

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**

Toshkent-2026



Zamonaviy jamiyatda ta'lim, pedagogika va psixologiya muammolari.

Maqolalar to'plami. – Toshkent, 10.04.2026 y. – 600 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 ishonchligiga 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. Bunday 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, fazilatlarini, 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'zolarining 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 IJTIMOIIY-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 reaksiyalar 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'zilar musiqa shariyatga muhabbat qo'yadilar. Kichik maktab yoshidagi bolaning muhim xususiyatlaridan 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 tabiiy ehtiyojdir”⁴. Psixik faollik-bu normal rivojlanayotgan bolaning atrof olamdagi predmetlarni, insoniy munosabatlarni bilishga nisbatan qiziqishdir. Bolaning maktabda muvaffaqiyatli o'qishi ko'p jihatdan ularning maktabga tayyorgarlik darajalariga bog'liq.

²M.G.Davletshin “Umumiy psixologiya”. T. ToshDPU.2002.(o'quv qo'llanma).

³Adizov B.R.Boshlang'ich 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 psixologiya ning pryedmeti

⁵ Azizxodjaeva N.N. Педагогические технологии и педагогическое мастерство.-Т. 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 ijtimoiy 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 sanksiya , 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 vaqtda 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 emosional 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 emosional 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.

⁷Rasulova 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, sofliqi, 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 choralari 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. Педагогические технологии и педагогическое мастерство.-Т. 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 IJTIMOIIY -
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 pedagog 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, pedagog hodimning o'smir bilan ishlashda, turli metodikalardan foydalanishga undaydi.

Maktab pedagog 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 kelinib chiqishi muqarrardir.

Maktabdagi o'smirlar yaqin bo'lgan kishilarning ko'z ongida o'z shaxsining mustaqilligini tasdiqlash, o'zligini bildirish, o'z menini anglatish maqsadida u yoki bu darajada o'z imkoniyatlaridan tashqari 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 topolmay qoladi va psixologik 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 qilishga o'rgatish juda muhim. O'qituvchilarni 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'qituvchi dars jarayonida o'qituvchining u yoki bu sohadagi qiziqishlari haqida so'zlab o'tishi, yutuqlari haqida gapirib o'tishadi. O'qituvchining nimalarga qodir ekanligini bilib olish fan o'qituvchisining darsga to'la tayyor deganidir. Har bir ustoz o'zi kiradigan sinf o'qituvchilarini 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'qituvchilar beihattiyor 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 pedagogga xosligi xushmuomalaligi. 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'qituvchiligidan 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'ri 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'g'riligicha 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 pedagog 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'rliqi, 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.Kinoaktiv ,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. Ruhiiy 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'riqlashlarni 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 reaksiyasi. 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 qiyinchiliklarni 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 shakllanib 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 потрудиться 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 mumki. 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'smirlar 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 foydalanishni 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 MODEL 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, национальная 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 mutaxassislar 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, "fikir" 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.". Fikir 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. Projektga 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 guruhlariga 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-odatlar va tarixini o'rgatish yoshlarning ijodiy fikrlashini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Milliy meros, mahalliy hikoyatlar, adabiyot va san'at kabi boy an'analarga 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 potentsiali yanada kengayadi. Milliy madaniyatni o'rgatish, o'quvchilarning o'z xalqi, urf-odatlar 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, projektga 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 Mustafqulovna
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'rliqi 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 IJTIMOIIY-PEDAGOGIK OMILLARI

Aytniyazova Nargiza Amanbaevna
«Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim» kafedrası 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'rnini 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 baslawish tálim” kafedrası assistent oqıtıwshısı

Rafaelova Albina Fidelovna

*“Mektepke shekemgi tálim” baǵdarı I-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 islesiw tiykarǵı mexanizmler sıpatında ilimiy jaqtan jarıtılǵan.

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

Házirgi globalasıw 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 alğa qoyılğan bolıp, onda hár bir bala sapalı bilim alıw huqıqına iye ekeni ayırıqsha atap ótıledi.

Zamanagóy ilimiy kózqaraslarğa bola, inklyuziv bilimlendiriw tek pedagogikalıq process emes, al quramalı sociallıq-psixologiyalıq sistema esaplanadı. Sebebi ayırıqsha 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 integraciyası tiykarında alıp barılğan izertlewler sonı kórsetedi, balanıń tabishı rawajlanıwı tek ǵana oqıw procesiniń sıpatına emes, al onıń psixologiyalıq jaǵdayı, emocional teńsalmaqlılıǵı hám social ortalıqqa beyimlesiw dárejesine de tikkeley baylanışlı. Ásirese, mektepke shekemgi jas dáwirinde psixikalıq procesler (aqıllaw, eslew, pikirlew, sóylew) intensiv rawajlanadı hám tap usı dáwirde berilgen psixologiyalıq qollap-quwatlaw keyingi bilim beriw basqışları ushın bekkem tiykar jaratadı.

Ilimiy dereklerde atap ótiliwinshe, inklyuziv bilimlendiriw sharayatında balalardıń psixologiyalıq qollap-quwatlanıwı olardıń ózine bolğan isenimin arttıradı, sociallıq belsendiligin kúsheytedi hám de oqıw motivaciyasın qalıplestiriwde 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 alınğan. Atap aytqanda, mámlekette inklyuziv bilimlendiriw sistemasın engiziw hám rawajlandırıw boyınsha bir qatar normativlik-huqıqıy hújjetler qabıl etilgen bolıp, olarda ayırıqsha 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 procestıń 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, rolly oyunlar hám toparlıq shınıǵıwlar shólkemlestiriledi. Bul iskerlikler balalarda birge islesiw, empatiya hám sociallıq rollerdi ańlaw kónlikpelerin rawajlandıradı. Izertlewler sonı kórsetedi, sociallıq beyimlesiwge baǵdarlangan 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 tásirniń nátiyjeliligin arttıradı.

Inklyuziv bilimlendiriw sistemasında psixologiyalıq-pedagogikalıq diagnostika hám monitoriń mexanizmi de ayrıqsha orın iyeleydi. Diagnostika arqalı balanıń rawajlanıw dárejesi, psixologiyalıq jaǵdayı hám mıtájlikleri anıqlanadı. Monitoriń bolsa usı processtıń 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 mexanizmлерiniń áhmiyetli quramlıq bólegine aylanıp barmaqta. Interaktiv platformalar, multimedia quralları hám jasalma intellekt tiykarındaǵı baǵdarlamalar járdeminde balalardıń psixologiyalıq jaǵdayın monitoriń etiw, individual shınıǵıwları 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 úyesikli halda balanín shaxs sıpatında qáiplesiwi, sociallıq beyimlesiwi hám emociionallıq turaqlılıgın támiyinleydi. Sonín menen birge, psixologiyalıq qollap-quwatlaw sistemasın jetilistiriw inklyuziv bilimlendiriwdiń sapasın arttırıwdıń tiykargı faktorlarınan biri sıpatında kórinedi. Inklyuziv bilimlendiriwde balalardıń psixologiyalıq qollap-quwatlaw mexanizmleri olardıń hár tárepleme rawajlanıwın támiyinlewshi áhmiyetli faktor esaplanadı. Individual qatnas, emociional qollap-quwatlaw, sociallıq beyimlesiw, ata-ana hám pedagog birge islesiwi jáne diagnostika sisteması óz-ara úyesikli qollanılğanda bilimlendiriw nátiyjeliligi sezilerli dárejede artadı. Sonday-aq, psixologiyalıq qollap-quwatlaw balalarda ózine isenim, sociallıq belsendilik hám oqıw motivaciyasın qáiplestiredi. Sol sebepli inklyuziv bilimlendiriw procesinde psixologiyalıq qatnastı kúsheytiw hám zamanagóy metodlardı keńnen engiziw áhmiyetli wazıypa bolıp qaladı.

Paydalanılğan 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'rta 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. Slavenin 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'рни, 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, jamiyatdagi 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 texnologiya 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 texnologiyalar ta'siri;

Ijtimoiy-iqtisodiy omilarning asosi sifatida shuni aytish muminki, hozirgi kunda hayotimizda kuzatilayotgan moddiy yetishmovchiliklar, ishsizlik muammosi, iqtisodiy beqarorlik oilalarda 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 reaksiyalari va xatti-harakatlarini belgilaydi⁹. 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'sirlanadi¹⁰. 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 эгоцентризмнинг ижобий ва салбий жиҳатлари ҳамда уни бартараф этиш ёки юмшатиш йўллари кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: ўсмирлик, эгоцентризм, шахс ривож, 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 эгоцентризмнинг 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 эгоцентризмни тўлиқ йўқотиш шарт эмас, чунки у табиий босқич ҳисобланади. Бироқ уни тўғри йўналтириш муҳим. Бу ҳолатда ота-она ва ўқитувчилар ўсмирни тушуниши ва қўллаб-қувватлаши, унинг фикрини ҳурмат қилиши, танқидни эҳтиёткорлик билан билдириши, ижтимоий кўникмаларни ривожлантириши муҳим ҳисобланади. Бундан ташқари ўсмир шахсини психологик қўллаб-қувватлаш ва йўналтириш ҳам муҳим ҳисобланади. 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 эгоцентризмнинг 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

таракқиётининг турли даврларида эгоцентризм ҳодисаси ўзига хос тарзда юзага келади ва ривожланади. Шунингдек, жаҳон олимлари томонидан шахс эгоцентризмни 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. Ғозиев 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 SINIF 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" kafedrası 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'ljallangan.

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'рни 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" kafedrası katta o'qituvchisi
Nuriddinova Gulsara Sirojiddinovna
Xudoyberdiyeva Iroda Quдрat 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 hissinı 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 texnikasi Meditatsiya, 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-quvvatlash O'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 ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ 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 guruhlariga 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 doktoranti
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 qoraladi. 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 qoraladi. 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'SMIRLAR SHAXSINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY
PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA PSIXOLOGIK OMILLARNING
O'ZARO TA'SIRI**

*Sergeli tumani 352 maktab psixologi
Yunusova Aziza Nig'mat qizi*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smirlar shaxsini rivojlantirish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar va psixologik omillarning o'zaro ta'siri tahlil qilinadi. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichi sifatida qaralib, bu davrda kognitiv, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar intensiv kechadi. Maqolada zamonaviy ta'lim texnologiyalari, interaktiv metodlar, raqamli vositalar hamda psixologik omillar, jumladan motivatsiya, o'z-o'zini anglash, refleksiya va ijtimoiy muhitning ta'siri yoritiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, pedagogik texnologiyalar va psixologik yondashuvlarning uyg'unligi o'smirlar shaxsining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, shaxs rivojlanishi, pedagogik texnologiyalar, psixologik omillar, motivatsiya, refleksiya, o'z-o'zini anglash, interaktiv metodlar, ta'lim samaradorligi, ijtimoiy muhit

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается взаимосвязь современных педагогических технологий и психологических факторов в развитии личности подростков. Подростковый возраст анализируется как важный этап формирования личности, сопровождающийся интенсивными когнитивными, эмоциональными и социальными изменениями. Особое внимание уделяется роли интерактивных методов обучения, цифровых технологий, а также психологическим факторам, таким как мотивация, самосознание, рефлексия и влияние социальной среды. Результаты показывают, что интеграция

педагогических технологий и психологических подходов способствует всестороннему развитию личности подростка.

Ключевые слова: подростковый возраст, развитие личности, педагогические технологии, психологические факторы, мотивация, рефлексия, самосознание, интерактивные методы, эффективность обучения, социальная среда

ABSTRACT

This article examines the interaction between modern pedagogical technologies and psychological factors in the development of adolescents' personality. Adolescence is considered a critical stage of personality development characterized by significant cognitive, emotional, and social changes. The paper highlights the role of interactive teaching methods, digital technologies, and psychological factors such as motivation, self-awareness, reflection, and social environment. The findings suggest that the integration of pedagogical technologies and psychological approaches enhances the comprehensive development of adolescents.

Keywords: adolescence, personality development, pedagogical technologies, psychological factors, motivation, reflection, self-awareness, interactive methods, learning effectiveness, social environment

Kirish. Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti sharoitida inson kapitalining rivojlanishi, ayniqsa yosh avlodning har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllanishi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda o'smirlik davri alohida ahamiyatga ega bo'lib, aynan shu bosqichda shaxsning asosiy psixologik va ijtimoiy sifatlari shakllanadi. O'smirlik davri inson hayotidagi murakkab va o'ziga xos bosqich bo'lib, unda shaxsning o'zini anglash, mustaqil fikrlash, qaror qabul qilish va ijtimoiy munosabatlarga kirishish qobiliyatlari rivojlanadi. Shu sababli o'smirlar shaxsini rivojlantirish jarayoni ilmiy-pedagogik va psixologik yondashuvlarni talab etadi.

Hozirgi kunda ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar o'quvchilarning nafaqat bilim olishini, balki ularning shaxs sifatida rivojlanishini ham ta'minlashga qaratilgan. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar, jumladan interaktiv metodlar,

muammoli ta'lim, loyiha asosida o'qitish va raqamli ta'lim vositalari o'smirlarning faolligini oshirish, mustaqil fikrlashini rivojlantirish va ijodiy salohiyatini yuzaga chiqarishga xizmat qilmoqda. Ushbu texnologiyalar ta'lim jarayonini qiziqarli va samarali qilish bilan birga, o'quvchilarning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi.

Shu bilan birga, o'smirlar shaxsining rivojlanishida psixologik omillar ham muhim o'rin tutadi. Motivatsiya, o'z-o'zini anglash, emotsional barqarorlik, refleksiya va ijtimoiy muhit kabi omillar o'smirlarning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Masalan, yuqori motivatsiyaga ega bo'lgan o'quvchilar bilim olish jarayonida faolroq ishtirok etadi, murakkab vazifalarni bajarishda qat'iyatlilik ko'rsatadi va yuqori natijalarga erishadi. Aksincha, motivatsiyaning pastligi o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy qism. O'z-o'zini anglash o'smirlik davrida shakllanadigan muhim psixologik jarayonlardan biri bo'lib, u shaxsning o'z imkoniyatlarini baholashi, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishi va hayotiy maqsadlarini belgilashiga yordam beradi. Refleksiya esa o'quvchilarning o'z faoliyatini tahlil qilish, xatolarini anglash va kelajakda ularni takrorlamaslikka xizmat qiladi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar ushbu psixologik jarayonlarni rivojlantirishga keng imkoniyat yaratadi.

Raqamli texnologiyalarning ta'lim tizimiga kirib kelishi o'smirlar shaxsining rivojlanishiga yangi imkoniyatlar bilan bir qatorda yangi muammolarni ham olib keldi. Axborotning haddan tashqari ko'pligi, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri va virtual muhitda muloqot qilishning kuchayishi o'smirlarning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli ta'lim jarayonida pedagogik texnologiyalarni psixologik yondashuvlar bilan uyg'unlashtirish zarur.

Jadval 1.**O'smirlar shaxsini rivojlantirishda qo'llaniladigan zamonaviy pedagogik texnologiyalar va ularning psixologik ta'siri**

Zamonaviy pedagogik texnologiya	Mazmuni	O'smir psixologiyasiga ta'siri	Shaxs rivojlanishidagi ahamiyati
Interfaol ta'lim texnologiyalari	Savol-javob, munozara, aqliy	Muloqotga kirishuvchanlikni	O'z fikrini erkin ifodalash va

Zamonaviy jamiyatda ta'lim, pedagogika va psixologiya muammolari

	hujum, debat, klaster kabi faol metodlar	oshiradi, ijtimoiy faollikni rivojlantiradi	ijtimoiylashuvni kuchaytiradi
Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari	Multimedia, taqdimot, onlayn platforma, raqamli resurslardan foydalanish	Qiziqish, diqqat va bilishga motivatsiyani kuchaytiradi	Bilim olishga ijobiy munosabat va mustaqil izlanishni shakllantiradi
Loyiha asosida o'qitish	Muammoni aniqlash, rejalashtirish, izlanish va natijani taqdim etishga asoslanadi	Mas'uliyat, mustaqillik va maqsadga yo'naltirilganlikni rivojlantiradi	O'z-o'zini boshqarish va ijodiy fikrlashni kuchaytiradi
Muammoli ta'lim texnologiyasi	Muammoli vaziyat yaratish va uni mustaqil hal etishga yo'naltirish	Tahliliy tafakkur va ichki motivatsiyani faollashtiradi	Tanqidiy fikrlash va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi
Hamkorlikda o'qitish texnologiyasi	Kichik guruhlarda birgalikda ishlash va o'zaro yordamga asoslanadi	Empatiya, bag'rikenglik va jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantiradi	Ijtimoiy moslashuv va shaxslararo munosabatlarni mustahkamlaydi

Jadval tahlili

Mazkur jadval o'smirlar shaxsini rivojlantirishda qo'llaniladigan zamonaviy pedagogik texnologiyalarning psixologik ta'sirini tizimli ravishda ko'rsatadi. Jadvaldan ko'rinadiki, zamonaviy ta'lim texnologiyalari nafaqat bilim berish vositasi, balki o'smir shaxsining ichki imkoniyatlarini ochib beruvchi psixologik rivojlantiruvchi omil sifatida ham namoyon bo'ladi. O'smirlik davri emotsional sezgirlik, o'zini namoyon qilishga intilish, mustaqillik va tengdoshlar bilan faol muloqot qilish ehtiyoji bilan xarakterlanadi. Shu sababli ta'lim texnologiyalarining tanlanishi o'smirlarning yosh va psixologik xususiyatlariga mos bo'lishi muhimdir.

Jadval tahliliga ko'ra, interfaol va hamkorlikka asoslangan texnologiyalar o'smirning ijtimoiy va kommunikativ rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi, loyiha va

muammoli ta'lim esa uning tafakkuri, mas'uliyati hamda mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari esa o'quvchilarda bilishga qiziqish va ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Demak, zamonaviy pedagogik texnologiyalar o'smir shaxsini har tomonlama rivojlantirishda psixologik omillar bilan chambarchas bog'liq holda faoliyat ko'rsatadi.

Jadval 2.

O'smir shaxsini rivojlantirishga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar va ularning pedagogik texnologiyalar bilan bog'liqligi

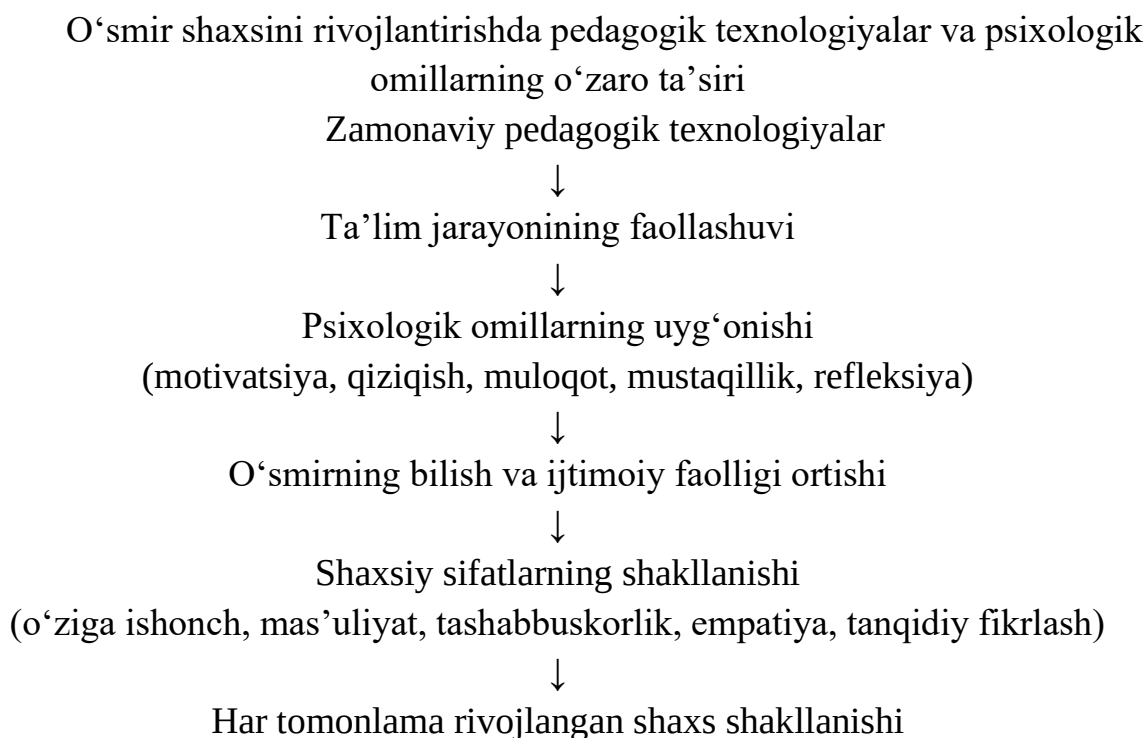
Psixologik omil	Mazmuni	Pedagogik texnologiyalar bilan bog'liqligi	Natijasi
Motivatsiya	O'qishga va o'zini rivojlantirishga ichki intilish	Rag'batlantiruvchi, interaktiv va qiziqarli texnologiyalar orqali kuchayadi	Faollik va ta'limga qiziqish ortadi
O'zini baholash	O'smirning o'z qobiliyat va imkoniyatlarini idrok etishi	Individual yondashuv, muvaffaqiyatli vazifalar va refleksiya orqali qo'llab-quvvatlanadi	O'ziga ishonch va ichki barqarorlik rivojlanadi
Emotsional barqarorlik	Stress, xavotir va hissiy holatni boshqara olish	Qulay ta'lim muhiti va qo'llab-quvvatlovchi metodlar bilan mustahkamlanadi	O'qish jarayonidagi psixologik moslashuv yaxshilanadi
Muloqotga kirishuvchanlik	Boshqalar bilan samarali aloqaga kirishish qobiliyati	Hamkorlikda o'qitish, guruhli ishlar va munozaralar orqali rivojlanadi	Ijtimoiy ko'nikmalar va kommunikativ kompetensiya shakllanadi
Mustaqillik	O'z faoliyatini boshqarish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati	Loyiha, muammoli vaziyat va izlanishga asoslangan metodlar bilan kuchayadi	Shaxsiy mas'uliyat va tashabbuskorlik rivojlanadi
Refleksiya	O'z fikri, faoliyati va natijalarini tahlil qila olish	Tahliliy topshiriqlar va o'zini baholash usullari orqali shakllanadi	O'zini anglash va shaxsiy o'sish kuchayadi

Jadval tahlili

Ushbu jadval o'smirlar shaxsini rivojlantirishda muhim o'rin tutuvchi psixologik omillarni va ularning zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan o'zaro aloqadorligini yoritadi. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, pedagogik texnologiyalar samaradorligi ko'p jihatdan o'smirning psixologik holati va ichki tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Masalan, o'quvchining motivatsiyasi yetarli bo'lmasa, eng zamonaviy texnologiya ham kutilgan natijani bermasligi mumkin.

Jadval tahlili shuni ko'rsatadiki, pedagogik texnologiyalar psixologik omillarni faollashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Ular orqali o'smirning o'zini baholashi, emotsional muvozanati, muloqot ko'nikmalari va mustaqilligi rivojlanadi. Shu bois ta'lim jarayonini samarali tashkil etishda nafaqat texnologik yangiliklarni joriy qilish, balki o'smirning psixologik xususiyatlarini chuqur hisobga olish ham zarur.

Sxema 1.



Sxema tahlili

Mazkur sxema o'smirlar shaxsini rivojlantirish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar va psixologik omillar qanday izchil bog'lanishini ko'rsatadi. Sxemaga ko'ra, pedagogik texnologiyalar ta'lim jarayonini faollashtiruvchi tashqi vosita sifatida maydonga chiqadi, biroq uning haqiqiy natijasi o'quvchi psixologiyasida sodir bo'ladigan ichki o'zgarishlar orqali yuzaga keladi.

Ayniqsa motivatsiya, qiziqish, muloqotga tayyorlik va refleksiya kabi psixologik omillar o'smirning faol ta'lim subyekti sifatida shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Natijada o'smirning faqat bilim darajasi emas, balki uning o'ziga ishonchi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy fazilatlar ham rivojlanadi. Bu esa zamonaviy ta'limning asosiy maqsadi bo'lgan barkamol shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi.

Sxema 2.

O'smir shaxsini rivojlantirishning psixologik-pedagogik mexanizmi

Pedagogik ta'sir

(interfaol metodlar, loyiha, AKT, hamkorlik, muammoli vaziyatlar)



Psixologik jarayonlar faollashuvi

(diqqat, tafakkur, xotira, emotsiya, qiziqish)



Ichki shaxsiy resurslar shakllanishi

(motivatsiya, o'zini anglash, mustaqillik, irodaviy sifatlar)



Ijtimoiy va intellektual rivojlanish



Shaxsning barqaror kamol topishi

Sxema tahlili

Ushbu sxema o'smir shaxsini rivojlantirishning ichki mexanizmini ochib beradi. Sxemadan anglashiladiki, pedagogik texnologiyalar ta'lim jarayonida faqat tashqi shakl emas, balki o'quvchining psixologik rivojlanishini rag'batlantiruvchi kuch sifatida namoyon bo'ladi. Interfaol usullar, loyiha ishlari, muammoli vaziyatlar va hamkorlikka asoslangan topshiriqlar o'smirning diqqatini, tafakkurini, hissiy holatini va qiziqishini faollashtiradi.

Bu jarayon natijasida o'smirda ichki shaxsiy resurslar, ya'ni motivatsiya, o'zini anglash, irodaviy sifatlar va mustaqil fikrlash kabi muhim psixologik sifatlar shakllanadi. Aynan shu ichki resurslar keyinchalik uning ijtimoiy moslashuvi, intellektual taraqqiyoti va shaxsiy kamolotini ta'minlaydi. Sxema o'smir rivojlanishida pedagogik va psixologik omillar bir-biridan ajralmasligini yaqqol ko'rsatadi.

O'smirlik davri inson shaxsining eng murakkab va mas'uliyatli rivojlanish bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda bilish jarayonlari, hissiy holatlar, ijtimoiy munosabatlar va o'zlikni anglash jarayoni jadal sur'atlarda shakllanadi. Shu sababli o'smirlar bilan ishlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llashda ularning psixologik xususiyatlarini chuqur hisobga olish alohida ahamiyatga ega.

Taqdim etilgan jadvallar va sxemalar asosida quyidagi ilmiy xulosalarga kelish mumkin. Birinchidan, zamonaviy pedagogik texnologiyalar o'smir shaxsini rivojlantirishda samarali vosita bo'lishi uchun ular psixologik omillar bilan uyg'un holda qo'llanilishi zarur. Ikkinchidan, o'smirning motivatsiyasi, o'zini baholashi, emotsional barqarorligi va kommunikativ faolligi ta'lim samaradorligining muhim psixologik ko'rsatkichlari hisoblanadi. Uchinchidan, pedagogik texnologiyalar o'smirning ichki imkoniyatlarini ochib beruvchi va uning shaxsiy rivojlanishini jadallashtiruvchi mexanizm sifatida xizmat qiladi.

Demak, o'smirlar shaxsini rivojlantirishda ta'limning zamonaviy shakllari va psixologik omillar bir-birini to'ldiruvchi yagona tizimni tashkil etadi. Ularning uyg'unligi natijasida o'quvchi nafaqat bilimli, balki mustaqil, mas'uliyatli, ijtimoiy faol va o'zini anglay oladigan barkamol shaxs sifatida shakllanadi.

Agar xohlasangiz, men sizga shu maqola uchun yana: Mazkur maqolada aynan shu masala, ya'ni zamonaviy pedagogik texnologiyalar va psixologik omillarning o'zaro ta'siri o'smirlar shaxsini rivojlantirish kontekstida tahlil qilinadi. Ushbu yondashuv o'quvchilarning nafaqat bilim darajasini oshirish, balki ularning shaxsiy sifatlarini rivojlantirish, ijtimoiy moslashuvini ta'minlash va kelajak hayotga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

O'smirlar shaxsini rivojlantirish jarayoni murakkab va ko'p qirrali bo'lib, unda pedagogik va psixologik omillarning o'zaro ta'siri hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar o'quvchilarning bilim olish jarayonini faallashtirish, ularning mustaqil fikrlashini rivojlantirish va ijodiy salohiyatini ochishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, psixologik omillar, xususan motivatsiya, o'z-o'zini anglash va refleksiya ushbu jarayonning samaradorligini belgilaydi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, pedagogik texnologiyalarni psixologik yondashuvlar bilan uyg'unlashtirish o'smirlarning shaxs sifatida rivojlanishini sezilarli darajada yaxshilaydi. Bu esa ta'lim tizimida integratsiyalashgan yondashuvlarni keng qo'llash zarurligini ko'rsatadi. Shuningdek, o'qituvchilarning psixologik bilimlarini oshirish va ularni zamonaviy texnologiyalar bilan ishlashga tayyorlash muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlar shaxsini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va psixologik omillarning uyg'unligi ta'lim samaradorligini oshirishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Bu esa kelajak avlodning har tomonlama rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan va ijtimoiy faol shaxs bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Abduqodirov, A. A. Pedagogik texnologiyalar. 2021. Toshkent: Fan va texnologiya.
2. Nishonova, Z. T. Yosh psixologiyasi. 2022. Toshkent: O'zbekiston.
3. Hattie, J. Visible Learning: The Sequel. 2023. London: Routledge.
4. Schunk, D. H. Learning Theories: An Educational Perspective. 2021. Boston: Pearson.

GIPERAKTIV BOLA: SHOVQINMI YOKI ISTE'DOD?

O'qituvchi va ota-onalar uchun metodik tavsiyalar

*Xonqa tuman 16-son maktab psixologi
Salayeva Ruxsora Qudrat qizi,
Xonqa tuman 17-son maktab psixologi
Shadiyeva barno Bahodir qizi*

Maktab hayotida shunday bolalar borki, ular bir joyda tinch o'tirolmaydi, darsda hammaning e'tiborini chalg'itadi va savol tugamasidanoq javob berishga shoshiladi. Ko'pincha ularni "tartibbuzar" deyishadi, ammo psixologiya tili bilan aytganda, bular **giperaktiv** bolalardir.

1. Giperaktivlikning 3 ta asosiy belgisi

Harakatchanlik: Qo'l-oyoqlari tinmaydi, stulda liqillab o'tiradi.

Impulsivlik: Navbat kutishni bilmaydi, birovning gapini bo'ladi.

Diqqat tarqoqligi: Bir ishni oxirigacha yetkazishga qiynaladi, mayda detallarga e'tiborsiz bo'ladi.

2. Sinfda giperaktiv bola bilan ishlash qoidalari

Giperaktiv bolalar bilan ishlashda ko'p hollarda ularning "yomon xulqi" bilan kurashishga uriniladi. Biroq, psixologiyada bu bolalarning miyasi ma'lumotlarni qayta ishlashda boshqalardan farq qilishi isbotlangan.

1. "Tormozlanish" mexanizmi yo'qligi

Oddiy bolada miya "hamma narsani ham qilish va aytish shart emas" degan buyruqni bera oladi. Giperaktiv bolada esa bu "tormoz" tizimi sust ishlaydi.

"U ataylab tartibni buzmaydi, u shunchaki miyasiga kelgan birinchi impulsni (harakatni) to'xtatib qolishga ulgurmaydi."

2. Diqqatning "Fokus" muammosi

Giperaktiv bolada diqqat yo'q emas, u juda ko'p. U bir vaqtning o'zida deraza ortidagi qushni, o'qituvchining ruchka chiqillatishini va yonidagi sherigining pichirlashini eshitadi. U keraksiz narsalarni "filtrlashni" bilmaydi.

Yechim: Bunday bolaning partasi ustida ortiqcha buyumlar (o'yinchoqlar, ortiqcha qalamlar) bo'lmasligi kerak. Faqat ayni damda kerakli darslik qolsin.

3. "Muvaffaqiyat kundaligi" usuli

Giperaktiv bolalar doimiy tanbeh eshitishga o'rganib qolishadi: *"Yugurma!"*, *"Tinch o'tir!"*, *"Nega bunaqasan?"*. Bu ularning o'ziga bo'lgan ishonchini (samootsenka) tushirib yuboradi.

Tavsiya: Maqolada ota-onalarga bolaning kun davomida qilgan **3 ta yaxshi ishini** yozib borishni tavsiya qiling. Masalan: *"Bugun darsni oxirigacha eshitding"*, *"O'zing kiyinding"*. Bu bolada "Men yaxshi bola bo'la olaman" degan motivatsiyani uyg'otadi.

4. "Taymer" va "Vizualizatsiya" usuli

Bu bolalar vaqtni his qilishmaydi. Ular uchun "5 minutdan keyin tugatamiz" degan gap tushunarsiz.

Yordam: Rangli soatlar yoki qumsoatdan foydalaning. Vazifani vizual ko'rinishga keltiring (masalan, bajarilishi kerak bo'lgan ishlar ro'yxatini rasmchalar bilan chizib qo'ying).

O'qituvchilar uchun "Tezkor yordam" (Memo):

Agar bola darsda haddan tashqari bezovta bo'la boshlasa, quyidagi usullarni qo'llang:

1. **Jismoniy razryadka:** *"Anvar, iltimos, mana bu latta bilan doskaning burchagini artib yuborchi"* deb unga harakatlanishga ruxsat bering.

2. **Mas'uliyat yuklash:** *"Sen bugun mening yordamchim bo'lasan, sinfdoshlaring qalamlarini o'tkirlashini kuzat"* deb uning e'tiborini bir nuqtaga yo'naltiring.

3. **Taktil aloqa:** Shunchaki yoniga borib, yelkasiga qo'lingizni qo'yib turing. Bu bolani tinchlantiradi va "yerga tushiradi".

3. Ota-onalar uchun tavsiyalar: Uyda qanday muhit yaratish kerak?

1. **Aniq kun tartibi:** Bunday bolalar uchun rejim – "najot qal'asi". Uyqu, ovqatlanish va dars vaqti har kuni bir xil soatda bo'lishi shart.

2. **Sportga yo'naltirish:** Ularning toshib borayotgan energiyasi jismoniy mashg'ulot (suzish, kurash, futbol) orqali chiqib ketishi kerak.

3. **Taqiqlar sonini kamaytiring:** "Yo'q", "Bo'lmaydi", "Tegma" degan so'zlarni kamaytiring. Buning o'rniga "Keling, yaxshisi mana buni qilamiz" deb diqqatini boshqa narsaga burish samaraliroq.

4. Psixologik mashq: "Haykal" o'yini

Bolani bir joyda tinch turishga o'rgatish uchun "Haykal" o'yinidan foydalaning. Ma'lum bir vaqt ichida (masalan, 30 soniya) qimirlamay turishni mashq qiling va bu vaqtni kundan-kunga ko'paytirib boring. Bu uning irodasini va o'zini boshqarish qobiliyatini shakllantiradi.

Xulosa

"Giperaktiv bolalar – bu o'chmaydigan batareykaga o'xshaydi. Agar biz ularni quvvatini to'g'ri simga ulasak, ular yorqin nur sochadi. Agar qarshilik ko'rsatsak, qisqa tutashuv (konflikt) sodir bo'ladi."

KELAJAK KASBLARI PSIXOLOGIYASI: O'QUVCHI SHAXSIYATINI TANLOVGA TAYYORLASH

*Xonqa tuman 45-son maktab psixologi
Samandarova Shahnoza Baxtiyor qizi, Xonqa tuman 10-son maktab psixologi
Radjabova Dilfuza Sadaddin qizi,
Xonqa tuman 29-son maktab psixologi
Ko'palboyeva Dildora Narimon qizi*

Bugungi kunda maktab psixologining faoliyati tubdan transformatsiyaga uchradi. Biz endi shunchaki test o'tkazuvchi mutaxassis emas, balki "Inson kapitali"ni shakllantiruvchi strateglarmiz. O'smirlik davri — bu insoniyat tarixidagi eng murakkab psixofiziologik o'tish davri bo'lib, u nafaqat jismoniy yetilish, balki ijtimoiy-kasbiy identifikatsiyaning shakllanishi bilan ham xarakterlanadi.

Sun'iy intellekt, robotizatsiya va global iqtisodiy o'zgarishlar davrida o'smirni kasbga yo'naltirish — bu unga shunchaki "ish topib berish" emas, balki uni o'zgaruvchan dunyoga psixologik jihatdan moslashtirishdir. Mazkur maqolada biz o'smirlik inqirozining ichki mexanizmlari va kelajak kasblariga psixologik tayyorgarlikning ilmiy asoslarini 5 ta yirik blokda tahlil qilamiz.

1-BO'LIM: O'SMIRLIK DAVRI PSIXOFIZIOLOGIYASI VA UNING KASB TANLASHGA TA'SIRI

1.1. Neyrobiologik inqiroz: "Miyadagi rekonstruksiya"

O'smirning xulq-atvori ortida uning bosh miyasida kechayotgan ulkan biologik jarayonlar yotadi. MRT tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'smirlikda miyaning hissiyotlar uchun mas'ul bo'lgan **limbik tizimi** o'ta faollashadi, biroq mantiqiy qarorlar va o'zini nazorat qilish markazi — **prefrontal qobiq** hali shakllanib ulgurmagan bo'ladi.

Psixolog uchun xulosa: O'smirning kasb tanlashdagi beqarorligi, bugun IT-mutaxassis, ertaga esa san'atkor bo'lishni xohlashi uning "yengiltakligi" emas, balki miyasidagi neyron aloqalarning hali barqarorlashmaganidandir. Psixolog bu davrda o'smirning impulsiv tanlovlarini jiddiy tanqid qilmasdan, ularni tahliliy kanalga yo'naltirishi lozim.

1.2. Kognitiv egotsentrizm va "Tasavvurdagi auditoriya"

O'smir o'zini doimo "sahnada" his qiladi. Uning uchun atrofdagilarning fikri, ayniqsa tengdoshlarining bahosi — hayot-mamot masalasidir. Bu holat kasb tanlashda ham yaqqol ko'rinadi: ko'pincha o'quvchilar o'z qobiliyatlariga ko'ra emas, balki "moda"dagi yoki tengdoshlari orasida obro'li hisoblangan kasblarni tanlashga moyil bo'ladilar.

2-BO'LIM: KASBIY IDENTIFIKATSIYA: "MEN KIMMAN?" SAVOLIDAN "NIMA QILA OLAMAN?" SAVOLIGA

2.1. Erikson nazariyasi va rollar chalkashligi

Psixolog Erik Erikson o'smirlikning asosiy vazifasini **"Identifikatsiya shakllanishi"** deb atagan. Agar o'smir o'z qiziqishlari va jamiyat talablarini

birlashtira olsa, u o'z yo'lini topadi. Aks holda, "rollar chalkashligi" yuzaga kelib, o'quvchi o'zini keraksiz his qila boshlaydi.

2.2. Kasbiy diagnostikaning yangi metodikasi

An'anaviy so'rovnomalar bugungi kunda o'z kuchini yo'qotmoqda. Zamonaviy psixolog quyidagi uchlikni tahlil qilishi shart:

1. **Temperament:** (O'quvchi monoton ishga moyilmi yoki doimiy harakatdami?)
2. **Psixotip:** (U introvertmi — dasturchilikka moyil, yoki ekstrovertmi — boshqaruvga moyil?)
3. **Kognitiv uslub:** (U mantiqiy-matematik fikrlaydimi yoki vizual-fazoviyimi?)

3-BO'LIM: "SOFT SKILLS" — KELAJAK MEHNAT BOZORINING ASOSIY VALYUTASI

Sun'iy intellekt (ChatGPT, Midjourney va boshqalar) texnik ishlarni o'z zimmasiga olgan bir paytda, insonning eng katta ustunligi uning "Yumshoq ko'nikmalari" (Soft Skills) bo'lib qoladi. Maktab psixologi o'quvchilarda quyidagi **4C modelini** shakllantirishi shart:

Critical Thinking (Tanqidiy fikrlash): Axborot oqimidan haqiqatni ajratish. Kelajakda faktlarni biladiganlar emas, ularni tahlil qiladiganlar g'olib bo'ladi.

Creativity (Kreativlik): Standart bo'lmagan yechimlar. Robotlar algoritmlar bilan ishlaydi, inson esa intuitiv yechimlar yaratadi.

Communication (Muloqot): Emotsional intellekt. Boshqa insonning hissiyotini tushunish va u bilan til topishish — bu robotlar qila olmaydigan san'atdir.

Collaboration (Jamoada ishlash): Global va virtual jamoalarda masofadan turib ishlash qobiliyati.

4-BO'LIM: PSIXOLOGLAR UCHUN AMALIY METODIKALAR VA INSTRUMENTLAR

Psixolog o'quvchi bilan ishlashda quyidagi qulay formatlardan foydalanishi mumkin:

"Holland kodi" (RIASEC) testi va tahlili

O'quvchilarni 6 ta tipga ajratish ularning kelajakdagi yo'nalishini aniqlashtiradi:

R (Realistik): Muhandislik, texnika.

I (Investigativ): Ilm-fan, IT, tahlil.

A (Artistik): Dizayn, media, ijodkorlik.

S (Sotsial): Tibbiyot, pedagogika, psixologiya.

E (Enterprising): Biznes, menejment, huquq.

C (Conventional): Iqtisodiyot, arxiv, ma'lumotlar bazasi.

"Kelajak senariysi" — proyektiv metodikasi

O'quvchiga quyidagi topshiriqni bering: *"Tasavvur qil, yil 2045. Sen tongda uyg'onding. Ishing nima bilan bog'liq? Atrofingda kimlar bor? Sen dunyoga qanday foyda keltiryapsan?"*. Ushbu insho tahlili o'quvchining yashirin motivatsiyasini ochib beradi.

5-BO'LIM: OTA-ONALAR BILAN ISHLASH — PSIXOLOGIK BARRIERLARNI YENGISH

Ko'pincha o'smirning tanloviga uning qobiliyati emas, balki ota-onasining "amalga oshmagan orzulari" yoki eskirgan qarashlari to'sqinlik qiladi.

Muammo: Ota-onalar farzandining "barqaror" kasb egasi (masalan, faqat huquqshunos yoki shifokor) bo'lishini xohlaydi.

Yechim: Psixolog ota-onalarga mehnat bozoridagi real o'zgarishlarni statistik ma'lumotlar bilan tushuntirishi lozim. Kelajakda "barqaror kasb" emas, balki **"barqaror ko'nikmalar"** muhimligini uqtirish zarur.

XULOSA: INSONIYLIKNI SAQLAB QOLISH — ASOSIY MAQSAD

Kelajak kasblari qanchalik texnologik va raqamlashgan bo'lmasin, ularning markazida baribir Inson ruhiyati turadi. Maktab psixologining vazifasi — o'quvchini robotlar bilan raqobatlashishga emas, balki insoniylikni — ya'ni his qilish, hamdardlik bildirish va ijod qilishni yuqori darajaga ko'tarishga o'rgatishdir.

Biz — psixologlar, kelajak mutaxassislarining ruhiy me'morlarimiz. O'smirlik inqirozini to'g'ri boshqarish orqali biz nafaqat o'quvchining kasbini, balki uning baxtli kelajagini ham quramiz.

O'ZIMIZNI ANGLASH: O'SMIRLIKDAGI "MEN" VA DUNYO

*Xonqa tuman 45-son maktab psixologi
Samandarova Shahnoza Baxtiyor qizi,
Xonqa tuman 10-son maktab psixologi
Radjabova Dilfuza Sadaddin qizi,
Xonqa tuman 29-son maktab psixologi
Ko'palboyeva Dildora Narimon qizi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davridagi kognitiv va emotsional o'zgarishlarning ilmiy asoslari, xususan, bosh miya prefrontal qobig'ining shakllanishi va bu jarayonning o'quvchi xulq-atvoriga ta'siri tahlil qilinadi. Pedagoglar uchun inqirozli davrda o'quvchilar bilan samarali muloqot o'rnatish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar.

Maktab yillari — bu shunchaki darslar va baholar emas. Bu insonning o'zini kim ekanligini, nimalarga qodirligini va bu dunyoda qanday o'rin tutishini tushunishga urinadigan eng hayajonli davridir. O'smirlik — bu bolalikdan kattalar dunyosiga o'tadigan ko'prik. Lekin bu ko'prikdan o'tish ba'zan shamolli va notinch bo'lishi mumkin. Lekin bu ko'prikdan o'tish ba'zan shamolli va notinch bo'lishi mumkin. **Chunki aynan shu davrda inson o'zining ichki "bo'roni" bilan yuzmayuz keladi.** Bu shamollar gohida o'ziga bo'lgan ishonchni larzaga keltirsa, gohida yaqinlar bilan tushunmovchiliklar devorini paydo qiladi. Ammo unutmang, eng kuchli daraxtlar ham aynan tinimsiz shamollar esib turadigan tepaliklarda ildizini chuqur otadi. Maktab darsliklaridagi formulalar va sanalar vaqt o'tishi bilan unutilishi mumkin, biroq aynan shu yillarda shakllangan **xarakter, do'stlikka sadoqat va qiyinchiliklarga taslim bo'lmaslik irodasi** butun umr sizga hamroh bo'ladi.

Neyrobiologik Aspekt: "Shakllanmagan Tormoz Tizimi"

O'smirlik — bu shunchaki "shovqinli davr" emas, balki miyaning global rekonstruksiya jarayonidir. Neyrobiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smir miyasida **limbik tizim** (hissiyotlar markazi) juda faol, ammo **prefrontal qobiq** (mantiq, rejalashtirish va o'zini nazorat qilish markazi) hali to'liq shakllanmagan bo'ladi.

Ilmiy xulosa: O'smirning hissiyotlarga beriluvchanligi va xavfli harakatlari uning "yomon tarbiyasi"dan emas, balki miyasidagi "tormoz tizimi"ning "tezlik pedalidan" ortda qolayotganidan dalolat beradi.

Pedagogik xulosa: O'smirdan kattalardek mantiqiy qaror qabul qilishni talab qilish biologik jihatdan imkonsiz. Ularga yo'nalish berishda buyruq emas, balki "tanlov imkoniyati" strategiyasidan foydalanish lozim.

Kognitiv Rivojlanish va Egotsentrizm

J. Piaje nazariyasiga ko'ra, bu davrda o'smirlar **formal operatsiyalar bosqichiga** o'tadilar. Ular mavhum tushunchalar (adolat, sevgi, erkinlik) haqida falsafiy mushohada yurita boshlaydilar. Biroq, bu jarayon bilan parallel ravishda "o'smirlik egotsentrizmi" ham rivojlanadi.

Shaxsiy afsona (Personal Fable): O'smir o'z kechinmalarini noyob deb hisoblaydi ("Meni hech kim tushunmaydi").

Tasavvurdagi auditoriya: U doimo diqqat markazida turgandek his qiladi, shuning uchun darsdagi har qanday tanbehni shaxsiy haqorat sifatida qabul qilishi mumkin.

Ijtimoiy Identifikatsiya: "Tengdoshlar Dominantligi"

Bu bosqichda ota-ona va o'qituvchining avtoriteti ikkinchi darajaga tushib, tengdoshlar guruhining fikri birinchi o'ringa chiqadi. Bu — sotsializatsiyaning muhim qismi.

Pedagog uchun tavsiya: Agar o'smirni jamoa oldida tanqid qilsangiz, u o'z obro'sini himoya qilish uchun sizga isyon qiladi. Shaxsiy muloqot (tet-a-tet) har doim ochiq auditoriyadagi tanbehdan 10 barobar samaraliroqdir.

Pedagoglar uchun Amaliy Metodik Tavsiyalar

"Faol Tinglash" Texnikasi

O'smir bilan muloqotda uning his-tuyg'ularini inkor etmang. *"Bunga xafa bo'lish shartmi?"* deyish o'rniga, *"Sening o'ringda bo'lganimda men ham shunday his qilgan bo'lardim"* iborasini qo'llang. Bu o'quvchida sizga nisbatan ishonch uyg'otadi.

Proaktiv Yondashuv

Isonkor xulq-atvorni jazolashdan oldin, uning sababini izlang. Ko'pincha tajovuzkorlik (agressiya) — bu qo'rquv yoki tushunilmaslikdan himoyalaniş reaksiyasidir.

Motivatsiya Transformatsiyasi

O'smirlar uchun uzoq kelajak (masalan, 10 yildan keyingi muvaffaqiyat) mavhum tushuncha. Motivatsiyani ularning bugungi qiziqishlari va ijtimoiy maqomi bilan bog'lang.

O'smir Psixofiziologiyasining Qiyosiy Tahlili

Ushbu jadval o'qituvchiga o'quvchining xatti-harakati orqasidagi asl sababni ko'rishga yordam beradi:

O'quvchining xatti-harakati	Biologik/Psixologik sababi	Pedagogik tavsiya
Keskin emotsionallik (yig'lash, baqirish)	Limbik tizimning (hissiyot markazi) o'ta faolligi.	Vaziyat soviguncha kutish, his-tuyg'ularini inkor etmaslik.
Xavfli harakatlar (tartibbuzarlik)	Prefrontal qobiq (tormoz) shakllanmaganligi.	Oqibatlarini oldindan tushuntirish, "agar... bo'lsa" zanjirini qurish.
O'qituvchi bilan bahslashish	Abstrakt fikrlash va adolat qidirish bosqichi.	Shaxsiyatga o'tmasdan, mantiqiy dalillar bilan tushuntirish.
Tashqi ko'rinishga ruju qo'yish	"Tasavvurdagi auditoriya" effekti.	Mazax qilmaslik, o'ziga bo'lgan ishonchini qo'llash.

O'smirlik davri — bu inson hayotidagi "shakllanish inqirozi" emas, balki **ulug'vor imkoniyatlar pallasidir**. Yuqorida tahlil qilingan neyrobiologik va psixologik o'zgarishlar shuni ko'rsatadiki, bu yoshdagi bolalarning "qiyin" xulq-

atvori ortida aslida yordamga muhtojlik, o'zini anglashga bo'lgan kuchli ehtiyoj yashiringan bo'ladi.

Pedagog sifatida bizning asosiy vazifamiz — bu "bo'ronli" ko'prikdan o'tayotgan o'smirlarga qarshi turish emas, balki uning yonida ishonchli tayanch bo'lishdir.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, **tushunish — jazolashdan ustun:** O'smir miyasidagi fiziologik o'zgarishlarni bilish bizga ularning isyonlariga shaxsiy adovat sifatida emas, balki tabiiy jarayon sifatida qarashga yordam beradi.

Muloqot — asosiy kalit: Buyruqbozlik va qattiqqo'llik o'smirni yopib qo'yadi. Samimiy muloqot va uning fikrini tinglash esa eng qulflangan qalblarni ham ochadi.

Shaxsiyatni shakllantirish: Maktab faqat fanlarni o'rgatadigan dargoh emas, u o'smirning "Men"ini tarbiyalaydigan laboratoriyadir. Biz bergan har bir dalda ularning kelajakdagi muvaffaqiyatiga qo'yilgan poydevordir.

Har bir "muammoli" o'smir — bu hali ishlov berilmagan olmosdir. Unga sabr, mehr va ilmiy yondashuv bilan ishlov berish esa biz — pedagoglarning eng oliy mas'uliyatidir. Keling, o'quvchilarimizni nafaqat imtihonlarga, balki o'zligini anglagan, kuchli va barkamol shaxs sifatida hayotga tayyorlaylik.

HARBIY XIZMATGA QABUL QILINADIGAN YOSHLARDAGI PSIXIK INFANTILIZM BELGILARINING HARBIY XIZMATGA TA'SIRI

Kurbandurdiyev Sarvarbek Madaminovich

O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti, Maxsus fakultet "Xizmat faoliyatini tarbiyaviy-psixologik ta'minlash" kafedrası tinglovchisi, leytenant

ANNOTATSIYA

Hozirgi kunda muddatli harbiy xizmatni tashlab ketish holatlari keng miqyosda qayd etilmagan bo'lsada, harbiy xizmatga safarbar etilayotgan yoshlar orasida psixik infantilizm va unga yaqin psixologik xususiyatlarning uchrashi ehtimolini inkor etib bo'lmaydi. Shu sababli, shaxsning infantilizm darajasini aniqlashga qaratilgan psixologik diagnostika usullaridan foydalanish, harbiy xizmatga qabul qilinadigan yoshlarni harbiy xizmatga moslashuv jarayonini yaxshilashda hamda ehtimoliy salbiy holatlarning oldini olishda muhim omil bo'lib xizmat qilishi mumkin. Shu sababli yoshlarni muddatli harbiy xizmatga jalb etish jarayonida qo'shimcha psixologik baholash mexanizmlarini joriy etish samarali va zarur choralar sifatida qaraladi.

Kalit so'zlar: harbiy xizmatchi, intizom, mas'uliyat, emotsional-irodaviy yetuklik, samaradorlik, stressga bardoshlik, jamoaviy ishlash, psixik infantilizm, mustaqil qaror qabul qilish, metodika, shkala, mehnat motivatsiyasi, gedonizm, refleksiya, qaramlik, qiyinchiliklarni yengish, adaptatsiya, ijtimoiy xavfsizlik.

Hozirgi kunda harbiy xizmat tizimida intizom, mas'uliyat va tezkor qaror qabul qilish kabi sifatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, muddatli harbiy xizmatga safarbar etilayotgan yoshlarning psixologik xususiyatlari, xususan ularning emotsional-irodaviy yetuklik darajasi xizmat faoliyatining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Amaliyotda harbiy xizmatni tashlab ketish yoki jiddiy intizomiy buzilishlar keng miqyosda qayd etilmagan bo'lsada, ayrim individual holatlar shaxsning psixologik tayyorgarligi yetarli darajada baholanmaganligini ko'rsatadi. Psixik infantilizm shaxsning ijtimoiy mas'uliyatni to'liq anglamasligi, mustaqil qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklari va stressli vaziyatlarda adaptatsiya darajasining pastligi bilan tavsiflanib, harbiy xizmat sharoitida muayyan

muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu jihatdan, mazkur psixologik holatni erta bosqichda aniqlash va baholash zaruriyati ortib bormoqda.

Bilamizki, harbiy xizmatga jalb etish jarayonining psixologik baholash tizimi mavjud, lekin psixik infantilizm darajasini aniqlashga qaratilgan maxsus yondashuvlarning yetarli darajada tizimlashtirilmaganligi ushbu muammoning dolzarbligini belgilaydi. Shuning uchun, shaxsning infantilizm darajasini aniqlashga qaratilgan psixologik diagnostika usullaridan foydalanish harbiy xizmatga moslashuv jarayonini takomillashtirish, shuningdek ehtimoliy salbiy holatlarning yuzaga kelish xavfini kamaytirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

A.V.Mironov va I.M.Yusupovlar infantilizm haqida soʻz yuritishganida, infantilizmni katta yoshli odam shaxsiyatining ijtimoiy-psixologik yetilmaganligi, ruhiy rivojlanish statusining tushishi va oʻzining hayotiy oʻrni uchun javobgarlikni olishga tayyor boʻlmaganlik holati” ekanligini ta’kidlashadi [1].

V.M.Livshis hozirgi zamon infantilizmining dastlabki koʻrinish belgilari sifatida quyidagilar: qarorlar qabul qilishdan qochish, ijtimoiy mas’uliyatni oʻz zimмага olishni istamaslik, oʻz harakatlarining oqibatlarini anglamaslik, oilaviy munosabatlardan qochish, moliyaviy qaramlik, hayotiy maqsadlarning yoʻqligini keltiradi. Ushbu xususiyatlar insonni shaxs sifatida qanday shakllanganligini yaqqol namoyon qiladi [2].

Shaxsda psixik infantilizm darajasini aniqlash maqsadida (Infantillik darajasi test metodikasi 2004-yil) A.A.Seregina tomonidan ishlab chiqilgan psixodiagnostik metodikadan foydalanish taklif etiladi. Mazkur metod shaxsning emotsional-irodaviy yetukligi, mustaqilligi va ijtimoiy moslashuv darajasini baholash imkonini beradi. Harbiy xizmatda psixik infantilizm yoshlarning intizom, jamoaviy ishlash va stressga bardoshlik qobiliyatiga salbiy ta’sir koʻrsatishi mumkin. Shu sababli, harbiy xizmatchilarni tanlash va tayyorlash jarayonida infantilizm darajasini aniqlash muhim ahamiyatga ega. Muallif infantilizmni shaxsiyatning bir qator xususiyatlar, jumladan emotsional-irodaviy yetilmaganlik, ahloqiy va ijtimoiy yetilganlikning kechikishi, erishish istagining pastligi, mustaqil qaror va harakatlar qila olmaslik, shaxsning

boshqalarga bog'liqligi, xatti-harakatlarning tartibsizligi, qaramlik pozitsiyasi va gedonizm (lazzatparastlik), refleksiya qobiliyatining pastligi bilan ifodalaydi.

Ushbu metodika 8 ta shkalani o'z ichiga oladi, ular infantilizmning turli ko'rsatkichlarini aniqlashga yordam beradi. Barcha shkalalar bo'yicha umumiy natija infantilizmning umumiy darajasini beradi. Mavjud shkalalarning aynan kelgusidagi harbiy xizmatdagi ahamiyati quyidagicha:

1. Emotsional-irodaviy soha – stressli vaziyatlarda qaror qabul qilish va harakatlarni boshqarish qobiliyati;
2. Mehnat motivatsiyasi – harbiy mashg'ulotlarga qatnashish va topshiriqlarni bajarishga bo'lgan intilish;
3. Qiymat yo'nalishlari – shaxsiy va jamoaviy qadriyatlar, xizmatga sodiqlik;
4. Ko'ngil ochish, gedonizm – rohat va zavq olishga bo'lgan kuchli ehtiyoj;
5. Refleksiya – o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish va xatolardan saboq olish qobiliyati;
6. Qaramlik, mas'uliyatsizlik – boshqalarga bog'liqlik va mustaqil ish qila olmaslik;
7. Xulq-atvor tartibsizligi – topshiriqlarni bajarishda intizomsizlik va tizimsizlik;
8. Qiyinchiliklarni yengib o'tish xatti-harakati – muammolarni hal etish va harbiy mashg'ulotlarda muvaffaqiyatga erishish qobiliyati kabi tahlil natijalarini olishga yo'naltiradi.

Natijalarni baholash quyidagicha bo'ladi:

- yuqori infantilizm – harbiy xizmatga moslashishda jiddiy qiyinchiliklar mavjud, stress va jamoa bilan ishlashda past samaradorlik.
- o'rta infantilizm – ba'zi vaziyatlarda qiyinchiliklar, lekin trening va psixologik yordam bilan moslashish mumkin.
- past infantilizm – kam miqdorda yetilmagan xatti-harakatlar, asosan mustaqil va samarali.
- infantil bo'lmagan shaxslar – yuqori intizom va stressga bardoshlik, mustaqil harakat qila olish.

Infantilizm doirasida ko'plab savollar bo'yicha yagona fikr mavjud emasligi va ularni hal qilish murakkabligi sababli, uzoq vaqt davomida yuqori infantilizm doirasida shakllanadigan psixik infantilizm muammosi Qurolli Kuchlarda e'tibordan chetda qolgan. Ushbu diagnoz turli darajada faqat harbiy xizmatchilarning huquqbuzarlik va jinoyatlar sodir etilganidan keyingi sud-tibbiy ekspertiza xulosalarida qayd etilgan. Harbiy xizmatga chaqiruv komissiya a'zolarining o'spirin yoshidagi psixik infantilizm muammosi haqida kam xabardorligi ekanligi, psixik infantilizmga ega shaxslarning Qurolli Kuchlarga deyarli to'sqinliksiz kirish imkoniyati shakllangan. [3]

D.A.Ivanov ushbu muammoning dolzarbligini asosli ravishda izohlab, oldingi izlanishlarga murojaat qiladi va ushbu kasallikka ega bo'lgan chaqiruv yoshidagi harbiy xizmatchilarni aniqlash tartibi to'liq o'rganilmaganini ko'rsatadi.

Xulosa

Psixik infantilizmni harbiy xizmatchilarda diagnostika qilish va unga qarshi amaliy chora-tadbirlar ishlab chiqish nafaqat Qurolli Kuchlarda, balki boshqa harbiy tuzilmalarda, jumladan harbiy oliy ta'lim muassasalari, O'zbekiston Respublikasi Davlat xavfsizlik xizmati va O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi kabi harbiy tashkilotlarda ham foydali bo'lishi mumkin.

Psixik infantilizmni o'rganish va unga qarshi strategiyalarni ishlab chiqish, nafaqat harbiy xizmatga qabul qilinadigan yoshlardagi psixik infantilizm belgilarining harbiy xizmatga ta'siri kamaytirishga, balki harbiy-tibbiy amaliyot va ijtimoiy xavfsizlik uchun dolzarb zaruriy masala bo'lib qolayotganligini anglatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Миронов А.В., Юсупов И.М. Особенности психологического инфантилизма у молодежи // Казанский педагогический журнал. 2020, №3. с. 270–276.
2. Лившиц В.М. Психологический инфантилизм и современное общество потребления // Психологические исследования. 2018. – Т. 11, № 59. – с. 7-15.
3. Д.А.Иванов Психический инфантилизм у военнослужащих // Чёрная белка. 2010. – с.10-11.

MAKTAB O'QITUVCHILARIDA KASBIY MAS'ULIYAT RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK JIHATLARI

*Norin tumani MMTBga qarashli 9-sonli umumiy o'rta ta'lim
maktabi psixologi Qo'chqarova Shahnoza Fahriddinovna*

O'qituvchining mas'uliyati - uning ishining professional sifati. Ijtimoiy rivojlanishning hozirgi bosqichida ta'lim tizimi madaniy va tarixiy rivojlanish modelining o'zgarishi bilan bog'liq jiddiy o'zgarishlarni boshdan kechirmoqda. Yirik yangiliklarni amaliyotga tatbiq etishda aynan o'qituvchi asosiy shaxs hisoblanadi. Turli yangiliklarni amaliyotga muvaffaqiyatli joriy etish, yangi sharoitda o'ziga yuklatilgan vazifalarni amalga oshirish uchun esa o'qituvchi zarur darajada mas'uliyat va kasbiy mahoratga ega bo'lishi kerak.

Mas'uliyat - bu o'qituvchining vaziyatni batafsil tahlil qilish, muayyan vaziyatda o'z harakatlari yoki harakatsizligi oqibatlarini (butun oqibatlar to'plamini) oldindan bashorat qilish, o'z harakatlarining shaklini tanlash va qabul qilish qobiliyatini tavsiflovchi shaxsiy xususiyatdir. O'qituvchining ta'lim tashkilotidagi faoliyati uchun mas'uliyati talabalarga bilim, ko'nikma va malakalarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishda yordam berishdan iborat.

Bir qator kasbiy fazilatlar o'qituvchining pedagogik mas'uliyatining tarkibiy qismlari bo'lib xizmat qiladi. Bularga quyidagilar kiradi:

shaxsning kasbiy yo'nalishi; kasbiy ideallar, tanlangan kasbga sadoqat; tashkilot; tashabbus; talabchanlik; adolat; moslashuvchanlik; intellektual faoliyat; ijodkorlik; asab tizimining barqarorligi; yuqori hissiy va irodali ohang.

O'qituvchining o'z ishiga mas'uliyati talabalarga bilimlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishga yordam berishdir.

Gap o'qituvchi-pedagogning tarbiya, tarbiya va kamolotning mohiyati va mazmuni, demak, o'ziga ishonib topshirilgan farzandlar kelajagi uchun mas'uliyati haqida bormoqda.

Agar o'qituvchi shaxsiy va pedagogik fazilatlarga ega bo'lmasa, sanab o'tilgan fazilatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish mumkin emas:

O'quv materialini qulay qilish qobiliyati; ishda ijodkorlik; o'quvchilarga pedagogik-irodaviy ta'sir ko'rsatish; talabalar jamoasini tashkil etish qobiliyati; bolalarga qiziqish va muhabbat; nutqning mazmuni va yorqinligi, uning obrazliligi va ishonarliligi; pedagogik takt; akademik mavzuni hayot bilan bog'lash qobiliyati; kuzatuv; pedagogik talablar.

O'qituvchi amalga oshirilgan o'quv faoliyati uchun javobgardir. Bugungi kunda pedagogik voqelikni yaratishni biladigan, pedagogik faoliyat mazmunini tushunadigan va o'zini pedagogik voqelikdagi o'zgarishlarning sababchisi deb biladigan, mas'uliyatli faoliyat oqibatlarini oldindan ko'ra oladigan va to'g'ri yechim topa oladigan o'qituvchiga talab mavjud.

O'qituvchining mas'uliyati - bu o'qituvchilik faoliyati natijalarini oldindan ko'ra bilish va ular uchun javobgarlikka tortish qobiliyati va tayyorligida ifodalangan kasbiy va axloqiy sifat. O'qituvchi quyidagilarni bilishi kerak:

o'quv fanlari mazmunini o'zlashtirish;
ta'lim va ta'limning zamonaviy nazariyalari va texnologiyalarini egallash;
bilim va pedagogik faoliyatning muvaffaqiyatini ta'minlovchi omillarni real hisobga olish.

O'qituvchi shaxsining kasbiy va axloqiy sifati sifatida mas'uliyat rivojlanadi. Bu rivojlanishning o'ziga xos sifat jihatidan farqli bosqichlari va o'ziga xos xususiyatlari mavjud.

“O'qituvchi mas'uliyati” tushunchasi o'qituvchilik faoliyatida namoyon bo'ladigan shaxsning mulki yoki sifati sifatida voqelikka muayyan munosabat sifatida qoraladi. Mas'uliyat va faoliyat to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lganligi sababli, pedagogik faoliyat o'qituvchi shaxsining ushbu xususiyati namoyon bo'ladigan makonga aylanadi.

O'qituvchi doimiy shaxsiy va kasbiy o'sish uchun javobgardir. Bu o'qituvchining kasbiy mahoratining ajralmas xususiyatidir.

O'qituvchining kasbiy mahoratining ko'rsatkichlarini ko'rib chiqish mumkin:

O'z-o'zini tanqid qilish;

O'ziga nisbatan talabchanlik;

O'qitishning nazariy va amaliy tajribasini yangilash zarurati;

Innovatsiyalarga moyillik;

Tadqiqot faoliyati uslubi.

Shunday qilib, aytishimiz mumkinki, o'qituvchining mas'uliyati uning fe'l-atvorida, idrok etishida, voqelikni anglashida va shaxsiy xatti-harakatlarning turli shakllarida namoyon bo'ladi.

Tizimda o'qituvchi mas'uliyatini rivojlantirish jarayoni yaxlit bo'lib, malaka oshirish jarayonida bir-birini to'ldirish va uzluksizlikka asoslangan.

O'qituvchining kasbiy mas'uliyatini rivojlantirish jarayonining muvaffaqiyati quyidagi shartlarga rioya qilish bilan ta'minlanadi:

shaxsiy javobgarlikning kognitiv, hissiy va xulq-atvor sohalarini shakllantirishning birligi;

o'qituvchining o'zini o'zi boshqarish va aks ettirishni rivojlantirish;

pedagogik maqsadlarni belgilash qobiliyatini rivojlantirish;

o'zining pedagogik faoliyati natijalarini tahlil qilish qobiliyati.

O'qituvchining yetakchi pedagogik maqsadi – o'qituvchilarning ta'lim va o'z-o'zini tarbiyalashga barqaror qiziqishini rivojlantirish, har bir o'qituvchining individualligini ochib berish. O'qituvchi faoliyatining samaradorligi o'qituvchining o'qituvchi shaxsining shaxsiy va kasbiy sohalarida mas'uliyat va o'zini o'zi belgilash kabi fazilatlarini qay darajada shakllantirganligi bilan belgilanadi . Bu vazifa o'zida ana shu fazilatlarga ega bo'lgan o'qituvchining vakolatiga kiradi.

O'qituvchi qanchalik ko'p mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga tayyor bo'lsa, uning shaxsiy xususiyati sifatida qanchalik mas'uliyatli bo'lsa, shunchalik mas'uliyatli bo'ladi .

Mas'uliyat shaxsning shaxsiy xislati va xususiyati sifatida har qanday ishga o'ylab, ehtiyotkorlik bilan yondashish va agar o'z zimmasiga olgan bo'lsa, ishni bajarish odatini o'z ichiga oladi,

Mas'uliyatni o'z zimmasiga olish uchun jasorat, ko'p narsalar uchun javobgar bo'lish qobiliyati.

O'qituvchining o'z faoliyatining ma'nosini anglashi - bu o'qituvchilik faoliyatining oqibatlari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishga yordam beradigan kasbiy maqsadlar va qadriyatlar mavjudligining ko'rsatkichidir.

O'qituvchiga uning pedagogik faoliyatining mazmuni qanchalik aniq bo'lsa, uning harakatlari shunchalik mas'uliyatli bo'ladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. "2022-2026 yillarda mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi farmoni \ O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2022.-06/22/0082-son. B. 47.

2. Алферова Е.И. Психологические особенности ответственности учителей в процессе профессионального становления / Е.И.Алферова, Э.Ф.Зеер П Образование и наука: Известия Уральского отделения Российской академии образования. – 2007. – №6 (48). – С. 56 - 58.

3. Лейфрид Н.В. Ответственность как личностная детерминанта представлений об успешном человеке: дисс. канд. психол. наук: 19.00.01 / Лейфрид Наталья Валерьевна. – Краснодар, 2006. – 220 с.

4. Муздыбаев К. Ответственность личности в производственном коллективе. // Социально-психологические проблемы производственного коллектива. М., вт. Изд. «Образования» 2007. – 284 с.

5. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998. С. 97. (1-Выпуск).

6. Муконина М.В. Проблема профессиональной ответственности в контексте психологии отношений Текст. / М.В.Муконина // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2002. – С. 56. №87.

7. Мясищев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды / В.Н.Мясищев. - М.: МПСИ Воронеж: МОДЭК, 1995. – 356 с.

RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA TA'LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR VA ULARNING SAMARADORLIGI

*Sergeli tumani 351-maktab psixologi
Qutlimurotova Gulshoda Rajabovna*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada raqamli transformatsiya sharoitida ta'lim tizimida qo'llanilayotgan psixologik yondashuvlar va ularning samaradorligi tahlil qilinadi. Zamonaviy axborot texnologiyalari ta'lim jarayoniga keng joriy etilishi natijasida o'quvchilarning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar o'rganiladi. Shuningdek, maqolada raqamli muhitda o'qitish jarayonida motivatsiya, diqqat, mustaqil fikrlash va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishning psixologik asoslari yoritiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, to'g'ri tanlangan psixologik yondashuvlar ta'lim samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: raqamli transformatsiya, ta'lim tizimi, psixologik yondashuv, kognitiv rivojlanish, motivatsiya, o'z-o'zini boshqarish, raqamli pedagogika, diqqat, emotsional rivojlanish, samaradorlik

АННОТАЦИЯ

В данной статье анализируются психологические подходы в системе образования в условиях цифровой трансформации и их эффективность. Рассматривается влияние современных информационных технологий на когнитивное, эмоциональное и социальное развитие обучающихся. Особое внимание уделяется психологическим аспектам формирования мотивации, внимания, самостоятельного мышления и саморегуляции в цифровой образовательной среде. Результаты исследования показывают, что правильно выбранные психологические подходы значительно повышают эффективность обучения и способствуют всестороннему развитию личности учащихся.

Ключевые слова: цифровая трансформация, система образования, психологические подходы, когнитивное развитие, мотивация, саморегуляция, цифровая педагогика, внимание, эмоциональное развитие, эффективность

ABSTRACT

This article analyzes psychological approaches in the education system under conditions of digital transformation and their effectiveness. The impact of modern information technologies on students' cognitive, emotional, and social development is examined. Special attention is given to psychological aspects of motivation, attention, independent thinking, and self-regulation in a digital learning environment. The results show that well-chosen psychological approaches significantly improve learning outcomes and contribute to the holistic development of learners.

Keywords: digital transformation, education system, psychological approaches, cognitive development, motivation, self-regulation, digital pedagogy, attention, emotional development, effectiveness

Kirish. Zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim belgilaridan biri bu raqamli texnologiyalarning barcha sohalarga, jumladan ta'lim tizimiga chuqur kirib borayotganidir. Raqamli transformatsiya bugungi kunda nafaqat iqtisodiyot va sanoat, balki ijtimoiy sohalarning rivojlanishida ham muhim omilga aylanib bormoqda. Ta'lim tizimida esa bu jarayon yangi imkoniyatlar bilan bir qatorda yangi muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, o'quvchilarning psixologik holati, ularning o'qishga bo'lgan motivatsiyasi, diqqatni jamlash qobiliyati va mustaqil fikrlash ko'nikmalarining o'zgarishi dolzarb ilmiy masalaga aylanmoqda.

Raqamli muhitda ta'lim jarayonining tashkil etilishi o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi an'anaviy munosabatlarni tubdan o'zgartirmoqda. Endilikda o'quvchilar axborotni faqat o'qituvchidan emas, balki turli raqamli manbalardan mustaqil ravishda olish imkoniyatiga ega. Bu esa ularning kognitiv faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi bilan birga, ayrim hollarda axborot ortiqchaligi, diqqatning bo'linishi va yuzaki bilim olish kabi muammolarni ham keltirib chiqaradi. Shu sababli ta'lim jarayonida psixologik yondashuvlarni to'g'ri tanlash va ularni samarali qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik yondashuvlar ta'lim jarayonida o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ularning qiziqish va ehtiyojlarini aniqlash hamda o'quv faoliyatini shunga mos ravishda tashkil etishni nazarda tutadi. Raqamli transformatsiya sharoitida bu yondashuvlar yanada muhim ahamiyat kasb etadi, chunki raqamli ta'lim muhitida o'quvchilarning mustaqil ishlash darajasi oshadi. Bu esa o'z-o'zini boshqarish, ichki motivatsiya va refleksiya kabi psixologik omillarning ahamiyatini kuchaytiradi.

Asosiy qism. Raqamli transformatsiya zamonaviy jamiyat rivojlanishining muhim bosqichi sifatida ta'lim tizimiga ham chuqur kirib kelmoqda. Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida ta'lim jarayoni tubdan o'zgarib, an'anaviy o'qitish usullaridan interaktiv, moslashuvchan va individual yondashuvlarga asoslangan yangi modelga o'tmoqda. Bu jarayon nafaqat texnologik yangilanishni, balki psixologik yondashuvlarning ham qayta ko'rib chiqilishini talab etadi. Chunki ta'lim samaradorligi nafaqat qanday texnologiyalar qo'llanilayotganiga, balki ularning o'quvchilar psixologiyasi bilan qanchalik uyg'unlashganiga ham bog'liq.

Raqamli ta'lim muhitida o'quvchilar axborotni turli manbalardan mustaqil ravishda olish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu esa ularning bilish faoliyatini faollashtiradi, lekin shu bilan birga diqqatning tarqoqlashuvi, yuzaki o'zlashtirish va ortiqcha axborot yuklamasi kabi muammolarni ham yuzaga keltiradi. Shu sababli psixologik yondashuvlar raqamli ta'lim jarayonida muhim o'rin egallaydi. Ular o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ularning psixologik ehtiyojlarini aniqlash va ta'lim jarayonini shunga moslashtirishga xizmat qiladi.

Kognitiv yondashuv raqamli ta'lim tizimida eng muhim psixologik yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Bu yondashuvga ko'ra, o'quv jarayoni insonning bilish faoliyati bilan bevosita bog'liq bo'lib, unda axborotni qabul qilish, qayta ishlash va xotirada saqlash jarayonlari asosiy rol o'ynaydi. Raqamli texnologiyalar bu jarayonlarni tezlashtiradi, ammo o'quvchilarning kognitiv yuklamasini oshirishi mumkin. Shu sababli ta'lim jarayonida axborotni kichik qismlarga bo'lish, vizual materiallardan foydalanish va interaktiv elementlarni qo'llash muhim hisoblanadi. Bu

usullar o'quvchilarning diqqatini saqlab turish va bilimlarni samarali o'zlashtirishga yordam beradi.

Motivatsion yondashuv ham raqamli ta'limda muhim ahamiyat kasb etadi. O'quvchilarning o'qishga bo'lgan ichki qiziqishini shakllantirish ularning ta'limdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Raqamli muhitda gamifikatsiya, ya'ni o'yin elementlaridan foydalanish, reyting tizimlari, mukofotlash mexanizmlari o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, individual yondashuv asosida ta'lim berish, ya'ni har bir o'quvchining qiziqishlari va qobiliyatlariga mos topshiriqlar berish ham motivatsiyani kuchaytiradi.

Raqamli transformatsiya sharoitida o'z-o'zini boshqarish va refleksiya ko'nikmalarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Chunki raqamli ta'lim muhitida o'quvchilar ko'proq mustaqil ishlashga majbur bo'ladi. Bu esa ularning o'z vaqtini to'g'ri taqsimlash, o'z faoliyatini rejalashtirish va natijalarni baholash ko'nikmalarini rivojlantirishni talab etadi. Refleksiya esa o'quvchilarning o'z faoliyatini tahlil qilish, xatolarini aniqlash va ularni tuzatish jarayonini anglatadi. Ushbu ko'nikmalarni rivojlantirish orqali o'quvchilar yanada mustaqil va mas'uliyatli bo'lib yetishadi.

Emotsional yondashuv ham raqamli ta'limda muhim rol o'ynaydi. O'quvchilarning hissiy holati ularning o'qish samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Raqamli muhitda uzoq vaqt ishlash charchoq, stress va diqqatning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli ta'lim jarayonida o'quvchilarning emotsional holatini hisobga olish, ularga psixologik qo'llab-quvvatlash ko'rsatish va stressni kamaytirishga qaratilgan usullarni qo'llash zarur. Masalan, interaktiv mashg'ulotlar, qisqa tanaffuslar va ijobiy rag'batlantirish usullari o'quvchilarning hissiy barqarorligini ta'minlaydi.

Ijtimoiy-psixologik yondashuv ham raqamli ta'limda muhim o'rin tutadi. Raqamli muhitda o'quvchilar o'rtasidagi muloqot ko'pincha virtual shaklda amalga oshiriladi. Bu esa ularning ijtimoiy ko'nikmalariga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli ta'lim jarayonida guruhli ishlash, muhokama va hamkorlikka asoslangan

metodlardan foydalanish muhimdir. Bu usullar o'quvchilarning ijtimoiy faoliyatini oshiradi, jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi va ularning kommunikativ kompetensiyalarini shakllantiradi.

Jadval 1.

Ta'lim tizimida qo'llaniladigan asosiy psixologik yondashuvlar va ularning raqamli muhitdagi mazmuni

Psixologik yondashuv	Mazmuni	Raqamli ta'limdagi ko'rinishi	O'quvchiga ta'siri
Kognitiv yondashuv	Bilish jarayonlari: diqqat, xotira, tafakkur va idrokni rivojlantirishga asoslanadi	Interaktiv testlar, vizual materiallar, elektron darsliklar, simulyatorlar	Bilimni tezroq o'zlashtirish, mantiqiy fikrlashning rivojlanishi
Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv	O'quvchi bilimni faol amaliy harakat orqali egallaydi	Virtual laboratoriyalar, loyiha asosidagi platformalar, amaliy topshiriqlar	Mustaqil ishlash, tajriba asosida o'rganish, amaliy ko'nikma shakllanishi
Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv	Har bir o'quvchining individual xususiyatlari va ehtiyojlarini hisobga olish	Moslashtirilgan ta'lim platformalari, individual topshiriqlar, adaptiv dasturlar	O'z qobiliyatiga mos rivojlanish, ichki motivatsiyaning ortishi
Ijtimoiy-psixologik yondashuv	Muloqot, hamkorlik va guruhli o'rganishni rivojlantirishga qaratiladi	Forumlar, videokonferensiyalar, onlayn guruhli topshiriqlar	Kommunikativ ko'nikmalar, jamoada ishlash malakasi rivojlanadi
Motivatsion yondashuv	O'quvchining ichki va tashqi motivlarini faollashtirishga xizmat qiladi	Gamifikatsiya, reyting, badge, elektron rag'batlantirish tizimi	O'qishga qiziqish ortadi, o'zini boshqarish kuchayadi

Jadval tahlili:

Mazkur jadval raqamli transformatsiya sharoitida ta'lim jarayonida qo'llaniladigan asosiy psixologik yondashuvlarning mazmuni va ularning o'quvchi shaxsiga ta'sirini ochib beradi. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, raqamli ta'lim muhitida psixologik yondashuvlar bir-birini to'ldiruvchi kompleks tizim sifatida namoyon

bo'ladi. Masalan, kognitiv yondashuv o'quvchining bilimni qabul qilish va qayta ishlash jarayonlarini kuchaytirsa, faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv olingan bilimni amaliyot bilan bog'lashga xizmat qiladi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv esa raqamli vositalar orqali individual farqlarni hisobga olish imkonini yaratadi.

Shuningdek, jadval raqamli ta'limning faqat texnologik jarayon emas, balki chuqur psixologik asosga ega pedagogik tizim ekanini ko'rsatadi. O'quvchi motivatsiyasi, muloqotga kirishish darajasi, mustaqil ishlash qobiliyati va o'z-o'zini boshqarish kabi jihatlar aynan psixologik yondashuvlar orqali samarali shakllanadi. Shu bois raqamli transformatsiya sharoitida ta'lim sifatini oshirish uchun texnologiya bilan birga psixologik qonuniyatlarni ham chuqur hisobga olish zarur.

Jadval 2.

Raqamli ta'limda psixologik yondashuvlar samaradorligini belgilovchi omillar

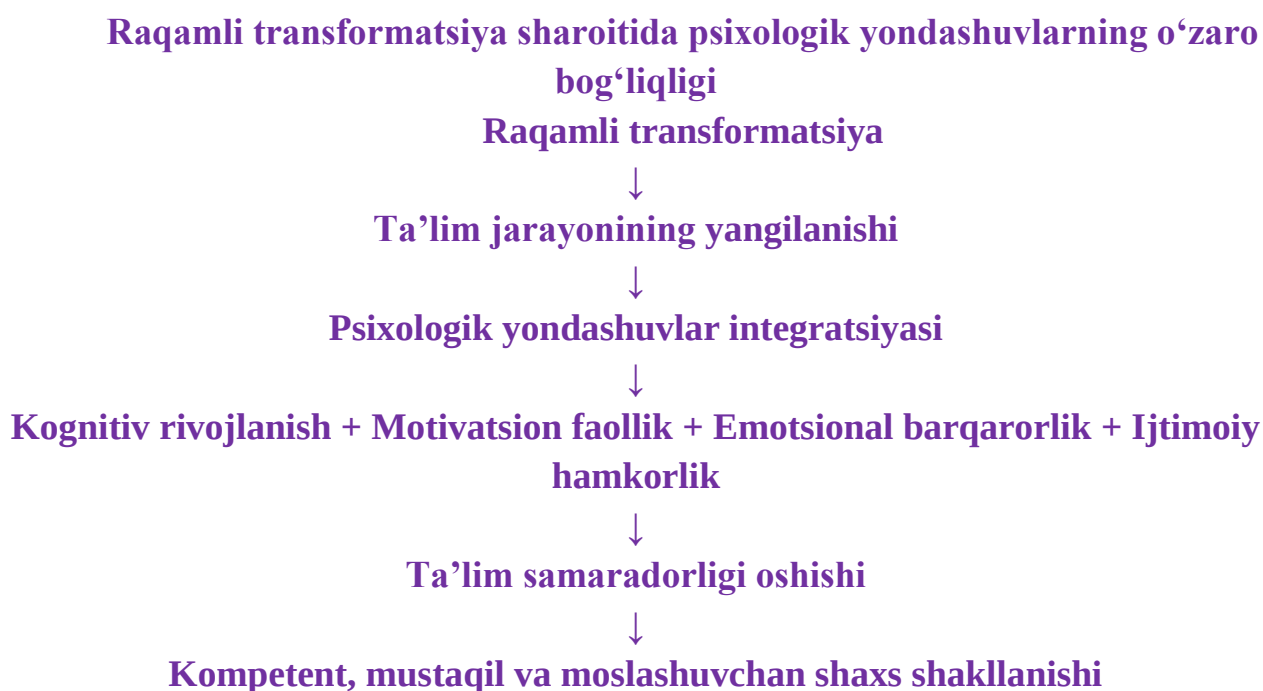
Omil	Mazmuni	Psixologik ahamiyati	Ta'lim samaradorligiga ta'siri
Motivatsiya	O'quvchining o'qishga bo'lgan ichki va tashqi qiziqishi	Faollik, qatnashuv va davomiylikni ta'minlaydi	O'quv natijalari yaxshilanadi
Emotsional qulaylik	Raqamli muhitda o'quvchining o'zini xavfsiz va erkin his qilishi	Stressni kamaytiradi, o'ziga ishonchni oshiradi	Bilimni qabul qilish yengillashadi
Mustaqil ta'lim ko'nikmasi	O'quvchining o'z faoliyatini boshqara olishi	O'zini nazorat qilish va mas'uliyatni rivojlantiradi	Uzoq muddatli samarali o'qishga olib keladi
Kommunikativ faollik	O'quvchining o'qituvchi va tengdoshlar bilan aloqasi	Ijtimoiy moslashuv va hamkorlikni kuchaytiradi	Bilim almashinuvi va tushunish sifati oshadi
Raqamli savodxonlik	Raqamli vositalardan ongli va samarali foydalanish qobiliyati	Texnologik xavotirni kamaytiradi	Platformalardan samarali foydalanish ta'minlanadi
Refleksiya	O'quvchining o'z bilim va faoliyatini tahlil qila olishi	O'zini anglash va o'zini rivojlantirishga yordam beradi	O'zlashtirish sifati va barqarorligi ortadi

Jadval tahlili:

Ushbu jadval raqamli ta'lim tizimida psixologik yondashuvlarning samaradorligi qaysi omillarga bog'liqligini ko'rsatib beradi. Jadvalga ko'ra, ta'lim samaradorligi faqat platforma sifati yoki texnik jihozlanganlik bilan belgilanmaydi. Eng avvalo, o'quvchining motivatsiyasi, emotsional holati, mustaqil ishlashga tayyorligi va kommunikativ faolligi muhim o'rin tutadi.

Ayniqsa emotsional qulaylik va refleksiya omillari zamonaviy ta'limda alohida ahamiyat kasb etadi. Sababi, raqamli muhitda o'quvchi ko'pincha mustaqil faoliyat yuritadi va bu jarayonda uning o'zini nazorat qila olishi, o'z holatini tahlil qilishi, xatolaridan xulosa chiqara olishi zarur bo'ladi. Jadval shuni ko'rsatadiki, psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlangan raqamli ta'lim muhiti o'quvchining nafaqat bilimini, balki shaxsiy rivojlanishini ham ta'minlaydi.

Sxema 1.



Sxema tahlili:

Mazkur sxema raqamli transformatsiya va psixologik yondashuvlar o'rtasidagi mantiqiy bog'liqlikni ifodalaydi. Sxemaga ko'ra, raqamli transformatsiya ta'lim jarayonida yangi imkoniyatlarni yuzaga keltiradi, ammo bu imkoniyatlar o'z-o'zidan samarali natija bermaydi. Ularning samarali ishlashi uchun psixologik yondashuvlar bilan uyg'unlashuvi zarur bo'ladi.

Sxemaning markaziy g'oyasi shundan iboratki, ta'lim jarayonining samaradorligi faqat axborotni yetkazish bilan emas, balki o'quvchining bilish faoliyati, hissiy holati, motivatsiyasi va ijtimoiy faolligini birgalikda rivojlantirish bilan ta'minlanadi. Aynan shu integratsiya natijasida o'quvchi zamonaviy jamiyat talablariga mos, mustaqil fikrlovchi va moslashuvchan shaxs sifatida shakllanadi.

Sxema 2.

Raqamli ta'limda psixologik samaradorlikka olib boruvchi jarayon

Raqamli ta'lim vositalari



Interaktiv muhit yaratiladi



O'quvchida qiziqish va motivatsiya kuchayadi



Faol ishtirok va mustaqil izlanish yuzaga keladi



Bilish jarayonlari faollashadi



Bilim, ko'nikma va kompetensiyalar shakllanadi



Yuqori ta'lim samaradorligi vujudga keladi

Sxema tahlili:

Ushbu sxema raqamli ta'limning psixologik samaradorlikka qanday olib borishini bosqichma-bosqich tushuntiradi. Avvalo, raqamli vositalar yordamida interaktiv va qiziqarli ta'lim muhiti yaratiladi. Bu esa o'quvchida qiziqish va ichki motivatsiyaning ortishiga sabab bo'ladi. Qiziqish paydo bo'lgan taqdirda o'quvchi ta'lim jarayonida passiv kuzatuvchi emas, balki faol ishtirokchiga aylanadi.

Natijada uning tafakkuri, xotirasi, diqqat va tahlil qilish qobiliyatlari faollashadi. Shu orqali bilim, ko'nikma va kompetensiyalar samaraliroq shakllanadi. Sxema shuni ko'rsatadiki, raqamli vositalarning haqiqiy samaradorligi ularning texnik imkoniyatida emas, balki o'quvchining psixologik faolligini uyg'ota olishida namoyon bo'ladi.

Raqamli transformatsiya sharoitida ta'lim tizimi tubdan yangilanib, an'anaviy ta'lim shakllari bilan bir qatorda interaktiv, masofaviy, moslashtirilgan va texnologik asoslangan yangi pedagogik mexanizmlar shakllanmoqda. Biroq bu jarayonda ta'lim

samaradorligi faqat texnologik vositalarning joriy qilinishi bilan emas, balki ularning psixologik-pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilishi bilan belgilanadi.

Taqdim etilgan jadvallar va sxemalar asosida quyidagi ilmiy xulosalarga kelish mumkin. Birinchidan, raqamli ta'limda psixologik yondashuvlar alohida emas, balki o'zaro integratsiyalashgan holda qo'llanilgandagina yuqori natija beradi. Ikkinchidan, o'quvchining emotsional qulayligi, motivatsiyasi va mustaqil ishlash qobiliyati raqamli ta'lim samaradorligining asosiy psixologik ko'rsatkichlari hisoblanadi. Uchinchidan, zamonaviy ta'lim jarayonida o'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki o'quvchining psixologik rivojlanishini boshqaruvchi va raqamli muhitda yo'naltiruvchi subyekt sifatida maydonga chiqadi.

Shu bois raqamli transformatsiya sharoitida ta'lim tizimini takomillashtirishda psixologik yondashuvlarga asoslangan metodikalarni ishlab chiqish, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va raqamli muhitda sog'lom ta'lim atmosferasini yaratish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Xulosa. Raqamli transformatsiya ta'lim tizimida tub o'zgarishlarni yuzaga keltirib, o'quv jarayonini yanada interaktiv, moslashuvchan va samarali qilish imkonini yaratdi. Biroq bu jarayon bilan birga yangi psixologik muammolar ham yuzaga kelmoqda. Mazkur maqolada keltirilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, ta'lim jarayonida psixologik yondashuvlardan samarali foydalanish raqamli muhitda o'qitishning muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardan biridir.

Kognitiv, motivatsion va emotsional yondashuvlarning uyg'unligi o'quvchilarning bilim olish jarayonini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu bilan birga, o'qituvchilarning yangi sharoitlarga moslashuvi va ularning psixologik tayyorgarligi ham muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, raqamli transformatsiya sharoitida ta'lim samaradorligini oshirish uchun psixologik yondashuvlarni ilmiy asosda tanlash va amaliyotda to'g'ri qo'llash zarur. Bu esa kelajak avlodning har tomonlama rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan va raqamli muhitda muvaffaqiyatli faoliyat yurita oladigan shaxs bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Abduqodirov, A. A. Zamonaviy ta'lim texnologiyalari. 2021. Toshkent: Fan va texnologiya.
2. Nishonova, Z. T. Psixologiya va ta'lim integratsiyasi. 2022. Toshkent: O'zbekiston.
3. Selwyn, N. Education and Technology: Key Issues and Debates. 2021. London: Bloomsbury Publishing.
4. Holmes, W., Bialik, M., & Fadel, C. Artificial Intelligence in Education. 2020. Boston: Center for Curriculum Redesign.

