l-atvori va xatti-harakatlari ular qo‘llaydigan kommunikativ vositalargina bevosita namoyon etiladi va u ana shu ma’lumotlarga tayangan holda subyekt o‘zi bilan muloqotga kirishgan odamlarning kimligini tushunib yetish, ularning qobiliyatlari, o‘y-fikrlari, niyatlari va shu kabilar haqida xulosa qila olish uchun muayyan ishni bajarishga

to‘g‘ri keladi. S.A.Rubinshteyn shunday deb yozgan edi: “Kundalik hayotda, odamlar bilan munosabatga kirishar ekanmiz, biz ularning xulq-atvoriga qarab mo‘ljal olamiz. Negaki, biz ularning tashqi ma’lumotlari mohiyatini go‘yo “uqib”, ya’ni “mag‘zini chaqib” olamiz va shu yo‘sinda kontekstda mujassamlashadigan matnning ichki psixologik jihati mavjud bo‘lgan mazmunini aniqlaymiz”. Bunday “o‘qish” naridan beri, tez yuz beradi. Chunki, tevarak atrofdagilar bilan muloqot jarayonida bizda muayyan darajada ularning fe’l-atvoriga nisbatan avtomatik tarzda amal qiladigan psixologik ichki ma’no hosil bo‘ladi. Muloqot jarayonida kam deganda ikki kishi jalb etilgan bo‘ladi va ularning har biri faol subyekt hisoblanadi. Shunday ekan, o‘zini boshqa kishi bilan taqqoslash ikki tomondan amalga oshiriladi: sheriklardan biri o‘zini ikkinchisiga aynanlashtiradi, o‘zini unga o‘xshatadi. Demak, o‘zaro ta’sir strategiyasini qurishda muloqot ishtirokchilarining har biri nafaqat sheriklarning ehtiyojlarini hisobga olishlari, balki ularni qanday tushunishlarini bilishlari ham muhimdir. Bularning barchasi shunday xulosaga olib keladiki, o‘zini anglash boshqa kishi orqali tahlil qilish identifikasiya va refleksiyani o‘z ichiga oladi. 40 41 baholash yoki yetarlicha baho bermaslik ham mumkin. Agar har bir “Identifikasiya” atamasi o‘zini boshqa kishiga o‘xshatish ma’nosini anglatadi. Identifikasiya – bu kishining o‘zini kishiga, guruhga, namunaga o‘xshatishdir. Identifikasiya boshqa kishilarning his-tuyg‘ularini, kechinmalarini tushunishga yordam beradi. Inson o‘zaro birgalikda harakat vaziyatlarida boshqa kishini o‘zining o‘rniga qo‘yib ko‘rishga uringan holda, uning ichki holati, niyatlari, o‘y-fikrlari, mayllari va his-tuyg‘ulari haqida taxmin qiladi. Bu o‘zaro bir-birini tushunishga erishishning yagona usuli bo‘lmasa-da, real vaziyatlarda o‘zaro ta’sir jarayonida kishilar bu usuldan foydalanadilar. Bunda identifikasiya boshqa kishini anglash va tushunishning mexanizmlaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Identifikasiya jarayoni va uning muloqotdagi rolini aniqlashga bag‘ishlangan eksperimental tadqiqotlar o‘tkazilgan bo‘lib, bu tadqiqotlar natijasida indentifikasiya bilan uning mazmuniga yaqin bo‘lgan empatiya o‘rtasida uzviy aloqa mavjudligi aniqlangan. Empatiya ham boshqa kishini tushunish usullaridan biri sifatida qaraladi. Faqat bu yerda boshqa kishiga tegishli bo‘lgan muammolarni ratsional tarzda fikrlash emas, ko‘proq uning muammolariga emotsional hamdardlik

bildirish ko‘zda tutiladi. Demak, empatiya boshqa kishini chuqur idrok etishdir. Ammo subyektga munosabat boshqa kishini faqat undan o‘zini chetlashtirgan holda, tashqaridan turib tushunish emas, balki o‘zi bilan muloqotga kirishgan individning uni qanday qabul qilishi, uning o‘zini qay tarzda idrok etishi va tushunishi ham muhim ahamiyatga egadir. Subyektning u bilan munosabatga kirishgan sherigi tomonidan qay tarzda idrok etilishini anglab yetishi, degan ma’noni bildiradi. Shunday qilib, kishining kishi tomonidan idrok etilishini ko‘zgudagi qo‘shaloq aksga o‘xshatish mumkin. Kishi boshqa birovni o‘ziga idrok etar ekan, o‘sha kishi qiyofasida o‘zini ham aks ettiradi. Refleksiya identifikasiyaga o‘xshab, boshqa kishining ichki holatiga kira olish, uning niyatlari, motiv, fikr, hissiyotlarini bila olishga imkon beruvchi mexanizm hisoblanadi. Kundalik hayotimizda identifikasiya va refleksiya ongsizlik darajasida amalga oshiriladi. Inson boshqa kishiga o‘zining motiv va xulq-atvorini ko‘chirish mumkin. Bu holda xatoga yo‘l qo‘yish, ya’ni boshqa kishini ortiqcha kishi o‘zi munosabatga erishgan odamlar to‘g‘risida doim to‘liq, ilmiy asoslangan axborotga ega bo‘lganida ular bilan bo‘ladigan o‘zaro harakat taktikasini bexato va uni aniq axborotga ega bo‘lavermaydi, bu esa ularning qilgan ishlari va xatti-harakatlarining sabablarini, his tuyg‘ularini, niyatlarini, o‘y-fikrlarni va xulq-atvor motivlarini boshqa kishiga to‘nkash yo‘li bilan tushuntiradi. Bu ijtimoiy psixologiyada kauzal atrabatsiya deb ataladi. Kauzal atrabatsiya ko‘pincha anglanilmagan holda yo boshqa kishiga o‘xshatish negizida, ya’ni subyektning o‘zi xuddi shunday vaziyatda u payqashi mumkin, deb hisoblaydigan motivlar yoki his-tuyg‘ularining boshqa birovga xosligi ta’kidalangan paytda, muloqotga kirishgan sherikni o‘zlariga nisbatan ba’zi bir qolipdagi tasavvurlar hosil bo‘ladigan shaxslarning muayyan toifasiga kiritish yo‘li bilan amalga oshiriladi. O‘zaro bir-birini tushunish mexanizmlaridan yana biri - stereotiplashtirish. Steriotiplashtirish xulq-atvor shakllarini tasniflash va ularning sabablarini avval ma’lum bo‘lgan, ya’ni ijtimoiy stereotipga javob beruvchi holatlarga kiritish orqali tahlil qilishdir.

MAKTABDA XULQI OG’ISHGAN BOLALAR BILAN ISHLASHDA PSIXOLOGIK XIZMAT XUSUSIYATLARI

Farg’ona viloyati Bog’dod tumani
MMTB ga qarashli 16-maktab psixologi
Boynazarova Ma’rifatxon Bozorboyevna
MMTB ga qarashli 53-maktab psixologi
Islomova Nargiza Olimjonovna

Annotatsiya: Maktabda xulqi og’ishgan bolalar bilan ishlashda psixologik xizmatning xususiyatlari muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqola xulqi og’ishgan bolalarning belgilari, muammolari va ularni yengish strategiyalarini ko'rib chiqadi. Psixologik xizmat orqali bolalarning hissiy va ijtimoiy salomatligini yaxshilash, ularning xulq-atvorini o'zgartirish va ijtimoiy moslashuvini rivojlantirishga qaratilgan usullar taqdim etiladi.

The characteristics of psychological services play an important role in working with children with behavioral disorders in schools. This article examines the symptoms, problems,and strategies for overcoming them in children with behavioral disorders. Psychological services provide methods aimed at improving children’s emotional and social health, changing their behavior, and developing their social adaptation.

Kirish so’zlar: Aqliy rivojlanish, Shaxsiy rivojlanish, Konsultatsiya.

Psixolog quyidagi aniq ishlarni amalga oshirishi lozim:bolalar, o`quvchilar, talabalar va ta'lim-tarbiya ishi bilan shug`ullanuvchi barcha shaxslarga, jumladan, ma'muriyat (direktor, rektor, mudira), o`qituvchilar, murabbiylar, ota-onalar, ijtimoiy hamda jamoatchilik tashkilotlari xodimlariga aniq maslahatlar berish; - ta'lim, tarbiya, taraqqiyot, kasb tanlash va turmush qurish, o`zaro munosabat, muomala va muloqot sirlari, tengdoshlar va voyaga yetganlar munosabati, dunyoqarash, qobiliyat, iqtidor, axloq-diyonat, iymon, vatanparvarlik muammolari

yuzasidan yakka tartibda, guruh va jamoa tarzida maslahatlar uyushtirish; - mamuriyatga bolalar, o`quvchilar va talabalarni (yotoqda, klublarda, kutubxonalarda) qiziqtiruvchi masalalar bo`yicha maslahat berish; ularni faollashtirish, ularga ta'sir o`tkazish to`g`risida rahbar kadrlarga amaliy ko`rsatmalar va tavsiyalar tayyorlash; - shaxsning psixologik holati yuzasidan ekspert-konsultant sifatida tergov ishlarida qatnashish, xalq sudlariga bolalar, o`quvchilar va talabalar psixik o`sishining xususiyatlariga oid ma'lumot berish, o`g`il va qizlarni asrab olish, onalik va otalikdan mahrum qilish, tashkilotlarni g`amho`rlik va vasiylik to`g`risidagi qabul qilgan qarorga munosabatini bildirish, shaxsning taqdirini hal qilishda qatnashish va maslahatlar berish; - ota-onalarga bolaning psixik rivojlanish xususiyatlari, shaxs sifatida shakllanishi, odamlarning o`zaro munosabati, bunda farzandning yosh, jins, shaxsiy tipologik xususiyatlari muammosi yuzasidan ilmiy-amaliy ma'lumotlar berish; - xalq ta'limi tizimining barcha bo`g`inlari va bosqichlarida ma'ruza o`qish, ota-onalar yig`ilishida, metod birlashma majlisida, pedagogik kengashda, ilmiy kengashda ishtirok qilish orqali muallimlar, ota-onalarning psixologik madaniyatini oshirishga harakat qilish. Psixolog ta'lim-tarbiya ish rejasini tuzishda, tarbiyaviy tadbirlar ishlab chiqishda, o`quv dasturi va qo`llanmalarni yaratishda faol ishtirok etishi, bosh maqsad bo`lgan shaxsning intellektual qobiliyati, umuminsoniy fazilati, bilim olish ko`nikmalari va malakalari, mutaxassislik fazilatlarini shakllantirishdek muqaddas ishga o`zining munosib ulushini qo`shishdan iborat sharafli vazifani bajaradi. Yangi tipdagi maktablarga, o`rta maxsus va kasb-hunar hamda oliy o`quv yurtlariga o`quvchilar, talabalar tanlash mohiyati, vazifasi, monandligi, ularning imkoniyati, istiqboli to`g`risida ilmiy-amaliy xususiyatga molik konsultativ ishlarni olib borish: yoshlarni saralash, tanlash, ixtisosga yaroqlilik va layoqatlilik darajasini aniqlash, tanlov jarayonida maslahatchi sifatida qatnashish va boshqalar. Yosh avlod ijtimoiy turmushning barcha soxalari, xususiyatlari bilan oila quchog’ida tanishadi. Oilaviy turmushda odamlarga, mexnatga, narsalarga va o’z-o’ziga bo’lgan nisbatan munosabatlarni ifodalovchi xarakter xususiyatlari tarkib topa boradi. Shuning uchun oila jamiyatning boshlang’ich bug’ini sifatida bolalarning axloqi, qobilyati, aql zakovati,

xulqi, yurish-turishi, xatti xarakati, muloqoti, e’tiqodi va dunyoqarashlariga yuqori darajada tarbiyaviy ta’sir kursatish imkoniyatiga ega.

Maktabda xulqi og'ishgan bolalar bilan ishlashda psixologik xizmatning xususiyatlari muhim ahamiyatga ega. Ushbu mavzu bo'yicha quyidagi jabhalarni ko'rib chiqish mumkin:

- **Psixologik xizmati va uning maqsadi**
- Psixologik xizmat, asosan, bolalarning psixologik salomatligini saqlab qolish va rivojlantirishga qaratilgan.
- Bolalarni o'z his-tuyg'ularini, xulq-atvorini va ijtimoiy munosabatlarini tushunishga yordam berish.
    - **Xulqi og'ishgan bolalarning belgilari**
    - Aggressiv xulq, ijtimoiy izolyatsiya, o'z-o'zini nazorat qila olmaslik kabi muammolar.
    - O'qish jarayonida muvaffaqiyatsizliklar, yuqori darajadagi stress va depressiya belgilari.
        - **Psixologik yordam ko'rsatish usullari**
        - **Individual maslahat:** Har bir bolaga individual yondashuv orqali muammolarini aniqlash va hal etish.
        - **Guruh terapiyasi:** O'zaro munosabatlarni rivojlantirish, jamoa ichida o'zini ifodalashga yordam berish.
        - **Ota-onalar bilan ish:** Ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorlikda bolaning muammolarini tushunish va hal etishda qo'shimcha yordam.
            - **Profilaktika va tarbiya**
            - Xulqli o'zgarishlarni oldini olish va salbiy xulqni kamaytirish uchun profilaktika tadbirlari o'tkazish.
            - Bolalarga muayyan ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatish va ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash.

1. **Tadqiqotlar va statistika**

2. Bunday bolalarning yuqori foizli hissiy va xulqiy muammolarini aniqlovchi tadqiqotlar.
3. Maktab psixologlarining taklif etgan innovatsion tadqiqotlar va tajribalari.
    1. **Xulq-atvorni o'zgartirish strategiyalari**
    2. Davomiy analiz va baholash orqali xulq-atvorda ijobiy o'zgarishlar qiladigan strategiyalar.
    3. Motivatsiya va ijobiy mustahkamlash orqali xulqni qayta shakllantirish.

O’SMIRLIK DAVRIDA KATTALAR BILAN MULOQOTNING XUSUSIYATLARI

Jizzax viloyati Baxmal tumani
MMTB ga qarashli 77-maktab psixologi
Shukurova Matluba Yuldoshevna
Toshkent viloyati Chirchiq shahar
13-maktab psixologi Berdaliyeva Gulxayo

Annotatsiya: Ushbu mavzuda o’smirlik davrida kattalar bilan muloqotning o’ziga xos jihatlari yoritiladi.

This topic discusses the specific aspects of communication with adults during adolescence.

В данной статье рассматриваются специфические аспекты общения со взрослыми в подростковом возрасте.

O‘smirlik davrida kattalardan masofa saqlash va begonalashish ro‘y beradi. haqiqatan ham o‘zini kattalarga qarshi qo‘yish, mustaqil subyekt sifatida o‘zinikini, o‘z fikrini ajratish yaqqol namoyon bo‘ladi. O‘smirning kattalarga munosabati

murakkabdir. O‘smir bir tomondan kattalar bilan huquqlardan teng ekanligini prinsipial jihatdan talab qiladi, ikkinchi tomondan kattalarning yordamiga, qo‘llab-quvvatlashiga, himoyasiga, bahosiga ehtiyoj sezadi. Kattalar o‘smir uchun muhim, o‘smirda ham kattalarga nisbatan empatiya kuchli, lekin amalda nazoratning «bolalarcha» shakli saqlanib qolganligiga, haddan tashqari g‘amxo‘rlik qilishlariga qarshi chiqadi. Ota-onalar bilan o‘zaro munosabatlardagi muammolar, o‘qituvchilar bilan nizolashishlar – o‘smirlik davri uchun odatiy hol bo‘lsa-da, bunday holatlarning namoyon bo‘lish tezligi kattalarning unga bo‘lgan munosabatiga, oilaviy tarbiya uslubiga, o‘smir xulq-atvoriga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo‘lish ko‘nikmasiga bog‘liq. O‘smir va kattalar orasida qulay munosabatlarni o‘rnatishning zaruriy sharti kattalarning tashabbusi bilan ular hayotida umumiylikni yaratish, hamkorlik sohalarini ken gaytirish, mazmunli aloqalarni amalga oshirish, o‘zaro yordam va ishonch muhitini yaratishdan iborat. O‘smirlar kattalarning ularga bildiradigan ishonchlariga katta ehtiyoj sezadilar. Kattalarning o‘smir yoshdagilarga ta’sir ko‘rsatishi, tarbiya berishi uchun eng qulay sharoit – bu umumiy mehnat bilan shug‘ullanishdir. Agar kichik yoshdagi bolalar yordamchi bo‘lish rollaridan qoniqsalar, o‘smirlar, ayniqsa katta o‘smirlar kattalar bilan teng ravishda faoliyat ko‘rsatayotganlaridan, lozim bo‘lganda ularning o‘rnilariga ham ishlay olishlaridan qoniqa dilar. Kattalar o‘smirlar bilan do‘stona, uni to‘la tushungan holda va aql bilan rahbarlik qilsalar, bunga o‘smirlar ijobiy qaraydilar, lekin bu rahbarlik kattaning xohish-istagi ustunligida kechsa, un day holda ular to‘la qarshilik ko‘rsatadilar. Bu qarshilik ko‘pincha salbiy natijalarga, ba’zan depressiya holatini ham yuzaga keltiri shi mumkin. Bu holat ko‘pincha ota-onasi avtoritar munosabatda bo‘luvchi o‘smirlarning oilalarida uchraydi. Bunday oilalarda tar biyalanayotgan o‘smirlar hayotda mustaqil holda harakat qilishlari, o‘z rejalarini amalga oshirishlari, qiyin mas’uliyatni o‘z zim malariga olishlari birmuncha qiyin kechadi. Ular ko‘pincha intellektual xarakterdagi muammolarni ham qiyinchilik bilan yengadilar. O‘smirlik davrida bolalarning atrof dagi odamlar bilan shaxsiy va ish yuzasidan bo‘ladigan munosa batlaridagi mavqei o‘zgaradi. Endi o‘smirlar o‘yin hamda dam ga kamroq vaqtlarini ajratgan holda ko‘proq jiddiy ishlar bilan shug‘ullana boshlaydilar va

ularda bilish jarayonlari jadal rivoj lana boshlaydi. O‘qish o‘smirlar hayotida katta o‘rinni egallaydi. Ularga mashg‘ulotlarning mustaqil shakllari yoqadi. Boshqa davr bolalariga nisbatan o‘smirlarning fanlarni muvaffaqiyatli o‘zlash tirishlari, qiziqishlarining ortishi, o‘qituvchining o‘quv materia lini tushuntira olish mahoratiga bog‘liq. Bilim o‘rganish ehtiyoj lari asosida asta-sekinlik bilan o‘quv fanlariga nisbatan qat’iy ijobiy munosabat shakllanadi. Bu davrda o‘qishning yangi motiv lari yuzaga keladi. Bu motivlar o‘smirning, hayotiy rejalari, kela jak kasbi va ideali bilan bog‘liq bo‘ladi. Aynan o‘smirlik davridan boshlab, bolalar hayo tiy, ilmiy, badiiy bilimlarni kengaytirishga alohida ehtiyoj sezadilar va bunga harakat qiladilar. Bilimli bola tengdoshlari orasida hurmatga sazovor bo‘ladi. Bilim o‘smirlarga alohida bir quvonch bag‘ishlaydi va uning tafakkur qilish layoqa tini rivojlantiradi. Bu davrda o‘quvchilarga beriladigan o‘quv ma terialining hajmi katta bo‘lgani uchun ham uni eslab qolishi yoki bir necha marta takrorlash yo‘li bilan o‘zlashtirishi qiyin. Buning uchun o‘quvchi o‘quv materialining mazmunini tahlil qilishi, undagi mantiqiy tuzilishni bilishi muhim. Bu davrda bolalar ning idroki, diqqati va tasavvurlari rivojlanadi, lekin bu rivojlanish bolaning o‘ziga va atrofdagilarga sezilmagan holda kechadi. Shu bilan birga bu davrda bolaning xotirasi, nutqi, tafakkur jarayon lari ham jadal rivojlanadi. Bu o‘zgarishlar atrofdagilarga sezilarli darajada bo‘ladi. O'smirlik davrida kattalar bilan muloqotning xususiyatlari o'smirlarning psixologik rivojlanishi va ijtimoiy munosabatlari uchun muhimdir. Ushbu mavzu quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- **O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari**
- O'smirlar kimligini izlaydi, o'z-o'zini anglash jarayoni kuchayadi.
- Mustaqillik, o'z fikrini bildirish, va individualizmning o'sishi.
    - **Kattalar bilan muloqotning ahamiyati**
    - Kattalar (ota-onalar, o'qituvchilar, psixologlar) o'smirlar uchun rol model bo'lib xizmat qiladi.
    - Kattalarning qo'llab-quvvatlashi muloqotda o'smirning xavfsizlik hissini oshiradi.
        - **Muloqot uslublari**

- **Ochiq va samimiy muloqot:** O'smirlarni o'z fikrlarini va his-tuyg'ularini erkin ifoda etishga rag'batlantirish.
- **Ijobiy mustahkamlash:** Kattalar o'smirlarni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali muloqot darajasini oshirishi mumkin.
  - **Muammolar va qiyinchiliklar**
  - O'smirlar va kattalar o'rtasida tushunmovchiliklar, ikkilanishlar va ziddiyatlar yuzaga kelishi mumkin.
  - Muloqotda tajovuzkor yoki salbiy yondashuvlar o'smirlar tomonidan o'zaro munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

4. **Muloqotni yaxshilash strategiyalari**
5. **Suhbatni boshlashda samimiy yondashuv:** O'smirning qiziqishlariga e'tibor berish va yuqori saviyada o'zaro muloqot o'rnatishga harakat qilish.
6. **Aktiv tinglash:** Kattalarning o'smirlarning fikrlarini diqqat bilan tinglashi muloqotni yanada samarali qiladi.
   4. **Masalalarni hal qilish**
   5. Kattalar o'smirlarning xulqidagi muammolarni hal qilishda yordam berishi orqali muloqotni mustahkamlashi mumkin.
   6. O'zaro hurmat va tushunish asosida qurilgan munosabatlar har ikkala tomon uchun foydali bo'ladi.

Ushbu jihatlar o'smirlik davrida kattalar bilan muloqotning muhim xususiyatlarini yoritadi va o'smirlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O‘smirlik davrida o‘z-o‘zini anglash darajasi kengayadi va unda boshqa odamlar, olam haqidagi bilimlari chuqurlashadi. O‘yin faoliyati asta-sekin kamayib, yangi faoliyat lar yuzaga kela boshlaydi. Psixik rivojlanishning yangi bosqichi boshlanadi. O‘smirlik davrida o‘z faoliyatini nazorat qilish rivoj lana boshlaydi va o‘zini-o‘zi boshqarishga intilishi kuchayadi. Bir so‘z bilan aytganda, o‘smirlik davri psixik rivojlanishda keskin burilish davri hisoblanadi.

TA’LIMDA PSIXOLOGIYANING O‘RNI: ZAMONAVIY YONDASHUVLAR VA STRATEGIYALAR

Yakubova Zuhra Odiljon qizi

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

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada bugungi ta’lim tizimidagi tub islohotlar sharoitida pedagogik psixologiyaning tutgan o‘rni va amaliy ahamiyati tahlil qilinadi. O‘quv jarayonini faqat bilim berish emas, balki shaxsni shakllantirish nuqtai nazaridan tashkil etish muammolari ko‘rib chiqilgan. Maqolada o‘quvchilarning kognitiv ehtiyojlari, dars motivatsiyasini uyg‘otish mexanizmlari hamda pedagog va o‘quvchi o‘rtasidagi subyekt-subyekt munosabatlarining psixologik asoslari yoritib berilgan. Shuningdek, zamonaviy maktablardagi ruhiy muhitni sog‘lomlashtirish bo‘yicha amaliy takliflar ilgari surilgan.

Kalit so‘zlar: ta’lim komponentlari, kognitiv jarayonlar, motivatsiya balansi, pedagogik takt, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, yosh inqirozlari, hissiy intellect.

Аннотация: В данной статье анализируются роль и практическое значение педагогической психологии в условиях коренных реформ современной системы образования. Рассматриваются проблемы организации учебного процесса не только с точки зрения передачи знаний, но и с позиции формирования личности. В работе освещаются когнитивные потребности учащихся, механизмы формирования учебной мотивации и психологические основы субъект-субъектных отношений между педагогом и учащимся. Также выдвинуты практические предложения по оздоровлению психологического климата в современных школах.

Ключевые слова: компоненты образования, когнитивные процессы, баланс мотивации, педагогический такт, личностно-ориентированное обучение, возрастные кризисы, эмоциональный интеллект.

Abstract: This article analyzes the role and practical significance of educational psychology in the context of fundamental reforms of the modern education system.

The problems of organizing the educational process are considered not only from the point of view of transferring knowledge, but also from the perspective of personality formation. The paper highlights the cognitive needs of students, the mechanisms of educational motivation formation, and the psychological foundations of subject-subject relationships between teacher and student. Practical proposals for improving the psychological climate in modern schools are also put forward.

Keywords: educational components, cognitive processes, motivation balance, pedagogical tact, student-centered learning, age crises, emotional intelligence.

KIRISH (ВВЕДЕНИЕ / INTRODUCTION). Hozirgi davr ta’lim tizimi o‘quvchilardan nafaqat fundamental bilimlarni o‘zlashtirishni, balki keskin o‘zgarayotgan ijtimoiy muhitga moslashish, tanqidiy fikrlash va axborot oqimidan to‘g‘ri foydalanish ko‘nikmalarini ham talab etmoqda. Bunday sharoitda an’anaviy, ya’ni faqatgina ma’lumotni yodlatishga asoslangan o‘qitish modeli o‘z samaradorligini yo‘qotib bormoqda. Bugungi kun pedagogikasi markaziga darslik emas, balki bevosita o‘quvchi shaxsi va uning ruhiy dunyosi chiqishi shart. Aynan shu nuqtada ta’lim va psixologiya fanlarining integratsiyasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Ta’lim psixologiyasi dars jarayonini shunchaki mexanik harakatdan tirik, ijtimoiy-ruhiy muloqot maydoniga aylantirish imkonini beradi. Har bir o‘quvchining temperamenti, xarakteri, idrok qilish xususiyatlari turlicha bo‘lishini inobatga olmasdan turib, yuqori natijaga erishib bo‘lmaydi. Ushbu maqolada ta’lim samaradorligini oshirishda psixologik omillarning o‘rni, sinfdagi ruhiy muhit barqarorligi va o‘quvchilarning yosh davrlari xususiyatlarini hisobga olish prinsiplari ilmiy jihatdan asoslab beriladi.

ASOSIY QISM (ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ / MAIN PART)

Maktab va oliy ta’lim tizimida duch kelinadigan eng katta muammolardan biri — bu o‘quvchilarda bilim olishga bo‘lgan qiziqishning pasayib ketishi yoki majburiy xarakterga ega bo‘lib qolishidir. Psixologiya fani ushbu muammoni ichki va tashqi motivatsiya balansi orqali tushuntiradi. Taniqli psixolog L.S. Vigotskiy o‘z ishlarida ta’lim bolaning "yaqin rivojlanish zonasi"ga tayanishi kerakligini ta’kidlagan edi.

Ya’ni, berilayotgan topshiriq o‘quvchi uchun juda oson ham, mutlaqo tushunarsiz ham bo‘lmasligi, balki undan ozgina intilish va fikrlashni talab qilishi lozim. Shundagina bolada muvaffaqiyatga erishish hissi paydo bo‘ladi va darsga bo‘lgan qiziqish ortadi.

Pedagogik jarayonda muloqot uslubi ham muhim psixologik komponent hisoblanadi. Amaliyotda ko‘pincha avtoritar (buyruqbozlik) uslubiga tayanadigan o‘qituvchilar ko‘zga tashlanadi. To‘g‘ri, bu uslub darsda vaqtincha tinchlik va tartibni ta’minlashi mumkin, biroq u o‘quvchining mustaqil fikrlashini bo‘g‘adi, unda qo‘rquv va agressiyani shakllantiradi. Aksincha, subyekt-subyekt (o‘qituvchi va o‘quvchi teng huquqli hamkor sifatida) munosabatlariga asoslangan demokratik uslub o‘quvchida o‘z fikrini erkin bayon qilish, xato qilishdan qo‘rqmaslik ko‘nikmasini tarbiyalaydi. Bundan tashqari, zamonaviy ta’limda yosh inqirozlari (krizislar) hisobga olinishi shart. Masalan, 7 yoshli bolaning maktab muhitiga moslashishi (adaptatsiyasi) ko‘p jihatdan o‘yin faoliyatidan o‘quv faoliyatiga og‘riqsiz o‘tishiga bog‘liq. O‘smirlik davrida esa (12-15 yosh) asosiy ehtiyoj dars emas, balki tengdoshlari o‘rtasida o‘z mavqeyiga ega bo‘lish hisoblanadi. Agar o‘qituvchi o‘smir yoshdagi bolaning ushbu psixologik ehtiyojini tushunmasa va unga bolalarcha munosabatda bo‘lishni davom ettirsa, darsda albatta konfliktlar yuzaga keladi.