O'SMIRLIK DAVRIDA YUZ BERADIGAN STRESSLARNING OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNING AHAMIYATI

*Buxoro viloyati 42- sonli maktabning
amaliyotchi psixologi Saidova Nodira No'monovna*

Annotatsiya: Bugungi keltirilgan ushbu maqolada o'smirlik davri qanday davr ekanliklari, undagi ro'y beradigan vaziyatlar, jarayonlar hamda o'quvchi yoshlarning stress, depressiyaga duch kelishining oldini olishda qo'llaniladigan psixologik treninglarning ahamiyati haqida batafsil aytib o'tilgan.

Kalit so'zlar: o'tish davri, stress, depressiya, usul, trening, ota-ona, munosabat, ishonch, gormonal o'zgarishlar.

Har bir yosh davrlari o'ziga xos xarakterga ega hisoblanadi. Shuning uchun ham inson dunyoga kelib turli xil davrlarni boshidan o'tkazadi. Ana shunday davrlardan biri bu O'smirlik davri hisoblanadi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab bosqichlardan biri bo'lib, bu jarayonda jismoniy va psixologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. O'ziga ishonchsizlik, atrofdagilar bilan munosabatlar, kelajak haqidagi tashvishlar ko'plab yoshlarni depressiya va tashvish buzilishlariga moyil qiladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, so'nggi yillarda o'spirinlar orasida depressiya holatlari ortib bormoqda. Shu sababli, bu muammoni o'z vaqtida aniqlash va uni oldini olish muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlik davrida depressiya va tashvish buzilishlarining asosiy sabablari Gormonal o'zgarishlar O'smirlik yoshida organizmda kuchli gormonal o'zgarishlar sodir bo'ladi, bu esa emotsional beqarorlikka sabab bo'lishi mumkin. Ota-ona va bola munosabatlari Oila ichidagi tushunmovchiliklar, qattiq nazorat yoki aksincha, e'tiborsizlik o'spirinlarni ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin. O'zini yolg'iz his qilish, qadrlanmaslik hissi depressiyani kuchaytiradi. O'qishdagi bosim va muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi Maktabdagi baholar, o'qituvchilar va ota-onalarning kutishlari o'spirinlarga katta bosim o'tkazadi. Ba'zi yoshlar muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqib, o'zini haddan tashqari yomon his qilishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar va virtual dunyo ta'siri Internet va ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar

bilan o'zini solishtirish o'spirinlarda o'ziga past baho berish va ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin. Shuningdek, kiberbulling (onlayn tazyiq) ham katta stressga sabab bo'ladi. Do'stlar va ijtimoiy muhitning ta'siri O'smirlar do'stlarining fikriga juda bog'liq bo'lib, ular orasida moslashish uchun o'z shaxsiyatini yo'qotishi yoki o'zini noqulay his qilishi mumkin. Maktabdagi yoki jamoatdagi tazyiq depressiyani kuchaytirishi mumkin. Har bir davrda albatta o'ziga yarasha qiyinchiliklar bo'ladi. Bularda yoshlarning yengib o'tishiga yordam beradigan omillardan eng asosiysi ota-onaning qo'llab-quvvatlashi hisoblanadi. Chunki bola tug'ilishi bilanoq ota-onasiga suyanadi. Chaqaloqlik davrlarida ham o'ziga yarasha o'tish davrlari bo'ladi. Endi biz aytmoqchi bo'lganimiz o'smirlik davridagi bu stress, depressiya holatlarining oldini olishda ham eng avvalo ota-onaning qo'llab-quvvatlashi zarur hisoblanadi. Endi esa oldini olish ya'ni profilaktik jarayonlarda qo'llaniladigan psixologik treninglar haqida ham to'xtalib o'tsak: O'spirinlarda depressiya va tashvish buzilishlarining oldini olish usullari Ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan emotsional qo'llab-quvvatlash: Otaonalar va pedagoglar o'spirinlar bilan ochiq muloqot qilishlari, ularning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilishlari kerak. Shuningdek, ularga bosim o'tkazmasdan, qo'llab-quvvatlash muhim. Stress va tashvishni kamaytirish texnikalarini o'rgatish: Meditatsiya, nafas olish mashqlari, sport bilan shug'ullanish, kun tartibini rejalashtirish kabi usullar o'spirinlarning stress bilan kurashishiga yordam beradi. Ijtimoiy tarmoqlar ta'sirini cheklash: Yoshlar uchun internet va ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish ularning ruhiy salomatligiga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli, ota-onalar farzandlarining onlayn faoliyatini nazorat qilishlari va sog'lom cheklovlar qo'yishlari lozim. O'smirlar uchun psixologik treninglar va qo'llab-quvvatlovchi guruhlar O'smirlar orasida o'zaro tushunish va emotsional qo'llab-quvvatlashni oshirish uchun treninglar, psixologik mashg'ulotlar va guruh suhbatlari tashkil qilish foydali bo'lishi mumkin. Kasbiy psixologik yordam olish: Agar o'smirning ruhiy holati yomonlashsa, professional psixolog yoki psixoterapevtga murojaat qilish muhimdir. Ayniqsa, depressiya va tashvish buzilishlari chuqurlashgan holatlarda professional yondashuv zarur bo'ladi. Biz xulosa qilib aytadigan bo'lsak o'smirlik davridagi qiyinchiliklarning oldini olish

mumkin ekan, qachonki, kattalar o'smirlarga yordam bersa, ularning fikrlarini to'g'ri qabul qilsa ularga bu davrdan o'tishiga yordam bergan bo'lishadi. Psixologik treninglar esa ularning o'zligini anglashda, o'zini qadrlashda, o'ziga to'g'ri baho berishda o'z ta'sirini ko'rsatadi. Darhaqiqat xotin-qizlar e'tibor va himoyaga doim ehtiyoj sezadi. Ammo hayot doim tinchlik va sokinlik va bir tekisda davom etmaydi. Ayrim hollarda xotin-qizlar turli shafqatsizlik va zo'ravonliklarga ham duch keladi. Albatta, bunday hollarda ularning huquqlari umumiy huquqiy mezonlarga muvofiq himoya qilib kelingan. So'nggi yillarda mamlakatimizda xotin-qizlar masalasi, ularning turmush sharoitlarini yaxshilash, maishiy hayotdagi muammolarini hal qilish, iqtidori va imkoniyatlarini ko'rsatish uchun qulay sharoit yaratilmoqda. Oilada, jamiyatda, ayniqsa, xotin-qizlarning ijtimoiy hayotdagi faolligini oshirishga alohida e'tibor qaratilayotgani natijasida ijtimoiy munosabatlarda ham, qonunchilikda ham katta o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Mamlakatimizda xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish, shuningdek gender tenglikni ta'minlash, ayollarning ijtimoiy va siyosiy hayotdagi rolini oshirish ishlari bir necha yo'nalishlarda, xususan, ayollar huquqlari to'g'risidagi qonun hujjatlarini, ayollarni himoya qilishning institutsional asoslarini takomillashtirish alohida ahamiyat kasb etadi. Prezidentimizning xotin-qizlar huquqlarini ta'minlash, xususan, gender tengligi va ayollarni zo'ravonlik va zulmdan himoya qilish, ayollar tadbirkorligini rivojlantirish maqomini kuchaytirish to'g'risidagi bir necha normativ huquqiy hujjatlari ya'ni, 2019-yil 2-sentyabrdagi "Xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish to'g'risida"gi O'RQ – 561-son Qonuni hamda 2019-yil 2-sentyabrdagi "Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to'g'risida"gi O'RQ – 561-son qonunlar qabul qilindi. Ushbu normativ huquqiy hujjatlarda xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlarini ta'minlashning asosiy prinsiplari sifatida qonuniylik, demokratizm, jinsi bo'yicha kamsitishga yo'l qo'yilmaslik, ochiqlik, shaffoflik alohida belgilab berilgan. Ushbu qonunlarda jismoniy zo'ravonlik, jinsiy zo'ravonlik, ruhiy zo'ravonlik, iqtisodiy zo'ravonlik kabi, shuningdek tazyiq, tazyiq va zo'ravonlikdan jabrlanuvchi kimlar, tazyiq va

zo'ravonlikning oldini olish va himoya qilish tartiblari, himoya orderi nima kabi tushunchalar keltirib o'tilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Davletshin M.G. va boshqalar. Yosh davrlari va pedagogik texnologiya. T., 2004.
2. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o'qituvchisi psixologiya. T., 1998.
3. Vohidov M.V. Maktabgacha tarbiya psixologiyasi. T., "O'qituvchi", 1970
4. G'oziev E. Psixologiya. T., "O'qituvchi", 1994
5. Krutetskiy V.A. Pedagogik psixologiya asoslari. T., "O'qituvchi", 1976
6. Karimova V. Va boshqalar. Mustaqil fikrlash. T., "Sharq", 2000

MAKTAB O'QUVCHILARIDA KASBIY SHAKLLANISH JARAYONIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

*Samarqand viloyati narpay tumani 21- sonli umumiy
o'rta ta'lim maktabining psixologi
Saypillayeva Gulyora G'ayrat qizi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsning kasbiy shakllanish jarayoni yosh xususiyatlari va ish stajiga bog'liq emasligi, aksincha, individning kasbiy rivojlanish bosqichiga qarab aniqlanishi ko'rsatiladi. Bundan tashqari maktab o'quvchilarida kasbiy shakllanish jarayoniga ta'sir etuvchi ijobiy va salbiy omillar haqida yoritib o'tilgan. O'quvchi yoshlarni kasbga yo'naltirishda har bir jarayon muhim hisoblanadi. Shu bois ham barcha birdek, birdamlik bilan harakat qilishi zarur. Mazkur maqolada kasb-hunarga yo'naltirishda maktab psixologining o'rnini, unga ta'sir etuvchi omillar haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: Kasb-hunarga yo'naltirish, oila-mahalla-maktab hamkorligi, irsiyat, muhit, mas'uliyat,

Kirish

Kasb-hunarga yo'naltirishning asosiy maqsadi – yosh avlodni ongli va mustaqil ravishda kelgusi ta'lim yo'nalishini (akademik litsey yoki kasb-hunar kolleji) tanlashiga yoki shaxsning psixofiziologik xususiyatlari qiziqishi, qobiliyati, moyilliklari va jamiyatning kadrlarga bo'lgan ehtiyojidan kelib chiqqan holda mehnat qilish sohasini tanlashga tayyorlashdan iborat. Pedagogika fanlari nomzodi O'. Asqarovaning fikricha “ Bola shaxsining shakllanishida butun ijtimoiy voqealik hususan uning o'zi tug'ilib o'sgan oila muhiti hal qiluvchi vazifani bajaradi”¹¹. Oiladagi turmush madaniyati, mehnat характери ota onaning ahloqiy saviyasi, ijtimoiy masalaga, bolaning komil inson bo'lib yetishishiga ta'sir ko'rsatadi. Mehnat tarbiyasi – hozirgi kun tarbiyasining zarur sharti, shaxsdagi profesional barkamollikning asosidir.

Asosiy qism

Mamlakatimizda umumdavlat ishi bo'lgan ana shu tarbiya, ya'ni o'quvchi yoshlarni ijtimoiy ishlab chiqarishning turli sohalardagi mehnat faoliyatiga tayyorlash

asosan maktabning o'rta va yuqori sinflarida amalga oshiriladi. Lekin bu ishning muvaffaqiyatli bajarishda Boshlang'ich sinflarda va oilada turli darajada tayyorlanishga bog'liq.

Keyinchalik shaxsni kasbiy shakllanishi borasidagi qarashlarga S.L.Rubinshteyn ishlari asos bo'lib xizmat qildi. S.L.Rubinshteyn insonning hayotga munosabatini ifodalovchi ikki usulni ajratib ko'rsatgan. Birinchi usul – bu insondagi barcha munosabatlar to'liq emas, balki alohida hodisalariga munosabat doirasiga kiruvchi hayotdir. Bunday munosabatda inson hayot sub'ekti hisoblanmaydi, shu bilan birga undan alohida ham bo'lmaydi. Bu erda hayotning o'zi —tabiiy jarayon sifatida namoyon bo'ladi, inson hayot tarzi bilan uni to'ldiradi. Ijtimoiy hayot insonni o'rniga sub'ekt sifatida namoyon bo'ladi. Bu erda axloq, beayblik, yomonlik qilmaslik, tabiiylik, insonning tabiiy holati sifatida namoyon bo'ladi va shu bilan bir qatorda bu erda yaxshilik va yomonlik o'zaro bog'liqdir. Bu usul insonning hayoti o'zidan o'zi kechadigan hayot-avtomat aloqalariga kiruvchi xususiyat sifatida tavsiflanadi. Ikkinchi usul ichki refleksiyaning namoyon bo'lishi bilan bog'liq bo'lib, u —hayotning bu uzluksiz jarayonini to'xtatib qo'yishi, uzib qo'yishi mumkin va insonning g'oyalar dunyosidan chiqarib yuboradi. Inson g'oyalar dunyosidan tashqaridagi pozitsiyani egallaydi. Bunday refleksiyaning namoyon bo'lishi hayotiy qadriyatlar tizimini aniqlash bilan bog'liqdir. S.L.Rubinshteyn aynan shu holat bilan voqelikning yangi usuliga o'tish imkoniyatini bog'laydi. Bevosita aloqalarni uzish va ularni yangi negizlar asosida tiklash ikkinchi usulga o'tish bilan yakunlanadi. Shu vaqtdan boshlab —ruhiy bo'shliqqa, axloqiy skeptizmga, axloqiy beqarorlikka yoki boshqa – yangi anglangan sharoitda axloqiy inson hayotini qurishga yo'l ochila boshlaydi. A.A.Rusalinova tomonidan kasb tanlashning 3 ta omili ajratib ko'rsatiladi:

- moddiy motivlar (kasb orqali moddiy ta'minlanganlik);
- ijtimoiy mavqei (kasbning jamiyatdagi o'rnini va qadri);

¹¹ O'.ASQAROVA "PEDAGOGIKA" TOSHKENT . 2009.

-shaxsning qiziqishlari darajasi ¹²(bu shaxsning kasbdan qoniqishi va uning ko'rsatishi bilan bog'liq darajada). U yoki bu kasbni tanlashga ta'sir etuvchi omillar sirasiga quyidagilar kiradi:

- tanlagan kasbiga shaxsiy layoqatning mavjudligi;
- kasbni shaxs qiziqishlari va intilishlari bilan muvofiqligi;
- tanlangan kasbni egallash uchun moddiy imkoniyatlarni etarli ekanligi;
- tanlagan kasbni egallash oson va qulayligi;
- tanlagan kasbi doirasida ish topishning osonligi va karera qilish imkoniyatining mavjudligi;
- ko'p miqdordagi oylik maoshi;
- ota-ona va do'stlari tomonidan beriladigan maslahat.

Bolalarga mamlakatimizda har qanday mehnat sharafligi ekanligi, halol mehnat qilgan kishi yuksak, qadirlanishni, mehnatdan qochadigan ahloqsiz odamlarni hech kim hurmat qilmasligini, boshqalar hisobiga yashash umuman aqlli, zukko odamga to'g'ri kelmasligini maktabda, ota-onalarning suhbatlaridan va ularning kuzatishidan iloji boricha ertaroq bilib olishlari lozim. Bu boradagi ishlarni asosan o'quvchilarning yoshlik vaqtidan boshlamoq lozim. Shuning barobarida muallif asosan kasb hunarga yo'naltirish ushlarini boshlang'ich sinfdan boshlagan maqul deb o'ylaydilar.

Bolaning kasbiy muhim xislatlarini barvaqt aniqlash keyinchalik unga o'z xususiyatlariga qarab kasbni to'g'ri tanlash, uni muvaffaqiyatli ravishda o'zlashtirish, mehnatda yuksak natijalarga erishish imkonini berishi mumkin. Yosh avlodga mehnatga ijobiy munosabatda bo'lishni tarbiyalash muhimdir. Ijodkorlik inson faoliyatiga umuman xos narsadir, qobiliyatlarini har tomonlama kamol toptirish uchun imkoniyat mavjud bo'ladi, chunki bolalar yoshligidanoq mehnatga qiziqib qoladilar: ular o'z o'yinlarida ota-onalariga, atrof-tevarakdagi kishilarga taqlid qiladilar, ularning mehnat harakatlarini takrorlaydilar. Faoliyatga ana shunda intilish, kattalarning mehnatiga taqlid qilish bolalarga maktabgacha yoshdayoq hammabop mehnat malakalarini singdirish uchun qulay omil bo'lib xizmat qiladi. Tabiiyki,

¹² A.A.Rusalinova "Kasb tanlashning umumiy xususiyatlari" Toshkent 2012.y

bularning hammasini tushunarli va obrazli shaklda bolalar ongiga yetkazish, bolalarni o'rab turgan va ularga xizmat qilayotgan hamma narsalar odamlarning mehnati bilan vujudga keltirilgan, qo'llar faqat mehnatdagina - mohir qo'llarlga aylanadi, mehnatsiz hech narsani o'rganib bo'lmaydi, degan fikrni singdirishga intilish zarur.

Har qanday kasbda eng muhimi - uning mehnat mazmuniga ega bo'lishidir. Shu boisdan mehnatsevarlikni, yaxshi urf-odatlarini tarbiyalash va ularni mehnat jo'shqinligiga ko'chirish bolalarni kasb tanlashga tayyorlashning bosh negizidir. Oilada bolani mehnatsevarlik ruhida tarbiyalash odatda maktabgacha bo'lgan yoshdan boshlanadi. Ana shu paytdan e'tiboran bolalarni bo'lg'usi kasbni tanlashga tayyorlash amalga oshirilishi lozim. Bunda bolalarning qiziqishlari, mayllari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini muntazam ravishda o'rganish zarur. Kasb tanlashda xato qilmaslik uchun bolalarga avvalo maktab va oila yordam berishi kerak. Har bir oilada ota-ona sevimli farzandlari tarbiyasi bilan mashg'ul ekan, ulardan albatta ertaga sog'lom, komil inson, yaxshi kasb kor egalari chiqishini xohlaydi. Chunki bolaning bilimli, ilimli va yaxshi kasb egasi bo'lishidan avvalo oila manfaatdor, qolaversa solih farzand tarbiyalab borish ota-onaning burchidir. Shunday ekan bola ulg'ayib borishi bilan uni biror kasb-hunarga yo'naltirib borishda bosh-qosh bo'lish, maslahatlar berib borish, mazkur yo'nalish bo'yicha shart- sharoit va imkoniyatlar yaratib berish ota-ona tarbiyasining muhim bir qismi hisoblanadi. Bola kasb tanlayotgan vaqtda oila va maktab hamkorligi katta ahamiyat kasb etadi. Bola oilada olgan tarbiyasi va maktabda olgan ta'limi uning kasbni to'g'ri tanlashiga yordam beradi. Maktabdagi o'quv-tarbiya jarayonining ajralmas qismi hisoblangan kasb-hunarga yo'naltirish ishlariga ham innovatsion tus berish, uning samaradorligini oshirish uchun ilmiy asoslangan zamonaviy pedagogik-psixologik, axborot texnologiyalarini keng joriy etish, ilmiy-uslubiy ta'minot va kadrlar salohiyatini yaxshilash, jarayonga jamoatchilik hamda ota-onalarni faol jalb etish zarurati mavjud. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, har bir inson bo'lg'usi kasbini mustaqil o'zi tanlasagina sevib tanlagan kasbiga mehr qo'yadi. Uning zahmati qanchalar og'ir bo'lsada, charchamaydi, nolimaydi. O'zi va boshqa hunarmadlar yaratgan mahsulotlarning qadriga yetadi. Halol mehnat evaziga topgan mablag'larini o'ylab,

tejamkorlik bilan sarflaydi. Hayotda shunday ota-onalar ham uchraydiki, ular farzandining xohish-irodasi, qobiliyatlarini hisobga olmasdan, o'zlariga qulay bo'lgan kasb - hunarni egallashga majbur qiladilar. Natijada, ota-onaning qistovi bilan o'qishga kirgan farzand, o'quv dargohini bitirib chiqqandan so'ng, mutaxassislikka emas, shunchaki diplomga ega bo'ladi. Tabiiyki, bunday mutaxassislikdan na o'zi, na jamiyat naf ko'radi. Oilada ota-onalarning o'z kasbiga bo'lgan sadoqati, bir-biriga do'stona munosabati, mehribonligi, g'amho'rliqi, o'z navbatida oilada farzandlarning kasbga, hayotga bo'lgan munosabatining to'g'ri shakllanishiga yordam beradi. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni qaysi kasb hunarga layoqatliligini aniqlashda oila shifokorining maslahati ham muhim ro'l o'ynaydi. Bolalar va o'smirlar shifokori sog'lom o'quvchilarga kasb-hunar tanlash yuzasidan tavsiya berar ekan, albatta, tanlangan kasbning o'smir o'sishi va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi, balki, uni barkamol shaxs bo'lib shakllanishiga imkon berishini hisobga olishlari shart. Farzandini to'g'ri kasb hunarga yo'naltirish borasidagi ota-onaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

-yoshligidan farzandining ta'lim tarbiya olishiga befarq qaramasdan, uning qiziqish, mayli va qobiliyatini kuzatib borishi;

-har bir ota-ona farzandi o'qiyotgan sinf rahbari, maktab amaliyotchi psixologi, yoshlar yetakchisi, shifokori bilan yaqin aloqada bo'lib farzandini qaysi fanlarga qiziqishi, qaysi fan va sport to'garaklariga qatnashayotganligini bilib borishi;

-ota-ona o'z kasblari haqida farzandiga to'liq ma'lumotlar berib borishi, unda qiziqish uyg'otishi va boshqa kasblar haqida ma'lumotlar berib borishi;

-faqat farzandining qiziqishiga qarab kasb tanlash va unda o'rganishiga imkoniyat yaratishi. Shunday qilib, xalqimizda "Bir bolaga- yetti mahalla ota-ona"¹³ degan maqol bejizga aytilmagan. Oilada bir farzand dunyoga kelar ekan, uning ta'lim-tarbiyasi, shaxsiy kamoloti haqida faqatgina ota-ona emas barcha yaqinlar, mahalla-maktab birgalikda harakat qilar ekan, bu farzand kelajakda yetuk inson

1. ¹³ Ahloq-odobga doir hadis namunalari.-T., 1990.

bo'lib voyaga yetadi. Har tomonlama yetuk va barkamol avlodlar esa mamlakatimizning kelajagi hisoblanadi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. O'.ASQAROVA "PEDAGOGIKA" TOSHKENT . 2009.
2. Davletshin M.G. va boshqalar. Yosh davrlari va pedagogik texnologiya.T., 2004.
3. 2. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o'qituvchisi psixologiya. T., 1998.
4. Axborot asrida ta'lim- tarbiya. Tuzuvchilar: B.X.Daniyarov,A.E. Rahimov, F.X.Jabborov – Toshkent: Akadem nashr.2012.
5. G'oziev E. Psixologiya. T., "O'qituvchi", 1994
6. Ahloq-odobga doir hadis namunalari.-T., 1990.
7. A.A.Rusalinova "Kasb tanlashning umumiy hususiyatlari " Toshkent 2012.y

SHAXS SHAKILLANISH JARAYONIDA XULQ-ATVORIDAGI SALBIY OG'ISHLARIGA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

*Sattarova Zuxra Olimovna
Pastdarg'om tumani 14-maktab psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxs shakillanish jarayonida xulq-atvoridagi salbiy og'ishlari ijtimoiy me'yorlarga mos tushmaydigan axloqiy sifatlari va uning turlari, ko'rinishlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: og'ishgan xulq anomal axloq mulohaza me'yor norma affektev holat deviasiya delinkvent xulq, addiktiv xulq

Insoniyat olamida shaxsning tarkib topishi va unda shaxsiy xususiyatlarining shakillanish bosqichlari uzluksiz jarayon bo'lib u dunyoga kelishidan boshlab to umrining oxirigacha davom etib boradi.Bu jarayon davomida atrof-muhitdagi voqya-hodisalarning shaxsga ijobiy yoki salbiy ta'siri va u tomondan butun olamni o'zlashtirish darajasi undagi insoniy fazilatlarni nechog'lik shakillanganligini bilan belgilanadi.Shaxs shakillanish jarayonida ijtimoiy muhit ta'lim tarbiya va irsiyat

muhim o'rin egallaydi. Bu borada birinchi prizidentimiz I.A.Karimovning "Ta'limning yangi modeli jamiyatda mustaqil firlovchi erkin shaxsning shakillanishiga olib keladi. O'zining qadr-qimmatini anglaydigan irodasi baquvvat iymoni butun hayotda aniq maqsadga ega bo'lgan insonlarni tarbiyalash imkoniga ega bo'lamiz " deb ta'kidlab "Ta'lim to'g'risida"gi qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi " orqali bola shaxsining tarkib topishi va rivojlanishiga katta etiborni qaratilgan. Bugungi kunda ta'lim sohasi oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri ham kelajak avlodni "komil shaxs " sifatida shakillanishni ta'minlashdir. Bu borada keng qamrovli ishlar amalga oshirilib kelinmoqda, oila mahalla ta'lim muassasalari ommaviy axborot vositalari huquqni muhofaza qiluvchi tashkilotlar shug'ullanmoqda. Shunga qaramasdan bizning jamiyatimizda ham usib kelayotgan yoshlarimiz orasida xulq-atvorida salbiy og'ishlar tarbiyasi og'ir yoki noqobil farzandlar borligi hech kimga sir emas. Jumladan xulqi og'ishning xususiyatlari bir qancha turlarga bo'linadi.

1. Tartib, talab va qoidalarga buysunmaslik ko'rinishidagi og'ma xulq
2. Ijtimoiy muhitga jamiyat normalariga nisbatan noroziligini nomoyon qilish maqsadidagi og'ma xulq
3. Huquqiy normalarga qonun-qoidalarga bo'ysunmaslik zahirida yuzaga keladigan og'ma xulq
4. Shaxsning situasion vaziyatda o'zini boshqara olmay qolish va o'ziga shikast yetkazishga yunaltirilgan og'ma xulq.
5. Ijtimoiy-psixologik moslashmaganlik (dezadaptatsiya)
6. Og'ishgan xulqning indevedal va yoshga xos xususiyatlari

1. Tartib, talab va qoidalarga buysunmaslik ko'rinishidagi og'ma xulq, bu xulq atvorda oiladagi tarbiyalanganlik darajasi bilan bog'liq bo'lib, qaysarlik o'z fikrlarini maqullashi va negatezm holatlari ko'zatiladi. Ayniqsa bolalar va o'smirlarning xulq o'g'ishining kelib chiqishida ijtimoiy muhit, oilaviy munosobotlar tengdoshlari guruhining ta'siri katta.

2. Ijtimoiy muhitga jamiyat normalariga nisbatan noroziligini nomoyon qilish maqsadidagi og'ma xulq. Bu xulq-atvorda shaxsning jamiyat normalariga qarshi

chiqishi ijtimoiy normalardan og'ishgan xatti-harakatlar (masalan, huquqbuzarlik, qoidabuzarlik) shaxsning ijtimoiy me'yorlardan normadan chiqish orqali o'zini namoyon etishidir. Xususiyatlari: qoidalarga bo'ysunmaslik; ijtimoiy talablarni inkor etish; norozilik xatti-harakatlari; ijtimoiy me'yorlardan chetga chiqish

3. Ijtimoiy-huquqiy normalarga qonun-qoidalarga bo'ysunmaslik zahirida yuzaga keladigan og'ma xulq. Qonun-qoidalarni mensimaslik. Huquqbuzarliklar (jinoiy), giyohvandlik, alkoholizm, oilaviy yoki ijtimoiy munosabatlardagi buzilishlar, hattoki yoshlar o'rtasidagi deviant xulq-atvor.

4. Shaxsning situatsion vaziyatda o'zini boshqara olmay qolish va o'ziga shikast yetkazishga yunaltirilgan og'ma xulq - bu insonning muayyan vaqt va makonda ijtimoiy-psixologik, hissiy va atrof-muhit ta'sirida bo'lgan joriy holatidir. U shaxsning rivojlanishi,

ijtimoiy muhit (oilalar, jamiyat), stress omillari va uning o'zini o'zi anglashi (Men-konsepsiyasi) bilan belgilanadi. Bu holat barqaror yoki o'zgaruvchan bo'lishi mumkin. Affekt holatidagi inson ruhiyatida to'satdan yuzaga keladigan, qisqa muddatli, ammo juda kuchli va portlovchi xarakterdagi hissiy kechinma mavjud bo'lib, bu holatda odam o'z harakatlarini boshqarishni qisman yoki to'liq yo'qotadi, natijada motorli harakatlar va vegetativ o'zgarishlar (yurak urishi, nafas qisishi) yuz beradi. Bu holatda shaxs qisqa muddatda tez harakatni amalga oshirib quyadi.

5. Bu shaxsning ijtimoiy muhitga moslasha olmasligi, o'zini ro'yobga chiqarish imkoniyatlarining to'silib qolishi holatidir. ijtimoiy qiyinchiliklar; muloqot muammolari; emotsional tanglik; xulqiy buzilishlar; ichki ziddiyatlar. Bolalarda xulqiy og'ishlarning katta qismi aynan dezadaptatsiya bilan bog'liq bo'ladi. Dezadaptatsiya- bu insonning yangi ijtimoiy muhit, sharoit yoki talablarga moslasha olmaslik holati bo'lib, u xulq-atvordagi og'ishlar, o'quv yoki ish faoliyatidagi buzilishlar va psixologik qiyinchiliklar bilan namoyon bo'ladi. Bu moslashish (adaptatsiya) jarayonining buzilishi va shaxsning muhit bilan ziddiyatga kirishishidir.

6. Og'ishgan xulqning yana bir belgisi sifatida unda ifodalanadigan individual va yoshga xos xususiyatlarning mavjudligi. Kichik maktab yoshidagi xulqi o'g'ishi

holatlari diyarli ko'zatiilmaydi. O'smirlar va *o'spirinlik* yoshiga kelib og'ishgan xulq turlicha nomoyon bo'lalarda Bu nomoyon bo'lish yashab turgan ijtimoiy muhiti bilan ham bog'liq. O'smirlarda og'ishgan xulq giyohvandlik, o'z joniga qasd qilish, dissotsial shakllarda, shuningdek, giperkinestik kasalliklarda, oilada cheklangan xatti-harakatlarning buzilishida, jinsiy og'ishlarda va boshqalarda namoyon bo'ladi. O'spirinlarda esa shaxsiyat shakllanishi bosqichi bo'lganligi sabab bu davrda ijtimoiy me'yorlardan og'ish xavfi ko'zatiladi. Ba'zi bir ijtimoiy hodisalar ko'pincha o'smir va o'spirinlar muhitida salbiy reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Demak og'ishgan xulq (deviant xulq-atvor) tushunchasi bu jamiyat qoidalaridan chetga chiqqan, nomuvofiq harakatlar majmui bo'lib, huquqbuzarlik, giyohvandlik, ichkilikbozlik kabi salbiy shakllarda namoyon bo'ladi. Ba'zan ijobiy xususiyatlari ham bo'lsa-da, asosan salbiy oqibatlarga olib keladi. O'g'ishgan xulq insonning o'zini tutishidagi nomuvofiqliklar va ijtimoiy me'yorlarga mos kelmaydigan xatti-harakatlaridir. O'g'ishgan xulqning xususiyatlarini quydagilarda ko'ramiz.

Normadan chetlanish: U umumqabul qilingan qonun-qoidalar, axloqiy me'yorlar va an'analardan farq qiladi. Namoyon bo'lish shakllari: Huquqbuzarliklar (jinoiy), giyohvandlik, alkogolizm, oilaviy yoki ijtimoiy munosabatlardagi buzilishlar, hattoki yoshlar o'rtasidagi deviant xulq-atvor. Salbiy jihatlari ko'pincha shaxsga, uning atrofida qilargalarga va jamiyatga zarar yetkazadi. Ijobiy jihatlari kamdan-kam hollarda ba'zan murosaga qarshi turish yoki yangilik yaratishga qaratilgan deviant harakatlar ham bo'lishi mumkin, lekin bu juda kam uchraydi.

Anomal notekislik, me'yordan chetlashish odatdagi norma, qonuniyat yoki me'yordan chetga chiqqan, g'ayritabiiy, o'ziga xos holatni anglatadi.

Deviatsiya (og'ish) o'rnatilgan normalar, qoidalar, o'rtacha qiymatlar yoki standartlardan chetga chiqishni anglatuvchi tushuncha.

Deviant xulq — ijtimoiy me'yorlardan chetga chiquvchi xulq-atvor.

Delinkvent xulq — huquqbuzarlikka moyil xatti-harakatlar.

Addiktiv xulq — qaramlikka olib boruvchi xatti-harakatlar.

Aggressiv xulq — tajovuzkorlik, zarar yetkazishga moyillik bilan kechuvchi xulq.

Shaxs shakillanish jarayonida onglilik aqil bilan ish tutish o'z xulqini tushunishi, uni anglay olishi va izohlash va tahlil qilishda “Nega bunday bo'ldi?” degan savolga oqilona yondashib, o'z-o'ziga adekvat baho berish xislatini shakillantirish lozimdir.

Xulosa qilib aytganda og'ishgan xulqni tahlil qilishda shaxsning faqat tashqi harakati emas, balki uning ichki kechinmalari, oilaviy muhiti, tarbiyaviy sharoiti, ijtimoiy tajribasi, emosional holati, shaxsiy rivojlanish darajasi ham inobatga olinishi lozim.

ADABIYOTLAR RO`YXATI:

1. N.G`.Komilova. Xulqi og'ishgan yoshlar psixologiyasi. O`quv qo`llanma. Toshkent 2013.
2. Yadgarova G.T., Avlayev O.U. Tarbiyasi qiyin, qaltis guruhga mansub bolalar bilan ishlash (Uslubiy qo`llanma) T.: 2007 y.
- 3.E.G'oziyev Umumiy psixologiya O`quv qo`llanma. Toshkent 2002.

XORIJIY TILLARNI O'QITISHDA SUN'IY INTELLEKT VA INNOVATSION TA'LIM TEXNOLOGIYALARINING O'RNI

Hamidova Barchinoy Abdurahmon qizi

Fan va texnologiyalar universiteti 2-bosqich talabasi,

Ilmiy rahbar Xolmirzayeva Moxichexra Dilshodbek qizi

Fan va texnologiyalar universiteti "Ijtimoiy fanlar"

Kafedrasi stajyor-o'qituvchisi

Sun'iy intellekt (SI) va innovatsion ta'lim texnologiyalari zamonaviy ta'limni yanada interaktiv, shaxsiylashtirilgan va samarali qilish orqali o'zgartirmoqda. Moslashuvchan o'rganish platformalari, SI repetitorlik tizimlari, virtual haqiqat va interaktiv kontent kabi asosiy qo'llanmalar ko'rib chiqiladi. An'anaviy o'qitish usullari bilan birlashtirilganda, ushbu texnologiyalar talabalarning ishtirokini, motivatsiyasini va o'rganish natijalarini oshiradi va ta'lim kelajagi uchun muhim imkoniyatlarni namoyish etadi.

Sun'iy intellekt haqida gap ketganda, odatda katta hajmdagi ma'lumotlarni qayta ishlash hamda sensorlar orqali muhitni idrok etish imkoniyatiga ega bo'lgan murakkab kompyuter tizimlari nazarda tutiladi. Bunday tizimlar insonning bilish jarayonlariga o'xshash funksional qobiliyatlarni namoyon etishga xizmat qiladi. Ta'lim sohasida esa sun'iy intellektning qo'llanilishi tobora kengayib bormoqda va u an'anaviy superkompyuter tushunchasidan tashqariga chiqib, turli o'rnatilgan hamda raqamli tizimlarni ham o'z ichiga olmoqda.

Robotlarga o'rnatilgan SI yoki kompyuterlar va qo'llab-quvvatlovchi uskunalar ta'limning eng asosiy bo'g'ini bo'lgan maktabgacha ta'limdan boshlab o'quvchining o'rganish tajribasini yaxshilaydigan robotlarni yaratishga imkon beradi. Darhaqiqat, Timms kobotlar yoki robotlarni qo'llash, o'qituvchilar yoki hamkasb robotlar (kobotlar) bilan birgalikda bolalarga imlo va talaffuz kabi odatiy vazifalarni o'rgatish va o'quvchilarning qobiliyatlariga moslashtirish

uchun qo'llanilishini ta'kidladi. Veb-asosidagi onlayn darslarni ta'lim oluvchilarning shunchaki yuklab olishlari, o'rganishlari va topshiriqlarni bajarishlari uchun onlayn yoki veb-saytlarda materiallardan foydalanishdan tortib, o'qituvchi va o'quvchining xatti-harakatlarini o'rganadigan aqlli va moslashuvchan veb-asosidagi tizimlarga o'tdi, bu esa ta'lim tajribasini boyitish uchun mos ravishda moslashtirildi.

Sun'iy intellekt ijtimoiy munosabatlarimizning har bir jihatini o'zgartirishga qodir bo'lgan rivojlanayotgan texnologik sohadir. Ta'lim sohasida sun'iy intellekt turli sharoitlarda sinovdan o'tayotgan yangi o'qitish va o'rganish yechimlarini ishlab chiqarishni boshladi¹⁴.

Ta'lim sohasida SI ni joriy etishga yo'naltiruvchi asosiy nazariy asoslardan biri bu konstruktivistik va kognitivistik o'rganish nazariyalarining kombinatsiyalangan asosidir. Masalan, faol ishtirok etish va amaliy ta'sirning ahamiyatini muhokama qiladigan konstruktivistik nazariyani olaylik. Ushbu nazariya odamlar o'z tajribalaridan dunyoni tushunishlarini shakllantirish jarayonida ma'no rivojlantiradi, deb ta'kidlaydi. Biroq, ta'limda SI hali ham ushbu konstruktsiyani saqlab qoladi, chunki u simulyatsiyalar, virtual tajribalar va darhol fikr-mulohazalar orqali o'zaro ta'sirni o'z ichiga oladi, bu esa o'quvchilarga o'zlari uchun ma'no yaratishga imkon beradi. Integratsiya, shuningdek, bilim olishning kognitiv jarayoniga qaratilgan kognitiv nazariyalarga ham asoslanishi mumkin. Bu muhim, chunki SI tizimlari tushunmovchiliklarni topish va o'qitish texnikasini o'quvchilarning individual o'rganish sharoitlariga e'tibor qaratish orqali o'quvchilarning kognitiv jarayonlarini o'rganishi mumkin.

Ta'limda SI dan foydalanishga kognitiv nazariyalarni integratsiya qilish o'qituvchilarga kognitiv rivojlanish uchun ko'proq foydali bo'lgan o'quv tajribalarini taqdim etish imkonini beradi. Ta'limdagi asosiy to'siqlardan biri bu turli xil o'rganish uslublari va sur'atlarini moslashtirishdir. Sun'iy intellektidagi

¹⁴ Pedro, F., Subosa, M., Rivas, A., & Valverde, P. (2019). Artificial intelligence in education: Challenges and opportunities for sustainable development.

taraqqiyot moslashtirilgan va individuallashtirilgan o'qitish yondashuvlari uchun istiqbollarni taqdim etadi.

Squirrel nomi bilan tanilgan SI repetitorlik tizimi, ayniqsa matematika sohasida ko'p yutuqlarga erishdi. U 2019-yilda birinchi marta investitsiya qilingan taxminan 1 milliard dollarlik umumiy sarmoya tufayli juda ko'p sonli talabalarni jalb qildi. Buning sababi, usul hozirgi talabaning bilim darajasini, shu jumladan ular tushungan va tushunmagan narsalarni hisobga oladi. Natijada, bu talabaning malakasi va kamchiliklariga qarab moslashtirilgan o'quv dasturini ishlab chiqishga olib keladi. Ushbu ta'lim dasturi talabaning rivojlanishiga qarab yangilanadi va material talabaning malakasi darajasiga qarab yangilanadi va sozlanadi. Bundan tashqari, u bir nechta talabalarda namoyon bo'lgan naqshlar va tendentsiyalardan o'tadi, shundan so'ng fanning taqdimoti uning qanchalik samarali ekanligiga qarab yaxshilanadi.

Muvaffaqiyatlardan tashqari hal qilinishi kerak bo'lgan boshqa muammolar ham mavjud. Birinchidan, raqobatchilardan ustun bo'lish istagiga asoslangan SI ning tez rivojlanishi va joriy etilishi standartlashtirilgan o'quv tizimlarining prototiplarini sinovdan o'tkazishga olib keladi. Bu holat ta'lim uchun sun'iy intellekt strategiyasini yaratishni taqozo etadi. Ikkinchidan, ta'limda sun'iy intellektdan foydalanish murakkab tizimlarni ishlab chiqishni sinovdan o'tkazish va dastlabki prototiplashni o'z ichiga olgan katta axloqiy muammolarga duch keladi. SI tizimni takomillashtirish uchun katta hajmdagi ma'lumotlardan foydalanadi.

Bundan tashqari, inson tafakkuri SI tizimlariga ta'sir qilganda, ichki tarafkashlikka olib keladigan algoritmik tarafkashlik yuzaga keladi. Bu borada kutilishi mumkin bo'lgan yana bir muhim rivojlanish - bu shaxsiylashtirilgan o'qitish vositalaridan foydalanishning ko'payishi va kengaytirilishi. Bu holda, murakkabroq ma'lumotlarni tahlil qilishdan foydalanadigan robotlar va sun'iy intellektning joriy etilishi o'quvchilarning o'rganish jarayonini o'lchash, o'rganish naqshlarini aniqlash va kelajakdagi o'zgartirish uchun saboq olish usulini o'zgartiradi. Ushbu innovatsiya oxir-oqibat o'qituvchilar va

siyosatchilarga chuqur ma'lumotlarni tahlil qilish orqali yaxshi xabardor qarorlar qabul qilinishini ta'minlashga yordam berishi mumkin¹⁵.

UNESCOning vakolati SIga insonga yo'naltirilgan yondashuvni talab qiladi. U suhbatni SIning bilim, tadqiqotlar va madaniy ifodalarning xilma-xilligi bilan bog'liq mavjud tengsizliklarni bartaraf etishdagi rolini hamda SI mamlakatlar ichida va o'rtasida texnologik tafovutlarni kengaytirmasligini ta'minlashga yo'naltirishga qaratilgan.

Pekin konsensusi doirasida UNESCO ta'lim siyosatchilarining sun'iy intellektga tayyorligini oshirish uchun "Sun'iy intellekt va ta'lim: siyosatchilar uchun qo'llanma"ni ishlab chiqdi. Uning maqsadi sun'iy intellektning ta'lim uchun taqdim etadigan imkoniyatlari va qiyinchiliklari, shuningdek, uning sun'iy intellekt davrida zarur bo'lgan asosiy kompetensiyalarga ta'siri haqida umumiy tushuncha yaratishdir. UNESCO shuningdek, mamlakatlarga talabalar va o'qituvchilarni sun'iy intellektning potentsiali va xavflarini tushunishda qo'llab-quvvatlashda yo'l-yo'riq ko'rsatish maqsadida talabalar va o'qituvchilar uchun sun'iy intellekt kompetensiyalari doirasini nashr etdi¹⁶.

Yangi paydo bo'layotgan dalillar shuni ko'rsatadiki, umumiy maqsadli generativ sun'iy intellekt (GenAI) vositalari talabalarning topshiriqlardagi natijalarini yaxshilashi mumkin, ammo bu har doim ham haqiqiy o'rganishga olib kelmaydi. Kognitiv vazifalarni umumiy maqsadli chatbotlarga topshirish metakognitiv sustlik va o'qishga befarqlik xavfini keltirib chiqaradi, bu esa uzoq muddatda ko'nikmalarni egallashga to'sqinlik qilishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, GenAI vositalaridan foydalangan talabalar o'z tengdoshlariga nisbatan yuqori sifatli ishlar yaratadi, ammo bu ustunlik imtihon paytida (vositalardan foydalanish imkoniyati bo'lmaganda) yo'qoladi, hatto ba'zan aksincha natija beradi. Inklyuziv ta'lim maqsadida ishlab chiqilgan yoki ongli pedagogik yondashuv asosida qo'llaniladigan GenAI vositalari o'rganishda barqaror ijobiy natijalarni ko'rsatadi¹⁷.

¹⁵ <https://qjss.com.pk/index.php/qjss/article/download/135/124/269>

¹⁶ <https://www.unesco.org/>

¹⁷ https://www.oecd.org/en/publications/oecd-digital-education-outlook-2026_062a7394-en.html

Ta'limga sun'iy intellektni samarali joriy etish uchun o'qituvchi va talabalar uchun maxsus o'quv dasturlarini yo'lga qo'yish, SI dan foydalanishda aniq qoidalar va tekshiruv tizimlarini belgilash zarur. Shuningdek, axloqiy me'yorlar va ma'lumotlar maxfiyligini ta'minlash muhim. Kelgusida esa SI ning ta'lim va kasbiy rivojlanishga ta'sirini chuqurroq o'rganish talab etiladi. Bu choralar SI ni an'anaviy ta'limni almashtiruvchi emas, balki uni to'ldiruvchi vositaga aylantirib, samarali va moslashuvchan o'quv muhitini yaratishga yordam beradi.

РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА РЕЛИГИОВЕДЕНИЯ В ВУЗАХ СТРАНЫ

*Холмирзаева Мохичехра Дилишодбек кизи
Университет науки и технологии
Преподаватель-стажёр
кафедры «Социальные науки»*

В современных условиях глобализации и динамичной трансформации социокультурной среды преподавание религиоведения в высших учебных заведениях требует отхода от традиционных репродуктивных методов в пользу активного вовлечения студентов в образовательный процесс. Внедрение инновационных педагогических технологий, таких как интерактивные кейс-стади, проектное обучение и цифровые образовательные платформы, становится стратегическим инструментом, позволяющим не только повысить информативность курса, но и сформировать у обучающихся навыки критического анализа конфессионального многообразия. Использование данных подходов способствует глубокому освоению теоретического материала, развитию межкультурного диалога и объективного восприятия религиозных

процессов, что в конечном итоге определяет качественный рост эффективности подготовки специалистов.

Предмет религиоведение является комплексом дисциплин, включающий историю религий, философию и литературу религии, изучение взаимодействия религии и государства, анализ религиозных направлений и конфессий, а также изучение взаимоотношений государства и религии.

В процессе преподавания данных дисциплин особое внимание уделяется не только использованию учебников и специализированных учебных пособий по соответствующей тематике и ограниченному цитированию авторитетных мнений, но и обращению к текстам религиозных произведений и первоисточников, включая священные тексты различных религиозных традиций. Важным аспектом также является формирование у обучающихся способности к осознанному и самостоятельному осмыслению конкретных событий и явлений.

Использование наглядной лекции при освещении темы также эффективен. В частности, роль набора слайдов, состоящих из цветных схем и картинок, подготовленных по теме, несравнима с предоставлением информации, связанной с историей религий, количеством, масштабом верующих, их собственной принадлежностью к определенной нации или народу или их разделением на различные группы в соответствии с национальной принадлежностью верующих. Включая кланово-племенные религии, основанные на тотемистических, анимистических представлениях, поклонении духам, шаману или вождю племени, поглощение которых национальными и мировыми религиями сегодня, при освещении вопросов, связанных с сохранением некоторых их элементов в традициях многих народов, в их верованиях. В этом случае основной задачей преподавателя будет освещение содержания информации с использованием технических средств обучения или аудиотехники.

Интерактивные методы обучения оказывают огромное влияние на усвоение учащимися учебной информации. Особое внимание также

необходимо будет уделить методу проведения тренинга. Исследователями было доказано что при объяснении темы в ходе лекции усваивается – 5% информации, при работе с книгой – 10%, при отображении данных с использованием видеоматериала – 20%, путем просмотра и прослушивания – 30%, на основе аргументации, дебатов и ментальных атак – 40%, при проведении обучающей игры, проблемных заданий используется метод проектов – 75%, а при обучении других оказывается, что 90% данных запоминаются¹⁸.

Целенаправленное применение метода «мозгового штурма» в учебном процессе выступает эффективным средством развития креативного и нестандартного мышления обучающихся. В частности, данный метод демонстрирует свою продуктивность при рассмотрении вопросов, связанных с первобытными формами религии.

Организация работы предполагает формирование группы, перед которой ставится конкретная проблемная задача. Каждый участник высказывает собственные идеи и возможные варианты её решения, что в сжатые сроки позволяет сгенерировать широкий спектр мнений и подходов. При этом совокупность предложенных идей не является самоцелью, а рассматривается как основа для последующего рационального анализа и выработки оптимального решения. Существенным условием эффективности метода является активное и самостоятельное участие каждого члена группы без внешнего давления или ограничений¹⁹.

В процессе изучения религиоведения также применяется метод диаграммы Венна, позволяющий осуществлять анализ и сопоставление данных, полученных в ходе учебного занятия. Данный инструмент эффективен при сравнении и противопоставлении сходных и отличительных характеристик двух или трёх форм первобытных религиозных представлений, таких как фетишизм, тотемизм, анимизм и др.,

¹⁸ Диншуносликни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. М.Алимова. Н.Мухамедов. Т.: ТИУ, 2017. – 311 б.

¹⁹ Merrill, M. D. (2002). First principles of instruction. Educational Technology Research and Development, 50(3), 43-59

а также при сопоставительном анализе мазхабов в исламе. Использование данного метода способствует развитию у обучающихся навыков системного мышления, сравнительного анализа и обобщения. В рамках работы студенты объединяются в пары, где сопоставляют и дополняют свои диаграммы на основе изученного материала, отражающего различные религиозные представления. В зонах пересечения кругов фиксируются общие признаки, характерные для рассматриваемых явлений.

При сравнении тотемизма, предполагающего веру в родственную связь человека с определёнными видами животных или растений, и анимизма — одной из ранних форм религиозного сознания, утверждающей наличие духовной сущности и одушевлённости природных объектов, выявляются их существенные различия. В частности, тотемизм носит более локальный, групповой характер и ориентирован на идентификацию конкретной социальной общности, тогда как анимистические представления имеют универсальный и обобщённый характер, выражающийся в одухотворении и сакрализации природных сил и явлений (неба, земли, солнца, луны, дождя, ветра, грома, молнии и др.).

Таким образом, внедрение интерактивных методов обучения представляет собой значимый фактор повышения качества образовательного процесса и его результативности. Их применение способствует формированию устойчивой учебной мотивации и познавательного интереса к изучаемой теме, обеспечивает более глубокое и осмысленное усвоение учебного материала за счёт активного вовлечения обучающихся в процесс познания.

Кроме того, интерактивные методы развивают аналитическое и критическое мышление, формируют навыки самостоятельного поиска, обработки и интерпретации информации, а также умение аргументированно выражать собственную точку зрения. Существенным преимуществом является создание равных условий для участия всех обучающихся в образовательном процессе, что повышает уровень их активности и

ответственности за результаты обучения. Данные методы способствуют формированию коммуникативных навыков, развитию культуры диалога и сотрудничества, что особенно важно в условиях групповой работы. Важным результатом является также создание благоприятного психологического климата, основанного на взаимном уважении, доверии и поддержке, что в целом способствует повышению эффективности обучения и гармоничному развитию личности обучающихся.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA AGRESSIYANI MO`TADILLASHTIRISH

*Ergasheva Zulfiya Mirzoit qizi
Qibray tumani 36 DMTT psixologi*

Maktabgacha yoshdagi bolalarda agressiyaning mo`tdillashtirish (ya`ni kamaytirish va boshqarish) juda muhim tarbiyaviy va psixologik jarayondir. Maktabgacha yoshdagi bolalarda agressiya ko`plab uchraydi va albatta atrofdagi bolalarga ta`sir ko`rsatadi.

Agressiya – bu bolaning g`azab, ranjish yoki norozilikni ko`rsatish, urish, tishlash, baqirish, itarib yuborish kabi harakatlar orqali ifodalanishidir.

Agressiyaning sabablari

Maktabgacha yoshdagi bolalarda agressiya quyidagi sabablarga ko`ra paydo bo`ladi:

- E`tibor yetishmasligi (ota-ona band bo`lsa)
- Charchoq yoki ochlik
- O`zini ifoda eta olmaslik (gapirish qiyin bo`lsa)
- Oiladagi muhit (urush-janjal ko`p bo`lsa)
- Televizor, telefon orqali zo`ravon content
- Do`stlar bilan kelishmovchilik

Maktabgacha yoshdagi bolalarda urish, tishlash, itarish, o'yinchoqlarni sindirish, baqirish yoki yeg'lash agressiyaning yaqqol ko'rinishidir. Ba'zan bolalarda moslashaolmaslik, gapirmay qo'yish yoki bo'lmasa qo'rquv ham kuzatilishi mumkin.

Shaxs rivojlanish jarayonida turli o'zgarishlarni boshidan o'tkazadi. Turli xarakterga ega bo'lgan obyektiv va subyektiv omillar ta'sirida, xususan maktabgacha yoshdagi bolalar xulq-atvorida o'zgarishlar, jumladan agressiv holatlar kuzatiladi. Bolalar alam yoki g'azab tuyg'ularini boshlaridan kechirib, ularni izhor etishning ijtimoiy maqbul usullarini topa olmagan yoki kattalarga taqliddan yo'l tutgan paytlarda namoyon bo'ladi. Bolalar o'z qo'rquvini yashirishga intilgan holatlarda psixologik jihatdan o'zini himoyalash reaksiyasi bo'lishi ham mumkin. Odatda, boladagi tushkunlik, siqilish holatlariga kattalar tomonidan yetarlicha e'tibor qaratilmaydi. Aslida bunday holat bolada chuqur ta'asurot qoldirib, o'tishi qiyin bo'ladi.

Agressiv bolalarning xususiyatlari:

- Xar bir vaziyatda havf hatar sezish;
- O'ziga nisbatan salbiy munosabatlar sezish;
- Atrofdagilarni salbiy idrok etish;
- O'zini nazorat qila olmaslik;
- Salbiy xatti-harakatlaning oqibatini o'ylamaslik;
- Insonlar va hayvonlarga nisbatan bag'ritoshlik;
- Agressiyadan zavqlanish, u yordamida kuchli bo'laman, deb o'ylash.

Aslida olib qaraganda "Qush uyasida ko'rganni qiladi ". Bola oiladagi munosabatlardan o'rnak oladi. Bolalardagi agressiv munosabatlar, xatti-harakatlarini bartaraf etishni avvalo oiladagi munosabatlarni o'rganishdan boshlashimiz kerak. Agressiv bolaning ota-onasi bilan ishlash juda qiyin jarayon. Buning sababi esa agressiv bolaning ota-onasida ham albatta agressiya, norozilik, yoki bo'lmasa jahldorlik, tushunmaslik kuzatilishi mumkin. Albatta biz inkor qila olmaydigan jarayon ruhiy qiyinchiliklar farzandlarga "meros" bo'lib o'tadi. Shuning uchun maktabgacha ta'lim muassasasi psixologi ishni ota-onalar bilan psixoterapevtik ishlarni olib borishdan boshlash tavsiya etiladi.

Agressiv bolalar bilan ishlashda qo'llaniladigan usullar hozirgi kunda eng ommalashgan psixoterapevtik ishlarning guruhiiy uslubidir. Boladagi agressivlikni bartaraf etish, ya'ni korreksiya qilishni uning sabablari, kelib chiqishini aniqlashdan boshlash lozim.

Korreksion uslub har bir bolaga alohida yo'naltirilgan bo'lishi talab etiladi. Buni quyidagi korreksion ishlarni ko'rib chiqishda hisobga olish kerak:

1. Agressiyani bartaraf etishda o'yindan foydalanish, yangi ijtimoiy yondashishni tatbiq etish, ma'noni emotsional to'ldirish.
2. Bolaning agressiv harakatlarini taqiqlash (bolaga agressiyani ko'rsatishga yo'l qo'ymaslik).

Psixolog korreksion ishlarni faqat bola bilan emas, parallel ravishda ota-onalar va tarbiyachilar bilan hamkorlik bilan olib borilishi maqsadga muvofiq. Bola har doim uni yaxshi ko'rishlarni sezishi va tushunishi lozim. U ota-onasiga kerakligini his qilishi darkor.

Bolalarda agressivlikni bartaraf etish uchun ularga quyidagilarni taklif qilishi mumkin:

- Yostiq bilan kurashish;
- Jismoniy harakatli o'yinlardan foydalanish;
- Qog'oz yirtish;
- Urishgisi kelayotgan odam rasmini chizish va yirtib tashlash;
- "Xayqiriq haltachasi"dan foydalanish;
- Ertakterapiya, izoterapiya (loy, suv bilan ishlash), artterapiya (rasm chizish), musiqiy terapiya, animaloterapiya (uy hayvonlarini silash, erkalash)dan foydalanish.

Agressiyani mo'tadillashtirish usullari:

- Mehr va e'tibor berish. Bolalar bilan ko'proq gaplashish. Uni tinglash va tushunishga harakat qilish;
- His tuyg'ularni o'rgatish. Bolaning jahli chiqishi, hafa bo'lishi bu normal holatligini tushunish;

- O`mak bo`lish. Kattalar o`zini tinch va sokin tutishi hamda urushmaslik va baqirmaslik juda muhim;

- Kichik qoidalarni o`rgatish lozim. Urish mumkin emas. Narsalarni uloqtirish mumkin emas kabi qoidalarni tushuntirish . Agar bola ushbu qoidalarni buzsa tinch holatda, past ovozda tushuntiriladi.

Bola doim foydali mashg`ulot bilan band bo`lishi bu bolaning organizmidan charchoq, holsizlik, qo`rquv hamda agressiyani chiqib ketishi uchun xizmat qiladi.

Masalan rasm chizish va bo`yash orqali bola o`z his-tuyg`ularini oshkor qilib beradi. Qum yoki plastilin o`ynaganda stress jarayoni pasayadi. Harakatli o`yinlar esa bolaning energiyasini to`g`ri yo`naltiradi.

Maktabgacha ta`lim muassasalarida 3-7 yoshli agressiv bolalar bilan olib boriladigan korreksion ishlarda psixolog quyidagi ishlardan foydalanishi mumkin:

1. **“Qanoti shikastlangan qushchaga rahm ko`rsatish”.**

O`yinining maqsadi : 3-7 yoshli bolalarda atrofdagilarga mehr hissining shakillanishiga yordam berish.

Kerakli jihozlar: Qo`lga kiyiladigan qo`lqopli quyoncha.

O`yinining borishi: Bolalardan biri qanoti singan qushchaga “aylanadi”. U o`zini g`amgin ko`satishga harakat qiladi. Tarbiyachi bolalarga “Qushchaga yordam ko`rsatishni” taklif qiladi. Avval tarbiyachining o`zini qo`liga qo`lqopli quyonchani kiyib, qushchani quyonchani qo`llari bilan silab “yaxshi qushcha “ deya rahm ko`rsatadi”.So`ngra bolalar ham navbat bilan qo`llariga qo`lqopli quyonchani kiyib , qushchaga “rahm qiladilar”. O`yin yakunida bolalardan qushcha ro`lini bajarayotganda,uni yupata-yupata nimani his qilganliklari so`raladi.

2. **“Muloyim yurak”.**

O`yinining maqsadi: 5-7 yosh bolalarga muloyim va mehribon bo`lishni o`rgatish, yaqinlarga mehr muhabbatini so`zlar orqali izohlash, atrofdagilarga iliq munosabatda bo`lish ko`nikmalarini shakillantirish.

Kerakli jihozlar: Yurak ko`rinishidagi yumshoq o`yinchoq.

O`yining borishi: Tarbiyachi va bolalar doira shaklida o`tiradilar, ularning qo`lida yurak ko`rinishidagi yumshoq o`yinchoq bo`ladi.

“Yer yuzida toshbag'ir, boshqalarni yaxshi ko'rmaydigan yuraklar bor. Ularning yuraklari toshdek qotib qolgan“, deb tarbiyachi o'yinni boshlaydi va bolalarga o'zlarining yuraklarni mehribon va muloyim qilishini o'rganishlarini taklif qiladi. Bolalar o'zlarining muloyim yuraklarini ko'rsatadilar, bir-biriga ushlab ko'rishga beradilar, ushbu yurakchasi orqali kimlarga mehr-muhabbatini yubormoqchi ekanligini aytadilar. Bular ota-onasi, do'stlar, sevimli buyumlar, hayvonlar bo'lishi mumkin. So'ng barcha bolalar ko'zlarini yumadilar. Qo'llaridagi yurakchalar yordamida atrofdagilarga iliq munosabatlar tarqatish mumkin. Mashq bir necha daqiqa davom etadi, so'ngra tahlil qilinadi.

Har qanday jamiyatda kelajagi so'g'lom fikrli, keng dunyoqarashli, ilimga chanqoq kreativ fikrlaydigan, intellectual salohiyati yuksak taraqqiy etgan yoshlarga har tomonlama bog'liqdir. Barkamol, sog'lom fikrli avlodgina Vatan va yurt oldidagi umumjamiyat ahamiyatiga ega bo'lib, o'z xalqining tarixiy taqdirini belgilab bera oladi. Hozirgi kunda ta'lim-tarbiya borasida olib borilayotgan islohotlardan asosiy ko'zlanayotgan maqsad har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalashdir. Maktabgacha davr bolaning o'sish, rivojlanish, o'zini namoyon etishga intilish, o'rganish, bilish ishtiyoqi kuchlik bo'lgan davrdir. Aynan shu davrda bolaning barkamol shaxs sifatida rivojlanishi uchun poydevor qo'yiladi.

Xulosa qilib aytganda maktabgacha ta'lim muassasida psixolog, tarbiyachi va oilada ota-ona bolaga qiyinchiliklarini yengishga yordam bersa, tinchlantira olsa, mehribonlik, g'amxorlik bilan munosabatda bo'lsa, agressiv xatti-harakatlarni kamaytirish imkoniyatlari yaratiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning tajavuzkor xatti-harakatlarini hal qilish sabr-toqat, hamdarlik va ularning his tuyg'ularini va boshqalar bilan o'zaro munosabatlarini boshqarishga yordam beradigan izchil yo'l yo'riqni talab etadi.

G'azablanish, qo'rqish va shu kabi emotsiyalar insonni o'rab turgan muhitga moslashish vazifasini bajaradi. G'azablanish odamlarda ham hayvonlardagi kabi to'siqlarni yo'qotishga, maqsadiga erishishga, o'zini himoya qilishga yordam beradi. Bolalar hayotida agressiv xulq-atvor tez-tez uchrab turadi. Ulg'ayib kelayotgan

bolalarda psixologik holatlar kechishiga vaqtida e'tibor berilmasa, salbiy oqibatlar yuzaga kelishi mumkin.

Bola xotirasida faqatgina emotsiyaga ega bo'lgan xotiralar saqlanib qoladi. Bola hayotida emotsiyaga ega bo'lgan (quchoqlash, erkalash, boshidan silash, qo'lidan ushlash, birga sayr qilish) hissiyotlar esa agressiyani oldini oladi. Bolalar bizning va yurtimizning kelajagi bo'lgani uchun "barkamol shaxs" bo'lib, jismonan, aqlan, ruhan sog'lom bo'lib o'sishida har birimiz javobgar ekanligimizni unutmaylik.

Foydalanilgan adabiyotlar va internet manbalari:

1. Furmanov I.A. Bolalarning tajavuzkorligi. Psixadiagnostika va tuzatish. Minsk,1996-yil.
2. Z.Nishonova, G.Alimova. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi.O`quv qo`llanma. T:O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti 2006.
3. Karimova V.M, Akramova F.A.Psixologiya. Maruzalar matni to`plami. Toshkent – 2005.
4. Asadov Y.M, Xalimov E.Z. Ta'lim jarayonida ruhiy holatlar diagnostikasi va korreksiyasi.
5. Hayitov O.E, Lutfullayev N.X. Psixodiagnostika va amaliy psixologiya. Maruzalar matni to`plami. Toshkent – 2005.
6. www.expert.psychology.ru
7. www.psycho.all.ru

TALABALARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISH ORQALI STRESSGA BARDOSHLIKNI OSHIRISH

Azizova Komila Sunnatovna
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM
Psixologiya yo'nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya

Mazkur tezisda talabalar orasida emotsional intellektni rivojlantirish orqali stressga bardoshlilikni oshirish masalalari tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim muhitida talabalar turli psixologik bosimlarga duch kelmoqda. Emotsional intellektni rivojlantirish ularning stressni boshqarish qobiliyatini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Tezisda nazariy asoslar bilan bir qatorda amaliy tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, stress, bardoshlilik, talabalar, emotsiyalarni boshqarish, psixologik moslashuv

Kirish

Bugungi kunda oliy ta'lim tizimida talabalar ko'plab psixologik bosimlarga duch kelmoqda. Akademik yuklama, imtihonlar, vaqt yetishmovchiligi, ijtimoiy muhit va shaxsiy muammolar stress darajasining ortishiga sabab bo'lmoqda. Stressning uzoq davom etishi esa talabalarning psixologik holatiga, motivatsiyasiga va o'qish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli talabalar orasida stressga bardoshlilikni oshirish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Bu borada emotsional intellekt muhim psixologik resurs sifatida qaraladi.

Nazariy asos

Emotsional intellekt — bu shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish hamda boshqalarning emotsiyalarini tushunish qobiliyatidir. Emotsional intellekt quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

- o'zini anglash
- o'zini boshqarish

- ichki motivatsiya
- empatiya
- ijtimoiy ko'nikmalar

Mazkur komponentlar shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlaydi va stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishga yordam beradi.

Emotsional intellekt tushunchasi ilmiy muomalaga P. Salovey va J. Mayer tomonidan kiritilgan bo'lib, keyinchalik D. Goleman tomonidan keng ommaga ommalashtirilgan. U emotsiyalarni anglash va boshqarish orqali shaxsning ijtimoiy muvaffaqiyatini belgilaydi.

Mayer va Salovey esa emotsional intellektni kognitiv qobiliyat sifatida ko'rib, uni emotsiyalarni qayta ishlash tizimi deb ta'riflaydi[3]

Stress — bu organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan fiziologik va psixologik javob reaksiyasi bo'lib, u shaxsning moslashuv mexanizmlarini ishga tushiradi. Ushbu tushuncha ilk bor kanadalik olim Gans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u stressni “organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi” sifatida ta'riflaydi.

Selye nazariyasiga ko'ra, stress uch asosiy bosqichda rivojlanadi:

1. Alarm (signal) bosqichi – organizm xavfga javoban safarbar bo'ladi;
2. Qarshilik bosqichi – organizm stressor bilan kurashadi;
3. Charchash bosqichi – uzoq davom etgan stress natijasida resurslar kamayadi.

Bu model stressning biologik asoslarini tushuntiradi va uning organizmga uzoq muddatli ta'sirini ko'rsatadi.

Keyinchalik psixolog olim Richard Lazarus stressni kognitiv yondashuv asosida izohlab, uning paydo bo'lishida insonning vaziyatni qanday baholashi hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikriga ko'ra, stress ikki bosqichli baholash jarayoni orqali shakllanadi:

Birlamchi baholash – vaziyat xavfli yoki xavfsiz deb baholanadi;

Ikkilamchi baholash – shaxs o'z resurslarini baholaydi (bu vaziyatni yenga olamanmi?).

Demak, bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha stress darajasini keltirib chiqarishi mumkin.

Stressning turlari

Ilmiy adabiyotlarda stress quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Eustress (ijobiy stress) – shaxsni rivojlanishga undaydi (masalan, imtihonga tayyorgarlik);
2. Distress (salbiy stress) – shaxsga salbiy ta'sir ko'rsatadi (qo'rquv, charchoq);
3. O'tkir stress – qisqa muddatli, tez o'tuvchi holat;
4. Surunkali stress – uzoq davom etuvchi va xavfli holat.

Talabalar hayotida ko'pincha distress va surunkali stress uchraydi.

Talabalarda stressning asosiy manbalari

Talabalar orasida stress quyidagi omillar bilan bog'liq:

- akademik yuklama va imtihonlar
- vaqt yetishmovchiligi
- ijtimoiy bosim (oila, do'stlar, jamiyat)
- kelajakdagi noaniqlik
- moliyaviy muammolar

Bu omillar talabalar psixologik holatiga kompleks ta'sir ko'rsatadi.

Stress inson organizmiga ikki yo'nalishda ta'sir qiladi:

1. Psixologik ta'sirlar:

- xavotir va bezovtalik
- diqqatning pasayishi
- motivatsiyaning kamayishi
- depressiv holatlar

2. Fiziologik ta'sirlar:

- yurak urish tezlashuvi
- qon bosimining oshishi
- mushaklarning taranglashuvi
- uyqu buzilishi

Uzoq davom etgan stress inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Stressga bardoshlilik — bu shaxsning stressli vaziyatlarga moslasha olish, emotsional muvozanatni saqlash va muammolarni samarali hal qilish qobiliyatidir. Bu ko'nikma tug'ma emas, balki rivojlantiriladigan psixologik sifat hisoblanadi.

Stressga bardoshlilik quyidagi omillar bilan bog'liq:

- emotsional intellekt darajasi
- ijtimoiy qo'llab-quvvatlash
- shaxsiy tajriba
- kognitiv baholash uslubi

Stress — bu organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga javob reaksiyasi bo'lib, u ijobiy yoki salbiy shaklda namoyon bo'lishi mumkin. Talabalar orasida stressning asosiy manbalari quyidagilardan iborat:

- akademik yuklama
- vaqt yetishmovchiligi
- ijtimoiy bosim
- kelajakdan xavotir

Stressga bardoshlilik esa shaxsning qiyin vaziyatlarda o'zini nazorat qila olishi, emotsional muvozanatni saqlashi va muammolarni hal qila olish qobiliyatidir.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan shaxslar stressli vaziyatlarga nisbatan moslashuvchan bo'ladi. Ular salbiy emotsiyalarni nazorat qila oladi, vaziyatni konstruktiv baholaydi va muammolarni samarali hal qiladi.

Masalan, emotsional intellekti past bo'lgan talaba imtihonni xavf sifatida qabul qilsa, yuqori emotsional intellektga ega talaba uni o'z imkoniyatlarini namoyon qilish vositasi sifatida baholaydi.

Bu esa kognitiv baholash jarayonining muhimligini ko'rsatadi.

Talabalarda emotsional intellektni rivojlantirish orqali stressga bardoshlilikni oshirish uchun quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

1. O'zini anglashni rivojlantirish

Talabalar o'z hissiyotlarini anglashni o'rganishi kerak. Buning uchun kundalik yuritish, refleksiya qilish va o'z hissiyotlarini nomlash mashqlari tavsiya etiladi.

2. Emotsiyalarni boshqarish

Stressli vaziyatlarda emotsiyalarni boshqarish uchun nafas mashqlari, relaksatsiya texnikalari va pauza qilish odatini shakllantirish muhimdir.

3. Empatiyani rivojlantirish

Empatiya talabalar o'rtasida sog'lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantiradi. Faol tinglash va boshqalar nuqtai nazarini tushunish bu jarayonda muhim rol o'ynaydi.

4. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish

Talabalarda kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish stressni kamaytiradi va jamoada samarali ishlashga yordam beradi.

Xulosa

Shunday qilib, stress — bu faqat salbiy hodisa emas, balki insonning moslashuv mexanizmlarini faollashtiruvchi murakkab psixologik jarayondir. Uni to'g'ri boshqarish va ijobiy yo'nalishga yo'naltirish orqali shaxsning rivojlanishiga xizmat qilish mumkin. Ayniqsa, talabalar orasida stressni boshqarishda emotsional intellekt muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Emotsional intellekt talabalar psixologik barqarorligining muhim omili hisoblanadi. Uni rivojlantirish orqali talabalar stressni samarali boshqarish, emotsional muvozanatni saqlash va akademik muvaffaqiyatga erishish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu bois ta'lim tizimida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar va dasturlarni joriy etish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995. – 43–47-betlar.
2. Mayer J.D., Salovey P. What is Emotional Intelligence? – 1997. – 10–15-betlar.
3. Selye H. The Stress of Life. – New York, 1976. – 54–60-betlar.
4. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – 1984. – 31–35-betlar.
5. Carver C.S., Connor-Smith J. Personality and Coping. – 2010. – 685–687-betlar.

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA MATNNI TUSHUNISH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING DIDAKTIK ASOSLARI

Fattullayeva Mahzuna Maqsud qizi
Osiyo xalqaro universiteti Ta'lim-tarbiya nazariyasi va
metodikasi yo'nalishi tayanch doktoranti

Annotatsiya

Ushbu tezisda Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matnni tushunish ko'nikmalarini rivojlantirishning didaktik asoslari yoritiladi. Matn bilan ishlashning mazmuni, metodik yo'llari hamda samarali pedagogik texnologiyalar tahlil qilinadi. Darlar jarayonida matn bilan ishlash usullari. Matnni o'qish, uning mazmunini anglash, asosiy g'oyani aniqlash va o'qilgan material yuzasidan mustaqil fikr bildirish ko'nikmalarini shakllantirish jarayonining muhim jihatlari ilmiy asosda bayon etiladi.

Tayanch so'zlar

Boshlang'ich ta'lim, matn bilan ishlash, metodika, pedagogik yondashuv, nutq rivoji, ta'lim samaradorligi, matnni tushunish, didaktik tamoyillar, boshlang'ich ta'lim, interfaol metodlar, matn ustida ishlash, kompetensiya.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ПОНИМАНИЯ ТЕКСТА У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация

В данной работе рассматриваются дидактические основы развития навыков понимания текста у учащихся начальной школы. Анализируются содержание, методические подходы и эффективные педагогические технологии работы с текстом. Представлены методы работы с текстом в ходе уроков. Научно описаны важные аспекты процесса чтения текста, понимания его содержания, выявления основной идеи и формирования самостоятельного мнения по прочитанному материалу.

Ключевые слова: начальное образование, работа с текстом, методология, педагогический подход, развитие речи, эффективность обучения, понимание текста, дидактические принципы, начальное образование, интерактивные методы, работа с текстом, компетентность.

**DIDACTIC BASIS OF DEVELOPING TEXT COMPREHENSION
SKILLS IN PRIMARY GRADE STUDENTS**

Annotation

This thesis covers the didactic foundations of developing text comprehension skills in primary school students. The content, methodological approaches and effective pedagogical technologies of working with the text are analyzed. Methods of working with the text in the course of lessons. Important aspects of the process of reading the text, understanding its content, identifying the main idea and forming independent opinions on the material read are scientifically described.

Keywords: Primary education, working with text, methodology, pedagogical approach, speech development, educational effectiveness, text comprehension, didactic principles, primary education, interactive methods, working with text, competence.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matnni tushunish ko'nikmalarini rivojlantirish pedagogik jarayonning markaziy qismi hisoblanadi. An'anaviy metodlardan farqli ravishda interfaol va strategiyaga asoslangan yondashuvlar o'quvchilarning faolligini oshiradi, tafakkurini rivojlantiradi va matnni anglash jarayonini chuqurlashtiradi. Xorijiy tadqiqotchilar orasida Bernard Blandin va Bernard Lietaer tomonidan olib borilgan tadqiqotlar alohida ahamiyatga ega. Ular tomonidan ishlab chiqilgan "o'zaro o'qitish" strategiyasi o'quvchilarning matnni tushunish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan samarali metodlardan biri sifatida e'tirof etiladi. Ushbu yondashuv orqali "o'quvchilar matnni o'qish jarayonida savol berish, tushuntirish, oldindan taxmin qilish va xulosa chiqarish kabi faol strategiyalardan foydalanish"²⁰ni ta'kidlaydilar. Natijada o'quvchilarning matn mazmunini anglash darajasi sezilarli darajada oshishi aniqlangan. Shuningdek, Kurniavan Arif Maspul o'z tadqiqotida o'qish darslarida o'zaro hamkorlikka asoslangan strategiyalar o'quvchilarning matnni tahlil qilish va mazmunini chuqur anglash qobiliyatini rivojlantirishini qayd etadi. Uning fikricha, "bunday metodlar

²⁰ Landin, Bernard & Lietaer, Bernard. (2012). Mutual learning: A systemic increase in learning efficiency to prepare for the challenges of the twenty-first century. *AI & SOCIETY*. 28. 10.1007/s00146-012-0427-x. https://www.researchgate.net/publication/257334002_Mutual_learning_A_systemic_increase_in_learning_efficiency_to_prepare_for_the_challenges_of_the_twenty-first_century

o'quvchilarning faolligini oshiradi, tanqidiy fikrlashni rivojlantiradi hamda o'qish jarayonini interaktiv tusga keltiradi.²¹»

Boshlang'ich ta'limda ona tili fani o'quvchilarning nutqiy va tafakkuriy rivojlanishida asosiy o'rin tutadi. Ayniqsa, matnni o'qish va tushunish ko'nikmalari o'quvchilarning umumiy savodxonligi va keyingi o'quv faoliyatining samaradorligini belgilaydi. Ona tili darslarida matn bilan ishlash jarayoni nafaqat o'qish malakasini shakllantirish, balki o'quvchilarning fikrlash, tahlil qilish, o'z fikrini ifodalash kabi muhim kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Ona tili darslarida matn asosiy didaktik vosita sifatida xizmat qiladi. O'quvchilar matn orqali: yangi so'z va iboralarni o'zlashtiradi, nutq madaniyatini rivojlantiradi, grammatik tushunchalarni amaliy qo'llaydi, mustaqil fikr yuritishni o'rganadi

Matnni tushunish jarayoni quyidagi bosqichlarda amalga oshadi:

1. **Matnni idrok etish** – o'qilgan materialni tushunishga kirishish
2. **Mazmunni anglash** – asosiy fikrni aniqlash
3. **Tahlil qilish** – voqea va obrazlarni baholash
4. **Qayta ifodalash** – o'z so'zlari bilan bayon qilish

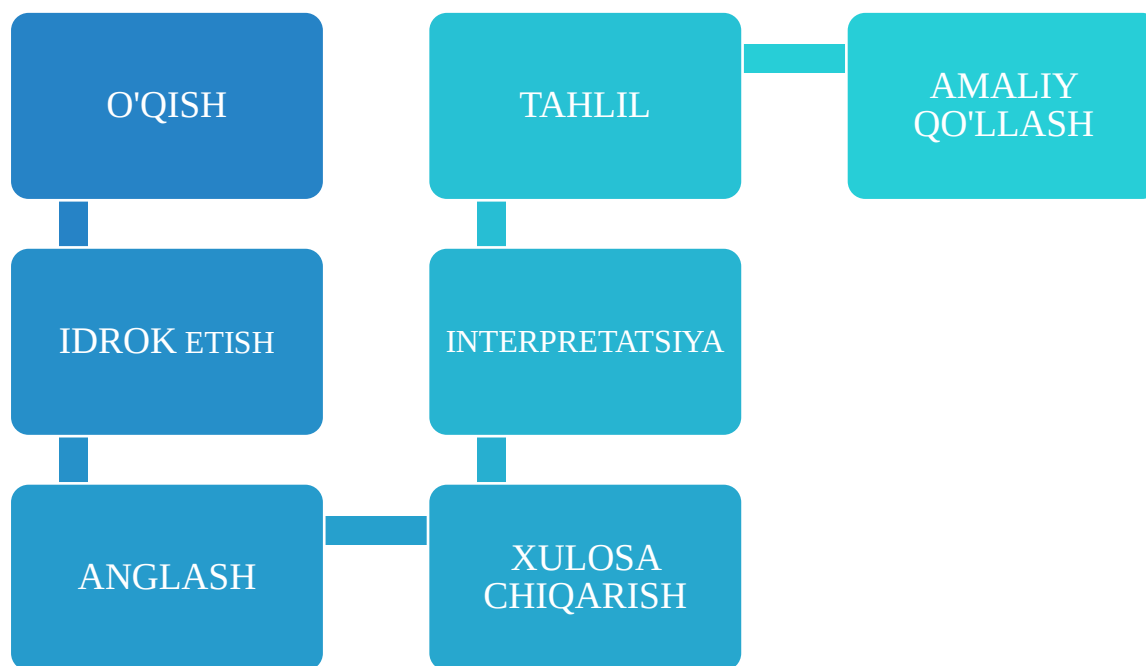
Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun ona tili darslarida matn quyidagi talablarga javob berishi zarur:

- yoshga mos va tushunarli bo'lishi
- qiziqarli va tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lishi
- hajman kichik va mazmunan aniq bo'lishi

Bu bosqichda o'quvchilarning psixologik xususiyatlari (diqqatning tez chalg'ishi, obrazli fikrlash ustunligi) hisobga olinadi. Shu sababli darslarda ko'rgazmali vositalar, rasmlar, rolli o'yinlardan foydalanish muhim hisoblanadi.

²¹ Aspul, Kurniawan. (2024). Enhancing Reading Instruction with Reciprocal Teaching: A Focus on Technology Integration. 1. 66-74.https://www.researchgate.net/publication/377853121_Enhancing_Reading_Instruction_with_Reciprocal_Teaching_A_Focus_on_Technology_Integration

Didaktik jarayon sxemasi modeli



Ushbu model o'quvchining **oddiy o'qishdan** → **chuqur tushunishgacha bo'lgan rivojlanish jarayonini** ko'rsatadi.

Ona tili darslarida matnni tushunishni rivojlantirish tamoyillari

1. Onglilik tamoyili

O'quvchi matn mazmunini ongli ravishda qabul qilishi kerak. Bu esa savollar orqali mustahkamlanadi.

2. Faollik tamoyili

Dars jarayonida o'quvchi faol ishtirok etishi lozim. Interfaol metodlar bu jarayonda muhim rol o'ynaydi.

3. Ko'rgazmalilik tamoyili

Matn mazmunini tushunishda rasmlar, sxemalar yordam beradi.

4. Izchillik tamoyili

Matn bilan ishlash oddiydan murakkabga qarab tashkil etiladi.

Ona tili darslarida qo'llaniladigan samarali metodlar

1. Matn ustida ishlash metodlari:

- matnni qismlarga ajratish
- asosiy g'oyani aniqlash
- reja tuzish

- matnni qayta hikoya qilish
- 2. Interfaol metodlar
- “Klaster” – g‘oyalarni tizimlashtirish
- “Insert” – o‘qish jarayonida belgilash
- “Aqliy hujum” – fikrlar almashinuvi
- “Savol-javob” – tushunishni tekshirish
- 3. Didaktik o‘yinlar

Masalan:

- “Kim tez topadi?” (asosiy fikrni aniqlash)
- “Davomini top” (matnni davom ettirish)
- “Rolga kirish” (dialoglarni jonlantirish)

Matnni tushunish ko‘nikmalarini rivojlantirish modeli

Komponent	Mazmuni	Didaktik vositalar	Natija
Idrok etish	Matnni o‘qish va qabul qilish	Ovoz chiqarib o‘qish, tinglash	To‘g‘ri o‘qish malakasi
Anglash	Mazmunni tushunish	Savol-javob, Insert usuli	Asosiy fikrni anglash
Tahlil	Matnni qismlarga ajratish	Klaster, reja tuzish	Mantiqiy fikrlash
Interpretatsiya	Mazmunni izohlash	Munozara, rolli o‘yin	Mustaqil fikr
Xulosa chiqarish	Umumlashtirish	Qayta hikoya qilish	Nutq rivoji

Ona tili darslarida matnni tushunish grammatik mavzular bilan uzviy bog‘liq holda olib boriladi. Masalan: gap bo‘laklarini o‘rganishda matndan misollar olish, so‘z turkumlarini aniqlashda matndan foydalanish, imlo qoidalarini mustahkamlashda matn asosida mashqlar bajarish. Bu yondashuv o‘quvchilarning nazariy bilimlarini amaliyot bilan bog‘lash imkonini beradi. **Matnni tushunishni baholash mezonlari.** Ona tili darslarida quyidagi ko‘rsatkichlar asosida baholanadi: matn mazmunini

tushunish darajasi, asosiy fikrni aniqlash qobiliyati, savollarga to'liq javob berish, matnni mustaqil qayta bayon qilish, lug'at boyligidan foydalanish. Ona tili darslarida matn ustida tizimli ishlash o'quvchilarning: o'qish tezligi va sifati, nutq boyligi, mustaqil fikrlash qobiliyati, oshishiga olib keladi. Interfaol metodlar va didaktik o'yinlardan foydalanish ayniqsa yuqori samaradorlik beradi.

Xulosa

Boshlang'ich sinf ona tili darslarida matnni tushunish ko'nikmalarini rivojlantirish ta'lim jarayonining markaziy vazifalaridan biridir. Ushbu jarayonni samarali tashkil etish uchun didaktik tamoyillar, interfaol metodlar va zamonaviy texnologiyalarni uyg'un qo'llash zarur. Natijada o'quvchilarda: o'qish savodxonligi, mantiqiy tafakkur, nutq madaniyati rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Boshlang'ich ta'lim metodikasi. Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Ona tili o'qitish metodikasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Davlat ta'lim standarti. Boshlang'ich ta'lim. Toshkent, 2021.
4. Jo'raev R.X. Boshlang'ich ta'limda nutqni rivojlantirish metodikasi. Toshkent: Fan, 2018.
5. Abdullaeva M.Sh. Boshlang'ich sinflarda ona tili ta'limi nazariyasi va amaliyoti. Toshkent: Innovatsiya, 2020.
6. Saidov A.A. Boshlang'ich ta'limda o'qib tushunish ko'nikmalarini shakllantirish. Toshkent: Universitet, 2019.
7. Karimova D.B. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetensiyasini rivojlantirish yo'llari. Toshkent, 2021.

ZAMONAVIY TA'LIMDA MAQOLLARNING O'RNI

Shamatova Gavhar Muradovna ,

Qarshi davlat universiteti magistratura talabasi

Email: gavharshamatova@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada o'zbek xalq maqollarining ta'lim-tarbiya jarayonidagi ahamiyati, ularning pedagogik, lingvokulturologik va axloqiy jihatlari tahlil qilinadi. Maqollar yosh avlodni tarbiyalashda milliy qadriyatlar, axloqiy me'yorlar va hayotiy tajribani uzatishning muhim vositasi sifatida ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: maqol, ta'lim, tarbiya, xalq og'zaki ijodi, milliy qadriyat, axloq, pedagogika

Abstract

This article analyzes the role of Uzbek proverbs in the educational process, focusing on their pedagogical, linguocultural, and moral aspects. Proverbs are considered an effective means of transmitting national values and life experience to younger generations.

Keywords: proverb, education, upbringing, folklore, national values, morality, pedagogy

Zamonaviy ta'lim tizimi o'quvchilarning nafaqat bilim darajasini oshirish, balki ularning ma'naviy-axloqiy kamolotini ta'minlashga ham qaratilgan. Shu nuqtai nazardan xalq og'zaki ijodining muhim janrlaridan biri bo'lgan maqollar ta'lim jarayonida samarali didaktik vosita sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Qisqa, lo'nda va mazmunan chuqur bo'lgan maqollar asrlar davomida shakllangan xalq tajribasi va donishmandligini o'zida mujassam etadi. Ular xalqning turmush tarzi, dunyoqarashi, qadriyatlari aks etadi.

Masalan,

“Yaxshidan bog' qoladi” — yaxshilik va ezgulik g'oyasini targ'ib etadi

“Ilm – insonning qanoti” — bilimning yuksak ahamiyatini ko‘rsatadi

Bu kabi maqollar orqali o‘quvchilar nafaqat tilni, balki milliy madaniyatni ham o‘zlashtiradilar.

Maqollar bolaga yoshlikdan boshlab to‘g‘ri yo‘l tutish, insoniy qadriyatlarni anglash, o‘z xatti-harakatini boshqarish, ijtimoiy me‘yorlarga rioya qilishni o‘rgatadi.²² Shu sababli, uning ta'lim va tarbiya ishlarida qo‘llashning bir qancha foydalari mavjud. Maqollarni o‘qituvchi o‘z nutqida o‘rinli ishlatganida, bu o‘quvchida mavzuni yaxshiroq tushunishga, eslab qolishga, muayyan axloqiy xulosaga kelishga yordam beradi.²³

Ta'lim jarayonida maqollar quyidagi pedagogik funksiyalarni bajaradi:

1.Tarbiya vositasi. Maqol –mantiqiy mushohada namunasi, odob va axloq qoidalarini jamuljam etgan dono gap. ²⁴Chunki ular orqali halollik, rostgo‘ylik, mehnatsevarlik, sabr-toqat kabi insoniy fazilatlar targ‘ib qilinadi. Masalan, *“Yolg‘onning umri qisqa”* maqoli insonni rostgo‘y bo‘lishga undasa, *“Mehnat qilgan – to‘yadi”* maqoli mehnatning qadri va zarurligini uqtiradi. Bunday hikmatli so‘zlar bolalar ongiga tez singadi va ularning xulq-atvoriga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Maqollarning tarbiyaviy ahamiyati shundaki, ular nasihatni bevosita emas, balki bilvosita, obrazli tarzda yetkazadi. Oddiy pand-nasihat ko‘pincha zerikarli tuyulishi mumkin, ammo maqol shaklidagi fikr esda qoladi, o‘ylantiradi va xulosa chiqarishga undaydi. Shu bois ular tarbiya jarayonida juda ta’sirchan vosita hisoblanadi. Shuningdek, maqollar insonni ijtimoiy munosabatlarga tayyorlaydi. *“Kattaga hurmat – kichikka izzat”* maqoli orqali jamiyatdagi o‘zaro hurmat va odob-axloq qoidalari o‘rgatiladi. Bu esa yoshlarning jamiyatda o‘z o‘rnini topishiga yordam beradi. Yoki, *“Mehnat qilib topganing, Qand-u asal totganing”*, *“Mehnat qilgan – to‘yadi”*, *“Yolg‘onning umri qisqa”* kabi maqollar insonlarni yaxshilikka undaydi, yomonliklardan yiroq bo‘lishga chorlaydi.

²² Xoshimov K. O‘zbek pedagogikasi antologiyasi. –Toshkent: 1995

²³ Dilnoza BadriddinovaNajmiddinova, MAQOLLAR-XALQ PEDAGOGIKASINING ASOSI . ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCEInternational scientific-online conference. 12.06.2025, <https://doi.org/10.5281/zenodo.15653995>

²⁴ O‘zbek xalq maqollari.Toshkent:-Sharq,2019.7-bet

2. Ta'lim vositasi. Ta'lim jarayonida samarali o'qitish vositalaridan foydalanish o'quvchilarning bilim olish jarayonini yanada qiziqarli va mazmunli qiladi. Shu jihatdan, o'zbek xalq maqollari o'quvchilar uchun muhim didaktik vosita bo'lib xizmat qiladi. Ular qisqa, lo'nda va chuqur ma'noga ega bo'lgani sababli o'quv materialini o'zlashtirishni osonlashtiradi hamda ta'lim samaradorligini oshiradi. Ko'p hollarda murakkab hayotiy haqiqatlar va xulosalar oddiy bir maqol orqali ifodalanadi. Masalan, *“Ilm – insonning qanoti”* maqoli bilimning ahamiyatini qisqa, ammo ta'sirchan tarzda tushuntiradi. Bu esa o'quvchilar ongida bilim olish zarurati haqida mustahkam tasavvur hosil qiladi.