Hozirgi raqamli texnologiyalar asrida "klipcha tafakkur" (ma’lumotlarni faqat qisqa va vizual shaklda qabul qilish) muammosi ham pedagoglar oldiga yangi psixologik vazifalarni qo‘ymoqda. O‘quvchilarning uzoq vaqt davomida diqqatni bir joyga jamlay olmasligi dars uslublarini tez-tez o‘zgartirib turishni, interaktiv va keys-stadi usullaridan kengroq foydalanishni taqozo etmoqda.

XULOSA(ЗАКЛЮЧЕНИЕ / CONCLUSION) Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ta’lim samaradorligi faqat moddiy-texnik baza yoki darsliklar sifati bilan emas, balki bevosita jarayonning psixologik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilganligi bilan belgilanadi. Ta’lim tizimida psixologiya fanining yutuqlaridan unumli foydalanish uchun quyidagi tavsiyalarni amaliyotga joriy etish maqsadga muvofiq: Baholash tizimini o‘quvchini jazolash yoki guruh ichida kamsitish quroliga

aylantirmaslik. Baho faqat bolaning kechagi natijasiga nisbatan bugun qanchalik o‘sganini ko‘rsatishi lozim.

Maktab psixologlari faoliyatini shunchaki hujjatbozlikdan chiqarib, har bir sinfdagi ijtimoiy-psixologik iqlimni diagnostika qilish va o‘qituvchilarga real metodik yordam berishga yo‘naltirish.

Xulosa qilib aytganda, ta’limga psixologik yondashuv — bu shunchaki qo‘shimcha vosita emas, balki barkamol va ruhan sog‘lom avlodni tarbiyalashning fundamental asosidir.

ADABIYOTLAR RO’YXATI (СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ / REFERENCES)

1. G‘oziyev E.G‘. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: "O‘qituvchi", 2011. – 232 b.
2. Выготский Л. С. Педагогическая психология. – Москва: АСТ, 2008. – 671 с.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Смысл, 2005. – 352 с.
4. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2018. – 410 b.

O‘QUVCHILARNI KASB-HUNAR TANLASHIDA OTA-ONALARNING MAS’ULIYATI HAMDA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Namangan viloyati Chust tumani 12-maktab psixologi
Turdiyeva Muborak Qosimovna

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘quvchilarning kasb-hunar tanlash jarayonida ota-onalarning mas’uliyati va psixologik yondashuvlari tahlil qilingan. Kasb tanlashning shaxs rivojlanishidagi o‘rni, o‘smirlarning qiziqishlari, qobiliyatlari va psixologik xususiyatlarini inobatga olish zarurligi yoritilgan. Shuningdek, otaonalarning farzand kasb tanlashiga ko‘rsatadigan ta’siri, qo‘llab-quvvatlash va to‘g‘ri yo‘naltirishning ahamiyati hamda bosim o‘tkazishning salbiy oqibatlari ko‘rib chiqilgan. Ota-onalar uchun psixologik tavsiyalar berilib, kasb tanlash jarayonida sog‘lom oilaviy muhit yaratishning muhimligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar:

kasb tanlash, o‘quvchilar, ota-onalar mas’uliyati, psixologik yondashuv, qiziqish, qobiliyat, o‘smirlik davri, kasbiy yo‘naltirish, oilaviy muhit, shaxs rivojlanishi.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimining eng muhim yo‘nalishlaridan biri o‘quvchilarni to‘g‘ri kasb-hunarga yo‘naltirish hisoblanadi. Kasb tanlash inson hayotidagi eng mas’uliyatli va hal qiluvchi qarorlardan biri bo‘lib, u shaxsning kelajakdagi hayot yo‘li, ijtimoiy mavqei va kasbiy muvaffaqiyatini belgilab beradi. Shu bois bu jarayonda nafaqat maktab, balki oila, ayniqsa ota-onalarning roli juda muhim ahamiyatga ega. O‘smirlik davri kasb tanlash jarayonining eng faol bosqichi hisoblanadi. Bu davrda o‘quvchilarda qiziqishlar shakllanadi, qobiliyatlar rivojlanadi va kelajak haqidagi tasavvurlar paydo bo‘ladi. Biroq har bir o‘smir o‘z imkoniyatlarini to‘liq anglab yetmaganligi sababli, ular ko‘pincha tashqi ta’sirga, xususan ota-onalarning fikriga tayanadilar. Shu sababli ota-onalarning kasb tanlash jarayonidagi psixologik yondashuvi juda muhimdir.

ASOSIY QISM

Ota-onalar farzandining qiziqishlari, moyilliklari va individual psixologik xususiyatlarini to‘g‘ri tushunishi va uni qo‘llab-quvvatlashi lozim. Afsuski, ayrim hollarda ota-onalar o‘z istaklari yoki jamiyatdagi obro‘li kasblarga asoslanib, farzandiga bosim o‘tkazadilar. Bunday yondashuv esa o‘quvchida ichki norozilik, motivatsiyaning pasayishi va kelajakda kasbidan qoniqmaslik holatlariga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, ota-onaning to‘g‘ri psixologik yondashuvi farzandning o‘z qobiliyatini erkin namoyon etishiga, mustaqil qaror qabul qilishiga va kasbga nisbatan ongli munosabat shakllanishiga yordam beradi. Kasb tanlash jarayonida ota-onaning vazifasi buyruq berish emas, balki yo‘naltirish, maslahat berish va qo‘llab-quvvatlashdan iborat bo‘lishi lozim.

O‘quvchilarning kasb-hunar tanlash jarayonida ota-onalarning psixologik mas’uliyati, ularning farzandga ta’sir ko‘rsatish usullari hamda to‘g‘ri kasbiy yo‘naltirishning samarali yo‘llari yoritiladi. Shuningdek, sog‘lom oilaviy muhitda kasb tanlash jarayonini to‘g‘ri tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ham beriladi. O‘quvchilarning kasb-hunar tanlash jarayoni murakkab psixologik jarayon bo‘lib, u shaxsning qiziqishlari, qobiliyatlari, temperament xususiyatlari hamda ijtimoiy muhit ta’siri asosida shakllanadi. Bu jarayonda ota-onalarning roli juda muhim bo‘lib, ularning psixologik yondashuvi farzandning kasbiy yo‘nalishini to‘g‘ri belgilashda hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Kasb tanlashda ota-onalar birinchi navbatda farzandining individual xususiyatlarini chuqur o‘rganishi lozim. Har bir bola o‘ziga xos qiziqish, iste’dod va psixologik imkoniyatlarga ega. Ba’zi o‘quvchilar aniq fanlarga qiziqsa, boshqalari ijodiy yoki ijtimoiy sohalarga moyil bo‘lishi mumkin. Shu sababli ota-onaning asosiy vazifasi farzandini majburlash emas, balki uning tabiiy qobiliyatlarini aniqlash va rivojlantirishga yordam berishdir. Otaonalarning kasb tanlash jarayonidagi psixologik yondashuvida qo‘llab-quvvatlash muhim o‘rin tutadi. Qo‘llab-quvvatlovchi ota-ona farzandining fikrini tinglaydi, uning orzulariga hurmat bilan qaraydi va mustaqil qaror qabul qilishiga imkon yaratadi.

Bunday yondashuv o‘quvchida o‘ziga ishonchni oshiradi va kasb tanlashga ongli munosabatni shakllantiradi. Aksincha, ota-onaning bosim o‘tkazishi, o‘z

istagini majburan singdirishi o‘quvchida salbiy psixologik holatlar yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Bu holat ichki qarama-qarshilik, motivatsiyaning pasayishi, o‘qishga qiziqishning yo‘qolishi hamda kelajak kasbidan qoniqmaslik kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois kasb tanlash jarayonida majburlash emas, balki hamkorlik muhimdir. Kasbga yo‘naltirishda ota-onalar psixologik bilimlarga ega bo‘lishi ham katta ahamiyatga ega. Ular kasblar olami, mehnat bozori talablari va farzandining imkoniyatlari haqida yetarli ma’lumotga ega bo‘lishi lozim. Shu bilan birga, maktab psixologi va o‘qituvchilar bilan hamkorlik qilish orqali farzandning kasbiy moyilligini aniqlash yanada samarali bo‘ladi. Shuningdek, kasb tanlash jarayonida ota-onalar uchun eng muhim psixologik tamoyillardan biri — “yo‘naltirish, lekin majburlamaslik”dir. Ota-ona maslahat berishi, tajribasi bilan bo‘lishishi mumkin, ammo yakuniy qaror farzandning o‘ziga tegishli bo‘lishi kerak. Bu esa uning mustaqil fikrlashini va mas’uliyat hissini rivojlantiradi. Kasbiy yo‘naltirishda oilaviy muhit ham katta ahamiyatga ega. Sog‘lom, ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi muhitda ulg‘ayayotgan o‘quvchi o‘z qobiliyatini erkin namoyon eta oladi va to‘g‘ri qaror qabul qilishga qodir bo‘ladi. Aksincha, nizoli yoki befarq oilaviy muhit kasb tanlash jarayonini murakkablashtiradi. Ota-onalarning psixologik yondashuvi o‘quvchilarning kasb tanlashida hal qiluvchi ahamiyatga ega. To‘g‘ri tashkil etilgan yo‘naltirish, qo‘llabquvvatlash va hamkorlik asosidagi yondashuv farzandning kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatini ta’minlaydi hamda uning shaxs sifatida to‘liq rivojlanishiga zamin yaratadi. XULOSA Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarning kasb-hunar tanlash jarayoni ularning kelajakdagi hayot yo‘li va shaxsiy muvaffaqiyatini belgilab beruvchi muhim bosqich hisoblanadi. Bu jarayon nafaqat o‘quvchining shaxsiy qarori, balki ota-onalarning psixologik yondashuvi, qo‘llab-quvvatlashi va to‘g‘ri yo‘naltirishi bilan ham chambarchas bog‘liqdir.

Ota-onalar farzandining qiziqishlari, qobiliyatlari va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda unga kasb tanlashda yordam berishi lozim. Ularning asosiy vazifasi farzandga bosim o‘tkazish emas, balki uni tinglash, maslahat berish va mustaqil qaror qabul qilishiga sharoit yaratishdan iboratdir. Chunki majburlash asosida tanlangan kasb ko‘pincha kelajakda qoniqmaslik va

motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Shuningdek, kasb tanlash jarayonida maktab psixologi va pedagoglar bilan hamkorlik qilish ham muhim ahamiyatga ega. Bu orqali o‘quvchining real qobiliyatlari va moyilliklarini aniqlash, unga mos kasbiy yo‘nalishni tanlash imkoniyati kengayadi. Ota-onalarning psixologik savodxonligi va to‘g‘ri yondashuvi o‘quvchilarning ongli kasb tanlashiga, o‘z qobiliyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishiga hamda kelajakda muvaffaqiyatli va baxtli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Karimova V.M. “Psixologiya”. – Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari Milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

2. G‘oziev E.G. “Umumiy psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.

3. Davletshin M.G. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2005.

4. Rasulov A. “Maktab psixologiyasi asoslari”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

5. Ziyonet axborot-ta’lim portali materiallari: www.ziyonet.uz

6. UNESCO. “School Violence and Bullying: Global Status Report”. – Paris, 2019. 7. UNICEF. “Ending Violence in Schools: A Guide for Teachers and Psychologists”. – New York, 2018

8. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.

ЁШЛАРДА МАСЪУЛИЯТ ҲИССИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МУАММОСИНИНГ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ

Фарғона вилояти Бешариқ тумани 12-мактаб психологи

Насриддинова Чаросхон Самиевна

Ёш авлодни масъулиятли, ўз ишига виждонан ёндашадиган қилиб тарбиялаш ҳозирги куннинг долзарб масалаларидан биридир. Зеро Ватанимиз келажаги ёшларнинг қандай таълим-тарбия олганлигига боғлиқ равишда, улардаги билим, масъулиятлилик, сабрлилик, меҳнаткашлик каби хусусиятларнинг шаклланганлигига бевосита боғлиқ.

Шахснинг камолга етиши жараёнида, кундалик бажарадиган фаолиятларида масъулиятлилик ҳисси талаб қилинади. Масъулиятни ҳис қилган инсон ўз ишини доимо пухта режалаштириб, унинг оқибатларини олдиндан тасаввур қила олади ва зарур натижага эришиш учун бутун кучи ва салоҳиятини сафарбар этишга қодир бўлади.

Масъулият – ўзининг маънавий бурчи ва ҳуқуқий қоидаларини бажариш билан ифодаланадиган шахснинг жамиятга алоҳида ижтимоий ва маънавий ҳуқуқий муносабатини акс эттирувчи этика ва ҳуқуқ категориясидир. Ушбу таъриф фалсафа луғатларида келтирилган бўлиб, масъулият тушунчаси фақатгина маънавий балки ҳуқуқий ва бошқа ижтимоий муносабатлардан келтириб чиқарилади.

Психология фанида эса масъулиятлилик тушунчаси турлича ёндашувлар асосида ўрганилган ва у турлича талқин қилинади.

Психологияда масъулиятлилик дастлаб боланинг ривожланиш босқичида етакчилик қилган аниқ фаолият мисолида ўрганилган. Кейинчалик у ўзаро фаолият жараёнида тадқиқ қилинган. Масъулият ҳисси анъанага кўра, гоҳ “қонун ташувчи”, гоҳ алоҳида топшириқни бажарувчи сифатида, гоҳ масъулиятни бировга ёрдам бериш, қўллаб-қувватлаш мотиви сифатида, гоҳ эса

оддий ҳаётий кундалик қоидаларни бажарувчиси сифатида субъектнинг ролини ўзгартириш орқали тадқиқ этилган. Шу сабабли реал масъулиятлилик хулқнинг ташқи кўрсаткичи бўлиб, у ёки бу юклатилган вазифанинг амалга ошириш меъёри бўлиб хизмат қилган. Асосан, масъулият муаммоси икки йўналишда, яъни ахлоқий ва сабабий жиҳатдан ўрганилади. Жумладан, масъулиятлилик – тан олинган норма ва қоидаларни бажаришни назарда тутувчи субъект фаолиятининг назорат қилиш шакли ҳамда масъулият – шахс маънавий фаолиятининг имкониятлари нуқтаи назаридан қараладиган бурчга мослиги сифатида талқин қлинади.

Психологик адабиётлар таҳлилига кўра, масъулиятнинг вужудга келиши ва ривожланиш қонунияти илк бор Жан Пиаже томонидан ўрганилган. Унинг “Боланинг ахлоқий фикрлаши” деб номланган илмий иши кўпгина тадқиқот ишларига туртки бўлган. Жан Пиаженинг фикрича, ўйин шундай қоидалар тизимики, уни ҳурмат қилиш ва унга риоя қилиш зарур. Лекин боланинг онгига бу қоидаларни тўғридан-тўғри сингдириб бўлмайди. Аввал болалар ҳар хил ўйинларнинг қоидаларини билишлари керак, яъни шу ўйинда ўзларига ажратилган ролнинг моҳиятини англаб етадиган даражада ўзлаштириши керак.

Масъулиятлиликнинг объектив ва субъектив жиҳатлари борасида К.Анисимов изланишлар олиб борди. Унинг фикрича, маънавий масъулият таҳлили кенг социологик жиҳатларга эга, масъулият ижтимоий заруратни ифода этувчи, маънавий тамойиллар, қоидалар кўринишида жамият томонидан ўзининг алоҳида аъзолари, жамоаларига қўйиладиган объектив талаблар тўплами сифатида юзага келади. Масъулият онгнинг ўзига хос ҳолатини намоён қилса, у ҳолда субъектив психологик мазмунда ҳам тақдим этилиши мумкин.

Психолог олим С.Л.Рубинштейн масъулиятни умумфалсафий негизи асосда ўрганган. Унинг таъкидлашича инсон хатти-ҳаракатлари нафақат ташқи муҳитга боғлиқ, балки ички детерминацияга ҳам асосланади. Бунда улар қуйидаги позцияларда акс этади: “барча каби” ва “мен ўзим”. Инсон ҳамма каби иш кўриб, ўз хатти-ҳаракатлари учун масъулиятдан қутулади. “Мен ўзим”

позицияси эса инсонни оламга бефарқ эмаслигини намоён этиб, шахс масъулиятини ривожланишига таъсир қилади.

Масъулиятни ҳис қилган инсон ўз ишини доимо пухта режалаштириб, унинг оқибатларини олдиндан тасаввур қила олади ва зарур натижага эришиш учун бутун кучи ва салоҳиятини сафарбар этишга қодир бўлади. Ёшларда масъулиятни ўстиришнинг энг қулай йўли, бу аввало ота-оналарнинг билимларини ошириш, уларда соғлом тафаккур ва илмий дунёқарашни шакллантиришдир. Чунки, оилада ўрнатилган муҳит, ота-оналарнинг тарбияланганлик даражаси, ўз вазифаларига нисбатан ёндашуви боланинг дунёни идрок этиши ва юксак ҳислари ривожланишига бевосита таъсир қилади. Шундай экан, ота-оналардан фарзанд олдидаги, эл-юрт олдидаги маънавий бурчини тўғри англаш, оилавий муносабатлар доирасида ҳаётга, инсонга, Ватанга ва миллатга ижобий муносабатни шакллантиришлари лозим. Бу орқали болаларда инсоний муносабатлар тизимида ўз ўрнига эга бўлиш, ўз ишига масъулият билан ёндашиш, тартиб ва қоидаларга онгли муносабат ҳамда болаларни мустақил фикрлайдиган кишилар қилиб тарбиялаш тақозо этилади.

Оила қанчалик иноқ, уюшган ва мустаҳкам бўлса, унинг норматив таъсири ҳам шунчалик ижобий самарали бўлади. Бундай оилада ўзининг қадриятларидан ташқари, жамиятнинг қадриятлари, қонун-қоидалар ва нормалар ҳурмат қилинади, бола бошидан жамиятда яшашга ўргатилган бўлади. Унинг аҳамияти шундаки, фарзанд мактабгача тарбия муассасасида ҳам, кейинчалик мактаб, олий таълимда ўқиганда ҳам тартибли, интизомли, айтилган вазифа, берилган топшириқларни масъулият билан виждонан бажарадиган бўлиб, болалар жамиятида ҳамиша ўзининг ўрнига эга бўла олади. Бундай фарзандга турли бидъатлар, бемаза чақириқлар, даъватлар таъсир этмайди, мустқил фикрли, пок виждонли инсон бўлиб етишади.

Ёшларда масъулият ҳиссини шакллантиришнинг яна бир муҳим омили улар таълим олаётган масканлардир. Мазкур таълим масканларидаги педагог ходимлар муносабатлари ва хулқ−атвори, уларнинг таълим олувчиларга бўлган талаб ва бурчларини қай даражада бажараётганликлари билан боғлиқдир.

Ўқувчиларнинг ўзига хос ижтимоий психологик, индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган тарзда фаолиятни ташкил этиш ҳам ёшларда масъулият ва бошқа ижобий хислатларни шакллантирувчи омиллар қаторига киради. Айниқса масъулиятлиликни шакллантиришнинг оптимал даври бу боланинг жамият ҳаётига фаол қўшилган - кичик мактаб ёш даври ҳисобланади. Бу даврда, ўқитувчи томонидан тўғри ташкил этилган дарс машғулотлари ва вазифаларни бажаришга қўйилган талаб билан боғлиқ ҳолатлар ўқувчи психикасини қайта қуради. Ўқув фаолияти давомида ўқитувчи томонидан “тартиб ва озодалик дақиқалари”ни ташкил этилганлиги, берилган топшириқни мустақил бажарилганлиги назорати ва ўзаро ёрдам, навбатчилик тариқасидаги ишларни бажарилиши бўйича рағбатлаш кабилар ўқувчиларда масъулият ҳиссининг шахс хусусияти сифатида шаклланишига асос бўлади.

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, масъулиятлилик шахс сифатларидан бири бўлиб, унинг шаклланиши бир қатор объектив ва субъектив омилларга боғлиқ. Яъни, ёшларда масъулиятлилик ҳиссининг қай даражада шаклланганлиги унинг индивидуал-психологик хусусиятлари, ижтимоий муҳити, жумладан оиладаги шахслараро муносабатлар характери, таълим ва тарбия жараёнининг тўғри ташкил этилганлиги билан белгиланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Берг Р. Развитие навыков межличностных отношений// Психологическая энциклопедия. Изд. 2-е / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: 2003.

2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2008. – 512 с.

3. Крейг Г. Психология развития.– СПб.: Питер, 2000.– 992с.: ил.–/Серия “Мастера психологии”/ .С. 539

4. Суслова, Т. Ф., Шаповаленко И. В. Психология семьи с основами семейного консультирования : учебник и практикум для академического бакалавриата. - М.: Юрайт, 2016. — 343 с.

AVVALO TARBIYANI OILADAN BOSHLASHIMIZ ZARUR

Qashqadaryo viloyati G‘uzor tumani 18-maktab psixologi
Boymuradova Xadicha Raxmatullayevna

Annotatsiya. Mazkur maqolada oilaning farzand tarbiyasidagi o‘rni, ota-onaning pedagogik va psixologik mas’uliyati hamda jamiyat taraqqiyotida sog‘lom oilaviy muhitning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, yosh avlodni ma’naviy-axloqiy jihatdan barkamol etib voyaga yetkazishda oiladagi tarbiya usullari, milliy qadriyatlar va zamonaviy yondashuvlarning uyg‘unligi tahlil qilingan. Maqolada oiladagi mehr-muhabbat, o‘zaro hurmat, nazorat va mas’uliyat hissining bolalar kamolotiga ta’siri ilmiy-pedagogik jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar. Oila, tarbiya, farzand, ma’naviyat, axloq, ota-ona mas’uliyati, oilaviy muhit, yoshlar tarbiyasi, milliy qadriyatlar, pedagogik yondashuv.

Kirish. Bugungi globallashuv davrida yosh avlod tarbiyasi har qachongidan ham muhim masalaga aylanmoqda. Har bir davlatning kelajagi, taraqqiyoti va barqarorligi yoshlarning qanday tarbiya topayotganiga bevosita bog‘liqdir. Shu bois tarbiya masalasiga davlat siyosati darajasida e’tibor qaratilmoqda. Insonning ilk tarbiyasi esa, avvalo, oilada shakllanadi. Oila — jamiyatning asosiy bo‘g‘ini bo‘lib, unda farzandning xarakteri, dunyoqarashi, muomala madaniyati va ma’naviy qiyofasi shakllanadi.

Sharq mutafakkirlari ham oilaning tarbiyadagi o‘rniga alohida urg‘u berganlar. Abu Nasr Forobiy, Abu Ali ibn Sino, Alisher Navoiy kabi allomalar farzand tarbiyasida ota-onaning mas’uliyatini yuksak baholaganlar. Chunki inson bolalikda qanday muhitda ulg‘aysa, keyingi hayotida ham ana shu tarbiya asosida yashaydi. Hozirgi kunda ayrim oilalarda tarbiyaga yetarli darajada e’tibor berilmayotgani, ota-onalar va farzandlar o‘rtasidagi ma’naviy masofaning ortib borayotgani ayrim salbiy

holatlarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli tarbiyani oiladan boshlash, sog‘lom oilaviy muhit yaratish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Asosiy qism

Oilaning tarbiyadagi o‘rni.

Oila — bolaning birinchi tarbiya maskani hisoblanadi. Bola ilk bor oilada yaxshi-yomonni, halollikni, mehr-shafqatni, kattalarga hurmat va kichiklarga izzatni o‘rganadi. Ota-onaning muomalasi, yurish-turishi va odob-axloqi farzand uchun namuna bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli oiladagi har bir harakat bolaning ruhiy va ma’naviy rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Farzand tarbiyasida ota-onaning bir-biriga bo‘lgan munosabati ham muhimdir. Oiladagi tinchlik, o‘zaro hurmat va mehr-muhabbat bolaning ruhiy barqarorligini ta’minlaydi. Aksincha, janjalli va nosog‘lom muhitda ulg‘aygan bolalarda agressivlik, qo‘rquv, ishonchsizlik kabi salbiy sifatlar shakllanishi mumkin.

Ota-onaning farzand bilan muntazam suhbatlashishi, uning qiziqishlari va muammolariga befarq bo‘lmasligi tarbiya samaradorligini oshiradi. Ayniqsa, bugungi axborot asrida bolalarni zararli axborotlardan himoya qilishda oilaning nazorati muhim ahamiyatga ega. Milliy qadriyatlar asosidagi tarbiya O‘zbek xalqining azaliy qadriyatlarida oilaga va farzand tarbiyasiga katta e’tibor berilgan. “Qush uyasida ko‘rganini qiladi” degan xalq maqoli ham bolaning oiladan oladigan tarbiyasini ifodalaydi. Milliy urf-odatlar, kattalarni hurmat qilish, mehmondo‘stlik, hayo va ibo kabi fazilatlar oilada shakllantiriladi.

Bugungi kunda milliy qadriyatlarni zamonaviy tarbiya usullari bilan uyg‘unlashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Farzandlarga nafaqat bilim berish, balki ularda vatanparvarlik, insonparvarlik, mehnatsevarlik va mas’uliyat hissini shakllantirish zarur. Oilada kitobxonlik muhitini yaratish ham tarbiyaning samarali vositalaridan biridir. Kitob o‘qigan bola mustaqil fikrlashga, to‘g‘ri xulosa chiqarishga va ma’naviy boyishga intiladi. Shu sababli ota-onalar farzandlariga kitob o‘qishni o‘rgatishi va o‘zlari ham namuna bo‘lishlari lozim.

Ota-onaning pedagogik mas’uliyat. Farzand tarbiyasi katta mas’uliyat talab etadi. Har bir ota-ona pedagogik bilimlarga ega bo‘lishi zarur. Chunki bolaning yosh

va psixologik xususiyatlarini bilmaslik noto‘g‘ri yondashuvlarga sabab bo‘lishi mumkin.

Ba’zi ota-onalar farzand tarbiyasida haddan tashqari qattiqqo‘llik yoki aksincha, ortiqcha erkinlikka yo‘l qo‘yadilar. Har ikkala holat ham bolaning shaxs sifatida to‘g‘ri shakllanishiga salbiy ta’sir qiladi. Tarbiyada mehr va talab uyg‘un bo‘lishi kerak.

Farzandni boshqalar bilan solishtirish, uni doimiy tanqid qilish bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi. Aksincha, bolaning kichik yutuqlarini ham rag‘batlantirish unda motivatsiyani oshiradi. Psixologlarning ta’kidlashicha, oilada qo‘llab-quvvatlangan bola jamiyatda faol va muvaffaqiyatli shaxs bo‘lib yetishadi.

Zamonaviy tahdidlar va oilaviy tarbiya Texnologiyalar rivojlangan hozirgi davrda internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylandi. Bu esa tarbiya jarayoniga yangi mas’uliyat yuklamoqda. Internetdagi zararli axborotlar, zo‘ravonlik va axloqsizlikni targ‘ib qiluvchi materiallar yoshlar ongiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shu sababli ota-onalar farzandlarning virtual olamdagi faoliyatini nazorat qilishi, ularga internetdan to‘g‘ri foydalanish madaniyatini o‘rgatishi zarur. Oilada samimiy muloqot mavjud bo‘lsa, bola muammolarini yashirmaydi va ota-onasi bilan erkin fikr almashadi. Bugungi kunda ayrim oilalarda vaqt yetishmasligi sababli farzandlarga kam e’tibor qaratilmoqda. Aslida esa, bolaning moddiy ta’minotidan ko‘ra, ma’naviy qo‘llab-quvvatlash muhimroqdir. Mehr bilan ulg‘aygan bola jamiyatga foydali inson bo‘lib yetishadi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, tarbiya avvalo oiladan boshlanadi. Oila — inson kamolotining poydevori, ma’naviy va axloqiy tarbiyaning birinchi maktabidir. Farzandning kelajakdagi muvaffaqiyati, jamiyatdagi o‘rni va insoniy fazilatlari oilada berilgan tarbiyaga bog‘liqdir.