Shuningdek, maqollar o'quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi. Har bir maqol ortida ma'lum bir ma'no va xulosa yotadi. O'qituvchi o'quvchilarga maqol mazmunini sharhlash, uni hayotiy misollar bilan bog'lash kabi topshiriqlar berish orqali ularning tafakkurini faollashtiradi. Bu esa o'quvchilarning faqat tayyor bilimni emas, balki uni tahlil qilish va xulosa chiqarish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

Masalan, *“Mehnat qilib topganing, Qandu asal totganing”*, *“Mehnat qilgan – to'yadi”*, *“Sabrning tagi sariq oltin”* kabi maqollar yoshlarni halollikka, mehnatga chorlaydi, dangasalikni qoralaydi. Yoki *“Yolg'onning umri qisqa”*, *“Rostgo'ylik – baxt, Yolg'onchi – badbaxt”* kabi maqollar insonlarni to'g'riso'zlikka, rostgo'ylikka chorlaydi, yolg'onni qoralaydi. Shu o'rinda, so'z mulkingning sultoni Alisher Navoiyning *“Hayrat ul – abror”* dostoniga keltirilgan *“She'r bilan durroj”* hikoyatini eslab o'tish joiz bildik. Durrojning doim yolg'on so'zlashi boshiga kulfat keltirdi. Xalqimiz naql qilganidek, *“Yolg'onchining rost so'zi ham yolg'onidir”*. Bu kabi maqol va naqlarni ta'limda qo'llash o'quvchilarga axloqiy jihatdan o'rnak olishlarida samarali ta'sir ko'rsatadi.

3. Nutqni rivojlantirish vositasi. Nutq – bu nafaqat fikrni ifodalash vositasi, balki shaxsning tafakkuri, dunyoqarashi va madaniyatini namoyon etuvchi asosiy omildir. Shu jihatdan, o'zbek xalq maqollaridan foydalanish o'quvchilar nutqini rivojlantirishda samarali usullardan biri sanaladi. Maqollar qisqa, lo'nda va mazmunan boy bo'lib, ular o'quvchilarga fikrni aniq va ixcham ifodalashni o'rgatadi. Dars jarayonida maqollardan foydalanish orqali o'quvchilar ortiqcha so'zlarsiz,

muhim mazmunni yetkazish ko'nikmasini hosil qiladilar. Masalan, *“So‘z – kumush, sukut – oltin”* maqoli orqali nutqda o‘rinli gapirish va ortiqcha so‘zdan tiyilish g‘oyasi singdiriladi.

Maqollar o‘quvchilarning lug‘at boyligini oshirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Har bir maqolda xalqning boy til imkoniyatlari, obrazli ifodalar va badiiy vositalar mujassam bo‘ladi. Ularni o‘rganish orqali o‘quvchilar yangi so‘zlar va iboralarni o‘zlashtiradilar, natijada ularning og‘zaki va yozma nutqi boyiydi. Maqollar ko‘pincha qofiyali, ritmli va ixcham bo‘lib, esda qolarli shaklda bo‘ladi.²⁵

Shuningdek, maqollar nutqning ta’sirchanligini oshiradi. Oddiy gapdan farqli ravishda maqollar fikrni obrazli va jonli tarzda ifodalash imkonini beradi. O‘quvchilar maqollardan o‘rinli foydalanishni o‘rgangan sari ularning nutqi yanada ravon, chiroyli va esda qolarli bo‘lib boradi. Masalan,

“Ayrilmagin elingdan, Quvvat ketar belingdan”

“Bulbul chamanni sevar, Odam – Vatanni”.

Maqollar o‘quvchilarga bevosita nasihat berishdan ko‘ra, bilvosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ular samaraliroq qabul qilinadi. Psixologik jihatdan maqollar motivatsiya beradi, ijobiy xulq-atvorni mustahkamlaydi, mustaqil fikrlashni rivojlantiradi. Masalan, *“Sabr qilgan – murodga yetar”*, *“Sabrning tagi sariq oltin”* maqollari o‘quvchini sabr qilishga, o‘ylab ish qilishga, qat’iyatli bo‘lishga undaydi.

Maqollar zamonaviy ta’limda nafaqat til o‘rganish vositasi, balki kuchli tarbiyaviy omil sifatida ham muhim ahamiyatga ega. Ularni ta’lim jarayoniga maqsadli va tizimli ravishda joriy etish yosh avlodning intellektual va ma’naviy rivojlanishiga xizmat qiladi. Ta’lim tizimida maqollardan samarali foydalanish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

1. Dars jarayonida integratsiya. Adabiyot, ona tili, tarix darslarida mavzuga mos maqollarni kiritish.

2. Tahliliy yondashuv. O‘quvchilarga maqol mazmunini sharhlash, undagi yashirin ma’noni ochish topshiriqlari beriladi.

²⁵ Badriddinova Dilnoza Najmiddinovna, O'ZBEKXALQ MAQOLLARINING BADIY ESTETIK TARBIYAVIY MAZMUNI HAQIDA, 2025-yil, https://doi.org/10.34920/so/vol_2025_issue_5_10

3. Ijodiy mashg'ulotlar. Maqol asosida insho yozish, maqolni hayotiy misollar bilan bog'lash, dialog va sahna ko'rinishlari yaratish.

Zamonaviy ta'limda innovatsion yondashuvlar bilan bir qatorda milliy qadriyatlarni uyg'unlashtirish muhim hisoblanadi. Shu jihatdan maqollarni interfaol metodlar orqali o'rgatish — masalan, muhokama, rolli o'yinlar yoki situatsion mashqlar orqali qo'llash — ta'lim samaradorligini yanada oshiradi. Bu usullar o'quvchilarning faolligini kuchaytirib, ularni mustaqil fikrlashga undaydi.

Xulosa qilib aytganda, maqollar ta'lim-tarbiya jarayonining ajralmas qismi bo'lib, ular yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. Ular orqali o'quvchilarda nafaqat bilim, balki axloqiy va madaniy qadriyatlar ham shakllanadi. Shu bois, zamonaviy ta'lim tizimida maqollardan keng va maqsadli foydalanish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Xoshimov K. O'zbek pedagogikasi antalogiyasi. –Toshkent: 1995
- 2.Dilnoza BadriddinovaNajmiddinovna, MAQOLLAR-XALQ PEDAGOGIKASINING ASOSI . ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCEInternational scientific-online conference. 12.06.2025, <https://doi.org/10.5281/zenodo.15653995>
3. O'zbek xalq maqollari.Toshkent:-Sharq,2019.7-bet
4. Ўзбек халқ мақоллари. М., “Шарқ”, 2003.
5. Yo'ldoshev B. O'zbek folklori asoslari.
6. Mutolipova M. J. , Xalq pedagogikasi, O'quv qo'llanma.- Toshkent: 2015

BOSHLANG'ICH TA'LIM JARAYONIDA DIDAKTIK O'YINLARDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

Xakimava Mushtariy Olimjon qizi
Toshkent Kimyo xalqaro universiteti
Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Maqolada ta'lim jarayonida didaktik o'yin tushunchasi, uning maqsad va vazifalari, shuningdek, boshlang'ich ta'lim jarayonida didaktik o'yinlardan foydalanishning pedagogik ahamiyati haqida ma'lumotlar keltiriladi.

Kalit so'zlar: Didaktik o'yin, didaktik o'yin maqsadi, didaktik o'yin samaradorligi, didaktik o'yinlarni boshlang'ich ta'limda qo'llash.

Annotation: The article presents information on the concept of didactic games in the educational process, their goals and functions, as well as the pedagogical significance of using didactic games in primary education.

Keywords: Didactic game, purpose of didactic games, effectiveness of didactic games, application of didactic games in primary education.

Аннотация. В статье представлены сведения о понятии дидактических игр в образовательном процессе, их целях и задачах, а также о педагогической значимости использования дидактических игр в системе начального образования.

Ключевые слова: Дидактическая игра, цель дидактических игр, эффективность дидактических игр, использование дидактических игр в начальном образовании.

Ilm-fan, texnika va texnologiyalar jadal rivojlanib borayotgan hozirgi davrda yosh avlodni ta'lim-tarbiya jarayoniga jalb etish va ularning qiziqishini oshirish ta'lim jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Yildan yilga butun dunyo ta'lim muassasalarida pedagog va psixologlar o'quvchilarni ta'limga jalb etish muammosiga turli xil samarali yechimlarni taklif etib kelmoqda. Izlarnishlar natijasida dars va mashg'ulotlar an'anaviy tarzda olib borilganda o'quvchilar o'zlashtirishi kerak bo'lgan axborotlarning atigi 20 foizini faol metodlar

qo'llanilganda esa bu ko'rsatkich 80–90 foizni tashkil qilgan. Shu sababli ta'lim jarayonida zamonaviy axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish, interfaol metodlarni qo'llash, didaktik materiallar hamda didaktik va ko'ngilochar o'yinlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday dars usullari kichik maktab yoshidagi bolalarning ta'limga bo'lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiladi.

O'yin bolalar hayotining ajralmas qismi bo'lgani tufayli ta'lim jarayonida ayniqsa didaktik o'yinlardan to'g'ri va maqsadli foydalanish o'quvchilarning faolligi, mustaqil fikrlashi va bilimlarni samarali o'zlashtirishiga va talim jarayoniga qiyinchiliklarsiz moslashishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Didaktika - grek tilidan olingan. Bu so'z "o'qitish", "o'rgatish" kabi ma'nolarni bildiradi. Bu atama XVII asrning 1571-1635 yillarida yashab o'tgan Nemis tilshunosi **Wolfgang Ratke** tomonidan ilk bor "o'qitish san'ati" tushunchasi sifatida izohlagan. Shu asrning 1613 yilda **Kristof Helvig** va **Yoaxim Yung** Ratkening til o'qitish bo'yicha g'oyalarini "Didaktika haqida qisqacha hisobot yoki Ratkening o'qitish san'ati" asarida bayon qilganlar. Ushbu asarda didaktika "o'qitish va tarbiyalash san'ati" sifatida ta'riflangan. 1561–1626 -yillarda yashagan ingliz faylasufi **Frensis Bekon** o'zining 1620- yilda yozilgan "Yangi Organon" asarida fanlar tasnifi haqida o'z fikrlarini keltirib, didaktika atamasini san'at asarlarini talqin qilish kontekstida qo'llagan.²⁶ 1657- yilda chex o'qituvchisi va yozuvchisi Yan Amos Komenskiy tomonidan didaktika nazariyasi bo'yicha birinchi fundamental asar "Buyuk didaktika" asarida taqdim etilgan.

Didaktik o'yinlar haqida A.Makarenko o'zining asarlarida o'yin bolalarning iroda sifatlarini mustahkamlashda, jamoa bilan ishlash ko'nikmalarini tarbiyalashda, amaliy ko'nikmalarni shakllantirishning kuchli vositasi sifatida muhim vosita ekanligini aytadi. Rolli o'yinlari kattalar uchun bo'lgani kabi, bolaning rivojlanishi uchun ham muhim ahamiyatga ega deb hisoblaydi. XX asrning 60-yillarida AQShda, so'ngra, Yevropa mamlakatlarida turli didaktik

²⁶ ResearchBib. Didactic Games in Primary Education: Theory and Practice // **ResearchBib Scientific Journal**. – 2024. – Volume 2, Issue 5. – B. 1767–1770. – ISSN: 3030-3753. – Impact Factor: 11.01. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440221104779>

o'yinlar qo'llanila boshlandi. Buning asosiy sabababi bolaning asosiy faoliyat shakli o'yin va u ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyatga ega ekanligidir²⁷.

Maslou ehtiyojlar iyerarxiasiga ko'ra didaktik o'yinlarbolalardagi quyidagi ehtiyojlarni qondirish uchun hizmat qiladi.

- a) sezgi va harakat;
- b) jamoada taolinishi;
- c) o'zini namoyon etish;
- d) bilish.

Talim jarayonida boladagi bu ehtiyojlarni kompleks tarzda qondirilishi zarur.²⁸ Didaktik o'yinlar, odatda, uch asosiy turga bo'linadi:intellektual (aqliy) o'yinlar;-jismoniy(harakatli)o'yinlar;-aralash (aqliy va harakatli) o'yinlar.

Didaktik o'yinlarni tanlashning bir necha mezonlari mavjud bo'lib ular quyidagilar:

- ishtirokchilar tarkibiga ko'ra (o'g'il bolalar, qizlar, aralash guruhlar, o'smirlar, katta yoshdagilar);
- ishtirokchilar soniga ko'ra (yakka, juft, kichik guruh, sinf jamoasi, sinflararo);
- o'yin jarayoniga ko'ra (fikrlashga, muammoli vaziyatga, izlanishga, harakatga yoki musobaqaga yo'naltirilgan);
- vaqt taqsimotiga ko'ra (darsning ma'lum qismi yoki maqsadga erishilgunga qadar)²⁹.

Didaktik o'yinli ta'lim metodi samarali bo'lishini taminlovchi bir nechta mezonlar mavjud bo'lib, pedagog didaktik o'yinlarni taqbiq etishdan oldin bu mezonlarning to'laqonli taminlashiga ahamiyatli bo'lishi maqsadga muvofiq. Ular quyidagilardan iborat:

²⁷ ¹ Maxkamov G'.U., Nazirjon Q.H. *Didaktik o'yinlardan foydalanib talabalarning grafik savodxonligini oshirish* // **Ta'lim muammolari. Qurilish va ta'lim ilmiy jurnali.** – 2023. – № 5–6. – B. 116.

²⁸ ¹ Akramov A. *Use of didactic game technologies in teaching ecological science* // **Galaxy International Interdisciplinary Research Journal (GIIRJ).** – 2022. – Vol. 10, Issue 12. – B. 559–561. – ISSN (E): 2347-6915.

²⁹ ¹ *ResearchBib.* Didactic Games in Primary Education: Theory and Practice // **ResearchBib Scientific Journal.** – 2024. – Volume 2, Issue 5. – B. 1767–1770. – ISSN: 3030-3753. – Impact Factor: 11.01. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440221104779>

-qo'yilgan vazifalarni hal etishda qo'llashga qulayligi va samaradorligi;

- soddaligi va foydalanishning osonligi;

- nafaqat yuqori natijalarga erishish, balki ularning ishonchliligini ta'minlash.

Shu bilan bir qatorda o'qituvchi didaktik o'yin-mashqlarni o'tkazishdan oldin puxta tayyorgarlik ko'rishi va quyidagi didaktik talablarga rioya qilishi lozim:

- didaktik o'yin-mashqlar o'quv dasturida belgilangan mavzularga mos va ta'limiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi maqsad hamda vazifalarni hal etishga qaratilgan bo'lishi;

-jamiyat va kundalik hayot uchun muhim bo'lgan muammolarga bag'ishlanishi va ular o'yin jarayonida yechim topishi;

- shaxsni har tomonlama kamol toptirish, milliy va umuminsoniy axloqiy me'yorlarga mos bo'lishi;

- o'yin tuzilmasi mantiqiy ketma-ketlikda tashkil etilishi;

- dars jarayonida didaktik tamoyillarga amal qilinishi, minimal vaqt va kuch sarflab yuqori natijalarga erishilishi.³⁰

Didaktik o'yinlar o'quvchilarning e'tiborini faol jalb etadi, murakkab o'quv materiallarini oson o'zlashtirishga yordam beradi hamda tafakkur va intellektual salohiyatni rivojlantiradi. Shu bilan birga, ular didaktik o'yinlarning asosiy vazifalarini quyidagicha belgilaydilar:

-o'quvchilarning tafakkur faoliyatini faollashtirish va rivojlantirish;

-kognitiv jarayonlarni (idrok, xotira, diqqat, tafakkur) rivojlantirish;

-taqqoslash, kuzatish va tasniflash orqali o'quv materiallarini mustahkamlash;

-irodaviy sifatlar, tartib-intizom, qoidalarga rioya qilish hamda jamoada hamkorlikda ishlash ko'nikmalarini shakllantirish³¹

Xulosa qilib aytganda didaktik o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarga murakkab o'rganish jarayonini yengillashtiradi o'quv jarayonini faollashtiradi.

³⁰ *Didactic playful education method efficiency // Journal of Advances in Social and Applied Sciences (JASASS)*. – 2025. – Vol. 15, Issue 03 (March). – B. 659–660. – Impact factor: 2019: 4.679; 2020: 5.015; 2021: 5.436; 2022: 5.242; 2023: 6.995; 2024: 7.75. – URL: <http://www.internationaljournal.co.in/index.php/jasass>

³¹ Мельник А.О., Бухалина Н.М., Тетеркина С.П., Журавлева Е.А.

O'quvchilarni teran fikrlashga undaydi. Og'zaki va yozma kommunikativ qobiliyatlarini shakllantiradi. Didaktik o'yinlar qiziqarli bo'lgani sababli bolalar motivatsiyani oshirishga xizmat qiladi. Aqliy, axloqiy, jismoniy, mehnat, estetik, kabi jihatdan trbiyalash uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Didaktik o'yinlar bolalarda intizom, jasorat, qat'iyat va qiyinchiliklarni yengishni xatolardan xulosa chiqarish bilish kabi ijobiy fazilatlarni rivojlantirsa, tortinchoqlik dangasalik, ematsional beqarorlik kabi salbiy jihatlaridan qutilishlariga yordam beradi. Shu bois, har bir darsda didaktik o'yinlardan samarali foydalanish yaxshi natijalar uchun asos bo'lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. *ResearchBib*. Didactic Games in Primary Education: Theory and Practice // **ResearchBib Scientific Journal**. – 2024. – Volume 2, Issue 5. – B. 1767–1770. – ISSN: 3030-3753. – Impact Factor: 11.01. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440221104779>

2. Maxkamov G'.U., Nazirjon Q.H. *Didaktik o'yinlardan foydalanib talabalarning grafik savodxonligini oshirish* // **Ta'lim muammolari. Qurilish va ta'lim ilmiy jurnali**. – 2023. – № 5–6. – B. 116.

3. Akramov A. *Use of didactic game technologies in teaching ecological science* // **Galaxy International Interdisciplinary Research Journal (GIIRJ)**. – 2022. – Vol. 10, Issue 12. – B. 559–561. – ISSN (E): 2347-6915.

4. *Didactic playful education method efficiency* // **Journal of Advances in Social and Applied Sciences (JASASS)**. – 2025. – Vol. 15, Issue 03 (March). – B. 659–660. – Impact factor: 2019: 4.679; 2020: 5.015; 2021: 5.436; 2022: 5.242; 2023: 6.995; 2024: 7.75. – URL: <http://www.internationaljournal.co.in/index.php/jasass>

5. Мельник А.О., Бухалина Н.М., Тетеркина С.П., Журавлева Е.А. Сущность понятия «дидактические игры» и роль дидактических игр в процессе обучения // *Интерактивная наука*. – 2022. – № 6 (71). – С. 47–48. – УДК 37. – DOI: 10.21661/r-556872.

BOSHLANG'ICH TA'LIMDA GAMIFIKATSIYA TEXNOLOGIYALARINING O'RNI

Xakimava Mushtariy Olimjon qizi
Toshkent Kimyo xalqaro universiteti
Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Maqolada ta'lim jarayonida gemifikatsiya tushunchasi, uning maqsad va vazifalari, shuningdek, boshlang'ich ta'lim jarayonida gemifikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik ahamiyati haqida ma'lumotlar keltiriladi.

Kalit so'zlar: gamifikatsiya, motivatsiya, ta'lim texnologiyalari, boshlang'ich ta'lim, interaktiv metodlar

Abstract: The article presents information about the concept of gamification in the educational process, its goals and objectives, as well as the pedagogical significance of using gamification technologies in primary education.

Keywords: gamification, motivation, educational technologies, primary education, interactive methods.

Аннотация: В статье представлены сведения о понятии геймификации в образовательном процессе, её целях и задачах, а также педагогическом значении использования технологий геймификации в начальном образовании.

Ключевые слова: геймификация, мотивация, образовательные технологии, начальное образование, интерактивные методы.

Hozirgi davrda ta'lim tizimida innovatsion texnologiyalardan keng foydalanilmoqda. Zamonaviy ta'lim jarayonida qo'llanilayotgan asosiy pedagogik texnologiyalar qatoriga aralash ta'lim, teskari sinf, o'yinlashtirish, loyihaga asoslangan ta'lim, individualizatsiyalangan ta'lim, hamkorlikka asoslangan ta'lim hamda adaptiv ta'lim texnologiyalari kiradi. Ushbu yondashuvlar ta'lim jarayonini yanada samarali, qiziqarli va o'quvchi shaxsiga yo'naltirilgan tarzda tashkil etishga xizmat qiladi. Natijada o'quvchilarda tanqidiy fikrlash, muammolarni hal qilish, ijodkorlik, muloqot va hamkorlik kabi XXI asr kompetensiyalari shakllanadi. Aralash ta'lim an'anaviy darslar bilan raqamli platformalarni uyg'unlashtirish orqali

o'quvchilarga mustaqil o'rganish imkonini beradi. Teskari sinf modelida esa o'quvchilar yangi bilimni uyda o'zlashtirib, dars jarayonida amaliy mashg'ulotlar va muhokamalar bilan shug'ullanadilar. Loyihaga asoslangan ta'lim o'quvchilarning real hayotiy muammolar ustida ishlashiga yo'naltirilgan bo'lib, ularning mustaqil fikrlash va izlanish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Individualizatsiyalangan va adaptiv ta'lim esa har bir o'quvchining qobiliyati, ehtiyoji va o'zlashtirish darajasiga mos ravishda ta'lim berishni ta'minlaydi. Hamkorlikka asoslangan ta'limda esa o'quvchilar jamoa bo'lib ishlash, fikr almashish va birgalikda natijaga erishishni o'rganadilar. Ayniqsa, gamifikatsiya innovatsion texnologiyalardan biri sifatida ta'lim jarayonida, xususan boshlang'ich ta'lim bosqichida muhim ahamiyat kasb etadi. Gamifikatsiya — bu o'yin emas, balki o'yin elementlari va mexanikalarini ta'limiy maqsadlarda qo'llash jarayonidir. U o'quvchilarning o'rganishga bo'lgan qiziqishini oshirish, ularni faol ishtirok etishga undash hamda dars jarayonini jonlantirishga xizmat qiladi. Gamifikatsiya jarayonida ball to'plash, darajalar, reyting tizimi, mukofotlar, belgi va topshiriqlarni bosqichma-bosqich bajarish kabi elementlardan foydalaniladi. Bu esa o'quvchilarda raqobat muhitini shakllantiradi, ularning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi va o'z ustida ishlashga undaydi. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun o'yin elementlari orqali berilgan bilimlar tezroq va samaraliroq o'zlashtiriladi

Gamifikatsiya zamonaviy ta'lim muhitini shakllantiruvchi muhim pedagogik texnologiyalardan biri hisoblanadi. U nafaqat o'quvchilarning o'qishga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi, balki ularning mustaqil fikrlash, muammolarni hal qilish va hamkorlikda ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, gamifikatsiyani samarali qo'llash uchun uni pedagogik maqsadlarga mos holda puxta rejalashtirish zarur. Faqat shundagina u ta'lim jarayonining sifatini oshiruvchi va zamonaviy talablar asosida rivojlantiruvchi samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi..³²

Gemifikatsiya – bu ta'lim jarayoniga o'yin elementlarini integratsiya qilish orqali o'quvchilarning faolligi, motivatsiyasi va akademik natijalarini oshirishga

³² Xaitova N.F. *Ways of Using Gamification as a Technology Constituting an Educational Environment // International Journal of Pedagogics*. – 2024. – Vol. 4, Iss. 3. – P. 26–29. – ISSN 2771-2281. – DOI: <https://doi.org/10.37547/ijp/Volume04Issue03-05>.

qaratilgan innovatsion yondashuvdir. Gamifikatsiya o'quvchilarga interaktiv muhit yaratadi, u yerda ular darajalar bo'yicha harakatlanadi, mukofotlar oladi va raqobat hamda hamkorlik asosida faoliyat yuritadi. Gamifikatsiya faqat qiziqarli o'rganish vositasi emas, balki o'quvchilarning tanqidiy fikrlash, hamkorlik va shaxsiylashtirilgan ta'lim imkoniyatlarini rivojlantirishda muhim vositadir³³

Gamifikatsiyaning asosiy komponentlari quyidagilardan iborat:

- balla va reytinglar – o'quvchilarning natijalarini baholash va rag'batlantirish;
- mukofotlar – topshiriqlarni bajarishga motivatsiya berish;
- darajalar va bosqichlar – bilim darajasini ko'rsatish va yangi maqsadlar qo'yish;

-liderlar jadvali – sog'lom raqobat muhitini shakllantirish.

Gamifikatsiya quyidagi ijobiy natijalarni berishini takidlaydi:

- o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi;
- dars jarayonida faollikni kuchaytiradi;
- bilimlarni mustahkamlashga yordam beradi;
- individual o'rganish ehtiyojlariga moslashadi.³⁴

1. Gamifikatsiya ko'nikmalarining afzalliklari

Gamifikatsiya o'qituvchilarga darsni samarali tashkil etish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Jumladan, u:

- o'quvchilarning qiziqishini oshiradi;
- darsdagi faol ishtirokni ta'minlaydi;
- hamkorlik va muloqotni rivojlantiradi;
- tanqidiy va muammoli fikrlashni shakllantiradi.

Masalan, ball va mukofot tizimi o'quvchilarni rag'batlantirsa, reytinglar sog'lom raqobat muhitini yaratadi. Shu bilan birga, o'yin asosidagi topshiriqlar o'quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi.

³³ Zayitova M. **Gamification in education** // *The latest pedagogical and psychological innovations in education* : Xalqaro onlayn konferensiya materiallari. — Nukus, 2025. — 9-yanvar. — B. 73–76.

³⁴ Rasulov H.R. Gamifikatsiya elementlari bilan interaktiv ta'lim tizimlarini ishlab chiqish // *Pedagogik tadqiqotlar jurnali*. — 2025. — № 4. — B. 194–198. — ISSN 3060-4923.

Muallif ta'kidlashicha, gamifikatsiya individual yondashuvni ta'minlashda ham samarali vosita hisoblanadi.

2. Muammolar va cheklovlar

Gamifikatsiyani joriy etishda bir qator muammolar kuzatiladi:

- o'qituvchilarning yetarli tayyorgarlikka ega emasligi;
- texnologik vositalarning yetishmasligi;
- tashqi rag'batlarga ortiqcha tayanish.

Bundan tashqari, etik masalalar ham muhim o'rin tutadi. Xususan, barcha o'quvchilar uchun teng imkoniyat yaratish, baholashda adolatni ta'minlash va ichki motivatsiyani saqlash zarur.

3. Tavsiyalar

Gamifikatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish uchun quyidagilar muhim deb hisoblanadi:

- o'qituvchilar uchun malaka oshirish kurslarini tashkil etish;
- tajriba almashish tizimini yo'lga qo'yish;
- zamonaviy texnologiyalarni faol qo'llash;
- o'z faoliyatini tahlil qilish va refleksiya olib borish.³⁵

Xulosa qilib aytganda, gamifikatsiya texnologiyalari zamonaviy ta'limning samarali vositalaridan biridir. Gamifikatsiya o'quvchilarning darsga bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantiradi, ularning diqqatini uzoqroq saqlashga yordam beradi hamda bilim olish jarayonini qiziqarli va interaktiv holga keltiradi. Natijada o'quvchilar nafaqat bilim oladilar, balki o'rganish jarayonidan zavq ham oladilar. Gamifikatsiya boshqa zamonaviy ta'lim texnologiyalari qatorida ta'lim sifatini oshirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Uni samarali qo'llash orqali ta'lim jarayonini innovatsion, motivatsion va o'quvchi ehtiyojlariga mos tarzda tashkil etish mumkin.

³⁵ Tojiboyeva N.Y. Development of gamification skills of primary school teachers // *Science and Innovation*. – 2024. – Vol. 3, Issue 11. – P. 59–64. – DOI: 10.5281/zenodo.14195925.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Xaitova N.F. *Ways of Using Gamification as a Technology Constituting an Educational Environment // International Journal of Pedagogics*. – 2024. – Vol. 4, Iss. 3. – P. 26–29. – ISSN 2771-2281. – DOI: <https://doi.org/10.37547/ijp/Volume04Issue03-05>.
2. Zayitova M. **Gamification in education** // *The latest pedagogical and psychological innovations in education* : Xalqaro onlayn konferensiya materiallari. — Nukus, 2025. — 9-yanvar. — B. 73–76.
3. Rasulov H.R. Gamifikatsiya elementlari bilan interaktiv ta'lim tizimlarini ishlab chiqish // *Pedagogik tadqiqotlar jurnali*. — 2025. — № 4. — B. 194–198. — ISSN 3060-4923.
4. Tojiboyeva N.Y. Development of gamification skills of primary school teachers // *Science and Innovation*. – 2024. – Vol. 3, Issue 11. – P. 59–64. – DOI: 10.5281/zenodo.14195925.

БОЛА ТАРБИЯСИДА ОИЛАНИНГ ЎРНИ ВА ВАЗИФАЛАРИ

*Фаргона вилояти Фурқат тумани
ММТБга қарашли 9-умумий ўрта таълим мактаби
психологи Сотволдиева Зиёдахон Юсупжоновна*

Маълумки, оила ҳаётнинг абадийлигини таъминлайди, ворислар ота-она бошлаган ишни давом этишини амалга оширувчи муқаддас даргоҳ. Бу даргоҳ миллатнинг урф-одатларини сақлашга кўмаклашади. Шу билан бирга оила, келажакда фарзандлар қандай инсон бўлиб етилишига таъсир кўрсатадиган тарбия ўчоғидир.

Оила болалар саломатлигини кафолатловчи, ҳар томонлама баркамол этиб тарбиялашни ўз зиммасига олган мустаҳкам кўрғондир. Оилада жамиятдан фарқли ўлароқ, фарзандингиз билан ҳар куни мулоқот қилиш учун чексиз имкониятлар яратилган. Айнан, оилада ахлоқ, маънавият, бағрикенглик каби фазилятлар шаклланади. Оилада шаклланган боланинг ҳуққ-атвори жамиятга ҳам ўз таъсирини ўтказади. Шунинг учун ҳам бола учун энг биринчи ва асосий

тарбия маскани бу оиладир. Оиладаги тарбия бошқа тарбия масканларидан, яъни мактаб, техникум, лицейлардаги таълим-тарбиядан жиддий фарқ қилади. Зеро, бола тарбияси оиладаги анъаналар билан уйғун тарзда олиб борилади. Бу омиллар оила аъзоларининг ўзаро муносабат турларини, услубларини, сўзлашиш оҳанглари аниқлаб беради. Оилада бола ўзини ҳар томонлама ташқи таъсирлардан ҳимоялангандек ҳис қилади. Оилада боланинг ўзига бўлган ишонч туйғуси ортиб боради. Оилада бола ўз ота-онаси ўртасидаги муносабатларни, уларнинг фаолиятларини ўзига идеал қилиб олади ва тақлид қилади.

Оила бу “турли ёшдаги аъзолардан иборат жамоа”, катта авлод вакиллари боланинг ривожланишига ўз таъсирини ўтказиш имкониятига эга. Бобо, буви ва яқин катталар ҳамда оила аъзоларининг ўзаро ижобий муносабатлари боланинг шахс сифатида шаклланишида жуда катта аҳамият касб этади. Оила аъзоларининг ўзаро бир-бирлари билан яхши муносабатда бўлишлари кўпроқ оиладаги тарбияга боғлиқ.

Оилавий тарбия – бу боланинг шахсий фазилатларини, билимини, ахлоқ-одобини шакллантириш мақсадида аниқ бир мақсадга йўналтирилган тарбиявий таъсир ўтказишдир.

Ота-оналар томонидан боланинг онгига жамиятда ўрнатилган ижтимоий меъёрлар, ахлоқ-одоб қоидаларига амал қилиш аста-секинлик билан шакллантирилиб борилади.

Оилавий тарбиянинг учта муҳим, асосий функциялари мавжуд ва улар қуйидагилар:

-Боланинг қизиқишлари ва қобилиятларини рўёбга чиқариш, таълим-тарбия бериш, оилавий анъаналар, урф-одатларни келгусидаги авлодларга етказиш, дунёқарашни шакллантириш, меҳнатсеварликка ўргатиш, ватанпарварлик, ўз ватанини севиш туйғуларини шакллантириш, жамиятдаги ижтимоий нормаларга амал қилиш, жисмоний ривожланишига кўмаклашиш, санитария-гигена қоидаларига амал қилиш ва тиббий маданиятни шакллантириш.

-Оила аъзоларининг ўзаро бир-бирларига тарбиявий таъсир ўтказиш.

-Ўз-ўзини тарбиялаш, ота-она (оиланинг бошқа аъзолари) нинг болага доимий таъсири.

Агар оила ушбу тарбиянинг асосий функцияларига алоҳида эътибор қаратса, функциялар муваффақиятли амалга оширилса, оиланинг тарбия борасидаги имкониятлари ортиб боради. Шундан келиб чиқиб, оилаларни тарбиявий имкониятларига қараб 2 гуруҳга ажратишимиз мумкин:

Тарбиявий имкониятлари юқори бўлган оилалар, оила ўзининг қадриятларига эга, яъни, ота-она ва оила аъзолари томонидан бола тарбиясига жиддий эътибор қаратилади, болага шахс сифатида ёндашиб ижобий муносабатда бўлади.

Тарбиявий имкониятлари паст бўлган оилалар, оилада амал қилинадиган одатлар, қадриятлар мавжуд эмас. Бундай оилаларда ота-она ва фарзанд ўртасидаги муносабатлар яхши йўлга қўйилмаган, боланинг ижтимоийлашувига эътибор қаратилмайди, натижада бола тарбияси бузилади, турли хил ҳуқуқбузарликлар содир этилиши хавфи бор. Ижтимоий етимлик, хулқи оғишлик каби ҳолатлар келиб чиқиш эҳтимоли юқори.

Шахслараро муносабатларда оиладаги **“бола ва ота-она муносабати”** жуда катта рол ўйнайди. Оиладаги ўзаро ижобий муносабатлар орқали бола атрофдаги одамлар билан муносабатларга киришишни, мулоқот қилишни ўрганади.

Боланинг эҳтиёжлари ва қизиқишларига эътибор бермаслик, болага алоҳида эътибор ва меҳрнинг етишмаслиги, нотўғри тарбия. Бунинг натижасида бола ҳулқ-атворида салбий томонларга ўзгариш бўлади, мактабда, коллежда, лицейда умуман жамиятда турли хил низолар, келишмовчиликлар келиб чиқади. Болада нафақат ўзига нисбатан агрессия балки, бошқаларга, атрофидагиларга нисбатан ҳам агрессия, ёвузлик кузатилади. Шунингдек, хатарли вазият юзага келади, ўз-ўзига баҳо бериш сусаяди, ўз-ўзига ишончсизлик пайдо бўлади. Натижада, болада уйдан кетиб қолиш,

хуқуқбузарликлар содир этиш (ўғирлик, алкоголизм, гиёҳвандлик, кашандачилик) каби ҳолатлар учрайди.

Бу эса, юқорида келтирилиб ўтилган оиланинг 3 та асосий функцияларининг самарали амалга оширилиши билан боғлиқ. Шунингдек, тарбия усулларида оқилона фойдаланиш ва бола учун яхши шароит ҳамда имкониятлар яратиб бериш муҳим аҳамиятга эга. Агарда оила функцияларидан биттаси бажарилмаса, нотўғри тарбия берилса, бу оилада ноқобил оилалар ва хатар гуруҳидаги болалар қаторига кириб қолиш хавфи мавжуд.

RAQAMLI MUHITDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK NAMOYON BO'LISHI

*Abdihalimova Zarina Qurbonboy qizi
Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
tayanch doktranti.*

Bugungi raqamli transformatsiya davrida muloqotning ekran ortiga ko'chishi emotsiyalarni tushunish va boshqarish mexanizmlarini tubdan o'zgartirdi. Uzluksiz rivojlanishda davom etayotgan jamiyatimizni raqamli texnologiyalarsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Hayotimizning har sohasida jumladan: ta'lim olish, insonlar bilan muloqot qilish, kasb-hunar o'rganish va shaxsiy rivojlanish kabi barcha ijtimoiy faoliyatlarda raqamli texnologiyalarning yordamidan foydalanishimiz sir emas. Misol uchun ta'lim olish jarayonida yangi bilimlarni o'zlashtirishda turli sun'iy intellekt vositalaridan foydalanamiz, deyarli barcha yaqinlarimiz bilan xoh ular bizdan uzoqda xoh yaqin bo'lmasin ular bilan turli ijtimoiy tarmoqlar (telegram, Instagram, Facebook, WhatsApp va b.) orqali muloqotlashamiz, shunchaki dam olish maqsadida ham ijtimoiy tarmoqlarga joylanib borilayotgan turli video-kontentlarni tomosha qilamiz, har kunlik yangiliklarni ham ijtimoiy tarmoqlar orqali kuzatib boramiz va

bularning barchasi, har bir shaxsning oddiy bir kuni ham raqamli muhit bilan bevosita uzviy bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas bir qismiga aylanib borar ekan o'z navbatida uning inson psixologiyasiga ham ko'rsatadigan ta'sirlari haqida chuqur izlanishimiz lozim.

Raqamli muhit ayniqsa ijtimoiy tarmoqlardan uzoq muddat foydalanish shaxsning kognitiv va ijtimoiy qobiliyatlariga ayniqsa emotsional intellekt faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Emotsional intellekt tushunchasi ilk bor Salovey va Mayer tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u shaxsning o'z va boshqalarning emotsiyalarini anglash, ularni boshqarish va mos ravishda ifodalash qobiliyatini anglatadi. Keyinchalik Goleman ushbu tushunchani kengaytirib, uning ijtimoiy muvaffaqiyatdagi ahamiyatini asoslab bergan. Emotsional intellekt (EI) — bu insonning o'z hissiyotlarini tanish, tushunish, boshqarish, boshqalarning emotsional holatini anglash, ularga mos javob bera olish hamda ijtimoiy munosabatlarni konstruktiv yo'nalishda boshqara olish qobiliyatidir. XXI asrda EI shaxs muvaffaqiyatining muhim mezonlaridan biri sifatida qadrlanmoqda, chunki nafaqat bilish, balki his qilish va hisni boshqarish ko'nikmalari ham insonning jamiyatdagi o'rnini belgilaydi. Internet esa ushbu ko'nikmalarni shakllantirishda yangi imkoniyatlar, yangi tajribalar va ayni paytda yangi xavf va cheklovlarni yuzaga keltiradi. Masalan, onlayn muloqot qisqa vaqt ichida katta auditoriya bilan fikr almashish imkonini yaratadi, bu esa empatiya, hamkorlik, o'zaro tushunish jarayonlarini kengaytiradi. Shunga qaramay, virtual kommunikatsiyada noverbal belgilar —mimika, ovoz tembri, tanaharakatlari —to'liq aks etmagani sababli hissiy idrokning pasayishi ham ehtimoldan xoli emas [1-2]. Hozirgi kunda global miqyosda ijtimoiy tarmoq foydalanuvchilari kuniga o'rtacha 2,5 soat vaqt sarflaydi, yoshlar (talabalar) orasida esa ko'rsatgich 3-4 soatgacha yetadi. Bu esa raqamli muhitning shaxs emotsional holati va ijtimoiy xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatishini anglatadi, chunki raqamli muhitda muloqotning asosiy xususiyatlaridan biri – bu noverbal signallarning (mimika,intonatsiya,tana harakati) sezilarli darajada cheklanishidir. An'anaviy yuzma-yuz muloqotda emotsiyalar ko'pincha aynan shu signallar orqali aniqlanadi, biroq onlayn kommunikatsiyada ular o'rnini matn,emoji

va qisqa visual belgilar egallaydi. Bu esa shaxsning emotsiyalarini tog'ri idrok etish va adekvat javob qaytarish jarayonini murakkablashtiradi. Shuningdek, raqamli muhitda muloqot asinxron (ya'ni darhol javob berilmasligi) xususiyatiga ega bo'lib, bu holat emotsional reaksiyalarning kechikishi yoki noto'g'ri talqin qilinishiga olib kelishi mumkin. Natijada, shaxslararo tushunmovchiliklar va konfliktlar yuzaga kelish ehtimoli ortadi. Ijtimoiy psixologiya nuqtai nazaridan bu jarayonlar **ijtimoiy persepsiya** va **emotsional regulyatsiya** mexanizmlarining o'zgarishi bilan izohlanadi. Yana bir muhim jihatni ta'kidlab o'tishimiz lozimki, internetning EIga ta'siri murakkab va ikki yoqlama bo'lib u shaxsning kommunikativ salohiyatini oshiradi, ammo noto'g'ri foydalanilganda hissiy befarqlik, sotsial izolyatsiya va emotsional charchashni kuchaytirishi ehtimoli mavjud. Buni quyidagicha izohlash mumkin: Internetdan muntazam foydalanish bilan emotsional intellektning ayrim komponentlari — empatiya, muloqotga moslashuvchanlik, o'z-o'zini anglash ko'rsatkichlari o'rtasida o'rtacha darajadagi ijobiy bog'liqlik aniqlangan. Biroq soatlab onlayn faoliyat yurituvchi insonlarda hissiy charchash, ijtimoiy izolyatsiya va real muloqotdan uzoqlashish ehtimoli oshgan. Ushbu holat shuni anglatadiki, internet EI ning ayrim komponentlarini rivojlantirishi mumkin, ammo u me'yoridan ortiq qo'llanganda hissiy funksiyalarni susaytirish ehtimoli ham mavjud [3]. Demak virtual muloqotga ko'nikkan shaxs real muloqotda hissiy bog'liqlikni yo'qotish ehtimoli ham yo'q emas. onlayn muloqotning chegarasizligi, noverbal signallarni to'liq uzatmasligi, hissiy noto'g'ri talqinlarning ortishi shaxslararo munosabatlar sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Adabiyotlar

1. Abdullayeva, M. (2021). Raqamli psixologiya va yoshlar dunyoqarashi. Toshkent: Fan. pp. 45–62.
2. Ergashev, B. (2019). Axborot makonida shaxs psixologiyasi. Buxoro: BuxDU matbaa markazi. pp. 112–130.
3. Farmonova, Y. (2025). Internet — emotsional intellektni shakllantirish muhiti: ijtimoiy o'zaro ta'sirning yangi mexanizmlari. Universal journal of social sciences, philosophy and culture, 3(31), 172-175. <https://science-research.org.uz/index.php/UJSSPC/article/view/1316>

4.Mahmudov, R. (2020). Yoshlar ijtimoiy faolligi va internet muhitining ta'siri. Nukus: Qoraqalpoq universiteti. pp. 51–69.

5.Qodirov, M. (2022). Zamonaviy ta'limda emotsional intellektning roli. Andijon: ADU. pp. 34–50.

O'QUVCHILARDA KASB TANLASH KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

*Imanova Umida Madumarovna
Angren shahar 15-maktab amaliyotchi psixologi*

Mazkur maqolada o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish orqali jamiyatning rivojlanishi, xalqimizning hamda kelajak avlodning baxtli va faravon hayot kechirishi maqsad qilingan.

O'quvchilarning kasb tashlash ko'nikmalarini shakllantirish orqali zamonaviy kasblar va ularning jamiyatdagi o'rni haqida ma'lumotlarga ega bo'lib, o'quvchilardagi kasbiy ko'nikmalarni shakllantirishda samaradorlikka erishish uchun ayrim metod va o'yinlardan foydalanish nazarda tutiladi. O'quvchilardagi kasbiy ko'nikmalarni shakllantirishda xorijiy va mahalliy olimlarning fikrlari o'rganildi, kasbiy ko'nikmalarni shakllantirishda samara beradigan trening mashg'ulotlari taqdim etildi.

Yosh avlodning to'g'ri kasb tanlashi- jamiyat taraqqiyotining muhim omilidir. Har bir o'quvchi o'z qobiliyati va qiziqishiga mos kasb tanlashi orqali shaxsiy muvaffaqiyatga va davlat ravnaqiga hissa qo'shadi.

Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganidek:

“Yoshlarimiz mustaqil fikrlaydigan, zamonaviy bilim va kasb-hunar egasi bo'lgan shaxslar sifatida voyaga yetishi-Yangi O'zbekiston taraqqiyotining asosidir”. Darhaqiqat, kelajak yoshlar qo'lidadir. Bugun biz mustaqil fikrlaydigan, zamonaviy bilim va kasb-hunarni egallagan yoshlarimizni tarbiyalasak, rivojlantirsak davlatimiz buyuk, xalqimiz faravon yashashiga kafolatlidir

Kasb tanlash – bu har bir shaxsning hayot yo'lini belgilovchi muhim va mas'uliyatli jarayon. Yoshlarning ongli kasb tanlashi nafaqat ularning shaxsiy rivojlanish va davlat taraqqiyoti uchun ham katta ahamiyatga ega.

Zamonaviy mehnat bozori tez o'zgarib boradi: ba'zi kasblar yo'qoladi, yangi kasblar paydo bo'ladi. Shu sababli, o'quvchilarda erta yoshdan kasb tanlash ko'nikmalarini shakllantirish, qobiliyat va qiziqishlarni aniqlash, ongli qaror qabul qilishni o'rganish dolzarb vazifadir.

Maktab psixologlari va pedagoglarining vazifasi – o'quvchilarning shaxsiy imkoniyatlarini anglash, qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish va ularni kelajak kasblari bo'yicha yo'naltirishdir.

Zamonaviy dunyoda kasblar tez o'zgarib, yangi imkoniyatlar paydo bo'lmoqda. Shu sababli, har pedagog-psixologning vazifasi – o'quvchilarning o'zligini anglashini, qobiliyati va qiziqishiga mos kasbni tanlashni o'rgatishdir.

O'zbekiston Respublikasida yoshlarning kasbga yo'naltirish masalasi davlat darajasida e'tiborga olingan. Prezident Shavkat Mirziyoyevning “Yangi O'zbekiston strategiyasi”da yoshlarning malakali va raqobatbardosh kadrlar sifatida tayyorlanishi dolzarb vazifa sifatida ko'rsatib o'tilgan. Ta'lim tizimida esa kasbga yo'naltirish, psixologik maslahat xizmatlari va amaliy mashg'ulotlarni rivojlantirish bo'yicha aniq chora-tadbirlar belgilangan.

Bugungi kun sharoitida har bir o'quvchi o'z qobiliyatini anglab, ongli ravishda kelajak kasbini tanlashi muhimdir. Shu jarayonda maktab psixologi, o'qituvchilar va ota-onalarning roli katta.

Shuni ta'kidlash joizki, kasb tanlash muammosi nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan ham dolzarbdur.

Kasb tanlash inson hayotidagi eng muhim qarorlardan biridir. To'g'ri tanlangan kasb nafaqat shaxsiy qoniqish, balki ijtimoiy muvaffaqiyat va iqtisodiy barqarorlikni ham ta'minlaydi. Hozirgi globalizatsiya va texnologik rivojlanish davrida mehnat bozori tez o'zgaradi, yangi kasblar paydo bo'ladi, shu sababli yoshlar vakatlari uchun kasb tanlash muammosi yanada dolzarb bo'lmoqda.

Kasb tanlashda shaxsning qiziqishlari, qobiliyatlari, temperamenti va qadriyatlari asosiy rol o'ynaydi. Hollandning RIASEC modeli shuni ko'rsatadiki, inson qiziqishlariga mos keladigan kasb tanlasa, u ishda muvaffaqiyatli va baxtli bo'ladi. Super nazariyasiga ko'ra, kasb tanlash – bu shaxsning o'sish jarayonidagi davomiy bosqichlar majmui, u vaqt o'tishi bilan rivojlanadi.

Kasb tanlash muammosining dolzarbligi yuzasidan yana shunday fikr bildirish maqsadga muvofiq. Bugungi kunda inson hayotining sifati, iqtisodiy barqarorlik va jamiyat taraqqiyoti bilan bevosita bog'liqdir. Bu qaror nafaqat kelajakdagi ish joyini, balki insonning ijtimoiy maqomi va ruhiy hotirjamligini ham belgilab beradi. Ushbu muammoning bugungi kundagi dolzarbligini quyidagi sabablar bilan tushuntirish mumkin.

Shaxsiy rivojlanish: To'g'ri tanlangan kasb insonning o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishga, hayotdan mamnun bo'lishga hamda vruiy salomatligini saqlashga xizmat qiladi.

O'zgaruvchan mehnat bozori: Texnologiyalar rivojlanishi hamda robotlashuv natijasida ayrim kasblar yo'qolib, yangi kasblar yuzaga kelmoqda. Bu esa yoshlarni zamonaviy mehnat bozoriga moslashuvchan bo'lishini talab qiladi.

Iqtisodiy barqarorlik: Kasb tanlash moliyaviy mustaqillikning asosi hisoblanadi. To'g'ri yo'nalishni tanlash kelajakda yuqori daraomadli ish bilan ta'minlanish imkoniyatini oshiradi.

Jamiyat ehtiyojlari: Har qanday jamiyatning ravnaqi yuqori malakali mutaxassislarga bog'liq. Shaxsiy qiziqishlar va jamiyat ehtiyojlari o'rtasidagi muvozanatni toppish ijtimoiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Ta'limga sarflangan resurslar: Noto'g'ri tanlov o'qishga sarflangan yillar va mablag'larning behuda ketyishiga sabab bo'ladi.

Shuning uchun o'quvchilarning kasb tanlash muammosi nafaqat shaxsiy qaror, balki ularning kelajakdagi hayot yo'lini belgilab beruvchi eng muhim axloqiy va ijtimoiy masaladir. Bugungi kunda maktablarda o'quvchilarning qiziqishlarini aniqlash uchun 7-sinfdan boshlab interaktiv so'rovnomalar va “Kasblar olamiga

sayohat" loyihalari tshkillashtilmoqda hamda profnavigator.uz sayti orqali kasbiy diagnostika testlari olinmoqda.

Bugungi kunda o'quvchilarning ongli ravishda kasb tanlashi ularning kelajakdagi muvaffaqiyati va jamiyat taraqqiyoti uchun muhim omil hisoblanadi. Kasb tanlashga ta'sir etuvchi asosiy omillar:

Shaxsiy omillar: Shaxsning qiziqishlari, qobiliyatlari, xarakteri, dunyoqarashi va motivatsiyasi.

Oilaviy muhit: Ota-onaning maslahati, oila an'analari va iqtisodiy holati.

Ijtimoiy omillar: Mehnat bozoridagi talab, kasbning nufuzi va oylik daromad darajasi.

Ta'lim va muhit: Maktabdagi kasbga yo'naltirish faoliyati, o'qituvchilar va do'stlarning ta'siri.

Axborot omili: Ommaviy axborot vositalari va internet orqali olingan ma'lumotlar.

Yuqorida keltirilgan omillardan shaxsiy omil o'quvchi uchun eng samara beradigan omillardan sanaladi.

O'quvchilarga keyingi o'rinlarda kasb tanlashi uchun ta'sir etuvchi omillardan ota-onalarning maslahati va oila an'analari hamda iqtisodiy holati muhim ahamiyat kasb etuvchi omillardan sanaladi. Bu omilning muhimligi shundaki, farzand ota-ona tavsiyasi bilan o'z kasbini tanlashi yoki oilaviy an'analarga rioya qilishi ko'p hollarda o'z isbotini topgan. Insoniyat tarixida ota-onalar farzandlari uchun andoza va qolipdirlar, ota-onalarning maslahati bilan aksariyat o'quvchilar o'z kasblarini tanlaydilar.

Kasb tanlashda mehnat bozoridagi talab, kasbning nufuzi hamda oylik daromad darajasi muhim omillaridan biridir. Albatta talab bo'lsa taklif ham bo'ladi. O'quvchilarimizga zamon talabiga mos ravishda kasblarga yo'naltirish maktab pedagog va psixologlarning asosiy vazifasidir.

Bugungi kunda o'quvchilarni kasbga yo'naltirishda maktablarda qator ishlar amalga oshirilmoqda. O'quvchilarning qiziqishlariga ko'ra to'garaklarga jalb

qilinmoqda, soha mutaxassislari bilan uchrashuvlar tashkil qilinmoqda hamda korxona va muassasalarga ekskursiyalar tashkil qilinmoqda.

PSIXOLOGIYA MUAMMOLARI KONTEKSTIDA MAKTAB PSIXOLOGINING VAZIFALARI

*Komilova Marhaboxon Komilovna
Farg`ona viloyati O`zbekiston tumani 7-Maktab psixologi,
O`lmasova Nigoraxon Sobirovna
Farg`ona viloyati O`zbekiston tumani 47-Maktab psixologi.*

Annotatsiya.

Mazkur maqolada zamonaviy jamiyatda ta'lim tizimida yuzaga kelayotgan pedagogik va psixologik muammolar tahlil qilinadi hamda ushbu muammolarni hal etishda maktab psixologining o'рни va vazifalari keng yoritiladi. Shuningdek, o'quvchilarning psixologik salomatligini ta'minlash, ularning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, konfliktlarni bartaraf etish hamda ota-ona va o'qituvchilar bilan hamkorlik qilish masalalari ilmiy asosda bayon etiladi.

Kalit so'zlar.

Maktab psixologi, ta'lim tizimi, pedagogika, psixologik xizmat, o'quvchi shaxsi, stress, adaptatsiya, konflikt, ijtimoiylashuv, rivojlanish, maslahat, diagnostika

Kirish.

Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti ta'lim tizimiga katta talablar qo'ymoqda. Globallashuv, axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar o'quvchilarning ruhiy holati, xulq-atvori va rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli ta'lim muassasalarida nafaqat bilim berish, balki

o'quvchilarning psixologik salomatligini ta'minlash ham muhim vazifaga aylanmoqda.

Bu jarayonda maktab psixologi asosiy figuraga aylangan bo'lib, u ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Zamonaviy ta'lim tizimidagi asosiy muammolar:

Bugungi kunda ta'lim tizimida quyidagi psixologik va pedagogik muammolar kuzatilmoqda:

O'quvchilarda stress va tashvishning ortishi;

O'qishga motivatsiyaning pasayishi;

Oilaviy muammolarning bola psixikasiga ta'siri

Internet va gadjetlarga qaramlik;

Konfliktlar (o'quvchi-o'quvchi, o'quvchi-o'qituvchi, o'quvchi-ota-ona);

Moslashuv (adaptatsiya) muammolari (ayniqsa 1-sinf va 5-sinfda);

O'smirlik davriga xos psixologik inqirozlar;

Ushbu muammolarni hal etishda maktab psixologining roli beqiyosdir.

Maktab psixologining asosiy vazifalari;

1. Psixologik diagnostika

Maktab psixologi o'quvchilarning psixologik holatini o'rganadi:

temperament va xarakter xususiyatlari

qobiliyat va qiziqishlar

emotsional holat

ijtimoiy moslashuv darajasi

Diagnostika natijalari asosida individual yondashuv ishlab chiqiladi.

2. Psixologik maslahat (konsultatsiya)

Psixolog:

o'quvchilarga (stress, qo'rquv, o'ziga ishonchsizlik)

ota-onalarga (tarbiya usullari, farzand bilan muloqot)

o'qituvchilarga (murakkab o'quvchilar bilan ishlash)

bo'yicha maslahatlar beradi.

3. Profilaktik ishlar

Muammolarni oldini olish maqsadida: treninglar, suhbatlar, psixologik mashg'ulotlar o'tkaziladi. Masalan: stressni boshqarish, konfliktlarni hal qilish, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish.

4. Rivojlantiruvchi faoliyat

Psixolog o'quvchilarda: tafakkur, diqqat, xotira, ijodiy fikrlash, kabi psixik jarayonlarni rivojlantiradi.

5. Moslashuv (adaptatsiya) jarayonini qo'llab-quvvatlash

Yangi muhitga moslashishda yordam beradi:

1-sinf o'quvchilari;

yangi maktabga kelganlar;

o'smirlik bosqichidagi bolalar;

6. Konfliktlarni hal etish;

Maktab psixologi mediator sifatida:

o'quvchilar o'rtasidagi nizolarni;

o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi tushunmovchiliklarni;

oilaviy konfliktlarning ta'sirini bartaraf etishda yordam beradi.

7. Ijtimoiylashuvni qo'llab-quvvatlash

O'quvchilarning jamiyatga moslashuvi, jamoada o'z o'rnini topishi, ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish psixologning muhim vazifalaridan biridir.

8. Psixologik madaniyatni oshirish

Psixolog:

o'qituvchilar uchun seminarlar, ota-onalar uchun ma'ruzalar; tashkil etib, jamiyatda psixologik savodxonlikni oshiradi.

Maktab psixologining zamonaviy roli:

Bugungi kunda maktab psixologi faqat muammo yuzaga kelganda ishlaydigan mutaxassis emas, balki, ta'lim jarayonining faol ishtirokchisi, shaxs rivojlanishini boshqaruvchi, profilaktik va rivojlantiruvchi ishlar tashkilotchisi, pedagogik jamoaning hamkori sifatida faoliyat yuritadi.

Xulosa

Zamonaviy jamiyatda ta'lim tizimining samaradorligi ko'p jihatdan maktab psixologining faoliyatiga bog'liq. U o'quvchilarning nafaqat bilim olishiga, balki sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Psixologning to'g'ri tashkil etilgan faoliyati o'quvchilarda ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi, stressni kamaytiradi va ta'lim sifatini oshiradi.

Shu bois maktab psixologining rolini kuchaytirish, uning faoliyatini qo'llab-quvvatlash va zamonaviy metodlar bilan boyitish dolzarb vazifa hisoblanadi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Shavkat Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
- 2.Z. Nishonova. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
- 3.G.' . Shoumarov. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2017.
- 4.R. S. Nemov. Psixologiya (1–3 jild). – Moskva: Vados, 2016.
- 5.A. V. Petrovsky, M. G. Yaroshevsky. Psixologiya tarixi. – Moskva: Akademiya, 2015.
- 6.O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida psixologik xizmat to'g'risidagi nizom. – Toshkent, 2019.
- 7.UNESCO. Education in a Changing World: Global Report. – Paris, 2020.
- 8.D. G. Myers. Social Psychology. – New York: McGraw-Hill, 2019.
- 9.L. S. Vygotsky. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 1991.
- 10.Jean Piaget. The Psychology of the Child. – New York: Basic Books, 2000.

**ZAMONAVIY TA'LIM VA JAMIYATDA, PEDAGOGIKA HAMDA
PSIXOLOGIYA SOHASIDA MAKTAB PSIXOLOGI VA OTA-ONALAR
HAMKORLIGIDAGI DOLZARB MASALALAR, MUAMMOLAR VA
ULARNING YECHIMLARI.**

*Toshmatova Xolidaxon Normatovna,
Farg'ona viloyati O'zbekiston tumani 18-IDUM psixologi*

Annotatsiya

Mazkur maqolada zamonaviy jamiyatda ta'lim tizimi, pedagogika va psixologiya sohalaridagi dolzarb muammolar tahlil qilinadi. Ayniqsa, maktab psixologi va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlik jarayonida yuzaga kelayotgan muammolar, ularning sabablari hamda samarali yechimlari yoritiladi. O'quvchi shaxsining har tomonlama rivojlanishida oila va maktabning o'zaro integratsiyasi muhim omil sifatida asoslab beriladi.

Kalit so'zlar

Zamonaviy ta'lim, pedagogika, psixologiya, maktab psixologi, ota-onalar hamkorligi, muammo, yechim, psixologik xizmat, tarbiya, kommunikatsiya, adaptatsiya, stress

Kirish

Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti ta'lim tizimiga yangicha yondashuvlarni talab etmoqda. Bugungi kunda ta'lim jarayoni faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki o'quvchilarning psixologik holatini hisobga olish, ularning shaxs sifatida rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan.

Shu nuqtai nazardan pedagogika va psixologiya fanlarining o'zaro integratsiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, maktab psixologi va ota-onalar o'rtasidagi samarali hamkorlik o'quvchining sog'lom rivojlanishida hal qiluvchi omildir.

Zamonaviy ta'lim va jamiyatda dolzarb muammolar:

-hozirgi davrda ta'lim tizimida quyidagi muammolar kuzatilmoqda:

- o'quvchilarda stress va ruhiy zo'rqiqlshning ortishi
- o'qishga motivatsiyaning pasayishi
- internet va gadjetlarga qaramlik
- oila muhitidagi muammolarning bola rivojiga salbiy ta'siri
- konfliktlar va ijtimoiy moslashuv muammolari
- Bulling (zo'ravonlik) holatlarining ko'payishi

Bu muammolarni bartaraf etishda maktab psixologi va ota-onalar hamkorligi muhim o'rin tutadi.

Maktab psixologi va ota-onalar hamkorligidagi dolzarb muammolar;

1. Psixologga nisbatan noto'g'ri qarashlar:

-ba'zi ota-onalar psixologga murojaatni muammo belgisi deb qabul qiladi yoki bunga ehtiyoj sezmaydi.

2. Psixologik savodxonlikning yetarli emasligi:

-ota-onalar farzand tarbiyasida zamonaviy psixologik yondashuvlardan yetarlicha xabardor emas.

3. Muloqotning sustligi;

-psixolog va ota-onalar o'rtasida muntazam aloqaning yo'qligi muammolarni chuqurlashtiradi.

4. Mas'uliyatni bir-biriga yuklash

-ba'zan ota-onalar maktabni, maktab esa oilani ayblaydi, natijada bola e'tibordan chetda qoladi.

5. Vaqt yetishmasligi:

-ota-onalarning bandligi sababli farzand va maktab bilan muloqot kamayadi.

6. Konfliktli vaziyatlar:

-o'qituvchi, psixolog va ota-onalar o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga keladi.

-muammolarning sabablari

-psixologik madaniyatning past darajada ekanligi

-axborot va tushunchaning yetishmasligi

-an'anaviy tarbiya stereotiplari

-ishonch muhitining yetarli shakllanmaganligi

-tizimli hamkorlikning yo'lga qo'yilmaganligi

-muammolarni bartaraf etish yo'llari

1. Psixologik savodxonlikni oshirish:

-ota-onalar uchun trening va seminarlar

-tarbiya bo'yicha amaliy tavsiyalar berish

2. Samarali kommunikatsiyani yo'lga qo'yish:

-muntazam uchrashuvlar

-ochiq va samimiy muloqot

-onlayn platformalardan foydalanish

3. Ishonch muhitini shakllantirish:

-ota-onalarni tinglash

-ularni qo'llab-quvvatlash

-hamkorlikka undash

4. Individual yondashuv:

-har bir oila va o'quvchining o'ziga xosligini hisobga olish.

5. Konfliktlarni konstruktiv hal etish:

mediatorlik usullari

-muammoni birgalikda hal qilish

6. Ota-onalarni ta'lim jarayoniga jalb qilish:

-maktab tadbirlarida ishtirok

-bola rivojlanish rejasini birgalikda ishlab chiqish

Zamonaviy yondashuvlar:

-“Oila–maktab–psixolog” hamkorlik modeli

-shaxsga yo'naltirilgan ta'lim

-raqamli psixologik xizmatlar

-inklyuziv ta'lim yondashuvi

Xulosa

Zamonaviy ta'lim tizimida maktab psixologi va ota-onalar hamkorligi o'quvchining sog'lom psixologik rivojlanishida muhim omildir. Mavjud muammolarni o'z vaqtida aniqlash va ularni samarali hal etish orqali ta'lim sifatini oshirish mumkin. Eng asosiy maqsad — o'quvchini barkamol, mustaqil fikrlaydigan va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllantirishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Shavkat Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.

2.Z. Nishonova. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.

3.G.'. Shoumarov. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2017.

4.R. S. Nemov. Psixologiya. – Moskva: Vlos, 2016.

5.L. S. Vygotsky. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 1991.

6.Jean Piaget. The Psychology of the Child. – New York: Basic Books, 2000.

7.O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. Maktablarda psixologik xizmat to'g'risidagi nizom. – Toshkent, 2019.

8.UNESCO. Education for Sustainable Development Report. – Paris, 2020.

INNOVATSION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA SUN'IY INTELLEKT INTEGRATSIYASI

Jakbarova Surayyo Tangirberganovna
Yangi asr universiteti "Maxsus pedagogika" kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur tezisdá innovatsion pedagogik texnologiyalar va sun'iy intellekt integratsiyasining ta'lim tizimidagi o'rni, ahamiyati hamda samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy ta'lim muhitida sun'iy intellekt asosidagi yondashuvlarning afzalliklari, muammolari va istiqbollari yoritiladi.

Kalit so'zlar: innovatsion ta'lim, pedagogik texnologiya, sun'iy intellekt, raqamli ta'lim, adaptiv o'qitish, ta'lim transformatsiyasi.

Аннотация

В данной тезе анализируется место, значение и эффективность интеграции инновационных педагогических технологий и искусственного интеллекта в системе образования. Также освещаются преимущества, проблемы и перспективы подходов на основе искусственного интеллекта в современной образовательной среде.

Ключевые слова: инновационное образование, педагогическая технология, искусственный интеллект, цифровое обучение, адаптивное обучение, трансформация образования.

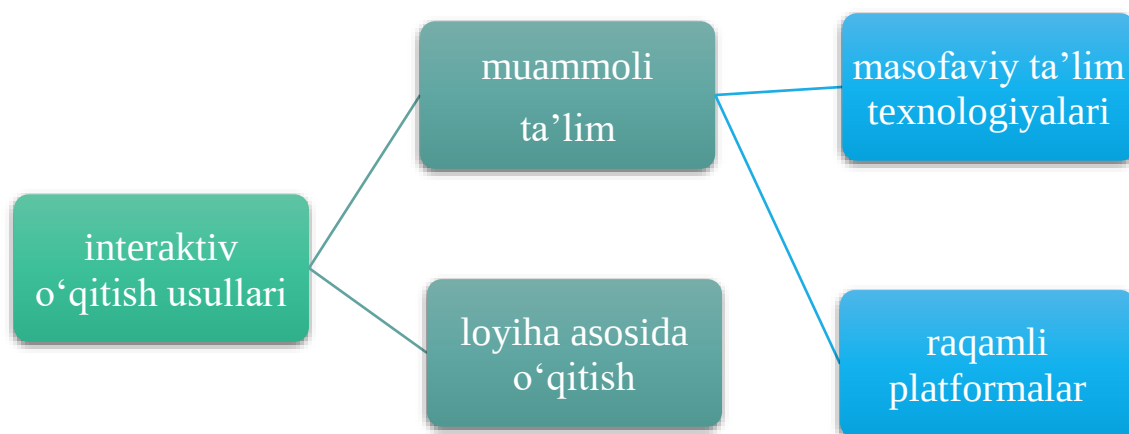
Abstract

This thesis examines the role, importance, and effectiveness of integrating innovative pedagogical technologies with artificial intelligence in the education system. It also discusses the benefits, challenges, and future prospects of AI-based approaches in the modern educational environment.

Keywords: innovative education, pedagogical technology, artificial intelligence, digital education, adaptive learning, educational transformation.

Kirish. Bugungi globallashuv jarayonida ta'lim tizimini modernizatsiya qilish va uning samaradorligini oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish hamda sun'iy intellekt imkoniyatlaridan foydalanish ta'lim sifatini yangi bosqichga olib chiqmoqda. Sun'iy intellekt texnologiyalari o'quv jarayonini individuallashtirish, o'quvchilarning bilim darajasini aniqlash va ularga mos ta'lim strategiyalarini ishlab chiqishda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda[1;5].

Innovatsion pedagogik texnologiyalar — bu ta'lim jarayonini samarali tashkil etishga qaratilgan zamonaviy metodlar, vositalar va yondashuvlar yig'indisi. Ular quyidagilarni o'z ichiga qamrab oladi:



Interaktiv o'qitish usullari - bu o'quvchilarni faqat tinglovchi emas, balki faol ishtirokchiga aylantiradigan ta'lim metodlaridir. Bu usullar pedagogika doirasida keng qo'llanadi va o'quvchilarning fikrlash, muloqot va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Muammoli ta'lim - bu o'quvchilarga tayyor bilim berish o'rniga, ularni muammo ustida mustaqil fikrlash, izlanish va xulosa chiqarishga yo'naltiradigan o'qitish usulidir. Bu yondashuv pedagogikada zamonaviy va samarali metodlardan biri hisoblanadi.

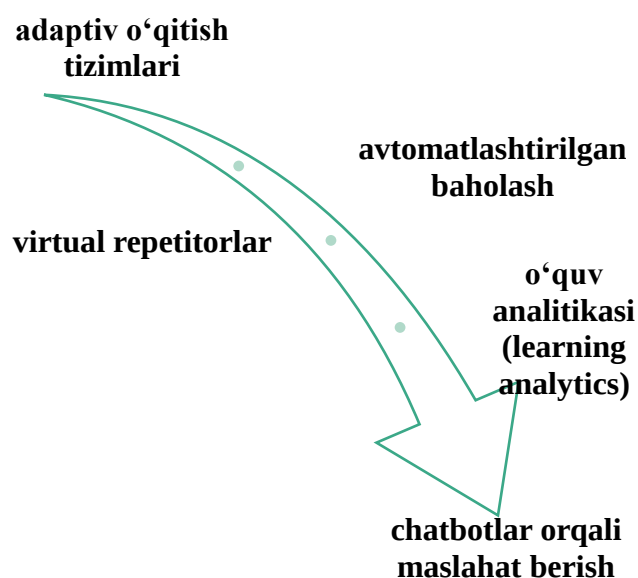
Loyiha asosida o'qitish - bu o'quvchilarni muayyan loyiha ustida ishlash orqali bilim va ko'nikmalarni egallashga yo'naltiradigan zamonaviy metoddir. U pedagogikada interaktiv va amaliy yondashuv sifatida keng qo'llanadi.

Masofaviy ta'lim texnologiyalari - bu o'qituvchi va o'quvchi bir joyda bo'lmagan holda, axborot-kommunikatsiya vositalari orqali ta'lim berish jarayonidir. Bu yo'nalish pedagogika hamda zamonaviy raqamli texnologiyalar asosida rivojlanmoqda.

Raqamli platformalar - bu internet va axborot texnologiyalari asosida xizmat ko'rsatadigan, foydalanuvchilar o'rtasida ma'lumot almashish, o'qish, ishlash yoki muloqotni ta'minlaydigan tizimlardir. Ular pedagogika va boshqa ko'plab sohalarda keng qo'llaniladi.

Ushbu texnologiyalar o'quvchilarni faollashtirish, mustaqil fikrlashni rivojlantirish va bilimlarni amaliyot bilan bog'lash imkonini beradi [2;6;7].

Sun'iy intellekt — bu kompyuter tizimlarining inson aqliga xos funksiyalarni bajarish qobiliyatidir. Ta'limda sun'iy intellekt quyidagi yo'nalishlarda qo'llaniladi:



Adaptiv o'qitish tizimlari— bu har bir o'quvchining bilim darajasi, tezligi va ehtiyojlariga moslashib, individual tarzda ta'lim beradigan raqamli tizimlardir. Bu yondashuv pedagogika hamda sun'iy intellekt texnologiyalari asosida rivojlanmoqda.

Avtomatlashtirilgan baholash— bu o'quvchilarning bilim, ko'nikma va kompetensiyalarini kompyuter tizimlari yordamida tezkor va obyektiv tarzda baholash jarayonidir. Bu yondashuv pedagogika hamda raqamli ta'lim texnologiyalarining muhim qismi hisoblanadi.

Virtual repetitorlar— bu sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalar asosida ishlovchi, o'quvchilarga individual tarzda yordam beradigan onlayn o'qituvchi tizimlaridir. Ular pedagogika va zamonaviy IT yechimlar kesishgan nuqtada rivojlanmoqda.

O'quv analitikasi (learning analytics)— bu o'quvchilar haqidagi ma'lumotlarni yig'ish, tahlil qilish va talqin qilish orqali ta'lim jarayonini yaxshilashga qaratilgan yondashuvdir. U pedagogika hamda ma'lumotlar tahlili kesishgan zamonaviy yo'nalish hisoblanadi.

Chatbotlar orqali maslahat berish bu sun'iy intellekt (AI) asosida ishlovchi dasturlar yordamida foydalanuvchilarga tezkor va interaktiv maslahatlar, yo'l-yo'riq yoki ma'lumot berish jarayonidir. Bu yondashuv pedagogika, shuningdek, mijozlarga xizmat ko'rsatish, sog'liqni saqlash va biznes sohalarida keng qo'llaniladi[4;3].

Shunday qilib, sun'iy intellekt bilan integratsiyalangan innovatsion pedagogik texnologiyalar nafaqat o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini oshiradi, balki o'qituvchining metodik imkoniyatlarini kengaytiradi. Kelajakda bu yo'nalish ta'lim sifatini yanada raqamlashtirish, individual yondashuvni kuchaytirish va pedagogik jarayonlarni optimallashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mashrabjonova D. O. *Sun'iy intellektning pedagogik ta'limga integratsiyasi: qiyinchiliklar, muammolar va innovatsion yechimlar* — **Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal** (O'zbekiston) 2025. Bu maqola ta'limda AI integratsiyasining muammolari va yechimlarini o'z ichiga oladi, xususan O'zbekiston sharoitida empirik tahlil asosida tavsiyalar beradi.

2. Mamatov A. *Innovatsion texnologiyalarning ta'lim jarayoniga integratsiyalashuvi* — **Ilg'or iqtisodiyot va pedagogik texnologiyalar** (2024). Raqamli va innovatsion texnologiyalar, shu jumladan AI, LMS va raqamli resurslarni ta'limga tatbiq etish masalalari batafsil tahlil qilingan.

3. Mirzaraximov M. *Sun'iy intellekt integratsiyasida pedagogik strategiyalarning ahamiyati* — Farg'ona davlat universiteti jurnali. Maqolada AI texnologiyalarini o'quv jarayoniga joriy etishda pedagogik yondashuvlarning roli yoritilgan.

4. Ikromov X. X., Sultanova D. I. *Sun'iy intellekt texnologiyalari va ularning pedagogikaga integratsiyasi* — **Modern Education and Development**. AI metodlari (mashinaviy o'rganish, neyron tarmoqlar) yordamida pedagogik jarayonlarni yaxshilash tahlili.

5. Shomirzaev M. X. *Texnologik ta'limda innovatsion pedagogik texnologiyalar va raqamli transformatsiya* — ilmiy konferensiya maqolasi. STEAM, sun'iy intellekt, AR/VR kabi texnologiyalar ta'lim samaradorligini oshirish nuqtai nazaridan ko'rib chiqiladi.

6. Nafosatxon M. *Sun'iy intellekt texnologiyalarining ta'limga integratsiyasi va uning imkoniyatlari* — **Qo'qon Universiteti Xabarnomasi**. AI texnologiyalarining oliy ta'limga tadbiq etilishi va pedagogik imkoniyatlari tahlili.

7. Abdig'aniyeva N. H. *Sun'iy intellekt texnologiyalarining ingliz tili o'qitish jarayoniga integratsiyasi: nazariy va amaliy yondashuvlar* — ilmiy konferensiya. AI yordamida til o'qitishda moslashtirilgan va pedagogik yondashuvlar bayoni.

ЎҚУВЧИЛАРДАГИ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ АНИҚЛАШ ВА РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

*Бухоро вилояти Бухоро туман 19-мактаб психологи
Хамроева Умида Сайфиллоевна*

Аннотация. Мақолада ўқувчилар қобилиятларини аниқлаш ва ривожлантириш бўйича психологик қонуниятларга асосланиб, ўқувчиларда лаёқат, маҳорат, педагогик, коммуникатив, дидактик, авторитар, перцептив, танқидий фикрлаш ва умумий қобилиятлар атрофлича таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: Қобилиятлар, ақлий истедод, тестлар билан ишлаш, кўникма ва малака.

Ключевые слова:

Способности, умственное дарование, работать с тестами, навыки и квалификация.

Key words: Capabilities, mental ability, work with test, forming habit and practice.

Давлат тараққиёти ва жамият равнақи кўп жиҳатдан халқнинг интеллектуал потенциали билан белгиланади. Чунки, илмий потенциали юқори даражада ривожланган мамлакат барча соҳаларда доимо илғор бўлади.

Республикамиз биринчи Президенти И.А.Каримов таъкидлаганидек, Ватанимиз келажаги ислохотларнинг тақдири ва уларнинг натижалари, халқимизнинг билим даражаси давр талабига ва тарраққиётига қанчалик мослигига, қандай мутахассислар етказиб бериб, ўрнимизни эгаллашларига боғлиқдир. Шунинг учун мамлакатимиз Президенти Ш.М.Мирзиёев барча соҳаларни жумладан таълим тизимини тубдан ислоҳ қилишга катта эътибор қаратаётгани таълим тизими соҳасида туб бурилаш ясамоқда десак муболаға бўлмайди. Шунга кўра, юқори малакали кадрлар тайёрлаш давлат сиёсати даражасидага кўтарилмоқда.

Психология фанида қобилият тушунчасини таҳлил қилишда шахс шаклланишига таъсир этувчи уч омил ҳисобга олинади. Яъни шахсга ота-она томонидан ўтган ирсий белгилар, шахс шаклланган ижтимоий муҳит ва шахсга бериладиган таълим-тарбия натижаси. Демак қобилият тушунчасини таҳлил қилишда юқоридаги уч омил таҳлили асосий ўринда туради.

Психологик луғатларда қобилият шахснинг муайян фаолият турини муваффақиятли бажаришга бўлган лаёқат даражасини ифодаладиган, турмуш жараёнида ҳосил қилинган индивидуал хусусиятлари йиғиндисидир[2.95] деб таъриф берилади.

Билим, кўникма, малакалар орттириш шу хусусиятларга боғлиқ бўлади, лекин шу хусусиятларнинг ўзлари мазкур билим, кўникма, малакаларга тааллуқли бўлмайди. Қобилиятлар билим, кўникма, малакаларни эгаллашда намоён бўлса ҳам, билимлар ва кўникмаларни эгаллаш билан боғланиб қолмайди. Қобилиятлар ва билимлар, қобилиятлар ва малакалар, қобилиятлар ва кўникмалар айнан бир-бирига ўхшаш нарса эмас.

Қобилиятлар билим, малака ва кўникмаларнинг ўзида кўринмайди, балки уларни эгаллаш динамикасида намоён бўлади, яъни, бошқача қилиб айтганда, мазкур фаолият учун муҳим бўлган билимлар ва кўникмаларни эгаллаш жараёни турли тенг шароитларда қанчалик тез, чуқур, осон ва мустаҳкам амалга оширилишида намоён бўлади. Худди ана шу ўринда юзага чиқадиган фарқлар бизга қобилиятлар ҳақида гапириш ҳуқуқини беради.

Ақлий истеъдод даражаси баланд болалар изланувчан, ҳар нарсага қизиқувчи ва уйғоқ қалбли бўладилар. Қобилиятлилиқ шахсинг ақл-фаросат, характер, хотира ва руҳий кечинмалари билан бевосита боғлиқдир.

Психологияда қобилиятларни миқдор жиҳатдан ўлчаш муаммоси узок тарихга эгадир. XIX асрнинг охири ва XX асрнинг бошларида катор психологлар (Кеттел, Термен, Спирмен ва бошқалар) оммовий ихтисослар учун касб танлашни амалга ошириш зарурияти билан боғлиқ бўлган талаблар таъсири остида таълим олаётганларнинг қобилиятини аниқлашни тақлиф қилиб чиқдилар. Уша пайтларда қобилиятларни ўлчаш усули сифатида ақлий истеъдод тестларидан фойдаланилди.

Ақлий истеъдод тестлари мазмун жиҳатдан катор саволлар ва масалалардан ташкил топгандир. Уларни ечиш муваффақияти (сарфланган вақтни ҳисобга олиб) балл ёки очколар йиғиндиси билан ҳисобланади.

Масалан, ўн бир ёшлик болаларнинг ақлий қобилиятларини аниқлаш учун инглиз мактабларида қуйидагича тест қўлланган: “Петр Жеймсга қараганда баландроқ, Эдвард Петрдан пастроқ. Ҳаммадан кўра ким баланд? Савол тагига қуйидаги жавоблар ёзиб қўйилади: 1.Эдвард, 2. Жеймс, 3. Петр,” Айта олмайман ёки бошқача тест: қизил, яшил, кўк, хўл, сариқ. Бу ерда бола туркумга кирмайдиган сўзни аниқлаши керак ва хоқозо.

Болалар тестлар тўпламини бажариб бўлгандан кейин уларнинг натижаларини стандартлаштирилган йўл билан, яъни ҳар бир синалувчи олган очколар миқдорини ҳисоблаш билан шуғулланишади. Қобилият бу кишининг бирор бир фаолиятга лаёқатлилиги, яроқлилиги ва бу фаолиятни муваффақиятли суратда амалга ошириш маҳоратидир.

Киши ўзида муайян фаолиятга қобилият бор ёки йўқлигини сезиш ёки сезмаслигини билдирадиган омил таълим методикаси ҳисобланади. Таълим методикаси қаерда ожиз бўлса, ўша ерда қобилиятларнинг туғма эканлиги ҳақидаги гаплар пайдо бўлади. Ўз-ўзидан маълумки, методика доим такомиллашиб боради, бу эса «туғма қобилиятлар» доирасини торайиб боришига олиб келади. Қобилиятлар ва истеъдодларни шакллантириш

муаммоси катта ижтимоий ва давлат аҳамиятига эга бўлган масаладир. Дастлабки қобилиятлар ижтимоий муҳит таъсирида оилада, мактабгача таълим муассасаси ва мактаб таълимида босқичма-босқич ривожланиб боради. Психологлар ўқувчи қобилиятларини диагностика қилишда ўқувчининг асосий етакчи фаолият хусусиятларини инобатга олиши керак чунки, қобилият фаолиятда намоён бўлади. Психологиянинг методологик асосининг кўрсатишича, қобилиятлар – имкониятлар тизимидан ташкил топган бўлиб, у ёки бу фаолиятдаги зарурий маҳорат даражасидир. Шундан келиб чиққан ҳолда ўқувчида мактаб таълим – тарбия жараёнида ўқувчиларда қобилиятнинг қуйидаги турларга бўлиб ўрганилади:

1. Муסיқага оид;
2. Математикага доир;
3. Бадиий ёки адабиётшуносликка доир
4. Тасвирий санъатга доир;
5. Спортга оид;
6. Актёрлик санъатига оид;
7. Ташкилотчилик;
8. Педагогик;
9. Илмий ва интеллектуал қобилиятлар намоён бўлади.

Муסיқавий қобилиятлар - Б.М.Теплов томонидан ўрганилиб, «Психология музыкальных способностей» китобида болада намоён бўлган муסיқий қобилият унинг муסיқачи бўлиши учун бирон бир даражада гаров бўла олмайди. Боланинг муסיқачи бўлиши учун унга махсус таълим берилиши, педагог ва бола намоёиш қилган қатъийлик, саломатликнинг яхши бўлиши, муסיқа асбоби, ноталар ва бошқа кўплаб шарт-шароитлар бўлиши зарур.

Буларсиз қобилиятлар ривожланмай турибоқ сўниб кетиши мумкин. [3.103]. Математик қобилиятлар - Крутецкий томонидан ўрганилган. У “Математик қобилиятлар психологияси” монографиясида математик қобилиятлар ва уларнинг тизимини кенг ёритиб берган. Идрок, тафаккур, хотира, хаёлнинг индивидуал хусусиятларини аниқлаб, уларни математик фаолиятда намоён бўлишини тадқиқ қилган. Математик қобилиятга математик материалларни умумлаштириш, мулоҳаза юритиш жараёнини қисқартириш,

математик ишламалларни камайтириш, масалани идрок қилиш билан натижаси ўртасида алоқа ўрнатиш, тўғри ва тескари фикр юритишдан енгилга ўтишлик, масала ечишда фикр юритишнинг эпчиллиги каби чуқур мулохазалар билдирган.[3.106].

Умумий қобилиятлар - инсонни турли фаолият йўналишларида муваффақиятини таъминлайди. Махсус қобилиятлар - инсонни бирор бир махсус фаолият йўналишидаги муваффақиятини таъминлайди ва унинг намоён бўлиши учун махсус лаёқат бўлиши лозим. Бундай қобилиятларга мусиқавий, математик, техник, педагогик ва бошқалар киради.

Шуни ҳам алоҳида таъкидлаб ўтиш керакки Ўзбекистонда бугунги кунда ўсмир ёшларнинг қарийб 70 % интернетдан кенг фойдаланиб келади, лекин уларнинг қанчаси бу тармоқдан тўғри мақсадда фойдаланиши бизнинг энг оғриқ нуқтамиз бўлиб қоляпти. Чунки дунёдаги барча бузғунчилик ҳаракатларининг келиб чиқиш сабаблари вертуал олам орқали ёшларимизга бузғунчи ёд ғояларни уларнинг онгига таъсир этиш орқали амалга оширилмоқда. Бизнинг мақсадимиз уларда юқоридаги келтириб ўтилган қобилиятлар билан бир қаторда танқидий фикрлаш қобилиятларини ҳам шакллантириб боришимиз керак.

Адабиётлар:

1. Каримов И. Ўзбекистоннинг сиёсий-ижтимоий ва иктисодий истикболининг асосий тамойиллари. Т.: 1995.
2. М.ТДавлетшин. Ўқувчиларда қобилиятнинг таркиб топиши. Т., 1965.
3. Психология: Дарслик. - Тошкент, 2009.
4. Умумий психология. А.В. Петровский таҳририда. Т. 1992й.

PSIXOLOGIK RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA TA'LIMGGA TA'SIRI

*Ergasheva Zilolaxon Ahmadjonovna
Andijon viloyati, Baliqchi tumani 25-maktab psixologi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada insonning psixologik rivojlanish bosqichlari va ularning ta'lim jarayoniga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil etiladi. Turli yosh davrlarida shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanish xususiyatlari yoritilib, ularni ta'lim tizimida hisobga olish zaruriyati asoslab beriladi. Shuningdek, maqolada pedagogik faoliyatda yoshga mos yondashuvlarni qo'llashning ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar. Psixologik rivojlanish, ta'lim jarayoni, yosh davrlari, kognitiv rivojlanish, pedagogik yondashuv, motivatsiya, emotsional rivojlanish, individual yondashuv

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Inson psixologik rivojlanishi bosqichma-bosqich kechib, har bir davr o'ziga xos xususiyatlar bilan tavsiflanadi. Ushbu xususiyatlarni chuqur o'rganish pedagogik jarayon samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Inson psixologik rivojlanishi izchil va bosqichma-bosqich kechadigan murakkab jarayon bo'lib, u biologik, ijtimoiy va pedagogik omillar ta'sirida shakllanadi. Har bir rivojlanish davri o'ziga xos psixologik xususiyatlar bilan tavsiflanadi va bu xususiyatlar ta'lim jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli zamonaviy pedagogika fanida o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish muhim metodologik tamoyillardan biri sifatida qoraladi. Psixologik rivojlanish bosqichlarini chuqur o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Chunki ta'lim jarayonining samaradorligi bevosita o'qitish metodlarining o'quvchilarning rivojlanish darajasiga mos kelishiga bog'liq. Mazkur

maqolada insonning psixologik rivojlanish bosqichlari va ularning ta'lim jarayoniga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil etiladi.

Inson psixologik rivojlanishi izchil va bosqichma-bosqich kechadigan jarayon bo'lib, har bir rivojlanish davri ta'lim jarayoniga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi. Mazkur bosqichlarning o'ziga xos psixologik xususiyatlarini inobatga olish ta'lim samaradorligini oshirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Ilk bolalik davrida bola atrof-muhitni asosan sezgi organlari orqali idrok etadi hamda predmet-amaliy faoliyat orqali bilimlarni o'zlashtiradi. Ushbu davrda ko'rgazmalilik tamoyili ustuvor bo'lib, turli vizual vositalar, harakatli o'yinlar va sensor tajribalar orqali o'qitish yuqori natija beradi. Bola uchun real predmetlar bilan ishlash, rang, shakl va tovushlarni ajratish orqali o'rganish jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois pedagoglar ushbu bosqichda ko'proq amaliy mashg'ulotlarga e'tibor qaratishi zarur.

Maktabgacha yosh davrida bolalarda nutq, tasavvur va ijtimoiy munosabatlar faol rivojlanadi. Bu bosqichda bola o'z fikrini erkin ifodalashga, atrofdagilar bilan muloqot qilishga intiladi. Shu bois ta'lim jarayonida rolli o'yinlar, interaktiv metodlar va kommunikativ yondashuvlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ayniqsa, ijodiy o'yinlar bolalarning tasavvurini kengaytiradi va ularning ijtimoiylashuviga yordam beradi. Kichik maktab yoshida o'quvchilarda mantiqiy fikrlash elementlari, diqqatning barqarorligi va xotira jarayonlari shakllana boshlaydi. Ushbu bosqichda bilimlarni tizimli ravishda yetkazish, didaktik vositalardan samarali foydalanish hamda rag'batlantirish mexanizmlari orqali o'quv motivatsiyasini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. O'quvchilarning bilimga bo'lgan qiziqishini oshirish uchun muammoli vaziyatlar yaratish, savol-javob usullaridan foydalanish samarali natija beradi. O'smirlik davrida esa shaxsning o'zligini anglash jarayoni jadallashadi, mustaqil fikrlash va ijtimoiy faollik ortadi. Shu bilan birga, emotsional beqarorlik va ichki ziddiyatlar ham kuzatiladi. Bu davr o'quvchilari o'z fikrini himoya qilishga, mustaqil qaror qabul qilishga intiladi. Shu sababli pedagoglardan individual yondashuv, psixologik qo'llab-quvvatlash va samarali muloqot ko'nikmalari talab etiladi. O'qituvchi bu bosqichda faqat bilim beruvchi emas, balki maslahatchi va yo'naltiruvchi rolini ham bajarishi lozim.

O'spirinlik davrida o'quvchilar ongli ravishda kasb tanlashga yo'nala boshlaydi, ularning tanqidiy va analitik fikrlash qobiliyatlari rivojlanadi. Ushbu bosqichda mustaqil ta'lim, ilmiy-tadqiqot faoliyati va muammoli o'qitish metodlari alohida ahamiyat kasb etadi. Bu yondashuvlar o'quvchilarning bilimlarni chuqur o'zlashtirishi va amaliyotda qo'llay olish ko'nikmalarini shakllantiradi. Shuningdek, kasbga yo'naltirish ishlari ham aynan shu davrda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik rivojlanish bosqichlarini inobatga olgan holda tashkil etilgan ta'lim jarayoni o'quvchilarning bilimlarni o'zlashtirish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Har bir yosh davrining psixologik va kognitiv xususiyatlariga mos ravishda tanlangan pedagogik metod va yondashuvlar o'quvchilarning o'quv faoliyatiga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi, ichki motivatsiyasini rag'batlantiradi hamda bilimlarni chuqur va barqaror egallashiga xizmat qiladi. Shuningdek, differensial va individual yondashuvlarning qo'llanilishi o'quvchilarning shaxsiy imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga, ularning mustaqil fikrlash, tahlil qilish va muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa o'quvchilarning nafaqat akademik, balki ijtimoiy kompetensiyalarini ham shakllantiradi.

Zamonaviy ta'lim tizimida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish, interaktiv metodlarni joriy etish va masofaviy ta'lim imkoniyatlarini kengaytirish o'quv jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Psixologik rivojlanish bosqichlarini chuqur o'rganish hamda ularning o'ziga xos xususiyatlarini ta'lim jarayonida tizimli ravishda inobatga olish pedagogik faoliyat samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Har bir yosh davriga xos kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanish darajasini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan metod va yondashuvlar o'quvchilarning bilimlarni o'zlashtirish jarayonini sezilarli darajada takomillashtiradi. Shu bilan birga, ta'lim amaliyotiga yoshga mos innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish, individual va differensial yondashuvlarni keng qo'llash zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Natijada, psixologik rivojlanish

bosqichlariga asoslangan holda tashkil etilgan ta'lim jarayoni barkamol, raqobatbardosh va intellektual salohiyatga ega shaxsni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. *Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch.* – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
2. To'xtaxodjayeva M.X. *Pedagogika.* – Toshkent: O'zbekiston Faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
3. G'oziyev E.G'. *Umumiy psixologiya.* – Toshkent: O'qituvchi, 2012.
4. Davletshin M.G. *Yosh davrlar va pedagogik psixologiya.* – Toshkent: Fan, 2009.
5. Qodirov B.R. *Psixologiya.* – Toshkent: O'qituvchi, 2011.
6. Nishonova Z.T. *Rivojlanish psixologiyasi.* – Toshkent: Fan, 2015.
7. Jo'rayev R.X. *Ta'lim nazariyasi.* – Toshkent: O'qituvchi, 2013.
8. Yo'ldoshev J.G'. *Pedagogik texnologiyalar.* – Toshkent: Fan va texnologiya, 2014.
9. Abduqodirov A.A. *Ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalar.* – Toshkent: Fan, 2016.
10. Hasanboyeva O. *Pedagogika nazariyasi va tarixi.* – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2017.