Shu bois har bir ota-ona farzand tarbiyasiga mas’uliyat bilan yondashishi, oilada sog‘lom ma’naviy muhit yaratishi zarur. Mehr-muhabbat, o‘zaro hurmat, milliy qadriyatlarga sodiqlik va zamonaviy pedagogik yondashuvlar uyg‘unligi barkamol

avlodni tarbiyalashning muhim omili hisoblanadi. Yoshlarni komil inson qilib voyaga yetkazish uchun tarbiyani avvalo oiladan boshlashimiz zarur. Zero, sog‘lom oila — sog‘lom jamiyat poydevoridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. “Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch”. — Toshkent: Ma’naviyat, 2008.

2. Avloniy A. “Turkiy guliston yoxud axloq”. — Toshkent: O‘qituvchi, 1992.

3. Forobiy A.N. “Fozil odamlar shahri”. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2016.

4. Ibn Sino A. “Tadbiri manzil”. — Toshkent: Fan, 1981.

5. Vohidov M. “Bolalar psixologiyasi”. — Toshkent: O‘qituvchi, 2005.

KASB TANLASH JARAYONIDA SHAXSIY QIZIQISH VA QOBILIYATNING AHAMIYATI

Fayzullayeva Moxira Davlatovna
Namangan viloyati Chortoq tumani 1-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada kasb tanlash jarayonida shaxsiy qiziqish va qobiliyatning o‘rni hamda ahamiyati yoritib berilgan. Kasb tanlashda o‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini inobatga olish, ularning qiziqish doirasi va qobiliyatlariga mos kasbni tanlash orqali kasbiy muvaffaqiyatga erishish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, kasbga yo‘naltirish jarayonida maktab psixologi, pedagoglar va otaonalar hamkorligining ahamiyati asoslab berilgan. Maqola ta’lim muassasalari mutaxassislari va psixologlar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: kasb tanlash, shaxsiy qiziqish, qobiliyat, kasbga yo‘naltirish, o‘quvchi shaxsi, psixologik xususiyatlar, kasbiy muvaffaqiyat, ta’lim jarayoni.

Kirish

Bugungi kunda yoshlarni ongli ravishda kasb tanlashga yo‘naltirish ta’lim tizimining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Kasb tanlash inson hayotida muhim va mas’uliyatli qaror bo‘lib, bu qaror shaxsning kelajakdagi ijtimoiy mavqei, moddiy farovonligi, ruhiy holati va jamiyatdagi o‘rnini belgilab beradi. Ayniqsa, ushbu jarayonda shaxsiy qiziqish va qobiliyatni inobatga olish kasbiy muvaffaqiyatning asosiy omillaridan sanaladi. Shaxsiy qiziqish insonning ma’lum bir faoliyat turiga bo‘lgan ichki moyilligi, zavqi va intilishidir. Qiziqish mavjud bo‘lgan kasb inson uchun majburiyat emas, balki hayotining mazmuniga aylanadi. Bunday holatda shaxs o‘z ishiga mas’uliyat bilan yondashadi, bilim va ko‘nikmalarini doimiy ravishda rivojlantirishga harakat qiladi. Qiziqish asosida tanlangan kasb mehnatdan charchashni kamaytiradi, ruhiy qoniqish beradi va professional kuyishning oldini oladi. Qobiliyat esa shaxsning ma’lum bir faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishiga imkon beruvchi individual psixologik xususiyatlar majmuasidir. Har bir inson tug‘ma va rivojlanadigan qobiliyatlarga ega bo‘lib, ularni o‘z vaqtida aniqlash va to‘g‘ri

yo‘naltirish muhim ahamiyatga ega. Qobiliyatga mos kelmagan kasb tanlanganda, shaxs qanchalik mehnat qilmasin, kutilgan natijaga erisha olmasligi, o‘ziga ishonchi pasayishi va ruhiy tushkunlikka tushishi mumkin. **Asosiy qism**

Kasb tanlash jarayonida faqatgina moddiy manfaat, ota-ona yoki atrofdagilar bosimi asosida qaror qabul qilish ko‘plab salbiy oqibatlarga olib keladi. Bunday tanlov ko‘pincha kasbdan norozi bo‘lish, ish faoliyatini tez-tez o‘zgartirish, mehnat samaradorligining pasayishi bilan yakunlanadi. Shu sababli kasb tanlashda shaxsning ichki imkoniyatlari, qiziqish doirasi va qobiliyatlari asosiy mezon bo‘lib xizmat qilishi lozim. O‘quvchilarda qiziqish va qobiliyatni aniqlashda psixologik testlar, suhbatlar, kuzatuvlar, kasbga yo‘naltiruvchi mashg‘ulotlar muhim rol o‘ynaydi. Maktab psixologi, sinf rahbari va fan o‘qituvchilarining hamkorligi orqali o‘quvchilarning individual xususiyatlari aniqlanadi va ularga mos kasblar tavsiya etiladi. Ota-onalar bilan olib boriladigan tushuntirish ishlari ham bu jarayonda muhim ahamiyat kasb etadi. Kasb tanlash jarayonida shaxsiy qiziqish va qobiliyat uyg‘unlashganda, jamiyat uchun foydali, o‘z kasbidan mamnun, mas’uliyatli va yetuk mutaxassislar yetishib chiqadi. Bunday shaxslar nafaqat o‘z hayotidan, balki jamiyatdagi faoliyatidan ham qoniqish hosil qiladi. Shunday ekan, yoshlarni kasb tanlashga yo‘naltirish jarayonida ularning ichki imkoniyatlarini ochish, mustaqil fikrlashga o‘rgatish va ongli qaror qabul qilishiga ko‘maklashish har bir pedagog va psixologning muhim vazifasidir.

Kasb tanlashda shaxsiy qiziqish va qobiliyatni hisobga olish inson hayotidagi muvaffaqiyat, ruhiy barqarorlik va kasbiy yetuklikning kafolatidir. To‘g‘ri tanlangan kasb shaxsning o‘zini namoyon etishiga, jamiyat rivojiga munosib hissa qo‘shishiga xizmat qiladi. Qiziqishlar – bu insonni biror faoliyatga, soha yoki mashg‘ulotga ongli ravishda tortuvchi ichki ehtiyojdir. O‘quvchi o‘ziga yoqadigan, ishtiyoq bilan shug‘ullanuvchi faoliyat turlariga nisbatan kuchli ichki qiziqishga ega bo‘ladi. Bu esa uning kasb tanlash jarayonida yo‘nalishini to‘g‘ri belgilashda muhim omil hisoblanadi.

Misol uchun:

-Texnika, mexanizmlar bilan shug‘ullanishni yoqtiradigan o‘quvchi

– muhandislik sohasiga moyil bo‘lishi mumkin.

-Insonlar bilan muloqot qilishni yaxshi ko‘radiganlar

– psixologiya, pedagogika, tibbiyot kabi sohalarga mos keladi.

-Rassomlik, dizayn yoki musiqa bilan shug‘ullanishni yoqtiradiganlar

– ijodiy kasblarga yaqin bo‘ladi.

Qiziqishlar o‘zgaruvchan bo‘lishi mumkin,shuning uchun o‘quvchi o‘zini sinab ko‘rishi, turli faoliyat turlarida ishtirok etishi orqali o‘z yo‘nalishini aniqlashtiradi. Muammo shundaki, ayrim o‘quvchilar o‘z qiziqishlarini to‘liq anglab yetmagan bo‘ladi. Shuning uchun maktab davridayoq kasbga yo‘naltiruvchi ishlar boshlanishi zarur. Odamzod paydo bo‘lishidan boshlab mexnat bilan shug’ullangan, turmush buyumlari yasagan yumushlar bajargan. Juda ko’p kasblar ichida qaysi birini tanlash, unga shaxs moyilligi, layoqati va qiziqishlarining mos kelishi yoki kelmasligini bilish shaxs istiqbolida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa o'quvchi- yoshlarni kasbga yo'naltirish umumta'lim maktabi ishining tarkibiy qismidir. Ma'lumki, agar kasb to'g'ri tanlangan bo'lsa, inson uchun mehnat quvonch, ijodiy ilhom manbaiga aylanadi, bu esa inson uchun ham jamiyat uchun ham foydalidir. Shu o'rinda psixologlarimiz ta'kidlaganidek, insonning o'zi xohlagan erkin tanlashi nihoyatda katta ahamiyatga ega. Inson sevgan ishi bilan shug'ullansa, u bu ishdan xursand bo'lishi, qanoat hosil qilishi, ko'p tashabbus ko'rsatishi, charchamay g'ayrat bilan ishlashi mumkin. Yoshlarni mustaqil mehnat faoliyatiga puxta tayyorlash va ularning kasb- hunarini o'z qobiliyatlariga yarasha to'g'ri tanlashlariga erishish uchun maktab o'qituvchilarining pedagogik mahorati, bilim saviyasi, didaktik qobiliyatlar yuksak bo'lishi, fan asoslarini turmush bilan bog'lab o'rganilishi, to'garak va qo'shimcha, yordamchi kurslar oqilona uyushtirilishi, maktablarda kasb- hunar to'g'risida ma'ruzalar o'qilishi, suhbatlar, munozaralar o'qilishi, sayohatlar, uchrashuvlar, kasb - hunar foto ko'rgazmalari tashkil qilishlari zarur. Kasbga nisbatan qiziqishni vujudga keltirish o'qituvchining pedagogik faoliyati bilan bevosita bog'liqdir.

Kasb tanlashga ta’sir etuvchi psixologik omillar :

1. Qiziqish va mayllar Yoshlarning kasb tanlashida shaxsiy qiziqishlar muhim rol o‘ynaydi. Inson biror faoliyatga qiziqsa, ushbu sohaga oid bilimlarni oson

o‘zlashtiradi va unda muvaffaqiyatga erishish ehtimoli oshadi. Qiziqishlar shaxsning ichki motivatsiyasini kuchaytirib, o‘zini faol rivojlantirishga undaydi.

2. Individual psixologik xususiyatlar Har bir inson o‘z psixologik tipiga ega: analitik fikrlash, ijodkorlik, muloqotga kirishuvchanlik, sabr-toqat, tashabbuskorlik. Bu xususiyatlar kasbni muvaffaqiyatli bajarish imkoniyatini belgilaydi.

3. O‘zini anglash Eriksonning rivojlanish bosqichlari nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlik davri “Kasbiy identifikatsiya” shakllanadigan davr hisoblanadi. O‘zini anglash darajasi past bo‘lgan bolalar kasb tanlashda boshqalarning fikriga bog‘liq bo‘lib qoladilar.

4. Motivatsiya Motivatsiya ichki (qiziqish, o‘zini rivojlantirish istagi) va tashqi (maosh, obro‘, ijtimoiy maqom) ko‘rinishda bo‘ladi.

5. Emotsional barqarorlik

XULOSA

Kasb tanlashda shaxsiy qiziqish va iqtidorni hisobga olish – bu faqat to‘g‘ri tanlov emas, balki baxtli va muvaffaqiyatli hayot sari tashlangan muhim qadamdir. Ta’lim muassasalari qoshida kasbga yo‘naltirish markazlari tashkil qilish, o‘quvchilar bilan individual va guruhiy diagnostik suhbatlar o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI :

1. Axmedov B. “Kasbga yo‘naltirish asoslari”, Toshkent: O‘qituvchi, 2020.

2. Muxitdinova N.M. “Psixologiyaning asosiy yo‘nalishlari”, Toshkent, 2021.

3. Super D. “The Psychology of Careers”, Harper & Row, 1957.

4. Golland J. “Career Choice Theory”, 1992. 5. Ziyo.net

TA’LIM MUASSASALARIDA ZO`RAVONLIK HOLATLARINING OLDINI OLISH HAMDA BARTARAF ETISHDA MAKTAB PSIXOLOGLARINING ROLI

Ne’matova Xadicha Kenjayevna

Samarqand viloyati Urgut tumani 158-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta’lim muassasalarida uchraydigan zo‘ravonlik holatlarining kelib chiqish omillari, ularning o‘quvchilar shaxsiy rivojlanishi va ruhiy salomatligiga ta’siri hamda bunday holatlarning profilaktikasida maktab psixologining tutgan o‘rni tahlil etilgan. Maktab muhitida yuzaga keladigan jismoniy, ruhiy va kiberzo‘ravonlik ko‘rinishlari yoritilib, ularni erta aniqlash, oldini olish va bartaraf etish bo‘yicha psixologik xizmatning asosiy yo‘nalishlari bayon qilingan. Shuningdek, maktab psixologining o‘quvchilar, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda olib boradigan profilaktik ishlari, psixologik diagnostika, individual va guruhiy maslahatlar, trening mashg‘ulotlari hamda psixologik-ma’rifiy tadbirlarning ahamiyati ochib berilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish, o‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro hurmat va bag‘rikenglikni rivojlantirish hamda zo‘ravonlik holatlarini kamaytirishda maktab psixologining faoliyati muhim omillardan biri hisoblanadi.

Kalit so‘zlar:

ta’lim muassasasi, zo‘ravonlik, profilaktika, maktab psixologi, psixologik xizmat, o‘quvchi, psixologik muhit, diagnostika, trening, maslahat, hamkorlik.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning xavfsizligi va ruhiy farovonligini ta’minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Jamiyatda kechayotgan ijtimoiy, iqtisodiy va axborot-kommunikatsion o‘zgarishlar yoshlar xulq-atvoriga bevosita ta’sir ko‘rsatib, ayrim hollarda ta’lim muassasalarida turli ko‘rinishdagi zo‘ravonlik holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Zo‘ravonlik o‘quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir etibgina

qolmay, balki ularning ta’lim olish motivatsiyasi, ijtimoiy moslashuvi hamda shaxs sifatida shakllanishiga ham jiddiy zarar yetkazadi.

Ta’lim muassasalarida uchraydigan zo‘ravonlik jismoniy, psixologik, og‘zaki, ijtimoiy hamda kiberzo‘ravonlik shakllarida namoyon bo‘lishi mumkin. Bunday holatlar o‘quvchilarda qo‘rquv, xavotir, tushkunlik, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi va o‘qishga qiziqishning susayishiga olib keladi. Shu sababli zo‘ravonlikning oldini olish, uni erta aniqlash va bartaraf etish ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.Mazkur jarayonda maktab psixologi alohida o‘rin tutadi. Maktab psixologi o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganish, xavf guruhiga mansub bolalarni aniqlash, ularga psixologik yordam ko‘rsatish hamda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga qaratilgan profilaktik ishlarni amalga oshiradi

ASOSIY QISM

Ta’lim muassasalarida zo‘ravonlik holatlari bugungi kunda nafaqat pedagogik, balki chuqur ijtimoiy-psixologik muammo sifatida ham dolzarblik kasb etmoqda. Zo‘ravonlikning kelib chiqish sabablari ko‘p qirrali bo‘lib, u o‘quvchining oilaviy muhiti, shaxsiy xususiyatlari, tengdoshlar jamoasidagi munosabatlar hamda maktabdagi umumiy psixologik iqlim bilan bevosita bog‘liqdir. Ba’zi o‘quvchilarda agressiv xulq-atvorning shakllanishi oiladagi nazoratsizlik, e’tiborsizlik yoki aksincha, haddan tashqari qattiq tarbiya natijasida yuzaga kelishi mumkin. Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlarda uchraydigan salbiy axborotlar ham bolalar ongiga ta’sir qilib, zo‘ravonlikka moyillikni kuchaytiradi. Zo‘ravonlikning asosiy ko‘rinishlari jismoniy, psixologik (ruhiy), og‘zaki va kiberzo‘ravonlik shakllarida namoyon bo‘ladi. Jismoniy zo‘ravonlik urish, turtish, kuch ishlatish kabi harakatlar orqali ifodalansa, psixologik zo‘ravonlik tahdid, kamsitish, izolyatsiya qilish va ruhiy bosim o‘tkazish orqali amalga oshadi. Og‘zaki zo‘ravonlik esa haqorat, masxara qilish va kamsituvchi so‘zlar bilan bog‘liq bo‘lsa, kiberzo‘ravonlik zamonaviy texnologiyalar orqali, ya’ni ijtimoiy tarmoqlar va messenjerlar vositasida sodir etiladi. Bu holatlar o‘quvchilarning ruhiy holatiga jiddiy

salbiy ta’sir ko‘rsatib, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi va ijtimoiy faolligini cheklaydi.

Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri zo‘ravonlik holatlarini erta aniqlash va ularning oldini olishga qaratilgan kompleks ishlarni tashkil etishdir. Bunda psixolog o‘quvchilar bilan individual suhbatlar o‘tkazib, ularning ichki kechinmalari, muammolari va xulq-atvoridagi o‘zgarishlarni o‘rganadi. Psixodiagnostik metodlar yordamida esa xavf guruhiga kiruvchi bolalar aniqlanadi va ularga alohida psixologik yordam rejalashtiriladi. Bu jarayon zo‘ravonlikning oldini olishda eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Maktab psixologi pedagoglar bilan hamkorlikda sinf jamoasidagi psixologik muhitni doimiy monitoring qilib boradi. O‘qituvchilarga zo‘ravonlik belgilarini erta aniqlash, o‘quvchilarning xulqidagi o‘zgarishlarga e’tibor berish va sinfda ijobiy muhitni shakllantirish bo‘yicha metodik tavsiyalar beriladi. Pedagog va psixolog hamkorligi natijasida o‘quvchilar bilan ishlash yanada samarali bo‘lib, nizoli vaziyatlarning oldi tezkorlik bilan olinadi. Ota-onalar bilan ishlash ham profilaktik faoliyatning ajralmas qismidir. Maktab psixologi ota-onalarga farzand tarbiyasida psixologik yondashuvlar, boladagi stress va agressiya belgilarini aniqlash hamda ularni to‘g‘ri yo‘naltirish bo‘yicha maslahatlar beradi. Ota-onalar bilan muntazam uchrashuvlar va suhbatlar o‘tkazish orqali oilaviy muhitni sog‘lomlashtirish va bola tarbiyasida yagona yondashuvni shakllantirishga erishiladi. Bundan tashqari, maktab psixologi profilaktik ishlar doirasida turli ma’rifiy tadbirlar, seminarlar va psixologik aksiyalar tashkil etadi. Ushbu tadbirlar orqali o‘quvchilar zo‘ravonlikning salbiy oqibatlari haqida chuqurroq tasavvurga ega bo‘ladilar va ijtimoiy mas’uliyat hissi oshadi. Ayniqsa, “zo‘ravonliksiz maktab” tamoyilini shakllantirishga qaratilgan dasturlar muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ta’lim muassasalarida zo‘ravonlik holatlarining oldini olish bugungi kunda dolzarb pedagogik va psixologik vazifalardan biri hisoblanadi. Zo‘ravonlik o‘quvchilarning ruhiy holatiga, shaxsiy rivojlanishiga hamda ta’lim jarayonidagi faolligiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli bunday holatlarni

erta aniqlash va samarali profilaktika choralarini ko‘rish muhim ahamiyatga ega. Mazkur jarayonda maktab psixologining o‘rni beqiyosdir. U o‘quvchilar bilan individual va guruhiy ishlash, psixodiagnostika o‘tkazish, psixologik yordam ko‘rsatish hamda sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish orqali zo‘ravonlikning oldini olishga xizmat qiladi. Shuningdek, pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorlikda olib boriladigan ishlar profilaktika samaradorligini yanada oshiradi. Umuman olganda, zo‘ravonlikning oldini olish faqat maktab psixologining emas, balki butun ta’lim jamoasining hamkorlikdagi faoliyatini talab etadi. Sog‘lom, xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish esa o‘quvchilarning barkamol shaxs bo‘lib shakllanishida muhim omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1.Andreeva G.M. “Ijtimoiy psixologiya”. – Moskva: Aspekt Press, 2010.

2.Rubinshteyn S.L. “Umumiy psixologiya asoslari”. – Moskva: Pedagogika, 2009.

3.Leontev A.N. “Faoliyat, ong, shaxs”. – Moskva: Politizdat, 2005.

4.Vygotskiy L.S. “Psixologik rivojlanish nazariyasi”. – Moskva, 2008.

5. UNESCO. “School Violence and Bullying: Global Report”. – Paris, 2019.

6.World Health Organization (WHO). “Preventing Violence in Schools and Communities”. – Geneva, 2021.

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

XULQI OG‘ISHGAN DEVIANT BOLALAR BILAN PSIXOLOGIK MUNOSABAT

Niyozova Surayyo Ochilovna
Qarshi shahar 30-maktabi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada oiladagi tarbiya, ota-onaning farzandlarga ko‘rsatadigan ta’siri, ta’lim-tarbiya tizimidagi hamkorlik, ota-onalar uchun tavsiyalar haqida ma’lumot berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, biologik, fiziologik, psixologik, ijtimoiy yondoshuv, inqirozlar, patologik o‘zgarishlar, referent guruhlar, norasmiy va kriminal guruhlar.

Insonni biologik, fiziologik psixologik o’sishining eng murakkab bosqichlaridan biri o’smirlik yosh davridir. Ushbu yosh davri eng murakkab o’zgarishlar, qayta qurishlar davri. Shu bilan birga og‘ir inqirozlar, salbiy xolatlar, kechinmalar davri hamdir.

Bolalarning balog‘at yoshi biologik jihatdan o‘ziga xos xususiyatga ega. Bu davr 11- yoshdan 14,15 yoshgacha davom etadi. Ana shu yillar davomida o‘g‘il-qizlar jismoniy jihatdan tez yetiladi. Butun a’zolarida keskin fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Unda o‘pka, yurak, jigar, taloq, buyrak jismlari kattalashadi. Bundan tashqari gavda tuzilishlari ham o‘zgaradi. Qo‘l – oyoq o‘sib, xatto ota – onaning ko‘ziga beso’naqay ko’rinadi. Lekin o’smirda qon tomirlari kengayishi boshqa a’zolar o‘sishidan orqada qoladi, natijada qon tomirlarda qon bosimi ortadi . Bu esa unda noxushlik kayfiyatini keltirib chiqaradi.

Ana shunga o‘xshash o‘zgarishlar ko‘pincha o‘smir ruhiyatiga o‘z ta’sirini o‘tkazadi. U tajangroq, ba’zida xuda behudaga injiqlik qiladigan, serzarda, gap ko‘tarmas bo‘lib qoladi. Shunday paytlarda ayrim ota – onalar boladagi o’zgarishini kuzatib, uning yurish turishiga razm solib, so‘ng to‘g‘ri muomala qilish o‘rniga gohida “ey muncha qo‘pol beo‘xshov bo‘lib ketyapsan, xech narsaga qovushmaysan” deb uni ranjitib qo‘yadilar. Ma’lumki affektiv qo‘zg‘oluvchanlik ko‘p jihatdan o‘smirlik davriga to‘g‘ri keladi. Bu xolat me’yorda ham kuzatiladi. Uning vujudga

kelishi bu yosh fazasining vegetativ – endokrin jixatdan qayta qurilishi bilan uzviy bog‘liqdir. Bu yosh davr ham biologik ham psixologik tomondan o‘zgarishlar bilan xarakterlanadi. Bu o‘smir yosh davrining fenomini hamdir. Biologik o‘zgarishlar endokrin sistemasining qayta qurilishi bo‘lsa, psixologik o‘zgarishlar portlash va agrasessiyaga moyil bo‘ladigan affektiv qo‘zg‘aluvchanlikdir. Bu holat ko‘pincha ijtimoiy adabtatsiyaning buzilishini, jumladan qonunbuzarlikni sabablaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Ammo psixik sog‘lom, atrof – muhitning qulay sharoitlarida tarbiyalanayotgan o‘smirlarda affektiv qo‘zg‘aluvchanlik adabtatsiyaning buzilishiga olib kelmaydi. Statistikaning ko‘rsatishicha ҳar bir o‘ninchi jinoyat voyaga yetmaganlar tomonidan sodir qilinar ekan. Bu faktning ma’nosi faqat qonunbuzarlar tomonidan yetkazilgan zarar bilan aniqlanmaydi albattda. O‘smir shaxsi xarakteridagi og’ishlarni shakllanishi ularning tiplarini aniqlash tibbiy psixologik va tibbiyot pedagogik ishlarni aktiv olib borish zarurdir. Bizning asosiy maqsadimiz aziz o‘quvchilarga tarbiyasi “qiyin” o‘smirlar xarakteridagi xarakter aktsentuattsiyasining va uning tiplari o‘smirlik davridagi deviant xulq – atvor va uning klassifikatsiyasi tarbiyasi qiyin o‘smirlar bilan ishlashning o‘ziga xos xususiyatlari haqida fikrlar yuritamiz.

Inson xulq-atvori, psixologik xususiyatlari bilan bog’liq masala insoniyatni qadim zamonlardan buyon qiziqtirib kelgan. Bu sohada izlanish olib brogan ko’plab olimlar insonning tug’ilganidan boshlab, shakllanishi bilan bog’liq barcha xodisalarni o ‘rganishni tadqiq qilish orqali, uning o ‘ta murakkab jihatlarini kashf etgan. Haqiqatdan ham, inson xulq-atvorining jamiyatda belgilangan hayotiy normal mezonlardan og‘ishi, buzilishi bilan bog’liq muammoni psixologiya fani o’rganadi. Demak, psixologiyada deviant, ya’ni og ‘uvchi axloqning turli shakllari, anomal turlari, sabab va motivlari mavjud bo’lib, bu pedagoglar, psixologlar, psixoterapevt va boshqa inson ongi va tarbiyasi masalalari bilan shug’ullanuvchi soha mutaxassislari bilan birga, ichki ishlar idoralari kasbiy psixologiya sohasi hodimlarining ham tadqiqot ob’ekti hisoblanadi.

Xulqi og‘ishganlikni analiz qilishda biz avvalo mediko – psixatrik tomoniga alohida e’tibor berishimiz kerak bo‘ladi. Chunki bu bolaning xarakter

xususiyatlarining o‘zgarishiga olib keladi. Avvalo psixoteriya klinik fan bo‘lib, ruhiy kasalliklar sababi kechishi, davolanishni o‘rgatadi. Biz o‘smirlarni mediko – psixatrik ko‘rinishini aytganimizda avvalo psixopatik xolatni aytib o‘tishimiz to‘g‘ri keladi. Psixopatik – bu telbalik, telbanamo harakatlardir ya’ni shizofreniya.

Biz yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda o‘smirlarni rasman psixopatlar deb ham ayta olmaymiz. Chunki o‘smirlar ham shizofereniya darajasiga bormaydi.

Psixopatiyaning yengil ko‘rinishlari faqat bolaning rivojlanishi bosqichidagina ayrim hollarda ko‘zga tashlanadi. Bolalik, o‘smirlik yoshidagi buzilishlar va u bilan o‘xshash shaxs buzilishlarini qanday farqlash mumkin? – degan savol tug‘iladi.

O‘smirlik – organizm taraqqiyotidagi shiddat va notekislik bilan xarakterlanib bu davrda tananing intensiv tarzdagi rivojlanishi va suyaklarning qotishi ro‘y beradi. Yurak va qon tomir xarakterlarida ham notekislik ro‘y beradi va u bolani fe’lining

o‘zgaruvchan, dinamik va ba’zan noma’qulliklar va noqulayliklarni keltirib chiqaradi, bular albatta asab tizimiga ham ta’sir ko’rsatadi. Bola tezda achchiqlanadigan yosh tormozlanishi yuz berganda anchagacha depressiya holatidan chiqmaydigan tushkunlikda ham qolishi mumkin.

O‘smir jismoniy taraqqiyotini belgilovchi asosiy omil jinsiy balog’at bo’lib u

nafaqat psixik, balki ichki organlar faoliyatini ham belgilaydi. Shu bilan bog‘liq holda ongli (ko‘pincha ongsiz) jinsiy mayllar, shu bilan bog‘liq noxush his – kamchiliklar fikrlar paydo bo‘ladiki, bola ularni asl sababini ham tushunib yetolmaydi. Psixik taraqqiyotning o‘ziga xosligi shundaki u muttasil rivojlanib boradi, lekin bu rivojlanish ko‘plab qarama – qarshiliklarni o‘z ichiga oladi. Bu taraqqiyot tashkil etilgan o‘quv faoliyati bola psixikasining muozanati va uning turli fikr o‘ylaridan chalg‘ishiga zamin Ayniqsa diqqat, xotira tafakkur jarayoni rivojlanadi. Ayni shu davrda o‘smir mustaqil ravishda fikrlashga intila boradi. Chunki bu davrda u ko‘proq o‘z fikr o‘ylari dunyosida mushohada qilishi, olam va uning sirlarini bilishga, nazariy bilimlarni ko‘paytirishga intiladi. Buning sababi yana o‘sha kattalikka o‘tish bo’lib o‘smirda o‘ziga xos kattalik xissi paydo bo‘ladi. Shuning uchun xam maktabda berilgan mustaqillik va to‘g‘ri tashkil etilgan o‘qish

sharoitlari, samiymilik muhiti unda mustaqil fikrlashga katta imkoniyatlar ochishni va unda ijodiy tafakkurni rivojlantirish mumkin.