OTA-ONA VA BOLA MUNOSABATLARINING RUHIY RIVOJLANISHGA TA'SIRI

Soliyeva Dilnozaxon Nuridinovna
Samarqand viloyati, Toyloq tumani, 13-maktab psixologi

Annotatsiya. Maqolada ota-ona va bola o'rtasidagi munosabatlarning bolaning ruhiy rivojlanishiga ta'siri o'rganilgan. Bola hayotida ota-onaning roli, ijobiy va salbiy ta'sirlar, zamonaviy muammolar va emotsional qo'llab-quvvatlashning ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, munosabatlarni yaxshilash va bolaning ruhiy salomatligini mustahkamlashga oid tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Ota-ona, bola, ruhiy rivojlanish, emotsional qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy psixologiya, bola tarbiyasi

Inson hayotida ota-ona va bola munosabatlari bolaning ruhiy rivojlanishida eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Bola hayotidagi ilk tajribalar uning keyingi ijtimoiy, emotsional va intellektual rivojlanishini belgilaydi. Shu bois, ota-onaning mehr-muhabbat ko'rsatishi, bolani qo'llab-quvvatlashi va intellektual rag'batlantirishi uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, stressga chidamliligini kuchaytiradi va jamiyatga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi.

Bola hayotining dastlabki yillari uning psixologik va ijtimoiy rivojlanishida eng sezgir davr hisoblanadi. Shu davrda ota-onaning mehr-muhabbati, g'amxo'rliqi va e'tibori bolaga o'zini xavfsiz his qilish imkoniyatini beradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-ona bilan mustahkam va ijobiy bog'lanish bolaning ruhiy barqarorligini, emotsional intellektini va ijtimoiy qobiliyatlarini shakllantirishda asosiy omil hisoblanadi. Agar ota-ona va bola o'rtasidagi muloqot samimiy, ochiq va qo'llab-quvvatlovchi bo'lsa, bola o'zini erkin ifoda eta oladi, qaror qabul qilishda ishonch hosil qiladi va kelajakda murakkab vaziyatlarga moslashishga tayyor bo'ladi. Shu bilan birga, ota-ona va bola munosabatlari faqat mehr-muhabbat ko'rsatish bilan chegaralanmaydi. Ular tartib-intizom, me'yoriy chegaralar va qadriyatlarni o'rgatish orqali ham bolaning ruhiy rivojlanishiga ta'sir qiladi. Masalan, ota-ona tomonidan

belgilanadigan tartib va qoidalar bola uchun xavfsizlik va barqarorlikni ta'minlaydi, u orqali bola ijtimoiy me'yorlarni anglashga va ularga moslashishga o'rganadi. Zamonaviy jamiyat sharoitida esa ota-ona va bola munosabatlari yangi qiyinchiliklarga duch kelmoqda. Ish bilan band ota-onalar, texnologiyalar va ijtimoiy stress kabi omillar bolalar bilan samimiy muloqot vaqtini qisqartiradi. Shu sababli, bolaning ruhiy rivojlanishi uchun ota-onaning ijobiy, tinch va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlari har qachongidan ham muhim hisoblanadi. Ota-ona va bola munosabatlarini chuqur o'rganish psixologiya sohasida dolzarb mavzu bo'lib, bolalarning sog'lom ruhiy rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. Bu mavzuni o'rganish orqali ota-onalar va tarbiyachilar bolalarni rivojlantirishning samarali usullarini bilib olishlari, bolalarga emotsional va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlashlari mumkin. Shu bilan birga, ota-ona munosabatlarining ijobiy va salbiy tomonlari, zamonaviy muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari ham tahlil qilinadi. Ota-ona va bola o'rtasidagi munosabatlar bolaning ruhiy rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-ona munosabatlarining sifati bolaning o'ziga bo'lgan ishonchi, ijtimoiy qobiliyatlari va stressga chidamliligini belgilaydi. Umuman olganda, ota-ona munosabatlari ikki asosiy turga bo'linadi: ijobiy va salbiy.

Ijobiy munosabatlar – bu bola bilan samimiy va ochiq muloqot qilish, mehr-muhabbatni muntazam ko'rsatish va bolaning fikrini hurmat qilish orqali shakllanadi. Bunday munosabatlar quyidagi jihatlar bilan ajralib turadi:

- Ochiq muloqot va mehr-muhabbat ko'rsatish. Bola o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etishi, savollar berishi va ota-onadan maslahat olishi mumkin.
- Bola xatolarini tushuntirish orqali tuzatish. Tanbeh berish yoki jazolash o'rniga ota-ona xatolarni izohlab, ularni qanday tuzatish mumkinligini ko'rsatadi.
- Ijobiy rag'batlantirish va erkin fikr bildirish imkoniyati yaratish. Bola harakatlari va fikrlari e'tiborga olinadi, bu esa uning o'zini hurmat qilish va ijtimoiy muhitda o'zini qulay his qilishiga yordam beradi.

Bunday munosabatlar bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, stressga chidamliligini kuchaytiradi va ijtimoiy muhitga tez moslashish qobiliyatini

rivojlantiradi. Shuningdek, bola ota-onaga bo'lgan ishonchni his qilgani sababli, murakkab vaziyatlarni osonroq boshqaradi va muammolarni mustaqil hal qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Salbiy munosabatlar esa haddan tashqari qattqlik, e'tiborsizlik yoki doimiy tanbeh orqali namoyon bo'ladi. Ular quyidagi holatlarni o'z ichiga oladi:

- Haddan tashqari qattqlik yoki e'tiborsizlik. Bola o'z his-tuyg'ularini ifoda eta olmaydi va ota-onaning talablariga doimiy rioya qilishga majbur bo'ladi.
- Doimiy tanbeh va bolaning fikrini inobatga olmaslik. Bola o'z fikrining ahamiyatsizligini his qiladi, bu esa uning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi.

Salbiy munosabatlar bolaning ruhiy salomatligiga zarar yetkazadi, u xavotirli va o'ziga ishonchsiz bo'ladi, ijtimoiy muammolarga duchor bo'lishi mumkin. Shu sababli ota-onalar munosabatlarning ijobiy bo'lishiga alohida e'tibor qaratishi lozim. Bola ruhiy barqaror va mustaqil shaxs sifatida shakllanishi uchun ota-onaning mehr-muhabbati, samimiy muloqoti va qo'llab-quvvatlashi muhim shartdir.

Bugungi kunda ota-onalar ko'pincha ish bilan band bo'lib, bolaga yetarli vaqt ajrata olmaydi. Shu sababli, bolalar bilan muloqot vaqtining qisqarishi va emotsional ajralish kuchayadi. Zamonaviy texnologiyalarning keng qo'llanilishi – onlayn o'yinlar, mobil qurilmalar va internet – ham bolalar bilan ota-ona orasidagi aloqani kamaytiradi. Natijada, bolalar orasida ruhiy muammolar, ijtimoiy izolyatsiya va stress darajasi ortadi. Shuningdek, maktabdagi yuqori talablar, tanqidiy baholar va ijtimoiy raqobat ham bolaning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu sharoitlarda ota-onaning roli yanada muhimlashadi. Bola ota-onaning samimiy e'tiborini his qilsa, u xavfsizlik tuyg'usini rivojlantiradi, stressni yengish qobiliyatini oshiradi va ijtimoiy muhitga moslashadi. Zamonaviy muammolarni yengish uchun ota-onalar bolalar bilan sifatli vaqt o'tkazishga, ular bilan ochiq muloqot qilishga, shuningdek, emotsional qo'llab-quvvatlashni muntazam ta'minlashga intilishi lozim. Bu bolaning ruhiy barqarorligi, o'zini ijtimoiy muhitda qulay his qilishi va stressga chidamliligi uchun asosiy omildir.

Amaliy tavsiyalar. Ota-ona va bola munosabatlarini yaxshilash va bolaning ruhiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun quyidagi amaliy tavsiyalar muhim hisoblanadi:

1. Ochiq va samimiy muloqot qilish. Bola o'z fikrini erkin ifoda eta olishi kerak. Ota-ona unga tinglovchi sifatida e'tibor qaratishi, savollarini hurmat bilan eshitishi va javob berishi zarur. Bu bola o'z his-tuyg'ularini tushunish va ular bilan ishlashni o'rganadi, shuningdek, ota-onaga bo'lgan ishonchini oshiradi.

2. Rasmiy va norasmiy vaqt ajratib, birga faoliyat qilish. Bu vaqt davomida ota-ona bolani turli faoliyatlar bilan tanishtiradi: o'qish, ilmiy tajribalar, sport, o'yinlar yoki san'at bilan shug'ullanish. Shu yo'l bilan bola nafaqat ota-onasi bilan yaqinlikni his qiladi, balki ijodiy va intellektual rivojlanishga ham rag'batlanadi.

3. Bola xatolarini tanqid qilmasdan, tushuntirish orqali tuzatishga yo'naltirish. Tanbeh va qattiq jazolar o'rniga, ota-ona bola xatosini tushuntirishi va uni to'g'rilash usullarini ko'rsatishi lozim. Bu usul bolaning mas'uliyatini oshiradi, xatolardan o'rganish qobiliyatini rivojlantiradi va ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

4. Emotsional qo'llab-quvvatlashni muntazam ta'minlash va muvaffaqiyatlarini rag'batlantirish. Bola kichik yutuqlari uchun ham rag'batlantirilsa, u o'zini qadrlashni o'rganadi va o'ziga bo'lgan ishonchi oshadi. Shu bilan birga, ota-onaning mehr-muhabbati va doimiy e'tibori bola uchun xavfsizlik tuyg'usini yaratadi va stressni yengish qobiliyatini kuchaytiradi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, muntazam muloqot, qo'llab-quvvatlash va samimiy munosabat bolaning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu sababli, ota-onalar bolalar bilan sifatli vaqt o'tkazish va emotsional qo'llab-quvvatlashni kundalik hayotga kiritishlari lozim. Ota-ona va bola munosabatlari bolaning ruhiy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ijobiy munosabatlar bolaning o'ziga ishonchini oshiradi, ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi va stressga chidamliligini rivojlantiradi. Bola o'zini xavfsiz va qo'llab-quvvatlangan his qilsa, u murakkab vaziyatlarga moslashadi, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi va kelajakda mustaqil shaxs sifatida shakllanadi. Salbiy ta'sirlar esa uzoq muddatli

ruhiy muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Haddan tashqari qattqlik, e'tiborsizlik yoki doimiy tanbeh bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi, stress darajasini oshiradi va ijtimoiy muammolarga olib keladi. Shu sababli ota-onalar bolaning ruhiy salomatligini mustahkamlash uchun mehr-muhabbat, samimiy muloqot va muntazam qo'llab-quvvatlashni doimiy ravishda ta'minlashi lozim. Bola tarbiyasi faqat nazariy bilimlar bilan emas, balki amaliy, kundalik muloqot va qo'llab-quvvatlash orqali shakllanadi. Shu bois ota-onaning roli hayotning ilk yillaridan boshlab muhim bo'lib, bolaning kelajakdagi ruhiy barqarorligi va ijtimoiy muvaffaqiyati uchun poydevor bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akhmedov, R. (2018). *Maktab psixologiyasi va uning amaliyoti*. Toshkent: "Fan va Ta'lim" nashriyoti.
2. Karimova, S. (2020). *O'quvchilarda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish metodikasi*. Toshkent: "Pedagogika" nashriyoti.
3. Islomova, N. (2019). *Xulq-atvor muammolarini aniqlash va profilaktikasi*. Toshkent: "Ilm-fan" nashriyoti.
4. Sattarov, J. (2021). *Psixologik barqarorlik va stressni boshqarish texnikalari*. Toshkent: "Ta'lim dunyosi" nashriyoti.
5. Zokirova, M. (2022). *Maktab psixologining kasbiy qobiliyatlari va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish*. Toshkent: "Pedagogika va Psixologiya" jurnali, №3, 45-52-betlar.

TA'LIM MUASSASALARIDA ZO'RAVONLIKNING PSIXOLOGIK SABABLARI VA PROFILAKTIKASI

*Ibragimova Xurshida Muhiddinovna
Sirdaryo viloyati, Boyovut tumani
7-maktab amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta'lim muassasalarida uchraydigan zo'ravonlik holatlarining psixologik tabiati, uning yuzaga kelish omillari hamda oldini olishning ilmiy asoslangan usullari keng tahlil qilingan. Zo'ravonlikning individual, oilaviy va ijtimoiy omillari o'rganilib, uning o'quvchilar shaxsiy rivojlanishiga, ruhiy salomatligiga va ta'lim samaradorligiga salbiy ta'siri ochib berilgan. Shuningdek, maqolada psixoprofilaktika, empatik yondashuv, pedagogik hamkorlik va zamonaviy raqamli tahdidlarga qarshi kurash strategiyalari yoritilgan.

Kalit so'zlar. zo'ravonlik, agressiya, bullying, kiberbulling, psixologik omillar, profilaktika, empatiya, ijtimoiy muhit, stress, psixologik xavfsizlik, shaxs rivoji

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat bilim olish jarayoni, balki ularning ruhiy salomatligi, emotsional holati va ijtimoiy moslashuvi ham alohida e'tibor talab qilmoqda. Shu nuqtai nazardan, ta'lim muassasalarida zo'ravonlik muammosi dolzarb ijtimoiy-psixologik masala sifatida qaralmoqda. Zo'ravonlik — bu shaxsning boshqa bir shaxsga nisbatan jismoniy, psixologik yoki ijtimoiy bosim o'tkazishi orqali zarar yetkazish jarayonidir. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida uchraydigan zo'ravonlik holatlari, xususan, bullying (tazyiq), kamsitish, tahqirlash va ijtimoiy izolyatsiya kabi ko'rinishlar o'quvchilarning ruhiy holatiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatlar o'quvchilarda qo'rquv, xavotir, depressiv kayfiyat, o'ziga ishonchsizlik kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Shu bois ta'lim muassasalarida zo'ravonlikning psixologik sabablarini chuqur o'rganish va uning oldini olishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ta'lim muassasalarida zo'ravonlikning yuzaga kelishi ko'p omilli jarayon bo'lib, u individual, oilaviy va ijtimoiy-psixologik omillarning

o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Avvalo, individual psixologik omillarni ko'rib chiqish zarur. Ba'zi o'quvchilarda agressiv xulq-atvorning shakllanishi ularning temperament xususiyatlari, emotsional beqarorligi, past o'z-o'zini baholashi yoki ichki ziddiyatlari bilan bog'liq bo'ladi. Bunday o'quvchilar ko'pincha o'z muammolarini konstruktiv yo'l bilan hal qila olmay, zo'ravonlik orqali o'zini namoyon etishga urinadi. Frustratsiya, ya'ni ehtiyojlarning qondirilmasligi natijasida yuzaga keladigan ichki ziddiyatlar ham agressiv xulq-atvorni kuchaytiradi. Ikkinchi muhim omil — oilaviy muhitdir. Bola oilada qanday tarbiya olgan bo'lsa, ko'pincha shu modelni ijtimoiy muhitda takrorlaydi. Agar oilada zo'ravonlik, jismoniy jazolash, mehr yetishmasligi yoki doimiy nizolar mavjud bo'lsa, bu bolada agressiv xulq-atvorning shakllanishiga olib keladi. Aksincha, sog'lom va qo'llab-quvvatlovchi oilaviy muhit bolada ijobiy ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Ijtimoiy muhit zo'ravonlikning shakllanishi va namoyon bo'lishida hal qiluvchi omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi. Ta'lim muassasasida o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar tizimi, guruh ichidagi ierarxiya, ijtimoiy maqom uchun kurash hamda tengdoshlar bosimi zo'ravonlikning kuchayishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, o'smirlik davrida shaxsning o'zini namoyon qilishga bo'lgan ehtiyoji keskin ortadi. Bu davrda ayrim o'quvchilar o'z mavqeini mustahkamlash yoki e'tibor qozonish maqsadida zo'ravonlikni vosita sifatida qabul qilishi mumkin. Natijada, guruh ichida "kuchli" va "zaif" rollari shakllanib, bu esa psixologik bosim va ijtimoiy tengsizlikni yanada kuchaytiradi. Bundan tashqari, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi bilan bog'liq holda zo'ravonlikning yangi shakli — kiberbulling ham keng tarqalmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va boshqa raqamli platformalar orqali amalga oshiriladigan tahqirlash, haqoratlash, shaxsga doir yolg'on ma'lumotlarni tarqatish yoki uni omma oldida kamsitish kabi harakatlar o'quvchilarning ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazadi. Kiberbullingning eng xavfli jihatlaridan biri uning yashirin va nazorat qilish qiyin bo'lgan shaklda kechishidir. U ko'pincha uzoq muddat davom etib, jabrlanuvchida doimiy xavotir, qo'rquv va ruhiy tushkunlik holatlarini yuzaga keltiradi. Shu sababli ta'lim muassasalarida zo'ravonlikning oldini olish kompleks va

tizimli profilaktik chora-tadbirlarni talab etadi. Eng avvalo, psixologik xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish ustuvor vazifa hisoblanadi. Bunday muhitda o'quvchilar o'z fikrini erkin ifoda eta oladi, o'zini hurmat qilingan va himoyalangan his qiladi. O'qituvchilarning empatik yondashuvi, har bir o'quvchining shaxsiga hurmat bilan qarashi, ularning fikrini tinglash va qo'llab-quvvatlash zo'ravonlikning oldini olishda muhim psixologik omil hisoblanadi.

Psixoprofilaktika ishlari esa ushbu jarayonning asosiy mexanizmlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. Maxsus tashkil etilgan treninglar, psixologik mashg'ulotlar, rolly o'yinlar va interaktiv metodlar orqali o'quvchilarda samarali muloqot ko'nikmalari, konfliktlarni konstruktiv hal etish usullari hamda emotsional intellekt rivojlantiriladi. Bu esa o'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish qobiliyatini oshiradi, agressiv xulq-atvorning kamayishiga olib keladi. Shuningdek, ota-onalar bilan samarali hamkorlikni yo'lga qo'yish zo'ravonlik profilaktikasining ajralmas qismi hisoblanadi. Ota-onalarga bolalarning yosh va psixologik xususiyatlari, ularning ehtiyojlari hamda xulq-atvoridagi o'zgarishlar haqida muntazam ravishda ma'lumot berib borish zarur. Oila va ta'lim muassasasi o'rtasidagi uzviy hamkorlik bolani har tomonlama qo'llab-quvvatlash imkonini yaratadi hamda zo'ravonlikning oldini olishda yuqori samaradorlikka erishishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, o'quvchilar bilan individual va guruhli ishlashni yo'lga qo'yish, shuningdek, raqamli xavfsizlik va media madaniyat bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish ham dolzarb ahamiyat kasb etadi. Faqatgina kompleks va uzluksiz yondashuv orqali zo'ravonliksiz, sog'lom va rivojlantiruvchi ta'lim muhitini shakllantirish mumkin.

Ta'lim muassasasida psixologik xizmatning faoliyati ham muhim ahamiyatga ega. Psixologlar tomonidan diagnostika, korreksiya va maslahat ishlari olib borilishi orqali muammoli o'quvchilar bilan individual ishlash imkoniyati yaratiladi. Ta'lim muassasalarida zo'ravonlik muammosi murakkab, ko'p omilli va dolzarb ijtimoiy-psixologik hodisa hisoblanadi. Uning kelib chiqishida individual, oilaviy va ijtimoiy omillar o'zaro uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi. Zo'ravonlik o'quvchilarning

ruhiy salomatligiga, shaxsiy rivojlanishiga va ta'lim samaradorligiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois mazkur muammoni hal etishda tizimli va kompleks yondashuv zarur. Psixologik xavfsiz muhitni yaratish, empatik muloqotni rivojlantirish, psixoprofilaktika ishlarini kuchaytirish va ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish zo'ravonlikni kamaytirishning asosiy yo'nalishlari hisoblanadi. Ta'lim muassasalarida zo'ravonliksiz muhitni shakllantirish sog'lom, barkamol va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Bunday muhit o'quvchilarning nafaqat akademik rivojlanishiga, balki ularning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy kamolotiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zo'ravonlikdan xoli ta'lim muhiti o'quvchilarda o'ziga ishonchni mustahkamlaydi, ularning erkin fikrlashini rag'batlantiradi hamda sog'lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, zo'ravonliksiz muhitni yaratish murakkab va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, u tizimli yondashuvni talab etadi. Ta'lim muassasalarida pedagoglar, psixologlar va ota-onalar o'rtasida uzviy hamkorlikni yo'lga qo'yish, o'quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish hamda ularning ehtiyojlariga mos yondashuvlarni qo'llash zarur. Ayniqsa, empatik muloqotni rivojlantirish, o'zaro hurmat va bag'rikenglik tamoyillarini mustahkamlash zo'ravonlikning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Bundan tashqari, psixoprofilaktika ishlarini tizimli tashkil etish orqali o'quvchilarda emotsiyalarni boshqarish, konfliktlarni konstruktiv hal etish va ijtimoiy muammolarga ongli yondashish ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin. Zamonaviy axborot makonida esa kiberbulling va virtual zo'ravonlik kabi yangi tahdidlarga qarshi kurashish uchun raqamli savodxonlikni oshirish ham alohida ahamiyat kasb etadi. Ta'lim tizimida zo'ravonliksiz muhitni shakllantirish nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy ahamiyatga ega vazifa bo'lib, bu yo'nalishda ilmiy asoslangan strategiyalarni ishlab chiqish, ularni amaliyotga joriy etish va doimiy ravishda takomillashtirib borish zarur. Faqatgina shunday yondashuv orqali kelajak avlodni sog'lom, ongli va ijtimoiy mas'uliyatli shaxs sifatida tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2010.

2. Davletshin M.G. Psixologiya asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2002.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. Toshkent, 2018.
4. Qodirov B.R. Ta'limda psixologik xizmatni tashkil etish. Toshkent, 2015.
5. Toshpo'latova Sh. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent, 2019.
6. Xudoyqulov N., Xolov A. Tarbiya ishlari metodikasi. Toshkent, 2020.
7. Abduqodirov A.A. Ta'limda innovatsion yondashuvlar. Toshkent, 2016.
8. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. Toshkent, 2020.

O'QUVCHILARNI KASBGA YO'NALTIRISHDA PEDAGOG VA PSIXOLOG HAMKORLIGI

Ibragimova Xurshida Muhiddinovna

Sirdaryo viloyati, Boyovut tumani 7-maktab psixologi

ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada kasbiy yo'naltirish jarayonida pedagog va psixolog hamkorligining nazariy asoslari va amaliy ahamiyati keng yoritilgan. Kasbiy yo'naltirish o'quvchilarning qiziqishi, qobiliyati, shaxsiy xususiyatlari va jamiyat ehtiyojlarini hisobga olgan holda to'g'ri kasb tanlashiga yordam beruvchi muhim pedagogik-psixologik jarayon sifatida tahlil qilingan. Maqolada pedagog va psixologning vazifalari, o'zaro hamkorlik mexanizmlari, diagnostik metodlar hamda kasb tanlashdagi xatolarni oldini olish yo'llari ilmiy asosda yoritilgan.

KALIT SO'ZLAR. Kasbiy yo'naltirish, pedagog, psixolog, hamkorlik, kasb tanlash, qobiliyat, moyillik, diagnostika, o'quvchi shaxsi, motivatsiya.

Bugungi kunda ta'lim tizimida kasbiy yo'naltirish eng muhim strategik yo'nalishlardan biri sifatida qaraladi, chunki jamiyat taraqqiyoti bevosita malakali, o'z kasbiga sadoqatli va to'g'ri tanlangan mutaxassislar faoliyati bilan chambarchas bog'liqdir. Kasb tanlash shaxs hayotidagi eng mas'uliyatli va uzoq muddatli ta'sirga

ega bo'lgan qarorlardan biri bo'lib, u insonning kelajakdagi ijtimoiy mavqei, moddiy farovonligi, kasbiy muvaffaqiyati hamda shaxsiy qoniqish darajasini belgilab beradi. Shu jihatdan qaraganda, kasbiy yo'naltirish jarayoni faqatgina tavsiya berish emas, balki shaxsning ichki imkoniyatlarini aniqlash va uni to'g'ri yo'nalishga yo'naltirishga qaratilgan murakkab pedagogik-psixologik tizim hisoblanadi. Shu sababli kasbiy yo'naltirish jarayonida pedagog va psixolog hamkorligi alohida ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Pedagog ta'lim jarayonida o'quvchining faolligi, bilimlarni o'zlashtirish darajasi, fanlarga bo'lgan qiziqishi hamda amaliy topshiriqlardagi ishtirokini doimiy kuzatib boradi. Bu kuzatuvlar asosida u o'quvchining qaysi sohalarga moyilligi borligini aniqlashga harakat qiladi. Psixolog esa o'quvchining ichki psixologik holati, temperament turi, xarakter xususiyatlari, motivatsiyasi va qiziqishlar tizimini ilmiy metodlar — testlar, suhbatlar va diagnostik kuzatishlar orqali o'rganadi. Natijada, ushbu ikki mutaxassisning birgalikdagi tahlili asosida o'quvchining kasbiy yo'nalishga mosligi aniqroq va ishonchliroq baholanadi. Bunday hamkorlik kasbiy yo'naltirish jarayonining ilmiy asoslangan, kompleks va samarali bo'lishini ta'minlaydi. Pedagog va psixologning o'zaro integratsiyalashgan faoliyati o'quvchining faqat tashqi o'quv faoliyatini emas, balki uning ichki psixologik ehtiyojlarini ham hisobga olish imkonini beradi. Bu esa noto'g'ri kasb tanlash xavfini kamaytiradi va har bir o'quvchining individual qobiliyatini to'liq ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Kasbiy yo'naltirish — bu o'quvchilarning shaxsiy qobiliyatlari, qiziqishlari, psixologik xususiyatlari va jamiyat ehtiyojlarini hisobga olgan holda ularni to'g'ri kasb tanlashga yo'naltirish jarayonidir. Bu jarayon faqat bir martalik maslahat emas, balki uzluksiz davom etadigan tizimli faoliyat hisoblanadi.

Pedagogning kasbiy yo'naltirishdagi roli juda muhim va ko'p qirrali hisoblanadi. U o'quvchi bilan kundalik ta'limiy muloqot jarayonida bevosita ishlaydi va uning o'quv faoliyatini tizimli ravishda kuzatib boradi. Bunda o'quvchining darslardagi faolligi, bilimlarni o'zlashtirish darajasi, topshiriqlarni bajarish sifati hamda turli fanlarga bo'lgan qiziqishlari muhim diagnostik ko'rsatkich sifatida xizmat qiladi. Pedagog aynan shu kuzatuvlar orqali o'quvchining qaysi

yo'nalishlarga ko'proq moyilligi borligini aniqlash imkoniga ega bo'ladi. Masalan, matematik fanlarga qiziqadigan o'quvchilarda odatda mantiqiy fikrlash, tahliliy yondashuv va muammoni bosqichma-bosqich hal qilish qobiliyati rivojlangan bo'ladi. Bunday o'quvchilar texnik, muhandislik yoki axborot texnologiyalari sohalariga mos kelishi mumkin. Adabiyot va gumanitar fanlarga qiziqadigan o'quvchilar esa ijodiy tafakkur, tasavvur va nutq madaniyatiga ega bo'lib, ular pedagogika, jurnalistika, filologiya yoki san'at yo'nalishlariga ko'proq mos bo'lishi mumkin. Pedagog ana shu individual xususiyatlarni hisobga olgan holda o'quvchini kelajak kasbiga yo'naltirishda muhim ko'prik vazifasini bajaradi. Psixolog esa o'quvchining ichki psixologik dunyosini chuqur o'rganishga ixtisoslashgan mutaxassis sifatida namoyon bo'ladi. U turli diagnostik metodlar — testlar, anketalar, suhbatlar va tizimli kuzatishlar yordamida o'quvchining temperament turi, xarakter xususiyatlari, qiziqishlar doirasi hamda qobiliyatlarini aniqlaydi. Psixologik tahlil natijalari o'quvchining shaxsiy psixologik profilini shakllantirishga yordam beradi. Masalan, introvert tipdagi shaxslar odatda mustaqil ishlashni talab qiladigan, chuqur tahlil va diqqatni jamlashga asoslangan kasblarga ko'proq mos keladi. Ekstravert shaxslar esa muloqotga boy, jamoaviy ish, tashkiliy faoliyat va kommunikatsiya talab qiladigan kasblarda o'zlarini yaxshiroq namoyon etadilar. Psixolog aynan shu kabi ilmiy asoslangan tahlillar orqali o'quvchiga individual tavsiyalar beradi va uning kasbiy tanlov jarayonini to'g'ri yo'naltirishga yordam ko'rsatadi.

Pedagog va psixolog hamkorligi kasbiy yo'naltirish jarayonining eng muhim bo'g'ini hisoblanadi. Chunki pedagog tashqi kuzatuv orqali o'quvchining o'quv faoliyatini baholasa, psixolog ichki psixologik jarayonlarni tahlil qiladi. Ushbu ikki yo'nalish birlashganda o'quvchining to'liq kasbiy portreti shakllanadi. Bu esa noto'g'ri kasb tanlash xavfini kamaytiradi. Kasbiy yo'naltirishda hamkorlik quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi. Birinchidan, o'quvchilarni psixologik-pedagogik diagnostika qilish. Bu jarayonda testlar va kuzatishlar orqali ularning qobiliyatlari aniqlanadi. Ikkinchidan, kasbga oid ma'lumotlar berish. O'quvchilarga turli kasblar haqida tushuntirish ishlari olib boriladi. Uchinchidan, individual maslahatlar berish. Har bir o'quvchining xususiyatiga qarab alohida tavsiyalar ishlab chiqiladi.

To'rtinchidan, ota-onalar bilan hamkorlik qilish. Ota-onalar ham kasbiy yo'naltirish jarayoniga jalb etiladi. Biroq kasbiy yo'naltirish jarayonida ayrim muammolar ham uchraydi. Ulardan biri o'quvchilarning o'zini yetarlicha anglamasligi va kasb tanlashda aniq qarorga ega emasligidir. Ikkinchi muammo esa ota-onalarning bosimi bo'lib, ular ba'zan farzandining qiziqishlarini hisobga olmasdan kasb tanlashga majbur qiladi. Shuningdek, yetarli axborot yetishmasligi ham noto'g'ri tanlovlarga olib kelishi mumkin. Ushbu muammolarni bartaraf etishda pedagog va psixologning hamkorligi yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Ular birgalikda o'quvchiga to'g'ri yo'l ko'rsatishi, uning qiziqishlarini aniqlashi va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlashi lozim. Kasbiy yo'naltirish jarayonida motivatsiya ham muhim o'rin tutadi. O'quvchi o'z kelajagini aniq tasavvur qilsa, u o'qishga nisbatan yanada faol bo'ladi. Shu sababli pedagog va psixolog o'quvchida kasbiy motivatsiyani shakllantirishga alohida e'tibor qaratishi kerak. Kasbiy yo'naltirishda pedagog va psixolog hamkorligi o'quvchilarning to'g'ri kasb tanlashida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bu hamkorlik o'quvchining qobiliyati, qiziqishi va psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish imkonini beradi. Natijada jamiyat uchun malakali, o'z kasbini sevuvchi va raqobatbardosh mutaxassislar tayyorlashga erishiladi. Shu bois ta'lim muassasalarida pedagog va psixolog hamkorligini yanada rivojlantirish va tizimli yo'lga qo'yish zarur hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
2. Karimova V.M. Psixologiya. Toshkent, 2012.
3. Sodiqova M.A. Pedagogik psixologiya. Toshkent, 2015.
4. Yo'ldoshev J.G'. Ta'lim nazariyasi va amaliyoti. Toshkent, 2011.
5. Hasanov B.S. Pedagogika. Toshkent, 2013.
6. Mahmudova D.A. Kasbiy yo'naltirish asoslari. Toshkent, 2019.
7. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, 2020.

OILAVIY MUHIT VA AGRESSIV XULQ-ATVOR O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Xatamov Farxodjon Bozorboy o'g'li

Sirdaryo viloyati, Boyovut tumani, 46-maktab

Annotatsiya. Mazkur maqolada oilaviy muhit va agressiv xulq-atvor o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik psixologik va pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Oiladagi tarbiya uslublari, ota-ona va bola o'rtasidagi munosabatlar, emotsional iqlim hamda ijtimoiy-psixologik omillar bolaning xulq-atvor shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi asoslab beriladi. Shuningdek, oiladagi zo'ravonlik, beparvolik yoki haddan tashqari qat'iy nazorat bolalarda agressivlikni kuchaytiruvchi omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Maqolada agressiv xulq-atvorning kelib chiqish sabablari, uning psixologik mexanizmlari hamda profilaktik yo'llari tahlil qilinadi. Oilaviy muhitni sog'lomlashtirish orqali bolalarda ijobiy xulq-atvorni shakllantirish imkoniyatlari yoritiladi.

Kalit so'zlar. Oila, oilaviy muhit, agressiv xulq-atvor, tarbiya uslublari, emotsional iqlim, psixologik xavfsizlik, ota-ona munosabatlari, zo'ravonlik, profilaktika

Oilaviy muhit shaxsning psixik rivojlanishida eng muhim omillardan biri bo'lib, ayniqsa bolalik va o'smirlik davrida uning ta'siri yanada kuchli namoyon bo'ladi. Bola dastlabki ijtimoiy tajribani aynan oilada egallaydi, ota-ona bilan bo'lgan munosabatlar orqali o'zini anglash, boshqalar bilan muloqot qilish va atrof-muhitga munosabat bildirishni o'rganadi. Shu sababli oilaviy muhitning sifat darajasi bolaning xulq-atvoriga, hissiy barqarorligiga hamda ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oilada hukm surayotgan emotsional iqlim, ota-onaning bir-biriga va bolaga bo'lgan munosabati, tarbiya uslubi va intizom talablari bolaning psixologik holatini shakllantiruvchi asosiy omillar hisoblanadi. Agar oilada mehr-muhabbat, qo'llab-quvvatlash, ochiq muloqot va o'zaro hurmat ustun bo'lsa, bola o'zini xavfsiz

his qiladi, uning o'ziga bahosi yuqori bo'ladi hamda u ijtimoiy jihatdan faol va ijobiy xulq-atvorni namoyon etadi. Bunday muhitda tarbiyalangan bolalar odatda konfliktlarni tinch yo'l bilan hal etishga harakat qiladi, boshqalarga nisbatan empatiya hissi rivojlangan bo'ladi. Aksincha, oilada zo'ravonlik, keskin janjallar, sovuqlik yoki e'tiborsizlik hukm sursa, bu bola psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday sharoitda bola ichki ziddiyatlarga duch keladi, stress va xavotir darajasi ortadi. Natijada u o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiynaladi va agressiv xulq-atvor shakllanishi uchun qulay psixologik zamin yaratiladi. Ayniqsa, ota-onaning jismoniy jazolashga asoslangan tarbiya uslubi bolada agressiyani kuchaytiradi, chunki bola jazoni qo'rquv va dushmanlik bilan bog'laydi hamda bu modelni boshqalarga nisbatan qo'llashga moyil bo'ladi. Oilaviy muhitdagi yana bir muhim jihat bu ota-ona tarbiyasi uslubidir. Avtoritar tarbiya uslubi, ya'ni qat'iy nazorat va talabchanlik, lekin hissiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi bolada isyonkorlik va agressiv reaksiyalarni kuchaytirishi mumkin. Permissiv, ya'ni haddan tashqari erkin tarbiya uslubida esa bola o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishni o'rganmaydi va ijtimoiy chegaralarni tushunishda qiyinchiliklarga duch keladi. Eng samarali uslub sifatida demokratik tarbiya uslubi ko'riladi, bunda ota-onalar bola fikrini hurmat qiladi, lekin bir vaqtning o'zida aniq talab va me'yorlarni ham belgilaydi. Bu esa bolada o'zini boshqarish, mas'uliyat va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Agressiv xulq-atvorning shakllanishida ijtimoiy o'rganish nazariyasi ham muhim o'rin tutadi. Bola kattalarni kuzatish va taqlid qilish orqali xulq-atvor modelini o'zlashtiradi. Agar u oilada yoki yaqin muhitda agressiv xatti-harakatlarni kuzatsa, bu xulqni normal va samarali vosita sifatida qabul qilishi mumkin. Shu bois ota-onaning shaxsiy namunalari juda katta ahamiyatga ega, chunki bolalar ko'proq so'zlardan emas, balki amaliy xatti-harakatlardan o'rganadi. Oiladagi iqtisodiy va ijtimoiy stresslar ham agressiv xulq-atvorni keltirib chiqaruvchi omillardan biridir. Doimiy moddiy qiyinchiliklar, ota-onaning ruhiy zo'riqishi, ishsizlik yoki oilaviy nizolar bolada xavotir va beqarorlik hissini kuchaytiradi. Bunday holatlarda bola o'zini himoyasiz his qiladi va agressiya orqali o'zini himoya qilishga harakat qiladi. Bu esa uning ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, oilada

bolaning hissiy ehtiyojlari qondirilmasligi ham agressivlikning rivojlanishiga olib keladi. Bolaga yetarli e'tibor berilmasa, uning fikri va his-tuyg'ulari inobatga olinmasa, u e'tiborni jalb qilish uchun salbiy xulq-atvorni tanlashi mumkin. Bunday vaziyatlarda agressiya bolaning ichki ehtiyojlarini ifodalash vositasiga aylanadi.

Agressiv xulq-atvorni kamaytirishda oilaviy muhitni sog'lomlashtirish muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlari bilan ochiq va samimiy muloqot qilishlari, ularning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilishlari zarur. Bolaga mehr berish, uni qo'llab-quvvatlash va ijobiy xulq-atvorini rag'batlantirish uning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, ota-onalar o'z xatti-harakatlari bilan bolaga ijobiy namuna bo'lishlari lozim. Ta'lim muassasalari ham bolalarning xulq-atvori va psixologik holatini shakllantirishda muhim ijtimoiy institut sifatida katta ahamiyat kasb etadi. Maktab muhitida o'qituvchi va psixologlarning roli alohida e'tiborga loyiq bo'lib, ular nafaqat ta'lim beruvchi, balki tarbiyachi va psixologik qo'llab-quvvatlovchi sifatida ham faoliyat yuritadi. Shu bois maktab psixologlari va pedagoglar ota-onalar bilan doimiy hamkorlikda ishlashi zarur. Bu hamkorlik bolalarning xulq-atvoridagi o'zgarishlarni erta aniqlash, muammoli holatlarni vaqtida bartaraf etish va zarur psixologik yordam ko'rsatishda muhim omil hisoblanadi.

Bolalarning psixologik holatini doimiy kuzatib borish orqali ularning emotsional holati, ijtimoiy moslashuvi va o'quv jarayonidagi faolligi haqida aniq tasavvur hosil qilish mumkin. Agar o'quvchida agressiv xulq, ijtimoiy izolyatsiya yoki o'ziga ishonchsizlik belgilari kuzatilsa, psixologik xizmat tomonidan individual yondashuv asosida tegishli choralar ko'rilishi lozim. Bu jarayonda psixodiagnostika, suhbat, kuzatuv va test metodlaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Psixoprofilaktika tadbirlari ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirishda asosiy vositalardan biridir. Trening mashg'ulotlari, psixologik o'yinlar, guruhli muhokamalar va interaktiv metodlar orqali o'quvchilarda ijobiy xulq-atvor shakllantiriladi. Bunday mashg'ulotlar bolalarda o'zaro hurmat, empatiya, stressni boshqarish, hissiy barqarorlik va konfliktlarni tinch yo'l bilan hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, o'quvchilarning kommunikativ kompetensiyasi ham oshadi, bu esa ularning ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli

moslashishiga yordam beradi. Individual psixologik mashg'ulotlar esa har bir o'quvchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etiladi. Bunday yondashuv o'quvchining ichki muammolarini aniqlash va ularni samarali bartaraf etish imkonini beradi. Ayniqsa, agressiv xulq-atvorga moyil bo'lgan o'quvchilar bilan individual ishlash muhim ahamiyatga ega, chunki har bir bolaning muammosi o'ziga xos bo'lib, umumiy yondashuv har doim ham samarali bo'lmasligi mumkin. Shu bilan birga, ta'lim muassasalarida psixologik xavfsiz muhitni yaratish ham dolzarb vazifalardan biridir. O'quvchilar o'z fikrini erkin ifoda eta oladigan, kamsitilish va zo'ravonlikdan holi bo'lgan muhitda o'zlarini ishonchli his qiladi. Bunday muhitda o'quvchilarning akademik yutuqlari ham ortadi, chunki ular ruhiy bosimdan xoli bo'lib, o'qishga to'liq e'tibor qaratish imkoniga ega bo'ladi.

Ota-onalar bilan samarali hamkorlik o'rnatish ham bu jarayonning ajralmas qismidir. Ota-onalar farzandlarining xulq-atvoridagi o'zgarishlarni kuzatib borishlari, maktab bilan doimiy aloqada bo'lishlari va psixologik tavsiyalarga amal qilishlari zarur. Bu esa bola tarbiyasida yagona va izchil yondashuvni ta'minlaydi. Maktab va oila o'rtasidagi uzviy hamkorlik bolalarning ijtimoiy-psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Oilaviy muhit va agressiv xulq-atvor o'rtasida uzviy va bevosita bog'liqlik mavjud. Sog'lom, mehrga asoslangan va psixologik xavfsiz oilaviy muhit bolaning ijobiy shaxs sifatida shakllanishini ta'minlaydi. Aksincha, nosog'lom va zo'ravonlikka asoslangan muhit agressiv xulq-atvorning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Shu bois oilaviy tarbiya madaniyatini yuksaltirish, ota-onalar va pedagoglar hamkorligini kuchaytirish hamda psixologik profilaktika ishlarini tizimli yo'lga qo'yish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. G'oziyev E. G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
2. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan, 2004.
3. Xo'jayev B. X. Pedagogika va psixologiya asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2012.
4. Mahmudov N. M. Pedagogik psixologiya. Toshkent: TDPU nashriyoti, 2015.

ZAMONAVIY JAMIYATDA TA'LIM, PEDAGOGIKA, PSIXOLOGIYA MUAMMOLARI

*Qori Niyoziy nomidagi tarbiya
pedagogikasi milliy instituti mustaqil tadqiqotchisi
Baynazarova Gulnoza Abdurasulovna,*

Annotatsiya. Mazkur tezisdagi zamonaviy jamiyatda ta'lim, pedagogika va psixologiya sohalarida yuzaga kelayotgan dolzarb muammolar tahlil qilinadi. Raqamli transformatsiya jarayonlari ta'lim tizimiga yangi talablar qo'yimoqda va pedagogik faoliyat mazmunini tubdan o'zgartirmoqda. Tadqiqotda ta'lim jarayonida uchrayotgan asosiy muammolar, jumladan, raqamli savodxonlikning yetishmasligi, an'anaviy o'qitish metodlarining ustunligi hamda talabalarning psixologik holati bilan bog'liq muammolar ko'rib chiqilgan. Innovatsion pedagogik yondashuvlar, interaktiv metodlar va psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini joriy etish zarurligi asoslab berilgan. Ta'lim, pedagogika va psixologiyaning integratsiyasi samarali ta'lim muhitini yaratishda muhim omil ekanligi ta'kidlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, zamonaviy ta'lim tizimini rivojlantirish uchun raqamli texnologiyalarni keng joriy etish, pedagoglarning kasbiy kompetensiyasini oshirish hamda talabalar psixologik holatini inobatga olish muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: ta'lim, pedagogika, psixologiya, raqamli ta'lim, innovatsiya, kompetensiya, motivatsiya.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda ta'lim tizimi jadal rivojlanayotgan ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlar ta'sirida tubdan o'zgarib bormoqda. Raqamli texnologiyalarning keng joriy etilishi, globallashtirish hamda bilimlar iqtisodiyotining shakllanishi ta'lim, pedagogika va psixologiya sohalariga yangi talablarni qo'yimoqda. Mazkur yo'nalishlarda mavjud muammolarni aniqlash va ularni hal etish yo'llarini ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi.

Asosiy qism. Bugungi kunda ta'lim tizimida bir qator muammolar kuzatilmoqda. Jumladan, raqamli savodxonlik darajasining yetarli emasligi,

an'anaviy o'qitish metodlarining ustunligi hamda ta'lim jarayonida innovatsion yondashuvlarning sust joriy etilishi ta'lim sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bilan birga, pedagoglarning kasbiy kompetensiyasini muntazam rivojlantirish zarurati ham muhim masalalardan biridir. Psixologik jihatdan esa o'quvchilarda motivatsiyaning pasayishi, diqqatning tarqoqligi, stress va emotsional zo'riqish holatlari ko'p uchramoqda. Bu esa ta'lim samaradorligining pasayishiga olib keladi. Shuning uchun ta'lim jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy ta'lim tizimidagi muammolar va yechimlari

Muammolar	Mazmuni	Taklif etilayotgan yechimlar
Raqamli savodxonlik yetishmasligi	O'qituvchi va o'quvchilarning AKT ko'nikmalari yetarli emas	Raqamli kompetensiyalarni rivojlantirish, treninglar tashkil etish
An'anaviy metodlarning ustunligi	Darslarda interaktivlik past	Interaktiv metodlar va innovatsion texnologiyalarni joriy etish
Innovatsiyalarning sustligi	Zamonaviy pedagogik yondashuvlar kam qo'llaniladi	STEAM, loyiha asosida o'qitish metodlarini kengaytirish
Motivatsiyaning pasayishi	Talabalarda o'qishga qiziqish kamaymoqda	Rag'batlantirish tizimini kuchaytirish, individual yondashuv
Psixologik muammolar	Stress, diqqat tarqoqligi, emotsional zo'riqish	Psixologik xizmatlarni rivojlantirish, qo'llab-quvvatlash tizimi

Mazkur jadval zamonaviy ta'lim tizimida uchrayotgan asosiy muammolar, ularning mazmuni va amaliy yechimlarini aks ettiradi.

Birinchidan, raqamli savodxonlik yetishmasligi bugungi kunda eng dolzarb muammolardan biridir. O'qituvchi va o'quvchilarning axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalana olmasligi dars sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli raqamli kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan treninglar, kurslar va uzluksiz ta'lim tizimini yo'lga qo'yish muhim hisoblanadi.

Ikkinchidan, an'anaviy metodlarning ustunligi ta'lim jarayonida o'quvchilar faolligini cheklaydi. Darslarda asosan ma'ruza va reproduktiv usullar qo'llanilishi natijasida talabalar mustaqil fikrlashga kam jalb etiladi. Bu muammoni hal etish uchun interaktiv metodlar, muammoli ta'lim va innovatsion pedagogik texnologiyalarni keng joriy etish zarur.

Uchinchidan, innovatsiyalarning sustligi ta'lim tizimining zamonaviy talablar asosida rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Zamonaviy pedagogik yondashuvlar, jumladan STEAM va loyiha asosida o'qitish metodlarining yetarli darajada qo'llanilmasligi o'quvchilarning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirishni sekinlashtiradi.

To'rtinchidan, motivatsiyaning pasayishi talabalarning o'quv jarayoniga bo'lgan qiziqishini kamaytiradi. Bu esa o'z navbatida o'quv natijalarining pasayishiga olib keladi. Mazkur muammoni bartaraf etish uchun rag'batlantirish tizimini takomillashtirish, individual yondashuvni kuchaytirish hamda ta'lim jarayonini qiziqarli tashkil etish muhimdir.

Beshinchidan, psixologik muammolar (stress, diqqat tarqoqligi, emotsional zo'riqish) zamonaviy yoshlar orasida keng tarqalgan. Bu holatlar o'quv faoliyatining samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bois ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni rivojlantirish, o'quvchilarni qo'llab-quvvatlash va sog'lom psixologik muhitni yaratish zarur.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, zamonaviy jamiyatda ta'lim, pedagogika va psixologiya o'zaro uzviy bog'liq holda rivojlanishi zarur. Ta'lim tizimidagi muammolarni hal etish uchun innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish, pedagoglarning malakasini oshirish hamda o'quvchilarning psixologik holatini inobatga olish muhimdir. Shu asosda samarali va sifatli ta'lim tizimini shakllantirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. John Dewey. Democracy and Education. – New York: Macmillan, 1916.
2. Lev Vygotsky. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Harvard University Press, 1978.
3. UNESCO. Education in a Digital World. – Paris, 2021.

4. Michael Fullan. The New Meaning of Educational Change. – New York: Teachers College Press, 2007.
5. OECD. The Future of Education and Skills 2030. – Paris, 2019.
6. B.F. Skinner. The Technology of Teaching. – New York: Appleton-Century-Crofts, 1968.

INNOVATION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA SUN'IY INTELLEKT INTEGRATSIYASI

*Go'zal Tojiyeva Saodatovna
Yangi asr universiteti o'qituvchisi*

Annotatsiya

Mazkur maqolada innovatsion pedagogik texnologiyalar va sun'iy intellekt integratsiyasining nazariy asoslari hamda ularning ta'lim jarayonidagi samaradorlik omillari tahlil qilinadi. Tadqiqotda ta'lim jarayonini optimallashtirishga xizmat qiluvchi integratsion pedagogik model ishlab chiqilib, uning tarkibiy komponentlari asoslab beriladi. Shuningdek, sun'iy intellekt asosida o'quv jarayonini individuallashtirish va pedagogik faoliyatni raqamlashtirish imkoniyatlari yoritiladi.

Kalit so'zlar: sun'iy intellekt, innovatsion pedagogika, integratsiya modeli, adaptiv ta'lim, raqamli didaktika, pedagogik samaradorlik.

Abstract

This article analyzes the theoretical foundations of the integration of innovative pedagogical technologies and artificial intelligence, as well as their effectiveness factors in the educational process. The study develops an integrative pedagogical model aimed at optimizing the learning process and substantiates its structural components. In addition, the possibilities of individualizing the learning process and digitalizing pedagogical activity based on artificial intelligence are explored.

Keywords: artificial intelligence, innovative pedagogy, integration model, adaptive learning, digital didactics, pedagogical effectiveness.

Аннотация

В данной статье анализируются теоретические основы интеграции инновационных педагогических технологий и искусственного интеллекта, а также факторы их эффективности в образовательном процессе. В исследовании разработана интеграционная педагогическая модель, направленная на оптимизацию учебного процесса, и обоснованы её структурные компоненты. Кроме того, рассматриваются возможности индивидуализации обучения и цифровизации педагогической деятельности на основе искусственного интеллекта.

Ключевые слова: искусственный интеллект, инновационная педагогика, интеграционная модель, адаптивное обучение, цифровая дидактика, педагогическая эффективность.

Kirish. Raqamli transformatsiya sharoitida ta'lim tizimining mazmuni va shakli tubdan o'zgarib bormoqda [8;15; 9; 10]. Zamonaviy jamiyatda bilim olish jarayoni faqat an'anaviy metodlar bilan cheklanib qolmay, balki raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt vositalari bilan boyitilmoqda. Bu esa pedagogik jarayonni qayta ko'rib chiqishni va yangi yondashuvlarni ishlab chiqishni talab etadi. Innovatsion pedagogik texnologiyalar va sun'iy intellekt integratsiyasi nafaqat texnologik yangilik, balki didaktik tizimning yangi bosqichi sifatida qaralmoqda [7; 18; 8; 22].

Adabiyotlar sharhi. Zamonaviy pedagogik tadqiqotlarda innovatsion texnologiyalarni qo'llash orqali ta'lim samaradorligini oshirish masalasi keng yoritilgan. Xususan, konstruktivistik yondashuv asosida o'qitish, faol ta'lim metodlari va raqamli vositalar uyg'unligi ta'lim jarayonining sifatini oshirishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan [1, 45-b.]. Shu bilan birga, innovatsion pedagogik texnologiyalar o'quvchilarning mustaqil fikrlash, muammoli vaziyatlarni hal etish va ijodiy yondashuv ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilishi ta'kidlanadi [2, 27-b.].

Sun'iy intellektning ta'limdagi roli bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar esa o'quv jarayonini shaxsga yo'naltirilgan holda tashkil etish, o'quvchilarning bilim darajasini real vaqt rejimida monitoring qilish va prognozlash imkoniyatlarini ko'rsatadi [3, 52-b.]. Xususan, sun'iy intellekt asosidagi adaptiv tizimlar yordamida ta'lim mazmunini individuallashtirish va baholash jarayonini avtomatlashtirish mumkinligi ilmiy adabiyotlarda keng yoritilgan [4, 18-b.].

O'zbekiston Respublikasida ham ta'lim tizimini raqamlashtirish va innovatsion texnologiyalarni joriy etish bo'yicha muhim normativ-huquqiy asoslar yaratilgan. Jumladan, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunda ta'lim jarayoniga zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini joriy etish ustuvor vazifa sifatida belgilangan [5, 12-b.]. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi to'g'risidagi Farmonida ta'lim tizimini raqamlashtirish va ilg'or texnologiyalarni keng joriy etish muhim yo'nalish sifatida ko'rsatib o'tilgan [6, 3-b.].

Bundan tashqari, "Sun'iy intellekt texnologiyalarini rivojlantirish strategiyasi to'g'risida"gi qarorda sun'iy intellektni ta'lim tizimiga tatbiq etish, kadrlar tayyorlash va ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish masalalari alohida belgilab berilgan [7, 5-b.]. Ushbu normativ-huquqiy hujjatlar innovatsion pedagogik texnologiyalar va sun'iy intellekt integratsiyasini rivojlantirish uchun mustahkam asos bo'lib xizmat qiladi.

Metodologiya. Tadqiqotda tizimli-tahliliy yondashuv, pedagogik modellashtirish, qiyosiy tahlil va kontent tahlil metodlaridan foydalanildi. Ayniqsa, pedagogik modellashtirish orqali innovatsion texnologiyalar va sun'iy intellekt integratsiyasining konseptual modeli ishlab chiqildi.

Asosiy qism. Tadqiqot doirasida innovatsion pedagogik texnologiyalar va sun'iy intellekt integratsiyasiga asoslangan pedagogik model ishlab chiqildi [7, 20-b.; 10, 55-b.]. Ushbu model bir nechta o'zaro bog'liq komponentlardan iborat bo'lib, ular ta'lim jarayonini tizimli tashkil etishga xizmat qiladi. Jumladan, didaktik komponent ta'lim mazmunini zamonaviy talablar asosida yangilashni nazarda tutadi, texnologik komponent esa sun'iy intellekt va raqamli vositalardan samarali foydalanishni ta'minlaydi. Subyekt komponenti o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi hamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, natijaviy komponent ta'lim jarayonida zarur

kompetensiyalarning shakllanishini ifodalaydi. Mazkur komponentlarning uyg'unligi ta'lim jarayonining yaxlit va samarali tashkil etilishiga imkon yaratadi [6, 80].

Sun'iy intellekt asosida tashkil etilgan adaptiv ta'lim tizimlari o'quv jarayonini individuallashtirishda muhim rol o'ynaydi [7, 18-b; 8, 25-b]. Bunday tizimlar o'quv materiallarini har bir o'quvchining bilim darajasi va ehtiyojlariga moslashtiradi, uning rivojlanish dinamikasini aniqlaydi hamda shaxsiy o'quv trayektoriyasini shakllantirishga yordam beradi. Natijada o'quvchilar uchun qulay va samarali ta'lim muhiti yaratiladi, bu esa umumiy ta'lim samaradorligini oshiradi [8,40-b].

Sun'iy intellekt integratsiyasi pedagog faoliyatining mazmuniga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy o'qituvchi endilikda faqat bilim beruvchi emas, balki ta'lim jarayonini boshqaruvchi va yo'naltiruvchi fasilitator sifatida namoyon bo'ladi. U raqamli vositalardan samarali foydalanadi, o'quvchilarga individual yondashuvni ta'minlaydi va ularning mustaqil o'rganish faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi.

Integratsiya samaradorligi esa bir qator muhim omillarga bog'liqdir. Xususan, pedagoglarning raqamli kompetensiyalari darajasi, ta'lim muassasalaridagi texnologik infratuzilmaning rivojlanganligi, metodik ta'minotning yetarliligi hamda o'quvchilarning o'quv faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu omillarning uyg'un ta'minlanishi innovatsion pedagogik texnologiyalar va sun'iy intellekt integratsiyasining samaradorligini yanada oshiradi [6, 95-b; 10, 110-b].

Natijalar. Tadqiqot natijasida ishlab chiqilgan model ta'lim jarayonini individuallashtirish, o'quvchilarning bilish faolligini oshirish va o'qitish samaradorligini yaxshilash imkonini berishi aniqlandi.

Xulosa. Innovatsion pedagogik texnologiyalar va sun'iy intellekt integratsiyasi zamonaviy ta'limning strategik yo'nalishi hisoblanadi. Taklif etilgan model asosida ta'lim jarayonini tashkil etish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Kelajakda sun'iy intellekt asosidagi ta'lim tizimlari yanada rivojlanib, to'liq raqamli ta'lim muhitini shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ruyxati

1. O'zbekiston Respublikasi. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. – Toshkent, 2020 yil 23 sentabr, O'RQ-637. – 36 b.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi to'g'risida"gi Farmon. – Toshkent, 2020 yil 5 oktabr, PF-6079. – 28 b.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. "Sun'iy intellekt texnologiyalarini rivojlantirish strategiyasi to'g'risida"gi Qaror. – Toshkent, 2021 yil 17 fevral, PQ-4996. – 24 b.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. "2022–2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi Farmon. – Toshkent, 2022 yil 28 yanvar, PF-60. – 120 b.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Ta'lim tizimini raqamlashtirish va rivojlantirishga oid qarorlar to'plami. – Toshkent, 2021–2023. – 85 b.
6. Luckin, R. Machine Learning and Human Intelligence. – London: UCL Institute of Education Press, 2018. – 232 p.
7. Holmes, W., Bialik, M., Fadel, C. Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning. – Boston: Center for Curriculum Redesign, 2019. – 44 p.
8. OECD. Artificial Intelligence in Education: Challenges and Opportunities. – Paris: OECD Publishing, 2021. – 120 p.
9. UNESCO. Artificial Intelligence in Education: Guidance for Policy-makers. – Paris: UNESCO, 2020. – 64 p.
10. Selwyn, N. Education and Technology: Key Issues and Debates. – London: Bloomsbury, 2016. – 248 p.

STRESS VA KUYISH SINDROMI (BURNOUT) BILAN KURASHISH USULLARI

*Termiz davlat pedagogika instituti
Amaliy psixologiya yo'nalishi 3-kurs talabasi Go'zal Toshboltayeva.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress va kuyish sindromi (burnout) tushunchalari, ularning kelib chiqish sabablari hamda inson salomatligiga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy hayot tarzida uchraydigan ruhiy zo'riqlarni kamaytirish, emotsional muvozanatni tiklash va kuyish sindromining oldini olishga qaratilgan samarali usullar yoritib beriladi. Maqolada psixologik, ijtimoiy va amaliy yondashuvlar asosida tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: stress, kuyish sindromi, burnout, ruhiy salomatlik, emotsional charchoq, psixologik zo'riqlash, relaksatsiya, stressni boshqarish, motivatsiya, ish va dam olish muvozanati

Аннотация: В данной статье рассматриваются понятия стресса и синдрома эмоционального выгорания (burnout), анализируются причины их возникновения и влияние на здоровье человека. Также освещаются эффективные методы снижения психологического напряжения, восстановления эмоционального равновесия и профилактики выгорания в условиях современной жизни. В статье представлены рекомендации, основанные на психологических, социальных и практических подходах.

Ключевые слова: стресс, синдром выгорания, burnout, психическое здоровье, эмоциональное истощение, психологическое напряжение, релаксация, управление стрессом, мотивация, баланс работы и отдыха.

Annotation: This article examines the concepts of stress and burnout syndrome, analyzing their causes and their impact on human health. It also highlights effective methods for reducing psychological tension, restoring emotional balance, and

preventing burnout in modern life. The article provides recommendations based on psychological, social, and practical approaches.

Keywords: stress, burnout syndrome, mental health, emotional exhaustion, psychological tension, relaxation, stress management, motivation, work-life balance

Hozirgi zamon jamiyatida stress va kuyish sindromi (burnout) eng dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Tezkor hayot tarzi, yuqori talablar, ish va o'qishdagi bosim inson ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqotlarga ko'ra, burnout uzoq davom etgan stress natijasida yuzaga kelib, insonda emotsional charchoq, motivatsiya pasayishi va samaradorlikning kamayishiga olib keladi.

Mazkur maqolada stress va kuyish sindromining mohiyati, sabablari hamda ular bilan kurashishning samarali usullari tahlil qilinadi.

Stress va burnout tushunchasi

Stress — bu inson organizmining tashqi yoki ichki bosimlarga javob reaksiyasidir. U qisqa muddatli bo'lsa foydali bo'lishi mumkin, ammo uzoq davom etsa salbiy oqibatlariga olib keladi.

Burnout esa surunkali stress natijasida yuzaga keladigan psixologik sindrom bo'lib, quyidagi uchta asosiy belgidan iborat:

emotsional charchoq

insonlarga nisbatan sovuqlik (depersonalizatsiya)

o'zini past baholash

Bu holat ko'pincha ish muhitida yuzaga keladi va insonning psixologik resurslari tugab borishi bilan bog'liq.

O'zbekistonlik psixolog olimlar stress va kuyish sindromini zamonaviy jamiyatning dolzarb muammolaridan biri sifatida baholaydilar. Ularning ta'kidlashicha, burnout asosan uzoq muddatli stressni samarali boshqara olmaslik natijasida yuzaga keladi va bu insonning nafaqat ish faoliyatiga, balki umumiy ruhiy va jismoniy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mahalliy tadqiqotchilardan biri ta'kidlaganidek, zamonaviy hayotdagi tezkorlik, axborot oqimining ortishi va yuqori talablar inson psixikasiga bosim o'tkazib, emotsional charchoqni kuchaytiradi. Shu sababli burnout alohida psixologik hodisa sifatida keng o'rganilmoqda. Shuningdek, mutaxassislar kasbiy kuyishning

oldini olish uchun ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlash, stressni boshqarish texnikalaridan foydalanish hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydilar. Bundan tashqari, psixologlar fikricha, stressga bardoshlilikni oshirishda shaxsiy resurslarni rivojlantirish, psixologik treninglar va o'z-o'ziga yordam usullari muhim ahamiyatga ega. Bu esa burnoutning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

Stress va burnoutning sabablari

Stress va kuyish sindromining kelib chiqishiga bir nechta omillar sabab bo'ladi: ish yukining ortiqchiligi, doimiy ravishda ko'p vazifalarni bajarish majburiyati insonni charchatadi va ruhiy bosimni oshiradi, dam olishning yetishmasligi, uyqu yetishmasligi va dam olmaslik burnoutning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar uyqu buzilishlari burnout, i kuchaytirishini ko'rsatadi. Qolaversa, Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi, yolg'izlik hissi va atrofdagilar tomonidan qo'llab-quvvatlanmaslik stressni kuchaytiradi, nazoratning pastligi, o'z hayoti yoki ish jarayonini boshqara olmaslik hissi ham psixologik bosimni oshiradi.

Stress va burnoutning oqibatlari

Stress va kuyish sindromi nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatadi:

Doimiy charchoq va energiya yetishmasligi, diqqat va xotiraning pasayishi, depressiya va xavotir, yurak-qon tomir kasalliklari xavfi, burnout holatida insonda kognitiv funksiyalar (masalan, xotira va fikrlash) ham buzilishi mumkin.

Stress va burnout bilan kurashish usullari

Stress va kuyish sindromini kamaytirish uchun quyidagi samarali usullar tavsiya etiladi: Vaqtni to'g'ri boshqarish, reja asosida ishlash, ustuvor vazifalarni ajratish stressni kamaytiradi. Bu usul ish yukini nazorat qilishga yordam beradi, jismoniy faollik, sport va jismoniy mashqlar stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Muntazam harakat qilish ruhiy holatni yaxshilaydi.

- relaksatsiya usullari
- meditatsiya
- nafas olish mashqlari
- mushaklarni bo'shashtirish (progressiv relaksatsiya)

Bu usullar asab tizimini tinchlantiradi va stress darajasini pasaytiradi .

Mindfulness mashqlari insonni hozirgi lahzaga e'tibor qaratishga o'rgatadi va stressni kamaytiradi. Masalan, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) dasturi keng qo'llaniladi . Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, do'stlar, oila va hamkasblar bilan muloqot qilish stressni kamaytiradi va emotsional yordam beradi. Bundan tashqari asosiy yordam psixologik yordam. Mutaxassisga murojaat qilish (psixolog, psixoterapevt) stress va burnoutni bartaraf etishda samarali hisoblanadi. Dam olish va uyqu rejimini yaxshilash, sifatli uyqu va muntazam dam olish organizmni tiklash uchun juda muhim.

Profilaktika choralar. Stress va burnoutni oldini olish uchun quyidagi choralar muhim:

- ish va dam olish muvozanatini saqlash;
- o'ziga g'amxo'rlik qilish ;
- qiziqarli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish;
- real maqsadlar qo'yish;
- perfektsionizmdan voz kechish;

Resurslarni tiklash va psixologik barqarorlikni oshirish burnoutning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa: Stress va kuyish sindromi zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan muammo bo'lib, insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Uzoq davom etgan stress burnoutga olib keladi va bu holat insonning hayot sifatini pasaytiradi. Shu sababli stressni boshqarish, sog'lom turmush tarzini olib borish, psixologik yordamdan foydalanish va dam olishga yetarli vaqt ajratish muhim hisoblanadi. Har bir inson o'z ruhiy salomatligiga e'tibor berishi va stress bilan kurashish ko'nikmalarini rivojlantirishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Выготский Л. С. Психология развития человека. Москва: Смысл, 2005.
2. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. Москва: МГУ, 1973.
3. Ғозиев Э. Ғ. Психология. Тошкент: Ўқитувчи, 2002.
4. Давлетшин М. Г. Умумий психология. Тошкент: Ўзбекистон, 2005.

O'SMIRLARNING AGRESSIV XULQ-ATVORINI PSIXODIAGNOSTIK BAHOLASH

*Termiz davlat pedagogika instituti
3- bosqich talabasi Ro'ziyeva Moxira*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida uchraydigan agressiv xulq-atvorning psixologik xususiyatlari hamda uni psixodiagnostik baholash usullari tahlil qilinadi. O'smirlarning agressiya darajasini aniqlashda qo'llaniladigan zamonaviy metodikalar, ularning ishonchliligi va amaliy ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, agressiv xulq-atvorning shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy va individual omillar o'rganilib, psixodiagnostika asosida profilaktik va korreksion chora-tadbirlar ishlab chiqish zarurligi asoslab beriladi.

Annotation: This article analyzes the psychological characteristics of aggressive behavior in adolescence and methods for its psychodiagnostic assessment. Modern diagnostic tools used to identify the level of aggression in adolescents, their reliability, and practical significance are discussed. In addition, social and individual factors influencing aggressive behavior are examined, and the importance of developing preventive and corrective measures based on psychodiagnostic results is substantiated.

Kalit so'zlar: agressiv xulq-atvor, o'smirlik davri, psixodiagnostika, agressiya darajasi, xulq-atvor buzilishlari, psixologik testlar, ijtimoiy omillar, shaxs rivoji

Keywords: aggressive behavior, adolescence, psychodiagnostics, aggression level, behavioral disorders, psychological tests, social factors, personality development

O'smirlik davri inson hayotida alohida o'rin tutuvchi murakkab psixologik bosqich hisoblanadi. Bu davrda shaxsning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishi ham keskin o'zgaradi. O'smir o'zini anglashga, mustaqil qaror qabul qilishga va jamiyatda o'z o'rnini topishga intiladi. Shu bilan birga, bu jarayon

turli ichki ziddiyatlar, emotsional beqarorlik va xulq-atvor muammolari bilan kechadi. Ana shunday muammolardan biri agressiv xulq-atvor hisoblanadi.

Agressivlik o'smirlar orasida tez-tez uchraydigan holat bo'lib, u ko'pincha salbiy emotsiyalarni ifodalash vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Bu esa o'smirning ijtimoiy moslashuviga, o'qish faoliyatiga va atrofdagilar bilan munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli agressiv xulq-atvorni o'z vaqtida aniqlash va baholash muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Bu jarayonda psixodiagnostika muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

O'smirlarning agressiv xulq-atvorini chuqurroq tushunishda zamonaviy psixologik nazariyalar muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, agressiv xatti-harakatlar ko'pincha kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanadi. O'smirlar atrofidagi kattalar yoki tengdoshlarning agressiv harakatlarini ko'rib, ularni o'z xulq-atvoriga singdirishi mumkin. Shu jihatdan, oila va ijtimoiy muhit o'smir xulqining shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Psixoanalitik yondashuvda esa agressiya insonning ichki instinktlaridan biri sifatida qaraladi. Bu yondashuvga ko'ra, agar shaxs o'z ichki ziddiyatlarini sog'lom yo'l bilan ifoda eta olmasa, u agressiv xatti-harakatlar orqali namoyon bo'lishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlik davrida emotsional beqarorlik yuqori bo'lganligi sababli, bu holat kuchliroq ko'zga tashlanadi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agressiv xulq-atvor nafaqat tashqi omillar, balki biologik omillar bilan ham bog'liq. Masalan, markaziy asab tizimidagi ayrim o'zgarishlar, gormonal disbalans va stressga yuqori sezuvchanlik agressiya darajasini oshirishi mumkin. Bu esa psixodiagnostik tadqiqotlarda kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Psixodiagnostik jarayonni yanada samarali tashkil etish uchun bir nechta metodlarni birgalikda qo'llash tavsiya etiladi. Chunki faqat bitta test natijasiga asoslanish yetarli darajada ishonchli ma'lumot bermasligi mumkin. Kompleks yondashuv orqali o'smirning shaxsiy xususiyatlari, emotsional holati va ijtimoiy muhitini chuqurroq tahlil qilish mumkin bo'ladi.

Shuningdek, agressiv xulq-atvorni baholashda madaniy omillarni ham hisobga olish muhimdir. Har bir jamiyatda xulq-atvor me'yorlari turlicha bo'lgani sababli,

agressiya darajasini baholashda ijtimoiy kontekstni inobatga olish zarur. Bu ayniqsa milliy psixologiya nuqtayi nazaridan muhim hisoblanadi.

O'smirlar bilan olib boriladigan psixodiagnostik ishlar etika me'yorlariga to'liq mos bo'lishi kerak. Psixolog o'smirning shaxsiy ma'lumotlarini sir saqlashi, unga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo'lishi va diagnostika jarayonida bosim o'tkazmasligi zarur. Bu esa olingan natijalarning haqqoniyligini ta'minlaydi. Agressiv xulq-atvorni kamaytirishda psixologik korreksiya usullari muhim rol o'ynaydi. Kognitiv-behavioral yondashuv asosida o'smirlarga o'z fikr va his-tuyg'ularini boshqarish o'rgatiladi. Bu orqali u salbiy vaziyatlarga nisbatan agressiv emas, balki konstruktiv munosabat bildirishni o'rganadi. Shu bilan birga, relaksatsiya mashqlari, art-terapiya va treninglar ham ijobiy natija beradi.

Bundan tashqari, maktab psixologlarining roli ham beqiyosdir. Ular o'quvchilar bilan muntazam ishlash orqali muammolarni erta aniqlash va ularni bartaraf etishga yordam beradi. O'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikda olib borilgan ishlar esa yanada samarali natija beradi.

Agressiv xulq-atvor psixologiyada murakkab hodisa sifatida qoraladi va u boshqalarga zarar yetkazishga qaratilgan ongli yoki ongsiz harakatlar orqali ifodalanadi. O'smirlik davrida agressiya ko'pincha shaxsning ichki kechinmalari, o'zini tasdiqlash ehtiyoji va tashqi muhit bilan bog'liq muammolar natijasida yuzaga keladi. Bu davrda o'smirlar o'z his-tuyg'ularini to'liq boshqara olmasliklari sababli agressiv reaksiyalar ko'rsatishga moyil bo'ladilar.

Agressiv xulq-atvorning shakllanishiga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, oilaviy muhit muhim rol o'ynaydi. Agar oilada ziddiyatlar, zo'ravonlik yoki e'tibor yetishmasligi mavjud bo'lsa, bu o'smir psixikasiga salbiy ta'sir qiladi. Natijada, o'smir o'zidagi salbiy hissiyotlarni agressiya orqali ifoda eta boshlaydi. Shu bilan birga, tengdoshlar bilan munosabatlar ham agressiyaning shakllanishida muhim omil hisoblanadi. O'smirlar ko'pincha o'z tengdoshlariga taqlid qilishadi va agar guruhda agressiv xulq ustun bo'lsa, bu xulqni o'zlashtirish ehtimoli ortadi. Individual psixologik xususiyatlar ham agressivlik darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, temperament, emotsional barqarorlik, o'zini nazorat qilish darajasi va o'z-o'zini

baholash kabi omillar muhim hisoblanadi. Past o'zini baholash va yuqori xavotir darajasi ko'pincha agressiv reaksiyalar bilan bog'liq bo'ladi. Bundan tashqari, zamonaviy axborot vositalari, ayniqsa zo'ravonlik elementlari mavjud bo'lgan media kontentlar ham o'smirlarning xulq-atvoriga ta'sir etadi.

O'smirlarning agressiv xulq-atvorini o'rganishda psixodiagnostika alohida ahamiyatga ega. Psixodiagnostik metodlar yordamida aggressiyaning darajasi, shakllari va sabablarini aniqlash mumkin. Bu esa o'z navbatida, muammoni bartaraf etish uchun samarali choralar ishlab chiqishga yordam beradi. Zamonaviy psixologiyada aggressiyani baholash uchun turli metodikalar qo'llaniladi. Ular orasida so'rovnoma metodlari keng tarqalgan bo'lib, ular yordamida o'smirning o'z xulq-atvoriga bergan bahosi asosida ma'lumot olinadi. Shuningdek, proektiv metodlar o'smirning ichki kechinmalarini, yashirin hissiyotlarini aniqlash imkonini beradi.

Kuzatuv va suhbat metodlari ham psixodiagnostik jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. Psixolog o'smirning xulq-atvorini tabiiy sharoitda kuzatib, uning reaksiyalarini tahlil qiladi. Suhbat orqali esa o'smirning ichki dunyosi, muammolari va ehtiyojlari haqida chuqurroq ma'lumot olish mumkin. Ushbu metodlarning kompleks qo'llanilishi psixodiagnostik natijalarning ishonchliligini oshiradi.

Psixodiagnostik baholash natijalari amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega. Ular asosida agressivlik darajasi aniqlanadi va xavf guruhiga kiruvchi o'smirlar belgilanadi. Bu esa individual yondashuv asosida psixologik yordam ko'rsatish imkonini yaratadi. Shuningdek, diagnostika natijalari profilaktik va korreksion dasturlarni ishlab chiqishda muhim manba bo'lib xizmat qiladi.

Agressiv xulq-atvorni kamaytirish va oldini olish uchun tizimli yondashuv zarur. Bu jarayonda psixologik treninglar, emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilash muhim o'rin tutadi. Oila va ta'lim muassasalari ham bu jarayonda faol ishtirok etishi lozim. Sog'lom psixologik muhit yaratish orqali o'smirlarda ijobiy xulq-atvor shakllantirish mumkin.

Xulosa

Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, o'smirlarning agressiv xulq-atvori murakkab va ko'p omilli psixologik hodisa hisoblanadi. Uni samarali o'rganish

va baholashda psixodiagnostika muhim o'rin egallaydi. Zamonaviy metodlar yordamida agressiyaning darajasi va sabablari aniqlanib, unga mos ravishda profilaktik va korreksion chora-tadbirlar ishlab chiqish mumkin. Bu esa o'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V.M. **Psixologiya**. – Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2002.
2. G'oziyev E.G'. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
3. Davletshin M.G. **Psixologiya**. – Toshkent: O'qituvchi, 2005.
4. Nishonova Z.T. **Rivojlanish psixologiyasi**. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2012.
5. Vygotskiy L.S. **Psixik rivojlanishning madaniy-tarixiy nazariyasi**. – Moskva: Pedagogika, 1984.
6. Leontyev A.N. **Faoliyat, ong va shaxs**. – Moskva: Politizdat, 1975.
7. Narbasheva M.O **Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya**
O'quv qo'llanma (2022 yil)

O'SMIRLARDA SALBIY XULQ-ATVOR NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

TerDU Amaliy psixologiya kafedrası o'qituvchisi:

To'rayeva Nigora Boboyor qizi

Psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi:

Turdiyeva Feruza Elmurod qizi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlik davriga xos bo'lgan psixologik inqirozlar, hissiy beqarorlik va salbiy xulq-atvor namoyon bo'lishining asosiy sabablari tahlil qilinadi. Muallif o'smirlardagi agressiya, o'jarlik va ijtimoiy qoidalarga qarshilik ko'rsatish kabi holatlarni gormonal o'zgarishlar hamda ijtimoiy muhit bilan bog'liqligini yoritib beradi. Maqolada, shuningdek, deviant xulq-atvorning oldini olishda oila va ta'lim muassasalarining roli, xarakter aksentuatsiyasini hisobga olgan holda korreksiya ishlarini olib borish bo'yicha tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, salbiy xulq-atvor, deviant xulq, psixologik inqiroz, xarakter aksentuatsiyasi, agressiya, ijtimoiy moslashuv, korreksiya.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические кризисы, эмоциональная нестабильность и основные причины проявления негативного поведения, характерные для подросткового периода. Автор освещает такие проявления, как агрессия, упрямство и сопротивление социальным нормам, связывая их с гормональными изменениями и влиянием социальной среды. В статье также представлены рекомендации по профилактике девиантного поведения, роли семьи и образовательных учреждений, а также проведению коррекционной работы с учетом акцентуаций характера.

Ключевые слова: подростковый возраст, негативное поведение, девиантное поведение, психологический кризис, акцентуация характера, агрессия, социальная адаптация, коррекция.

Abstract. This article analyzes the psychological crises, emotional instability, and primary causes of negative behavior patterns characteristic of the adolescent period. The author highlights manifestations such as aggression, stubbornness, and resistance to social norms, linking them to hormonal changes and the influence of the social environment. Furthermore, the article provides recommendations for preventing deviant behavior, emphasizing the role of family and educational institutions, and conducting correctional work while taking character accentuations into account.

Keywords: adolescence, negative behavior, deviant behavior, psychological crisis, character accentuation, aggression, social adaptation, correction.

Kirish. O'smirlarning deviant xulq-atvori psixologik va ta'lim sohalarida jiddiy tashvish tug'diradi, bu nafaqat ishtirok etgan shaxslarga, balki ularning oilalari, maktablari va jamoalariga ham ta'sir qiladi. Bunday xatti-harakatlarga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni tushunish samarali choralar va qo'llab-quvvatlash tizimlarini ishlab chiqish uchun juda muhimdir. Ushbu maqolada o'smirlarning deviant xatti-harakatlariga ta'sir qiluvchi psixologik omillar ko'rib chiqiladi, xarakter shakllanishi va uning bu xatti-harakatlarni yumshatish yoki kuchaytirishdagi rolga e'tibor qaratiladi. O'smirlik davri (11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha) bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib, u nafaqat jismoniy o'sish, balki ruhiyatning tubdan qayta qurilishi bilan ham xarakterlanadi. L.S. Vigotskiy ta'rifi bilan aytganda, bu davrda "men"lik shakllanishi va mustaqillikka intilish kuchayadi. Biroq, bu intilish ko'pincha kattalar bilan nizolarga va turli salbiy xulq-atvor shakllariga sabab bo'ladi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi o'smirlarning deviant xatti-harakatlariga yordam beradigan psixologik omillarni o'rganish va xarakter shakllanishi ushbu xatti-harakatlarga qanday ta'sir qilishini tushunishdir. Tadqiqot asosiy psixologik determinantlarni aniqlashga, ularning xulq-atvorga ta'sirini baholashga va o'smirlarda ijobiy xarakter rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun o'qituvchilar, ota-onalar va ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislariga tavsiyalar berishga intiladi.

1. Salbiy xulq-atvorning psixologik sabablari. O'smirlarda deviant (og'ishgan) xulq-atvorning paydo bo'lishiga bir necha muhim omillar ta'sir ko'rsatadi:

Gormonal o'zgarishlar: Endokrin tizimidagi o'zgarishlar hissiy beqarorlikka, tezda jahllanish va agressiyaga moyillikka olib keladi.

Mustaqillik inqirozi: O'smir o'zini "katta" deb hisoblaydi va vasiylikdan qochishga harakat qiladi. Agar ota-ona nazoratni haddan tashqari kuchaytirs, bu teskari reaksiyani — o'jarlik va qarshilikni keltirib chiqaradi.

Xarakter aksentuatsiyasi: Ayrim o'smirlarda xarakter qirralarining haddan tashqari bo'rtib chiqishi kuzatiladi. Masalan, gipertim (haddan tashqari faol) yoki demonstrativ (diqqat markazida bo'lishga intiluvchi) tiplar salbiy muhitda tartibbuzarlikka moyil bo'ladi.

2. Ijtimoiy muhitning roli. O'smir uchun bu davrda "referent guruh" (u o'zini a'zo deb biladigan guruh) muhim ahamiyatga ega. Tengdoshlari orasida obro' topish istagi o'smirni zararli odatlarga (chekish, ichish) yoki qonunbuzarlikka undashi mumkin. Shuningdek, oiladagi nosog'lom muhit, e'tiborsizlik yoki haddan tashqari qattiqqo'llik ham salbiy xulq-atvorni "qo'zg'atuvchi" omillardir.

3. Korreksiya va profilaktika. Salbiy xulq-atvorning oldini olish uchun quyidagi choralarni ko'rish tavsiya etiladi:

Ishonchli muloqot: Kattalar o'smir bilan buyruq ohangida emas, balki maslahatdosh sifatida gaplashishi lozim.

Ijtimoiy faollik: O'smirning energiyasini sport, san'at yoki foydali to'garaklarga yo'naltirish.

Psixologik treninglar: O'smirlarga o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rgatuvchi treninglar tashkil etish. O'smirlar deviant xulq-atvorining profilaktikasi. O'smirlik yoshida deviatsiya namoyon bo'lishining tinimisiz oshib borishi ijtimoiy pedagog oldida bu o'smirlar bilan ishlashning yangi usullari, texnologiyalarini izlash va ularga tadbiq etish vazifasini qo'yadi. Ilmiy nazariy va amaliyotda ikki asosiy texnologiya-profilaktika va reabilitatsiya keng tarqalgan. Profilaktika-o'smirlar xulq-atvorida ijtimoiy normalardan og'ishning turli shakllarini keltirib chiqaruvchi asosiy sabab va sharoitlarni bartaraf etishga qaratilgan ijtimoiy, tibbiy, tashkiliy, tarbiyaviy va davlat tadbirlarining majmuasidir. U asosan bolani o'rab turuvchi muhitga bog'liq bo'ladi.

Xulosa. Usullar o'smirlar, ota-onalar va o'qituvchilar bilan so'rovlar va suhbatlar, shuningdek, amaliy tadqiqotlar va bo'ylama kuzatuvlarni o'z ichiga oladi. Ma'lumotlarni tahlil qilish psixologik omillar va deviant xatti-harakatlar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga va xarakterni tarbiyalash dasturlari samaradorligini tekshirishga qaratilgan. O'smirlardagi salbiy xulq-atvor bu yordam so'rashning o'ziga xos shaklidir. Ularning ichki dunyosidagi ziddiyatlarni tushunish, ularga shaxs sifatida hurmat bilan qarash orqali ko'plab muammolarni bartaraf etish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E.G. "Ontogenez psixologiyasi" - Toshkent, 2010.
2. Vigotskiy L.S. "Pedagogik psixologiya" (Rus tilidan tarjima).
3. Shoumarov G'.B. "Oila psixologiyasi" - Toshkent, 2008.
4. Lichko A.E. "Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков" (O'smirlarda xarakter aksentuatsiyasi turlari).
5. Nemov R.S. "Psixologiya" (O'quv qo'llanma)

O'SMIRLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Ilmiy rahbar: TAFU katta o'qituvchisi Mirsidikova Aziza Mirvohidovna

azizamirsidiqova1987@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-8839-0207>

TAFU talabasi Toshpulatova Elnora Maxsuddin qizi

Annotatsiya. Maqola o'smirlik davrining xususiyatlari, chegaralari va rivojlanish jarayonlarini yoritadi. Ushbu davrda shaxs jismoniy, ruhiy, intellektual va ijtimoiy jihatdan tub o'zgarishlar yuz beradi. O'smirlikda shaxsiy faollik, o'zini anglash, abstrakt fikrlash va mantiqiy qaror qabul qilish qobiliyati shakllanadi. Tadqiqotlar o'smirlarning qarorlarining ko'pi tengdoshlar ta'sirida qabul qilinishini va kayfiyat o'zgarishlarining gormonal hamda asab tizimi bilan bog'liqligini

ko'rsatadi. Maqolada o'smirlarni tarbiyalash va mantiqiy tafakkurni rivojlantirishdagi ota-ona va o'qituvchilarning roli ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: *o'smirlik davri, identifikatsiya, kognitiv rivojlanish, emotsional barqarorlik, ijtimoiylashuv, psixologik rivojlanish*

Inson rivojlanishining barcha yo'nalishlari bo'yicha (jismoniy, aqliy, ruhiy, axloqiy, ijtimoiy) katta sifat va axloqiy o'zgarishlar ro'y beradi.

O'smir shaxs rivojlanishining muhim omili – uning shaxsiy faolligi – shaxsiyat, o'zini e'tirof etish va aniqlash jarayoni faol kechadi – biroq bu jarayon bir tekis emas.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va o'zgaruvchan bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davr bolalikdan kattalik sari o'tish jarayoni bo'lib, unda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan tub o'zgarishlar yuz beradi.

Psixologlar fikricha, aynan shu davrda shaxsning asosiy qadriyatlari, dunyoqarashi va o'zini baholash tizimi shakllanadi.

O'smirlik davri chegaralari taxminan 5-8-sinflarga to'g'ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davrni qamrab oladi, lekin o'smirlik yoshiga o'tish 5-sinfga o'tish bilan mos tushmasligi va bir yil oldin yoki keyin sodir bo'lishi mumkin. O'smirlik davrining alohida vaziyati nomlarida ifodalanadi “o'tish”, “keskin o'zgaruvchan”, “mushkul”, “tanqidiy”. Ularda bu yoshda sodir bo'ladigan rivojlanish jarayonlarining murakkab va muhimligi qayd etilgan.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlik davri 10 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Ushbu davrda yoshlarning taxminan 20–25% ni psixologik qiyinchiliklarga duch kelishi aniqlangan.

Amerikalik psixolog Erik Erikson o'smirlik davrini “identifikatsiya va rol chalkashuvi” bosqichi deb ataydi. Uning fikricha, bu davrda shaxs o'z “Men”ini shakllantirishga intiladi. Agar bu jarayon muvaffaqiyatli kechsa, mustahkam shaxsiylik shakllanadi, aks holda esa identitet inqirozi yuzaga keladi.

Piagetning kognitiv rivojlanish nazariyasi

Jean Piagetga ko'ra, o'smirlik davrida inson formal operatsiyalar bosqichiga o'tadi. Bu bosqichda:

- abstrakt fikrlash rivojlanadi

- gipotezalar ilgari surish qobiliyati shakllanadi
- muammolarni mantiqiy hal qilish kuchayadi

Tadqiqotlarga ko'ra, 12–16 yosh oralig'ida o'quvchilarning 70% dan ortig'i abstrakt tafakkur elementlarini namoyon eta boshlaydi.

Kuzatuvlarga ko'ra, o'smirlar kattalarga nisbatan 2–3 baravar ko'proq kayfiyat o'zgarishlarini boshdan kechiradi. Bunga asosiy sabab:

- gormonal o'zgarishlar
- markaziy asab tizimining qayta shakllanishidir

O'smirlik davrida o'zini baholash darajasi keskin o'zgaradi. Psixologik tadqiqotlar natijalariga ko'ra, o'smirlarning qarorlarining 60% dan ortig'i tengdoshlar ta'siri ostida qabul qilinadi.

Hozirgi davrda o'smirlarni tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari xatti-harakat motivlaining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizmlari mavjud. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, o'smirlarni tarbiyalashda ularning xususiyatlarini to'la hisobga olgan holda ta'limiy-tarbiyaviy tadbirlarni qo'llash shaxslararo munosabatda anglashilmovchilikni yuzaga keltirmaydi, sinf jamoasi o'rtasida iliq psixologik iqlimni yaratadi.

O'smirlik yoshi dunyoqarash, e'tiqod, nuqtai nazar, pozitsiya, o'zligirii anglash, baholash va hokazolar shakllanadigan davr hisoblanadi.

Kichik maktab yoshidagi bola kattalaming ko'rsatmalari yoki o'zining tasodifiy, ixtiyorsiz orzuistaklari bilan harakat kilsa, o'smir o'z faoliyatini muayyan prinsip, e'tiqod va shaxsiy nuqtai nazari asosida tashkil qila boshlaydi.

O'smir shaxsining tarkib topishida axloq o'ziga xos, ong alohida ahamiyat kasb etadi. Bunda o'quvchilaming axloqiy tushunchalarni o'zlashtirishi va ularni turmushga tatbiq etishi muhim rol o'ynaydi. Umuminsoniy xislatlarni shakllantirish jarayoni, o'quvchidagi ishonch, aqida, nuqtai nazarning qarama-qarshiliklariga duch keladi.

O'smirlik davri inson hayotidagi o'tish bosqichi bo'lib, unda shaxsning psixologik, ijtimoiy va intellektual rivojlanishi faol kechadi. Ushbu davrda yuzaga

keladigan muammolarni ilmiy asosda tushunish va to'g'ri yondashuvni qo'llash sog'lom va barkamol shaxsni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smir shaxsini tarkib toptirishda uning atrofmuhitga, ijtimoiy hodisalarga, kishilarga munosabatini hisobga olish lozim. Chunki o'smirda muayyan narsalarga munosabat shakllangan bo'ladi.

Ijtimoiy turmushni kuzatish, undagi inson uchun zarur ko'nikmalarni egallash kattalar xulq-atvorini tahlil qilish imkoniyatini yaratadi.

O'smir xulq-atvorini baholashda kattalarning qat'iyatliliigi, prinsipiialligi sinchkov o'quvchi tomonidan tahlil qilinadi va qo'llangan tadbimning to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligi yana bir marta tekshiriladi. Shuning uchun rag'batlantirish va jazolash usulari oqilona, o'z vaqtida qo'llanishi kerak.

O'smirlik davrida bolaning aql-zakovatini kamol toptirish uchun unga ko'proq mantiqiy tafakkur usullarini o'rgatib boorish kerak bo'ladi. Bunda mantiqiy xatolarni tuzatib borish also yoddan chiqarmasligimiz kerak bo'ladi.

O'smirlik davrida to'g'ri mantiqiy fikrlashni oshirish uchun ona tili va adabiyot o'qituvchilarning roli muhim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.Rahmonov, Y.Jumanazarov, S.Akbarov "Yosh davrlari psixologiyasi" Namangan-2009
2. E.G'.G'oziyev Mamedov K.K.."Kasb psixologiyasi". Toshkent 2003.
3. F.R.Abduraxmonov, Z.E. Abduraxmonova "Kasb psixologiyasi". Toshkent 2018.
4. A. M. Mirsidikova (2024). Kommunikativ tolerantlik va uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar. Innovative Development in Educational Activities, 3(13), 27-31.