Mantiqan fikrlashga o‘rganish u esa unga o‘zicha aqliy operatsiyalarni amalga oshirish tushunchalar va formulalar dunyosida harakat qilishga majbur qiladi. Bu o‘ziga xos o‘smirlik egosentrizimining shakllanishiga butun olam va uning qonunlari unga bo‘ysunishidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Tibbiyot psixologiyasi” Toshkent 2010

2. B.N.Sirliyev, N,Ismoilova, I.M.Xakimova “Stress va agressiya” Toshkent 2014

3. Baratov Sh. O‘quvchi shaxsini o‘rganish usullari. T.-1995 yil

4. G‘oziyev Ye. va boshq. Psixologiya muammolari. T.-O‘qituvchi, 1996 yil

RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA O‘QUVCHILARNING RUHIY-EMOTSIONAL HOLATIDAGI MUAMMOLAR VA ULARNI BARTARAF ETISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING VAZIFALARI

Xoshimova Sevaraxon Umarovna
Farg`ona viloyati O`zbekiston tumani 27-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli transformatsiya sharoitida o‘quvchilarning ruhiy-emotsional holatida uchrayotgan muammolar, ularning kelib chiqish sabablari hamda ushbu muammolarni bartaraf etishda maktab psixologining o‘rni va vazifalari tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalarining bolalar psixikasiga ta’siri, internet va ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish oqibatlari hamda psixologik profilaktika usullari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: raqamli transformatsiya, o‘quvchi, psixolog, ruhiy-emotsional holat, internet, ijtimoiy tarmoqlar, stress, motivatsiya, psixologik xizmat. Kirish

Bugungi kunda dunyo miqyosida raqamli texnologiyalar jadal rivojlanib, inson hayotining barcha jabhalariga kirib bormoqda. Ta’lim tizimida ham raqamli texnologiyalarni qo‘llash o‘quv jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda. shu bilan birga, internet, mobil qurilmalar va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi bolalar va o‘smirlarning ruhiy-emotsional holatiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda.

Raqamli transformatsiya natijasida o‘quvchilarning axborot olish imkoniyatlari kengaydi, biroq bu holat ayrim psixologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Jumladan, internetga qaramlik, yolg‘izlik hissi, xavotirlanish, stress, diqqatning pasayishi va emotsional beqarorlik kabi holatlar yoshlar orasida tobora ko‘proq kuzatilmoqda.

Mazkur sharoitda maktab psixologining faoliyati yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Psixolog o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish va raqamli muammolarning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Raqamli transformatsiyaning o‘quvchilar psixikasiga ta’siri

Raqamli texnologiyalar zamonaviy o‘quvchilar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ko‘pchilik o‘quvchilar kun davomida bir necha soat vaqtini smartfon, planshet yoki kompyuter qarshisida o‘tkazadi. Bu esa ularning psixologik rivojlanishiga turlicha ta’sir ko‘rsatadi.

Ijobiy jihatlardan biri sifatida o‘quvchilar axborotni tez va qulay qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘lmoqda. Elektron darsliklar, masofaviy ta’lim platformalari va interaktiv dasturlar bilim olish sifatini oshirishga xizmat qilmoqda. Biroq salbiy ta’sirlar ham mavjud. Uzoq vaqt ekran qarshisida bo‘lish uyqu rejimining buzilishiga, jismoniy faollikning kamayishiga va asab tizimining zo‘riqishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar bilan o‘zini taqqoslash natijasida o‘quvchilarda o‘ziga nisbatan ishonchsizlik, tushkunlik va xavotir hissi kuchayadi.

Shuningdek, internetdagi nazoratsiz axborot oqimi bolalarning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Zo‘ravonlik, tajovuzkorlik yoki noto‘g‘ri ma’lumotlarni muntazam ko‘rish psixologik noqulayliklarni yuzaga keltiradi.

O‘quvchilarda uchraydigan ruhiy-emotsional muammolar

Raqamli muhit ta’sirida quyidagi psixologik muammolar ko‘proq uchramoqda:

Internet va gadjetlarga qaramlik

O‘quvchilar bo‘sh vaqtining katta qismini internetda o‘tkazishi natijasida real hayotdagi muloqot kamayadi. Bu esa ijtimoiy ko‘nikmalarning sust rivojlanishiga sabab bo‘ladi.

Stress va xavotirlanish

Axborotning haddan tashqari ko‘pligi, o‘qishdagi yuklamalar hamda virtual muhitdagi bosim o‘quvchilarda stress darajasining ortishiga olib keladi.

Emotsional beqarorlik

Ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy izohlar, kiberbulling va virtual nizolar o‘quvchilarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Diqqat va xotira bilan bog‘liq muammolar

Tezkor axborot oqimi natijasida bolalarda uzoq muddat diqqatni jamlash qobiliyati pasayishi mumkin. Bu esa ta’lim samaradorligiga salbiy ta’sir qiladi.

Yolg‘izlik hissi Ko‘plab virtual aloqalarga qaramay, ayrim o‘quvchilar real muloqot yetishmasligi sababli yolg‘izlik hissini boshdan kechiradilar.

Mazkur muammolarni bartaraf etishda maktab psixologining vazifalari Maktab psixologi ta’lim muassasasida o‘quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qiluvchi asosiy mutaxassislardan biri hisoblanadi. Birinchidan, psixolog o‘quvchilarning psixologik holatini muntazam diagnostika qilishi zarur. Maxsus so‘rovnomalar, suhbatlar va kuzatuvlar orqali muammolar erta aniqlanadi. O‘quvchilar psixologiyasida raqamli muhit ta’siri Hozirgi yoshlar “raqamli avlod” sifatida shakllanmoqda. Ular axborotni tez qabul qiladi, ammo diqqatni uzoq vaqt bir nuqtaga jamlashda qiynaladi.

Bu holat ayrim o‘quvchilarda:

tez zerikish;

jonli muloqotdan qochish;

hissiy sovuqlik;

internetga psixologik bog‘lanishkabi holatlarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli psixologlar an’anaviy usullar bilan bir qatorda interaktiv va raqamli psixologik yondashuvlardan ham foydalanishi zarur. Psixologik xizmatda sun’iy intellekt imkoniyatlari Bugungi kunda sun’iy intellekt asosida ishlovchi platformalar: psixologik testlarni avtomatik tahlil qilish;

xavf guruhidagi o‘quvchilarni aniqlash;

emotsional holatni baholash;

onlayn maslahat berish imkoniyatini yaratmoqda. Lekin bu jarayonda inson omili va maxfiylik tamoyili ustuvor bo‘lib qolishi muhim hisoblanadi. Maktab psixologlarida uchraydigan kasbiy qiyinchiliklar Ayrim holatlarda maktab psixologlari:

hujjatbozlikning ko‘pligi;

vaqt tanqisligi;

ota-onalarning befarqligi;

psixologik xizmatga nisbatan noto‘g‘ri qarashlar;

moddiy-texnik baza yetarli emasligi kabi muammolarga duch kelmoqda. Bu esa psixolog ish samaradorligiga ta’sir ko‘rsatadi.

Amaliy takliflar Quyidagi chora-tadbirlar maktab psixologi faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi:

Har bir maktabda raqamli psixologik kabinet tashkil qilish; Onlayn psixologik diagnostika platformalarini joriy etish; Maktab psixologlari uchun IT va kiberpsixologiya bo‘yicha maxsus kurslar tashkil qilish;

Ota-onalar uchun “Raqamli tarbiya” mavzusida treninglar o‘tkazish; Psixologlarni ortiqcha qog‘ozbozlik ishlaridan qisman ozod qilish.

Ikkinchidan, psixolog profilaktik tadbirlarni tashkil etishi lozim. Stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga qaratilgan treninglar samarali natija beradi. Uchinchidan, ota-onalar bilan hamkorlik muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarga farzandlarining internetdan foydalanish madaniyati, ekran vaqti me’yorlari hamda psixologik xavfsizlik masalalari bo‘yicha tavsiyalar berilishi zarur. To‘rtinchidan, pedagoglar bilan hamkorlikni kuchaytirish kerak. O‘qituvchilar o‘quvchilardagi ruhiy-emotsional o‘zgarishlarni birinchi bo‘lib sezishlari mumkin. Shu sababli psixolog va pedagoglarning hamkorligi muammolarni o‘z vaqtida aniqlash imkonini beradi.

Psixologik profilaktika va tavsiyalar Raqamli transformatsiya sharoitida o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash uchun quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish maqsadga muvofiq: gadjetlardan foydalanish vaqtini me’yorlashtirish;

sport va jismoniy faollikni oshirish;

oilaviy muloqotni kuchaytirish;

kitob mutolaasiga qiziqishni rivojlantirish;

stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish;

psixologik maslahat xizmatlaridan samarali foydalanish; internet xavfsizligi bo‘yicha tushuntirish ishlarini olib borish.

Mazkur chora-tadbirlar o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini ta’minlashga va ularning shaxs sifatida sog‘lom rivojlanishiga xizmat qiladi.

Xulosa

Raqamli transformatsiya ta’lim tizimiga keng imkoniyatlar yaratishi bilan bir qatorda, o‘quvchilarning ruhiy-emotsional holatiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Internet va axborot texnologiyalaridan noto‘g‘ri foydalanish stress, xavotirlanish, emotsional beqarorlik va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday sharoitda maktab psixologining vazifalari yanada dolzarb ahamiyat kasb etadi. Psixologik diagnostika, profilaktika, maslahat va korreksion ishlar orqali o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi esa yosh avlodning sog‘lom va barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.

2.G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2020.

3.Shoumarov G‘.B. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2022.

4.To‘laganova G.K. Ta’lim psixologiyasi. – Toshkent, 2021.

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

6.Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi. – Toshkent, 2022.

7.UNICEF. Digital Learning and Child Well-Being. – New York, 2023. WHO. Adolescent Mental Health. – Geneva, 2023.

МУНДАРИЖА

ERGASHOVA MUXLISA	Oila qurish motivlarida muloqotning o‘rni	4
NIYOZOVA MEHRINISO MA’MUROVNA	Kichik maktab yoshidagi bolalarda xulqidan og‘ishishning ijtimoiy-psixologik omillari	9
ALIBEKOVA SHOHIDAXON ERKINJONOVNA	Umumta’lim va ixtisoslashgan maktablarda ijtimoiy-psixologik muammolari mavjud bo’lgan bolalar bilan ishlash bo’yicha maslahat va tavsiyalar.	18
QOSIMOVA DILRABO YULDASHEVNA	O’quvchilar o’rtasida psixologik ko’makka muhtoj bo’lgan, kun tartibini yo’qotgan o’quvchilar uchun qo’llanma va psixokorreksion trening mashg’uloti	21
TOSHMATOVA KIBRIYO	Ichki ro’yxatga olingan bolalarga Psixologik yordam	24
ЖАЛИГАСБАЕВОЙ АЙНУРЫ, ЯКУБОВОЙ НАИМЫ	Инклюзивное образование: проблемы и решения	27
KARIMOVA MUNIRA, YAKUBOVA NAIMA	Tarbiyasi og’ir o’quvchilar bilan ishlashda psixokorreksion faoliyatning o’rni	31
AVLOQULOVA RUXSORA JUMANAZAR QIZI	O’zbekistonda boshlang’ich ta’limda kreativlikni rivojlantirishning milliy modeli va istiqbollari	36
NODIROVA GULANDON MUSTAFOQULOVNA	Maktab-internatidagi o‘quvchilarning mehrga bo‘lgan ehtiyoji: amaliy kuzatuv va psixologik tahlil	44
AYTNIYAZOVA NARGIZA AMANBAEVNA	Bolalarda deviant xulq-atvor shakllanishining ijtimoiy-pedagogik omillari	48
AYTNIYAZOVA NARGIZA, RAFAELOVA ALBINA	Inklyuziv bilimlendiriwde balalardiń psixologiyaliq qollap-quwatlaw mexanizmleri	53
DILNAVOZ MIRZAKIMOVA RASHID QIZI	O’quvchilar ma'naviy-axloqiy tarbiyasida ommaviy axborot vositalarining o'rni	58
MASHARIPOV KAMOLBEK UMARBEK O‘G‘LI	Zamonaviy jamiyatda oilaviy muammolar va ularni hal qilishda psixologik yondashuvlar	66
ТУРСУНОВА ГУЛЧЕХРА ШОАХРОРОВНА	Ўсмир эгоцентризми психологик феномен сифатида	71
ABDULLAEVA LOBAR, YEGENMURADOVA NURGO’ZAL	Boshlang’ich sinf ona tili darslarini ilg’or pedagogik texnologiyalar asosida tashkil qilish	75
JUMAYEVA ZARNIGOR AHATOVNA	Yetuklik davrida shaxsning oilaviy qadriyatlarining ijtimoiy moslashuviga tasiri	78
TURAXONOVA MOHINUR, ISMOILOVA MAHLIYO	Iroda kuchini rivojlantirishning psixologik usullari	82
TURAXONOVA MOHINUR, NURIDDINOVA GULSARA, XUDOYBERDIYEVA IRODA	Talabalarda psixologik stressni bartaraf etish .	86
ABDULLAYEVA GULNOZAXON	Zamonaviy jamiyatda o‘quvchilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish muammolari	91
RO’ZIYEVA MADINA XUSANBOY QIZI	Raqamli ta’lim muhitida talabalarda texnostress darajasi va uning akademik samaradorlikka ta’siri	93
NASVALIYEVA MASHXURAXON	O`smir yoshdagi o`quvchilarda sog`lom tafakkurni rivojlantirishda ijtimoiy muhitning roli	97
BEKMIRZAYEVA DILAFRUZ	Axborot tizimlaridan foydalanishda axborot xavfsizligini ta’minlash usullari	101
ERGASHEVA DILSO’Z ANVARJONOVNA	O`quvchilarda nazoratsizlik va qarovsizlikni oldini olishning pedagogik-psixologik jihatlari	105
ELBEKOVA FOTIMA YORMAHMATOVNA	Yosh avlod ta’lim –tarbiyasiga oid psixologik tavsyalarni ommaviy axborot vositalarida targ’ib qilish	109

SADIRDINOVA XURSHIDA BAXRIDINOVNA	Maktabgacha yosh davrida bola mehnat faoliyatini o‘yindan ajratishning psixologik xususiyatlari	113
XUSHNAZAROVA MAMURAXON	O‘spirinlik davrida kasb tanlash muammolarini o’rganish va ularni hal etish yo‘llari	115
ASHUROVA MOXIRAXON MBAXTIYOROVNA	Maktabgacha yoshdagi bolalarda estetik didni shakllantirishning ahamiyati	118
MAXMUDOVA NURXON, XOLDAROVA SAYYORAXON	Kichik maktab yoshi davrida bolalardagi xarakter va qiziqishlar shaklanishi	121
XUJAKOVA NAFISA YULDASHEVNA	Talabalarda hissiy zo‘riqishning psixologik determinantlari va namoyon bo‘lish xususiyatlari	124
JUMANIYAZOVA MUHAYYO, BEKCHONOVA OYMONJON	O’quvchilarni kasbga yo’naltirishning o’ziga xos psixologik omillari	131
JUMANIYAZOVA MUHAYYO, BEKCHONOVA OYMONJON	Oilaviy munosabatlarning bola shaxsida ijtimoiypsixologik munosabatlarning shakllanishiga ta’siri	136
OBLOKULOVA LUTFIYA	Sog‘lom avlodni shakllantirishning psixologik asoslari	140
AZIZOVA OMINAXON SOBITJONOVNA	O‘smirlik davrida o‘quvchilardagi stresslarni oldini olish	145
ERGASHEVA NIGORAXON, MATAYEVA MALOXATXON	O‘smirlarda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik va uning psixologik oqibatlari	149
G‘ANIYEVA DILNOZA XASANOVNA	O‘quvchilarda ichki motivatsiyani uyg‘otishning psixologik mexanizmlari	154
KARIMOVA DILZODAXON AXRORJON QIZI	O‘smirlik davrida o‘quvchilarda stress holatlarini oldini olish	159
IBRAGIMOVA MOXIGUL BOBORAXIMOVNA	Maktab muhitida psixologik xavfsizlik indikatorlari va ularni baholash metodlari	164
NISHONOVA DILAFRUZXON	Maktab o‘quvchilarida “yashirin stress”ni aniqlash va diagnostika qilish usullari	169
MATKARIMOVA GULLOLA FAYZULLAYEVNA	O‘quvchilarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalarining psixologik ahamiyati	174
ODILOVA ZULAYHO MA’MURXONOVNA	Ota-ona nazorati va psixologik erkinlik o‘rtasidagi muvozanat	179
RUZIMATOVA MARG'UBA, ABDULLAYEVA FERUZA	Inkluziv ta’limning afzalliklari va ning jamiyat rivojidagi o‘rni	184
RUZIYEVA MOXICHEXRA BOTIR QIZI	Talabalarning fizik masalalarni mustaqil yechish ko‘nikmalarini rivojlantirishda interfaol metodlardan foydalanish	189
XURRAMOVA MAHBUBA ISMATOVNA	Ta’lim muassasalarida muloqot madaniyatini shakllantirishning psixologik asoslari	195
AVEZOVA LAYLO, TURIMOVA AYGUL	Destruktiv emotsional holatlar o‘rtasidagi aloqaning psixologik tahlili	200
BOBOQULOVA LAYLO	Temperamentning shaxs xulq-atvoriga psixologik ta’siri	203
BOBOJONOVA OZODAXON	Ta’lim jarayonida psixologik omillarning o‘rni	209
BOBOJONOVA OZODAXON SHARIFOVNA	Oilaviy munosabatlarni shakllanishida psixologik omillarining ahamiyati	213
ДОМЛАЖОНОВА ЛАТОФАТ МИРЗАЕВНА	Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш психологияси	217
NAZAROVA NIGORA MUXAMADJONOVNA	Pedagog shaxsida kreativlikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari	222
MAXMUDOVA NIGORA SAYFULAYEVNA	Maktab o‘quvchilarida psixologik madaniyat va psixologik salomatlik bilim-ko‘nikmalarini shakllantirish	226

Zamonaviy jamiyatda ta’lim, pedagogika va psixologiya muammolari

MIRZAYEVA SHOIRAJON	Zamonaviy ta’limda psixologning o‘rni	231
MISLIDDINOVA ZUHROJON	Bolalik travmalari va kattalikdagi psixologik oqibatlar	236
ҒАЙИБОВА НАРГИЗА АНОРБАЕВНА	Шахслараро муносабатлар масаласининг марказий осиё мутафаккирлари асарларида ёритилиши	240
ABDIJABBAROVA MUNIRA ROZIMBOYEVNA	Ta’lim muassasasida psixologik xavfsiz muhitni shakllantirishning nazariy va amaliy asoslari	244
ADIZOVA GULRUH SHOQULOVNA	O‘spirin yigitlarda otalik xulq-atvorini shakllantirishda ota namunasining roli	249
AXMADALIYEVA DILRABO, XODJIMATOVA GULCHEHRA	Suitsidal fikrlarning paydo bo‘lishiga ta’sir etuvchi omillar	253
DJURAYEVA OYGUL, MELIKOVA XURSHIDA	O‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv holatlarini kamaytirish texnologiyalari	257
ESONOVA GULLOLA TURSUNOVNA	Zo‘ravonlikka moyil bolalar bilan psixokorreksion ishlash usullari	261
G‘ULOMOV SAIDJON G‘AYRATJON O‘G‘LI	Pedagogik jarayonda psixologik maslahat xizmatining ijtimoiy-psixologik va ilmiy-pedagogik roli	265
JO'RAYEVA MUXLISA SUNNATULLA QIZI	Shaxslararo munosabatlarda psixologik muvozanatning ijtimoiy-psixologik ahamiyati	269
KIMSANOVA SARVINOZXON	Maktab o‘quvchilarida yashirin agressiyani aniqlash metodlari	272
MAMADALIYEVA NODIRAXON	O‘smirlik davrida shaxs shakllanishining psixologik xususiyatlari	277
MAXMUDOVA NOZIMAXON	Maktab psixologiyasida innovatsion metodlar	281
MUMINOVA JUMAGUL VALIJONOVNA	Ota-ona mehrining bolaning ruhiy rivojlanishiga ta’siri	286
MUQIMOVA DILDORA	Bolalarda motivatsiya va o‘ziga ishonchni shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari	290
NURALIYEVA GULSEVAR NO'MONJONOVNA	Ta’lim tizimida psixoprofilaktikaning zamonaviy usullari	294
OYNAROVA DILNAZA	Ota-onalarning yuqori talablari va boladagi ichki bosim	300
RAXMONOVA MAFTUNA	Maktab psixologining zamonaviy jamiyatdagi o‘rni	304
REJABBOYEVA GULXUMOR	Pedagoglarda kasbiy stress va uni boshqarish yo‘llari	309
USMATOVA MADINA	Oila muhitining bolaning psixologiyasiga ta’siri	313
XIDIROVA SHAHNOZA DONIYOROVNA	Maktabda “ko‘rinmas zo‘ravonlik”: e’tiborsizlik va mensimaslikning oqibatlari	319
YANGABOYEVA DILNOZA URAZBAYEVNA	O‘smirlar depressiv holatlarini erta aniqlash va profilaktika masalalari	323
ALIQULOVA GULMIRA XUSHMUROD QIZI	O‘smirlarda agressiv xulq-atvorni psixokorreksion mashg‘ulotlar orqali bartaraf etish	327
BO'RIYEVA SHOXSANAM	Ijtimoiy tarmoqlarning o‘smir psixikasiga ta’siri	332
DJURAYEVA OYGUL XAYDARBOYEVNA	O‘quvchilarda xavotir va qo‘rquv holatlarini kamaytirish texnologiyalari	337
ERGASHOVA GULRUXSOR QOSIMOVNA	Ta’lim jarayonida ota-ona, o‘qituvchi va psixolog hamkorligi va o‘quvchi shaxsini rivojlantirishda “uchburchak” tizimining psixologik va pedagogik ahamiyati	341
ERGASHOVA GULRUXSOR QOSIMOVNA	Ota-ona, o‘qituvchi va psixolog uchburchagi	346
G‘ULOMOVA GULCHEHRA SHODMANOVNA	Psixologik xizmat orqali ijtimoiy moslashuv muammolarini korreksiya qilish	351
IRGASHEVA MUXAYYO	Ta’lim jarayonida o‘quvchilar o‘quv motivatsiyasini	356

XABIBULLAYEVNA	shakllantirish va rivojlantirishning psixologik asoslari va samarali pedagogik yondashuvlar	
ISMOILOVA SAODAT CHORIQULOVNA	Giyohvand moddalar va ularning salbiy oqibatlari, yoshlar kelajagiga tahdid”	360
JALILOVA XILOLA JALOLIDINOVNA	Ta’lim muassasalarida deviant xulq-atvor profilaktikasining psixologik asoslari	364
MAMAJONOVA E’ZOZXON, NAVBAHOROVA XURSHIDAXON	Psixologik xizmat jarayonida art-terapiya metodlaridan foydalanish imkoniyatlarining psixologik va pedagogik asoslari	369
MELIKOVA XURSHIDA G‘ULOM QIZI	O‘quvchilarda psixologik himoya mexanizmlarining shakllanish xususiyatlari	373
MURODOVA MOHINUR, XUSHVAKOVA DILDORA	Ta’lim muassasalarida ijtimoiy moslashuv jarayonlari va o‘quvchilarga ko‘rsatiladigan psixologik xizmatning nazariy va amaliy asoslari	377
NORIMBETOVA NIHOLA OZOD QIZI	Psixologik xizmat orqali oilaviy tarbiya muammolarini korreksiya qilish imkoniyatlari	382
SHERMATOVA SHOIRAXON	Oilaviy nizolarning farzand ruhiyatiga ta’siri	386
SUNNATILLAYEVA MAFTUNA	Yoshlar orasida virtual muloqotning shaxs rivojlanishiga psixologik ta’siri	390
UMAROVA DILDORA, XOLOVA GULHAYO	Ijtimoiy moslashuv va psixologik xizmatning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati	395
UMIDAXON MADUMAROVA	O‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish orqali ruhiy barqarorlikni shakllantirish	400
VALIYEVA NIGORAXON ZAYLOBIDDINOVNA	Oilaviy nizolarning o‘smir ruhiyatiga ta’siri va psixologik yordam texnologiyalar	404
XALMURATOVA AYDIN	Zo‘ravonlikning psixologik oqibatlari va oldini olish	409
ABDIJABBAROVA MUNIRA, YANGABOYEVA DILNOZA	O‘smirlar orasida kibermuloqot va kiberzo‘ravonlikning psixologik oqibatlari	415
ABDURAHMONOVA FOTIMA	Ta’lim muassasalarida psixoprofilaktika ishlarini tashkil etishning pedagogik-psixologik asoslari	419
QAXRAMONOVA NAZOKAT	Raqamli texnologiyalar va psixologik xizmat	423
ZIKIRILLAYEVA SHAHLO	Oilada barkamol shaxs tarbiyasining psixologik omillari	428
JO’RAYEVA NAFISA, SANAYEVA MUNIRA	Kasb tanlash jarayonida ilk o’spirinlarga beriladigan psixologik yordam	433
NISANBAYEVA ANAR BEYSENOVNA	Bolaning maktabga tez moslashishi va muvaffaqiyatli o’qishida shaxsiy va ijtimoiy-psixologik tayyorgarligining ahamiyati	436
MUXTOROVA GULMIRA, MAMATOVA DILOROM	Bola ruhiyatini shakllanishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari	440
XAMIDOVA MUNAVVAR, SANAYEVA SHOHISTA	Ilk o’spirinlarning kasblar haqidagi tasavvuri	443
SODIQOVA NASIBA, UMMATOVA ZAMIRA	Deviant va delikvent xulq-atvor tushunchalari	446
XO’JAYEVA SHOHISTA, YAMANOVA ZEBINISO	Xulqi og’ishgan bolalar bilan olib boriladigan psixodiagnostik ishlarning o’ziga xos jihatlari va tamoyillari	450
YUSUPOVA YULDUZ, RAXMATOVA KOMILA	Tarbiyasi qiyin o’smirlar bilan ishlash psixologiyasi	453
MUSTAFAYEVA DILDORA, ISOQULOVA GULMIRA	Maktab psixologi tomonidan pedagoglar, ota-onalar, o’quvchilarni psixologik konsultatsiya qilish.	457

ISAKOVA DILOBAR, SANAYEVA MUNIRA	O’smirlar xulqi og’ishganligini analiz qilishda mediko-psixiatrik va ijtimoiy psixologik yondashish.	461
JALOLOVA MUAZZAMXON MAMADALIYEVA NAFISA	Inklyuziv ta’lim tashkil etilgan o‘quv muassasalarda sog‘lom va maxsus tarbiyaga muhtoj bolalar muloqotining perseptiv tomoni	465
BOYNAZAROVA MA’RIFAT, ISLOMOVA NARGIZA	Maktabda xulqi og’ishgan bolalar bilan ishlashda psixologik xizmat xususiyatlari	469
SHUKUROVA MATLUBA YULDOSHEVNA	O’smirlik davrida kattalar bilan muloqotning xususiyatlari	472
YAKUBOVA ZUHRA ODILJON QIZI	Ta’limda psixologiyaning o‘rni: zamonaviy yondashuvlar va strategiyalar	476
TURDIYEVA MUBORAK QOSIMOVNA	O‘quvchilarni kasb-hunar tanlashida ota-onalarning mas’uliyati hamda psixologik yondashuvlar	480
НАСРИДДИНОВА ЧАРОСХОН САМИЕВНА	Ёшларда масъулият ҳиссини шакллантириш муаммосининг психологик жиҳатлари	484
BOYMURADOVA XADICHA	Avvalo tarbiyani oiladan boshlashimiz zarur	488
FAYZULLAYEVA MOXIRA DAVLATOVNA	Kasb tanlash jarayonida shaxsiy qiziqish va qobiliyatning ahamiyati	491
NE’MATOVA XADICHA KENJAYEVNA	Ta’lim muassasalarida zo`ravonlik holatlarining oldini olish hamda bartaraf etishda maktab psixologlarining roli	495
NIYOZOVA SURAYYO OCHILOVNA	Xulqi og‘ishgan deviant bolalar bilan psixologik munosabat	500
XOSHIMOVA SEVARAXON UMAROVNA	Raqamli transformatsiya sharoitida o‘quvchilarning ruhiy-emotsional holatidagi muammolar va ularni bartaraf etishda maktab psixologining vazifalari	504
MUNDARIJA		509