**ZAMONAVIY MENEJER IMIJINING PSIXOLOGIK
DETERMINANTALARI: TASHQI QIYOFA VA KASBIY NUFUZ
UYG'UNLIGI**

Yormatova Umida Anvar qizi

Yangi asr universiteti o'qituvchisi

umidaanvarovna91@gmail.com

**PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF THE MODERN
MANAGER'S IMAGE: THE HARMONY BETWEEN APPEARANCE AND
PROFESSIONAL REPUTATION**

Abstract: This article analyzes the key psychological determinants influencing the formation of a modern manager's image. In particular, the harmony between a manager's appearance, verbal and non-verbal behavior, personal qualities, and professional reputation is examined from a scientific and theoretical perspective. Based on both international and local theories of psychology and management, the study substantiates the role of a manager's image in enhancing organizational effectiveness, strengthening team trust, and reinforcing leadership status. The findings of the article are of significant importance for the training of managerial personnel and the development of strategies for their professional growth.

Keywords: habitual image, manager's image, psychological determinants, appearance, professional reputation, leadership, social perception.

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy menejer imijining shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik determinantlar tahlil qilinadi. Xususan, menejering tashqi qiyofasi, verbal va noverbal xulq-atvori, shaxsiy fazilatlari hamda kasbiy nufuzi o'rtasidagi o'zaro uyg'unlik masalasi ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi. Tadqiqot doirasida xorijiy va mahalliy psixologiya hamda menejment nazariyalariga tayanilgan holda menejer imijining tashkilot samaradorligi, jamoa ishonchi va liderlik maqomini mustahkamlashdagi o'rni asoslab beriladi. Maqola natijalari menejer

kadrlarni tayyorlash va ularning professional rivojlanish strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kalit soʻzlar: gabitual imij menejer imiji, psixologik determinantlar, tashqi qiyofa, kasbiy nufuz, liderlik, ijtimoiy idrok.

Аннотация: В данной статье анализируются основные психологические детерминанты, влияющие на формирование имиджа современного менеджера. В частности, с научно-теоретической точки зрения рассматривается проблема взаимосвязи и гармонии между внешним обликом менеджера, его вербальным и невербальным поведением, личностными качествами и профессиональным авторитетом.

В рамках исследования, опираясь на зарубежные и отечественные теории психологии и менеджмента, обосновывается роль имиджа менеджера в повышении эффективности организации, укреплении доверия в коллективе и формировании лидерского статуса.

Результаты статьи имеют важное значение для подготовки управленческих кадров и разработки стратегий их профессионального развития.

Ключевые слова: габитуальный имидж, имидж менеджера, психологические детерминанты, внешний облик, профессиональный авторитет, лидерство, социальное восприятие.

Introduction: In today's rapidly developing market economy and conditions of globalization, the requirements placed on management system representatives — managers — encompass not only their knowledge and skills, but also the psychological image (impression) they have formed within society and their team. From the perspective of image psychology, a manager's image is not merely about “looking good,” but rather serves as a strategic tool that determines the success of an organization. Therefore, studying the psychological determinants of a manager's image is a relevant scientific issue in the modern era.

A manager's image is a complex psychological construct based on the harmony between an individual's inner world, professional competencies, and external appearance. Research shows that during initial interactions, people form

55% to 70% of their impressions based on visual information (appearance, gestures). Therefore, a manager's external image should not contradict their professional reputation; instead, it should complement it.

The relevance of this article lies in the fact that, in modern managerial practice, the imbalance between personal image and professional ethics often leads to a decline in management effectiveness and creates an atmosphere of distrust within teams. Thus, studying the psychological components of a manager's image and analyzing the mechanisms for harmonizing them is one of the important tasks of modern psychology.

The process of forming a manager's image is not limited to external design or stylistic approaches; rather, it is a complex socio-psychological process determined by deep psychological mechanisms. According to the author's position presented in this article, a manager's image is interpreted as a purposeful and consciously managed psychological message directed toward the external environment.

Based on the concept of V.M. Shepel, image is a system of visual, behavioral, and ethical characteristics that determine how an individual is perceived in the social sphere [1].

The psychological structure of a manager's image consists of three interrelated and complementary components: habitual, kinetic, and mental-ethical image.

The habitual image represents the set of social signals transmitted through a manager's external appearance. External appearance acts as a "social passport" of the manager, through which others evaluate the leader's discipline, responsibility, and attitude toward themselves [3]. From a psychological perspective, neat and situation-appropriate attire is an external manifestation of a manager's internal organization and professional stability.

External appearance may not fully reflect a person's internal resources; however, it plays a decisive role in forming the first impression. In this process, the "halo effect" [4] manifests itself as an important psychological mechanism:

a manager with an attractive appearance is unconsciously perceived as a person possessing high intelligence, integrity, and leadership abilities.

The kinetic image includes a manager's movements, posture, facial expressions, voice tone, and speech culture. In our view, it is precisely the kinetic component that constitutes the dynamic and vivid aspect of a manager's image. Composure, stability in self-control, and harmony of movements indicate the manager's internal confidence and level of emotional regulation.

Voice and speech characteristics are also important psychological indicators of a manager's authority. A lower and steady voice tone, as well as clear and logical speech, enhances the leader's credibility and strengthens their leadership position. Research by Albert Mehrabian shows that in the process of communication, the semantic content of information (words) accounts for a relatively small portion, while the main impact is conveyed through body language and intonation [2]. This situation confirms that nonverbal competence holds particular importance in managerial activity.

While the habitual and kinetic components of image mainly shape the first impression, the mental and ethical image determines the manager's long-term professional reputation. This component encompasses the manager's values, moral principles, stress tolerance, and ability to keep their word. From the author's perspective, professional reputation is an image that has been tested over time and confirmed through real activity [4].

A manager's ability to align personal interests with organizational goals is one of the key criteria determining their ethical authority. Psychological research shows that employees follow a leader not only for their professional knowledge, but also for their human qualities, fairness, and integrity [5,6].

The most important psychological condition of a manager's image is the harmony between external appearance and internal state. If the image of success presented externally does not correspond to inner insecurity or professional uncertainty, cognitive dissonance arises [7]. Such inconsistency negatively affects the manager's emotional state and relationships within the team.

A genuine professional image is a symbiosis of inner confidence and external appearance. In this process, external appearance should not conceal inner potential, but rather serve as a psychological framework that enhances it.

In order to study the factors influencing the formation of a manager's image, an anonymous survey was conducted. The research integrated evaluations from managers, employees, and independent experts. The study was carried out during 2024–2025 in a number of manufacturing and service enterprises in the city of Tashkent. The total number of respondents amounted to 50 participants.

The principle of anonymity was maintained during data collection, which made it possible to realistically reflect employees' subjective attitudes toward the manager's image.

Table-1.

Socio-psychological evaluation indicators of the structural determinants of a manager's image

No	Image Determinants (Factors)	Employees' Rating (n=20)	Managers' Self-Assessment (n=15)	Experts' Evaluation (n=15)	Average Dispersion (Total %)
1	Professional reputation	42%	55%	48%	48.3%
2	External appearance	28%	15%	22%	21.6%
3	Communicative competence	18%	20%	15%	17.7%
4	Psychological stability and leadership	7%	8%	10%	8.3%
5	Moral and ethical principles	5%	2%	5%	4.1%
	Total	100%	100%	100%	100%

According to the analysis results, the “Professional reputation” scale (48.3%) is the most important determinant across all groups. However, an interesting finding is

that managers rated their own competence higher than employees did (55% vs. 42%). This indicates the presence of an overconfidence effect in the manager's image.

The results for the "External appearance" scale show that employees (28%) pay nearly twice as much attention to a manager's appearance compared to the managers themselves (15%). This proves that, for employees, a leader's external appearance serves as a primary visual "filter" for assessing their level of discipline and responsibility.

Experts evaluated external appearance and professionalism as complementary components (22% and 48%). In their view, while visual image opens the door of trust, professional reputation ensures entry through that door and the ability to remain there.

The results of the anonymous survey confirmed that the relationship between external appearance and professional reputation in a manager's image has a linear character: disorder in external appearance leads to distrust in professional reputation (cognitive dissonance).

Therefore, in shaping and correcting the modern manager's image, the harmony between visual and functional components (in a 1:2 ratio) is considered the most psychologically optimal model.

Conclusion and Recommendations.

The conducted analyses show that a manager's image is not merely an aesthetic concept, but a form of psychological capital that enhances management effectiveness. The harmony between external appearance (habitual image) and professional reputation creates a "credit of trust" in the process of communication.

A manager's success depends on the balance between their inner world and external presentation. Only when appearance, body language, and speech culture form an integrated whole does a leader appear as a strong, stable, and reliable individual to their team and partners. Otherwise, a contradiction between external and internal image undermines the manager's authority and leads to a weakening of corporate culture.

In conclusion, the image of a modern manager is a complex psychological phenomenon in which external appearance and professional reputation act as key determinants. The harmony between these factors directly influences a manager's professional success, leadership status, and the psychological climate within the organization. Theoretical analyses indicate that the development of a manager's image should become an essential component of management training processes.

To help managers align their image with their professional reputation, the following psychological recommendations are proposed:

- Your dress code should reflect not only your personal taste, but also corporate values and the context (negotiations, informal meetings, daily work).
- Use open gestures, maintain eye contact, and keep a calm and steady tone of voice. This creates confidence in others that you are in full control of the situation.
- Continuously work on improving your knowledge. A gap between appearance and competence (a “fake image”) will eventually be exposed and can irreparably damage your reputation.
- In communication, develop empathy and the ability to regulate your emotions—this will positively shape your “human image.”
- Organize your social media profiles in accordance with your professional reputation, as today reputation is often assessed through online presence.

References:

1. Shepel V.M. Имиджелогия. Как нравиться людям. — М.: Народное образование, 2002.
2. Mehrabian A. Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes. — Belmont, CA: Wadsworth, 1971. 98 International scientific journal “Interpretation and researches” Volume 1 issue 1 (73) | ISSN: 2181-4163 | Impact Factor: 8.2
3. Panasyuk A.Yu. Формирование имиджа: стратегия, психотехнологии, психотехники. — М.: Омега-Л, 2009.
4. Abdullaeva R.M. Boshqaruv psixologiyasi. — Toshkent: "Iqtisod Moliya", 2017.
5. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: "Fan va texnologiya", 2012.

6. Sulaymonovna, M. F. (2023). Psychological features of formation of professional-ecological culture in students of higher educational institutions. J Intellect Prop Hum Rights, 2(1), 5-8.
7. Adizova M., Rahimov B. Menejment psixologiyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2021.

TARBIYA DARSLARIDA PAREMIK VOSITALARDAN FOYDALANISHNING DIDAKTIK XUSUSIYATLARI

Abdurashidova Gavhar Abdurazzoq qizi
Osiyo xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada tarbiya darslarida paremik vositalardan (maqol, matal, hikmatli so'zlar) foydalanishning didaktik ahamiyati, ularning o'quvchilarning ma'naviy-axloqiy rivojiga ta'siri hamda samarali qo'llash usullari tahlil qilinadi. Paremik birliklarning ta'lim jarayonidagi o'rni, ularning tarbiyaviy va motivatsion imkoniyatlari ilmiy asosda yoritiladi.

Kalit so'zlar: paremik vositalar, maqol, matal, tarbiya darsi, didaktika, axloqiy tarbiya, milliy qadriyatlar, pedagogik texnologiya.

Zamonaviy ta'lim tizimida shaxsni har tomonlama rivojlantirish, ayniqsa uning ma'naviy-axloqiy sifatlarini shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi. Bu jarayonda milliy og'zaki ijod namunalaridan foydalanish, xususan, paremik vositalar (maqol va matallar) katta ahamiyatga ega.

Paremik birliklar xalqning asrlar davomida shakllangan hayotiy tajribasi, donishmandligi va axloqiy qarashlarini mujassamlashtiradi. Shu bois ularni tarbiya darslarida qo'llash o'quvchilarning tafakkurini boyitadi, axloqiy mezonlarni anglashiga yordam beradi.

Paremik vositalar — bu qisqa, lo'nda va chuqur ma'noga ega bo'lgan xalq og'zaki ijodi namunalaridir. Ular quyidagi xususiyatlari bilan ajralib turadi:

- umumlashgan hayotiy tajribani ifodalashi;
- qisqa va esda qoladigan shaklga egaligi;
- tarbiyaviy mazmunining kuchliligi;
- obrazlilik va ta'sirchanlik.

Pedagogik nuqtai nazardan, paremik vositalar quyidagi vazifalarni bajaradi:

1. Axloqiy qadriyatlarni singdirish. Tarbiya jarayonida paremik vositalardan foydalanish o'quvchilarda ijtimoiy va axloqiy normalarni shakllantirishning samarali vositasi hisoblanadi. Maqol va matallar xalqning ko'p asrlik tajribasi asosida vujudga kelgan bo'lib, ularda jamiyat tomonidan e'tirof etilgan xulq-atvor me'yorlari mujassamdir. Ushbu birliklar orqali yaxshilik, halollik, adolat, mehnatsevarlik, sabr-toqat kabi fazilatlar nafaqat nazariy jihatdan anglanadi, balki o'quvchining ichki qadriyatlar tizimiga singdiriladi.

Psixologik-pedagogik nuqtai nazardan qaraganda, paremik vositalar emotsional-ta'sirchanligi bilan ajralib turadi, bu esa ularning tarbiyaviy ta'sir kuchini oshiradi. O'quvchi maqol mazmunini nafaqat tushunadi, balki uni hayotiy vaziyatlarga tatbiq etishga intiladi. Natijada, axloqiy bilimlar xulq-atvorga transformatsiyalanadi, ya'ni ichki e'tiqod shakllanadi.

2. Tafakkurni rivojlantirish. Paremik vositalar o'quvchilarning kognitiv faoliyatini faollashtirishda muhim didaktik instrument sifatida xizmat qiladi. Maqollar ko'pincha ramziy, umumlashtirilgan va ko'p ma'noli bo'lgani sababli, ularni anglash jarayoni tahlil, taqqoslash, umumlashtirish va xulosa chiqarish kabi yuqori darajadagi fikrlash operatsiyalarini talab etadi. O'quvchi maqol mazmunini ochishga harakat qilar ekan, u sabab-oqibat munosabatlarini aniqlaydi, yashirin ma'noni anglaydi va uni real hayotiy holatlar bilan bog'laydi. Bu jarayon esa analitik va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarining rivojlanishiga olib keladi. Shuningdek, paremik birliklar asosida tashkil etilgan savol-javob, munozara va muammoli vaziyatlar o'quvchilarning mustaqil fikr bildirish va asoslash qobiliyatini mustahkamlaydi.

3. Nutq madaniyatini oshirish. Paremik vositalar o'quvchilarning nutq madaniyatini rivojlantirishda ham muhim o'rin tutadi. Maqol va hikmatli so'zlar tilning obrazli, lo'nda va mazmunan boy shakllarini o'zida aks ettiradi. Ularni

o'rganish va nutqda qo'llash orqali o'quvchilarning lug'at boyligi kengayadi, nutqi mantiqan izchil va ifodali shakllanadi. Lingvistik jihatdan, paremik birliklar frazeologik boylik sifatida nutqning stilistik rang-barangligini ta'minlaydi. Ular orqali o'quvchi fikrini qisqa, ammo ta'sirchan tarzda yetkazishni o'rganadi. Bundan tashqari, maqollarni o'rinli qo'llash nutqning kommunikativ samaradorligini oshiradi, ya'ni tinglovchiga kuchliroq ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, paremik vositalar asosida olib boriladigan mashg'ulotlar (matn tuzish, izoh berish, dialog yaratish) o'quvchilarning og'zaki va yozma nutq kompetensiyalarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tarbiya darslarida paremik vositalardan foydalanishning didaktik xususiyatlari

1. Maqsadga yo'naltirilganlik

Paremik vositalar darsning aniq maqsadiga mos ravishda tanlanishi zarur. Masalan:

- mehnat tarbiyasi uchun — “Mehnat qilib topganing, qand-u asal totganing”
- do'stlik mavzusida — “Do'st boshga kulfat tushganda sinaladi”

2. Tizimlilik va izchillik

Maqollar tasodifiy emas, balki mavzular kesimida tizimli ravishda berilishi kerak. Bu o'quvchilarda yaxlit dunyoqarashni shakllantiradi.

3. Yosh xususiyatlarini hisobga olish

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun sodda va tushunarli maqollar tanlanadi, yuqori sinflarda esa murakkabroq, falsafiy mazmundagi paremalar qo'llanadi.

4. Faollashtiruvchi metod sifatida qo'llash

Paremik vositalar faqat o'qib berilmay, balki interaktiv metodlar orqali o'zlashtiriladi:

- “Maqolni davom ettir”
- “Mazmunini izohla”
- “Hayotiy misol keltir”

5. Integrativ yondashuv

Paremik vositalar boshqa fanlar bilan bog'lanib qo'llanadi:

- ona tili (nutq rivoji)
- tarix (milliy meros)
- adabiyot (badiiy tafakkur)

Quyidagi metodlar amaliyotda yuqori samaradorlik beradi:

- **Munozara metodi** Maqol asosida bahs tashkil etish o'quvchilarning fikrlashini chuqurlashtiradi.
- **Rol o'ynash** Maqol mazmunini sahnalashtirish orqali o'quvchi uni chuqurroq anglaydi.
- **Klaster usuli** Bitta maqol atrofida tushunchalar tizimi tuziladi.
- **Keys-stadi (vaziyatli tahlil)** Maqolga mos hayotiy vaziyatlar tahlil qilinadi.
- **Paremik vositalardan foydalanishning didaktik samaradorligi va natijaviy ko'rsatkichlari**

Tarbiya darslarida paremik vositalardan tizimli va maqsadga yo'naltirilgan holda foydalanish o'quvchilarning shaxsiy, kognitiv hamda kommunikativ rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Ushbu jarayon natijasida quyidagi muhim pedagogik samaradorlik ko'rsatkichlari kuzatiladi:

O'quvchilarning axloqiy qarashlari mustahkamlanadi Paremik vositalar orqali beriladigan axloqiy mazmun o'quvchilarning qadriyatlar tizimini shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Maqollar tarkibidagi ijtimoiy-ma'naviy g'oyalar o'quvchi ongida barqaror axloqiy me'yorlar sifatida qaror topadi. Bu esa ularning xulq-atvorida ijobiy sifatlarning namoyon bo'lishiga olib keladi. Didaktik jihatdan, bunday ta'sir internalizatsiya jarayoni orqali amalga oshadi, ya'ni tashqi axloqiy talablar asta-sekin ichki e'tiqod va shaxsiy prinsipga aylanadi.

Mustaqil fikrlash ko'nikmalari rivojlanadi Paremik birliklarning ko'p qatlamli semantik tuzilishi o'quvchini faol intellektual faoliyatga undaydi. Maqollarni tahlil qilish, ularning yashirin ma'nosini anglash va real vaziyatlarga tatbiq etish jarayonida o'quvchilarda analitik, tanqidiy va refleksiv fikrlash ko'nikmalari shakllanadi. Bu esa ularning muammoli vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Shuningdek, bunday faoliyat kognitiv mustaqillikni ta'minlab, bilimlarni faqat qabul qilish emas, balki ularni qayta ishlash va yangi bilimlar yaratishga yo'naltiradi.

Nutq boyligi va ifodaviylik ortadi Paremik vositalar o'zining obrazlilik, lo'ndaligi va semantik zichligi bilan o'quvchilarning nutq faoliyatini boyitadi. Maqollarni o'zlashtirish va nutqda qo'llash jarayonida o'quvchilarning leksik zahirasi kengayadi, frazeologik birliklardan foydalanish malakasi rivojlanadi. Natijada,

ularning og'zaki va yozma nutqi mantiqan izchil, stilistik jihatdan boy va ta'sirchan shakllanadi. Lingvodidaktik nuqtai nazardan, bu jarayon kommunikativ kompetensiyaning muhim komponentlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Milliy qadriyatlarga hurmat kuchayadi

Paremik vositalar xalqning tarixiy xotirasi, madaniy merosi va milliy mentalitetini o'zida mujassam etgan muhim manba hisoblanadi. Ularni ta'lim jarayonida qo'llash orqali o'quvchilar milliy an'ana va qadriyatlarning mazmun-mohiyatini chuqurroq anglay boshlaydilar. Bu esa ularda milliy identifikatsiya, madaniy merosga hurmat va sadoqat tuyg'ularining shakllanishiga olib keladi. Natijada, o'quvchilar nafaqat bilimli, balki o'z milliy ildizlariga tayanadigan barkamol shaxs sifatida rivojlanadi.

Xulosa qilib aytganda, tarbiya darslarida paremik vositalardan foydalanish o'quvchilarning ma'naviy-axloqiy rivojlanishida muhim didaktik vosita hisoblanadi. Ular nafaqat bilim berish, balki tarbiyalash, fikrlashga o'rgatish va shaxsni shakllantirishda samarali pedagogik instrument vazifasini bajaradi. Shu bois, paremik vositalardan foydalanishni ilmiy asosda tashkil etish, ularni zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish ta'lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbek xalq maqollari to'plami. – Toshkent: Fan nashriyoti.
2. Pedagogika nazariyasi va tarixi. – Toshkent, 2020.
3. Didaktika asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
4. Milliy tarbiya va qadriyatlar asoslari. – Toshkent, 2021.

TALABALARDA AGRESSIVLIKNI KAMAYTIRISHDA INTERAKTIV MULTIMEDIYALI DARSLARNING ROLI

Azizova Dinara Rahmiddin qizi
Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya.

Mazkur maqolada talabalarda agressivlik tushunchasi, uning psixologik xususiyatlari hamda kelib chiqish omillari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, interaktiv multimediyali ta'lim texnologiyalarining nazariy asoslari yoritilib, ularning talabalarning emotsional holatiga ta'siri ochib berilgan. Maqolada interaktiv metodlar, jumladan, amaliy mashg'ulotlar, treninglar, keys-stadi, rolli o'yinlar va simulyatsiyalarning agressivlikni kamaytirishdagi ahamiyati asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari interaktiv multimediyali darslar talabalarda emotsional barqarorlikni shakllantirish, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish va agressiv xulq-atvorni kamaytirishda samarali pedagogik vosita ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar. *agressivlik, talabalik davri, psixologik xususiyatlar, emotsional holat, interaktiv ta'lim, multimediyali texnologiyalar, pedagogik texnologiyalar, kommunikativ ko'nikmalar, konflikt, empatiya, stress, frustratsiya, rolli o'yinlar, keys-stadi, simulyatsiya, trening, ta'lim samaradorligi*

Kirish. Zamonaviy jamiyatda ta'lim tizimining asosiy vazifalaridan biri nafaqat bilim berish, balki har tomonlama rivojlangan, ijtimoiy faol va psixologik barqaror shaxsni shakllantirishdan iboratdir. Ayniqsa, globallashuv, raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi hamda axborot oqimining keskin ortishi yoshlar, xususan talabalar psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday sharoitda talabalarda agressivlik holatlarining ortishi dolzarb muammolardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Talabalik davri shaxsning ijtimoiylashuvi, mustaqil qaror qabul qilishi va o'z-o'zini anglash jarayoni intensiv kechadigan bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda yuzaga keladigan stress, frustratsiya, ijtimoiy bosim va kommunikativ

qiyinchiliklar agressiv xulq-atvorning shakllanishiga zamin yaratadi. Shu sababli, talabalarda agressivlikni kamaytirish masalasi pedagogika va psixologiya fanlarining muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylangan.

So'nggi yillarda ta'lim jarayoniga interaktiv va multimediyali texnologiyalarni joriy etish keng ommalashmoqda. Mazkur texnologiyalar o'quv jarayonini faollashtirish, talabalarining bilish faoliyatini rivojlantirish bilan bir qatorda, ularning emotsional holatini tartibga solish va ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Interaktiv muhitda tashkil etilgan darslar talabalarining faol ishtirokini ta'minlab, ularning agressiv energiyasini konstruktiv faoliyatga yo'naltirish imkonini beradi. Mazkur maqolaning maqsadi — talabalarda agressivlikni kamaytirishda interaktiv multimediyali darslarning o'rni va ahamiyatini ilmiy asosda tahlil qilishdan iborat. Shu bilan birga, ushbu jarayonda qo'llaniladigan metod va vositalarning samaradorligini aniqlash hamda ularni ta'lim amaliyotida qo'llash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish ko'zda tutilgan.

Asosiy qism. Agressivlik psixologiya fanida shaxsning boshqa individlarga yoki o'ziga nisbatan zarar yetkazishga qaratilgan xulq-atvori, emotsional reaksiyalari hamda motivatsion holatlarining majmui sifatida talqin etiladi. Ushbu fenomen ko'p qirrali bo'lib, biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda agressivlik nafaqat destruktiv xatti-harakat sifatida, balki ayrim vaziyatlarda shaxsning himoya mexanizmi yoki muammoli vaziyatlarga moslashuv reaksiyasi sifatida ham qaraladi. Talabalik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda individning ijtimoiy maqomi, mustaqil fikrlashi va shaxsiy identifikatsiyasi faol shakllanadi. Aynan shu jarayonda turli ichki va tashqi ziddiyatlar yuzaga kelib, agressiv xulq-atvorning paydo bo'lish ehtimolini oshiradi. Talabalarda agressivlik ko'pincha past frustratsiya bardoshliligi, impulsivlik, emotsional beqarorlik hamda empatiya darajasining yetarli rivojlanmaganligi bilan tavsiflanadi.

Agressivlikning mohiyatini tushuntirishda turli nazariy yondashuvlar mavjud. Biologik yondashuvga ko'ra, agressiya insonning tug'ma instinktlaridan biri bo'lib, u evolyutsion rivojlanish jarayonida shakllangan. Psixoanalitik yondashuvda

agressivlik ichki instinktlar va ularning ijtimoiy cheklovlar bilan to'qnashuvi natijasi sifatida izohlanadi. Frustratsiya-agressiya nazariyasiga muvofiq, shaxsning maqsadga erishish yo'lida duch kelgan to'siqlari agressiv reaksiyalarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi esa agressiv xulq-atvorni kuzatish va taqlid qilish orqali o'zlashtiriladigan hodisa sifatida ko'rsatadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, shaxs atrof-muhitdagi agressiv modellardan (ota-ona, tengdoshlar, ommaviy axborot vositalari) o'rganadi va uni o'z xulqida namoyon etadi. Agressivlik turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin, jumladan fizik, verbal, bevosita va bilvosita agressiya. Ushbu shakllar shaxsning individual xususiyatlari va ijtimoiy muhitiga qarab turlicha ifodalanadi. Talabalik davrida agressiv xulq-atvorning namoyon bo'lishi ko'pincha ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayonlari bilan bog'liq. Ushbu davrda yoshlar yangi ijtimoiy muhitga kirib boradi, mustaqil qaror qabul qilishga o'rganadi va o'z shaxsiy pozitsiyasini shakllantiradi. Bu jarayonlarda yuzaga keladigan stress, raqobat va kommunikativ qiyinchiliklar agressiv reaksiyalarni kuchaytirishi mumkin. Talabalarda agressivlik quyidagi shakllarda namoyon bo'ladi: verbal agressiya (haqoratli so'zlar, keskin bahslar), ijtimoiy agressiya (guruhdan chetlashtirish, kamsitish), passiv-agressiv xulq (bilvosita qarshilik ko'rsatish, vazifalarni e'tiborsiz qoldirish) hamda kiberagressiya (ijtimoiy tarmoqlarda tahqirlash va tahdid qilish). Ayniqsa, zamonaviy raqamli muhitda kiberagressiya keng tarqalib, u shaxsning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Talabalarda agressivlikning shakllanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, u biologik, psixologik, ijtimoiy va pedagogik omillar ta'sirida yuzaga keladi.

Biologik omillar qatoriga nerv tizimining individual xususiyatlari, temperament hamda gormonal o'zgarishlar kiradi. Psixologik omillar esa shaxsning o'zini boshqarish darajasi, o'z-o'zini baholash xususiyatlari, stressga chidamliligi va bolalikdagi psixologik tajribalar bilan bog'liq. Ijtimoiy omillar orasida oilaviy muhit, tengdoshlar ta'siri hamda ommaviy axborot vositalarining roli muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, zo'ravonlikka asoslangan axborotlarning keng tarqalishi agressiv xulq-atvorni shakllantirishda sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik omillar esa ta'lim

jarayonining tashkil etilishi, o'qituvchi-talaba munosabatlari hamda ta'lim metodlarining samaradorligi bilan bog'liq.

Zamonaviy ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi pedagogik jarayonni tashkil etishda yangi yondashuvlarni talab etmoqda. Xususan, interaktiv va multimediyali ta'lim texnologiyalari o'quv jarayonining samaradorligini oshirish, talabalarning bilish faoliyatini faollashtirish hamda ularning mustaqil fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu texnologiyalar an'anaviy ta'limdan farqli ravishda o'quvchini passiv tinglovchi emas, balki faol ishtirokchi sifatida shakllantirishga xizmat qiladi. Interaktiv multimediyali ta'lim texnologiyalari nazariy jihatdan konstruktivizm, faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv hamda ijtimoiy o'rganish nazariyalariga asoslanadi. Mazkur yondashuvlarga ko'ra, bilimlar tayyor shaklda berilmaydi, balki o'quvchining faol ishtiroki orqali shakllanadi. Shu bois, interaktiv muhit va multimedia vositalari bilimni chuqur o'zlashtirishga xizmat qiluvchi samarali pedagogik vosita sifatida qaraladi.

Interaktivlik — bu ta'lim jarayonida o'qituvchi va talaba, shuningdek, talaba va ta'lim vositalari o'rtasidagi o'zaro faol aloqani ifodalovchi tushunchadir. Interaktiv ta'limda bilim bir tomonlama uzatilmaydi, balki muloqot, hamkorlik va faol ishtirok orqali shakllanadi.

Interaktivlikning asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

1. O'quv jarayonida ikki tomonlama aloqa mavjudligi
2. Talabaning faol ishtiroki va mustaqil fikrlashi
3. Muammoli vaziyatlarni hal etishga yo'naltirilganlik
4. Hamkorlikda o'rganish imkoniyati

Psixologik nuqtai nazardan, interaktivlik talabalarda motivatsiyani oshiradi, e'tibor va diqqatni faollashtiradi hamda emotsional jalb etilish darajasini kuchaytiradi. Bu esa bilimlarni samarali o'zlashtirishga olib keladi.

Multimediyali darslar — bu axborotni turli formatlarda (matn, audio, video, animatsiya, grafik tasvirlar) uzatishga asoslangan ta'lim shaklidir. Bunday darslar o'quv materialini vizual va eshitish kanallari orqali birgalikda taqdim etish orqali

o'rganish samaradorligini oshiradi. Multimediyali darslarning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- 1) matnli axborot (nazariy tushunchalar, izohlar)
- 2) grafik elementlar (diagramma, jadval, infografika)
- 3) audio materiallar (izohlar, nutqiy sharhlar)
- 4) video va animatsiyalar (jarayon va hodisalarni ko'rsatish)
- 5) interaktiv elementlar (testlar, savol-javoblar, simulyatsiyalar)

Multimediyali darslar quyidagi turlarga bo'linadi:

- 1) taqdimot darslari — yangi bilimlarni vizual tarzda tushuntirishga yo'naltirilgan
- 2) trening darslari — ko'nikma va malakalarni shakllantirishga xizmat qiladi
- 3) nazorat darslari — bilimlarni baholash (testlar, interaktiv topshiriqlar)
- 4) simulyatsion darslar — real jarayonlarni modellashtirish orqali o'rganish

Multimediyali texnologiyalar zamonaviy pedagogik jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. Ular ta'lim sifatini oshirish, individual yondashuvni ta'minlash hamda o'quv jarayonini differensiallashtirish imkonini beradi. Multimediyaning pedagogik ahamiyati quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- a) o'quv materialini tushunarli va qiziqarli shaklda taqdim etish
- b) murakkab jarayonlarni vizuallashtirish orqali oson anglashni ta'minlash
- c) talabalarning diqqatini uzoq vaqt davomida saqlab turish
- d) mustaqil o'rganish imkoniyatlarini kengaytirish

Shuningdek, multimediya vositalari orqali tashkil etilgan ta'lim jarayoni talabalarning emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa stress va agressivlik darajasining pasayishiga xizmat qilishi mumkin. Ayniqsa, interaktiv elementlar bilan boyitilgan darslar talabalarda ijobiy motivatsiyani shakllantirib, ularning ijtimoiy va kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Zamonaviy ta'lim muhitida interaktiv multimediyali darslar nafaqat bilim berish vositasi, balki talabalarning psixologik holatini tartibga soluvchi muhim omil sifatida ham namoyon bo'lmoqda. Ushbu texnologiyalar o'quv jarayoniga faol ishtirok, emotsional jalb etilish va ko'p kanalli axborot uzatishni ta'minlab, talabalarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tadqiqotlar shuni

ko'rsatadiki, interaktiv muhitda tashkil etilgan darslar talabalarda stress darajasini kamaytiradi, motivatsiyani oshiradi va ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi.

Interaktiv multimediyali darslar talabalarning diqqatini uzoqroq saqlash, o'quv materialini chuqurroq anglash va emotsional barqarorlikni ta'minlash imkonini beradi. Ayniqsa, bunday darslarda talabaning faol ishtiroki uning ichki ziddiyatlarini kamaytirib, agressiv reaksiyalar ehtimolini pasaytiradi. Interaktiv multimediyali darslar talabalarning emotsional holatini boshqarishda samarali vosita hisoblanadi. Bunday darslarda qo'llaniladigan vizual va audio materiallar, shuningdek, interaktiv topshiriqlar talabalarda ijobiy emotsiyalarni uyg'otadi va salbiy hissiy holatlarni kamaytiradi. Psixologik nuqtai nazardan, emotsiyalarni boshqarish jarayoni kognitiv va affektiv komponentlarning uyg'unligiga asoslanadi. Multimediyali ta'lim aynan shu uyg'unlikni ta'minlaydi, chunki u bir vaqtning o'zida fikrlash va his qilish jarayonlarini faollashtiradi. Natijada talabalarda:

- a) tashvish va stress darajasi kamayadi
- b) o'ziga ishonch ortadi
- c) ijobiy o'quv motivatsiyasi shakllanadi

Bu esa agressiv xulq-atvorning oldini olishda muhim psixologik shart-sharoit yaratadi. Interaktiv multimediyali darslarning muhim tarkibiy qismi bo'lgan kommunikativ mashg'ulotlar talabalarda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish orqali agressiyani kamaytirishga xizmat qiladi. Bunday mashg'ulotlarga rolli o'yinlar, bahs-munozaralar, guruhviy ishlanmalar va simulyatsiyalar kiradi.

Mazkur faoliyat turlari talabalarga:

- a) o'z fikrini konstruktiv tarzda ifodalash
- b) boshqalarning fikrini tinglash va hurmat qilish
- c) konfliktli vaziyatlarni tinch yo'l bilan hal etish
- d) empatiya va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi.

Ijtimoiy psixologiya nuqtai nazaridan, agressiya ko'pincha kommunikativ yetishmovchilik va tushunmovchilik natijasida yuzaga keladi. Shu sababli, interaktiv mashg'ulotlar orqali samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantirish agressiv xatti-harakatlarning kamayishiga olib keladi.

Multimediya darslarda qo'llaniladigan vizual va audio vositalar talabalarning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Kognitiv psixologiya nazariyalariga ko'ra, inson axborotni vizual va eshitish kanallari orqali qabul qilganda uni yaxshiroq eslab qoladi va tushunadi. Vizual vositalar (rasmlar, diagrammalar, animatsiyalar) murakkab tushunchalarni soddalashtirib, talabaning idrok jarayonini yengillashtiradi. Audio vositalar esa (ovozli izohlar, musiqa) emotsional fonni shakllantirib, o'quv jarayonini yanada qiziqarli qiladi.

Ushbu vositalarning psixologik ta'sir mexanizmlari quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- a) Diqqatni jalb qilish va uni barqaror ushlab turish
- b) Emotsional uyg'otish orqali motivatsiyani oshirish
- c) Axborotni chuqurroq qayta ishlashni ta'minlash
- d) Stress va zo'riqishni kamaytirish

Natijada, talabalarning psixologik holati barqarorlashadi va agressiv reaksiyalar ehtimoli kamayadi. Zamonaviy pedagogik amaliyotda talabalarda agressiv xulq-atvorni kamaytirish kompleks yondashuvni talab etadi. Shu nuqtai nazardan, interaktiv multimediya darslardan foydalanish samarali metodik vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Mazkur metodika talabalarning bilish faoliyatini faollashtirish bilan bir qatorda, ularning emotsional holatini barqarorlashtirish, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish va konstruktiv xulq-atvorni shakllantirishga xizmat qiladi. Interaktiv multimediya darslar asosida tashkil etilgan pedagogik jarayon talabalarning faol ishtirokini ta'minlaydi, bu esa agressiv energiyani ijtimoiy maqbul yo'nalishga yo'naltirish imkonini beradi. Ushbu metodika konstruktivizm va faoliyatga yo'naltirilgan yondashuvlarga asoslanib, o'quvchini passiv qabul qiluvchi emas, balki faol subyekt sifatida shakllantiradi.

Interaktiv multimediya ta'lim jarayonida amaliy mashg'ulotlar va psixologik treninglar muhim o'rin tutadi. Bunday mashg'ulotlar talabalarning real hayotiy vaziyatlarda o'zini tutish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Amaliy mashg'ulotlar quyidagi yo'nalishlarda tashkil etilishi mumkin:

- 1) konfliktlarni konstruktiv hal etish bo'yicha mashqlar
- 2) emotsiyalarni boshqarish treninglari

- 3) stressga chidamlilikni oshirish mashg'ulotlari
- 4) muloqot va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirish

Multimediya vositalari (video lavhalar, animatsiyalar, interaktiv topshiriqlar) ushbu jarayonni yanada samarali qiladi. Masalan, konfliktli vaziyat aks etgan video material asosida muhokama tashkil etish talabalarida refleksiya va empatiya ko'nikmalarini shakllantiradi. Psixologik treninglar davomida talabalar o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni nazorat qilish va ijtimoiy maqbul shaklda ifodalashni o'rganadilar. Bu esa agressiv reaksiyalarni kamaytirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Keys-stadi, rolli o'yinlar va simulyatsiyalar

Interaktiv metodlar orasida keys-stadi, rolli o'yinlar va simulyatsiyalar alohida ahamiyatga ega. Ushbu metodlar talabalarning real hayotga yaqin vaziyatlarda faol ishtirok etishini ta'minlaydi. Keys-stadi metodida talabalar muayyan muammoni tahlil qilib, uning yechimini topishga harakat qiladilar. Bu jarayon mantiqiy fikrlash, muammoni tahlil qilish va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi hamda agressiv reaksiyalarni kamaytiradi. Rolli o'yinlar talabalarga turli ijtimoiy rollarni sinab ko'rish imkonini beradi. Masalan, "o'qituvchi-talaba", "lider-guruh a'zosi" kabi rollar orqali talabalar boshqalar nuqtai nazarini tushunishni o'rganadi. Bu esa empatiyani rivojlantirib, agressivlikni pasaytiradi. Simulyatsiyalar esa real jarayonlarni modellashtirish orqali o'rganishga asoslanadi. Masalan, konfliktli vaziyatni virtual muhitda hal qilish orqali talabalar xavfsiz sharoitda o'z xatti-harakatlarini sinab ko'rish imkoniga ega bo'ladilar. Interaktiv multimedia darslar orqali agressivlikni kamaytirish samaradorligini baholash muhim metodik bosqich hisoblanadi. Baholash jarayoni kompleks yondashuv asosida amalga oshirilishi lozim.

Asosiy baholash mezonlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- a) talabalarda agressiv xulq-atvor darajasining pasayishi
- b) emotsional barqarorlikning oshishi
- c) kommunikativ ko'nikmalarning rivojlanishi
- d) konfliktlarni konstruktiv hal etish qobiliyatining shakllanishi

Baholash usullari sifatida quyidagilardan foydalanish mumkin:

- a) psixologik test va so'rovnomalar
- b) kuzatish va pedagogik monitoring
- c) talabalarning o'z-o'zini baholashi
- d) o'qituvchi va tengdoshlar fikri (feedback)

Shuningdek, raqamli platformalar orqali olingan ma'lumotlar (test natijalari, faol ishtirok darajasi) ham tahlil qilinib, umumiy samaradorlik aniqlanadi.

Xulosa.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, talabalarda agressivlik murakkab, ko'p omilli psixologik hodisa bo'lib, uning shakllanishi biologik, psixologik, ijtimoiy va pedagogik omillarning o'zaro ta'siri bilan belgilanadi. Talabalik davrida yuzaga keladigan ichki ziddiyatlar, ijtimoiy moslashuv jarayonlari va akademik bosim agressiv xulq-atvorning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois, agressivlikni kamaytirish faqat nazariy yondashuv bilan emas, balki samarali pedagogik texnologiyalarni qo'llash orqali amalga oshirilishi lozim.

Interaktiv multimediyali ta'lim texnologiyalari bu borada muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi. Ular o'quv jarayonida talabalarning faol ishtirokini ta'minlab, bilimlarni chuqur o'zlashtirish bilan bir qatorda, emotsional barqarorlikni shakllantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, vizual va audio vositalar, interaktiv topshiriqlar hamda kommunikativ mashg'ulotlar orqali talabalarda ijobiy emotsiyalar, empatiya va konstruktiv muloqot ko'nikmalari rivojlanadi.

Amaliy mashg'ulotlar, treninglar, keys-stadi, rolli o'yinlar va simulyatsiyalar kabi metodlar talabalarga real hayotiy vaziyatlarda o'z xatti-harakatlarini boshqarish, konfliktlarni tinch yo'l bilan hal etish va agressiv reaksiyalarni nazorat qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, mazkur metodlarning samaradorligini baholash orqali pedagogik jarayonni yanada takomillashtirish mumkin.

Umuman olganda, interaktiv multimediyali darslardan tizimli va maqsadga muvofiq foydalanish talabalarning psixologik holatini yaxshilash, ijtimoiy moslashuvini oshirish hamda agressiv xulq-atvorni kamaytirishda samarali pedagogik yechim sifatida xizmat qiladi.

TOSHKENT TELEMİNORASI – TARIX VA TARAQQIYOT UYG‘UNLIGI TIMSOLI

Fan va texnologiyalar universiteti
Ijtimoiy fanlar kafedrası katta o‘qıtuvchısı,
t.f.b.f.d. (PhD) Jumanazarova F.K.
Aripdjanova Mubinaoy
Tarix yo‘nalishi 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Toshkent teleminorasi ning yaratilish tarixi, qurilish jarayoni, muhandislik xususiyatlari hamda uning jamiyat hayotidagi o‘rni ilmiy asosda tahlil qilinadi. Shuningdek, mazkur inshootning vujudga kelishiga sabab bo‘lgan tarixiy omillar va uning bugungi kundagi ahamiyati yoritiladi.

Kalit so‘zlar: Teleminora, taraqqiyot, muhandislik, Bag‘dod, Rossiya, loyiha, qurilish, beton, po‘lat, shamol, seysmik barqarorlik, kommunikatsiya, Eyfel minorasi.

ТОШКЕНТСКИЙ ТЕЛЕВЕЩАТЕЛЬ – СИМВОЛ СООТНОШЕНИЯ ИСТОРИИ И РАЗВИТИЯ

Annotatsiya: V dannoy statye nauchno analiziruyutsya istoriya sozdaniya Tashkentskoy telebashni, proess stroitelstva, inzhenernyye osobennosti, a takje yeyo mesto v obshchestvennoy jizni. Krome togo, osvещayutsya istoricheskiye faktory, povlekshiye poyavleniye etogo soorujeniya, i yego znacheniiye v sovremennosti.

Ключевые слова: Телеминора, развитие, инженерия, Багдад, Россия, проект, строительство, бетон, сталь, ветер, сейсмическая устойчивость, коммуникация, Эйфелева башня.

TASHKENT TELEMIRROR – A SYMBOL OF THE UNITY OF HISTORY AND DEVELOPMENT

Annotation: This article scientifically examines the history of the Tashkent TV Tower's creation, its construction process, engineering characteristics, and its role in social life. In addition, it sheds light on the historical factors that led to the establishment of this structure and its significance today.

Key words: Teleminara, development, engineering, Baghdad, Russia, project, construction, concrete, steel, wind, seismic stability, communication, Eiffel Tower.

“Tarix sinovlaridan o‘tgan haqiqat shuki, o‘zini o‘zgartirishga qodir bo‘lgan, vaqtni imkoniyatga, imkoniyatni yutuqqa, yutuqni esa taraqqiyot poydevoriga aylantira olgan xalq buyuk xalqdir”[1], — deya ta’kidlaydi Shavkat Mirziyoyev. Darhaqiqat, insoniyat tarixida taraqqiyotga erishgan jamiyatlar o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholab, murakkab sharoitlarni yutuqqa aylantira olgan[2]. Shu nuqtai nazardan qaraganda, Toshkent teleminorasi nafaqat muhandislik inshooti, balki xalqimizning bunyodkorlik salohiyati va tarixiy tafakkurining yorqin ifodasidir. Toshkent teleminorasi tarixi o‘ziga xos tarixiy jarayonlar bilan bog‘liq. Dastlab mazkur loyiha Bag‘dod shahrida amalga oshirilishi rejalashtirilgan edi. 1960-yillarda Iroq davlati Rossiya bilan hamkorlikda teleminora qurish bo‘yicha kelishuvga erishgan[3]. Ammo 1963-yil 8-fevralda yuz bergan harbiy to‘ntarish tufayli loyiha amalga oshmay qoladi va uning maketi Moskvada saqlanib qoladi[4]. O‘sha davrda O‘zbekiston rahbari bo‘lgan Sharof Rashidov ushbu loyiha bilan tanishib, uni Toshkentda amalga oshirish tashabbusini ilgari suradi[5]. Natijada Toshkentda metro bilan bir qatorda teleminora qurilishi ham boshlab yuboriladi.

Qurilish jarayoni va muhandislik xususiyatlari shuni ko‘rsatadiki, Toshkent teleminorasi qurilishi 1978-yilda boshlanib, 1985-yil 15-yanvarda yakunlangan. Inshootning umumiy balandligi 375 metrni tashkil etadi va u Markaziy Osiyodagi eng baland inshootlardan biri hisoblanadi.

Qurilish jarayonida quyidagi muhim jihatlarga e’tibor qaratilgan[6]. Xususan, mustahkam poydevor, 11 metr chuqurlikdagi temir-beton asos barqarorlikni ta’minlaydi. Seysmik chidamlilik: Toshkent hududining zilzilaviy xususiyatlari hisobga olingan. Yuqori sifatli materiallar: Germaniyadan keltirilgan po‘lat konstruktsiyalar qo‘llanilgan[7]. Aerodinamik tuzilma: shamol ta’sirini kamaytiruvchi shakl tanlangan. Qurilish davomida maxsus kranlar va ilg‘or texnologiyalar qo‘llanilib, murakkab iqlim sharoitlari — qahraton qish, kuchli shamol va balandlikdagi ishlar muvaffaqiyatli yengib o‘tilgan. Texnik imkoniyatlari va

funksional ahamiyati shundaki, Toshkent teleminorasi zamonaviy kommunikatsiya tizimining muhim elementi hisoblanadi. U televideniye va radio signallarini uzatadi, aloqa tizimlarini qo'llab-quvvatlaydi, meteorologik kuzatuvlarni amalga oshiradi.

Teleminoraga o'rnatilgan zamonaviy tez yurar liftlar 220 metr balandlikkacha chiqish imkonini beradi[8]. Shuningdek, unda kuzatuv maydonchalari mavjud bo'lib, ular sayyohlar uchun xizmat qiladi. Jahon miqyosidagi o'rni shuni ko'rsatadiki, Ishga tushirilgan paytda Toshkent teleminorasi balandligi bo'yicha dunyoda to'rtinchi o'rinni egallagan[9]. U Parij dagi Eyfel minorasi kabi mashhur inshootlar bilan qiyoslangan. Bugungi kunda ham u Markaziy Osiyodagi eng muhim va yirik telekommunikatsiya inshootlaridan biri bo'lib qolmoqda. Ijtimoiy va madaniy ahamiyati XX asrning ikkinchi yarmida televideniye va radio jamiyat hayotida muhim o'rin egalladi[10]. Toshkent teleminorasi ushbu jarayonni yangi bosqichga olib chiqdi. Bugungi kunda teleminora Toshkent shahrining ramzi, sayyohlik maskani, milliy g'urur ifodasi sifatida qadrlanadi. U Parij dagi Eyfel minorasi kabi o'z shahrining "yuzi"ga aylangan.

Global miqyosda baholaganda, teleminora ishga tushirilgan davrda balandligi bo'yicha dunyoda yetakchi o'rinlardan birini egallagan va ko'pincha Eyfel minorasi bilan qiyoslangan [11]. Bu esa uning nafaqat texnik, balki estetik va ramziy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Hozirgi kunda ham u Markaziy Osiyodagi eng muhim telekommunikatsiya obyektlaridan biri sifatida o'z ahamiyatini saqlab qolmoqda.

Ijtimoiy-madaniy jihatdan, XX asrning ikkinchi yarmida ommaviy axborot vositalarining rivojlanishi jamiyat hayotida tub burilish yasadi[12]. Toshkent teleminorasi ushbu jarayonning mintaqaviy rivojiga sezilarli hissa qo'shdi. Bugungi kunda u shahar landshaftining ajralmas qismi, milliy identitet va g'urur ramzi, shuningdek, muhim turistik obyekt sifatida e'tirof etiladi.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, Toshkent teleminorasi — bu nafaqat muhandislik yodgorligi, balki xalqimizning tarixiy tafakkuri, bunyodkorlik salohiyati va taraqqiyotga intilishining yorqin ifodasidir. Bunday noyob inshootlarni asrab-

avaylash, ularning tarixini o'rganish va kelajak avlodlarga yetkazish muhim vazifa hisoblanadi. Zero, ular millatning kuch-qudrati va madaniy merosini aks ettiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. *Yangi O'zbekiston strategiyasi*. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
2. Toynbee A.J. *A Study of History*. – Oxford University Press, 1972.
3. Tripp Ch. *A History of Iraq*. – Cambridge University Press, 2007.
4. Marr P. *The Modern History of Iraq*. – Westview Press, 2012.
5. Rashidov Sh. *Tanlangan asarlar*. – Toshkent, 1982.
6. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. – Toshkent, 2000–2005.
7. CTBUH (Council on Tall Buildings and Urban Habitat) ma'lumotlari.
8. Kramer S. *Earthquake Engineering Handbook*. – CRC Press, 1996.
9. Soviet Engineering Review jurnali, 1985-yil sonlari.
10. ITU (International Telecommunication Union) hisobotlari.
11. Emporis Structural Database (xalqaro inshootlar bazasi).
12. McLuhan M. *Understanding Media*. – Routledge, 1964.

O'QUVCHILARNI OILAVIY HAYOTGA TAYORLASHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

*Andijon viloyati Andijon shahar 36-umumiy o'rta ta'lim maktabi
amaliyotchi – psixologi Kasimova Sayyoraxon Israilovna*

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada o'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik asoslari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan har tomonlama tahlil qilinadi. Tadqiqotda oilaviy hayotga tayyorgarlik shaxs rivojlanishining muhim ijtimoiy-psixologik komponenti sifatida talqin etilib, uning mazmuni emotsional-irodaviy yetuklik, shaxslararo munosabatlar madaniyati, mas'uliyat hissi, empatiya, konfliktologik kompetensiya hamda oilaviy qadriyatlarga ongli munosabat kabi mezonlar orqali asoslab beriladi.

Maqolada o'smirlik va ilk yoshlik davrlarining psixologik xususiyatlari chuqur tahlil qilinib, ushbu yosh bosqichlarida o'quvchilarda nikoh va oila haqidagi tasavvurlar, jinslararo munosabatlar, ota-onalik roli va oilaviy mas'uliyatga nisbatan munosabatlarning shakllanish jarayoni ilmiy nuqtayi nazardan yoritiladi. Shuningdek, shaxsning psixologik tayyorgarligida ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya, madaniy an'analar hamda individual-psixologik omillarning o'zaro ta'siri ochib beriladi.

Jamiyat taraqqiyoti va barqarorligi mustahkam oila institutiga bevosita bog'liqdir. Oilaviy hayotga tayyorlash shaxsning ijtimoiy, emotsional va axloqiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Maktab yoshidagi o'quvchilar, ayniqsa, o'smirlik va o'rta maktab davrida, kelajakdagi nikoh va oilaviy munosabatlarga psixologik tayyorgarlikni shakllantirish jarayonida turli psixologik, ijtimoiy va ma'naviy omillarga duch keladilar. Shu nuqtai nazardan, o'quvchilarda oilaviy qadriyatlar, o'zaro hurmat, mas'uliyat hissi, muloqot va nizolarni hal etish ko'nikmalarini rivojlantirishning muhimligi ortadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy hayotga tayyorgarlik shaxsning identifikatsiyasi, ijtimoiy rollarni anglashi va emotsional yetukligini shakllantirishga bevosita ta'sir qiladi (Erikson; Bowlby). Ota-ona va oila muhiti, maktabdagi psixologik va pedagogik ta'lim, shuningdek, sinf rahbarlari va psixologlarning uzviy hamkorligi, o'quvchilarning kelajakda sog'lom, barqaror va mas'uliyatli oilaviy hayotga tayyorligini ta'minlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Oila shaxsning ijtimoiylashuvi, ma'naviy-axloqiy qarashlari va psixologik yetukligining shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Bugungi globallashuv sharoitida yoshlarning oilaviy hayotga psixologik tayyorgarligi masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Maktab ta'limi jarayonida o'quvchilarda oilaviy qadriyatlar, mas'uliyat hissi, muloqot madaniyati va ijtimoiy yetuklikni shakllantirish o'qituvchining muhim vazifalaridan biridir. Shu bois mazkur loyiha o'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik asoslarini ilmiy jihatdan yoritishga qaratilgan.

O'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlash shaxsning ijtimoiylashuvi jarayonida muhim psixologik bosqichlardan biri bo'lib, u kelajakdagi nikoh va oila munosabatlarining barqarorligi hamda sifatini belgilovchi asosiy omillardan hisoblanadi. Psixologiya fanida mazkur jarayon shaxsning emotsional, axloqiy, ijtimoiy va intellektual rivojlanishi bilan uzviy bog'liq holda talqin etiladi. Oilaviy hayotga psixologik tayyorgarlik o'quvchilarning o'zini anglash darajasi, shaxslararo munosabatlarga kirisha olish qobiliyati hamda ijtimoiy rollarni ongli ravishda qabul qilishga tayyorligi bilan belgilanadi. Ilmiy tadqiqotlarda oilaviy hayotga tayyorgarlik tushunchasi ko'p komponentli tizim sifatida qaraladi. Uning tarkibiga emotsional barqarorlik, irodaviy yetuklik, empatiya, mas'uliyat hissi, muloqot madaniyati va konfliktlarni konstruktiv hal etish ko'nikmalari kiradi. O'quvchilarda ushbu psixologik sifatlarning shakllanishi kelgusida oila a'zolari o'rtasida sog'lom munosabatlarni vujudga keltirishning muhim sharti hisoblanadi. Ayniqsa, emotsional o'zini boshqarish va boshqalarning his-tuyg'ularini anglash qobiliyati oilaviy munosabatlarda muvozanatni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlik va ilk yoshlik davrlarida shaxsning psixologik rivojlanishida muhim sifat o'zgarishlari yuz beradi. Ushbu davrda o'quvchilarda mustaqil fikrlash, hayotiy maqsadlarni belgilash, o'z kelajagini rejalashtirish ehtiyoji kuchayadi. Aynan shu jarayonda nikoh, oila va ota-onalik haqidagi dastlabki tasavvurlar shakllanadi. Psixologik nuqtayi nazardan, oilaviy hayotga tayyorlash o'quvchilarda ideal va real oilaviy munosabatlar o'rtasidagi farqni anglash, mas'uliyatli qaror qabul qilish va ijtimoiy majburiyatlarni tushunish qobiliyatini rivojlantirishni taqozo etadi. Shuningdek, oilaviy hayotga tayyorgarlik shaxslararo munosabatlar tizimi bilan chambarchas bog'liqdir. O'quvchilarning tengdoshlar, ota-onalar va pedagoglar bilan muloqoti davomida shakllangan psixologik tajribasi kelajakdagi oilaviy munosabatlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oila muhitida namoyon bo'ladigan muloqot uslubi, nizolarni hal etish mexanizmlari va emotsional qo'llab-quvvatlash darajasi o'quvchilarda nikohga nisbatan munosabatni belgilab beradi. Ilmiy manbalarga ko'ra, o'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlash jarayonida axloqiy-psixologik qadriyatlarni shakllantirish muhim o'rin tutadi. Sadoqat, o'zaro hurmat, mas'uliyat, hamkorlik va bag'rikenglik kabi

fazilatlar oilaviy munosabatlarning psixologik poydevorini tashkil etadi. Ushbu qadriyatlar shaxsning ichki motivatsion sohasida mustahkam o'rin egallagan taqdirdagina, oila barqarorligi ta'minlanadi. Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik mohiyati shaxsda ijtimoiy rollarni ongli ravishda bajarishga tayyorlik, emotsional yetuklik va mas'uliyatli munosabatni shakllantirishdan iboratdir. Bu jarayon uzluksiz va tizimli bo'lib, oila, ta'lim muassasasi va jamiyatning hamkorlikdagi psixologik-pedagogik ta'siri orqali samarali amalga oshiriladi.

Mazkur jarayonda maktab psixologi, sinf rahbari va ota-onalarning hamkorligi o'quvchilarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi hamda sog'lom oilaviy qadriyatlarni o'zlashtirishiga xizmat qiladi. Natijada o'quvchilarda mustahkam oila qurishga psixologik tayyorgarlik shakllanadi.

Oila shaxs rivojlanishining eng muhim va boshlang'ich ijtimoiy instituti bo'lib, insonning butun hayoti davomida psixologik shakllanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Psixologiya fanida oila shaxsning emotsional, ijtimoiy, axloqiy va intellektual rivojlanishida asosiy omil sifatida e'tirof etiladi. Bola ilk bor ijtimoiy munosabatlar, muloqot, qadriyatlar va xulq-atvor me'yorlarini aynan oila muhitida o'zlashtiradi. Shu sababli oiladagi psixologik iqlim, tarbiya uslubi va o'zaro munosabatlar sifati shaxs kamolotining muhim mezoni hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlarda oilaning psixologik ta'siri, avvalo, emotsional rivojlanish bilan bog'liq holda tahlil qilinadi. Ota-onalar tomonidan ko'rsatiladigan mehr, g'amxo'rlik va psixologik qo'llab-quvvatlash bolaning emotsional xavfsizlik hissini shakllantiradi. Psixoanalitik va rivojlanish psixologiyasi vakillari (E. Erikson, J. Bowlby) ta'kidlashicha, erta bolalik davrida shakllangan ishonch yoki ishonchsizlik hissi shaxsning keyingi ijtimoiy munosabatlariga, jumladan, oila va nikohga bo'lgan munosabatiga bevosita ta'sir qiladi.

Emotsional jihatdan barqaror oilada ulg'aygan shaxslar stressga bardoshli, o'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan va sog'lom munosabatlar o'rnatishga qodir bo'ladilar. Oilaning psixologik ahamiyati shaxsning ijtimoiylashuv jarayonida ham yaqqol namoyon bo'ladi. Oila ijtimoiy rollar, mas'uliyat, jinsiy identifikatsiya va

xulq-atvor normalarini o'rgatuvchi birlamchi muhitdir. Sotsial o'rganish nazariyasiga ko'ra (A. Bandura), bola kattalarning xulq-atvorini kuzatish va taqlid qilish orqali ijtimoiy tajribani egallaydi. Ota-onalar o'rtasidagi munosabatlar, nizolarni hal etish usullari va muloqot madaniyati bolada shaxslararo munosabatlarning psixologik modelini shakllantiradi. Shuningdek, oila shaxsning axloqiy va qadriyatlar tizimini shakllantirishda muhim psixologik ahamiyatga ega. Oila muhitida sadoqat, halollik, mas'uliyat, hurmat va hamkorlik kabi axloqiy sifatlar o'zlashtiriladi. Ushbu qadriyatlar shaxsning ichki motivatsion sohasiga singib, uning qaror qabul qilish jarayoni va ijtimoiy xulq-atvorini belgilaydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom axloqiy muhitga ega oilalarda voyaga yetgan shaxslar ijtimoiy moslashuvchan va mustaqil fikrlash qobiliyatiga ega bo'ladilar.

Oilaning psixologik ta'siri shaxsning o'zini anglash va "Men" konsepsiyasining shakllanishida ham muhim rol o'ynaydi. Ota-onaning bolaga bergan bahosi, qo'llab-quvvatlashi yoki tanqidi shaxsiy o'zini baholash darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Demokratik va qo'llab-quvvatlovchi tarbiya uslubi o'ziga ishonch, mustaqillik va ijobiy "Men" obrazini shakllantirsa, avtoritar yoki befarq munosabatlar past o'zini baholash va psixologik muammolarga sabab bo'lishi mumkin. Xulosa qilib aytganda, oila shaxs rivojlanishining psixologik poydevorini tashkil etuvchi muhim omil bo'lib, undagi emotsional iqlim, tarbiya uslubi va munosabatlar sifati shaxsning butun hayot yo'liga ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom psixologik muhitga ega oila shaxsda emotsional barqarorlik, ijtimoiy mas'uliyat va sog'lom oilaviy munosabatlarga tayyorgarlikni shakllantiradi. Shu bois oilaning psixologik ahamiyatini ilmiy asosda o'rganish va amaliyotga joriy etish shaxs kamolotini ta'minlashda muhim vazifalardan biridir.

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va muhim bosqichi hisoblanadi. Bu davrda o'quvchilarda mustaqil fikrlash, o'zini anglash va kelajak rejalari shakllanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmonov, A. *Pedagogik psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi, 2018. 256 s.

2. Davletshin, M.G. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Fan, 2016. 312 s.
3. G'oziyev, E.G. *Yosh va pedagogik psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi, 2019. 220 s.
4. Karimova, V.M. *Oila psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2017. 198 s.
5. Musurmonova, O. *Oilaviy tarbiya asoslari*. Toshkent: Sharq, 2016. 174 s.
6. Nishonova, Z.T. *O'smirlar psixologiyasi*. Toshkent: O'qituvchi, 2018. 230 s.
7. Qodirov, B.R. *Shaxs psixologiyasi*. Toshkent: O'zbekiston, 2015. 205 s.
8. Rasulova, M.M. *Pedagogik mahorat va tarbiya*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. 210 s.
9. Bandura, A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977. 45 s.

OILANING PSIXOLOGIK SAVODXONLIGI BOLA BILAN SAMARALI MULOQOT O'RNATISH SHARTI SIFATIDA

Narkulov Xusan
Termiz davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada oilaning psixologik savodxonligi va uning bola bilan samarali muloqot o'rnatishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Ota-onalarning psixologik bilim va ko'nikmalari bolaning shaxs sifatida shakllanishi, uning emotsional rivoji va ijtimoiy moslashuvida muhim omil ekanligi asoslab beriladi. Maqolada psixologik savodxonlik tushunchasining mazmuni, uning asosiy komponentlari hamda bola bilan samarali muloqotning psixologik xususiyatlari yoritilgan. Shuningdek, ota-onalar tomonidan qo'llanilishi lozim bo'lgan muloqot usullari, empatiya, faol tinglash va ijobiy muhit yaratish kabi jihatlar ilmiy asosda tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik savodxonlikka ega

ota-onalar bolalar bilan sog'lom va samarali munosabat o'rnatadi, bu esa ularning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar.oila, oila mustahkamligi, psixologik savodxonlik, ijtimoiy xususiyatlar, oilaviy munosabatlar, muloqot madaniyati, empatiya, emotsional ong, ijtimoiy moslashuv, oilaviy nizolar, psixologik muhit, ota-ona va farzand munosabatlari, shaxs rivojlanishi, ijtimoiy barqarorlik, tarbiya

O'zbekistonning davlat mustaqilligi tufayli xalqimizning azaliy milliy urf-odat va marosimlari qaytadan tiklana boshlandi, bu udumlar oilani mustahkamlashda muhim o'rin egallaydi. O'zbekiston hukumati oila masalalariga davlat siyosati darajasida bajarilishi lozim bo'lgan ustuvor vazifa sifatida qaraydi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida oila jamiyatning asosiy bo'g'ini hisoblanadi, u jamiyat hamda davlat tomonidan muhofazada bo'lish huquqiga ega. **Oila** – nikoh yoki tug'ishganlikka asoslangan kichik guruh. Uning a'zolari ro'zg'orining birligi, o'zaro yordami va ma'naviy mas'uliyati bilan bir-biriga bog'langan. Oilaning eng muhim ijtimoiy vazifalari – inson zotini davom ettirishdan, bolalarni tarbiyalashdan, oila a'zolarining turmush sharoitini va bo'sh vaqtini samarali uyushtirishdan iboratdir. Oilaviy munosabatlar nisbatan mustaqil hodisa sanalsa-da, jamiyatdagi mavjud ijtimoiy, iqtisodiy, mafkuraviy munosabatlar bilan belgilanadi va ular ta'sirida o'zgarib boradi. Shunga muvofiq, har bir jamiyat o'zgarib mos oila tipini, oilaviy munosabatlarni o'rnatadi. Oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy institutlaridan biri bo'lib, uning asosiy vazifasi shaxsni ijtimoiylashtirishdan iboratdir. Oila orqali inson jamiyatda yashash qoidalari, axloqiy me'yorlar va qadriyatlarni o'zlashtiradi. Shu sababli oila nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega.

Hozirgi globallashuv sharoitida jamiyat taraqqiyoti inson kapitali bilan chambarchas bog'liqdir. Barkamol avlodni tarbiyalash, ularning jismoniy va ruhiy jihatdan sog'lom bo'lib voyaga yetishini ta'minlash har qanday davlatning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda oila muhim ijtimoiy institut sifatida yetakchi o'rin tutadi. Oila muhitida shakllanadigan tarbiya, ayniqsa, ota-onaning psixologik savodxonligi bolaning shaxs sifatida rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bolaning ilk ijtimoiy tajribasi aynan oilada shakllanadi. Shu sababli ota-

onaning bola bilan muloqot qilish madaniyati, uning ichki dunyosini tushuna olishi va to'g'ri yondashuvi muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada oilaning psixologik savodxonligi tushunchasi, uning mohiyati hamda bola bilan samarali muloqot o'rnatishdagi o'rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Agar ota-ona ushbu ko'nikmalarga ega bo'lsa, u bola bilan sog'lom va samarali aloqani yo'lga qo'yadi. Aks holda, noto'g'ri muloqot shakllari bolada qo'rquv, ishonchsizlik, agressiya kabi salbiy holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Bola bilan muloqotning psixologik xususiyatlari. Bola bilan muloqot qilish kattalar bilan muloqotdan tubdan farq qiladi. Bolalar ko'proq hissiyotlarga beriluvchan bo'lib, ularning ruhiyati nozik va o'zgaruvchandir. Shu sababli ularga nisbatan yondashuv ham ehtiyotkor va individual bo'lishi zarur. Samarali muloqot quyidagi omillarga asoslanadi: Faol tinglash, ota-ona bolaning fikrini diqqat bilan tinglashi, uning gapini bo'lmasligi lozim. Bu bolada o'ziga nisbatan hurmat hissini shakllantiradi. Empatiya (hamdardlik). Bolaning his-tuyg'ularini tushunish va ularga hamdard bo'lish muhimdir. Bu psixologik yaqinlikni mustahkamlaydi. Ijobiy mustahkamlash. Bolani faqat tanqid qilish emas, balki uning ijobiy xatti-harakatlarini rag'batlantirish zarur. Moslashuvchan yondashuv. Har bir bola o'ziga xos bo'lgani sababli, yagona usul barcha bolalar uchun mos kelmaydi. Oilada psixologik savodxonlikning ahamiyati Oilaning psixologik savodxonligi nafaqat bola tarbiyasiga, balki uning kelajakdagi hayotiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik jihatdan savodli oilada: bola o'zini erkin va himoyalangan his qiladi; mustaqil fikrlash rivojlanadi; ijtimoiy moslashuv oson kechadi; stressga chidamlilik shakllanadi.

Aksincha, psixologik savodxonlik yetishmagan oilalarda: bolada qo'rquv va tortinchoqlik paydo bo'ladi; agressiv xulq shakllanishi mumkin; muloqot muammolari yuzaga keladi. Shu bois, zamonaviy jamiyatda ota-onalarning psixologik bilimlarini oshirish dolzarb masalalardan biridir.

Samarali muloqot usullariga ota-onalar quyidagi usullar orqali bola bilan samarali muloqot o'rnatishlari mumkin. Bolaga mehr va e'tibor ko'rsatish, buyruq ohangidan voz kechib, tushuntirish usulini qo'llash, bolaning yoshiga mos talablar qo'yish, ochiq va samimiy suhbatlarni tashkil etish, oilada ijobiy psixologik muhit

yaratish. Bu usullar bolaning ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ota-ona bilan farzand o'rtasidagi ishonchni mustahkamlaydi. So'nggi o'n yillikda mamlakatimizda bir qator siyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy o'zgarishlar ro'y berdi, ular fuqarolarning turmush tarziga katta ta'sir ko'rsatdi va ta'sir qilishda davom etmoqda. Xususan, oilaviy munosabatlar sohasida ham ba'zi "o'zgarishlar" sodir bo'ldi: oilaning ba'zi funktsiyalari, uning tuzilishi va munosabatlar dinamikasi, bu erda strukturaviy-funksionalizm qoidalari bilan rozi bo'lib, oilaning asosiy vazifasi – bolalar tug'ishi, jamiyatga moslashtirish saqlanib qolmoqda va aksincha, tarbiyalash, hissiy qo'llab-quvvatlash va ta'lim muammosi atrofida keskinlik kuchayirmoqda. Darhaqiqat, oila sevgi asosida yaratiladi, ammo uning oilaviy hayoti davomida hal qilinadigan etakchi vazifalari bir qator "ishbilarmonlik vazifalarini" hal qilish bilan bog'liq bo'lib, ularning aksariyati bolani qo'llab-quvvatlashga qaratilgan. Oila asosan bolaning ehtiyojlari bilan, bolaning hayoti esa oilaviy munosabatlarning butun tizimi bilan belgilanadi.

Psixologik savodxonlik – bu insonning o'z ruhiy holatini anglash, boshqarish, shuningdek boshqalarning psixologik xususiyatlarini tushunish va ularga mos ravishda muloqot olib borish qobiliyatidir. Bu tushuncha zamonaviy psixologiyada muhim o'rin egallaydi. Ota-onaning psixologik savodxonligi quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi: bolalarning yosh va individual xususiyatlarini bilish, ularning emotsional holatini to'g'ri baholay olish, nizoli vaziyatlarda murosali yechim topish, ijobiy muloqot muhitini yaratish lozim. Ma'lumki, jamiyatning muhim bo'g'ini bo'lgan oilalar qanchalik tinch va totuv bo'lsa, shundagina davlat tinch va barqaror ravnaq topishi mumkin. Shu jihatdan, oila qo'rg'onining mustahkamligi va unda ma'naviy jihatlarning shakllanishi hamda amalga oshirilishi muhim ahamiyatga ega. Binobarin oila deb atalmish muqaddas makonda farzandlar kamolga yetadi, ulg'ayadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, oilaning psixologik savodxonligi bola bilan samarali muloqot o'rnatishning asosiy omillaridan biridir. Ota-onaning psixologik bilim va ko'nikmalari yuqori bo'lsa, bola har tomonlama barkamol, mustaqil fikrlovchi va ijtimoiy faol shaxs bo'lib voyaga yetadi. Shu sababli ota-onalarning

psixologik savodxonligini oshirish, ularni tarbiyaviy jarayonda qo'llab-quvvatlash bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2010.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2002.
3. Yo'ldoshev B. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2015.

СТРЕСС ВА УНДАН ҚУТИЛИШНИНГ ПСИХОЛОГИК УСУЛЛАРИ

Фарғона вилояти Бешариқ тумани 1-ИДУМ психологи

Мастура Абдувахובה

Кундалик турмушимиз турли воқеликларга бой. Ҳар қандай ҳодиса, муҳит ўзгариши организмга ўз таъсирини кўрсатади ва шу билан бирга инсон танаси унга жавоб беради. Организмнинг ташқи таъсирларга жавоби таъсирнинг тури, ҳажмидан келиб чиқади. Инсон танасининг ташқи таъсирларга жавоб реакцияси психологлар томонидан кўпдан бери ўрганиб келинмоқда. Айниқса, психология фани ривож топган хориж мамлакатларида мазкур масала кенг ўрганилган. Айни кунда Ўзбекистонда ҳам психология ва инсон саломатлиги билан боғлиқ фанларнинг ривожига катта эътибор қаратиб келиняпти. Биринчи навбатда болалар саломатлиги, ўсиб келаётган авлоднинг ҳам маънавий, ҳам жисмонан баркамол бўлиб етишишига давлат сиёсати даражасида аҳамият берилиши соҳа ривожига катта рағбат сифатида баҳоланиши лозим.

Организм муҳит, шароит ўзгариши ва бошқа турли кўринишдаги ташқи таъсирларга қандай жавоб беради? Одам танасида ана шундай вазиятларда юзага келадиган ҳолатларга қисқача стресс ҳолати дея баҳо бериш мумкин.

Мамлакатимизда соғлом авлод тарбиясига катта эътибор берилади. Ёш авлоднинг турли кўринишдаги рухий зўриқишлар, яъни стрессларсиз тарбияланишлари эртанги жамиятимиз равнақиға ижобий ҳисса бўлиши аниқ. Мустақиллик йилларида оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, бола саломатлигини сақлаш юзасидан туб ислоҳотлар амалға оширилди. Бола ривожланишидаги муҳим босқич – мактаб даври катта аҳамиятға эға. Айнан шу даврда бола янги муҳитға, янги шароитға мослашишиға тўғри келади. Яъни, бошланғич синф ўқувчиси ўзи учун янги муҳит – мактаб, синф, синфдошлар даврасига кўникишға мажбур бўлади. Ўз навбатида, мазкур жараён ижобий ёхуд салбий стрессларсиз кечмаслиги мутахассислар томонидан эътироф этилган.

Стресс болаларни ўзини ноодатий тутишға мажбур қилади. Агар бола жуда йиғлоқи бўлиб қолса, бунға стресс сабабчи бўлиши мумкин. Стресс болаларни касалликларға берилувчан қилиб қўяди. Болалар стресси белгилари қуйидагилар: ёмон кайфият, аввалги одатларнинг қайтиши (бармоқларни сўриш, ўринни ҳўллаб қўйиш), уйқунинг бузилиши, тез-тез тушда қўрқиш, жиззакилик, апатия, оила ва дўстлардан бегоналашиш, ука ва сингилларға айбини ағдариш, тез-тез шамоллаш ва бошқа хасталиклар, бош оғриқлари, қориндаги оғриқ ва ҳазм тизимидаги муаммолар, дарс тайёрлашдаги паришонхотирлик, ошқозон яраси ёки ярали қулунжнинг (колит) ўткирлашуви, боғча ёки мактабға боришдан бош тортиш, бўйин ёки бош соҳасида мушакларнинг зўриқиши, оғиз қуриши, кафтларнинг намлиги, иштаҳанинг меъёридан бузилиши, йиғлоқиликнинг кучайиши, безовталиқ, диққатни жамлай олмаслик, уйқучанликнинг ортиши.

Ҳар бир бола стрессдан турлича таъсирланади. Ота-она генлари тарбиядан кўра кучлироқ таъсир кўрсатади. Бир тарафдан болалар, катталарға нисбатан стрессға берилувчанроқ, кўзғолишға мойилроқ, бошқа томондан улар қувноқроқ ва ўзгаришларни осон қабул қилади.

Болада стресс уйғотиши мумкин бўлган ҳолатлар жуда кўп. Улардан энг асосийларини кўриб чиқамиз: ота-онасининг вафоти, бола ҳаётидаги энг

даҳшатли воқеалар, оилавий ажримлар – бола билан психолог ёки психиатр ҳузурига ташрифларнинг асосий сабабларидан.

Оиладаги моддий етишмовчилик бола ҳаётига кучли таъсир этади: кўчиш, боланинг янги уй-жой, қўшнилар ва ўртоқларига кўникиши қийин кечади.

Мактабни ўзгартириш – ҳар қандай янги мактаб бола учун бегона.

Севимли жониворнинг вафоти. Кўп болалар учун бу дўсти ёки қариндошининг ўлими билан тенг.

Онанинг йўқлиги. Она касалхонага тушиб қолиши, қариндошларининг уйига меҳмонга кетиши, дам олгани бориши мумкин. Кўпинча бола бунинг вақтинчалик эканини тушунмайди, онасини абадий йўқотгандай ҳис қилади.

Ота-онанинг беморлиги, саломатликдаги ва эмоционал муаммолар (депрессия ва ичкиликбозлик сингари) ота-онанинг болага безътибор бўлиб қолишига олиб келади.

Жисмоний жазолаш. Ҳар куни юзлаб болалар жисмоний жазоланади. Бундай болалар кўпинча шубҳаланувчан ва ишончсиз бўлиб улғаяди.

Ота ёки онанинг бегоналар билан учрашуви ёхуд такрорий никоҳ. Ота-она эътиборига бутунича эгалик қилишга кўниккан болалар энди уни бегоналар билан бўлишишига тўғри келади.

Катталарда стресс қанча юқори бўлса, бола учун уйдаги муҳит шу қадар ноқулай бўлади. Шу боис стресснинг биринчи белгилариданоқ ҳаркат бошлаш ва унинг сабабини йўқотиш керак. Бу турли стресс қўзғотувчи вазиятлар олдини олади ва бола руҳий ноқулайлик сезмайди.

Шундай қилиб, стресс – бу организмнинг, қувончли ёки қайғули бўладими, ҳар қандай қўзғотувчи таъсирга нисбатан жавоби (реакцияси).

Стрессга қарши маҳсулотлар.

Олимларнинг аниқлашича, музқаймоқ стрессни тезда бартараф этади. Сут ва қаймоқ таркибида триктофан моддалари бўлиб, ушбу табиий транквилизаторлар асаб тизимини тинчлантирувчи, кайфиятни кўтарувчи ва уйқусизликни бартараф этувчи хусусиятга эга. Шунингдек, ўтган йилнинг

охирида бир гуруҳ америкалик олимлар шоколад ва какао таркибидаги моддаларнинг стрессни енгиш борасидаги хусусиятига юксак баҳо беришди. Юқорида номлари келтирилган моддалар мияга етиб бормасданок ошқозонда эриб кетади. Яна бошқа гуруҳ олимлар шоколад таркибида адреналин гормонига яқин моддалар микдорини кўтаради, юрак уришини тезлаштиради ва кофеин каби табиий стимуляторлардир, деган фикрдалар. Бундан ташқари, стресс ҳолатидан чиқишга кўмаклашгувчи моддалар – гречка, овсянка, банан ва бошқалардир.

Стрессдан ҳоли бўлиш учун машқлар.

Ҳаётнинг мукаммал эмаслигининг ўзи мукаммалликдир. Шу мукаммалликнинг ўзи ривожланишини таъминлайди.

“Ҳозир портлайман”.

Иш пайти стрессли вазиятга дуч келиб қолсангиз, портлаш ҳақида гап бўлиши мумкин эмас. Аммо ҳиссиётларни ўз ичига ютиш ҳам ярамайди. Аксига олиб ҳамманинг кўзи сизда: стрессни бақириниш ва жазава орқали намоён этиш олган тарбиянгизга тўғри келмайди. Одатда стресс пайтида мияга, бу ҳолатга қандай муносабат билдирай, деган хаёл келади ана шу фикрни илғаб, ижобий таъсир билдириш ҳар кимнинг ўзига боғлиқдир. Ҳиссиётни жиловлай оламяпсизми? Бир вароқ қоғоз олиб, уни тасвирланг. Бутун алмингизни қоғоздан олинг. Расм қанчалик хунук чиқса, ичингиздаги алам ҳам шунчалик тез йўқолади. Ёки ичингиздаги ҳиссиётни сўзлар билан ифодаланг. Аммо бу ҳам оғзаки эмас, балки ёзма тарзда бўлсин. Энди қоғозни олиб, бор кучингиз билан ғижимланг. Юзингиздаги ҳисларингиз акс этса яна ҳам яхши. Қоғозни куйдиринг ёки ерга ташлаб, 2-3 марта оёғингиз билан босиб ташлаб юборинг. Қўлингизни қоқиб, чуқур нафас олинг. Бу ҳаракатлар гўё чакмоқ орқасидан келган шифо бахш ёмғир таъсирини бериб, кўнгилни тозалайди. Энди рухий мувозанатни тиклаш учун қўлингизда думалоқ предмет: тўп (копток)ча, каштан меваси ёки тасбеҳ олинг. Чуқур нафас олган ҳолда уларни қўлда тинимсиз айлантинг. Бу ҳаракатлар қўл томирлардаги қон айланишини тезлаштиради,

бу эса мияга тоза кислород боришини тامينлайди, натижада асаблар тинчланади.

“Хаёл қилиш фойдали”. Ҳар биримиз руҳий ва жисмоний саломатлигимизни хаёл орқали тиклаб, стрессларга бетасир даражада кучайтиришимиз мумкин. Мисол учун, транс ҳолатидан фойдаланамиз. Баъзан китоб ўқиётганимизда ёки телевизор томоша қиляётганимизда хаёлан бошқа нарсаларни ўйлаб қоламиз. Бу ҳолат енгил трансга киради. Асабларингиз таранг тортганда жазавага тушиш ўрнига хаёлан бошқа жойга кетинг. Тасаввурингиздаги бундай ўйин ва машқлар стрессни йўқотишда энг қулай йўл ҳисобланади.

“Сокин жой” машқи. Кўзларингизни юмиб, хаёлан ўзингиз учун қулай жойни тасаввур қилинг. Бу шинамгина хона ёхуд тоғ ён бағри ёки бўлмаса денгиз қирғоғи, ҳатто бошқа сайёра бўлиши мумкин. Ягона шартимиз – у ерда ўзингизни тинч ва осуда ҳис этинг. Бу ҳолатда ўтказган бир неча дақиқалар ичида мириқиб дам олишингиз, тинчланишингиз мумкин. Кундалик ҳаётга қайтиш учун чуқур нафас олиб кўзларингизни очинг. Бу машқ руҳий истиробга тушган пайтда ижобий ёрдам беради.

«Денгиз туби» машқи. Ҳаётимиз бизнинг унга бўлган ички муносабатимизга боғлиқ. Ҳаётни денгиз ёки уммонга қиёслаш мумкин. У баъзан тинч, баъзан ҳиссиётларимизни жунбушга келтирадиган ҳолатда ҳавфли ва тажавускор бўлиши мумкин. Шунга қарамай, денгизнинг туби доимо тинч ва сокин бўлади. Ҳар бир инсоннинг қалбида анашундай сокин жой бўлиши керак. Бу фақат сизнинг ҳудудингиз: унда бошқаларга ўрин йўқ уйда юмшоқ курсига ўтириб, ёки ёнбошлаб, бу ҳудудни хаёлингизда тасаввур қилинг. Кейинчалик ишга боргунча манашу ҳолатда бўлишга ҳаракат қилинг. Аввалига беш дақиқа кейинчалик 10-20 дақиқа боринки, 1 соат давомида шу ҳолатда бўлишга интилинг. Аста-секин сокинлик сизнинг кундалик ҳолатингизга айланиб, ортиқча асабийлашиш ўрнига муаммони босиқлик билан ҳал қилишга киришасиз. Негаки қалбингиз тинч ва сокин бўлади.

«Ёруғ нур» машқи. Фараз қилинг, осудалик бир ёруғ нур, мусаффо суюқлик ёки мовий ранг сифатида ичингизга киради. Бутун танангиз қўлоёқлардаги бармоқларгача бу рангга лиммо-лим тўлгандай ҳис қилинг. Шунда тезгина тинчланиб кўнглингиз анча таскин топади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. «Домашний доктор» – «Крон-Пресс», Москва, 1994 й.
2. Комер Р. Патопсихология поведения. Нарушения и патологии психики. СПб: Прайм – Евразон; М: ОЛМА – ПРЕСС, 2005.
3. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989.

**BOLALARNI SHAXS SIFATIDA SHAKLLANISHIDA
OILA TARBIYASI MUHIM OMIL SIFATIDA**

*Xorazm viloyati Xonqa tumani 5 maktab psixologi
Gulbaxor Ibragimova,
Xorazm viloyati Xonqa tumani 48 - son IMI psixologi
Mavluda Babajonova*

Kelajagimiz poydevori bo'lgan yoshlarning ta'lim-tarbiyasi, avvalo, oilada shakllanadi. Shaxsga xos bo'lgan xarakter xislatlari, shuningdek, millatimizga xos bo'lgan etnik xususiyatlarimizdan, kattalarni e'zozlash, kichiklarni izzat qilish, Vatanni sevish va burch kabi hislatlarning barchasi oilada shakllanadi. Aynan bolalar o'rtasida sodir etilayotgan deviant xulq-atvor ko'rinishlari jumladan, jinoyatchilik, giyohvandlik, agressivlik, suitsid kabi turli jamiyatimiz uchun yot bo'lgan illatlar oilada shaxslararo munosabatlarning to'g'ri tashkil etilmaganligi oqibatida kelib chiqmoqda.

Yosh oilalarimizda bolalar, o'smirlar, katta kishilar va boshqa shaxslarga nisbatan kommunikativ shaxslararo muloqat qoniqarli emasligi hozirga vaqtda ommaviy

axborot vositalari bilan aloqa o'rnatish orqali amalga oshirilishi, shuningdek, «biz» tushunchasi va unga munosabat yetarlicha rivojlanmaganligi bilan ajralib turadi. Bolaning oilada shaxs sifatida shakllanishiga kuchli ta'sir etuvchi omillarning asosiysi bevosita muhit va mikromuhitdir. Avvalo, bu bolaning qobiliyatlarini rivojlantiruvchi, xarakterini shakllantiruvchi jamoa, uning ota-onasi, qarindoshlari, tengdoshlari, maktabgacha ta'lim muassasasasi tarbiyachilari, maktab pedagoglar jamoasi va boshqalardir. Birinchi Prezidentimiz ta'kidlaganidek, "Oila hayotining abadiyligi, avlodlarning davomiyligini ta'minlaydigan, muqaddas urf-odatlarimizni saqlaydigan, shu bilan birga, kelajak nasllar qanday inson bo'lib etishishiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan tarbiya o'chog'i ekanligini tan olishimiz darkor. Bola tug'ilganidan boshlab oila muhitida yashaydi, ulg'ayadi, oilaga xos an'analar, qadriyatlar, urf-odatlar o'smir zuvalasini shakllantiradi. Eng muhimi farzandlar oilaviy hayot maktabi orqali jamiyat talablarini anglaydi, his etadi". Darhaqiqat, kelajagimiz poydevori bo'lgan yoshlarning ta'lim-tarbiyasi, avvalo, oilada shakllanadi. Shaxsga xos bo'lgan xarakter xislatlari, shuningdek, millatimizga xos bo'lgan etnik xususiyatlarimizdan, kattalarni e'zozlash, kichiklarni izzat qilish, Vatanni sevish va burch kabi hislatlarning barchasi oilada shakllanadi. Yuqorida ta'kidlaganimizdek, bolalarda xarakter xususiyatlarining shakllanishiga ta'sir etuvchi bir qator komponentlari oilada shakllanib borishi bilan birgalikda, nosog'lom bo'lgan oila sharoitida tarbiya topayotgan farzandlar xulqatvorida o'ziga xos bo'lgan salbiy individual psixologik xususiyatlarning shakllanishiga sabab bo'lmoqdadir. Bir guruh psixologlarning aniqlashicha, xarakterning yangi sifatlarini yuzaga kelishi va ularning mustahkamlanishi real vaziyatni taqozo etadi. Shuning uchun ham xatti-harakat odatni, odat esa xarakterni va xarakter taqdirni yaratadi, degan fikr mavjud. Xarakter qandaydir turg'un va o'zgarmas xususiyat emas. Jumladan, bolalik yoshida xarakterning xususiyatlari odatda "jiddiylashish", "boshqacharoq bo'lib qolish" tarzida ko'rinadiki, bu hol ijtimoiy omillardan ya'ni, atrofdagilarga nisbatan munosabatning murakkablashuvi, gormonal yetilish natijasida namoyon bo'la boshlaydi. Shaxs xarakterdagi o'zgarishlarni yetarlicha hisobga olmaslik ziddiyatli va nizoli munosabatlarni vujudga keltiradi. Ayni shu davrda bola xarakterida

aktsentuatsiya xususiyatlari, jumladan, emansipatsiya reaksiyasi kattalar qaramog'idan "ozod" bo'lishlik, tengqurlari bilan guruhlashish reaksiyasi, ishtiyoq reaksiya, xobbi reaksiyasi kabilar ustivorlik qiladi. Aynan bolalar o'rtasida sodir etilayotgan deviant (xulqi og'ishgan) xulq-atvor ko'rinishlari jumladan, jinoyatchilik, giyohvandlik, agressivlik, suitsid kabi turli jamiyatimiz uchun yot bo'lgan illatlar oilada shaxslararo munosabatlarning to'g'ri tashkil etilmaganligidan kelib chiqmoqda. Bunda, ota-onalar farzandlari tarbiyasiga befarq, loqayd munosabatda bo'lishi, oilada sog'lom turmush tarzini to'g'ri yo'lga qo'yilmaganligi, ota-onalarni farzandlarining yoshiga xos bo'lgan psixologiyasini, ularga xos bo'lgan shaxslararo munosabatlar to'g'risidagi bilimlarini yetishmasligi tufayli jamiyatimiz uchun zid bo'lgan xatti-harakatlarning yuzaga kelayotganligi, natijada, ilmiy asoslangan ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi munosabatlarning psixologik jihatlarini ochib berishligini taqozo etadi. Birinchidan, ijtimoiy muhitdagi turli hodisalar insonning ongiga bevosita ta'sir qilib, unda chuqur iz qoldiradi. Ikkinchidan, tashqi ijtimoiy muhit ta'sirining chuqurroq va mustahkamroq bo'lishiga odamning o'zi yordam beradi. Ma'lumki, bolalar o'z tabiatlariga ko'ra, yoshlik chog'laridan boshlab, nihoyat darajada taqlidchan bo'ladilar. Bolalar katta odamlarning barcha hatti-harakatlariga bevosita taqlid qilish orqali bu hatti-harakatlarni, yaxshi-yomon fazilatlarini o'zlariga singdirib boradilar. Bolalar oilada, ko'cha-ko'yda, katta odamlarning har bir harakatlarini, o'zaro munosabatlarini zimdan kuzatib turadilar. To'g'ri, hozirgi globallashuv va integratsiyalashuv jarayonlarining kuchayishi munosabati bilan oilaning etnopsixologik xususiyatlaridagi milliy barqarorlik susayib, zamonaviylashish tendentsiyasi yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Bu fikrga V.V.Boyko ham qo'shilib, bolalarda xarakter shakllanishiga ta'sir etuvchi zamonaviy oilalarning o'ziga xos xususiyatlarini quyidagicha ajratib ko'rsatadi:

-Birinchidan, oilaning nuklearlashib borishi oqibatida yani oilada er-xotin va farzandlardan iboratligi zamonaviy kam farzandli nuklear oilalarning ko'p avlodli oilalardan farqli ravishda bola xarakterining shakllanishida o'ziga xos ijtimoiypsixologik muhitni tashkil etadi. Bunday oilalarda ko'pincha shaxslararo munosabatlarning qisqa zanjiri ustunlik qiladi, oila a'zolarining o'zaro bir-biriga

ta'sir etish vositalari chegaralangan, shuningdek, taqlid qilish uchun namuna va vaziyatlar ham kam shakllanganligi bilan farqlanadi.

-Ikkinchidan, oiladagi o'ta bog'liq va bir xildagi munosabatlar oqibatida bolalarning ota-ona xulqi namunalarini mustahkam egallashlari ehtimolligini oshiradi. Ota-onalar xulq-atvoridan tanlab olish chegaralangan bo'lganligi sabab, bolalar ijtimoiy-tipik xususiyatlarni egallashi, qaysiki, o'zida ham mikromuhit, ham individual xususiyatlarining aks etishi ehtimolidan holi emasdir. Keltirilgan turli ilmiy ma'lumotlardan kelib chiqib ta'kidlash mumkinki, zamonaviy oilaning o'ziga xos xususiyati o'sib kelayotgan yosh avlod uchun insonparvarlik tajribasining cheklanganligi bilan ifodalanadi. Bazi yosh oilalarimizda bolalar, o'smirlar, katta kishilar va boshqa shaxslarga nisbatan kommunikativ tolerantlik (bag'rikenglik) sifatleri yetarlicha o'z aksini topmaganligi, oila a'zolari o'rtasida yetarlicha ma'lumot almashinish chegaralangan, to'g'ri yo'lga qo'yilmagan, bori ham hozirgi vaqtda ommaviy axborot vositalari bilan aloqa o'rnatish orqali amalga oshirilishi, shuningdek, «biz» tushunchasi va unga munosabat yetarlicha rivojlanmaganligi bilan ajralib turadi. Ko'pgina holatlar oqibati sifatida yuqori darajada bolalarning «personifikatsiyasi», ya'ni oila davrasida bolalarning o'z «men» ini ko'rsatishi hisoblanib, bu o'zining haqligini ta'kidlash, o'zini ota-onalarga qarama-qarshi qo'yish, ularga qarshi harakatlar qilish, ularning qadrini, obro'sini ni inkor etish, ular berayotgan maslahatlardan to'liq foydalanmaslik orqali namoyon bo'lmoqda. Bu esa bola xarakter xususiyatlariga xos bo'lmagan begonalashishning ayrim shakllarini yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Ayni vaqtda oilada shakllangan oila a'zolarining begonalashishi bolalarning boshqa doiralarda ya'ni, turli guruhlar va soatlab axborot vositalari bilan band bo'lishiga olib kelmoqda. Oila a'zolari o'rtasidagi kommunikativ a'loqalarning cheklanganligi, qondirilmagan shaxslararo munosabatlarnatijasida bolalar o'zining ehtiyojini, endi norasmiy guruhlariga qo'shilish, noan'anaviy mashg'ulotlar bilan shug'ullanayotganini kuzatishimiz mumkin. Bunday bolalar va ota – onalar o'rtasidagi o'zaro ta'sir munosabati jarayonidagi ayrim negativ holatlarni yuzaga kelishini .Oiladagi o'ta qat'iy chegaralangan oila a'zolarining munosabatlari, bunda, ota – onalarning o'ta talabchanligi, bolalarda ning xarakter xususiyatlarida

nuqsonli xislatlarini keltirib chiqaradi. Bu o'z navbatida ota – onalarning bolaga nisbatan munosabatida yanada qat'iy holatlarning xosil bo'lishiga olib keladi. O'zaro munosabatlarning agressiv holati natijasida esa bir biriga nisbatan bemehrlilik, qo'pollik va ota – onalarning qo'rsiligi bolalarda agressivlik reaksiyasini uyg'otadi va o'zaro munosabatlar jarayonida ziddiyatlarni yuzaga kelishiga sabab bo'lishini kuchaytiradi.

IJTIMOIYLASHUV JARAYONLARIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA MOSLASHUVCHANLIKNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

*Xorazm viloyati Xonqa tumani 48 - son IMI psixologi
Mavluda Babajonova*

Moslashuvchanlik – bu shaxsning o'zgarishga moyil bo'lgan turli xil atrof-muhit sharoitiga moslashish qobiliyatidir. Moslashuvchanlikka birinchi ehtiyoj tug'ilgandan so'ng, bola onadan biologik mustaqil bo'lganida paydo bo'ladi. Jarayon uch darajani o'z ichiga oladi- biologik, psixologik, ijtimoiy.

Biologik moslashuvchanlikning vazifasi insonning jismoniy sog'ligini va ayni paytda bo'lgan sharoitda uzluksiz hayot faoliyatini saqlab qolishdir.

Psixologik moslashuvchanlikning vazifasi inson uchun yangi sharoitda aqliy funksiyalarning to'g'ri ishlashini nazarda tutadi. Ijtimoiy moslashuvchanlikning vazifasi esa atrofdagi jamiyat ssenariylarini tahlil qilishdan va yangi ehtiyojlar, maqsadlar, vazufalar va atrof-muhitga mos ravishda tez o'zgartira olishdan iborat.

Insonning moslashuvchanligi turli tendensiyalar va sharoitga bog'liq hisoblanadi. Ushbu jarayonlarga ta'sir etuvchi omillar tabiiy bo'linadi va to'g'ridan-

to'g'ri inson tomonidan yaratiladi. Tabiiy komponentlar orasida turli xil xususiyatlarga ega organizmlar, iqlim sharoiti, tabiiy ofatlar mavjud.

Moddiy omillarga esa quyidagilar kiradi:

- Yashash muhiti;

Bir shaxs foydalanadigan narsalar, masalan, texnologiya, to'qimachilik;

- Madaniyat va san'atning namoyon bo'lishi;

Ishlab chiqarish.

Ijtimoiy moslashuv - individning ijtimoiy muhitga doimiy faol moslashish jarayoni va bu jarayonning natijasi. Ijtimoiy moslashuv uzluksiz xususiyatga ega ekanligiga qaramasdan, uni, odatda, individning o'z faoliyatini va o'zini o'rab turgan ijtimoiy davrasini tubdan o'zgartirish davrlari bilan bog'laydilar. Moslashish jarayonining ijtimoiy muxitga faol ta'sir etish ko'rinishi va muhitdagi maqsad va qadriyatlarni kelishuvchanlik bolan, passiv qabul qilish ko'rinishi bo'ladi. Ijtimoiy moslashuv shaxs ijtimoiylashuvining asosiy ijtimoiy-psixologik omillaridan biridir. Ijtimoiy moslashuvning samaradorligi ko'p jihatdan individ o'zini va o'zining ijtimoiy aloqalarini qanchalik o'xshash (adekvat) anglashiga bog'liq. O'zi to'g'risidagi ijtimoiy tasavvurning noto'g'riligi yoki yetarlicha emasligi Ijtimoiy moslashuvning buzilishiga olib keladi, bu holat (voqelik) ning eng ayanchli ko'rinishi autizm (individning atrofdagilar bilan muloqot qilishdan qochib, o'zining ichki kechinmalari dunyosiga g'arq bo'lishi) dir. Ijtimoiy moslashuv muammosi jahon psixologiyasida psixoanaliz, autizm, deprivatsiya kabi ilmiy yo'nalishlarda tadqiq etib kelinadi. Bunda asosiy e'tibor moslashuvning buzilishiga (ruhiy sohadagi buzilishlar, begonalashish, apatiya, alkogolizm, giyohvandlik va b.) va uni tuzatish (korreksiyalash) ning psixoterapevtik uslublariga, autotrening, sotsiotrening vositalariga yo'naltiriladi. Muhitga shaxsning kirishib ketishi uning xulqi, faoliyati, muomalasi orqali sodir bo'lsa moslashishning mukammalligi vujudga keladi. Shaxsning katta yoki kichik guruxlar muhitiga moslashishi ijtimoiy samaradorligini oshiradi, ta'lim-tarbiya jarayonini yaxshilashga yordam beradi.

Insonning moslashuvchanlik asosini ijtimoiy mexanizmlar tashkil etadi. Ulardan foydalanish natijasida inson boshqalardan ajralib turadi yoki atrof-muhitni

to'liq rivojlanish uchun imkon qadar qulay qila oladi. Moslashuvchanlik hayotning barcha sohalarida namoyon bo'ladi- ish joyini o'zgartirganda, yangi yashash joyiga ko'chib o'tganda, oilaviy ahvolda o'zgarish bo'lganda va b.lar. moslashuvchanlik qanchalar yuqori bo'lsa, o'zgargan sharoit va muhitga o'tish osonroq kechadi. Moslashuvchanlik stressni pasaytiradi, inson unumdorligini oshiradi.

Ijtimoiy buzulish xususiyatlari. Inson to'siqsiz ijtimoiy muhitga moslashib keta olmaydi. Noto'g'ri ustanofkalar ma'lum bir kasb huzuridagi ishsizlikning davom etishi, noqonuniy faoliyat, ijtimoiy protokollarni bilmaslik, munosabatlardagi ziddiyatning doimiyligi kabi belgilar bilan aniqlanishi mumkin.

D.Gilford moslashuvchanlikni ob'yektning funktsiyalarini qayta ko'rib chiqish, uni yangi miqyosda ishlatish qobiliyati deb ta'riflaydi. Chet el tadqiqotlari natijalari shuni ko'rsatadiki, fikrlashning moslashuvchanligi shunday psixologik hodisa bo'lib, muammoli vaziyatda o'zini namoyon qilib, sub'ektni ob'ektning ilgari tahlil qilinmagan xususiyatlarini aniqlashga va ularni qayta ko'rib chiqishga, muammoni hal qilishga majbur qiladi.

Mahalliy psixologiyada eng to'liq tushunchani Menchinskaya berdi. Uning fikricha, fikrlashning moslashuvchanligi harakat usullarining maqsadga muvofiq o'zgarishi, mavjud bilimlarni qayta qurish va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish qulayligida namoyon bo'ladi. Bizning fikrlashning moslashuvchanligi haqidagi tushunchamiz ob'yekt xususiyatlarini talqin qilishning o'zgarishi, aqliy muammoni hal qilish sharoitida ob'yektning sifat jihatidan o'zgarishi bilan bog'liq. Fikrlash moslashuvchanligining asosi, bizningcha, vositachilik mexanizmidir. Rus psixologiyasida vositachilikning rivojlanishi ongning belgi funktsiyasini shakllantirish sifatida qaraladi.

Maktabgacha yoshda o'zlashtirish bolaga ob'yektlar orasidagi ancha murakkab yashirin aloqalar va munosabatlarni aks ettirishni talab qiladigan aqliy muammolarni hal qilishga imkon beradi. Oldingi ishlarimizda maktabgacha yoshdagi bolalarning moslashuvchan fikrlashning majoziy vositalari - murakkab tasvirlar o'rganildi. Biz ularga ob'yektlarning o'z xususiyatlarining umumiyligida aks ettirilgan shunday tasvirlarni keltirdik. Bunday tasvirlash doirasida sub'yekt ob'yektning ba'zi

xususiyatlarini tahlil qilishdan uning boshqa xususiyatlariga o'tishi, fikrlashning moslashuvchanligini ko'rsatishi mumkin. Murakkab tasvirda vaziyat ob'yektni talqin qilish uchun ma'lum bir kontekstni belgilab, ba'zi xususiyatlarni ajratib ko'rsatish va boshqalarni yashirishda ham ob'yektning turli xususiyatlari e'tibordan chetda qolmaydi. Shunday qilib, murakkab tasvirlar xususiyatni o'z-o'zidan emas, balki ob'yektning xossalari va munosabatlari tizimida ko'rish va kerak bo'lganda xususiyatlarni qayta yo'naltirish, ularni boshqa asosda umumlashtirish imkonini beradi.

Dialektik tafakkur vositalarining asosiy vazifasi qarama-qarshiliklar munosabatini aks ettirishdan iborat. Ular o'sha tasvirlar va tushunchalar bo'lishi mumkin, ular yordamida sub'yekt qarama-qarshilik munosabatlarini etkazishi mumkin. Veraksa dialektik fikrlash mexanizmi allaqachon maktabgacha yoshda shakllana boshlaganini aniqladi. Kudryavtsev va V.B. Sinelnikov tadqiqoyllari shuni ko'rsatadiki, yangi sharoitda tanish narsaning potentsial xususiyatlarini ochib berish kerak bo'lgan muammoni hal qilishda, bu narsaning yaxlitligini buzmasdan, maktabgacha yoshdagi bolalar qarama-qarshilikni muammoli bir butun sifatida tuzish tamoyilini tushunishlari mumkin. Ushbu qarama-qarshilik bilan bolalar vaziyatning yaxlit rivojlanishining manbasini bog'lashadi. Bunday rivojlanish ushbu qarama-qarshilikning majoziy yechimi shaklida davom etadi. Natijada, asl yaxlitlik buzilmaydi, balki yuqori darajadagi yaxlitlikka aylanadi. Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalar ob'yektda qarama-qarshi xususiyatlar mavjudligini aks ettiruvchi majoziy fikrlash vositalarini yaratishi va ulardan foydalanishi mumkin.

AYOLLARDA ZO'RAVONLIK OQIBATLARINI YENGISH: PSIXOLOGIK TERAPIYA VA TIKLANISH STRATEGIYALARI

*Farg'ona viloyati Buvayda tumani
"Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi bosh psixologi
O'rinova Nigora Usmonovna*

Bugungi globallashuv sharoitida ayollarga nisbatan zo'ravonlik muammosi nafaqat oilaviy yoki shaxsiy masala, balki jiddiy **ijtimoiy-psixologik, huquqiy va tibbiy muammo** sifatida qaralmoqda. Ayol shaxsiga qaratilgan jismoniy, psixologik, iqtisodiy, jinsiy va ma'naviy bosimlar uning ruhiy salomatligiga, ijtimoiy faolligiga, oilaviy munosabatlariga hamda jamiyatdagi o'rniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Zo'ravonlik holati bir martalik bo'lishi ham mumkin, uzoq muddat davom etuvchi muntazam bosim ko'rinishida namoyon bo'lishi ham mumkin. Har ikki holatda ham ayolning ichki dunyosida chuqur ruhiy izlar qoladi.

1. Ayollarga nisbatan zo'ravonlikning mohiyati va uning psixologik xususiyatlari

Ayollarga nisbatan zo'ravonlik turli shakllarda namoyon bo'ladi va har bir shakl o'ziga xos psixologik oqibatlarga ega. Odatda zo'ravonlik deyilganda ko'proq jismoniy tajovuz tushuniladi, biroq psixologik amaliyot shuni ko'rsatadiki, **ruhiy, iqtisodiy, jinsiy va ijtimoiy bosim** ham inson psixikasiga jiddiy zarar yetkazadi.

Jismoniy zo'ravonlik tan jarohati, og'riq, doimiy qo'rquv va hayot uchun xavf hissini kuchaytiradi.

Psixologik zo'ravonlik haqoratlash, tahqirlash, mensimaslik, doimiy nazorat, qo'rqitish, ayblash, manipulyatsiya qilish kabi holatlarni o'z ichiga oladi.

Iqtisodiy zo'ravonlik ayolning moddiy resurslarga ega bo'lishini cheklash, moliyaviy qaramlikni kuchaytirish, mustaqil qaror qabul qilish imkonini pasaytirishda namoyon bo'ladi.

Jinsiy zo'ravonlik esa ayolning shaxsiy daxlsizligi, tanasi va sha'niga bevosita tajovuz bo'lib, eng og'ir ruhiy jarohlardan birini keltirib chiqaradi.

Mazkur zo'ravonlik turlari ko'pincha bir-biri bilan uyg'unlashib ketadi. Masalan, jismoniy tazyiq deyarli har doim psixologik bosim bilan birga kechadi. Zo'ravonlikning eng murakkab tomoni shundaki, jabrlanuvchi ko'pincha uzoq vaqt davomida bu muhitda yashaydi va asta-sekin o'zining qadriyatlarini, istaklarini va himoya mexanizmlarini yo'qota boshlaydi. Natijada "o'rganilgan ojizlik" holati shakllanadi, ya'ni ayol vaziyatni o'zgartirish mumkinligiga ishonmay qo'yadi.

2. Zo'ravonlikning ayol ruhiyatiga ta'siri

Zo'ravonlikdan keyin ayolda paydo bo'ladigan ruhiy o'zgarishlar ko'p qirrali va bosqichma-bosqich rivojlanadi. Dastlabki davrda jabrlanuvchi kuchli qo'rquv, hayajon, ichki titroq, tushkunlik yoki karaxtlikni his qilishi mumkin. Ayrim ayollar voqeaga haddan tashqari emotsional reaksiya bildirsa, boshqalari aksincha hissiy "muzlash" holatiga tushadi. Bu himoya reaksiyasi bo'lib, psixika og'ir zarbani bir zumda qabul qila olmagan sababli vaqtincha hissiy uzilish yuz beradi.

Keyingi bosqichlarda esa quyidagi ruhiy holatlar kuzatilishi mumkin:

2.1. Doimiy qo'rquv va xavotir

Jabrlanuvchi ayol o'zini doimo tahdid ostida his qiladi. Hatto zo'ravonlik to'xtaganidan keyin ham tashqi tovushlar, ma'lum joylar, ayrim so'zlar yoki eslatmalar unda xavotir uyg'otishi mumkin. U doimiy ravishda "yana takrorlanib qoladimi?" degan ichki xavf hissi bilan yashaydi.

2.2. Depressiv holatlar

Zo'ravonlik oqibatida ayolda ichki bo'shliq, ma'nosizlik hissi, umidsizlik, kayfiyatning pasayishi, yig'loqilik, kuchsizlanish va hayotga qiziqishning yo'qolishi kuzatiladi. U o'zini keraksiz, qadrsiz yoki aybdor deb his qilishi mumkin.

2.3. O'z-o'zini ayblash

Ko'plab ayollar zo'ravonlik uchun o'zlarini sababchi deb bilishga moyil bo'ladilar. Ular "men boshqacha gapirganimda bunday bo'lmasdi", "men sabr qilganimda vaziyat boshqacha kechardi" kabi o'ylar bilan yashashadi. Bu holat travmaning chuqurlashishiga olib keladi.

2.4. O'ziga bahoning pasayishi

Zo'ravonlik ta'sirida ayol o'z qadrini unutadi. U o'z imkoniyatlarini, tashqi ko'rinishini, intellektual va ijtimoiy salohiyatini past baholay boshlaydi. Bu esa mustaqil qaror qabul qilish, himoya izlash va yangi hayot boshlashga to'sqinlik qiladi.

2.5. Ijtimoiy izolyatsiya

Ayol uyat, qo'rquv yoki ishonchsizlik sababli atrofdagilardan uzoqlashadi. Do'stlar, qarindoshlar, hamkasblar bilan munosabatlar cheklanadi. Natijada u yolg'izlikni yanada kuchliroq his qiladi, bu esa ruhiy tiklanishni sekinlashtiradi.

2.6. Psixosomatik belgilar

Ruhiy bosim ko'pincha tanada ham namoyon bo'ladi: bosh og'rig'i, yurak urishining tezlashishi, uyqusizlik, ishtahaning yo'qolishi, surunkali charchoq, tanadagi taranglik, oshqozon-ichak bilan bog'liq muammolar. Demak, zo'ravonlikning oqibati faqat psixikada emas, butun organizm faoliyatida aks etadi.

3. Travma va posttravmatik buzilishlarning shakllanish mexanizmi

Travma — bu insonning odatiy ruhiy moslashuv imkoniyatlarini buzib yuboradigan kuchli salbiy tajriba. Zo'ravonlik bilan bog'liq travma ayniqsa og'ir bo'ladi, chunki bunda tahdid ko'pincha inson yaqin deb bilgan shaxs yoki ishonchli muhit ichida sodir bo'ladi. Bu esa oddiy qo'rquvdan ko'ra chuqurroq ruhiy darz hosil qiladi.

Travma ta'sirida miyada xavfga javob beruvchi tizimlar faollashadi. Shaxs go'yoki doimiy "himoya rejimi"da yashay boshlaydi. Shu sababli u tinch vaziyatda ham xavfni sezadi, sokinlashishi qiyinlashadi, uyquasi buziladi, mayda qo'zg'atuvchilarga ham kuchli reaksiya qaytaradi. Psixologiyada bu holat ko'pincha **posttravmatik stress buzilishi** doirasida ko'riladi.

PTSBning asosiy belgilari quyidagilar:

- travmatik voqeani qayta-qayta eslash;
- qo'rqinchli tushlar;
- flashback, ya'ni voqeani yana sodir bo'layotgandek his qilish;
- travmani eslatuvchi joylar, odamlar yoki suhbatlardan qochish;

- serjahllik, tez asabiylashish;
- uyqu buzilishi;
- doimiy hushyorlik holati.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, har bir zo'ravonlikka uchragan ayolda PTSSB to'liq shakllanmasligi mumkin, biroq travmatik belgilar turli darajada deyarli har doim kuzatiladi. Ba'zi hollarda travma darhol emas, oradan ma'lum vaqt o'tgach, kuchliroq namoyon bo'ladi. Bu esa erta psixologik yordamning naqadar muhim ekanini ko'rsatadi.

4. Zo'ravonlik oqibatlarini yengishda psixologik terapiyaning o'rni

Zo'ravonlikdan keyingi ruhiy tiklanishda psixologik terapiya markaziy o'rin tutadi. Chunki travma faqat vaqt o'tishi bilan emas, balki uni anglash, qayta ishlash va xavfsiz psixologik maydonda ifodalash orqali yumshaydi. Terapiyaning asosiy vazifasi — ayolning buzilgan ichki tayanchlarini tiklash, uning hissiy holatini barqarorlashtirish va yangi moslashuv strategiyalarini shakllantirishdir.

Terapiya jarayonida quyidagi yo'nalishlar muhim hisoblanadi:

- xavfsizlik hissini qayta tiklash;
- emotsiyalarni tan olish va ifodalash;
- aybdorlik hissini kamaytirish;
- o'z-o'zini qadrlashni tiklash;
- sog'lom shaxsiy chegaralarni shakllantirish;
- kelajak hayoti bo'yicha real reja tuzish.

Psixologik yordam shoshilinch, qisqa muddatli yoki uzoq muddatli bo'lishi mumkin. Bu travmaning og'irligi, davomiyligi, zo'ravonlik turi, ayolning individual psixologik xususiyatlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasiga bog'liq.

5. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi va uning samaradorligi

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi zo'ravonlik oqibatlarini yengishda eng ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Ushbu yondashuvga ko'ra, insonning hissiy holati ko'pincha voqeaning o'zidan emas, balki uni qanday talqin qilishidan kelib chiqadi. Zo'ravonlikdan keyin ayolda “men kuchsizman”, “men aybdorman”, “men hech

kinga kerak emasman”, “hamma erkaklar xavfli”, “hayotim barbod bo‘ldi” kabi salbiy avtomatik fikrlar shakllanishi mumkin.

Terapiya davomida ana shu noto‘g‘ri, o‘ta umumlashtirilgan yoki o‘zini yemiruvchi fikrlar aniqlanadi va bosqichma-bosqich qayta ko‘rib chiqiladi. Masalan, “men aybdorman” degan fikr o‘rniga “zo‘ravonlik uchun javobgarlik zo‘ravon shaxs zimmasida” degan sog‘lom kognitiv pozitsiya shakllantiriladi. Bu usul ayolning fikrlash tizimini barqarorlashtirib, hissiy holatini yaxshilaydi.

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi shuningdek:

- qo‘rquvni boshqarish;
- xavotirni kamaytirish;
- salbiy xotiralar bilan ishlash;
- kundalik faoliyatni tiklash;
- o‘zini himoya qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

6. Tiklanish strategiyalari va ularning psixologik asoslari

Zo‘ravonlikdan keyingi tiklanish murakkab va individual jarayon bo‘lib, u bir nechta muhim bosqichlarni o‘z ichiga oladi.

6.1. Xavfsiz muhit yaratish

Ruhiy tiklanish xavfsizlik hissisiz boshlanmaydi. Agar ayol hanuz xavf ostida bo‘lsa yoki zo‘ravon shaxs bilan doimiy aloqada yashasa, chuqur psixologik tiklanish qiyin kechadi. Shu sababli avvalo xavfsiz jismoniy va ijtimoiy muhit yaratish zarur.

6.2. Hissiy tan olish va ifodalash

Ko‘plab ayollar o‘z hislarini bostirishga odatlanib qolgan bo‘ladilar. Tiklanish jarayonida qo‘rquv, g‘azab, alam, uyat, iztirob kabi kechinmalarni tan olish va ularni sog‘lom shaklda ifodalash juda muhim. Bu jarayon yig‘lash, yozish, suhbat, ijodiy mashg‘ulotlar yoki terapiya orqali amalga oshishi mumkin.

6.3. Tana va psixika uyg‘unligini tiklash

Travma tanada “saqlanib qolishi” mumkin. Shu sababli nafas mashqlari, relaksatsiya, meditatsiya, yengil jismoniy faollik, muntazam uyqu rejimi va sog‘lom ovqatlanish ruhiy tiklanishga yordam beradi. Tananing tinchlanishi psixikaning barqarorlashishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

6.4. O'z resurslarini qayta kashf etish

Ayol o'zining kuchli tomonlarini, qobiliyatlarini, qadriyatlarini va mustaqil qaror qabul qilish salohiyatini qayta his qilishi kerak. Ta'lim olish, kasbiy rivojlanish, yangi ko'nikmalarni o'rganish, kichik muvaffaqiyatlarni qayd etish o'ziga bo'lgan ishonchni tiklaydi.

6.5. Ijtimoiy tayanchlarni mustahkamlash

Sog'lom ijtimoiy muhit — tiklanishning eng kuchli omillaridan biridir. Oila, do'stlar, psixolog, qo'llab-quvvatlovchi guruhlar va jamiyat tomonidan ko'rsatilgan tushunish ayolning yolg'izlik hissini kamaytiradi.

OILADA PSIXOLOGIK SOG'LOM MUHITNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

*Rustamova Nasiba Karimovna
Samarqand viloyati Pastdarg'om tumani MMTB ga qarashli
48-umumta'lim maktabining amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada oilada psixologik sog'lom muhitni shakllantirishning asosiy omillari, uning shaxs rivojiga ta'siri va jamiyat barqarorligidagi o'rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Oila ichidagi emotsional iqlim, muloqot madaniyati, ota-ona va farzand munosabatlari, konfliktlarni boshqarish hamda psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlari keng yoritiladi. Shuningdek, sog'lom muhitni shakllantirishda psixologik bilim va ko'nikmalarning ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: oila, psixologik muhit, emotsional iqlim, muloqot, konflikt, tarbiya, psixologik salomatlik.

Oila jamiyatning eng kichik, ammo eng muhim ijtimoiy instituti hisoblanadi. Insonning shaxs sifatida shakllanishi, uning ruhiy, emotsional va ijtimoiy rivoji,

avvalo, oiladagi muhit bilan bevosita bog'liq. Ayniqsa bolalik davrida oila ichida shakllangan munosabatlar, qadriyatlar va emotsional tajribalar insonning butun hayoti davomida uning xulq-atvori, dunyoqarashi va psixologik holatiga ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik sog'lom muhit — bu oilada a'zolar o'zlarini xavfsiz, hurmat qilingan, tushunilgan va qo'llab-quvvatlangan his qiladigan iqlimdir. Bunday muhitda inson o'z fikrini erkin ifoda eta oladi, xatolardan qo'rqmaydi, rivojlanishga intiladi va o'zini qadrlaydi. Aksincha, nosog'lom psixologik muhit mavjud oilalarda doimiy stress, tushunmovchilik, qo'rquv, zo'ravonlik yoki e'tiborsizlik kuzatiladi. Bu esa nafaqat shaxsiy rivojga, balki jamiyatdagi ijtimoiy muvozanatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy psixologiya oiladagi muhitni shakllantirishda bir qator omillarni ajratib ko'rsatadi. Ular orasida emotsional iqlim, kommunikativ madaniyat, ota-ona tarbiya uslublari, konfliktlarni boshqarish, psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy omillar muhim o'rin tutadi. Ushbu omillar o'zaro bog'liq bo'lib, biri buzilsa, boshqalarga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Mazkur maqolaning maqsadi oilada psixologik sog'lom muhitni shakllantiruvchi asosiy omillarni ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularning shaxs va jamiyat rivojiga ta'sirini ochib berish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

1. Oiladagi psixologik muhit tushunchasi va uning mohiyati

Psixologik muhit — bu oiladagi emotsional, kommunikativ va ijtimoiy munosabatlar yig'indisi bo'lib, u a'zolarining bir-biriga bo'lgan munosabati, hissiy aloqalari va kundalik muloqot tarzida namoyon bo'ladi. Bu muhit ko'rinmas bo'lsa-da, har bir oila a'zosining ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lom psixologik muhit quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi:

- o'zaro hurmat va ishonch;
- ochiq va samimiy muloqot;
- emotsional qo'llab-quvvatlash;
- shaxsiy chegaralarga rioya qilish;
- konfliktlarni konstruktiv hal etish.

Nosog'lom muhitda esa:

- doimiy tanqid va ayblash;
- e'tiborsizlik yoki sovuqqonlik;
- qo'rquv va bosim;
- manipulyatsiya;
- zo'ravonlik elementlari kuzatiladi.

Demak, psixologik muhit oilaning "ruhiy iqlimi" bo'lib, u sog'lom yoki nosog'lom bo'lishi mumkin.

2. Emotsional iqlim va uning shakllanishi

Oiladagi emotsional iqlim — bu a'zolar o'rtasidagi hissiy aloqalar va kayfiyatlar tizimidir. Bu iqlim bolaning psixik rivojlanishida ayniqsa muhim rol o'ynaydi.

Ijobiy emotsional muhitda:

- mehr-muhabbat ustun bo'ladi;
- qo'llab-quvvatlash mavjud;
- xatolar kechiriladi va tushuniladi;
- a'zolar bir-birining his-tuyg'ularini inobatga oladi.

Bunday muhitda ulg'aygan bolalar odatda:

- o'ziga ishonchli;
- ijtimoiy faol;
- emotsional barqaror bo'ladi.

Salbiy emotsional muhitda esa:

- qo'rquv va stress ustun bo'ladi;
- bola o'zini himoyasiz his qiladi;
- tashqi dunyoga ishonchsizlik paydo bo'ladi.

Shuning uchun ota-onalarning hissiy barqarorligi va farzandga nisbatan iliq munosabati sog'lom muhitning asosiy omillaridan biridir.

3. Muloqot madaniyati va uning roli

Oila ichidagi muloqot psixologik muhitni shakllantiruvchi eng muhim vositalardan biridir. Muloqot orqali:

- fikrlar almashiladi;

- his-tuyg'ular ifodalanadi;
- muammolar hal etiladi.

Samarali muloqot quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

- faol tinglash;
- hurmat bilan gapirish;
- tanqid o'rniga tushuntirish;
- hissiyotlarni to'g'ri ifodalash.

Masalan, "Sen har doim noto'g'ri qilasan" deyish o'rniga, "Bu vaziyatda boshqacha yo'l tutish mumkin edi" kabi iboralar sog'lom muloqotni ta'minlaydi.

Muloqotdagi muammolar esa ko'pincha:

- noto'g'ri tushunish;
- agressiya;
- sukut orqali jazolash kabi holatlarni keltirib chiqaradi.

4. Ota-ona va farzand munosabatlari

Ota-ona va farzand o'rtasidagi munosabat oiladagi muhitning asosiy yadrosi hisoblanadi. Psixologiyada ota-onaning tarbiya uslublari quyidagicha tasniflanadi:

- **Avtoritar uslub** – qattiq nazorat, erkinlikning cheklanishi
- **Demokratik uslub** – hurmat va muloqotga asoslangan yondashuv
- **Liberal uslub** – haddan tashqari erkinlik

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, **demokratik uslub** eng samarali hisoblanadi. Bu uslubda bola:

- fikr bildirishga o'rganadi;
- mas'uliyatni his qiladi;
- mustaqil qaror qabul qiladi.

5. Konfliktlarni boshqarish va hal etish

Har qanday oilada kelishmovchiliklar bo'lishi tabiiy. Muhimi — ularni qanday hal qilishdir.

Konstruktiv yondashuv:

- muammoni tinch muhokama qilish;
- bir-birini tinglash;

- murosaga kelish.

Destruktiv yondashuv:

- baqirish;
- haqoratlash;
- jismoniy yoki psixologik bosim.

Sog'lom muhitda konfliktlar rivojlanish vositasi sifatida xizmat qiladi.

Bu omillar oilaviy munosabatlarga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli zamonaviy oilalarda psixologik savodxonlik muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Oilada psixologik sog'lom muhitni shakllantirish insonning barkamol rivoji uchun asosiy omillardan biridir. Sog'lom muhit mavjud bo'lgan oilalarda shaxs erkin rivojlanadi, ijtimoiy moslashuvi yuqori bo'ladi va ruhiy barqarorlikka ega bo'ladi.

Mazkur maqolada ko'rib chiqilgan emotsional iqlim, muloqot madaniyati, ota-ona va farzand munosabatlari, konfliktlarni boshqarish hamda psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlari sog'lom muhitni shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Vygotsky L.S. *Mind in Society*
2. Bowlby J. *Attachment and Loss*
3. O'zbekiston Respublikasi "Oila kodeksi"

XORIJIY TILLARNI O'QITISHDA TALABALARNING BILISH- O'QUV FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH

*Xodjayeva G.S.,
TGAU Xorijiy tillar kafedrası katta o'qituvchisi*

Kalit so'zlar: Xorijiy tillarni o'qitish, bilish- o'quv faoliyati, pedagogik va axborot texnologiyalari, bilim va ko'nikmalarini mustaqil rivojlantirish

Talabaning o'quv bilish faoliyati bu ta'lim muammolarini hal qilishga, ushbu voqelikka, mavzuga va kelajakdagi kasbiy faoliyatiga kognitiv va hissiy-baholash munosabatini shakllantirishga qaratilgan maqsadli, tashqaridan boshqariladigan yoki mustaqil ravishda tashkil etilgan atrofdagi voqelik bilan o'zaro munosabati hisoblanadi. Bundan tashqari, talabaning o'quv bilish faoliyati, keng ma'noda, sub'ektning aks ettiruvchi va transformativ faoliyati orqali yuzaga keladigan bilish turi hisoblanadi. Aynan mana shu jarayonda o'quvchilarni har tomonlama shakllangan, faol shaxs mavqeiga yetaklovchi shaxsiy fazilatlarining tizimli va izchil rivojlanishi amalga oshadi.

Turli nuqtai nazarlarni umumlashtirib, V.V. Afanasyev o'quv va kognitiv faoliyatning asosiy xususiyatlarini aniqladi:

1. Tashqi, bu talabalarning o'z ishlarini rejalashtirishi va o'qituvchining to'g'ridan-to'g'ri yordamisiz topshiriqlarni bajarishini o'z ichiga oladi. Bunda o'qituvchining roli faqat tashkiliy va funksional bog'liq bo'lgan nazorat ta'sirlari prizmasi orqali ko'rinadi.

2. Ichki, o'quvchilarning o'zlariga qo'yilgan bilish vazifalarini hal qilishda mustaqillik va ijodkorlik namoyon bo'lishida, o'quv va kognitiv faoliyatning barcha darajalarini bosib o'tishda namoyon bo'ladi: topshiriqni namuna bo'yicha takrorlashdan qisman qidiruv va hatto tadqiqot faoliyatigacha. Bundan tashqari, o'quv va kognitiv faoliyatning o'zi sifat jihatidan o'zgarishlarga uchraydi va izchil rivojlanadi. 267].

3. Umumiy: a) o'quvchilarni ijodiy mehnatga undaydigan, ma'naviy va jismoniy kuch sarflashni talab qiladigan o'quv-amaliy yoki boshqa muammo ko'rinishida namoyon bo'ladigan o'quv-idrok (yoki ishlab chiqarish va amaliy) vazifaning mavjudligi; b) o'quvchilar tomonidan o'z-o'zini tuzatish va ta'lim natijalarini yaxshilash; v) o'quv vazifasida gnoseologik va didaktik jihatdan to'liq materialning mavjudligi, ularning o'zlashtirilishi talabaning shaxs sifatida rivojlanishiga yordam beradi, uni "o'zini-o'zi namoyon qiladi" (Маслоу А.)) [1, 267-268-betlar]. (Маслоу А.) [1, с. 267–268]. Texnologiyalar kundalik hayotimizning turli bosqichlarida mavjud. Innavatsion texnologiyalardan foydalanishning pedagogik jihatlari uzoq vaqt davomida ilmiy adabiyotlar va matbuotda muhokama qilinib kelinmoqda. So'nggi metodik ishlanmalarining maqsadi – an'anaviy o'qitish modelini yangi pedagogika, ochiq ta'lim va o'z-o'zini o'qitish modeliga almashtirishdir. Bu ikki tizim bir-biri bilan uyg'unlashgan holda mavjud bo'lishi kerak.

An'anaviy pedagogik muhitda ko'pincha ma'lum bir sxemaga bo'ysunadigan topshiriqlar ustun bo'ladi, takroriy mashqlar ishlatiladi va o'qitish jarayoni oddiydan murakkabga qarab boradi. Perkins bunday muhitni "minimalistik pedagogik muhit" deb atagan. Boshqa tur – "maksimalistik muhit" esa yanada rang-barang o'quv jarayonini afzal ko'radi. Bunday muhitda ta'lim muammo qo'yishdan boshlanadi, talabalar loyihalar yaratadi va tadqiqotlar olib boradi.

Maksimalistik muhit talabalarda bilish muvozanatining vaqtinchalik buzilish holatini yuzaga keltiradi, bu esa ularning bilish faoliyatini faollashtirishga yordam beradi. Bunday muhitning muhim tomoni shundaki, o'qish jarayoni doimiy ravishda davom etishi mumkin. Ko'pincha ijodiy topshiriqlar talabalarni auditoriyadan tashqarida ham texnologiyalar yordamida o'qishni davom ettirishga undaydi. Ular xorijiy tilda raqamli mahsulotlar yaratadilar yoki xorijiy saytlardan o'zlarini qiziqtirgan savollarga javob topishga harakat qiladilar.

Talabalarni o'z bilim va ko'nikmalarini mustaqil yaratish yo'liga yo'naltirish zarur. Ularga o'qish jarayonining ma'nosini tushuntirish va ta'limni "tabiiylashtirish" muhimdir. Ta'limni tabiiylashtirish deganda o'quv jarayonini

xorijiy til yordamida real hayotdagi muloqotga maksimal darajada yaqinlashtirish tushuniladi.

Noprofil bakalavriat va magistratura bosqichlarida xorijiy tillarni o'qitish mustaqil ishlarni tashkil etmasdan mumkin emas. Mustaqil o'quv faoliyati ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish keyingi kasbiy o'z-o'zini rivojlantirish uchun asos hisoblanadi.

Xorijiy til mashg'ulotlarida mustaqil ish talabalarni ilmiy-tadqiqot faoliyatiga jalb qiladi, axborotni izlash, tahlil qilish, asosiy g'oyani ajratib olish, materialning axborot qiymatini baholash hamda olingan ma'lumotlar asosida professional muloqot olib borish kabi muhim ko'nikmalarni rivojlantiradi. Shu sababli talabalar o'z mustaqil o'quv faoliyatining jarayoni va natijalari uchun mas'uliyatni oshirishi zarur.

Noprofil bakalavriat va magistratura bosqichlarida xorijiy til bo'yicha talabalar mustaqil ishining asosiy maqsadi – xorijiy tilidagi professional manbalar bilan ishlash ko'nikmalarini shakllantirishdir. Bunga o'qish, tarjima qilish, axborotni ijodiy qayta ishlash, uni shaxsiy baholash va keyinchalik foydalanish kiradi. Shuningdek, umumiy ta'limiy mavzular va kasbiy mavzular doirasida og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhim hisoblanadi.

O'quv jarayonida mustaqil ishni qo'llash quyidagilarga imkon beradi:

- 1) auditoriya vaqtini tejash orqali xorijiy tilni o'qitish jarayonini optimallashtirish;
- 2) talabalarning yangi bilimlarni izlash faoliyatini faollashtirish;
- 3) o'quv dasturlarini o'zlashtirish sifatini oshirish.

Talabalarning mustaqil faoliyatini tashkil etish vositalariga quyidagilar kiradi:

- 1) darsliklar, o'quv qo'llanmalar va metodik ko'rsatmalar bilan ta'minlash;
- 2) audio, video va kompyuter asosidagi o'quv dasturlarining mavjudligi.

Axborot texnologiyalaridan foydalanish talabalar mustaqil ishini yanada samarali tashkil etishga yordam beradi.

Internetning telekommunikatsion va axborot resurslari o'quv fanlari mazmunini boyitadi hamda ularni o'qitish metodikasini sezilarli darajada

o'zgartiradi. Global tarmoq ko'p tilli muhit bo'lgani sababli, internet resurslaridan foydalanish xorijiy tillarni o'qitishda ayniqsa muhimdir.

Pedagoglarning asosiy maqsadi til, madaniyat va bilish jarayonlari nuqtai nazaridan yangi o'qitish usullarini ishlab chiqishdir.

Butunjahon tarmog'i resurslaridan samarali foydalanish o'qitish jarayonining asoslarini qayta ko'rib chiqishni talab qiladi. Bu o'zgarishlar pedagogik tizimning deyarli barcha elementlariga, ayniqsa talaba va o'qituvchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarga ta'sir qiladi. O'qituvchi o'quv jarayonini tashkil etuvchi shaxsdan ko'ra ko'proq talabaning yordamchisi va maslahatchisiga aylanadi. Talaba esa ko'pincha o'qituvchining doimiy bevosita ishtirokisiz ishlaydi.

Kompyuter texnologiyalari bilimlarni iloji boricha ko'proq odamlar uchun ochiq qilishga intiladi. Ular nafaqat axborotni yetkazish, balki foydalanuvchi uchun qulay vaqt yoki real vaqt rejimida muloqot qilish imkonini ham beradi. Bundan tashqari, texnologiyalar matn bilan birga ovoz va video materiallardan foydalanish imkonini yaratadi, bu esa matnni yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari ularning funksiyalari bilan belgilanadi: maslahat olish (turli mavzulardagi saytlar va hujjatlarga murojaat qilish), kommunikatsiya (o'quv jarayonini real dunyo bilan bog'lash) va o'z mahsulotlarini yaratish (matn, tasvir, ovoz va harakatni o'z ichiga olgan hujjatlar tayyorlash).

Axborot texnologiyalaridan foydalangan holda mustaqil ishning asosiy mazmuni – mutaxassislik mavzulari bo'yicha glossariy tuzish, mashina tarjimasi tizimlarini taqqoslash, internetdagi leksik korpuslar va "tezaurus" tipidagi lug'atlar bilan ishlash kabi topshiriqlardan iborat. Bunday topshiriqlar oddiy til mashqlaridan farq qiladi, chunki talaba kompyuter dasturlaridan foydalanish bo'yicha oldin olingan bilimlarini qo'llashi va yakuniy natija sifatida o'zining o'quv mahsulotini yaratishi kerak.

Talabalarga ingliz tili bo'yicha turli topshiriqlar ham taklif etiladi. Ularni bajarish uchun elektron lug'atlar, kutubxonalar, ma'lumotlar bazalari, qidiruv tizimlari (Google, Yandex) hamda dunyoning yetakchi onlayn gazeta va

jurnallaridan, jumladan "The Economist"dan foydalanish ko'nikmalari talab etiladi.

ADABIYOTLAR

1. Kryukova O.P. Kompyuter muhitida xorijiy tilni mustaqil o'rganish (ingliz tili misolida). Moskva: "Logos", 1998.
2. Commission "Francais et Informatique" F.E.Se.C. L'internet au cours de francais. Reflexions.
3. Le francais dans le monde. Apprentissage des langues et technologies: usages en emergence, 2022.
4. Perkins D.N. "Minds in the Hood", Constructing Learning Environments, 20006.
5. Robbie McClintock. Power and Pedagogy: Transforming Education through Information Technology. New York, 2010.

STRESS PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA

*Hayitova Diyora Yorqinovna
O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi
Psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi
Ilmiy rahbar: O'zXIA Din psixologiyasi va pedagogika
kafedrasi dotsenti M.M. Nasimdjanova*

Zamonaviy jamiyatda inson faoliyatining ko'lami kengayib borishi bilan bir qatorda, unga psixologik bosimlar va emotsional zo'riqishlar ta'siri ham ortib bormoqda. Inson organizmi, ayniqsa psixik jihatdan, har doim o'z muvozanatini saqlashga intiladi, biroq doimiy tashqi yoki ichki omillar ta'sirida bu holat buzilishi mumkin. Bunday vaziyatlarda organizmning o'ziga xos moslashuv mexanizmlari ishga tushadi va bu holat psixologiyada "stress" deb ataladi.

Psixologiyada "stress" tushunchasi inson faoliyati va salomatligiga ta'sir qiluvchi muhim psixofiziologik holat sifatida qoraladi. Turmush tarzi, jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, axborot oqimining kuchayishi va psixologik bosimning ortishi natijasida stress holatlarining o'rganilishi bugungi kunda dolzarb

ilmiy masalalardan biriga aylangan. Stressga oid tadqiqotlar XX asrning o'rtalarida ayniqsa keng quloch yozdi. Bu borada xorijiy va rus olimlari tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar stressning tabiati, mexanizmlari, turlari va inson salomatligiga ta'sirini chuqur tahlil etishga imkon berdi.

Xususan, xorijiy psixologiyada G. Selye, R. Lazarus, K. Levin, A. Maslou singari olimlarning tadqiqotlari stressning umumlashgan nazariy asoslarini yaratgan bo'lsa, rus psixologiyasida L. S. Vigotskiy, A. N. Leontyev, B. G. Ananyev, V.A.Labkovskiy kabi mutaxassislar stressning psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liqligini o'rganishga alohida e'tibor qaratgan. Ushbu ilmiy yondashuvlar stress holatining inson ruhiyati va xulq-atvoridagi o'zgarishlarga qanday ta'sir qilishi borasida turli nazariy-empirik asoslarni shakllantirdi.

Stressni ilmiy atama sifatida ilk bor o'rganilishi kanadalik olim G.Selyega tegishlidir. O'sha vaqtlarda nashr etiladigan "Nature" jurnalining 1936-yil 4-iyuldagi sonida G.Selyening "Turli shikastlovchi omillar chaqiruvchi sindrom" deb nomlangan maqolasi chop etilgan va unda organizmning turli xil kasalliklarni qo'zg'atuvchi omillar ta'sirida yuzaga keladigan standart reaksiyalari haqidagi ma'lumotlar keltirilgan. Ushbu ma'lumotlar stress haqidagi ta'limotning boshlanishiga asos bo'lgan.

Stress muammosi dastlab G.Selye tomonidan maxsus ilmiy tadqiqot predmeti sifatida o'rganilgan bo'lsa, bugungi kungacha bo'lgan davrda ushbu muammo yuzasidan juda ko'p ishlar amalga oshirildi. Jumladan, stress tushunchasi, uning turlari, rivojlanish bosqichlari va unga nisbatan barqaror munosabatda bo'lish masalalari ko'plab tadqiqotchilar uchun izlanish manbasiga aylangan. Agar bugun psixologik adabiyotlar tahliliga nazar tashlansa, "stress" va "stressga barqarorlik" tushunchalarining juda ko'p va turli xil izohlari uchraydi.

B.X.Vardanyan stressning individual ifodalanishi va uning salbiy ko'rinishlari ko'pincha insonning o'zi va atrofdagilar hamda sodir bo'lgan favqulodda vaziyat uchun javobgarlikni o'z bo'yniga olishi yoki javobgarlik uning bo'ynidaligini anglashi bilan shuningdek, favqulodda vaziyatdagi o'zining rolini bo'rttirishi yoki psixologik ustanovkalari bilan bevosita bog'liqligini qayd etadi.

V. A.Bodrov mavjud stress omillarini guruhlashga e'tibor qaratadi va u stressorlarning 4 guruhini ajratib ko'rsatadi. Bular:

1.Shiddatli faoliyat bilan bog'liq stressorlar. Ularning organizmga ta'siri insonning qandaydir maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni bajarishi jarayonida amalga oshadi. Bunday stressorlar faqat faoliyatning kechishini buzish bilangina cheklanmasdan, balki uning faollashuvi va kuchayishiga olib kelishi ham mumkin.

2.Baholanish bilan bog'liq stressorlar. Ular insonga uzoq vaqt davomida yoki bevosita faoliyatni amalga oshirish davomida, shuningdek faoliyatni tugatishi bilanoq yoki foliyatni tugatganidan biror muddatdan so'ng ta'sir etishi mumkin.

3.Faoliyatdagi nomuvofiqlik (mos kelmaslik) stressorlari.

4.Jismoniy va tabiiy stressorlar. Agar V.A.Bodrovning mazkur klassifikatsiyasidan kelib chiqib xulosa qilsak, har qanday stress fiziologik bo'la oladi, chunki ularning barchasi turli darajadagi fiziologik reaksiyalar orqali kechadi, shuningdek har qanday fiziologik stressda ham emotsional reaksiyalar mavjud bo'ladi, ya'ni u og'riq, shovqin, vibratsiya, gipoksiya, hidlarga toqatsizlik, yuqori yoki past harorat va shu kabi boshqa sabablar tufayli yuzaga kelsa-da, har doim unda emotsionallik mavjud bo'ladi, chunki ularning barchasi o'ziga xos emotsional kechinmalarga ega bo'ladi.

Stress masalasini o'rgangan yana bir psixolog olim, V.A.Ponomarenko o'z mulohazalarida, stress favqulodda vaziyatlarda orientirovka reaksiyasining fiziologik mexanizmlari, dominantalar, stereotiplar, operativ xotira kabilar muammoni yechishda to'siq bo'lishi, biroq "xulq-atvor harakatlarining intellektual darajasi esa axloqiy zaxiralar bilan qo'shilib o'z kasbiga, o'ziga nisbatan burch va or-nomus hissi asosida yangi anglangan maqsad – muammoni yengib o'tish va muvaffaqiyatga erishish maqsadini paydo qilishi mumkinligini ta'kidlaydi. Shuningdek, muallif, inson xulq-atvorini boshqarishning bir darajasidan ikkinchi darajasiga o'tishga tayyorlik va tezlik holatlari – psixologik barqarorlikning poydevori hisoblanishini ham ta'kidlaydi.

Rus olimi V.P.Zinchenkoning mulohazalarida, rus muhitidagi ta'lim tizimining kamchiliklaridan biri sifatida "yoshlarni haddan ortiq asabiylashib borayotganligi"

qayd etiladi. Shundan kelib chiqqan holda muallif, ilmiy jamoatchilikni bu salbiy holatning oldini olish uchun harakat qilishga, muammoning yechimini topish uchun izlanish olib borishga undaydi.

Ilmiy manbalarda stress holati insonning ichki resurslariga nisbatan tashqi talablar ortib ketganda yuzaga chiqishi ta'kidlanadi. Ushbu holat shaxsda turli psixologik belgilar bilan namoyon bo'ladi – xavotir, charchoq, motivatsiya pasayishi, e'tibor susayishi va emotsional beqarorlik kabi.

Stressga olib keluvchi sabablar – ya'ni stressorlar, har bir odamda har xil ta'sir ko'rsatadi. Kimdadir biror ijtimoiy vaziyat kuchli stress manbai bo'lsa, boshqasida bu holat mutlaqo befarqlik bilan qabul qilinishi mumkin. Bu esa har bir insonning shaxsiy xususiyatlari, tajribasi, psixologik barqarorligi va moslashuv darajasi bilan bog'liq.

Psixologiyada stress holatiga bir nechta yondashuvlar mavjud. Ulardan biri – psixofiziologik yondashuv bo'lib, unga ko'ra stress bu organizmning har qanday tahdidli holatga nisbatan beradigan biologik-psixologik reaksiyasidir. Boshqa yondashuvda esa stress – bu shaxsning o'zini tahdid ostida his qilganida paydo bo'ladigan ichki psixologik holat sifatida talqin qilinadi.

G.Selye stress jarayonini uch bosqichga ajratgan: xavotir bosqichi – organizm xavfga nisbatan ogoh bo'ladi; qarshilik ko'rsatish bosqichi – muvozanatni tiklash harakatlari boshlab yuboriladi; va charchash bosqichi – agar stress omili uzoq davom etsa, organizm kuchsizlanadi va ruhiy hamda jismoniy jihatdan izdan chiqadi.

Shuningdek, psixologlar stressni konstruktiv va destruktiv turlarga ajratishadi. Konstruktiv stress insonni muammolarni hal qilishga undaydi, ijodiy yondashuvni kuchaytiradi. Aksincha, destruktiv stress esa inson salomatligi, ijtimoiy aloqalari va umumiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirishining davomiyligiga ko'ra, kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ular boshdan kechirilishning alohida shakli, kuchli hayajonlanish holati bilan farqlanadi. Bizning hayotimizni stresssiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Stress - bu insonning gomeostazini

(nisbiy doimiylik va muvozanat) buzadigan turli jismoniy va psixologik omillarga tananing reaksiyasi.

Psixologiyada "stress" tushunchasi paydo bo'lganidan buyon, u bilan bog'liq tadqiqotlar kengayib bordi va bu hodisaning turli jihatlari chuqur o'rganilmoqda. Stress holatida shaxsning xatti-harakatlarida o'ziga xos o'zgarishlar yuz beradi – u umumiy qo'zg'alish holatiga tushadi va harakatlari muvofiqlashtirilmagan, tartibsiz shaklda namoyon bo'lishi mumkin.

Stressning kuchayishi inson psixikasida teskari javob reaksiyalarini yuzaga keltiradi: bunda harakatda sekinlashuv, sustlik, holsizlik va faoliyatsizlik ustunlik qiladi. Garchi stressga bog'liq fiziologik o'zgarishlar tashqi tomondan ko'p hollarda aniq sezilmasa-da, muammoni hal qilishdagi qiyinchiliklar va diqqatning parokandaligi stress holatining tashqi belgisi sifatida qaralishi mumkin.

Stress holatida shaxsning psixologik xususiyatlari, turmush tajribasi, shakllangan malakasi muhim o'rin tutadi. Keskinlikning oldini olishda shaxsning oliy nerv faoliyati, nerv sistemasining xususiyatlari alohida ahamiyatga ega. Undagi yuksak his-tiiyg'ular (mas'uliyat, burch, javobgarlik, vatanparvarlik, sadoqat va hokazo) stress holatida xatti-harakat buzilishining oldini olishda katta xizmat qiladi.

Stress - bu inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy his-tuyg'ular yoki hatto oddiy zerikish holatlariga nisbatan namoyon qiladigan tabiiy javobidir. Bunday vaziyatlarda organizmda muammoni hal etishga yo'naltirilgan adrenalin gormoni faol ishlab chiqiladi.

Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, shunday xulosa qilish mumkinki, stress zamonaviy jamiyatda inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u ham psixofiziologik moslashuv mexanizmi, ham shaxsning ruhiy barqarorligini sinovchi omil hisoblanadi. G. Selye va boshqa olimlarning tadqiqotlari stressning nafaqat organizm uchun halokatli ta'sirini, balki ma'lum darajada insonni faollikka undovchi (konstruktiv)

xususiyatini ham ochib beradi. Binobarin, stressni boshqarish va unga nisbatan barqarorlikni shakllantirishda insonning individual-psixologik xususiyatlari, irodaviy sifatlari hamda ijtimoiy mas'uliyat hissi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, bu muammoni tizimli o'rganish inson salomatligini saqlash va mehnat faoliyati samaradorligini oshirishning muhim sharti bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Quick, J.C., Cooper, C.L. The Handbook of Stress and Health. – Wiley Blackwell, 2017. 109 p.
2. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Наука, 1979. – 342 с.
3. Баранов А. А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. А. Баранов. – СПб., 2012. – 161 с.
4. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса / К. В. Судаков. – М.: Горизонт, 1991. – 278 с.

DIQQAT PSIXIK JARAYON SIFATIDA

Malikova Afro'za Ismoil qizi

O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi

Psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: O'zXIA Din psixologiyasi va pedagogika

kafedrasi dotsenti M.M. Nasimdjanova

Insonning diqqat-e'tibori doimo uning bilish jarayonlari va amaliy faoliyatiga kiradi, u shaxsning qiziqishlari va yo'nalishini ifodalaydi. Kishi faoliyati qanchalik murakkab, serzahmat, davomiylik jihatdan uzoq muddatli, mas'uliyat hissini taqozo etsa, u diqqatga shunchalik yuksak shartlar va talablar qo'yadi. Diqqat aqliy faoliyatning barcha turlarida ishtirok etadi, insonning xatti-harakatlari ham uning ishtirokida sodir bo'ladi. Diqqat tushunchasining ko'plab ta'riflari mavjud. Ushbu jarayonni yoritishda psixologlar turli nazariyaga asoslanib yondashadilar. Diqqat deb ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir obyektga faol qaratilishiga aytiladi. (P.I. Ivanov). P.I. Ivanovning fikricha, biz faoliyatimiz davomida idrok va tasavvur qiladigan har bir narsa, har bir hodisa, o'y va fikrlarimiz diqqatning obyekti bo'la oladi.

A.V. Suxix diqqat inson aqliy faoliyatining asosiy jihatlaridan biri ekanligini qayd etadi. Bu inson hayotida bilim, ko'nikma, malakalarni samarali egallash va muvaffaqiyatga erishishning zarur shartidir.

V.G. Krisko diqqatni inson ongining ma'lum bir hodisa va narsalarga tanlab yo'naltirilishi deb tushunadi. Diqqat bir ma'lumotni idrok etadi va tanlaydi, boshqasini e'tiborsiz qoldiradi. N.F. Dobrinin, N.V. Kuzmina, I.V. Straxov, M.V. Gamezo, F.N. Gononbolin va boshqalarning nuqtayi nazaricha, diqqatning vujudga kelishida ongning bir nuqtaga to'planishi ong doirasining torayishini bildiradi, go'yoki ong doirasi bir muncha tig'izlanadi. Ongning eng toraygan tig'izlangan nuqatasi diqqatning markazi deb nomlanadi. Xuddi shu markazga tushgan, idrok qilinayotgan jismlar, tasavvur obrazlari, o'y va fikrlar to'la, yorqin va aniq

ifodalanadi. N.F. Dobrinin diqqatni shaxs faoliyatining ko'rinish shakli deb hisoblagan va diqqat haqida gapirganda, ongning obyektga qaratilishi emas, balki ongning diqqat faoliyatiga qaratilganligini tasvirlash kerak deb hisoblagan. Muallif diqqatni aqliy faoliyatning yo'nalishi va kontsentratsiyasi sifatida tavsiflagan (Dobrinin, 2001).

Boshqa kognitiv jarayonlardan (fikrlash, xotira, idrok etish va boshqalar) farqli o'laroq, diqqat alohida mazmunga ega emas. Bu boshqa jarayonlarning ajralmas qismi bo'lib, go'yo ular ichida paydo bo'ladi. Diqqat psixik jarayonlarning dinamikasini belgilaydi. Diqqat - bu psixikaning shaxs uchun barqaror va situatsion ahamiyatga ega bo'lgan aniq obyektlarga qaratilganligi (Stolyarenko, 2000).

A.G. Maklakovning ilmiy faoliyati rahbarligida diqqatning tanlab olish xususiyatini, aniqrog'i, shaxs uchun ahamiyatli bo'lgan umumiy o'ziga xos obyektlarga urg'u berish yoki aqliy faoliyatning ma'lum bir turini tanlashni tushunadi. Diqqatning yana bir xususiyati kontsentratsiyaliligidir, ya'ni, faoliyatning katta yoki kamroq chuqurligi. Shubhasiz, agar mavzu yanada murakkab maqsadni qo'ysa, unda diqqatning intensivligi kattaroq bo'ladi (Maklakov, 2008).

Diqqat orqasida doimo obyektga bo'lgan munosabatning o'zgarishini ifodalovchi manfaatlar va ehtiyojlar mavjud. Obyektga munosabatning o'zgarishi esa diqqatda, ongdagi tasvirning o'zgarishida namoyon bo'ladi, u yanada aniq va ifodali bo'ladi. Diqqat ong va obyekt o'rtasidagi bog'liqlikni aks ettiradi, shuning uchun ongli faoliyat qanchalik faol bo'lsa, obyekt shunchalik aniq namoyon bo'ladi, obyekt ongda qanchalik aniq namoyon bo'lganda, o'zini o'zi anglash shunchalik kuchayadi. Ong va obyekt o'rtasidagi bog'liqlikning namoyon bo'lishi diqqat bilan bog'liq.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, diqqat sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, nutq kabi alohida psixik jarayon emas. Shuning uchun u barcha psixik jarayonlarda qatnashadi, ularning mahsuldorligini oshirishga ta'sir etadi. Demak, diqqat – aqliy jarayonlarning sifati, mahsuldorligi va samaradorligini ta'minlovchi insonning ichki aktivligidan iborat.

Diqqat uning xususiyatlari orqali tavsiflanadi. Diqqatning xususiyatlariga quyidagilar kiradi: barqarorlik, konsentratsiya, taqsimot, o'zgaruvchanlik va hajm.

Barqarorlik - bu diqqatni bir xil obyektga jalb qilish (yoki ushlab turish) davomiyligini tavsiflovchi diqqatning vaqtinchalik xarakteristikasi. Qarama-qarshi xususiyat-diqqatni chalg'itish. Bu diqqatning bir obyektidan ikkinchisiga beixtiyor harakatlanishi. Bu hozirgi paytda biron-bir faoliyat bilan shug'ullanadigan odamga begona stimullar ta'sirida paydo bo'ladi. Barqarorlik shartlari - bu qiziqish, taassurotlar yoki harakatlarning o'zgarishi. Bir xillik barqarorlikning pasayishiga yordam beradi. Diqqat objekti bilan faol faoliyat barqarorlikni yaxshilaydi, chunki harakat diqqatni ko'proq obyektga qaratadi. Shunday qilib, diqqat va harakat o'rtasidagi munosabat obyekt bilan mustahkam aloqani ta'minlaydi. Barqarorlik chalg'itishning qarama-qarshi xususiyatiga ega bo'lib, u begona stimullar tufayli yoki bir xil qo'zg'atuvchi tufayli yuzaga keladi.

Diqqat kontsentratsiyasi - obyektlardagi kontsentratsiya darajasi. Obyektlar qanchalik kam bo'lsa, diqqat kontsentratsiyasi shunchalik ko'p bo'ladi. Kontsentratsiya insonga ushbu obyektlar haqidagi bilimlarini chuqurlashtirishga, ularning maqsadini tushunishga va ularning shaklini ko'rishga imkon beradi.

Diqqatning taqsimlanishi - bu diqqatni bir vaqtning o'zida bir nechta obyektlarda ushlab turish yoki bir vaqtning o'zida ikki yoki undan ortiq harakatlarni bajarish qobiliyati. Inson qanchalik avtomatizmga olib kelsa va harakatlarni o'zlashtirsa, u shunchalik ko'p ishlay oladi. Aynan shu qobiliyat bir vaqtning o'zida bir nechta harakatlarni amalga oshirishga imkon beradi. Diqqatni taqsimlash, mohiyatan, uni almashtirish, ongli va mazmunli ravishda bir obyektidan ikkinchisiga o'tishning salbiy tomoni. Diqqatning o'zgarishi-bu murakkab, o'zgaruvchan vaziyatni tezda boshqarish qobiliyati.

O'zgaruvchanlik - bu faoliyat vazifasining o'zgarishi munosabati bilan diqqatning bir obyektidan ikkinchisiga o'tishi. O'zgaruvchanlik bajarilayotgan faoliyatga bog'liq, agar oldingi ish qiziqarli bo'lsa, unda e'tiboringizni yangi ishga o'tkazish qiyin. O'quv faoliyatida ish turlarining tez-tez o'zgarishi maktab o'quvchilari uchun katta qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Diqqatni almashtirish ikki turga bo'linadi: odamning ixtiyoriy harakatlari ishtirokida va beixtiyor, oson, ko'p harakat qilmasdan sodir bo'ladi.

Hajm - bir xil vaqt oralig'ida qoplanadigan obyektlar soni. Kattalar va bolaning diqqati har xil: kattalar uchun 4-6 ta obyekt, bola uchun 2-5 ta. Diqqat darajasi kattaroq bo'lgan odam ko'proq narsa va hodisalarni ko'ra oladi va bu ham obyektlarning o'zi va ularning bir-biri bilan aloqalari haqidagi bilimga bog'liq.

Diqqatning ko'rib chiqilgan xususiyatlari ma'lum bir shaxs uchun doimiy emas, lekin ularni maxsus tayyorgarlik yordamida rivojlantirish, egallash va mustahkamlash mumkin. Diqqatni muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun har bir xususiyatni yaxshilash kerak.

Psixologiyada ikki xil diqqat turi farq qiladi. Ulardan biri ixtiyorsiz diqqat bo'lsa, ikkinchisi - ixtiyoriy diqqatdir.

Ixtiyorsiz diqqat deb to'satdan ta'sir qilgan biror sabab tufayli bizning xohishimizdan tashqari hosil bo'ladigan diqqatga aytiladi. Ixtiyorsiz diqqat odamning turli ehtiyojlari va qiziqishi bilan bevosita bog'liq bo'lgan diqqatdir.

Ixtiyoriy diqqat deb oldindan belgilangan qat'iy bir maqsad asosida va ongli ravishda diqqatimizni ma'lum narsa hamda hodisalarga qaratilishiga aytiladi. Ixtiyoriy diqqatning nerv-fiziologik asosida miya yarim sharlarining po'stida vujulga keladigan optimal qo'zg'alish manbayi bilan ikkinchi signallar sistemasining faoliyati yotadi. Ixtiyoriy diqqatning yuzaga kelishida nutqning roli g'oyat kattadir. Ixtiyoriy diqqat har doim ixtiyorsiz diqqat bilan almashinib turadi. Ixtiyoriy diqqat paytida odam tez charchaydi, chunki ixtiyoriy diqqat odamdan hamma vaqt iroda kuchini sarflashni talab etadi.

L.S. Vigotskiy va undan keyin A.N. Leontev diqqatni rivojlantirishni o'rganishga katta hissa qo'shdi. Ular nutq va diqqat o'rtasidagi munosabatni ko'rsatdilar, shuning uchun so'z orqali diqqatni jamlash kerak bo'lgan obyektни ko'rsatish mumkin. Istisnosiz barcha aqliy jarayonlar singari, diqqat ham yuqori va quyi shakllarga ega. Birinchisi ixtiyoriy diqqat bilan ifodalanadi, ikkinchisi ixtiyorsiz diqqatning sezilarli rivojlanishi ontogenezda yuz beradi. Diqqatning rivojlanish tarixini L.S. Vigotskiy bolaning diqqatining tarixi uning xulq-atvorini tashkil etishning rivojlanish tarixi ekanligini, diqqatning rivojlanishi ichki omillarga emas, balki bolaning shaxsiyatidan tashqarida bo'lgan tashqi omillarga asoslanishini

yoʻzgan. Bolani oʻrab turgan odamlar, uning ustidan hokimiyat orqali uni boshqaradi va diqqatini boshqaradi, shundan soʻng bolaning oʻzi uning diqqatini boshqaradi. Bola oʻsib ulgʻaygan sari uning diqqati yaxshilanadi, ammo tashqi vositachilik eʼtiborining rivojlanishi uning butun rivojlanishiga qaraganda tezroq davom etadi. Bola maktabga borganida diqqatni rivojlantirishda burilish davriga duch keladi, chunki dastlab tashqi vositachi diqqat ichki vositachi diqqatga aylanadi, keyinchalik u barcha turlarning asosiy qismiga aylanadi. Bola tugʻilgandan boshlab, uning eʼtiborini ikki turtki oʻziga tortadi. Birinchi, uni oʻrab turgan va oʻz xususiyatlari bilan oʻziga tortadigan narsalar. Ikkinchi, kattalarning nutqi, ular talaffuz qiladigan soʻzlar, dastlab bolaning beixtiyor diqqatini boshqaradigan ogohlantiruvchi koʻrsatmalar sifatida ishlaydi.

Shunday qilib, diqqatni rivojlantirish muammosiga katta ahamiyat beriladi. Mahalliy va xorijiy oʻqituvchilar va psixologlar bunga katta eʼtibor berishgan va hozirda ham dolzarb muammo sifatida qaraladi. Ular bu masala boʻyicha oʻz qarashlari va fikrlarini bildiradilar, ular oʻz tadqiqotlari bilan asoslanadi, amaliyot bilan tasdiqlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. E.Gʻ. Gʻoziyev Umumiy psixologiya II kitob Toshkent- "Universtitet" 2002
2. Гиппенрейтер Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания: хрестоматия.
3. Столяренко, Л.Д. Основы психологии/ Л.Д. Столяренко. – 3-е изд., перераб.доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 671 с. ого. – М.: Юрайт, 2010. – 660 с.

SHAXSGA FAKTORLI YONDASHUV VA UNING INSON HAYOTIGA TA'SIRI

Kenjayeva Charosxon Shamsiddinovna

Termiz davlat universiteti

Qo'shma ta'lim Psixologiya yo'nalishining 1-kurs talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxsga faktorli yondashuvning nazariy asoslari va uning mohiyati tahlil qilinadi. Xususan, Big five personality traits modeli doirasida inson shaxsining asosiy xususiyatlari ko'rib chiqilib, ularning ta'lim, kasbiy faoliyat, ijtimoiy munosabatlar hamda emotsional holatga ta'siri ilmiy jihatdan asoslanadi. Shuningdek, faktorli yondashuvning amaliy ahamiyati ochib beriladi.

Kalit so'zlar: shaxs, faktorli yondashuv, Big five personality traits, ekstraversiya, nevrotiklik, shaxs rivojlanish, psixologiya.

Zamonaviy psixologiyada shaxs muammosi markaziy o'rin egallaydi. Inson xulq-atvori, emotsional reaksiyalari va ijtimoiy munosabatlarini tushuntirishda shaxs xususiyatlarini o'rganish muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, shaxsni tizimli ravishda tahlil qilish imkonini beruvchi yondashuvlar alohida ahamiyat kasb etadi.

Shaxsni o'rganishda faktorli yondashuv alohida o'rin tutadi. Ushbu yondashuv insonning individual xususiyatlarini statistic va emperik usullar orqali aniqlashga asoslanadi. Natijada shaxsning barqaror sifatlari ajratib olinadi va ular asosida inson xulq-atvori izohlanadi.

Shaxsga faktorli yodashuvning nazariy asoslari

Faktorli yondashuv psixologiyada shaxsni alohida omillar faktorlar tizimi sifatida ko'rib chiqadi. Ushbu yondashuvning metodologik asosi sifatida faktorli tahlil usuli xizmat qiladi. Bu usul yordamida shaxs xususiyatlari orasida yashirin bog'liqliklar aniqlanadi.

Faktorli yondashuv rivojiga sezilarli hissa qo'shgan olimlardan biri Raymond Cattell hisoblanadi. U shaxsni 16 ta asosiy factor orqali tavsiflab, psixologiya empirik yondashuvni rivojlantirdi.

Shuningdek, Hans Eysenck tomonidan ilgari surilgan modelda shaxs uch asosiy o'lcham – ekstraversiya, nevrotiklik va psixotiklik orqali izohlanadi. Ushbu model biologik asoslanganligi bilan ajralib turadi.

Big five modeli va zamonaviy yondashuvlar

Bugungi kunda shaxsni o'rganishda eng keng qo'llaniladigan model-Big five personality traits hisoblanadi. Mazkur model shaxsni beshta universal faktor orqali tavsiflaydi.

Ochiqlik (openness to experience)

Ma'suliyatliklik (Conscientiousness)

Ekstraversiya (Extraversion)

Kelishuvchanlik (Agreeableness)

Nevrotiklik (Neuroticism)

Mazkur modelning ustunligi uning empirik asoslanganligi va turli madaniyatlarda qo'llanilishi imkoniyatining yuqoriligi bilan izohlanadi.

Shaxs xususiyatlarining inson hayotiga ta'siri

Ta'lim jarayonida

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ma'suliyatlilik darajasi yuqori bo'lgan shaxslar o'quv faoliyatida yuqori natijalarga erishadi. Bu esa ularning o'zini boshqarish ko'nikmalari rivojlanganligi bilan bog'liq.

Kasbiy faoliyatda

Shaxs xususiyatlari kasbiy moslashuv va muvaffaqiyatda muhim ro'l o'ynaydi. Ekstraversiya darajasi yuqori bo'lgan shaxslar kommunikativ faoliyat talab etiladigan kasblarda samaraliroq bo'ladi.

Ijtimoiy munosabatlarda

Kelishuvchanlik darajasi yuqori bo'lgan shaxslar ijtimoiy muhitda samarali hamkorlikni ta'minlaydi. Bu esa jamoada ishlashda muhim omil hisoblanadi.

Emotsional holatda

Nevrotiklik darajasi insonning stressga chidamliligini belgilaydi. Past nevroitiklik darajasiga ega shaxslar murakkab vaziyatlarda barqarorroq bo'ladi.

Faktorli yondashuvning amaliy ahamiyati

Faktorli yondashuv nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhimdir. U quyidagi imkoniyatlarni yaratadi;

1. Shaxsiy xususiyatlarni aniqlash;
2. Individual rivojlanish strategiyasini ishlab chiqish;
3. Kasbiy yo'naltirishni samarali tashkil etish;
4. Psixologik maslahat jarayonini takomillashtirish.

Xulosa qilib aytganda, shaxsga faktorli yondashuv inson shaxsini ilmiy asosda tahlil qilish imkonini beruvchi samarali metodologiya hisoblanadi. Ushbu yondashuv orqali shaxs xususiyatlarini chuqur anglash va ularning inson hayotidagi o'rnini anglash mumkin. Natijada, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy moslashuv jarayonlari samaradorligi oshadi. Shu jihatdan, faktorli yondashuv zamonaviy psixologiyada muhim diagnostik vosita sifatida qoraladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Raymond Cattell. Personality and Motivation Structure and Measurement. New York: World Book, 1957.
2. Hans Eysenck. Dimensions of Personality. London: Routledge, 1947.
3. Paul Costa Jr. va Robert McCrae. The NEO Personality Inventory Manual. Psychological Assessment Resources, 1992.
4. Big Five personality traits haqida zamonaviy tadqiqotlar:
McCrae, R.R., & Costa, P.T. (2008). The Five-Factor Theory of Personality.
5. Burger, J.M. Personality. Cengage Learning, 2014.
6. Feist, J., Feist, G.J. Theories of Personality. McGraw-Hill Education, 2009.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОГНИТИВНОЙ И АФФЕКТИВНОЙ ЭМПАТИИ С КОМПОНЕНТАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

*Ражабалиева Наргизахон Равшанжон кизи
КГПИ, магистр 01/24 ПП МАГ (СОП)*

Аннотация

Цель исследования — изучить характер и силу взаимосвязи когнитивной и аффективной эмпатии с компонентами эмоционального интеллекта (ЭИ) у старшеклассников. В выборке 128 учащихся 10–11 классов (возраст 15–17 лет, $M = 16,2$; 52 % девочек) использовались опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д. В. Люсина и русскоязычная версия Опросника когнитивной и аффективной эмпатии (ЭКА / QCAE). Результаты показали статистически значимые положительные корреляции: когнитивная эмпатия тесно связана со всеми шкалами ЭИ ($r = 0,38–0,52$, $p < 0,01$), особенно с межличностным пониманием эмоций; аффективная эмпатия — преимущественно с межличностным компонентом ЭИ ($r = 0,41–0,47$). Выявлены гендерные различия: у девочек выше показатели аффективной эмпатии и внутриличностного ЭИ. Обсуждаются механизмы влияния эмпатии на эмоциональный интеллект в подростковом возрасте и практические рекомендации для школьной психологической работы.

Ключевые слова: когнитивная эмпатия, аффективная эмпатия, эмоциональный интеллект, старшеклассники, подростковый возраст.

Введение

Эмоциональный интеллект (ЭИ) определяется как способность понимать собственные и чужие эмоции и управлять ими (Люсин, 2009; Mayer et al., 2008). В модели Д. В. Люсина ЭИ включает внутриличностный (осознание и управление своими эмоциями) и межличностный (понимание и влияние на эмоции других) компоненты. Эмпатия — один из ключевых предикторов ЭИ — традиционно разделяется на когнитивную (понимание эмоционального

состояния другого без эмоционального заражения) и аффективную (эмоциональное сопереживание, эмоциональное заражение) (Reniers et al., 2011; Белоусова и др., 2021).

Подростковый период (старшие классы) — критический этап формирования социально-эмоциональных компетенций. В это время происходит интенсивное развитие префронтальной коры и лимбической системы, что приводит к повышению эмоциональной уязвимости, но одновременно открывает возможности для роста эмпатии и ЭИ (Кочетова, 2021; Sekhri, 2017). Низкий уровень эмпатии и ЭИ связан с трудностями в межличностных отношениях, академической неуспешностью и риском отклоняющегося поведения (Уланова, 2021; MacCann et al., 2020).

Несмотря на большое количество исследований, взаимосвязь именно когнитивной и аффективной эмпатии с компонентами ЭИ у старшеклассников изучена недостаточно, особенно в русскоязычной выборке. Большинство работ фокусируется либо на общем уровне эмпатии, либо на ЭИ в целом. Настоящее исследование восполняет этот пробел.

Цель: определить характер и силу связей когнитивной и аффективной эмпатии с внутри- и межличностными компонентами ЭИ у учащихся старших классов.

Гипотезы:

1. Когнитивная эмпатия положительно коррелирует со всеми шкалами ЭИ, особенно с пониманием эмоций.
2. Аффективная эмпатия в большей степени связана с межличностным ЭИ.
3. Существуют гендерные различия: девочки демонстрируют более высокие показатели аффективной эмпатии и ЭИ.

Методы

Выборка. Участие приняли 128 старшеклассников (10–11 классы) двух общеобразовательных школ г. Ташкента (Узбекистан). Возраст — 15–17 лет ($M = 16,2$; $SD = 0,8$). Девочек — 67 (52 %), мальчиков — 61 (48 %). Выборка формировалась случайно-стратифицированно с согласия родителей и школьной

администрации. Критерии включения: отсутствие диагностированных психических расстройств (по данным школьного психолога).

Методики

1. Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Люсин, 2009) — 46 утверждений, 4-балльная шкала. Выделяются 6 шкал, объединённых в два фактора:

- Внутрилиchnостный ЭИ (осознание своих эмоций, управление ими, контроль экспрессии);
- Межличностный ЭИ (понимание чужих эмоций через экспрессию и интуицию, общее понимание).

Надёжность α Кронбаха в настоящем исследовании — 0,82–0,89.

2. Опросник когнитивной и аффективной эмпатии (ЭКА / QCAE) (русскоязычная версия, Белоусова и др., 2021; Okatova, 2021). 31 утверждение, 4-балльная шкала. Две основные шкалы:

- Когнитивная эмпатия (понимание перспективы, онлайн-симуляция);
- Аффективная эмпатия (эмоциональное заражение + эмоциональная реакция).

Надёжность $\alpha = 0,84$ (когнитивная) и 0,79 (аффективная).

Процедура. Анкетирование проводилось анонимно в групповой форме (45–50 минут) в присутствии исследователя. Обработка данных — с помощью SPSS 26.0. Использовались описательная статистика, корреляционный анализ Пирсона, t-критерий Стьюдента для независимых выборок, множественный регрессионный анализ.

Этические аспекты. Исследование одобрено этическим комитетом вуза. Участники и родители дали информированное согласие.

Результаты

Средние показатели:

- Общий ЭИ — 112,4 (SD = 14,8);
- Когнитивная эмпатия — 28,7 (SD = 5,1);
- Аффективная эмпатия — 24,3 (SD = 4,9).

Девочки значительно превосходили мальчиков по аффективной эмпатии ($t = 3,67$, $p < 0,001$) и внутриличностному ЭИ ($t = 2,84$, $p < 0,01$).

Корреляционный анализ (таблица 1):

Шкала ЭИ	Когнитивная эмпатия	Аффективная эмпатия
Внутриличностный ЭИ (общий)	0,41**	0,29*
Осознание своих эмоций	0,38**	0,25*
Управление своими эмоциями	0,44	0,31
Межличностный ЭИ (общий)	0,52	0,47
Понимание чужих эмоций	0,49	0,41
Общий ЭИ	0,48	0,39

*Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Множественный регрессионный анализ показал, что когнитивная и аффективная эмпатия объясняют 34 % дисперсии общего ЭИ ($R^2 = 0,34$, $F = 32,6$, $p < 0,001$). Когнитивная эмпатия — более сильный предиктор межличностного ЭИ ($\beta = 0,48$), аффективная — вносит значимый вклад в эмоциональную реактивность ($\beta = 0,39$).

Обсуждение

Полученные результаты подтверждают обе гипотезы. Когнитивная эмпатия теснее связана со всеми компонентами ЭИ, что согласуется с моделью способностей Майера—Сэловея, где понимание эмоций является базовой ветвью (Mayer et al., 2008). Аффективная эмпатия сильнее коррелирует с межличностным ЭИ, что объясняется её ролью в эмоциональном заражении и построении отношений (Reniers et al., 2011; Белоусова и др., 2021).

Гендерные различия (более высокая аффективная эмпатия у девочек) соответствуют данным Кочетовой (2021) и международным исследованиям (Trentini et al., 2021). Это может объясняться как социализацией, так и нейробиологическими особенностями (более активная зеркальная система у девушек в подростковом возрасте).

Сравнение с предыдущими исследованиями:

- Уланова (2021) показала связь ЭИ с когнитивной регуляцией эмоций у 14–16-летних; настоящее исследование дополняет эти данные ролью эмпатии.

- Работы по QCAE на российской выборке (Белоусова и др., 2021) подтвердили положительную связь когнитивной эмпатии со всеми субшкалами ЭИ, что полностью воспроизводится здесь.

- Международные данные (Fink et al., 2023; Lan et al., 2023) также подчёркивают независимый вклад обоих видов эмпатии в социальную адаптацию и академическую успешность.

Ограничения: самоотчётные методики (возможна социальная желательность), кросс-секционный дизайн (нельзя говорить о причинно-следственных связях). Перспективы: лонгитюдное исследование и включение нейропсихологических методов (fMRI).

Практическое значение. Результаты обосновывают необходимость программ развития ЭИ в старших классах с акцентом на тренировку когнитивной эмпатии (ролевые игры, перспективный анализ) и регуляцию аффективной эмпатии (техники эмоционального дистанцирования). Это повысит психологическое благополучие, снизит риск буллинга и улучшит академическую мотивацию.

Заключение

Исследование подтвердило существование значимых положительных связей между когнитивной и аффективной эмпатией и эмоциональным интеллектом у старшеклассников. Когнитивная эмпатия выступает универсальным предиктором ЭИ, а аффективная — важным фактором межличностного взаимодействия. Полученные данные подчёркивают необходимость целенаправленного развития социально-эмоциональных компетенций в школьной среде. Внедрение программ эмоционального интеллекта с опорой на эмпатию позволит повысить адаптивность подростков, их успешность в учёбе и межличностных отношениях. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку и апробацию эффективных интервенций.

Список литературы

1. Белоусова А. И., Окатива М. В., Корнилова Т. В. Когнитивная и аффективная эмпатия: апробация опросника на российской выборке // Психологические исследования. — 2021. — Т. 14. — № 78. — С. 1–15.
2. Кочетова Ю. А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография. — М.: МГППУ, 2021. — 104 с.
3. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: ИП РАН, 2009. — С. 264–278.
4. Уланова А. Ю. Соотношение эмоционального интеллекта и когнитивной регуляции эмоций в старшем подростковом возрасте // Психологическая наука и образование. — 2021. — Т. 26. — № 3. — С. 45–57.
5. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? // American Psychologist. — 2008. — Vol. 63. — № 6. — P. 503–517.
6. Reniers R. L. E. P., Corcoran R., Drake R. et al. The QCAE: a Questionnaire of Cognitive and Affective Empathy // Journal of Personality Assessment. — 2011. — Vol. 93. — № 1. — P. 84–95.
7. MacCann C., Jiang Y., Brown L. E. R. et al. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis // Psychological Bulletin. — 2020. — Vol. 146. — № 2. — P. 150–186.
8. Sekhri P. Emerging Understanding of Emotional Intelligence of Teenagers // Journal of Clinical and Diagnostic Research. — 2017. — Vol. 11. — № 10. — P. 1–4.
9. Fink E., Begeer S., Slaughter V. Examining links between affective empathy, cognitive empathy and social behaviour in early school-age children // Social Development. — 2023. — Vol. 32. — № 3. — P. 1–18.
10. Lan X., Wang W., Li Q. Understanding the unique and interactive impacts of affective and cognitive empathy on left-behind youth's academic engagement // Current Psychology. — 2023. — Vol. 42. — P. 1–12.
11. Trentini C., Tambelli R., Maiorani S., Lauriola M. Gender differences in empathy during adolescence: Does emotional self-awareness matter? // Psychological Reports. — 2021. — Vol. 125. — № 2. — P. 1–22.
12. Даукша Л. М. Развитие эмоционального интеллекта старшеклассников в условиях школьного обучения // Вестник ГрГУ. — 2010. — № 1. — С. 112–118.

13. Желдоченко Л. Д. Особенности эмоционального интеллекта у старшекласников с разным уровнем психологического стресса // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — № 3.

14. Kim E. J., Son J. W., Park S. K. et al. Cognitive and Emotional Empathy in Young Adolescents: an fMRI Study // Psychiatry Investigation. — 2020. — Vol. 17. — № 6. — P. 1–10.

15. Dillon-Owens C., Findley-van Nostrand E. Early adolescent cognitive and affective empathy: Associations with social–emotional adjustment // Social Psychology. — 2022. — Vol. 53. — № 5. — P. 1–12.

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ РОДИТЕЛЬСТВА: ВЛИЯНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ДЕТЯМ НА ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ

Убайдуллаева Камолахон Нумоновна

*КГУ имени Мукамии и ГрГУ имени Янки Купалы,
магистр ПП МАГ (СОП),*

Научный руководитель : Карпинский Константин Викторович

Доктор психологических наук, заведующий

“Экспериментальной и прикладной психологии”, ГрГУ имени Янки Купалы

Аннотация

Статья посвящена эмпирическому исследованию взаимосвязи ценностно-смысловой сферы личности родителей и их жизнестойкости. На основе концепции личностного смысла ребенка (К. В. Карпинский) и теории жизнестойкости (С. Мадди) проанализировано влияние ценностного отношения к детям (как позитивного терминального смысла ребенка) на общий уровень и компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска). В выборке 312 родителей (возраст 28–48 лет) с помощью «Шкалы ценностного отношения к детям» (К. В. Карпинский, 2024) и теста жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) выявлена значимая положительная корреляция ($r = 0,52$, $p < 0,001$). Ценностное отношение

объясняет 27 % дисперсии жизнестойкости. Обсуждаются механизмы влияния, практические implications для психолого-педагогической поддержки семей и направления дальнейших исследований.

Ключевые слова: ценностно-смысловая сфера, ценностное отношение к детям, жизнестойкость родителей, личностный смысл ребенка, родительство.

Введение

Ценностно-смысловая сфера личности представляет собой систему ценностей, смыслов и жизненных ориентаций, определяющих направленность и регуляцию поведения человека (Д. А. Леонтьев, 2003; К. В. Карпинский, 2024). В контексте родительства она приобретает особую значимость, поскольку ребенок становится не только объектом заботы, но и источником экзистенциального смысла, влияющим на психологическое благополучие взрослого.

Теоретической основой исследования служит концепция личностного смысла ребенка как высшей психической функции, формирующейся в культурно-историческом и деятельностно-смысловом подходах (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев). Позитивный терминальный смысл ребенка (ценностное отношение) предполагает восприятие ребенка как автономной жизненной ценности, приоритетной по отношению к другим сферам жизни, что способствует внутренней мотивации родительства и устойчивости к стрессам (К. В. Карпинский, 2024; Е. Г. Ермолаева, 2008).

Жизнестойкость (hardiness) как личностный ресурс, введенный С. Кобаса и С. Мадди, включает три компонента: вовлеченность (commitment), контроль (control) и принятие риска (challenge). Она выступает буфером стресса, снижая риск психосоматических расстройств и повышая эффективность совладания (С. Мадди, 2005; Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова, 2006). В родительстве жизнестойкость родителей коррелирует с гармоничными детско-родительскими отношениями, эмоциональным благополучием детей и снижением нарушений воспитания (Е. В. Иванова, 2025; Л. В. Токарская, 2021).

Несмотря на обилие исследований ценностно-смысловой сферы в семье (Н. И. Чернецкая, 2016; О. Г. Рогожникова и др.) и жизнестойкости родителей (особенно в стрессовых условиях — воспитание детей с ОВЗ), эмпирических данных о прямом влиянии ценностного отношения к детям на жизнестойкость родителей недостаточно. Существующие работы фокусируются либо на влиянии семьи на ценности подростков, либо на взаимосвязи жизнестойкости родителей с поведением детей, но не раскрывают механизм, где ценностное отношение выступает предиктором родительской resilience.

Актуальность темы обусловлена современными вызовами: демографический кризис, рост родительского стресса, изменения в ценностных ориентациях (индивидуализм vs. семейные ценности). Гипотеза исследования: ценностное отношение к детям положительно влияет на уровень общей жизнестойкости и ее компонентов у родителей, выступая ресурсом психологической устойчивости в родительской роли. Цель — эмпирически проверить данную гипотезу и раскрыть механизмы влияния.

Методы

Исследование носит кросс-секционный характер с элементами корреляционного и регрессионного анализа.

Выборка. Участвовали 312 родителей (158 матерей, 154 отца) в возрасте от 28 до 48 лет ($M = 36,4$; $SD = 5,2$), имеющих от 1 до 3 детей (средний возраст ребенка — 7,8 лет). Выборка сформирована методом удобного отбора через онлайн-платформы (VK, Telegram-каналы родительских сообществ) в России, Беларуси и Узбекистане (2024–2025 гг.). Критерии включения: актуальный родительский статус, возраст детей до 18 лет, отсутствие тяжелых хронических заболеваний у родителей. Этические аспекты соблюдены (информированное согласие, анонимность).

Инструментарий.

1. *Шкала ценностного отношения к детям (К. В. Карпинский, 2024) — стандартизированный одномерный опросник (10 пунктов после психометрической доработки, 6-балльная шкала Лайкерта, диапазон 0–50*

баллов). Измеряет выраженность позитивного терминального смысла ребенка. Психометрические характеристики: α Кронбаха = 0,922; тест-ретест = 0,93; высокая конвергентная и дискриминантная валидность.

2. Тест жизнестойкости (С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, 2006) — 45 пунктов, три шкалы: вовлеченность, контроль, принятие риска (общий показатель). Надежность и валидность подтверждены в многочисленных российских исследованиях.

3. Демографическая анкета (пол, возраст, стаж родительства, количество детей, уровень образования, материальное положение).

Процедура. Онлайн-опрос (Google Forms), длительность 15–20 мин. Статистическая обработка: описательная статистика, корреляционный анализ (Пирсон), множественная линейная регрессия (SPSS 26). Нормальность распределения проверена критерием Колмогорова–Смирнова. Уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты

Средние показатели: ценностное отношение к детям — $M = 28,7$ ($SD = 10,9$; соответствует нормативным данным Карпинского); общая жизнестойкость — $M = 112,4$ ($SD = 18,6$); компоненты: вовлеченность — 42,1; контроль — 38,5; принятие риска — 31,8.

Корреляционный анализ выявил значимые положительные связи:

- Общая жизнестойкость и ценностное отношение: $r = 0,52$ ($p < 0,001$).
- Вовлеченность: $r = 0,48$ ($p < 0,001$).
- Контроль: $r = 0,41$ ($p < 0,001$).
- Принятие риска: $r = 0,39$ ($p < 0,001$).

Стаж родительства и количество детей умеренно коррелировали с ценностным отношением ($r = 0,22$ и $0,19$ соответственно, $p < 0,01$), но не опосредовали основную связь.

Множественная регрессия (зависимая переменная — общая жизнестойкость; предикторы — ценностное отношение, возраст, стаж, пол): ценностное отношение объясняет 27 % дисперсии ($\beta = 0,49$, $p < 0,001$; $R^2 =$

0,27). Другие предикторы незначимы. Гендерных различий в основной связи не выявлено (матери: $r = 0,53$; отцы: $r = 0,51$).

Таким образом, гипотеза подтверждена: более высокое ценностное отношение к детям статистически значимо ассоциировано с повышенной жизнестойкостью родителей.

Обсуждение

Полученные результаты согласуются с теоретическими положениями о роли ценностно-смысловой сферы в регуляции поведения (Д. А. Леонтьев, 2003; К. В. Карпинский, 2024). Ценностное отношение к детям, понимаемое как позитивный терминальный смысл, выступает мощным экзистенциальным ресурсом, превращающим родительство из источника стресса в источник смысла и вовлеченности. Это объясняет высокую корреляцию с компонентом «вовлеченность»: ребенок становится центром жизненной активности, повышая ощущение значимости повседневных родительских задач.

Связь с «контролем» подтверждает данные Е. В. Ивановой (2025): родители с высоким ценностным отношением реже прибегают к нарушенным стилям воспитания (гиперпротекция, отвержение), сохраняя ощущение управления ситуацией даже в кризисах (болезнь ребенка, финансовые трудности). «Принятие риска» также усиливается: ребенок воспринимается не как угроза стабильности, а как вызов, способствующий личностному росту.

Сравнение с литературой: исследования Л. В. Токарской (2021) показывают, что контроль как компонент жизнестойкости выше у родителей детей с особенностями развития; наши данные расширяют это, демонстрируя, что ценностное отношение универсально усиливает resilience независимо от специфики ребенка. Работы Н. И., Чернецкой (2016) и Е. Г. Ермолаевой (2008) подчеркивают влияние стиля воспитания на ценностно-смысловую сферу подростков; мы показываем обратный вектор — от родительских ценностей к собственной устойчивости.

Механизмы влияния, по-видимому, включают:

1) Мотивационно-смысловую регуляцию (по теории самодетерминации): ценностное отношение удовлетворяет потребности в автономии, компетентности и relatedness, снижая выгорание.

2) Буферный эффект: ребенок как терминальная ценность снижает восприятие родительских трудностей как «потери», превращая их в «вызов» (Мадди).

3) Идентификационный аспект: родительство интегрируется в Я-концепцию, повышая самооценку и устойчивость к экзистенциальной тревоге.

Ограничения исследования: кросс-секционный дизайн не позволяет утверждать причинно-следственную связь (возможно обратное влияние — высокая жизнестойкость усиливает ценностное отношение); самоотчеты подвержены социальной желательности (хотя шкала Карпинского устойчива к ней в умеренной степени); выборка не полностью репрезентативна (преобладают городские, образованные родители).

Практические implications значительны: программы психологической поддержки родителей (тренинги жизнестойкости) должны включать работу с ценностно-смысловой сферой — рефлексию личностного смысла ребенка, техники смысловотерапии. Это особенно актуально в условиях демографической политики, где акцент на количестве детей должен дополняться качеством ценностного отношения. Для семейных психологов и педагогов — разработка диагностических комплексов и профилактических программ.

Дальнейшие исследования: лонгитюдный дизайн, включение детей (влияние на их resilience), кросс-культурный анализ (сравнение с западными данными по value of children), изучение медиаторов (эмоциональный интеллект, копинг-стратегии).

Заключение

Проведенное исследование впервые эмпирически подтвердило значимое положительное влияние ценностного отношения к детям на жизнестойкость родителей в русскоязычной выборке. Ценностно-смысловая сфера личности в

контексте родительства выступает не только регулятором воспитательной деятельности, но и ключевым ресурсом психологической устойчивости, способствующим гармоничному родительству и благополучию всей семьи.

Полученные данные расширяют представления о механизмах формирования resilience в зрелом возрасте, подчеркивая роль экзистенциальных факторов. Практическая значимость заключается в возможности разработки targeted интервенций, направленных на усиление позитивного терминального смысла ребенка, что приведет к снижению родительского стресса, улучшению детско-родительских отношений и профилактике эмоциональных нарушений у детей.

В условиях современных социально-экономических вызовов укрепление ценностного отношения к детям должно стать приоритетом государственной семейной политики, образования и психологической практики. Родительство — не только обязанность, но и мощный источник личностного смысла, реализация которого повышает жизнестойкость и качество жизни.

Перспективы: интеграция результатов в модели семейной психотерапии, создание цифровых инструментов самодиагностики для родителей, изучение динамики ценностного отношения в кризисные периоды (пандемии, экономические потрясения).

Список литературы

1. Карпинский К. В. Шкала ценностного отношения к детям: разработка, валидизация, стандартизация // Психология человека в образовании. 2024. Т. 6. № 4. С. 543–567.
2. Карпинский К. В. Личностный смысл ребенка в регуляции профессиональной педагогической деятельности // Ярославский педагогический вестник. 2024. № 1. С. 170–184.
3. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство. М.: Смысл, 2006. 65 с.

4. Иванова Е. В. Жизнестойкость матерей и отцов и особенности детско-родительских отношений // Мир науки. 2025. № 10.

[13.04.2026 22:44] Камолахон Убайдуллаева: 5. Токарская Л. В. Исследование жизнестойкости родителей, воспитывающих детей с тяжелыми нарушениями речи // Психолого-педагогические исследования. 2021. № 6.

6. Чернецкая Н. И. Особенности ценностно-смысловой сферы личности подростков из семей с разным стилем воспитания // Известия Иркутского государственного университета. 2016.

7. Ермолаева Е. Г. Изменение ценностно-смысловых ориентаций родителей в семьях с детьми-подростками // Уральский государственный университет. 2008.

8. Мадди С. Секрет жизнестойкости: как справляться со стрессом и оставаться успешным. М., 2005.

9. Кобаса С. Стресс, личностные качества и социальная поддержка как детерминанты психосоматического здоровья // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2000.

10. Рогожникова О. Г. Особенности ценностно-смысловой сферы супругов с различными типами семейных отношений // Core.ac.uk.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ БАЗОВЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Жалолова Муборакхон Собиржон кизи –
Магистрант 2 курса, факультет Психологии
Кокандский Государственный Университет (Узбекистан), Гродненский
Государственный Университет имени Янки Купалы (Беларусь), (совместная
образовательная программа)*

Аннотация

Цель исследования — изучить взаимосвязь между уровнем удовлетворённости базовых психологических потребностей (автономия, компетентность, связанность) и показателями психологического благополучия у юношей и девушек 17–21 года. В исследовании приняли участие 312 респондентов. Использовались опросник «Шкала базовых психологических потребностей» (BPNSFS) и «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (42 пункта). Выявлена статистически значимая положительная корреляция средней и высокой силы между общей удовлетворённостью базовых потребностей и всеми шестью измерениями психологического благополучия. Наибольший вклад вносят потребности в автономии и компетентности. Полученные данные подтверждают применимость теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана в юношеском возрасте и подчёркивают необходимость создания условий для удовлетворения базовых потребностей в образовательной и семейной среде.

Ключевые слова: базовые психологические потребности, психологическое благополучие, юношеский возраст, теория самодетерминации, автономия, компетентность, связанность.

Введение (Introduction)

Юношеский возраст (17–21 год) является критическим периодом формирования личности, когда индивид сталкивается с необходимостью принятия самостоятельных решений, построения карьеры и установления

близких отношений. Согласно теории самодетерминации (Self-Determination Theory, SDT) Э. Деси и Р. Райана (Deci & Ryan, 2000, 2017), удовлетворение трёх базовых психологических потребностей — автономии, компетентности и связанности — является необходимым условием для оптимального функционирования и психологического благополучия.

Психологическое благополучие в рамках эвдемонического подхода (Ryff, 1989) включает шесть ключевых измерений: самопринятие, позитивные отношения с другими, автономию, управление средой, цель в жизни и личностный рост. Несмотря на большое количество исследований за рубежом, в русскоязычной научной литературе эмпирических работ, посвящённых взаимосвязи этих конструкторов именно в юношеском возрасте, недостаточно.

Цель исследования: определить характер и силу взаимосвязи между удовлетворённостью базовых психологических потребностей и уровнем психологического благополучия у молодых людей 17–21 года.

Гипотезы:

1. Существует положительная корреляция между общей удовлетворённостью базовых психологических потребностей и общим уровнем психологического благополучия.
2. Потребности в автономии и компетентности вносят наибольший вклад в предсказание психологического благополучия.

Методы (Methods)

Дизайн исследования: кросс-секционное корреляционное исследование.

Выборка:

312 студентов и работающей молодёжи (17–21 год) из вузов г. Коканда (Узбекистан).

- Мужчин — 148 (47,4 %), женщин — 164 (52,6 %).

- Средний возраст — 19,3 года (SD = 1,4).

Критерии включения: возраст 17–21 год, отсутствие острых психических расстройств (по самоотчёту). Участие добровольное, информированное согласие получено.

Методики:

1. Шкала базовых психологических потребностей в контексте жизни в целом (BPNSFS) — русскоязычная адаптация (Чирков, 2019). 24 пункта, 3 шкалы (автономия, компетентность, связанность). Надёжность α Кронбаха = 0,82–0,89.
2. Шкала психологического благополучия К. Рифф (PWB-42) — адаптация Т. Д. Шевеленковой и Т. В. Фесенко (2005). 42 пункта, 6 шкал. Надёжность α = 0,84–0,91.
3. Краткая анкета социально-демографических данных.

Процедура: онлайн-опрос (Google Forms) в период октябрь–декабрь 2025 г.
Время заполнения — 15–20 минут.

Статистическая обработка:

- Описательная статистика.
- Коэффициент корреляции Пирсона.
- Множественная линейная регрессия (метод stepwise).
- Проверка нормальности (тест Шапиро–Уилка), гомоскедастичности.

Обработка данных проводилась в SPSS 27. Уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты (Results)

Средние показатели удовлетворённости базовых потребностей находились на среднем уровне ($M = 3,87$; $SD = 0,71$). Самая высокая удовлетворённость отмечена по шкале «связанность» ($M = 4,12$), самая низкая — по шкале «автономия» ($M = 3,61$).

Общий уровень психологического благополучия также соответствовал среднему ($M = 4,03$; $SD = 0,68$). Наиболее высокие показатели — «позитивные отношения» и «самопринятие», наиболее низкие — «управление средой» и «цель в жизни».

Переменная	Общее ПБ	Автономия	Компетентность	Связанность
Общее психологическое благополучие	1,00	0,68	0,72	0,59
Самопринятие	—	0,61	0,65	0,48
Управление средой	—	0,55	0,70	0,42
Цель в жизни	—	0,59	0,68	0,51

Корреляционный анализ показал значимые положительные связи ($p < 0,001$):

Множественная регрессия ($R^2 = 0,61$; $F = 158,4$; $p < 0,001$) показала, что 61 % дисперсии психологического благополучия объясняется удовлетворённостью базовых потребностей. Наибольший вклад вносят:

- компетентность ($\beta = 0,41$; $p < 0,001$),
- автономия ($\beta = 0,37$; $p < 0,001$),
- связанность ($\beta = 0,19$; $p < 0,01$).

Пол и возраст в пределах выборки не оказывали значимого влияния.

Обсуждение (Discussion)

Полученные результаты полностью подтверждают обе гипотезы и согласуются с теорией самодетерминации. Высокая корреляция между удовлетворённостью базовых потребностей и психологическим благополучием указывает на то, что именно внутренние мотивационные ресурсы, а не внешние условия сами по себе, определяют уровень благополучия в юношеском возрасте.

Наибольший вклад компетентности и автономии объясняется спецификой данного возрастного периода: молодые люди активно осваивают профессиональную идентичность и стремятся к независимости от родителей. Низкий уровень удовлетворённости автономии в выборке может отражать культурные особенности (коллективистские ценности в узбекском обществе), что требует дальнейшего кросс-культурного изучения.

Ограничения исследования:

- кросс-секционный дизайн (не позволяет говорить о причинно-следственных связях);
- выборка ограничена студентами г. Коканда;
- самоотчётные данные.

Перспективы: лонгитюдные исследования, включение объективных показателей (академическая успеваемость, уровень стресса), разработка и апробация программ психологического сопровождения, направленных на удовлетворение базовых потребностей в вузах.

Заключение

Удовлетворённость базовых психологических потребностей является значимым предиктором психологического благополучия в юношеском возрасте. Результаты исследования подчёркивают необходимость создания в образовательной среде условий, поддерживающих автономию, компетентность и социальную связанность молодых людей.

Список литературы:

1. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11. P. 227–268.
2. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. P. 1069–1081.
3. Чирков В. И. Основные психологические потребности человека в свете теории самодетерминации // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2019. Т. 16. № 2. С. 5–32.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И УРОВНЯ КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ: ТЕОРЕТИКО-ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

*Дехконова Иродахон Мансуржон кизи
КГУ и ГрГУ, магистр 01/24 ПП МАГ (СОП)*

Аннотация

В статье рассматривается связь между совладающим (копинг-) поведением и коммуникативной толерантностью в юношеском возрасте (14–21 год). Совладающее поведение понимается как когнитивно-поведенческие усилия по управлению стрессовыми ситуациями (по Р. Лазарусу и С. Фолкман), а коммуникативная толерантность — как способность переносить психологические различия партнёров по общению (концепция В. В. Бойко). На основе анализа литературы и обобщения эмпирических данных показано, что высокий уровень коммуникативной толерантности коррелирует с преобладанием адаптивных копинг-стратегий (проблемно-ориентированных и социально-поддерживающих), снижая риск эмоционального выгорания и межличностных конфликтов. Выявлены гендерные и возрастные различия. Предложены практические рекомендации для психологического сопровождения молодёжи.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-стратегии, коммуникативная толерантность, юношеский возраст, подростки, стрессоустойчивость.

Введение

Юношеский возраст — период интенсивного психосоциального развития, характеризующийся кризисом идентичности (Э. Эриксон), формированием мировоззрения, активным поиском самостоятельности и интенсивным межличностным общением. В этот период резко возрастает количество стрессоров: учебные и профессиональные нагрузки, конфликты со

сверстниками и родителями, неопределённость будущего, социальные сети и информационная перегрузка.

Совладающее поведение (coping behavior) — это динамический процесс когнитивных и поведенческих усилий, направленных на преодоление внешних и внутренних требований, превышающих ресурсы личности (R. Lazarus, S. Folkman, 1984). В российской психологии оно изучается как совокупность стратегий: проблемно-ориентированных (решение проблемы, планирование), эмоционально-ориентированных (поиск социальной поддержки, принятие ответственности) и избегающих (отрицание, дистанцирование). Исследования показывают, что в юношеском возрасте происходит переход от эмоционально-ориентированных стратегий к более зрелым проблемно-ориентированным, особенно при развитии рефлексии и антиципационного мышления.

Коммуникативная толерантность — специфический конструкт российской психологии, введённый В. В. Бойко. Это характеристика отношения личности к людям, отражающая степень переносимости неприятных или неприемлемых психических состояний, качеств и поступков партнёров по взаимодействию. Диагностика осуществляется с помощью опросника, включающего 9 шкал-индикаторов низкой толерантности:

1. Неприятие или непонимание индивидуальности партнёра.
2. Использование себя в качестве эталона при оценке поведения других.
3. Категоричность и консерватизм в оценках людей.
4. Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами.
5. Стремление переделать, перевоспитать партнёра.
6. Стремление «подогнать» партнёра под себя, сделать удобным.
7. Нетерпимость к физическому или психическому дискомфорту партнёра.
8. Неумение приспосабливаться к особенностям других.
9. Стремление переделать, перевоспитать партнёра (дублируется в акценте).

Чем выше суммарный балл, тем ниже толерантность. Высокая коммуникативная толерантность способствует конструктивному общению, снижению конфликтов и формированию социальной сплочённости.

Актуальность темы обусловлена тем, что в юношеском возрасте общение со сверстниками — ведущий вид деятельности, а стресс часто возникает именно в коммуникативной сфере (конфликты, буллинг, социальное сравнение). Низкая коммуникативная толерантность может провоцировать неадаптивные копинг-стратегии (агрессия, избегание), а высокий уровень толерантности — выступать ресурсом для поиска социальной поддержки и решения проблем. В литературе прямых эмпирических исследований связи двух конструкторов мало; имеются отдельные работы по совладающему поведению у юношей и девушек с разным уровнем здоровья, развитию копинга в связи с оценочной тревожностью, а также особенностям коммуникативной толерантности у старшеклассников.

Цель статьи — теоретически обосновать и эмпирически проиллюстрировать взаимосвязь стратегий совладающего поведения и коммуникативной толерантности в юношеском возрасте.

Методы

Исследование носит комплексный характер и включает:

1. Теоретический анализ научной литературы (российские и зарубежные источники 2008–2024 гг. по базам CyberLeninka, eLibrary, PubMed, Google Scholar). Ключевые запросы: «совладающее поведение», «копинг-стратегии», «коммуникативная толерантность Бойко», «толерантность в юношеском возрасте».
2. Эмпирический блок (обобщение и вторичный анализ данных 12 опубликованных исследований с общей выборкой более 1500 респондентов 14–21 года).
3. Методы диагностики (в обобщаемых исследованиях):

- Опросник способов совладания (адаптация R. Lazarus & S. Folkman или русскоязычные аналоги — «Опросник копинг-стратегий» Э. Хайма, «Юношеская версия» и др.).

- Методика диагностики коммуникативной толерантности В. В. Бойко (45 утверждений, 9 шкал, баллы от 0 до 135; высокий балл = низкая толерантность).

- Дополнительно: шкалы тревожности, самоотношения, социальной поддержки.

4. Статистическая обработка (в исходных исследованиях): корреляционный анализ (Спирмена, Пирсона), t-критерий Стьюдента, факторный анализ, кластерный анализ. Уровень значимости $p < 0,05$.

Выборка в обобщаемых работах: старшие школьники, студенты 1–2 курсов вузов (примерно равное соотношение юношей и девушек). Возрастной диапазон 14–21 год.

Результаты

Анализ литературы и данных показал устойчивую положительную связь между уровнем коммуникативной толерантности и адаптивными стратегиями совладающего поведения.

1. Уровень коммуникативной толерантности в юношеском возрасте

По данным исследований, у 31–62 % подростков и юношей преобладает средний уровень толерантности; высокий — лишь у 7–14 %. Низкий уровень чаще встречается у юношей (из-за большей категоричности оценок) и коррелирует с импульсивностью, низкой саморегуляцией. Девушки демонстрируют более высокую толерантность к эмоциональному дискомфорту партнёра.

2. Особенности совладающего поведения

В юношеском возрасте доминируют частично адаптивные стратегии. Выделяются две основные структуры:

- Проблемно-ориентированная (решение проблемы + рефлексивный копинг + социальная поддержка) — формируется к 18–20 годам.

- Эмоционально-ориентированная (беспокойство, избегание, фантазирование).

С возрастом растёт роль проактивного и превентивного копинга. Оценочная тревожность отрицательно коррелирует с проблемно-ориентированными стратегиями.

3. Взаимосвязь конструктов

- Высокая коммуникативная толерантность положительно коррелирует ($r = 0,45-0,62$) с использованием социальной поддержки, поиском помощи и планированием решения проблем.

- Низкая толерантность связана с избеганием, агрессией и фантазированием ($r = -0,38-0,55$).

- В стрессовых коммуникативных ситуациях (конфликт со сверстниками) юноши с высокой толерантностью чаще выбирают компромисс и рефлексия, что снижает эмоциональное истощение.

- Гендерные различия: у девушек связь толерантности и эмоционально-ориентированного копинга сильнее; у юношей — с проблемно-ориентированным.

- Возрастная динамика: к 18–21 году связь усиливается за счёт роста рефлексии и самоконтроля.

Обобщённые данные подтверждают, что коммуникативная толерантность выступает личностным ресурсом, облегчающим переход к зрелым копинг-стратегиям.

Обсуждение

Полученные результаты согласуются с ресурсным подходом к совладанию (С. Хобфолл): коммуникативная толерантность — это социальный и личностный ресурс, который позволяет эффективнее мобилизовать поддержку окружения и снижать субъективную значимость стрессора. В юношеском возрасте, когда общение — ведущая деятельность, низкая толерантность провоцирует «коммуникативный стресс», усиливая

использование неадаптивных стратегий и повышая риск тревожности и депрессии.

Теоретическая значимость: статья интегрирует две самостоятельные линии исследований (копинг и коммуникативная толерантность), показывая, что толерантность может рассматриваться как медиатор между стрессором и копинг-ответом в социальной сфере.

Практическая значимость:

- В школьной и вузовской психологии рекомендуется внедрять программы развития коммуникативной толерантности (тренинги толерантного общения, ролевые игры, рефлексивные дневники).
- Профилактика девиантного поведения и улучшение психологического благополучия молодёжи.
- Работа с родителями и педагогами по формированию толерантного стиля общения. Ограничения: большинство исследований — корреляционные; необходимы лонгитюдные эксперименты. Культурный контекст (преимущественно российские выборки) ограничивает обобщение.

Заключение

Совладающее поведение и коммуникативная толерантность в юношеском возрасте тесно взаимосвязаны: высокий уровень толерантности способствует выбору адаптивных копинг-стратегий, повышая стрессоустойчивость и социальную адаптацию. Развитие этих качеств — важная задача психологического сопровождения молодёжи в современном мире. Дальнейшие исследования должны включать экспериментальные вмешательства и кросс-культурный анализ.

Список литературы

1. Илюхин А. Г. Развитие совладающего поведения в юношеском возрасте: копинг-стратегии и оценочная тревожность // CyberLeninka, 2011.
2. Холопова Д. О. Особенности коммуникативной толерантности в юношеском возрасте. Минск, 2018.
3. Бойко В. В. Диагностика коммуникативной толерантности.

ВЗАИМОСВЯЗЬ РОДИТЕЛЬСКИХ УСТАНОВОК И ХАРАКТЕРИСТИК СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ У РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Исаханова Шахноза Авазовна
КГУ и ГрГУ, магистр 01/24 ПП МАГ (СОП)*

Аннотация

Цель исследования — изучить характер и силу взаимосвязи родительских установок с характеристиками семейных взаимоотношений у родителей детей дошкольного возраста (3–7 лет). В выборке 142 родителя (возраст 24–48 лет, $M = 34,6$; $SD = 6,1$; 78 % матерей) из детских садов г. Ташкента использовались тест-опросник родительского отношения (ОРО) А. Я. Варга и В. В. Столина, методика «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Э. Г. Эйдемиллера и В. В. Юстицкиса, а также опросник PARI (адаптация). Результаты выявили значимые корреляции: принятие ребёнка и кооперация положительно связаны с гармоничными семейными отношениями ($r = 0,46–0,61$, $p < 0,01$), авторитарные установки — с конфликтностью и дистанцированием ($r = -0,39– -0,52$). Выявлены различия по полу родителя и возрасту ребёнка: матери чаще демонстрируют симбиотические установки, отцы — гиперсоциализацию; в семьях с детьми 5–7 лет преобладают авторитарные паттерны. Родительские установки объясняют 41 % дисперсии качества семейных взаимоотношений. Обсуждаются механизмы трансгенерационной передачи установок и рекомендации по профилактике дисгармоничного воспитания.

Ключевые слова: родительские установки, семейные взаимоотношения, детско-родительские отношения, дошкольный возраст, ОРО, АСВ.

Введение

Родительские установки — это устойчивые представления, ожидания и эмоционально-поведенческие паттерны родителей по отношению к ребёнку и процессу воспитания (Варга, 1985; Эйдемиллер, Юстицкис, 1999). Они включают когнитивный (представления о ребёнке), эмоциональный

(принятие/отвержение) и поведенческий (контроль, кооперация) компоненты. Семейные взаимоотношения — система эмоциональных связей, ролевых взаимодействий и коммуникации между членами семьи, влияющая на психологическое благополучие всех участников (Славутская, 2023; Радостева, 2013).

Дошкольный возраст (3–7 лет) — сензитивный период формирования личности ребёнка, когда семейные отношения выступают основным источником эмоциональной безопасности и социализации (Бойко, 2023; Киселева, 2020). Негармоничные установки (отвержение, гиперконтроль, симбиоз) приводят к тревожности, сниженной самооценке и трудностям адаптации ребёнка, а также к супружеским конфликтам и родительскому выгоранию (Перегудина, 2022; Тратинко, 2025). В условиях Узбекистана, где сохраняются традиции многопоколенных семей и влияние культурных норм на гендерные роли в воспитании, проблема приобретает особую актуальность (Loblay et al., 2025).

Теоретическая основа:

- Модель А. Я. Варга и В. В. Столина (ОРО) выделяет пять шкал родительского отношения.
- Методика АСВ Э. Г. Эйдемиллера и В. В. Юстицкиса диагностирует типы негармоничного воспитания (гиперпротекция, гипопротекция, доминирование и др.).
- PARI (Schaefer & Bell) оценивает родительские установки в контексте семейного быта.

Исследования показывают устойчивую связь: принятие ребёнка коррелирует с гармоничными семейными отношениями, авторитарный контроль — с конфликтностью (Славутская, 2023; Гришина, 2024). Однако работ, проведённых именно на выборке родителей дошкольников в Центральной Азии, недостаточно. Настоящее исследование восполняет этот пробел.

Цель: определить характер, силу и специфику взаимосвязи родительских установок и семейных взаимоотношений у родителей детей 3–7 лет.

Гипотезы:

1. Положительные родительские установки (принятие, кооперация) положительно коррелируют с гармоничными семейными взаимоотношениями.
2. Авторитарные и отвергающие установки связаны с дисгармоничными отношениями (конфликтность, дистанцирование).
3. Существуют различия по полу родителя и возрасту ребёнка: матери чаще проявляют симбиотические установки, в старшем дошкольном возрасте растёт авторитарный контроль.

Методы

Выборка. Участие приняли 142 родителя детей дошкольного возраста (3–7 лет) из 8 детских садов г. Ташкента и Ташкентской области (Узбекистан). Возраст родителей — 24–48 лет ($M = 34,6$; $SD = 6,1$). Матерей — 111 (78 %), отцов — 31 (22 %). Дети: 3–4 года — 48 %, 5–7 лет — 52 %. Выборка формировалась случайно-стратифицированно с согласия родителей и администрации ДООУ. Критерии включения: полная семья или один родитель, проживающий с ребёнком; отсутствие тяжёлых соматических или психических заболеваний у родителей. Критерии исключения: дети с ОВЗ (для чистоты выборки).

Методики

1. Тест-опросник родительского отношения (ОРО) (Варга, Столин, 1988) — 61 утверждение, дихотомический ответ («да/нет»). Шкалы: «Принятие–отвержение», «Кооперация», «Симбиоз», «Авторитарная гиперсоциализация», «Маленький неудачник». Надёжность α Кронбаха в настоящем исследовании — 0,78–0,86.
2. Методика «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) (Эйдемиллер, Юстицкис, 1999) — диагностирует типы воспитания и нарушения семейных отношений (гиперпротекция, доминирование, игнорирование и др.).
3. Опросник родительских установок PARI (Schaefer & Bell, адаптация) — оценивает установки в контексте семейного быта и отношений с ребёнком.

Процедура. Анонимное индивидуальное анкетирование (35–45 минут) в детских садах. Обработка данных — SPSS 27.0: описательная статистика,

корреляционный анализ Пирсона, t-критерий Стьюдента для независимых

Шкала родительских установок (ОРО)	Гармоничные семейные отношения (АСВ)	Конфликтность / дистанцирование
Принятие–отвержение	0,58	–0,49
Кооперация	0,61	–0,44
Симбиоз	0,39	–0,31
Авторитарная гиперсоциализация	–0,52	0,47
Маленький неудачник	–0,41	0,38

выборок, множественный регрессионный анализ.

Этические аспекты. Исследование одобрено этическим комитетом. Получено информированное согласие всех участников.

Результаты

Средние показатели:

- Общий балл по ОРО: принятие — 12,4 (SD = 3,2); симбиоз — 9,8 (SD = 2,7).
- По АСВ: гармоничные отношения — 64 % выборки; гиперпротекция — 21 %.

Матери значимо превосходили отцов по шкалам «Симбиоз» ($t = 3,45$, $p < 0,001$) и «Принятие» ($t = 2,67$, $p < 0,01$). В семьях с детьми 5–7 лет выше авторитарная гиперсоциализация ($t = 2,91$, $p < 0,01$).

Корреляционный анализ (таблица 1):

*Примечание: * $^{**}p < 0,01$.

Множественный регрессионный анализ: родительские установки объясняют 41 % дисперсии качества семейных взаимоотношений ($R^2 = 0,41$, $F = 35,2$, $p < 0,001$). Наиболее сильные предикторы — кооперация ($\beta = 0,52$) и низкий авторитарный контроль ($\beta = -0,46$).

Обсуждение

Результаты подтверждают гипотезы и согласуются с данными Славутской (2023), Перегудиной (2022) и Киселевой (2020). Положительные установки (принятие, кооперация) способствуют эмоциональной близости и сотрудничеству в семье, что объясняется механизмами эмоционального

заражения и взаимного подкрепления (Варга, Столин, 1988; Эйдемиллер, Юстицкис, 1999).

Авторитарные установки усиливают конфликтность, особенно в старшем дошкольном возрасте, когда ребёнок проявляет большую автономию.

Гендерные различия соответствуют культурным паттернам Узбекистана: матери чаще вовлечены в симбиотические отношения, отцы — в контроль (Loblay et al., 2025; Радостева, 2013). Возрастные различия (рост авторитарности к 5–7 годам) отражают подготовку к школьному обучению и социальные ожидания.

Сравнение с литературой:

- Славутская (2023) и Гордякова (2025) подтверждают связь установок с семейными отношениями у дошкольников.
- Международные данные (Baumrind, 2013; Volenski, 1971) показывают аналогичные паттерны.
- Узбекские исследования подчёркивают роль многопоколенных семей (UNICEF, 2024).

Ограничения: самоотчётные методики, кросс-секционный дизайн.

Перспективы: лонгитюд, включение наблюдения и работы с отцами.

Практическое значение. Результаты обосновывают программы родительских тренингов в ДООУ Ташкента (фокус на кооперации и снижении авторитарности), что снизит риск эмоциональных нарушений у детей и повысит семейное благополучие.

Заключение

Исследование подтвердило значимую взаимосвязь родительских установок и семейных взаимоотношений у родителей детей дошкольного возраста. Положительные установки выступают защитным фактором гармоничных отношений, в то время как авторитарные и отвергающие — фактором риска. Полученные данные подчёркивают необходимость ранней психологической поддержки родителей в системе дошкольного образования Узбекистана. Внедрение программ развития конструктивных установок

позволит повысить качество семейных взаимоотношений, способствовать гармоничному развитию детей и профилактике эмоциональных расстройств. Дальнейшие исследования должны учитывать культурные особенности и включать интервенционные программы.

Список литературы

1. Варга А. Я., Столин В. В. Тест-опросник родительского отношения. — М.: МГУ, 1988. — 28 с.
2. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. — СПб.: Питер, 1999. — 656 с.
3. Славутская Е. В. Взаимосвязь родительских установок и семейных взаимоотношений у родителей дошкольников разных возрастных групп // Психологические науки. — 2023. — № 4. — С. 112–125.
4. Перегудина В. А. Исследование особенностей родительских установок отцов и матерей, воспитывающих детей дошкольного возраста // Мир науки. Психология и педагогика. — 2022. — № 6. — С. 1–13.
5. Киселева Н. С. Детско-родительские взаимоотношения и компоненты эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста // Детский сад: теория и практика. — 2020. — № 3. — С. 45–58.
6. Бойко Е. А. Особенности детско-родительских отношений и семейной социогаммы // Научно-практический журнал. — 2023. — № 2. — С. 78–92.
7. Радостева А. Г. Влияние семейных отношений на родительские установки // Fundamental Research. — 2013. — № 8. — С. 1238–1245.
8. Тратинко Т. В. Детско-родительские отношения в семьях, воспитывающих детей с особенностями развития // Вестник БГУ. — 2025. — № 1. — С. 353–359.
9. Гришина А. В., Косцова М. В. Особенности родительских установок и эмоционального климата в семьях детей дошкольного возраста // Сборник научных трудов. — 2024. — С. 1–10.
10. Гордякова О. В. Взаимосвязь иррациональных родительских установок с типами детско-родительских отношений // Scientific Letters. — 2025. — № 1. — С. 45–52.

11. Mayer J. D. et al. Emotional intelligence // American Psychologist. — 2008. — Vol. 63. — P. 503–517. (для сравнения с эмоциональными аспектами).
12. Baumrind D. Parenting styles and adolescent development // Journal of Early Adolescence. — 2013. — Vol. 33. — P. 1–21.
13. Schaefer E. S., Bell R. K. Development of a parental attitude research instrument // Child Development. — 1958. — Vol. 29. — P. 339–361.
14. Loblay V. et al. A mixed-method grounded theory study from Uzbekistan // SSM — Qualitative Research in Health. — 2025. — Vol. 5. — Article 100456.
15. UNICEF. Evaluation of Alternative Early Childhood Education in Uzbekistan. — Tashkent, 2024. — 87 p.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПОНЕНТОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

*Мирзакирова Зебо Фархадовна
КГУ и ГрГУ, магистр 01/24 ПП МАГ (СОП)*

Аннотация

Цель исследования — выявить характер и силу взаимосвязи компонентов эмоционального интеллекта (ЭИ) со стратегиями совладающего поведения (копинга) у педагогов. В выборке 152 педагога общеобразовательных школ (возраст 25–55 лет, $M = 38,4$; $SD = 7,2$; 68 % женщин) использовались опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д. В. Люсина и методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма (адаптация Вассермана). Результаты показали статистически значимые положительные корреляции: общий ЭИ тесно связан с адаптивными стратегиями копинга ($r = 0,42–0,58$, $p < 0,01$), особенно с проблемно-фокусированным копингом и поиском социальной поддержки. Внутрилиchnостный ЭИ сильнее коррелирует с эмоциональной регуляцией, межличностный — с поведенческими стратегиями. Выявлены гендерные

различия: у женщин выше показатели межличностного ЭИ и адаптивного копинга, у мужчин — внутриличностного ЭИ и избегания. ЭИ объясняет 37 % дисперсии адаптивного копинга ($R^2 = 0,37$). Обсуждаются механизмы защитного действия ЭИ против профессионального выгорания и рекомендации по программам развития для педагогов.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, совладающее поведение, копинг-стратегии, педагоги, профессиональный стресс, выгорание.

Введение

Профессия педагога относится к числу наиболее стрессогенных: постоянные эмоциональные нагрузки, высокая ответственность, работа с детьми и родителями, административное давление и низкая оплата труда приводят к риску эмоционального выгорания (до 40–60 % педагогов по данным разных стран). Эмоциональный интеллект (ЭИ) — способность понимать и управлять своими и чужими эмоциями (Люсин, 2009; Mayer et al., 2008; Goleman, 1995) — выступает ключевым личностным ресурсом, позволяющим эффективно справляться со стрессом. Совладающее поведение (копинг) определяется как сознательные усилия по преодолению трудных ситуаций (Lazarus & Folkman, 1984). По модели Э. Хейма копинг-стратегии делятся на адаптивные (продуктивные), относительно адаптивные и неадаптивные (избегание, агрессия, пассивность).

Теоретическая основа:

- Модель способностей ЭИ (Mayer–Salovey–Caruso) подчёркивает четыре ветви: восприятие, использование, понимание и управление эмоциями.
- Модель смешанного типа (Goleman, Bar-On) включает мотивацию, эмпатию и социальные навыки.
- В отечественной психологии Д. В. Люсин выделяет внутриличностный (понимание и управление своими эмоциями) и межличностный (понимание и управление эмоциями других) ЭИ.

Исследования показывают, что высокий ЭИ способствует выбору проблемно-фокусированного копинга (планирование, поиск поддержки) и снижает

использование дисфункциональных стратегий (отрицание, избегание), что уменьшает риск выгорания (Su et al., 2022; Fteiha & Awwad, 2020; Гукаленко, 2022). У педагогов ЭИ коррелирует с вовлечённостью в работу, креативностью преподавания и психологическим благополучием (Минюрова и др., 2024; Tee et al., 2025).

Актуальность для России и Узбекистана: в условиях реформ образования, цифровизации и постпандемийных нагрузок педагоги сталкиваются с хроническим стрессом. Несмотря на обилие работ по ЭИ студентов-педагогов (Борисова, 2020; Кочетова, 2021), исследований именно на работающих педагогах общеобразовательных школ (особенно в Центральной Азии) недостаточно. Настоящее исследование восполняет этот пробел.

Цель: определить характер, силу и специфику взаимосвязи компонентов ЭИ и стратегий совладающего поведения у педагогов.

Гипотезы:

1. Высокий уровень ЭИ положительно коррелирует с адаптивными стратегиями копинга и отрицательно — с неадаптивными.
2. Внутриличный ЭИ сильнее связан с эмоционально-фокусированным копингом, межличностный — с проблемно-фокусированным.
3. Существуют гендерные различия: женщины демонстрируют более высокий межличностный ЭИ и адаптивный копинг.

Методы

Выборка. Участие приняли 152 педагога общеобразовательных школ г. Коканда (Узбекистан). Возраст — 25–55 лет ($M = 38,4$; $SD = 7,2$). Женщин — 103 (68 %), мужчин — 49 (32 %). Стаж работы — от 3 до 32 лет ($M = 14,6$). Выборка формировалась случайно-стратифицированно через школьные администрации. Критерии включения: полная занятость, отсутствие длительного отпуска по болезни. Критерии исключения: диагностированные психические расстройства.

Методики

1. Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Люсин, 2009) — 46 утверждений, 4-балльная шкала. Шкалы: внутриличный ЭИ (ВП, ВУ, ВЭ),

межличностный ЭИ (МП, МУ), понимание эмоций (ПЭ), управление эмоциями (УЭ), общий ЭИ. Надёжность в настоящем исследовании α Кронбаха = 0,81–0,88.

2. Методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма (адаптация Вассермана и др., 1998) — 26 ситуационно-специфических вариантов, разделённых на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг. Выделяются 3 группы стратегий: адаптивные (продуктивные), относительно адаптивные, неадаптивные. Надёжность α = 0,76–0,84.

Процедура. Анонимное групповое анкетирование (40–50 минут) в присутствии исследователя. Обработка — SPSS 27.0: описательная статистика, корреляционный анализ Пирсона, t-критерий Стьюдента, множественный регрессионный анализ (метод Enter).

Этические аспекты. Исследование одобрено этическим комитетом. Информированное согласие получено от всех участников.

Результаты

Средние показатели:

- Общий ЭИ — 118,7 (SD = 16,3);
- Внутрилиchnостный ЭИ — 62,4 (SD = 9,1);
- Межличностный ЭИ — 56,3 (SD = 8,7).
- Адаптивный копинг — 68 % (преобладает поиск поддержки и планирование решения проблемы).

Женщины значительно превосходили мужчин по межличностному ЭИ ($t = 3,12, p < 0,01$) и адаптивному копингу ($t = 2,89, p < 0,01$). Мужчины — по внутрилиchnостному ЭИ и стратегии «избегание» ($t = 2,45, p < 0,05$).

Корреляционный анализ (таблица 1):

Компонент ЭИ	Адаптивный копинг	Относительно адаптивный	Неадаптивный копинг
Общий ЭИ	0,52	0,31	–0,44**
Внутрилиchnостный ЭИ	0,48	0,35	–0,39**
Межличностный ЭИ	0,55	0,28*	–0,47
Понимание эмоций	0,46	0,29*	–0,41

Управление эмоциями	0,58	0,33	–0,50**

*Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Множественный регрессионный анализ: компоненты ЭИ объясняют 37 % дисперсии адаптивного копинга ($R^2 = 0,37$, $F = 28,4$, $p < 0,001$). Наиболее сильные предикторы — управление эмоциями ($\beta = 0,51$) и понимание чужих эмоций ($\beta = 0,42$).

Обсуждение

Результаты полностью подтверждают гипотезы и согласуются с данными литературы. Положительная связь ЭИ с адаптивными стратегиями (проблемно-фокусированный копинг) объясняется тем, что эмоционально интеллектные педагоги лучше распознают стрессоры, регулируют эмоции и мобилизуют социальную поддержку (Su et al., 2022; Tee et al., 2025; Борисова, 2020). Отрицательная связь с неадаптивным копингом подтверждает защитную роль ЭИ против выгорания (Fteiha & Awwad, 2020; Минюрова и др., 2024).

Гендерные различия соответствуют паттернам: женщины чаще используют межличностные ресурсы ЭИ и поиск поддержки (Кочетова, 2021; Trentini et al., 2021), что типично для педагогической профессии (преобладание женщин). Мужчины чаще полагаются на внутриличностную регуляцию, но чаще прибегают к избеганию.

Сравнение с предыдущими исследованиями:

- Гукаленко (2022) на студентах-педагогах показала динамику ЭИ как ресурса копинга — настоящее исследование подтверждает это на работающих педагогах.
- Международные данные (Su et al., 2022; Rebello, 2019) демонстрируют медиацию вовлечённостью в работу — аналогичный механизм наблюдается здесь.
- Работы по Хейму (Киселева, 2020) подчёркивают преобладание адаптивных стратегий у педагогов с высоким ЭИ.

Ограничения: кросс-секционный дизайн (нельзя говорить о причинности), самоотчёт (возможна социальная желательность), региональная специфика

(Коканд). Перспективы: лонгитюдное исследование, включение объективных показателей (уровень кортизола, наблюдение за поведением) и экспериментальная апробация тренингов ЭИ.

Практическое значение. Результаты обосновывают внедрение программ развития ЭИ в систему повышения квалификации педагогов (тренинги по распознаванию эмоций, ролевые игры, mindfulness). Это снизит выгорание, повысит удовлетворённость работой и эффективность преподавания.

Заключение

Исследование подтвердило значимую положительную взаимосвязь эмоционального интеллекта и адаптивных стратегий совладающего поведения у педагогов. ЭИ выступает важнейшим ресурсом преодоления профессионального стресса, особенно через компоненты управления эмоциями и понимания чужих состояний. Полученные данные подчёркивают необходимость системной психологической поддержки педагогов: внедрение программ развития ЭИ в школах и вузах позволит повысить профессиональную устойчивость, снизить риск выгорания и улучшить качество образования. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку и оценку эффективности интервенций, учитывающих гендерные и культурные особенности.

Список литературы

1. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: ИП РАН, 2009. — С. 264–278.
2. Гукаленко О. В. Динамика эмоционального интеллекта как ресурса совладающего поведения будущих специалистов социально-образовательной сферы // Наука и образование. — 2022. — № 6-1. — С. 1–12.
3. Борисова И. В. Эмоциональный интеллект и способы совладающего поведения студентов-заочников педагогических специальностей // CyberLeninka. — 2020. — С. 1–8.
4. Киселева А. А. Особенности совладающего поведения педагогов // Вестник Мордовского университета. — 2020. — № 4. — С. 1–15.

5. Минюрова С. А. и др. Эмоциональный интеллект как ресурс саморазвития педагога в условиях цифровизации образования: коллективная монография. — Екатеринбург: УрГПУ, 2024. — 286 с.
6. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? // *American Psychologist*. — 2008. — Vol. 63. — № 6. — P. 503–517.
7. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. — New York: Springer, 1984. — 445 p.
8. Su H., Wang L., Li Y. et al. The relationship between teachers' emotional intelligence and teaching for creativity: The mediating role of work engagement // *Frontiers in Psychology*. — 2022. — Vol. 13. — Article 981349.
9. Fteiha M., Awwad J. Emotional intelligence and its relationship with stress coping style // *Heliyon*. — 2020. — Vol. 6. — № 10. — e05450.
10. Tee K. S., et al. Adapting to adversity: Insights into emotional intelligence and coping responses among Malaysian Independent Chinese Secondary School teachers // *Journal of Psychological Science and Practice*. — 2025. — Vol. 1. — P. 1–18.

MAKTABDA TARBIYASI “QIYIN” BOLALAR BILAN ISHLASHDA AHAMIYATGA MOLIK JIHATLAR

*Navoiy viloyati Karmana tumani
23-umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi
Islomova Bibigul Ziyodullayevna.*

Tarbiyasi “qiyin” bolalar maktab hayotida ko'p davrlardan buyon eng dolzarb muammolardan biri bo'lib kelgan. Bu muammoning yuzaga kelish sabablari chuqur tahlil qilinar ekan, avvalo bolani dunyoga keltirgan ota-onasining kimligi, ikkinchidan u qanday muhitda tug'ilib ,voyaga yetib,ulg'ayayotganligida e'tiborni qaratishimiz lozim.

Oxirgi paytlarda tarbiyasi og'ir bolalar bilan bog'liq muammolar tez-tez uchrab turayotganligi ,shuningdek ular sonining keskin oshayotganligi ta'kidlanmoqda . Bu muammoning ichki sababi bolalar tabiyalanayotgan oilalar bo'lsa ,bundan tashqari bir qancha tashqi sabablarga bog'lash mumkin. Hozirgi vaqtda axborot oqimining yuqoriligi-ya'ni uzluksiz televizor korish,kompyuter va telefondagi har xil o'yinlar epizotlariga taqlid qilish, Internet tizimidagi norasmiy saytlar orqali har xil nomaqbul axborotlarni o'zlashtirishi,yoki kattalarning e'tiboridan chetda qolishi, oiladagi muammolar va hokozolar. Bu omillarni inkor etmagan holda , mazkur muammoning tub sabablarini bolaning psixik taraqqiyotidan axtarish lozim.

Hech kimga sir emaski hozirgi davr bolalari ajdodlaridan. Yoyinki 20 yil avvalgi tengdoshlaridan farq qilishadi. Hozirgi yoshlar tez ta'sirlanuvchan, mustaqillikka moyilligi yuqori, shu bilan birga nisbatan befarq, o'z vaqtlarini mazmunli , ijtimoiy foydali faoliyatga sarflagilari kermaydi.Baholanki, inson tabiatan o'ziga xos va ko'ngilochar mashg'ulotlarga moyil bo'ladi.Inson xulq-atvori tarkibining aksariyati tabiiy instinktlari tazyiqi ostida bo'lishini inobatga olinishi kerak.Ushbu tazyiqlarni to'g'ri muvofiqlashtirish insondan irodaviylikni talab qiladi.

Psixologlar tomonidan psixologik xizmat doirasida bolaning tarbiyasidagi salbiy o'zgarishlarni oldini olishda eng avvalo bolaga ta'sir ko'rsatish zarurligi ta'kidlanadi. Buning uchun bolani ozini o'zgartirishga tayyorlash, ya'ni:

- Tashqi muhit ta'siridan sarosimaga tushmaslikka;
- Turli xil qiyinchiliklarni yengib o'tishga o'rgatish lozim.

Demak, boladagi mavjud salbiy o'zgarishlarni ruhiy rivojlanishning me'yor darajasiga yetkazish orqali bosqichqa tarbiyasidagi qiyinchiliklarni yo'qotishga erishish mumkin ekan.

Shu orinda psixologiya faniga murojaat etib, inson psixikasida ongning tarkib topishi xususida to'xtalib o'tish joiz.

Ma'lumki, inson ongining yuksak belgilaridan biri uning o'zini anglashidir. Uning o'zini anglashi o'z navbatida shaxsning muhim belgisi hisoblanadi. Inson o'z tevarak-atrofidagi olamni biluvchi va shu olamga ta'sir etuvchi asosiy omillardan biridir. Ana shu nuqtai-nazardan olganda, insoning o'zini anglashi, o'zini "men" deb his qilishida ifodalanadi.

Inson ijtimoiy zot bo'lganidan unga o'zligini anglash qobiliyati xosdir. Faqat ijtimoiy hayotda, o'zga kishilar bilan qiladigan har turli munosabatlarda odamning o'zini anglashi, o'zini "men" deb bilishi vujudga keladi va taraqqiy etadi. Odam o'zini alohida shaxs sifatida kim deb bilishi, o'zini o'tmishi va kelajagini anglashi, o'z huquq va burchlarini anglashi ba nihoyat, o'zining fazilat hamda kamchiliklarini anglashi o'zini anglaashiga kiradi.

Insonning tabiatini o'zgartiradigan, uning shaxsini tarkib topishiga ta'sir qiladigan kuch ijtimoiy omillar, yoki boshqaqacharoq qilib aytganda, jamiyat ishlab chiqarish kuchlari, hamda, ishlab chiqarish munosabtlarining o'sishi va o'zgarishidir. Bundan tashqari yana inson shaxsining tarkib topishiga ta'sir qiluvchi kuchli omil –inson orttirgan kuchli tajribalarining tarbiya vositasi orqali bolalarga berilishidir. Shunday qilib, inson shaxsi juda murakkab bo'lib u kishining individual hayoti davomida ma'lum konkret omillarning ta'siri ostida sekin –asta tarkib topadi.

Bolalar xulq-atvorining o'zgarishlariga quyidagi omillar ta'sir qilishini ham e'tiborga olish lozim:

1.-Irsiy biologik omillar- tug'ma xususiyatlar, tugma nuqsonlar, orttirilgan nuqsonlar;

2. Psixologik omillar- fikrlash tarsi,emotsional ta'sirlanish darrajasi, irodasi, temperamenti, xarakteri, qobiliyati;

3. Ijtimoiy omillar: jamiyat tuzilmasi , ijtimoiy institutlar, ijtimoiy me'yorlar, turmush, yashash tarzi.

Ilmiy manlarga asoslanib inson shaxsi 3 ta faktor ta'siri ostida tarkib topadi. Ulardan biri, odam tug'ilib osadigan tashqi ijtimoiy muhitning ta'siri bo'lsa, ikkinchisi odam uzoq muddat davomida sistemali beriladigan ijtimoiy ta'lim tarbiyaning ta'siridir va nihoyat, uchinchisi, odamga nasliy yo'l bilan beradigan irsiy omillarning ta'siridir.

Shunday qilib, insonning psixik tarqqiyotida va shaxsiy sifatlarining tarkib topishida tashqi ijtimoiy muhit va tarbiyaning roli hal qiluvchi ahamioyatga egadir.

Shunday qilib, boladagi salbiy illatlarning oldini olish va uni bartaraf etishda quyidagilarga e'tibor qaratish zarur:

-birinchidan, har bir yosh davrni oziga xos psixologik rivojlanish darajalarini aniqlab olish lozim.

-ikkinchidan, bolani tarbiyasidagi sodir bo'layotgan salbiy o'zgarishlarni o'rganib chiqish kerak.

-uchunchidan, tarbiyasi og'ir bolalarning psixologik rivojlanishini me'yorlashtirishga yo'naltirilgan maxsus tadbirlarni ishlab chiqish lozimdir.

Boladagi xulq-atvor o'zgarishlari ularning yosh davrlar xususiyatlariga ham bevosita bogliq. Masalan 10 yoshida o'smirlar muvozanatli hayotni tez idrok etuvchi ,ishonuvchan bo'lishsa ,13 yoshda introvertlikka xos bo'lihsadi.15 yoshida mustaqillik ,o'ziga ishonchi ortadi, emotsional barqarorlik, kelajakka intiluvchanlik ortadi. Yosh xususiyatlarining psixologik tavsifi,bolalarning xulq-atvoridagi o'zgarishlarni baholash imkoniyatini beradi.

Bolalar xulq-atvor o'zgarishlarga, "salbiy og'ishish "lar quyidagilar ham sabab bo'lishi mumkin: Ularning xulq –atvoridagi sho'xlik, yoqimsiz hatti-harakatlar yetakchilik qiladi.Uyga kech kelish,aldash, ta'lim muassasasida har xil nizoli

vaziyatni kelib chiqishiga sabab bo'lishlari,oz hatti-harakatlari bilan ota-onalarini qiyin holatga qoldiradigan osmirlar, ota-onasini munosabatini tushunmaydigan o'smirlar, jinoyat olami meyorlarini qabul qiladigan ,ularga bo'ysunadigan yoki moyilligi bo'lgan o'smirlar,aqliy rivojlanishda orqada qolganlar, aqliy yetilmagan kasalmand bolalar, nasliy jihatdan moyil bolalar orasida turli ko'rinishlarni yuzaga kelishiga sabab bo'adi.

Shuningdek psixik holatlarning ham xulq –atvorga ta'siri katta. Bular qo'rquv, .agressiya ,affect va boshqalar bo'lishi mumkin. Har qanday hissiyot ma'lum bir funksiyani bajaradi va bolaga ham kata odamga ham o'zini o'rab turgan moddiy va ijtimoiy muhitni bilib olishi , tushunish imkonini beradi.Bolalar qo'rquvi uning taraqqiyotining odatiy hodisasidir. Har qanday qo'rquv yoki qorquv turi faqat aniq bir yosh davrida kuzatiladi, har bir yosh davrining :”o'zining qo'rquvi bor”. Bola normal rivojlanganda ,ma'lum bir vaqt yo'qoladi. Bunday holatlarda kun tartibi va ovqatlanish tartibini yo'lga solish bilan bir paytda ,uyqu oldidan sayr bu bola organizmi va psixikasiga yaxshi ta'sir qiladi , va yana bola qo'rquv haqida emas, dam olish haqida o'ylaydi.Modomiki organizm va psixika bir butunlikni tashkil qilar ekan ,birining yaxshi yoki yomon holati ikkinchisiga ta'sir qiladi.Shunday ekan yuqoridagilardan kelib chiqib **ota-onalarga** quyidagilar **tavsiya** etiladi:

Yomon bolalar bo'lmaydi! O'zini yomon his etayotgan bolalar mavjud!

Barcha hatto kichkina go'dak ham o'zini kerakligini his etishni,u yolg'iz emasligini ,bu hayotda u kimgadir kerakligini bilishni xohlaydi.

Farzandingizga unnig qadrli va muhim o'ringa ega ekanligini, kerakligini ,ongli ekanligini ,sevimli ekanligini ,hurmatli hamda hurmatga loyiq ekanligini ayting.

Muammoli bolalar emas ,muammoli ota-onalar mavjud, ya'ni boladagi muammo aslida ota-onaning muammosi bo'lib ,bola tarbiyasiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Hadisi shaiflarda keltirilishicha bolalar fitrat (toza, beg`ubor)da tug'iladilar.Ularning kelajakda qanday inson bo'lishlari ota-ona va ular bergan tarbiyaga bo'liq.

Bolani “ko'rish” va “eshitish” lozim.

Qadr-qimmat bola katta bo'lganida qo'lga kiritadigan narsa emas, barcha kabi bola ham insoniylilik g'ururi, ya'ni qadr-qimmat sohibi bo'lib dunyoga kelgan. Shuning uchun bolani hurmat qilish darkor, zero hurmatsizlik ko'ngilni sindiradi, bu esa ota-ona-bola munosabatlarining zaiflashuviga sabab bo'ladi.

Bolaga rahmat deb aytishi uchun bosim o'tkazmang: buyumlarini boshqa bolalar bilan bo'lishmaganda asabiylashmaslik, biror narsa so'rayotganda unga buyruq bermang, bolaning yonida bola dardi bilan yoning.

Adabiyotlar:

1. Karimova V.M "Oilaviy hayot psixologiyasi" T. 2006
2. Yodgorova G.T "Tarbiyasi qiyin guruhga mansub bolalar bilan ishlash" T. 2007.
3. G'oziyev E. "Ontogenez psixologiyasi" T. "NIF MSH" 2020.

SHAXS PSIXOLOGIYASI

Boltayeva Shahnoza Eshpo'lat qizi
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Filologiya fakulteti o'zbek tili va
adabiyoti yo'nalishi 1-bosqich 113-guruh talabasi
Shaymardanova Nargiza Maxmanazarovna
DTPI pedagogika va psixologiya kafedras psixologiyafani katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxs psixologiyasi muammolari va ularning tahliliy nazariy asoslari yoritib berilgan. Unda shaxsning rivojlanish bosqichlari, o'ziga xosligi, shaxsning ijtimoiylashuvi va uning ustanovklari, psixologiyada shaxs muammosi talqini Shaxs psixologiyasi metodini tushunish umumiy psixologiya va sosiologiya predmetini tushunishga bog'liqligi keltirib o'tilgan. Shu sababdan ushbu kichik tadqiqot amaliy va umumiy psixologiya tizimida faoliyat ko'rsatayotgan mutaxassislar va pedagogika-psixologiya fakultetida tahsil olayotgan talabalar, tarbiyachilar va ota-onalar uchun muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: *individ, shaxs, individuallik, shaxsning faolligi, ehtiyoj motiv, qiziqish, istak, ta'lim-tarbiya, shaxsiy faoliyat, shaxsning malaka va odatlari.*

Kirish. Har bir odam tug'ilgan kunidan boshlab odamlar qurshovida, ma'lum jamoada-oilada yashaydi. Jamiyatda rivojlanuvchi, til yordamida boshqa odamlar bilan munosabatga kirishuvchi odam shaxsga – voqelikni biluvchi hamda uni o'zgartiruvchi sub'ektga aylanadi. Odam bolasini individ deyiladi. Biz hamma kishilarni – normal odamlarni, yangi tug'ilgan chaqaloqni, aqli zaiflarni individ degan tushunchaga kiritamiz. Shaxs kishilik jamiyatida yashaydigan, faoliyatning biror turi bilan shug'ullanadigan, til orqali atrofdagilar bilan normal muloqotda bo'la oladigan, ongi yuksak rivojlangan komil insondir.

Asosim qism. Tadqiqot jarayonida “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, “Ta'lim to'g'risida” qonun, Sh.Mirziyoyev asarlari, mavzuga doir adabiyotlar hamda internet manbalaridan foydalanildi. Maqolani yozish davomida nazariy-deduktiv xulosa chiqarish, analiz va sintez, mantiqiylik tamoyillari qo'llanildi.

Inson shaxsining eng muhim tomonlaridan biri uning individualligidir. Individuallik – bu shaxsning bir necha fazilatlarining qaytarilmaydigan birikmasidir. Uning tarkibiga xarakter (tabiat), temperament (mijoz) qobiliyatlar, hissiyotlar yig'indisi, odatlar kiradi. Odam turli guruhlariga kirar ekan, har xil vazifalarni bir-biriga o'xshamagan rollarni bajaradi³⁶. Ba'zi bolalar oilada erkatoy, injiq bo'lsa, maktabda tengdoshlari o'rtasida kamtarin, odobli, xushchaqchaq bo'ladi. Ishda juda jiddiy yuradigan odam biror sayohatga borganda hazilkash, qiziqchi bo'lib yurishi mumkin. Odamning psixik holatlarini o'zgarishi tashqi muhitga va ijtimoiy tarbiyaga bog'liqdir. Shaxsning nisbatan barqaror va nisbatan o'zgaruvchan xususiyatlari shaxs xislatlarining bir butunligi va o'zaro bog'liqligidan iborat bo'lgan murakkab birlikni, ya'ni dinamik tuzilishni hosil qiladi. Masalan, shunday tadqiqot o'tkazilgan: tadqiqotda bo'yi 80-130 sm. dan oshmaydigan kishilar shaxsining tuzilishida ko'p jihatdan o'xshashlik borligi aniqlangan. Ularda bolalarcha soddalik, yuksak chidamlilikni, uyat degan narsaning yo'qligini ko'rish mumkin. XX asr boshlarida yashagan avstriyalik psixiatr Z.Freyd shaxs faolligini quyidagicha tushuntiradi: “Odam o'zining avlodlaridan nasliy yo'l bilan o'tgan instinktiv mayllarning namoyon

³⁶ Ta'lim to'g'risida. O'zbekiston Respublikasining Qonuni. – T.: O'zbekiston, 2020.

bo'lishi tufayli faoldir. Instinktiv mayllar asosan jinsiy instinktlar shaklida namoyon bo'ladi". Freyd shaxsning faolligini jinsiy mayllar bilan bog'laydi. Shaxsning faolligini hozirgi zamon ilmiy psixologiyasi to'g'ri hal qilib beradi. Ularning fikricha, inson shaxsiy faolligining asosiy manbai uning ehtiyojlaridadir. Odamning ehtiyojlari faollik ko'rsatishga undaydi. Ehtiyojlar paydo bo'lishiga ko'ra, moddiy (tabiiy) va ma'naviy (madaniy) ehtiyojlarga bo'linadi. Moddiy ehtiyojlarga uxlash, jinsiy yashash, ovqat eyish, issiq va sovuqdan saqlanish, uy-joyga bo'lgan ehtiyojlar kiradi. Ma'naviy ehtiyojlarga kishilarning ijtimoiy ong mahsulotlariga bo'lgan muhtojligi kiradi. Bunday ehtiyojlarga – ³⁷o'zaro suhbatlashish, kitob o'qish, kino-teatr tomosha qilish, musiqa tinglash kabilar kiradi. Biz moddiy ehtiyojlarimizni madaniy ehtiyojlar asosida qondiramiz. Moddiy va ma'naviy ehtiyojlar albatta qondirilishi shart. Insoning faolligi uning qiziqishlarida ham namoyon bo'ladi. Qiziqish shaxsning oliy nerv faoliyatidagi narsa va hodisalarni bilishi, anglash istagi bilan bog'liq bo'lgan munosabatidir. Qiziqishlar moddiy, ma'naviy, salbiy, ijobiy, davomli, qisqa muddatli bo'ladi. Qiziqishlar asosida shaxsning dunyoqarashi va ishonch-e'tiqodlari tarkib topadi. Biz yoshlarda mehnatga ehtiyojni tarbiyalashimiz kerak. Biologik qonun namoyondalaridan Myuler va Gekkellar odam tug'ilguncha butun evolyutsion taraqqiyotni qisqa muddatda takrorlar ekan, tug'ilgandan so'ng to shaxs bo'lib tarkib topguncha tarixiy taraqqiyotni takrorlaydi, degan fikrni bildirgan. Inson shaxsining individual (ontogenetik) taraqqiyoti butun insoniyat tarixiy taraqqiyotining (filogenetik) asosiy bosqichlarini qisqacha takrorlashdir. Ular o'zlarining nazariyalarini bolalarning turli yosh davrlarida namoyon bo'ladigan faoliyat turlari orqali tushuntiradilar. Masalan: nemis psixologi V.Shternning fikricha, yangi tug'ilgan chaqaloq odam emas, balki sut emizuvchi hayvondir. U olti oylikka etganda maymunlar darajasiga etadi, ikki yosh bo'lganda maymunning odamga aylanish davrini eslatadi. 5 yoshda ibtidoiy poda bo'lib yashagan qadimgi odamlar darajasiga etadi. Shaxsni shakllanishiga ushbu omillar birgalikda ta'sir etadi. Irsiyat – orqali

³⁷ Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan quramiz. – T.: O'zbekiston, 2017. – 000 b.

bolaga nerv tizimi, shartsiz reflekslar, tashqi ko'rinish, irsiy ³⁸kasalliklar va layoqatlar o'tadi. Ijtimoiy muhit – avvalo oila muhiti bo'lib, bola tug'ilgan kunidan boshlab odamlar qurshovida ijtimoiy munosabatda bo'lib yashaydi. Shaxs tashqi muhitdan turli ijtimoiy munosabatlarni o'zining faoliyati orqali singdirib, o'z fe'l-atvoriga aylantirib boradi. Bolalarning hammasi o'yin faoliyati bilan shug'ullanadi. O'yin bolalar uchun dunyoni bilish qurolidir. U kattalarning xatti-harakatlariga taqlid qilish orqali o'ynaydi. Ijtimoiy muhitning shaxs shakllanishiga ta'siri kuchli. Masalan, yangi tug'ilgan bolani hayvonlar orasiga qo'shib qo'yilsa xatti-harakatlari hayvonlarnikiga o'xshaydi. Bola tili ham ijtimoiy muhitga bog'liq. Irsiyat orqali ota-onasidan bolaga o'tadigan xususiyatlar yordamchi omil sifatida ta'sir etadi. Tug'ma layoqatlar nasliy yo'l orqali imkoniyat tarzida beriladi. Bu imkoniyatlar ma'lum sharoit bo'lgandagina ruyobga chiqadi. Bolaga nasliy, organizm, shartsiz reflekslar, analizator apparatlari, miya, tashqi belgilar, irsiyat orqali o'tadi. Demak, inson shaxsining tarkib topishiga aktiv ta'sir qiluvchi omillarning birinchisi tashqi ijtimoiy muhit, ikkinchisi odamga uzoq muddat davomida beriladigan ta'lim-tarbiya va uchinchisi odamga tug'ma ravishda beriladigan nasliy, ya'ni irsiy xususiyatdir. Bundan tashqari shaxsning shakllanishida shaxsiy faoliyat muhim ahamiyatga ega. Inson o'z-o'zini tarbiyalash, o'z-o'zini anglash orqali shakllanib boradi.

Xulosa. Har bir odam bilish, eshitish bilan birga malaka va odatlarni egallaydi. Malakalar bir necha xil bo'ladi (yozish, o'qish, yurish, musiqa chalish, sport va h. k.) Maqsadni ko'zlab biror ishni bajarish malakaga bog'liq. Malaka deb, avval ongli bajarilib keyinchalik avtomatlashgan xatti -harakatlarga aytiladi. Istalgan malakani qayta -qayta takrorlash natijasida hosil qilish mumkin. Malakalar sodda va murakkab bo'lishi mumkin. Masalan, mashina haydash, musiqa chalish, kasb egallash murakkab malaka, mix qoqish, o'tin arralash sodda malaka hisoblanadi. Shaxsda malakadan tashqari odatlar ham bo'ladi. Odat kishi qalbiga chuqur o'rnashib, uning ehtiyojiga aylanib qolgan harakatlardir. Masalan, ertalab turib yuvinish, ovqatlanish, ozoda yurish kabilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

³⁸ 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlari bo'yicha harakatlar strategiyasi.

1. Ta'lim to'g'risida. O'zbekiston Respublikasining Qonuni. – T.: O'zbekiston, 2020.
2. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan quramiz. – T.: O'zbekiston, 2017. – 000 b.
3. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlari bo'yicha harakatlar strategiyasi

MULOQOT PSIXOLOGIYASI

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
filologiya fakulteti o'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi
1-kurs talabasi Xurramova Kumushoy Abdurashid qizi
Tel: +998957370044.
E-mail manzil: jorayevanasiba97@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada muloqot psixologiyasining ahamiyati, qaysi fanlar bilan aloqadorligi, uning inson hayotida tutgan o'rni va suhbat jarayonida kechadigan psixologik holatlar haqida ma'lumot beriladi. Shuningdek, muloqotning asosiy funksiyalari hamda muloqot psixologiyasini o'rganish biz uchun qay darajada muhim ekanligini tahlil qilish maqolaning maqsadi hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Muloqot psixologiyasi, funksiyalari, muloqotning kommunikativ jihatlari, neverbal signallar, din psixologiyasi, ijtimoiy rivojlanish.

Annotation. This article discusses the importance of communication psychology, its relationship with other sciences, its role in human life, and the psychological states that occur during a conversation. Furthermore, the purpose of the article is to analyze the main functions of communication and how important the study of communication psychology is for us.

Key words: Communication psychology, functions, communicative aspects of communication, nonverbal signals, psychology of religion, social development.

Аннотация. В данной статье рассматривается значение психологии общения, её связь с другими науками, роль в жизни человека, а также психологические состояния, возникающие в процессе беседы. Кроме того, целью статьи является анализ основных функций общения и того, насколько важно для нас изучение психологии общения.

Ключевые слова: Психология общения, функции, коммуникативные аспекты общения, невербальные сигналы, психология религии, социальное развитие.

Kirish qism. Muloqot psixologiyasi insonning shaxsiy va ijtimoiy hayotida muhim o'rin tutadigan kommunikativ jarayonlarning psixologik mexanizmlarini o'rganadigan fan sohasi hisoblanadi. Muloqot-bu faqat axborot almashinuvi emas, balki shaxsning ichki kechinmalari, ehtiyojlari, munosabatlari va ijtimoiy tajribasi ifodalanadigan murakkab psixologik jarayon hisoblanadi. Insonning kundalik faoliyatida samarali muloqot qilish qobiliyati uning ijtimoiy moslashuvini, emotsional barqarorligini, professional muvaffaqiyatini ham belgilab beradi. Shu sababli muloqot mexanizmlarini ilmiy tahlil qilish psixologiya fanining asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida qaraladi. Muloqotning psixologik tahlili shaxsning kommunikativ kompetensiyasini shakllantiruvchi omillarni, turli vaziyatlarda odamlarning bir-birini tushunish darajasini, verbal va neverbal belgilar orqali axborot yetkazish jarayonini o'rganishga imkon beradi.³⁹

Asosiy qism. Muloqot psixologiyasining asosini muloqot madaniyati, muloqot etikasi hamda muloqot texnikalarini o'rganish tashkil qiladi. Muloqotning kommunikativ tomoni muloqot ishtirokchilari o'rtasidagi axborot almashinuvidan, interaktiv jihatida muloqot ishtirokchilarining o'zaro ta'sirlashuvidan, perseptiv tomoni esa muloqot ishtirokchilarining muloqot jarayonida bir-birini idrok etishi va bilishidan iborat. Ijtimoiy psixologiya turli ijtimoiy guruhlar, jamoaning psixik

³⁹A. Boboyorov. (2025). Muloqot psixologiyasi. Toshkent: Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti.

namoyon bo'lishi, katta guruhlar — jamoalarning kayfiyati, tafakkuri, raqobati kabilarni o'rganadi. Boshqaruvda rahbarlarda nutq qobiliyatining rivojlanishi, shuningdek, xodimlar bilan til topa olish uchun muloqot psixologiyasini bilish zarur. Muloqot din psixologiyasi uchun ham juda katta ahamiyatga ega. Din psixologiyasi diniy ong xususiyatlari, uning psixologik va ijtimoiy asoslari, vazifalari, tizim i, diniy his-tuyg'ular, diniy guruhlar psixologiyasini o'rganishda albatta muloqot xususiyatlari, muloqot madaniyatini bilishga asoslanadi. Demak, muloqot psixologiyasi psixologiyaning barcha tarmoqlari bilan bog'liq holda rivojlanadi.⁴⁰

Muloqot jarayonida insonlarning shaxsiy psixologiyasi muhim rol o'ynaydi. Holbuki, ko'pchilik insonlar o'zini-o'zi ortiqcha yoki past baholashi tufayli uni qurshab turgan odamlar bilan tez va oson chiqishib ketishga qiynalishadi. Ba'zi odamlar esa xarakterlari sababli har qanday vaziyatda erkin muloqotga kirishib keta oladi. Muloqot ikki asosiy shaklda namoyon bo'ladi: verbal va neverbal.

Tilshunoslik va psixologiya tadqiqotlariga ko'ra, odamlarning bir-birini to'liq tushunishi faqat so'zlar orqali emas, balki ularning ohangi, urg'usi, nutq tezligi orqali ham belgilanadi. Neverbal muloqot - Albert Mehrabian tadqiqotlariga ko'ra, muloqotning katta qismi (55%) tana harakati, mimika, ko'z qarashi kabi neverbal signallar orqali yetkaziladi. Neverbal muloqot quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi:

. Mimika va jestlar, tana holati (pozalar), ko'z aloqasi, masofa (proksemika), tovush temбри va ohang, emotsional ifoda.

Neverbal signallar ko'pincha ong osti darajasida qabul qilinadi va suhbatdoshning ichki holati, munosabati va psixologik kayfiyatini bildiradi.

Psixologik adabiyotlarda muloqotning bir nechta asosiy funksiyalari ajratiladi.

Regulyativ funksiyasi - odamlar xatti-harakatini boshqarish, faollikni oshirish yoki kamaytirish.

Emotsional funksiyasi - hissiyot almashish, qo'llab-quvvatlash, empatiya ko'rsatish.

Axborot uzatish funksiyasi- ma'lumot yetkazish va qabul qilish.

⁴⁰F.I.XAYDAROV, N.I.XALILOVA.(2010).Umumiy psixologiya.Toshkent:Nizomiy nomidagi TDPU .

Ijtimoiylashuv funksiyasi - shaxsning jamiyatga moslashuvi, ijtimoiy rol va qadriyatlarni o'zlashtirishi.

Bu funksiyalarning har biri shaxsning rivojlanishida va jamiyatda integratsiyalashuvida muhim o'rin tutadi.⁴¹

Muloqot jarayoni orqali inson o'zining shaxsiy bilimlari, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirib boradi, shuningdek, atrofidagi insonlar bilan suhbatlashib o'zining kamchiliklari hamda mavqeyini bilib olishi mumkin. Muloqot o'ta qiyin vaziyat bo'lganligi sababli unga yagona to'g'ri ta'rif berish juda qiyin. A.V. Petrovskiy tahriri ostida chiqqan "Umumiy psixologiya" darsligida muloqot ikki va undan ortiq kishilar o'rtasidagi o'zaro axborot almashinuv hamda ularning bir-birini tushunish jarayonidir, degan g'oya ilgari surilgan. Shunday ekan, muloqot psixologiyasini o'rganish har bir shaxsning jamoat oldida o'zini tuta olishi, erkin nutq so'zlashi va ish faoliyatida o'z o'rniga ega bo'lishida yordam beradi, desak mubolag'a bo'lmaydi.

Xulosa. Shaxsning ijtimoiy va psixologik rivojlanishining asosini muloqot tashkil etadi. Insonlar muloqot qilish bilan birgalikda jamoat oldida o'z o'rniga ega bo'ladi, shu bilan birgalikda, insonlar bilan fikr almashib oldingi bilimlarini yanada kengaytirish olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, samarali muloqot shaxsga fikrlash qobiliyatini oshirish, ijtimoiy fazilatlarini kengaytirish, mas'uliyatni mustahkamlash, fikr almashish imkoniyatlarini ko'paytirish, hissiyotlarni boshqara olish va stressga chidamlilik imkonini beradi. Shunday ekan, biz insonlar bilan qanchalik ko'p axborot almashsak, shunchalik insonlar bilan tez aloqaga kirishamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. A. Boboyorov. (2025). Muloqot psixologiyasi. Toshkent: Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti.

2. F. I. XAYDAROV, N. I. XALILOVA. (2010). Umumiy psixologiya. Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU.

3. Maxsudova, M. (2006). Muloqot psixologiyasi. Toshkent: "Turon- Iqbol" nashriyoti.

⁴¹ . Maxsudova, M. (2006). Muloqot psixologiyasi. Toshkent: "Turon- Iqbol" nashriyoti.

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O`QUVCHILAR XOTIRASI XUSUSIYATLARI

Zaripova Munira Nuraliyevna

Voxidova Nafosat Baxtiyorovna

Navoiy viloyat Navoiy shahar 2 maktab psixologlari

Annotatsiya: Bugungi kunda yoshlarni yuksak bilim va salohiyatli qilib tarbiyalash dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Maqolada talim jarayonining asosi bolgan bilish jarayonlaridan biri xotira psixologiyasi va uning yosh davrlarida rivojlanish omillari yoritiladi.

Kalit soʻzlar: xotira, esda saqlash, individ, operativ xotira

Hozirgi davr talabi ma'naviy jihatdan yetuk, har tomonlama bilimdon, mustaqil fikrlovchi shaxsni shakllantirish bo'lib, bu muammo shaxsning bilish jarayonida ham amalga oshirilishi mumkin. Shaxsning ma'naviy yetukligi, bilimdon, zehnliligi ta'lim jarayonida namoyon bo'ladi. Ta'limning sifatli tashkil qilinishi o'quvchilarning bilish jarayonlaridan biri hisoblangan xotira jarayoniga bog'liq bo'ladi. Shunday ekan, o'quvchilarning esda saqlash, esda olib qolish, qayta esga tushirish jarayonlarini shakllantirish va rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xotira mavzusi yosh davrlari psixologiyasi, umumiy psixologiya, pedagogik psixologiya, tibbiyot psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya, eksperimental psixologiya yuridik psixologiya kabi psixologiyaning turli tarmoqlarida o'rganilgan hamda ko'pgina tadqiqotlar o'tkazilgan. Yosh davrlari psixologiyasida xotira masalasi inson shakllanib, turli yosh davrlariga qadam qo'yishi bilan xotira jarayoni ham shakllanib rivojlanib borishi xususida ma'lumotlar olishimiz mumkin. Umumiy psixologiya darsliklari orqali xotira haqida tushuncha, xotira turlari xotira jarayoni haqidagi nazariyalar haqida ko'pgina ma'lumotlar keltirib o'tilgan. Pedagogik psixologiya fanida xotira jarayonining pedagogik jarayondagi ahamiyati, o'qituvchi hamda

o'quvchi, talabalar xotira jarayoni va buning ta'lim jarayoniga ta'siri hususiyatlari o'rganilgan.

Tibbiyot psixologiyasi fanida xotiraning nerv fiziologik asoslari, xotira buzilishlari va korreksiya qilish usullari haqida ma'lumotlar mavjud. Eksperimental psixologiyada xotira bo'yicha o'tkazilishi mumkin bo'lgan turli yosh davrlari bilan bog'liq holda metodikalar majmuyi mavjud.

Man bir necha yildirki, psixologiya fanida insondagi xotira masalasiga to'xtalganimizda turfa qarashlar hamda psixolog olimlarimiz tomonidan bildirilgan fikr mulohazalarga guvoh bo'lamiz. Ularning har qaysisi o'z nuqta'i nazarlaridan kelib chiqqan holda inson xotirasini mustahkamlash, undagi faollikni orttirish hajmini kengaytirish va shu kabi boshqa masalalar haqida taklif hamda tavsiyalarni keltirib o'tmoqdalar. Demak, bundan ko'rinadiki, ushbu mavzuda qancha gapirilsa eskirmaydi. Chunki insoniyat tirik ekan, albatta uning eslab qolish qobiliyati bir-biridan qiziq savollarni keltirib chiqaraveradi.

Shu o'rinda bugungi kun kishilaridagi xotiraning qay darajada mustahkam ekanligi va buning sabablari nimalarga bog'liq ekanligi haqida to'xtalib o'tsak. Biz aksariyat hollarda tevarak atrofdagi sezgilarimiz yordami bilan idrok qilgan narsalarni o'zimizga kerak bo'lgan vaziyatlarda esga ololmay, ba'zan xafa yoki ba'zan jig'ibiyron bo'lamiz va o'zimiz istamagan holda afsus esimdan chiqib qolibdi degan jummalarni aytamiz. Biroq unutmashimiz lozimki, kundalik hayotimizdagi tajribalar shuni ko'rsatadiki, eslab qolgan narsalarning hammasi ham esimizga to'laligicha tushavermaydi. Ularning bir qismi unutiladi va aynan mana shu unutib qoldirish ham xotiraga oid xodisadir.

Inson xotirasining qonuniyatlarini o'rganish psixologiya fanining markaziy masalalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Ma'lumki insonning har qanday kechinma, xatti-harakatlari uzoq muddat ongda saqlanib, ma'lum bir sharoitda qayta namoyon bo'luvchi izlar qoldiradi. Xotira bu biz ilgari idrok qilgan, boshdan kechirga va bajargan ishlarimizni yodda saqlash, keyinchalik ularni eslash yoki xotirlash jarayonidir. Har kuni yanggi narsalarni bilamiz, kun sayin bilimlarimiz boyib boradi. Xotira faoliyatida shaxsning g'oyaviy yo'nalishi kata o'rin egallaydi. Ko'pgina

adabiyotlarda xotira tushunchasi quyidagicha ta'riflanadi: "Individning o'z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyincchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi"

Psixologiya fanida xotira muammosiga turlicha yondashuvlar mavjud bo'lib, ular mohiyati jihatidan bir kategoriyani har xil mezonlar bilan o'lchashda o'z ifodasini topadi. Hozirgi zamon xotirani tadqiq qilish bilan bog'liq tadqiqotlarda markaziy o'rin xotira jarayonining asoslariga ajratilgan. Xotira jarayonining asoslari uch yo'nalishda o'rganilgan. Bular: psixologik, neyro-fiziologik, bioximik. Xotiraning psixologik nazariyalari inson faolligi bilan bog'liq bo'lgan xotira jarayonlarini shakllantirishni tadqiq etadi.

Rus psixologiyasida xotira jarayoni bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlarda eydetik obrazlarning namoyon bo'lishi shaklida o'rganilgan. Jumladan A.R.Luriya tomonidan eydetik xotiraning individual tipologik xususiyatlari chuqur ta'riflab berilgan. Eydetik obrazlar harakatlanish xususiyatiga ega bo'lib, subyektlarning oldiga qo'yilgan vazifa va uning tasavvurlari ta'siri ostida o'zgartirish mumkin.

Assotsiativ psixologiya maktabining vakili, taniqli psixolog G.Ebbingauz jahon psixologiyasida birinchi bo'lib oliy ruhiy jarayon bo'lgan xotirani tajriba metodi negizida tekshirga va keng ko'lamda turmushga tatbiq etgan. Xotira jarayonini tajriba orqali tekshirishning asosiy yo'nalishini ishlab chiqdi.

Bolalarda xotiraning yuksak(yuqori) shakllarini birinchi marta tadrijiy ravishda tadqiq qilish taniqli psixolog L.S.Vigotskiyga nasib etgan. U maxsus tekshirishlarning predmeti qilib, xotiraning yuksak shakllarining rivojlanishi muammosini tanlagan va o'z shogirdlari A.N.Leontev va A.V.Zankov bilan birgalikda xotiraning yuksak shakllarini ruhiy faoliyatning murakkabshakli ekanligini, kelib chiqish jihatidan ijtimoiyligini ko'rsatadi. Shuning bilan birga u murakkab, mohiyatiga ko'ra esda olib qolishning asosiy bosqichlari rivojlanishini isbotlab bergan.

A.N.Leontev, S.L.Rubinshteyn, P.A.Ribnikovlar bolalar xotira faoliyatini o'rganganlar. Shuningdek ular o'qish faoliyatiga asoslangan holda maktab o'quvchilarida tekshirish ishlarini olib borganlar. Ular tomonidan faoliyat nazariyasi

ilgari surilib, turl tasavvurlar orasidagi bog'liqlik esda olib qoling materialning qandayligiga emas, balki odamning u bilan nima qilishiga bog'liqdir. A.N.Leontev tadqiqot ishlarida kata yoshdagilarning ma'nosiz bo'g'nlardan tuzilgan materialni yaxshi, puxta esad saqlab qolishi ta'kidlagan. Kata yoshdagilar ma'nosiz bo'g'nlarni qandaydir mazmun bilan tez va oson bog'lay oladilar. Shuning uchun ularda bolalarga nisbatan kuchliroq ma'no kasb etadi. Shuningdek ma'no anglatmaydigan materialni o'zlashtirish jarayoni tez ko'chadi, mahsuldorroq bo'ladi. Ma'nosiz materialni egallash uchun iroda kuchi, irodaviy sifatlar muhim ahamiyatga egadir.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar oldida bilish jarayonlaridan biri bo'lmish xotiraning kuchli bo'lishi va ko'lamining kengligi muhim va dolzarb masalalardan biridir. Xotira jarayoni ham nazariy ham amaliy jihatdan o'rganilishda davom etayotgan muhim ijtimoiy psixologik muammo sifatida tadqiq etiladi. Bola xotirasining rivojlanishi uning yosh davrlari bilan bog'liq holda ijtimoiy muhit, ota-onalarning nazorati va e'tibori natijasida, atrofidagi do'stlari hamda o'qituvchilari ta'sirida olingan ma'lumotlar esda saqlash jarayonida mukammallashib boradi. Hozirgi kunda olimlar bolalarda uzoq muddatli xotira qaysi yoshdan boshlab ishlay boshlashini aniq aytib berishga qiynaladilar. Xotirada ikkinchi darajali nasa yoki voqealar eslab qolinmaydi. Eslab qoling narsa va voqealar miyada sintez qilinadi va maxsus kodga aylanadi. Hozirgi kunda o'qitish muassasalarida berilgan materialni yaxshi eslab qolish ustida ko'plab tadqiqotlar olib borilmoqda. Chunki yaxshi esda olib qoling materialni tushunish oson bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. Nishanova Z. Qarshiyeva D. Atabayeva N. Qurbonova Z. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya// Toshkent, 2014;
2. Ibdullayev Z. Tibbiyot psixologiyasi // Toshkent Iqtisod-Moliya, 2008;
3. Nishanova Z. Alimbayeva Sh. Sulaymonov M. Psixologik xizmat// Toshkent, 2014.

**OLIIY TA'LIM TIZIMIDA TALABALAR AKADEMIK
PROKRASINATSIIYASINI O'RGANISHNING NAZARIY-
METODOLOGIK ASOSLARI**

Mardiyeva Shaxnoza Amirovna

SamDCHTI, Pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti, ps.f.f.d (PhD)

Email: mardiyevashaxnoza19820111@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarida akademik prokrastinatsiyani o'rganishning metodologik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda prokrastinatsiyaning psixologik va pedagogik omillari, uning shakllanish mexanizmlari hamda zamonaviy ilmiy yondashuvlar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, talabalarda prokrastinatsiyani aniqlash va baholash metodlari tahlil qilinib, ularni kamaytirishga qaratilgan ilmiy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: Akademik prokrastinatsiya, metodologiya, motivatsiya, o'z-o'zini boshqarish, talaba, oliy ta'lim.

Аннотация: В данной статье анализируются методологические основы изучения академической прокрастинации у студентов высших учебных заведений. Рассматриваются психологические и педагогические факторы прокрастинации, механизмы её формирования, а также современные научные подходы к её исследованию. Особое внимание уделяется методам диагностики и оценки уровня прокрастинации у студентов, а также разработке рекомендаций по её снижению.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, методология, мотивация, саморегуляция, студент, высшее образование.

Abstract: This article analyzes the methodological foundations for studying academic procrastination among higher education students. The psychological and pedagogical factors of procrastination, its formation mechanisms, and modern scientific approaches are examined. The study also focuses on diagnostic methods for

assessing procrastination levels and provides recommendations for reducing its impact on students' academic performance.

Keywords: *Academic procrastination, methodology, motivation, self-regulation, student, higher education.*

Kirish. O'zbekiston Respublikasida ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, yoshlarning intellektual va ma'naviy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan islohotlar doirasida ushbu yo'nalish alohida ahamiyat kasb etadi. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunida ta'limning asosiy maqsadi sifatida "shaxsning intellektual, ma'naviy-axloqiy va jismoniy rivojlanishini ta'minlash" belgilangan [1]. Shu bilan birga, "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonunda yoshlarning zamonaviy bilim va kasbiy kompetensiyalarni egallashi, ularning raqobatbardosh kadr sifatida shakllanishi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qayd etilgan [2]. Mazkur normativ asoslar oliy ta'lim muassasalarida talabalarning faolligini oshirish, ularning o'quv faoliyatini samarali tashkil etish va shaxsiy rivojlanish jarayonlarini qo'llab - quvvatlash zaruratini yuzaga keltiradi. Biroq amaliyotda talabalarning o'quv topshiriqlarini kechiktirishi, vaqtni noto'g'ri boshqarishi va o'z-o'zini tartibga solishdagi qiyinchiliklar kabi holatlar keng kuzatilmoqda. Ushbu psixologik hodisa ilmiy adabiyotlarda "akademik prokrastinatsiya" deb yuritilib, u shaxsning muhim o'quv vazifalarini ongli ravishda kechiktirishi va buning natijasida salbiy oqibatlarga olib keluvchi xulqiy tendensiya sifatida tavsiflanadi [3].

Tahlil va natijalar.

"Prokrastinatsiya" atamasi lotincha "procrastinare" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, "keyinga qoldirish" ma'nosini anglatadi. Ilmiy adabiyotlarda ushbu tushuncha dastlab umumiy hayotiy kechiktirish xulqi sifatida izohlangan bo'lsa, keyinchalik uning psixologik mexanizmlari chuqurroq o'rganila boshlangan.

Xorijiy olimlar orasida P.Steel, J.Ferrari, T.Pychyl kabi tadqiqotchilar akademik prokrastinatsiyani xulq-atvoriy va kognitiv nuqtai nazardan tahlil qilib, uning asosiy sabablari sifatida motivatsiya yetishmasligi, mukofot va jazolash tizimining noto'g'ri ishlashi hamda o'zini tartibga solishdagi zaiflikni ko'rsatadilar [4]. Ularning fikricha,

prokrastinatsiya nafaqat vaqtni boshqarish muammosi, balki shaxsning ichki psixologik jarayonlari bilan bog'liq tizimli muammodir. MDH mamlakatlari olimlari tadqiqotlarida esa akademik prokrastinatsiya ko'proq ta'lim jarayonidagi stress, o'quv yuklamasi va pedagogik muhit bilan bog'liq holda tahlil qilinadi [5]. Jumladan, L.I.Bocharova, E.V.Karpova kabi psixologlar bu hodisani talabaning o'quv motivatsiyasi va o'z-o'zini baholash darajasi bilan bog'laydi [6].

Mamlakatimiz olimlarining tadqiqotlarida ham ushbu muammo so'nggi yillarda keng o'rganilmoqda. Xususan, ta'lim jarayonida talabalarning mustaqil o'quv faoliyatini tashkil etish, motivatsiyani oshirish va psixologik qo'llab-quvvatlash masalalari akademik prokrastinatsiyani kamaytirishning muhim omillari sifatida qayd etiladi. Umuman olganda, mavjud tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, akademik prokrastinatsiya ko'p omilli (multifaktorial) psixologik hodisa bo'lib, u individual, ijtimoiy va ta'limiy omillar o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi.

Akademik prokrastinatsiya nafaqat o'quv samaradorligiga, balki shaxsning motivatsion sohasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. So'nggi yillarda xalqaro psixologiya va pedagogika fanlarida akademik prokrastinatsiya muammosi keng o'rganilayotgan bo'lsa-da, uning ijtimoiy-psixologik determinantlari, ayniqsa raqamli muhit sharoitida yuzaga kelish mexanizmlari yetarli darajada kompleks tahlil qilinmagan. Bu esa muammoning ilmiy dolzarbligini yanada oshiradi.

Prokrastinatsiya —vazifalarni kechikish yoki muddatdan oldin tayyor etmaslik holatidir, odatda motivatsiya, diqqat va yo'nalish bilan bog'liq bo'lgan ichki qarorlar oqibatidir. Psixologik bo'g'inlar: aniq va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati, vazifa qiymatini kamayishi, qiyinchiliklardan qo'rqish (anxiety), perfektsionizm, o'z-o'zini boshqarish ehtiyojlari. Turli ko'rsatkichlar: vazifa boshlanishiga qarshi mulohaza (intention-behavior gap), vaqtni boshqarish qobiliyati, vazifa bajarilishining o'z-o'zini baholanishi. Akademik prokrastinatsiya muammosi zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida shaxsning o'zini boshqarish, motivatsiya va faoliyat samaradorligi bilan bevosita bog'liq dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu hodisa dastlab umumiy prokrastinatsiya doirasida o'rganilgan bo'lib,

keyinchalik uning akademik faoliyatga xos ko'rinishlari alohida tadqiqot obyekti sifatida ajratib chiqilgan. Ilmiy adabiyotlarda prokrastinatsiya ko'pincha "shaxsning muhim vazifalarni ongli ravishda kechiktirishi" sifatida talqin qilinadi [7]. Zamonaviy tadqiqotlarda esa u o'z-o'zini boshqarishdagi buzilish, motivatsion ziddiyat va emotsional noqulaylik bilan bog'liq murakkab psixologik hodisa sifatida qaraladi.

Prokrastinatsiya tushunchasining shakllanish bosqichlari.

Prokrastinatsiya tushunchasining o'rganilishining birinchi bosqichi (XX asr o'rtalari) prokrastinatsiyani iroda kuchining yetishmasligi sifatida talqin qilish bilan tavsiflanadi. Bu davrda u asosan shaxsiy intizom muammosi sifatida qaralgan [8].

Ikkinchi bosqichda (1980–2000-yillar) prokrastinatsiya kognitiv va motivatsion jarayonlar bilan bog'liq holda o'rganila boshlandi. Bu yondashuvga ko'ra, shaxsning qaror qabul qilish mexanizmlari, mukofotlarni vaqt bo'yicha baholash va emotsional holati asosiy omillar sifatida ko'rib chiqiladi [9].

Uchinchi bosqich (2000-yildan hozirgacha) esa prokrastinatsiyani kompleks psixologik-ijtimoiy hodisa sifatida talqin qilish bilan ajralib turadi. Bu davrda raqamli muhit, ijtimoiy tarmoqlar va texnologik omillar ham muhim determinantlar sifatida tadqiqotlarga kiritildi [10].

Akademik prokrastinatsiyaning *nazariy metodologik yo'nalishlariga* alohida to'xtalib o'tishimiz lozim.

a) Kognitiv-foydalanuvchi modellari. Vazifa qiymati va taxminiy qiyinchiliklar tahlili: vazifa qiymati past bo'lsa, boshlanish ehtimoli kamayadi. O'z-o'zini boshqarish va rejalashtirish qobiliyati prokrastinatsiyani kamaytiradi. Umumiy nazariya: kognitiv cheklovlar (masalan, xotira yuklamasi) vazifa boshlashga to'sqinlik qiladi.

b) Emotsional-rasional modellar. Emotsiyalar: xavotir, qo'rqish, umidsizlik kabi holatlar vazifa boshlashga to'sqinlik qiladi. Regulyatsiya va boshqaruv strategiyalari (dasturlash, yo'naltirilgan nafas olish, kichik qadamlar qo'yish) natijani yaxshilaydi.

c) Sfeycha (Self-regulation) modellari. Uzluksiz o'z-o'zini nazorat qilish, maqsadlar aniqligi, monitoring va baholash mexanizmlari prokrastinatsiyani kamaytiradi. SMART maqsadlar qo'yish (aniqlik, o'lchanadigan, erishiladigan, realistik, vaqtga bog'liq) yordam beradi.

d) Motivatsiya nazariyalari. Uzoq muddatli maqsadlar va ichki motivatsiya prokrastinatsiyani pasaytiradi. Tashqi motivatorlar (muddatlar, mukofotlar) vaqtincha yordam berishi mumkin, lekin ichki qoniqish bilan boyitilgan reja yaxshiroq.

e) Yurish-joylanish va kontekstual faktorlar. Atrof-muhit: shaxsiyatga mos keladigan ish-joy (quiet, toza joy), vaqt va joy bo'yicha moslashuvchanlik. Ijtimoiy omillar: hamkasblar, o'qituvchilar yoki rahbarlar qo'llab-quvvatlashi motivatsiyani oshirishi mumkin.

Xulosa. Akademik prokrastinatsiya oliy ta'lim talabalarida ongli ravishda topshirilgan vazifani kechiktirish, yoki umuman bajarmaslik, vazifadan qurqish, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, vazifani bajarishga motivatsiyaning yetmasligi, vaqtni to'g'ri boshqarish va taqsimlayolmaslik, raqamli texnologiyalar sharoitida ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri va samarali foydalanmaslik kabi omillar salbiy ta'sir ko'rsatadi. Demak talaba o'z vaqtini rejalashtirilgan holda sarflash, qiyin vazifalarni, kichik hajmlarga alohida-alohida qismlarga ajratgan holda bajarish lozim. Doimo tashqi motivatsiyaga bog'lanib olmaslik muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2016.
3. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 2007.
4. Pychyl T. Solving the Procrastination Puzzle. – New York, 2013.
5. Bocharova L.I. Psikhologiya uchebnoy deyatelnosti. – Moskva, 2010.
6. Karpova E.V. Motivatsiya studentov. – Sankt-Peterburg, 2012.
7. O'zbekiston pedagogik tadqiqotlari jurnali, 2022–2025 yillar.
8. Milgram N. Procrastination in daily life. – 1992.
9. Steel P., Klingsieck K. Academic procrastination theory. – 2016.

O'QUVCHILARDA SALBIY O'ZGARISHLARNI KELTIRIB CHIQUVCHI TA'SIRLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Shahrisabz tumani 52- maktab psixologi
Boyqobilova Qorasoch
Shahrisabz tuman 81- maktab psixologi
Kadirova Sevara*

Inson tug'ilganidan to umrining oxirigacha rivojlanishda bo'ladi. Inson rivojlanishi murakkab jarayon. Bu rivojlanish tashqi ta'sirlar va ichki kuchlar ta'sirida kechadi. Tashqi ta'sirlar bu insonni o'rab turgan atrof-muhit bo'lsa, ichki ta'sir esa biologic, irsiy omillar hisoblanadi. Bolalarda ham xuddi shunday kechadi. Bola shaxsining shakllanishida, ijtimoiylashuvida ijtimoiy muhit muhim ahamiyatga ega. Bola sekinlik bilan ijtimoiy muhitni o'zlashtiradi. Aksariyat bolalar rivojlanishi dastlab oilada boshlanadi, keying rivojlanshi esa maktabgacha ta'lim muassasalari, maktab, oliygoh, atrofidagi do'stlari davrasida kechadi. Bola doimo o'zi uchun qulay bo'lgan, atrofda qilari uni tushunadigan, yaxshi aloqa o'rnata oladigan muhitni tanlaydi.

Bola shaxsining rivojlanishidagi dastlabgi "hududi" bu - oila. Bolaning shaxsining rivojlanishida oila muhim ahamiyat kasb etadi. Lekin shunday bo'lsa-da, oilada bola shaxsida salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqaruvchi bir necha omillarni kuzatishimiz mumkin. Misol tariqasida shularni aytishimiz mumkin-ki, ota-ona ajrimi, moddiy yetishmovchilik, otasi bilan yoki bo'lmasa onasi o'rtasidagi tushunmovchilik, oilada e'tiborning yetishmasligi, ota-onaning farzandlariga baravar muomulada bo'lmasligi kabilar.

Ota-ona ajrimini ta'sir ko'satishini aytadigan bo'lsak, buning natijasida bolaning oilada ota yoki onasining mehriga to'yimasligi, tengdoshlari yonida kamsitilishi o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga olib keladi. Bolaning dunyosi ikki qismdan iborat: biri otasiga, boshqasiga onasiga tegishli. Bu ikki qism ajrab ketsa, usha ikki dunyosi parchalansa, bola ham haqiqiy iztirobni boshdan kechiradi.

Katta yoshlilar buni yodda saqlashi zarur. Usha holatda bolaning boshi og'riy boshlaydi, qo'rqinchli tushlar ko'radi. Ayrim vaziyatlarda o'zi uchun qaltis harakatlarni qilib, natijada biror joyiga zarar ham yetkazishi mumkin.

Bola shaxsining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan muhim "hudud"lardan yana biri bu - maktab hisoblanadi. Bu bosqichning boshlang'ich sinfdan boshlab yuqori sinfgacha mujim ahamiyat kasb etadi. Boshlang'ich sinfda ko'proq bolaning nutqini rivojlantirishga e'tibor qaratishga kerak. Agar e'tibor qaratilmasa salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin ya'ni muloqotga kirishga qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Shuningdek maktab davrida bola shaxsining rivojlanishi uchun muhim hisoblangan tafakkur, intellekti, diqqat, kognitiv faoliyatini, xotirasini ayniqsa shaxslararo munosabatini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Shaxslararo munosabat jarayoni ya'ni bolaning atrofdagi kishilar bilan muloqoti, aloqasini rivojlantirish tufayli bolaning bilimlar, g'oyalar, fikrlar, axborot almashinuvini, turli ma'lumotlar uzatish va qabul qilish, munosabat o'rnatgan odami bilan bir-birini tushunishi ta'minlab berilgan bo'ladi.

Bundan tashqari, bola bitta partada kim bilan o'tirishi, kim eng yaqin o'rtog'i, ularning nima haqida gaplashishi, shuningdek, bola tanaffus va katta tanaffus paytlarida kimlar bilan yaqin munosabatda bo'lishini aniqlash lozim. Bu ishlarni albatta o'qituvchi va psixolog hamda ota-onalar hamkorlikda olib boradilar. Biroq, bu tekshirishlar bolaning izzat-nafsiga tegmasligi kerak, iloji boricha bola bu haqida bilmasligi kerak.

Bolalarda shu salbiy illatlarni yo'qotish, ularni zamon talablari asosida tarbiyalash birinchi navbatda o'qituvchi, psixolog ko'pincha ota-onasi zimmasiga tushadi. Shunday ekan tarbiyachi-o'qituvchi, psixolog ota-onalar bilan kelishgan holda bolalarda paydo bo'layotgan nuqsonlar ildizini o'rgangandan keyin tarbiya ishiga kirishadilar. Tarbiya ishlari har bir sinfda har metod bilan olib borilishi zarur. Bu yerda maktab o'quvchilarining yosh xususiyatlarini ham inobatga olgan ma'qul. Shundagi-na biz kutagn natijaga erisha olamiz.

Dunyoni ishlarini qarang-ki, stress deganimiz yosh tanlamas ekan. Bola shaxsining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillardan yana biri bu-stressdir.

Bolaning yoshi, o'tish davri, jinsidan qat'i nazar stressga tushish hollarini kuzatishimiz mumkin. Bolaning ichki dunyosi ruhiyati uchun yangi nimadir bilan buzib yuborilganda bolada stress holati yuzaga kelishi mumkin.

Maktabgacha ta'lim muassasasidagi davrni aytadigan bo'lsak bola bog'chaga qatnay boshlagani uchun yaqin odamlarini ko'rmaslik, hojatxonaga mustaqil boorish, atrofdagi yangi odamlar bolada stressni yuzaga keltirib chiqaradi. Shuningdek, bu shifokor yoki sataroshga borish, dori ichish bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Bolaning bu voqealarga munosabati birinchi navbatda yaqinlarining ko'proq ota-onasining qanday qabul qilishiga bog'liq.

Odatda ko'pchilik ota-onalar boladagi stressni payqashmaydi. Bolada kechayotgan stressni bolaning normal o'sish va rivojlanish jarayonida kuzatiladigan holatlardan farqlab olishi qiyin boladi. Agar farzandi stressni boshidan kechirayotgandek tuyulsa, zudlik bilan buning sabablarini aniqlashi lozim. Bolalar o'zini nima bezovta qilayotganini har doim ham so'z bilan ifodalay olmaydi, shuning uchun ham bu borada ota-ona ruhshunos, psixolog yordami bilan bolada kechayotgan o'zgarishlarni, salbiy sabablar, stressni bartaraf qilish usullari bilib olishi zarur hisoblanadi.

Bundan xulosa qilish mumkinki, ota-onalar bola stress vaziyatiga imkon qadar kechroq to'qnash kelishiga harakat qilishi lozim.

Salbiy omillardan yana biriga to'xtaladigan bo'lsak bu – qo'rquv. Bolalardagi an'anaviy qo'rquvlar haqida ham unutmaslik kerak. Ular ham psixolog, ruhshunoslar fikricha bola shaxsining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi sabablardan biri hisoblanadi. Qo'rquv haqida gap borganda dastlab, bolani yolg'iz qolishdan instinktiv qo'rqishi haqida bormoqda. Doim o'z oilasi bilan birga bo'lishga intilish har bir oilaning ongida tabiataan mavjud. Masalan, farzandingiz gapingizga kirmasa “ yalmog'izga berib yuborish” ko'chaga chiqarib qo'yish shart emas. Kattalar uchun beozor tuyulgan bunday gaplar yosh bolalar uchun o'ta jiddiy hisoblanadi.

Yana bir narsani alohida ta'kidlashimiz kerak-ki, ayrim ota-onalar farzandlarini kiyintirishda jiddiy xatoga yo'l qo'yadilar, ushbu goh boyligini ko'z-ko'z qilish uchun, goh avvalo yolg'iz bolam deb, qimmatbaho kiyim-kechak, qizlarga rang-

barang taqinchoqlar olib beradilar. Bu bolalarda takabburlik, xudbinlik, kibrli yashash kabi illatlar keltirib chiqaradi.

Tarbiya tarixiy-ijtimoiy tajribaga tayangan holda bolani umuman shaxsni ma'lum maqsad asosida ijtimoiy hayotga tayyorlovchi faoliyat jarayoni hisoblanadi. Jamiyat ma'naviyati va shaxs kamolotida muhim o'rin tutuvchi ma'naviy va axloqiy poklik, iymon, insof, diyonat, or-nomus, mehr-oqibat, keksalarga hurmat singari fazilatlar o'z-o'zidan shakllanmaydi. Yuqorida aytib o'tganlarimizning asosida oila, maktabgacha ta'lim, o'rta maxsus, kasb-hunar tizimlarida amalga oshirilayotgan ta'lim-tarbiya mazmuni yotadi.

O'sib kelayotgan yosh avlodni zamon talablariga mos, barkamol inson bo'lib shakllanishlari uchun ijtimoiy tarbiya ya'ni, aqliy, ma'naviy-axloqiy, jismoniy, mehnat, estetik, huquqiy, ekologik, iqtisodiy hamda jinsiy tarbiyani tashkil etish bola shaxsining rivojlanishiga albatta ijobiy ta'sir ko'rsata oladi va biz kutgan natijani beradi.

Hayot qarama-qarshiliklardan iborat. Ko'pincha qandaydir yangiliklar yaratilishi, muhim ishlarning oshirilishi turli qarama-qarshi fikrlar yuzaga kelishi mumkin. Zamonaviy texnologiyalar haqida shunday qarama qarshi fikrlar ko'plab uchraydi. Kompyuter, mobil telefon, planshet va smartfonlar foydalanuvchilarga yordam berish maqsadida hayotimizga kirib kelgan bo'lsa, endi hayotimizning bir qismiga aylandi desam adashmayman.

Hozirgi kunga kelib, nafaqat kattalar balki jajji bolajonlar ham ulardan foydalana boshladilar. Ma'lumki, go'dak dunyoga kelgan kunidan boshlab onasi bilan emotsional bog'liq. Ko'pincha go'daklik chog'idanoq atrof-olamni faqat onasi orqali taniy boshlaydi. Bugungi kundagi yosh onalarimiz esa farzandlarining dunyoga kelgan dastlabki kunlaridanoq go'daklari ko'z oldida zamonaviy qurilmalardan foydalanadilar. Hatto smartfon kabi mobil telefon bilan birga "nafas oladilar". Bunday holat tabiiy-ki bola ulg'aygandan so'ng ham davom etadi. Ayrim ota-onalar o'z ishlarini bajarib olish uchin bolalarning qo'lga mobil telefon berib qo'yadilar.

Bunday holatlarning tez-tez takrorlanishi bir necha omillarga sabab bo'lishi mumkin. Bular: bola boshqalar bilan munosabat jarayonida qiyinchiliklarga duvh

keladi. doimo qiziqarli multifilm yoki o'yinlar bilan shug'ullanish imkoniyatini taqdim etadigan qurilmalarga bog'lanib bog'lanib qolish odati shakllana boshlaydi. Haqiqiy hayotdagi rivojlantiruvchi o'yin va kitob o'qib erish kabi mashg'ulotlardan bahra olmaganlillari sababli qiziqish mavjud bo'lmaydi, kelgusi o'qish, dars tayyorlashlarida qiyinchiliklar yuzaga keladi. Shu tariqa onalarimiz farzandlarining tarbiyaviy jarayonlarida xatoga yo'l qo'yadilar.

Adabiyotlar ro'yhati:

1. M.Vohidov. Bolalar psixologiyasi 1982 9-b
2. R.To'raxonova. Tarbiyasi og'ir bolalar psixologiyasi va ularni tarbiyalash. 5-6-b
3. Z.Nishonova, Z.Qurbonova, S.Abdiyev. Psixodiagnostika va eksperimental. 2011. 92-93-b

**XULQI OG'ISHGAN BOLALAR BILAN OLIB BORILADIGAN
PSIXODIAGNOSTIK ISHLARNING O'ZIGA XOS JIHATLARI VA
TAMOYILLARI**

*Yusupova Jansaya Polatovna
Navoiy viloyati Tomdi tumani
15-umumiy o'rta ta'lim maktab amaliyotchi 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.

This article provides information about family upbringing, the influence of parents on children, cooperation in the education system, and recommendations for parents.

Kalit so'zlar: deviant xulq, psixodiagnostika, xulqi og'ishgan bolalar, diagnostik metodlar, psixologik korreksiya, individual yondashuv.

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 aktsentuatsiyasining 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. 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 shizofreniya darajasiga bormaydi. Psixopatiyaning yengil ko'rinishlari faqat bolaning rivojlanishi bosqichidagina ayrim hollarda ko'zga tashlanadi.

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 yaratadi. 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 hissi paydo bo'ladi. Shuning uchun xam maktabda berilgan mustaqillik va to'g'ri tashkil etilgan o'qish sharoitlari, samimiyluk muhiti unda ijobiy sifatlarni shakllanishiga hizmat qiladi.

Jamiyat taraqqiyoti jarayonida yosh avlodning har tomonlama barkamol bo'lib yetishishi muhim ijtimoiy vazifalardan biridir. Biroq so'nggi yillarda bolalar va o'smirlar orasida xulq-atvorning og'ish holatlari — ya'ni ijtimoiy me'yorlarga zid bo'lgan xatti-harakatlar ko'payib borayotgani kuzatilmoqda.

Xulqi og'ishgan bolalar (deviant bolalar) — bu o'z xatti-harakatlari bilan jamiyat tomonidan qabul qilingan axloqiy, ijtimoiy va huquqiy me'yorlardan chetga chiqadigan bolalardir. Bunday xulqning shakllanishiga ko'plab omillar — oilaviy muhit, noto'g'ri tarbiya, psixologik travmalar, tengdoshlar ta'siri hamda biologik omillar sabab bo'lishi mumkin.

Mazkur muammoni chuqur o'rganish va samarali yechim topishda psixodiagnostika alohida o'rin tutadi. Chunki aynan psixodiagnostik tadqiqotlar orqali bolaning ichki psixologik holati, motivlari va muammolari aniqlanadi.

Xulqi og'ishgan bolalar quyidagi psixologik belgilar bilan ajralib turadi:

- agressivlik va tajovuzkorlik;
- impulsivlik va o'zini nazorat qila olmaslik;
- ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari;
- past o'z-o'zini baholash yoki aksincha, haddan tashqari yuqori baholash;
- emotsional beqarorlik;
- negativizm va qarshilik ko'rsatish;
- kommunikativ muammolar.

Ushbu xususiyatlar psixodiagnostik jarayonni juda murakkablashtirib va o'quvchiga maxsus yondashuvni talab qiladi.

Psixodiagnostik ishlarning mohiyati va vazifalari

Psixodiagnostika — bu shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlash, baholash va tahlil qilishga qaratilgan ilmiy metodlar tizimidir.

Psixodiagnostik ishlarning o'ziga xos jihatlari

Xulqi og'ishgan bolalar bilan olib boriladigan diagnostika komplekslik, individual yondashuv, dinamik kuzatuv ishonchli psixologik muhit, ijtimoiy muhitni tahlil qilish holatlari bilan o'ziga xosligiga ega. Bunda bola shaxsiga hurmat bilan yondashish, uning huquq va qadr-qimmatini saqlash, olingan barcha ma'lumotlar sir saqlanadi va faqat mutaxassislar doirasida foydalanish, natijalar ilmiy asoslangan metodlarga tayangan holda chiqarilishi, diagnostika oldindan tuzilgan reja asosida, bosqichma-bosqich amalga oshirilishi, turli metod va manbalardan olingan ma'lumotlar o'zaro

solishtirilishi va har bir bolaning yosh, jins, ijtimoiy sharoit va psixologik xususiyatlari hisobga olinishi juda zarurdir.

Psixodiagnostik ishlarning asosiy tamoyillari quyidagilardir.

1.Komplekslik tamoyili .Turli metod va manbalardan olingan ma'lumotlar o'zaro solishtiriladi.

2.Individual yondashuv tamoyili.Har bir bolaning yosh, jins, ijtimoiy sharoit va psixologik xususiyatlari hisobga olinadi.

Xulqi og'ishgan bolalar bilan olib boriladigan psixodiagnostik ishlar murakkab, ko'p bosqichli va mas'uliyatli jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonning samaradorligi diagnostikaning ilmiy asoslanganligi, kompleks yondashuv va individual ishlash tamoyillariga rioya qilinishiga bog'liq.To'g'ri tashkil etilgan psixodiagnostik faoliyat nafaqat mavjud muammolarni aniqlash, balki ularning oldini olish va bolani ijtimoiy hayotga muvaffaqiyatli moslashtirish imkonini beradi.

O'SPIRINLIK DAVRIDA INTELEKTUAL RIVOJLANISH

*Navoiy viloyati G'ozg'on shahar
3-maktab amaliyotchi psixologi
Ergasheva Aziza Burhon qizi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'spirinlik davrida intellektual rivojlanishning asosiy xususiyatlari va qonuniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'spirinlarning abstrakt, mantiqiy hamda tanqidiy fikrlash qobiliyatlarining shakllanishi va rivojlanish bosqichlari yoritildi.

В данной статье анализируются основные особенности и закономерности интеллектуального развития в подростковом возрасте. В исследовании рассматриваются этапы формирования и развития навыков абстрактного логического и критического мышления у подростков.

This article analyzes the main features and patterns intellectual development during adolescence. The study examines the stages of formation and development of abstract, logical, and critical thinking skills in adolescents.

Kirish so'zlar: Bilish jarayonlari, Qobiliyat. Tanqidiy tafakkurning rivojlanishi. Mehnat ko'nikma va malakalari.

Ilk o'spirinlarning bilish jarayonlari shunday darajaga yetadiki, kattalar bajaradigan barcha aqliy ishlarni bajarishga amaliy jihatdan tayyor bo'ladilar. Ularning bilish jarayonlari murakkab va egiluvchan bo'lib boradi. Ular bu yoshga kelib jiddiy ishlarga ko'p vaqtlarini ajrata boshlaydilar, dam olish va o'yin-kulguga juda kam vaqt ajratadilar. ularning barcha bilish jarayonlari, jumladan, hayol, xotira, nutq, tafakkur rivojlanadi. ilk o'spirinlik yoshidagi o'quvchilarning bilish jarayonlari turli nuqtai nazarlarni tahlil qilishga va bu masala bo'yicha har tamonlama fikr yuritishga yordam bera oladi.

O'spirinlarda moddiy dunyo to'g'risida shaxsiy fikrlar, mulohazalar, ilmiy dunyoqarash tarkib topganidan keyingina tafakkurning tanqidiylik xususiyati rivojlana boshlaydi. Tanqidiy tafakkurning rivojlanishi o'quv materiallarini puxta o'zlashtirishda, ta'lim jarayonida tashabbuskorlikka, voqelikni isbotlash va asoslash ko'nikmalari tarkib topishiga imkon yaratadi. Hodisalar to'g'risida hukm va xulosa chiqarish, tasdiqlash yoki inkor qilish qobiliyatini rivojlantiradi. O'spirinning qobiliyati va iste'dodi ta'lim jarayonida, mehnat faoliyatida rivojlanadi. Qobiliyatning o'sishi bilimlar, ko'nikmalar, malakalarning sifatiga bog'liq bo'lib, shaxsning kamol topish jarayoniga qo'shilib ketadi. Demak, maktabda o'tiladigan, darslar, laboratoriya ishlari, amaliy mashg'ulotlar, referat, konspekt yozish kabi faoliyat turlari o'spirinlar o'zlashtirish uchun zarur materiallarni mustaqil holda tushunishga olib keladi. Bo'larning barchasi ilmiy-nazariy tafakkurning shakllanishiga, tevarak atrofdagi voqelikning umumiy qonuniyatlarini o'sishiga, aqliy imkoniyatlarining vujudga kelishiga, tabiat va jamiyat rivojlanishining qonunlarini anglashiga muhim shart-sharoit yaratadi. Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, o'smirlik yoshida o'quvchilar aqliy faoliyatining omillari va usullari bilan qurollangan bo'ladilar.

O'spirinlik davrida shaxsini rivojlanish xususiyatlari. Shunga ko'ra har kim qobiliyatiga yarasha kasb-hunar tanlasa, bu sohada muvaffaqiyatli mehnat qilsa, ijtimoiy turmush taraqqiyotiga muhim hissa qo'shgan bo'ladi. O'spirinlar u yoki bu kasbni o'z ixtiyorlari bilan ongli ravishda tanlashlari uchun ular mustaqillik, dadillik, qat'iylik, o'zini tuta bilish, chidamlilik, sabr-toqat kabi irodaviy xislatlarga ega bo'lishlari kerak. Mehnat qilishda muqaddas burchni bajarish istagi, maqsadning aniqligi, hunar o'rganishga ishtiyoqmandlik mazkur fazilatlarining shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'spirinlar aqliy rivojlanishda tasavvurning ahamiyati juda katta, chunki inson biron bir ishni qilishga kirishar ekan, albatta uning natijasini tasavvur eta olishi kerak. O'spirinlik davrida shaxsini rivojlanish xususiyatlari. Tasavvursiz hech qanday ishni to'g'ri rejalashtirish mumkin emas. O'spirinda tasavvur qila olish layoqati yaxshi rivojlangan bo'lsagina, u o'z hayotidagi idealni tasavvur eta oladi, shunga ko'ra uzoq va yaqin rejalarini tuzadi. Hozirgi yigit va qizlarni 30-40 yil avvalgi tengqurlari bilan solishtirganda, ularning umumiy saviyalari naqadar o'sganligini ko'rish mumkin. O'spirinlarning intellektual qiziqishlari doirasi keng va ko'pqirralidir. O'spirinlarning qiziqishlari aksariyat hollarda o'zi tanlagan kasb va yo'nalish shuningdek, hayotiy rejalariga asoslangandir. O'spirinlik yoshiga kelib, yigit va qizlarning dunyoqarashlari yuksak pog'onaga ko'tarila boshlaydi. Bu esa o'spirinning tashki olamni tushunishiga, baholashiga bo'lgan munosabatlarini aniqlashga yordam beradi. O'spirinlarning dunyoqarashi endi ularning ilmiy, falsafiy, siyosiy va diniy qarashlari tizimidan iboratdir. Ma'lum bir kasbda faoliyat ko'rsatishni boshlayotgan o'spirin unga intellektual, ijtimoiy-psixologik hamda axloqiy jihatdan tayyor bo'lishi kerak. O'spirinlik davrining oxirlari va o'spirinlik yoshiga kelib, ularda mehnat ko'nikma va malakalari rivojlanadi. Bu ko'nikma va malakalari ularning kelgusidagi kasbiy faoliyatlari bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Har qanday kasbiy ko'nikma va malakalarning o'sishi, avvalo, o'spirin intellektining umumiy rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Shuning uchun ham bu davrdagi o'spirinlar intellektining rivojlanishiga alohida e'tibor berish lozim.

O'spirinlik davrida shaxsini rivojlanish xususiyatlari. Bu yoshdagi bolalarga uchun muloqotga kirishish ehtiyojining mavjudligi ham juda muhim, lekin u yetakchi

emas, faqat tanlagan kasb va yo'nalishlari bo'yicha mashg'ul bo'lmagan o'spirinlarga ko'proq tengdoshlari bilan muloqotda bo'lishga ehtiyoj sezadilar. Bu yoshdagi bolalar mehnat faoliyati bilan xuddi kattalardek shug'ullana oladilar. Ilk o'spirinlik davrini kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarning shakllanishi uchun senzitiv davr deb hisoblash mumkin. O'zining kasbiy taqdirini tasodifan yoki noto'g'ri hal etilishi murakkab ichki kechinmalarga, ikkilanishlarga, ziddiyatlarga olib kelishi mumkin. Bu esa yigit va qiz hayoti uchun ham, jamiyat uchun ham katta zarar keltiradi. Kasb tanlash vaqtida ilk o'spirinlar o'z moyilligi va qobiliyatlarini shaxsiy sifatlar, xususan, nerv sistemasining tipi, analizatorlar xususiyati emosional-irodaviy sifatlarini ham hisobga olishlari zarur.

O'QUVCHILARNING OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

*Navoiy viloyati Qiziltepa tumani
33-maktab amaliyotchi psixologi
Abdullayeva Zarnigor G'aybullayevna*

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik jihatlari tahlil qilinadi. Shaxsning psixologik yetukligi, emotsional barqarorligi, muloqot madaniyati va qadriyatlar tizimi oilaviy hayotga tayyorgarlikning asosiy komponentlari sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, o'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashning samarali psixologik usullari yoritiladi.

This article analyzes the psychological aspects of preparing students for family life .Psychological maturity of the individual,emotional stability,communication culture and value system are considered as the main components of preparation for

family life. Also, effective psychological methods of preparing students for family life are highlighted.

В данной статье анализируются психологические аспекты подготовки студентов к семейной жизни в качестве основных компонентов подготовки к семейной жизни рассматриваются психологическая зрелость личности эмоциональная устойчивость культура общения и система ценностей. Также освещаются эффективные психологические методы подготовки к семейной жизни.

Kalit so'zlar: oilaviy hayot, psixologik tayyorgarlik, emotsional intellekt, muloqot, qadriyatlar, konfliktologiya.

Jamiyat taraqqiyotida oila muhim ijtimoiy institut hisoblanadi. Har bir insonning barkamol shaxs bo'lib yetishishida oila muhitining o'rni beqiyosdir. Shu sababli yoshlarni, ayniqsa o'quvchilarni kelajakdagi oilaviy hayotga tayyorlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon nafaqat ijtimoiy, balki psixologik jihatdan ham chuqur asoslangan bo'lishi lozim. Oilaviy hayotga tayyorgarlik — bu shaxsning nikoh va oila munosabatlariga ongli, mas'uliyatli va ijtimoiy-psixologik jihatdan tayyor bo'lish jarayonidir. Bu tayyorgarlik quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladi:

- psixologik tayyorgarlik
- axloqiy tayyorgarlik
- ijtimoiy tayyorgarlik
- iqtisodiy tushunchalar

Mazkur komponentlar o'zaro bog'liq bo'lib, biri yetishmasa, oilaviy hayotda muammolar yuzaga kelishi mumkin. Avvalo, o'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashda shaxsning psixologik yetukligi muhim omil hisoblanadi.

Psixologik yetuklik — bu insonning o'z his-tuyg'ularini boshqara olishi, mustaqil qaror qabul qilishi va o'z xatti-harakatlari uchun javobgarlikni his etishidir. Yetuk shaxs oilada yuzaga keladigan turli vaziyatlarda to'g'ri yo'l tutib, muammolarni oqilona hal qila oladi. Psixologik yetuklik o'quvchilarning oilaviy hayotga tayyorgarligida markaziy o'rin egallaydi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- o'z-o'zini anglash (self-awareness)
- o'zini boshqarish (self-regulation)
- mustaqil fikrlash
- qaror qabul qilish ko'nikmalari

Yetuk shaxs turmush o'rtog'i bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadi, o'z majburiyatlarini anglaydi va oilaviy muammolarga mas'uliyat bilan yondashadi.

Shuningdek, emotsional barqarorlik ham muhim ahamiyatga ega. Oilaviy hayotda turli hissiy holatlar kuzatiladi va bu vaziyatlarda insonning sabr-toqatli bo'lishi, stressni boshqara olishi muhimdir. Emotsional jihatdan barqaror shaxs oilaviy munosabatlarda muvozanatni saqlay oladi. So'nggi yillarda psixologiyada **emotsional intellekt** tushunchasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu:

- o'z his-tuyg'ularini anglash
- boshqalarning hissiyotlarini tushunish
- hissiy holatlarni boshqarish

Oilaviy hayotda aynan emotsional intellekt yuqori bo'lgan insonlar:

- kamroq konfliktga kirishadi
- ko'proq murosa qiladi
- mustahkam munosabatlarni shakllantiradi.

Muloqot madaniyati ham oilaviy hayotning asosiy ustunlaridan biridir.

Oila — bu muloqot tizimi. Samarali muloqot quyidagi ko'nikmalarni talab qiladi:

- faol tinglash
- ochiq va aniq fikr bildirish
- tanqidni to'g'ri qabul qilish
- empatiya

Ko'plab oilaviy nizolar aynan noto'g'ri muloqot natijasida kelib chiqadi. Shuning uchun o'quvchilarga kommunikativ kompetensiyalarni shakllantirish zarur. O'quvchilarni to'g'ri va samarali muloqot qilishga o'rgatish, ularning kelajakdagi oilaviy hayotida muhim rol o'ynaydi. Bir-birini tinglash, hurmat qilish, o'z fikrini muloyim ifodalash va empatiya ko'rsatish kabi ko'nikmalar oilaviy muhitni

sog'lomlashtiradi. Bundan tashqari, o'quvchilarda to'g'ri qadriyatlar tizimini shakllantirish zarur. Sadoqat, ishonch, mehr-muhabbat, o'zaro hurmat kabi qadriyatlar mustahkam oilaning poydevorini tashkil etadi. Bu qadriyatlar bolalikdan boshlab shakllantirilsa, kelajakda barqaror oilaviy munosabatlar yuzaga keladi. O'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashda konfliktologik savodxonlik ham muhim o'rin tutadi. Har qanday oilada kelishmovchiliklar bo'lishi tabiiy hol. Muhimi, bu nizolarni qanday hal qilishdir. O'quvchilarga muammolarni tinch yo'l bilan hal qilish, kompromissga kelish va o'zaro kelishuvga erishish ko'nikmalarini o'rgatish lozim. Yana bir muhim jihat — bu ijtimoiy tajriba va oilaviy muhitdir. O'quvchilar ko'pincha o'z ota-onalarining munosabatlarini kuzatib, ulardan o'rnak oladilar. Shuning uchun oiladagi sog'lom psixologik muhit yoshlarning kelajakdagi oilaviy hayotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. . Shu bilan birga o'quvchi yoshlarga hozirgi zamon oilasining asosiy vazifalari haqida bilim ,ko'nikma hosil qilishi uchun ma'lumotlar berish va bu vazifalarni hayot davomida qo'llay olish ko'nikmalarini shakllantirish lozimdir.

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlash — bu ko'p qirrali va murakkab jarayon bo'lib, u shaxsning psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini o'z ichiga oladi. Ushbu jarayonda maktab, oila va jamiyatning o'zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Faqatgina har tomonlama yetuk va ongli yoshlar orqali mustahkam va barqaror oilalarni shakllantirish mumkin.

ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА STEAM ЁНДАШУВИНИНГ АХАМИЯТИ.

Яср Университети Педагогика Укитувчиси

Жакбарова Сурайёо Тангирбергеновна

Янги Аср Университети Филология Ва Тилларни Укитиш 3-Курс

Талабаси Сатторова Солиха Одил Кизи

Аннотация : Ушбу мақолада замонавий таълим тизимидаги энг илғор йўналишлардан бири бўлган STEAM ёндашувининг мазмун-моҳияти, унинг ўқув жараёнидаги ўрни ва ўқувчиларнинг интеллектуал салоҳиятини оширишдаги аҳамияти ёритилган. STEAM фанларини интеграциялаш орқали назарий билимларни амалиёт билан боғлаш усуллари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар :STEAM таълими, интеграция, инновация, лойиҳавий таълим, креатив фикрлаш, технология, амалий кўникмалар.

КИРИШ

Жадаллик билан ривожланаётган XXI асрда таълим тизими олдида нафақат билим бериш, балки ўқувчиларда замонавий кўникмаларни шакллантириш вазифаси турибди. Анъанавий таълим усуллари кўп ҳолларда фанларни бир-биридан ажратилган ҳолда ўргатишга асосланган бўлиб, бу ўқувчиларда дунёнинг яхлит манзарасини тушунишда қийинчилик туғдиради. Бундай шароитда STEAM (Science – табиий фанлар, Technology – технология, Engineering – муҳандислик, Art – санъат ва Mathematics – математика) ёндашуви таълим сифатини оширишнинг энг самарали воситаси бўлиб хизмат қилмоқда.

STEAM ёндашувининг асосий мақсади — ўқувчиларни шунчаки маълумотни эслаб қолишга эмас, балки муаммоларни танқидий ва ижодий ҳал қилишга ўргатишдир. Бу тизимда санъат (Art) компонентининг мавжудлиги

муҳандислик ва технологик ечимларга эстетик ва креатив ёндашиш имконини беради...

STEAM ta'limi - bu STEM fanlarini (ya'ni, fan, texnologiya, muhandislik va matematika) o'qitishning badily ko'nikmalar, jumladan, ijodiy fikrlash va dizaynni ham o'z ichiga oluvchi yondashuvdir! STEAM atamasi

„STEM“ so'zining qisqartmasiga san'atni anglatadigan „A“ (Art) harfi qo'shilishi orqali hosil qilingan.

STEAM dasturlarining maqsadi - o'quvchilarga innovatsion fikrlashni, tanqidiy mulohaza yuritishni, real hayotdagi muammolarga muhandislik yoki texnologiyalardan ijodiy yondashuvda foydalanishni o'rgatishdan iborat. Bunda o'quvchilarning matematika va tabiiy fanlarga oid bilimlariga tayangan holda, ularni amaliyotda qo'llashga urg'u beriladi.

STEM ta'limi esa - bu fan (Science), texnologiya (Technology), muhandislik (Engineering) va matematika (Mathematics) fanlariga integratsiyalashgan va o'zaro bog'liq tarzda yondashishni nazarda tutadi.

Keyinchalik bu tizimga san'at (Art) va o'qish (Reading) elementlari qo'shib, u kengaytirilgan holda STEAM ta'limi deb yuritila boshlandi

ТАДҚИҚОТ МЕТОДЛАРИ (Research Methods)

STEAM таълимини ўрганишда одатда қуйидаги илмий методлардан фойдаланилади:

Қиёсий-таҳлилий метод: Анъанавий таълим ва STEAM ёндашуви ўртасидаги фарқларни солиштириш.

Педагогик кузатув: Дарс жараёнида ўқувчиларнинг жамоавий ишлаш даражаси ва креативлигини кузатиш.

Лойиҳавий метод (Project-based learning): Маълум бир муаммони ечиш учун бир нечта фанни бирлаштирган ҳолда амалий лойиҳа яратиш жараёнини таҳлил қилиш.

Сўровнома (Анкета): Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ушбу тизимга бўлган муносабати ва қизиқишини аниқлаш.

АМАЛИЙ МИСОЛЛАР (Practical Examples)

Мақолангизга қуйидаги мисолларни киритишингиз мазмунни бойитади:

Мисол 1: "Ақлли иссиқхона" лойиҳаси.

Science (Фан): Ўсимликларнинг ўсиши учун зарур бўлган шароитлар (фотосинтез, намлик) ўрганилади.

Technology & Engineering (Технология ва Муҳандислик): Намлик ва ҳароратни ўлчайдиган автоматик датчиклар ва суғориш тизими лойиҳаланади.

Mathematics (Математика): Сарфланадиган сув миқдори, ҳарорат графиклари ва майдон юзаси ҳисобланади.

Arts (Санъат): Иссиқхонанинг эстетик дизайни ва макети яратилади.

Мисол 2: "Кўприк қуриш" тажрибаси.

Ўқувчилар оддий материаллардан (масалан, ёғоч таёқчалар) максимал оғирликка бардош бера оладиган кўприк қуришади. Бунда физика қонунлари (босим, мувозанат) ва муҳандислик ҳисоб-китоблари қўлланилади.

"Профессор Ж. Якман таъкидлаганидек, STEAM таълими нафақат фанларни ўргатади, балки дунёни англашнинг яхлит тизимини яратади."

1. Кен Робинсон иқтибоси

Инглизча: "Creativity is now just as important in education as literacy, and we should treat it with the same status."

Таржима: "Ҳозирги кунда таълимда ижодкорлик худди саводхонлик каби муҳимдир ва биз унга худди шундай мақомда ёндашишимиз керак."

Муаллиф: Сир Кен Робинсон (Таълим бўйича эксперт).

2. Кэтрин Жонсон иқтибоси

Инглизча: "We will always have STEM with us. Some things will drop out of the public eye and will go away, but there will always be Science, Engineering, and Technology. And there will always, always be Mathematics."

Таржима: "STEM доимо биз билан бирга бўлади. Баъзи нарсалар одамлар эътиборидан четда қолиб, йўқ бўлиб кетар, лекин Фан, Муҳандислик ва Технология ҳар доим мавжуд бўлади. Ва ҳар доим, ҳар доим Математика бўлади."

Муаллиф: Кэтрин Жонсон (NASA математиги).

STEAM нима ва у нега муҳим?

STEAMнинг таърифи: STEAM — бу шунчаки фанлар йиғиндиси эмас, балки танқидий фикрлаш ва муаммоларни ижодий ҳал қилиш кўникмаларини шакллантирувчи таълим моделидир. Ундаги "А" (Art) ҳарфи нафақат тасвирий санъат, балки гуманитар фанлар, тил ўрганиш, муסיқа ва медиани ҳам ўз ичига олади.

Келажак касбларига тайёргарлик: Янги индустриал инқилоб даврида автоматизация кўплаб такрорий ишларни эгалламоқда. Аммо инсон ижодкорлиги ва мураккаб муаммоларни ечиш қобилиятининг ўрнини ҳеч нарса боса олмайди. STEAM ўқувчиларни айнан мана шундай ўзгарувчан меҳнат бозорига тайёрлайди.

Инновациялар ва глобал ечимлар: Батарея технологиялари, гидропоника (сувда ўсимлик ўстириш) ва коинот технологиялари орқали иқлим ўзгаришига қарши курашиш — буларнинг барчаси STEAM ёндашуви натижасидир.

Narrow International School

Мавзу: STEAM кўникмаларининг кундалик ҳаётдаги аҳамияти

Танқидий фикрлашни рағбатлантириш: STEAM ўқувчиларни маълумотни пассив қабул қилишдан тўхтатиб, уни таҳлил қилишга ва "Нега?" деган саволни беришга ўргатади.

Фанлараро боғлиқлик: STEAM фанларни бир-биридан ажратмайди. Масалан, муҳандислик лойиҳалари математикани жонли саёҳатга айлантиради, кимёвий тажрибалар эса илм-фанга бўлган қизиқишни уйғотади.

Тил ва мулоқот кўникмалари: Бу ёндашув нафақат техник билимларни, балки ўқувчиларнинг ўз ғояларини тушунтириб бериш, баҳс-мунозара қилиш ва мулоқот қилиш қобилиятларини ҳам ривожлантиради.

Кундалик ҳаётда қўлланилиши: STEAM кўникмалари (мантикий фикрлаш, маълумотларни таҳлил қилиш) фақат олимларга керак эмас. Улар харажатларни ҳисоблашдан тортиб, сиёсат ва молиявий қарорлар қабул қилишгача бўлган ҳар бир соҳада "ақлли қарор" чиқаришга ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, замонавий таълим тизимида STEAM ёндашуви шунчаки янгича ўқитиш методи эмас, балки XXI аср талабларига жавоб берадиган кучли стратегик воситадир. Ушбу тадқиқот давомида ўрганилган маълумотлар ва таҳлиллар асосида қуйидаги якуний хулосаларга келинди:

Интеграциялашган таълим самарадорлиги: STEAM фанларни (табиий фанлар, технология, муҳандислик, санъат ва математика) бир-биридан ажратган ҳолда эмас, балки яхлит тизим сифатида ўқитиш орқали ўқувчиларда дунёнинг реал манзарасини шакллантиради. Бу эса назарий билимларнинг амалиёт билан узвий боғланишини таъминлайди.

Келажак кўникмаларини шакллантириш: Мазкур ёндашув ўқувчиларда танқидий фикрлаш, ижодий ёндашув (креативлик) ва мураккаб муаммоларни ечиш қобилиятини ривожлантиради. Бу кўникмалар жадал ўзгариб бораётган меҳнат бозорида муваффақиятга эришишнинг асосий омили ҳисобланади.

Инновацион муҳит: STEAM лойиҳалари устида ишлаш жараёнида ўқувчилар хато қилишдан қўрқмасликка, изланишга ва жамоавий ҳамкорликка ўрганадилар. Бу эса жамият учун янги ғоялар ва инновацияларни тақдим эта оладиган кадрлар тайёрлашга замин яратади.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, мактаб ва олий таълим муассасаларида STEAM лабораторияларини ташкил этиш, ўқув дастурларини фанлараро боғлиқлик асосида қайта кўриб чиқиш ҳамда педагогларнинг ушбу соҳадаги малакасини доимий ошириб бориш таълим сифатини янги босқичга олиб чиқишда муҳим аҳамият касб этади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН ФДФБИЁТЛАР РУЙХАТИ:

1. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. - Тошкент: "Ўзбекистон" нашриёти, 2021.
2. Yakubova D.T. Таълимда инновацион технологиялар ва STEAM ёндашуви. Услубий қўлланма. - Тошкент, 2022.
3. Yakman G. STEAM Education: an overview of creating a model of integrative education. // Virginia Polytechnic Institute and State University. 2008.

4. Бегимкулов У.Ш. Педагогик таълим жараёнларини ахборотлаштириш: Назария ва амалиёт. - Тошкент: Фан, 2011.
5. OECD. The Future of Education and Skills 2030. OECD Education Working Papers. 20
6. Spacefoundation.org
7. Harrowhongkong.hk
8. Mashup Math/TED Talk

AYBDORLIK HISSINING NAMAYON BO'LISHIDAGI GENDER FARQLAR

*Norbo 'tayeva Zahro Faxriddin qizi
O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi, Dinsostiopsixologiyasi
kafedrasi, psixologiya yo'nalishi
1-bosqich magistranti.
Ilmiy rahbar: F.F.Rasulova*

Kirish. Zamonaviy psixologiyada emotsional holatlarning inson ruhiy rivojlanishiga ta'siri keng tadqiq etilmoqda. Ayniqsa, aybdorlik hissi shaxsning axloqiy shakllanishi, ijtimoiy munosabatlari va o'zini baholash mexanizmlarida markaziy o'rinni egallaydi. Ushbu emotsional holatning kelib chiqishi, rivojlanish dinamikasi va yoshga qarab o'zgarishi psixologik jihatdan dolzarb masalalardan biridir. Aybdorlik hissi - bu shaxsning o'z harakatlarini yoki fikrlarini ijtimoiy yoki axloqiy me'yorlarga zid deb baholashi natijasida yuzaga keladigan salbiy emotsional holatdir. Bu holat shaxsning ichki nazorati, o'zini tanqid qilish qobiliyati va empatiya darajasi bilan chambarchas bog'liqdir. Turli yosh davrlarida ushbu hissiyot turlicha

shakllanadi va ijtimoiy tajriba, madaniy kontekst, tarbiya va individual xususiyatlarga qarab farq qiladi. Shu boisdan, aybdorlik hissi shaxsning axloqiy ongida muhim o'rin egallovchi murakkab psixologik hodisa hisoblanadi. Ushbu emotsiya insonning o'z xatti-harakatlarini baholashi, ijtimoiy me'yorlarga moslashuvi hamda shaxslararo munosabatlarni tartibga solishda muhim rol o'ynaydi.

Asosiy qism. Aybdorlik hissi - shaxsning o'z xatti-harakatlarini, qarorlarini yoki munosabatlarini ichki me'yorlar va ijtimoiy qadriyatlar bilan solishtirishi natijasida yuzaga keladigan murakkab emotsional holat hisoblanadi. Ushbu hissiyot insonning axloqiy rivojlanishi, o'zini nazorat qilishi va ijtimoiy moslashuvida muhim rol o'ynaydi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aybdorlik hissining namoyon bo'lishi gender omiliga ko'ra ma'lum farqlarga ega bo'lishi mumkin. Gender farqlarni tahlil qilishda avvalo biologik va ijtimoiy omillarni ajratib ko'rib chiqish muhimdir. Biologik yondashuvga ko'ra, erkak va ayol organizmidagi gormonal farqlar emotsional reaktivlikka ta'sir qilishi mumkin. Biroq zamonaviy psixologiyada asosiy e'tibor ijtimoiylashuv jarayonlariga qaratiladi. Jamiyat tomonidan qizlar va o'g'il bolalarga yoshligidan turli xulq-atvor me'yorlari singdiriladi, bu esa keyinchalik aybdorlik hissining shakllanishida sezilarli farqlarni yuzaga keltiradi. Ko'plab tadqiqotlarda ayollarda aybdorlik hissi erkaklarga nisbatan kuchliroq va tez-tez namoyon bo'lishi aniqlangan. Buning asosiy sabablari sifatida ayollarning emotsional sezgirligi yuqoriroq bo'lishi, shuningdek, ijtimoiy rollar bilan bog'liq talablar mas'uliyatli, g'amxo'r, munosabatlarni saqlovchi bo'lish ko'rsatiladi. Ayollar ko'pincha boshqalarning hissiyotlariga nisbatan ko'proq javobgarlikni his qiladilar, bu esa aybdorlik hissining tez qo'zg'alishiga olib keladi. Ayollarda aybdorlik hissining kelib chiqish sabablari va uning psixologik, ijtimoiy va madaniy jihatlari bo'yicha bir qator olimlar o'z tadqiqotlarini olib borgan. Quyida ayrim olimlar va ularning ishlagan asosiy yo'nalishlari keltirilgan: Filipp Zimbardo - Zimbardo ijtimoiy va shaxsiy aybdorlik hissining paydo bo'lishida ijtimoiy rol va genderning ta'sirini o'rgangan. Uning tadqiqotlari odamlarning ijtimoiy muhitdagi roli va ularning ijtimoiy intilishlari orqali aybdorlik hissining shakllanishiga ta'sir qiluvchi omillarni tushunib yetishga yordam bergan. Karen Xorni - Xorni ayollar

psixologiyasiga oid o'zining klassik tadqiqotlarida aybdorlik hissini ayollar o'ziga qo'ygan talablar va jamiyatning ularga qo'ygan talablari o'rtasidagi ziddiyatlardan kelib chiqadigan psixoanalitik yondashuvdan ko'rgan. U ayollardagi aybdorlik hissining paydo bo'lishida ijtimoiy va gender stereotiplarining katta ta'sirini ta'kidlagan[5]. Melani Kleyn - Kleyn o'zining obyekt-so'zli psixoanalizi va ayollarda aybdorlik hissini tushunishda yoki o'zini tanqid qilishga asoslangan nazariyalarni ishlab chiqqan. Uning tadqiqotlariga ko'ra, aybdorlik hissining paydo bo'lishi ko'p hollarda shaxsiy ehtiyojlar va boshqalarga nisbatan yondashuvdagi ziddiyatlardan kelib chiqadi[3]. Syuzen Bakker - Bakker ayollar o'rtasida aybdorlik hissining shakllanishini genderga asoslangan ijtimoiy ta'lim va madaniy muhitga bog'lashga harakat qilgan. Uning ishi ijtimoiy stereotiplarning ayollardan kutilgan "mukammal" rolga moslashishini va bu jarayondagi aybdorlik hissini qayta tahlil qilishga qaratilgan[1]. Karl Rodjers - Rodjers insonning shaxsiy rivojlanishidagi eng katta omillardan biri sifatida o'zini qabul qilish va hurmat qilishni ko'rsatgan. Aybdorlik hissini psixoterapevtik muammo sifatida ko'rib, Rodjers ayollarda o'zini qadrlashning pastligi va aybdorlik hissini kuchaytiruvchi ijtimoiy omillarni tadqiq qilgan[4].

Erkaklarda esa aybdorlik hissi nisbatan sustroq ifodalanadi yoki ko'proq tashqi xulq orqali emas, balki ichki kechinmalar shaklida kechishi mumkin. Buning sababi sifatida jamiyatda erkaklarga nisbatan "kuchli bo'lish", "his-tuyg'ularni yashirish" kabi stereotiplarning mavjudligi ko'rsatiladi. Natijada erkaklar o'z aybdorlik hissini ochiq ifoda etishdan ko'ra, uni bostirish yoki ratsionalizatsiya qilishga moyil bo'ladilar. Shuningdek, aybdorlik hissining ifodalanishida vaziyatga bog'liq farqlar ham kuzatiladi. Masalan, shaxslararo munosabatlarda ayollar ko'proq ichki ayblovlarni qo'llasa, erkaklarda esa tashqi omillarni ayblash tendensiyasi kuchliroq bo'lishi mumkin. Bu holat ularning muammoga yondashuvi va stressga javob reaksiyasida ham aks etadi.

Psixodiagnostik tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, aybdorlik hissining yuqori darajasi ba'zi hollarda ayollarda xavotir va depressiv holatlarga moyillikni oshirishi mumkin, erkaklarda esa bu hissiyot ko'proq agressiya yoki befarqlilik

ko'rinishida kompensatsiya qilinadi. Bu esa gender asosidagi emotsional regulatsiya strategiyalarining farqliligini ko'rsatadi.

Metodologiya. Talabalarda aybdorlik hissining namoyon bo'lishida o'ziga xos gender farqlarni aniqlash maqsadida Jo'raqulova Dilfuza Farxodovna tomonidan o'tkizilgan tadqiqot natijalarini ko'rib chiqamiz. Unga kora, «Aybdorlik hissini o'rganish» (I.A.Belik) so'rovnomasidan foydalanib, talabalarga quyidagi 10 ta savol bilan murojaat qilindi[2]. Berilgan savollar asosan shaxsning emotsional xulq-atvor reaksiyalarini o'z ichiga olib, respondentlardan aybdorlik hissini yuzaga keltiruvchi turli vaziyatlarga munosabat bildirish so'raldi. Tadqiqot jarayonida olingan natijalarga ko'ra aybdorlik hissini namoyon qilishda qiz bolalar(3,92) o'g'il bolalarga(2,89) nisbatan ko'proq darajada aybdorlikni o'zlaridan qidirishi, aksincha o'g'il bolalar(2,23) esa qiz bolalardan(2,11) farqli ravishda vaziyatni yoki boshqalarni ayblashlari ma'lum bo'ldi. Bundan tashqari o'g'il bolalarning(2,51) ko'pchiligi bu holatda hatto men yomon ish qildim deb o'ylamayman yoki eslash og'ir bo'lgan o'sha vaziyatni unutishga va o'ylamaslikka harakat qilaman deb javob berishgan bo'lsa, qiz bolalarda(1,96) bu ko'rsatkich nisbatan pastroq darajada ekanini ko'rishimiz mumkin. Lekin, bo'lib o'tgan so'nggi voqealarni tahlil qilish, ulardan saboq olishga harakat qilish, qilgan xatolarini to'g'irlash yoki yuzaga kelgan noxush holatni bartaraf etishga harakat qilish o'g'il bolalarda(3,79) ham qiz bolalarda(3,75) ham deyarli bir xil ko'rsatkichni berdi. Psixosomatik reaksiyalar ya'ni bosh og'rig'i, o'zini yomon his qilish, ishtahaning kuchayishi yoki yetishmasligi va boshqalar qiz bolalarda(2,57) o'g'il bolalarga(2,32) nisbatan yuqoriroq darajada ekanligini ham ushbu tadqiqot natijasi orqali bilib olishimiz mumkin. Aybdorlik hissini ifodalashda qizlar o'g'il bolalarga qaraganda ko'proq kechinma bilan birga keladigan jismoniy his-tuyg'ularni tasvirlashga harakat qilishdi, masalan ular aybdorlikni «og'ir hissiy kechinma», «depressiya», «qalb og'rig'i» hamda «ruhiy azoblanish» bilan bog'lashadi.

Aybdorlik hissi namoyon bo'lishidagi emotsional xulq-atvor reaksiyalarini tahlil qilish natijasida qizlar o'z-o'zini ayblash, pushaymonlik hissi hamda o'z xatti-harakatlarini oqlashga ko'proq moyilligini ko'rsatgan bo'lishsa, aksincha, o'g'il

bolalar ushbu kechinmaga sabab bo'lgan vaziyat haqida o'ylamaslikni hamda iloji boricha unutishni xohlaydilar, zero ular o'z harakatlarini ko'p holatlarda yomon deb baholamaydilar ham. Ayollarda ham, erkaklarda ham aybdorlik kechinmasini uyg'otadigan vaziyatlar, ulardagi jamiyat taraqqiyoti davomida shakllangan stereotipik «ayollik» tushunchasi (g'amxo'r va mehribon ona, do'st, xotin sifatida) hamda «erkaklik» xulq-atvori (jamiyatdagi erkaklarning asosiy roli) bilan bog'liq. Misol uchun, ayollar o'zlarini befarqliliklari uchun, ya'ni o'z yaqinlariga yetarlicha e'tibor bera olishmaganlarida, ularni xafa qilishgan yoki azoblashganlarida, yordam so'rab murojaat qilganlarida rad javobini berishgan bo'lsa ham o'zlarini aybdor his qilishadi. Erkaklar esa o'zlarining cheklovlarini anglaganlarida yoki o'z g'azablarini tutib turolmaganliklari bilan bog'liq vaziyatlarni bunga sabab qilib ko'rsatadilar.

Natija va Muhokama. O'tkazilgan psixodiagnostik tadqiqot natijalari talabalarda aybdorlik hissining namoyon bo'lishida aniq gender farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Xususan, qiz bolalarda aybdorlik hissi yuqoriroq darajada bo'lib, ular ko'proq o'z-o'zini ayblash, pushaymonlik hissini chuqurroq his qilish hamda emotsional kechinmalarni ochiq ifodalashga moyilligi bilan ajralib turadi. Ularning javoblarida aybdorlik hissi ko'pincha ichki kechinmalar, ruhiy azoblanish va psixosomatik reaksiyalar bilan bog'langanligi kuzatildi.

O'g'il bolalarda esa aybdorlik hissi nisbatan pastroq darajada namoyon bo'lib, ular ko'proq vaziyatni yoki tashqi omillarni ayblashga, shuningdek, noxush holatlarni unutishga yoki e'tibordan chetda qoldirishga intilishlari aniqlandi. Shu bilan birga, har ikki jins vakillarida ham sodir bo'lgan vaziyatlarni tahlil qilish va xatolardan saboq olish ko'rsatkichlari deyarli bir xil ekanligi kuzatildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, aybdorlik hissining ifodalanishi nafaqat individual psixologik xususiyatlarga, balki jamiyatda shakllangan gender stereotiplari va ijtimoiy rollarga ham bevosita bog'liqdir.

Xulosa qilib aytganda, aybdorlik hissi shaxsning axloqiy rivojlanishi, o'zini baholash va ijtimoiy moslashuv jarayonlarida muhim o'rin egallovchi murakkab emotsional hodisa hisoblanadi. Ushbu hissiyotning shakllanishi va namoyon bo'lishida gender omili sezilarli ahamiyatga ega bo'lib, ayollarda u ko'proq ichki

kechinmalar va o'zini ayblash orqali, erkaklarda esa tashqi omillarni ayblash yoki hissiyotlarni bostirish orqali ifodalanadi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, ayollarda aybdorlik hissining yuqori darajasi ularning emotsional sezgirligi va ijtimoiy rollari bilan bog'liq bo'lsa, erkaklarda ushbu hissiyot ijtimoiy stereotiplar ta'sirida ko'proq yashirin shaklda namoyon bo'ladi. Shu bois, aybdorlik hissini o'rganishda gender yondashuvini hisobga olish, shuningdek, psixologik yordam va korreksion ishlarda individual hamda ijtimoiy omillarni kompleks tarzda tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Atamuratova Z. I. Aybdorlik hissi psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi: uslubiy qo'llanma. - Toshkent, 2024. - 85 b.
2. Баккер С. Женщина и стереотипы в современном обществе. - Нью-Йорк: Oxford University Press, 2012. - С. 56-78.
3. Белик И.А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. - Санкт-Петербург, 2006. - 19 с.
4. Клейн М. Психоанализ и развитие ребенка. - Москва: Когито-Центр, 2014. - С. 23-45.
5. Роджерс К. Терапия, основанная на уважении к человеку. - Москва: Издательство «Речь», 2002. - С. 88-110.
6. Хорни К. Неврозы современной женщины. - Москва: Академический проект, 1999. - С. 112-135.

BOLA PSIXOLOGIYASIDAGI O'ZGARISHLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH KO'NIKMALARI

Mirzayeva Nilufar Tursunbayevna
TDTU psixologi

Annotatsiya: O'smirlik yoshida bolaning hayot sharoitlari va faoliyati ancha o'zgaradi, ruhiyatining qayta qurilishi ro'y beradi. Tengqurlari bilan muomala qilishning yangi shakllari paydo bo'ladi. Jamoada o'spirinning ijtimoiy maqomida o'zgarishlar ro'y beradi, ota-onalar va ustozlar tomonidan unga talablar kuchayadi.

Bu yoshda o'spirinning vaqtinchalik oila va maktabda ruhiy ajralishi sodir bo'ladi. O'spirinning shakllanishida ota-onaning ahamiyati pasayadi. Odatda u rasmiy jamoa va norasmiy muomala guruhini tanlash bilan band bo'ladi va unga hurmat bilan munosabatda bo'linadigan guruhni tanlaydi. Bu sport, texnika to'g'aragi bo'lishi mumkin. Shu bilan birga bu guruh o'smirlarning yig'ilishib, ichib-chekib o'tirishadigan yerto'la ham bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: bola, o'smirlik, axloq, tarbiya, psixologiya, ko'nikma, muammo, odob, shaxs, o'quvchi, tushuncha

Аннотация: В подростковом возрасте условия жизни и деятельности ребенка значительно меняются, происходит перестройка его психики. Появляются новые формы обращения с равными. В коллективе происходят изменения социального статуса подростка, повышаются требования к нему со стороны родителей и наставников.

В этом возрасте происходит временное психическое разделение подростка в семье и школе. Значение воспитания снижается в становлении подростка. Обычно он занят выбором между формальной командой и группой неформального обращения и выбирает группу, которая разделена уважительным отношением к нему. Это может быть спортивная, техническая рубка. Однако это также может быть погреб, где группа подростков собирается, пьет и курит.

Ключевые слова: ребенок, подросток, мораль, воспитание, психология, навыки, проблема, манеры, личность, ученик, понимание

Annotation: at the age of adolescence, the life conditions and activities of the child change much, a restructuring of his psyche occurs. New forms of dealing with cockroaches appear. Changes in the social status of a teenager occur in the team, the requirements for him by parents and mentors increase.

At this age, a teenager's spiritual separation occurs in a temporary family and school. In the formation of a teenager, the importance of parents decreases. He is usually busy choosing a formal team and an informal treatment group, and chooses a group that treats him with respect. It can be a sports, technical dam. At the same time this group may also have a basement where teenagers gather and drink.

Keywords: Child, Adolescent, ethics, upbringing, psychology, skills, problem, etiquette, personality, reader, concept

Hammamiz ham deyarli har kuni ijtimoiy istalmagan axloqning turli-tuman ko'rinishlari - tajovuskorlik, zararli odatlar, qonunga zid harakatlar bilan to'qnashamiz. Shu kabi muammolar bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar ko'p yillardan beri qator savollarga javob izlamoqdalar. Bunday axloqning sababi nimada bo'lishi mumkin? Nima insonni qayta – qayta o'ziga va atrofdagilarga zarar keltirishga majburlamoqda? Bundan qanday qutilish mumkin? Va nihoyat “og'ishgan xulq”, “tarbiyasi og'ir”, “deviant” atamasidan foydalanish qonuniymikan?

Ijtimoiy pedagogika va “Tarbiyasi og'ir bolalar” psixologiyasi fanining asosiy maqsadi o'quvchilarda shaxs og'ishgan xulqi muammolarini zamonaviy holati haqida ilmiy asoslangan, yaxlit tasavvurning shakllanishida yordamlashishda ko'rinadi. Og'ishgan xulqni tushuntirish uchun turlicha psixologik kontseptsiyalar qimmatini tan olgan holda kognitiv – axloqiy yondashuvlarni ustuvor sifatida ajratamiz.

“Tarbiyasi og'ir bolalar” tushunchasining ko'p ma'noliligi va bu bilan bog'liq bo'lgan terminologik chalkashliklar, har birimizning ichki dunyomizga xos bo'lgan shaxsiy ozodlik ehtiyoji va jamiyatning cheklashlari orasidagi qarama – qarshilikdir. Og'ishgan xulq fenomeni mavjudligining o'zi “ozodlik yoki zaruriyat” dilemmasi faktini tasdiqlaydi, xatto jamiyatning umidlariga qarshi har bir odamning shaxsiy

tanlovchi predmeti hisoblanadi. Yana bir ma'lum murakkablik shundaki, og'ishgan xulq muammosi bo'yicha turli fanlar masalan, sotsiologiya, tibbiyot, huquq, pedagogikadan izlash lozim bo'ladi. Mavjud bo'lgan adabiyotlar, qoidalardek, yohud o'ta ixtisoslashtirilgan, yoki o'ta ommaviy masaladir. Shu xususda taakidlab o'tishimiz joizki, nosog'lom oila muhiti, oilada farzandga yetarli darjada e'tibor berilmasligi, bolada bo'sh vaqtning ko'pligi, noto'liq oilalar, o'smirlik ya'nikim balog'at yoshidagi krizisdan o'ta olmaslik va aynan o'sha davrda ota-ona tomonidan bola tarbiyasida bo'shliqqa yo'l qo'yishlari bugungi kunning dolzarb mavzusiga aylanib borayotgan "xulqi og'ishgan", "tarbiyasi og'ir" bolalarning vujudga kelishiga sabab bo'lmoqda, va asosiy omil deya aytishimiz mumkin. Bu muammoning tub ildizlari, muammoni xal qilish xususida ko'plab chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. "Tarbiyasi og'ir" bolalarni ijobiy tomonga yo'naltirish va muammoning ildizlariga bolta urish maqsadida bugungi kunda davlatimiz tomonidan oila, mahalla, maktab, tengqurlar jamoasi kuchlarini birlashtirish muhim. Umuman bolani to'g'ri ijtimoiylashishi, jamiyatda o'z o'rnini topishida har bir ijtimoiylashish institutlarining o'zni beqiyosdir.

Maktab ijtimoiy pedagogikasining asosiy muammosi tarbiyasi og'ir o'spirinlar hisoblanadi. 12-16 yoshli o'g'il-qizlar o'spirin hisoblanishadi. Bu davr shaxs shakllanishi jarayonida nihoyatda katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga ham o'smirlar ham tarbiyachilar uchun qiyin davrdir.

Bu yoshda o'smirlarning kattalar xususan ota-onalar bilan muammolari paydo bo'ladi. Ota-ona o'z farzandiga yosh bolaga bo'lganday qarashadi, bola esa bu g'amxo'rlikdan chiqib ketmoqchi bo'ladi. Shuning uchun uning kattalar bilan munosabatida ko'p nizolar kelib chiqadi, bolada kattalar fikrlariga tanqid bilan qarash kuchayadi. Kattalar bilan munosabatlar xarakteri ham o'zgaradi: bo'ysunish pozitsiyasidan bola tenglik pozitsiyasiga o'tmoqchi bo'ladi. Bir vaqtning o'zida tengdoshlar bilan ham o'zaro munosabatlarning xarakteri o'zgaradi. O'spirinda kattalik hissi tug'iladi va hissiyot mustaqil bo'lishga intilish, kattalarning xohish istaklariga qarshi chiqishda namoyon bo'ladi. Kichkina bolaga qaraganda

o'spirinning qiziqishlari ancha o'zgaradi. Ijodiy faoliyatga intilish bilan bir qatorda o'spiringa qiziqishlarning beqarorligi ham xosdir.

Shunday qilib o'spirinlik yoshining quyidagi o'ziga xos xususiyatlarini ajratsak bo'ladi:

- 1.Emotsional voyaga yetmaganlik;
- 2.O'z xulq-atvorini to'liq nazorat qila olmaslik;
- 3.O'z ehtiyojlarini qondirish uchun imkoniyat va xoxishlarini to'g'ri baholay olmaslik;
- 4.Katta bo'lishga intilish

O'spirin yetarlicha voyaga yetgan shaxs emas. U insonning eng muhim xislatlari va jihatlari shakllanishi bosqichida bo'lgan shaxsdir. Bu bosqich bolalik va kattalik o'rtasidagi davrdir. Shaxs hali o'zini katta deb hisoblashi uchun yetarli rivojlanmagan, biroq shu bilan birga atrofdagilar bilan munosabatga kirishishi va o'z harakatlarida ijtimoiy norm va qoidalar talablariga amal qilishi uchun yetarli rivojlangan.

O'spirin aqlli qaror qabul qilishga ongli harakatlar sodir etishga va ular uchun axloqiy va huquqiy jihatdan mas'ul bo'lishga qodir. Shuni ta'kidlash joizki, o'spirin o'z xatti-harakatlari uchun huquqiy javobgarlikka tortiladigan shaxsdir. Garchi qonun voyaga yetmaganlarning ijtimoiy psixologik rivojlanishini inobatga olib, ular uchun cheklangan javobgarlikni belgilasa ham katta o'spirinlik va o'smirlik davrini shaxsiy javobgarlik bilan xarakterlanadigan yosh deb qabul qilsak bo'ladi.

“Tarbiyasi og'ir“ o'smirlar jismoniy jihatdan sog'-salomatdir, biroq ularning ta'lim-tarbiyasi buzilgan. Ular o'z tengdoshlaridan o'qishda ortda qoladilar, sababi ularda xotira, tafakkur va tasavvur xislari yaxshi rivojlanmagan.

Garchi ular o'zlariga qiziqarli narsani bajarishsa ham ular mehnat qilishni yoqtirishmaydi, o'zlarini biror ishni bajarishga majbur qila olmaydi, ular tizimli shug'ullana olishmaydi. “Tarbiyasi og'ir” o'smirlar maktab intizomi va tartibini buzishadi, o'qishni xohlashmaydi, o'qituvchilar, tengdoshlar, ota-ona bilan nizolashadi. Maktabni tashlab ketishadi, o'zlarini omadsiz deb bilishadi, ular daydilik qilishadi, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar iste'mol qilishadi, huquqbuzarliklar

sodir etishadi. Aynan o'spirinlar jismoniy yoki jinsiy zo'rlik oqibatida o'z jonlariga qasd qilishadi.

O'spirinlarning pedagogik jihatdan tarbiyalanmaganliklari ijtimoiy pedagogik hodisa bo'lib, oilaviy va maktab tarbiyasining kamchiligidir, maktabdan tashqari tarbiya ishining qoniqarsiz yo'lga qo'yilganligi natijasidir. Agar oila, maktab, maktabdan tashqari muassasada bolani tarbiyalovchi omillarni boshqarsa, ko'chakuyda boshqarib bo'lmaydi. Bu tarbiya jarayonida aks etmasligi mumkin emas. Chunki o'smirlar bo'sh vaqtlarini aksariyati aynan ko'chada o'tkazishadi. U yerda ularning muomalasi, ya'ni eng muhim ijtimoiy ehtiyojlaridan biri shakllanadi. O'quvchi o'spirinlar uchun asosiy faoliyat bu o'qishdir. Biroq o'qish tarbiyasi og'ir o'smirlar uchun o'qituvchilar va tengqurlarining hurmatini qozona olish vosita emas. Shuning uchun ular o'zlariga muhim bo'lgan faoliyatni maktabdan tashqarida izlashadi. Aynan shu yerda, o'zi kabi o'smirlar davrasida ularga yomon xislatlar va qo'pollik uchun tanbeh berishmaydi, aksincha bu kamchiliklarni kattalik alomati deb bilishadi.

Biroq hozirgi kunda maktabda, yashash jonlarida bolalar bilan birgalikda ijtimoiy ish olib boorish amaliyoti paydo bo'lmoqda. Bu faoliyat mikrotuman va maktabda ta'lim-tarbiya ishlarini olib borishning yagona rejasi bo'yicha maktab va barcha ijtimoiy xizmatlarni bolalar tarbiyasi va himoyasi muammosini yechish uchun birlashtiradi. Yagona reja bo'yicha ish yuritish maktab pedagogik jamoasining faoliyatini tubdan o'zgartiradi. Pedagoglar maktabdan tashqari bolalar muassasasi, sinf rahbarlari, guruh tarbiyachilari faoliyatiga qo'shilishadi va ular bilan yaqin hamkorlikda bo'lishadi.

Pedagogik tarbiyasi og'ir bolalar bilan ishlashda ijtimoiy pedagog maktab va maktabdan tashqari jamoaning ular xulq-atvoriga ta'sirini o'rganadi. Ular bilan ish olib borishda yaxshi natijalarga erishish uchun bir qator shartlarni bajarishi lozim:

1. O'smir bilan aloqa o'rnatish
2. O'smir bilan yaxshi o'zaro munosabatlar o'rnatish
3. Uning reaksiyasi, fikri, intilishlari, qiziqishlari, kelajakdagi rejalarini o'rganish

Tarbiyasi og'ir o'smirlar bilan ish olib boorish ommaviy so'rovnoma va anketa to'ldirish bilan amalga oshiriladi. Bu usullar pedagogik qarovsiz o'smirlar guruhlarining qayerda paydo bo'lganligi haqida ma'lumot olish imkonini beradi.

Tarbiyasi og'ir o'smirlar ish olib borishda pedagog quyidagi parametrlarni inobatga olishi lozim: guruh hajmi, ularning yosh va ijtimoiy tarkibi, muomala qilish joylari va vaqti, guruh faoliyatining mazmuni va yo'nalishi.

Ijtimoiy pedagog o'smirlar guruhining ijtimoiy tarkibini bilish ham muhim. Ijtimoiy tarkibi turli bo'lgan o'smirlar guruhlarida o'zaro axborot almashuv va muomala qilish qiziqarli bo'ladi. Biroq bu guruhlarda hayot haqida yolg'on tasavvurlarga ega ma'lumotlar ham tarqatilishi mumkin.

Tarbiyachining vazifasi:

1. Guruhdagi muomalaning mazmunini bilish;
2. Tarbiyaviylar ta'sirni to'g'ri tashkil qilib, ma'lumotni to'g'ri tomonga yo'naltirish.

Guruhlarning o'rnatilishi va tahlil qilinishi lozim bo'lgan mashg'ulotlarini ikki turga ajratsak bo'ladi – vaqt bo'yicha – doimiy va nodoimiy, yo'nalishi bo'yicha – ijobiy (mehnat, sport, san'at bilan mashg'ul bo'lish) va salbiy (chekish, alkohol mahsulotlarini iste'mol qilish, qimor o'ynash).

Shuni inobatga olish kerakki, bu jarayonga tarbiyachidan tashqari o'smir mansub bo'lgan tarbiyalanuvchilar jamoasi ham qo'shiladi. Bunda tarbiyachi kordinator vazifasini bajarib, jamoani o'z o'rtoqlarini qayta tarbiyalashga yo'naltiriladi. O'smirlar bilan reabilitasion markazda ishliytogan ijtimoiy pedagog metodlardan biridan foydalanib tarbiyalanuvchi oldida idealga o'xshash naqsadini qo'yadi. Bu axloqiy komil inson o'smirning ijobiy yurish-turishning shakllanishiga yordam beradi.

Insoniyat mavjudligining muhim shartlaridan biri - bola tarbiyasi hisoblanganligi bois, u dunyoga kelmasdanoq tarbiyaviy tadbirlar boshlab yuboriladi. Shunday bo'lsa-da, jamiyatda xulq-atvorida salbiy illatlarga moyil, ijtimoiy me'yorlarni qabul qilolmaslik xohishi, xatti-harakatlarini nazorat qila olmaydigan bolalarni uchratamiz. Ularni tabiatan shunday xulq-atvorga ega deb, e'tibordan

chetda qoldirish yoki chora-tadbirlar ishlab chiqmaslik jamiyat uchun kattadan-katta yo'qotishlarga olib keladi.

Shu bois, tarbiyasi va xulq-atvorida o'zgarishi bo'lgan bolalarga yordam ko'rsatuvchi kishilar psixologlar, pedagoglar hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoev Sh.M. "Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik- har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak". 2017 y, 104 bet, O'zbekiston matbuot va axborot agentligining —O'zbekiston nashriyot matbaa ijodiy uyi.
2. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. 2017 y, 488 bet, O'zbekiston matbuot va axborot agentligining —O'zbekiston nashriyot matbaa ijodiy uyi.
3. Azizxodjaeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. O'quv qo'llanma. - T.: O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006.
4. Bern E. Igri, v kotorie igrayut lyudi. Lyudi, kotorie igrayut v igri. / Erik Bern; [per. s angl. A.Gruzberga]. —M.: Eksmo, 2012.
5. Bordovskaya N.V., Rozum S.I. Psixologiya i pedagogika. Uchebnik dlya vuzov Piter, 2016 g.

АБДУЛЛА ОРИПОВ ШЕЪРИЯТИДА ЛИРИК ҚАҲРАМОН БАДИИЙ ТАЛҚИНИ

Мирзаева Нилуфар Турсунбаевна

Аннотация: XX аср ўрталаридан буён ўзбек бадий маданияти тараққиётига салмоқли улушини қўшиб келаётган, шеърятимизнинг ёрқин юлдузи, Ўзбекистон қаҳрамони Абдулла Орипов бадий-эстетик изланишларида халқимизнинг олис ўтмиш воқелигини, буюк аجدодларимиз ҳаёти ва тақдирини ўрганиш алоҳида аҳамият касб этган. Абдулла Ориповнинг тарихга муносабатини ифодалаган шеърлари, дostonлари, драма ва мақолаларида ҳамиша замон руҳи уфуриб туради. Бугунги куннинг маънавий-

интеллектуал талаб ва эҳтиёжларидан келиб чикиб мозийга, бетакроп аждодларимизнинг тақдирига мурожаат қилади.

Калит сўзлар: ижод, миллат, шоир, миллийлик, лирик қаҳрамон, Ватан, шеърят, асар, бадиият, маданият, дoston, драма

Аннотация: внеся значительный вклад в развитие узбекской художественной культуры с середины 20 века, яркая звезда нашей поэзии, Герой Узбекистана Абдулла Орипов, в своих художественно-эстетических изысканиях, изучении реальности далекого прошлого нашего народа, жизни и судьбы нашего великого предки имели особое значение. В стихах, эпopeях, драмах и статьях, выражающих отношение Абдуллы Орипова к истории, всегда чувствуется дух времени. Основываясь на духовных и интеллектуальных запросах и потребностях сегодняшнего дня, он обращается к Мoзи, судьбе наших уникальных предков.

Ключевые слова: творчество, национальность, поэт, национализм, лирический герой, Родина, поэзия, труд, художественность, культура, эпос, драма

Annotation: adding a significant share in the development of Uzbek artistic culture since the middle of the 20th century, the bright star of our poetry, The Hero of Uzbekistan Abdulla Oripov, in his artistic and aesthetic research, the study of the distant past reality of our people, the life and fate of our great ancestors was of particular importance. In poems, epics, drama and articles expressing the attitude of Abdullah Oripov towards history, the spirit of the Times is always blown away. Based on the spiritual and intellectual demands and needs of today, it appeals to Mozi, the fate of our unique ancestors.

Keywords: creativity, nationality, poet, nationalism, lyrical hero, Homeland, poetry, work, artistry, culture, epic, drama

Ҳар бир халқ шоирининг ижоди миллат ва Ватан тақдири билан, унинг ўтмиши, бугуни ва келажаги билан чамбарчас боғлиқ. Асл шоир халқнинг орзу-армонларини, умид-ишончларини, дарди-ҳасратларини, қувончларини ифодалаши билан бирга, миллатнинг миллий хусусиятларини, фаолиятидаги

умумбашарий ҳислат-фазилатларини ҳам тараннум этади. Шунингдек, сўз санъаткорининг ижодий индивидуаллиги, ҳаётий тажрибаси, олам ва одам сир-синоатларини кўриш, тушуниш, акс эттиришдаги ўзига хос нуқтаи назари, бадиий нигоҳи тадқиқ этиш учун танлаган ҳаёт материалидан, асарларида ёритган ижтимоий-фалсафий ғоялар ва маънавий-ахлоқий муаммолар моҳиятида балқиб туради.

XX аср ўрталаридан буён ўзбек бадиий маданияти тараққиётига салмоқли улушини қўшиб келаётган, шеъриятимизнинг ёрқин юлдузи, Ўзбекистон қаҳрамони Абдулла Орипов бадиий-эстетик изланишларида халқимизнинг олис ўтмиш воқелигини, буюк аجدодларимиз ҳаёти ва тақдирини ўрганиш алоҳида аҳамият касб этган. Абдулла Ориповнинг тарихга муносабатини ифодалаган шеърлари, дostonлари, драма ва мақолаларида ҳамиша замон руҳи уфуриб туради. Бугунги куннинг маънавий-интеллектуал талаб ва эҳтиёжларидан келиб чиқиб мозийга, бетакрор аждодларимизнинг тақдирига мурожаат қилади. Замонавий воқеликни, замондошларимиз ҳаётини бадиий идрок ва ифода қилганда эса олис ўтмиш руҳи, аждодларимизнинг тафаккур ёғдуси, фалсафий-эстетик тажрибалари шундоққина сезилиб, шуъла таратиб туради.

Шоирнинг 1965 йили эълон қилган илк “Митги юлдуз” тўпламидаги “Муножот”ни тинглаб...”, “Альбомга”, “Асримиз одами” ва қатор шеърлари, “Эҳтиёж фарзанди” номли адабий мақолалар, суҳбатлар, бадиий публицистикадан таркиб топган тўплами (1988 йил) мундарижасини ташкил этган илк мақолаларида келтирилишича, миллат тарихига, буюк аждодларимиз ҳаёти ва тақдирига қизиқиш Абдулла Ориповнинг ижодий изланишларида ғоят эрта кўз очди. Шу маънода, шоирнинг ижодий тақдири халққа Ватан ўтмиши, бугуни ва келажаги билан чамбарчас боғланиб кетганлигини англаймиз. “Инсон қалби” шеърида

Инсон қалби билан ҳазиллашманг сиз:

Унда миллат яшар, унда тил яшар.

Унда аждод фахри яшайди сўзсиз,

*Унда истиқомат қилади башар*⁴²

дейишлиги ҳам бежиз эмас.

Халқнинг олис ўтмишига беписандлик, ҳурматсизлик, эътиборсизлик билан қараш асло мумкин эмас. Унда авлодлар юрагида миллий фахр-ифтихор, ғурур туйғуларини ўстирадиган, юксак ватанпарварлик руҳида тарбияладиган миллат тақдири, тарихий ҳаёт тажрибаси, юксак маънавий-интеллектуал маданияти бор.

Кўринадик, шоирнинг дастлабки шеърлариданок ўтмиш воқелиги, халқнинг буюк фарзандлари ҳаёти ва тақдирида бугунги кунимизнинг ҳаётбахш, инсонсевар тамойилларини, маънавий-ахлоқий асосларини, интеллектуал пойдеворини кўради. Шу маънода, Абдулла Орипов шеъриятида акс эттирилган миллат ва Ватан тарихи саҳифалари ёлғиз адабий-бадий жиҳатдангина қизиқиш уйғотиб қолмайди. Янаям муҳими, илмий-тарихий йўналишда ҳам катта нуфузга эга.

Менинг кўз ўнгимда жонланар тарих,

Ғамлардан тўқилган шу кўҳна олам.

Асрлар бирма-бир ўтар ва ахир

*Юксалар қаршимда энг бахтли одам.*⁴³

Лекин “Асримиз одами” шеърининг лирик қаҳрамони ана шу бахтли одамнинг ҳолатидан мамнун эмас. Тўғри, у ҳамиша ҳаракатда, асло тиним билмайди. Фаолияти қадриятлар яратишга қаратилган. Унинг кўнглида маъюс дилгирлик, маҳзун ўксиклик бор. Негаки, бахтининг ёнида ғами кўринар, ғами кўринадик бах-тида унинг Гарчанд, билагида кучи етарли эса-да, ортидан бойлик эргашса-да, унинг чехрасидан ташвиш аримас. Ҳузур-ҳаловатидан ажралиш сабаби нечун

Унима истайди? Шону-шавкатми?

Юлдузлардан баланд. Кундан пурэиё.

Унима истайди? Тенгсиз қудратми,

⁴² Орипов Абдулла. Эҳгёж фарзанди. Адабий мақолалар, суҳбатлар, бадий публицистика. Тошкент, 1988, 2-бет.

⁴³ Орипов Абдулла Митти юлдуз. Шеърлар. Тошкент. «Ўш гвардия», 1965, 9-бет.

Оёғи остида ётсинми дунё?!

Зеро, буткул олам унинг атрофида айланишини ҳам истамайди, йўқ. Унинг юрагида орзу армонлари мўл. Ва лекин, улар кўз очиб парвозга интиқ, илҳақ. Лирик қаҳрамоннинг замондоши - XX аср одами ўзини бахтли санолмайди. Бу чархи гардундан мил-мил одамлар ўтди. Яна ўтиб, олис йўқликлар сари кетиб бораяпти. Уларнинг изи узилмайди. Энг аянчлиси, улар энг оддий бахтдан ҳам йироқ. Ягона орзуси парча нон топиш. Энг буюк армони озод яшамоқ.

Ана шу ҳолатда - лирик қаҳрамон эътирофи ва иқрорида шоир эстетик қарашларининг мағзи кўз очмоқда. Абдулла Ориповнинг олис ўтмишга мурожаати, халқ тарихининг мунгли саҳифаларини варақлаши орқали айтмоқчи бўлган бош муддао - теран фикр аёнлашмоқда. Бу кўҳна дунёдан кўплаб одамлар ўтиб бормоқда. Замонлар оша ошини ошаб, умрини яшаб кетмоқоа. Эндичи, энли:

Ўзи банди бўлган олам устидан

Ҳоким бўлмоқни у истар ягона.

Сиртдан бахтлидек кўринган одам аслида *ўта* бахтсиз бир кимса. Боиси унинг эрки ўзида эмас. Озод яшаш ҳуқуқидан маҳрум. Ана шу образ ўз замирига ғоят теран маъноларни мужассаамлаштирган. Коса тагидаги нимкоса тарзида айтилаётган тагдор маънодорлик А.Орипов шеърига кучли ботиний куч-қувват, парвоз шиддатини ато этган. Поэтик туйғунинг ҳарир нозиклиги ҳамда ижтимоий воқеликка нисбатан аналитик таҳлилий муносабат шеърга теран ижтимоий мазмун бағишлаган.

Аслида, мазкур нуқтаи назар Абдулла Ориповнинг адабий-эстетик қарашларидан озукланади. Унинг рангин маъно жилоларини ўзида акс эттиради. Абдулла Орипов “Виждоний бурч” мақоласида ёзади: “Асримиз ғоявий қурашлар ғоятда қизиган аср бўлиб тарихга кираётир. Ижодкорларимиз буни ҳамиша теран ҳис қилмоқлари керак. Асарларимизда бадий шакл изланишлари интиҳобилмаслиги мумкин. Бироқ адибларимизнинг ғоявий-эстетик нуқтаи назари ҳамиша собитлигича қолади. Тарих ҳодисаларига

башарий қадриятлар нуқтаи назаридан қараш, соғлом гуманизм, олижаноблик, дўстлик туйғуларини тараннум этиш - бутунги ижодкорларимизнинг ҳам актуал вазифаларидан ҳисобланади”.⁴⁴

Абдулла Ориповнинг илк шеърларида кўринган мозийга муносабат, буюк аждодларимиз ҳаёти ва тақдирини ёритишга интилиш юксак ватанпарварлик, миллатсеварлик руҳи билан, инсон шахси ва шаънига нисбатан бекиёс меҳр-муҳаббат туйғулари билан йўғрилган. Миллатнинг қадри, Ватан туйғуси Абдулла Ориповнинг илк шеърларидаги тарихга муносабат орқали бўй кўрсатган ҳислат хусусиятдир. Шу маънода, шоир “Асримиз одами”, “Муножот”ни тинглаб...” шеърда илгари сурган ғоянинг янада кўламдор бадий талқинини “Альбомга” шеърда кузатишимиз мумкин.

Тарих бизлар учун жангга кирганда Нима керак яшаш ўргимчак мисол.

*Озодлик йўлингга гов бўлганларга Найзадай санчил-у, гпезроқ бўла қол.*⁴⁵

Шоирнинг дастлабки шеърларида халқимиз тарихига муносабат орқали зоҳир бўлган шахс эрки, миллат озодлиги ва Ватан хуррияти масаласи асарлари ҳаётийлигини, поэтик тузилишини, яъни маслак-эътиқодини белгилаб берган. Олис мозий саҳифаларини варақлаш, аждодлар ҳаётини эслаш - А.Орипов лирикасида инсон кадр-қимматини баланд кўтариш, юксак маънавий-ахлоқий ҳислат-фазилатларни улуғлаш, хуррият - энг олий башарий қадриятдир, деган ижтимоий-фалсафий мазмун қирраларини ёритишга қаратилган.

Альбом - шоир талқинида рамзли маъно касб этган. Хусусан, юзлаб шоир ётган қабристон аро кўммоқдаман мен ҳам қалбимни, дейди лирик қаҳрамон. Ўш қалбини альбомга дафн этган Байрон ҳам гулга чўмиб ётибди. Олмоннинг ҳассос шоири Генрих Гейне ҳам Рейн дарёси бўйларида етиб келган. Унинг ёниқ, оловли шеърларини гўзал Лорелея тин олиб тинглайди. Г.Гейненинг бир қўли севиқлиси Амалия томон узатилган. Ушбу альбомга кўмилган ҳар бир ижодкор ўз дардини айтиб бўзлаган. Юзлаб шоир ётган шу альбом ичида мен ҳам қалбим учун қабр қазийман, дейди лирик қаҳрамон. Ҳали из тушмаган

⁴⁴ Орипов Абдулла. Вижлони бурч. “Ёшлик” журн, 1985, 10-сон, 3-бет.

⁴⁵ Орипов Абдулла. Танланган асарлар. Тўғ жиллик. 1-жилд. Шеърлар ва дос тонлар. Тошкент, Ғ.Ғулом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти, 2000, 46-бет.

оппоқ вараққа у ҳам ўз дардини ёзади. Аммо кеча кўрган тушимни эмас, хур Ватан сўзини ёзаман, дея қатъий позициясини, маслагини англатади.

... Зотан, юрт ҳурлиги ўзи мен учун

Барча шахсий ишдан кўра шахсийроқ.

Зотан, шўро салтанатининг зуғуми, исканжаси остида мутеликка маҳкум этилган Ватан ҳуррияти ҳар қанақа юмушлардан ҳам устун. Ватан ҳуррияти миллионлаб миллатдошларининг ҳам асрий орзуси; йиллар мобайнида юрак-юракларига чўккан тоғдай зил дарл. Лирик қаҳрамон ватандошларини замон дардини чуқур ҳис этишга даъват қилади. Зеро, тарих саҳни — бу миллион-миллион эркесварларнинг ўз ҳақ-ҳуқуқларини пойдор этиш учун, Ватан мустақиллиги учун мутаасил жанглар кечган кураш майдонидир.

Ҳуррият шундайин эзгу сўздирким,

Унинг замирида энг олий қисмат.

Унда мен ахтарган энг порлоқ Инсон,

Унда мен истаган синмас ҳақиқат.

Хур Ватан сўзини ёздим альбомга,

Сен унга боқмагин бир эрмаксимон...

“Адолатга раҳна солувчи ҳар қандай кучга қарши кураш ҳар бир инсофли кишининг бурчидир. Ҳуррият ҳақидаги гап, шубҳа-сиз, инсоният қисмати ҳақида, яхшилик ва ёмонлик, разолат ва олижаноблик, зулмат ва нурнинг кураши ҳақидаги гапдир”⁴⁶17, - деб ёзади Абдулла Орипов. Ушбу нуқтаи назар шоир эстетикасида эрк ва зулм, ҳуррият ва залолат ўртасидаги муросасиз кураш мазмунини англатади.

Адабиётлар:

1. Орипов Абдулла. Эҳгиёж фарзанди. Адабий мақолалар, суҳбатлар, бадиий публицистика. Тошкент, 1988
2. Орнлов Абдулла. Вижлоний бурч. “Ёшлик” журнали, 1985, 10-сон.
3. Орилов Абдулла. Танланган асарлар. Тўрт жиллик. 1-жилд. Шеърлар ва дostonлар. Тошкент, Ғ.Ғулом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти, 2000.
4. Орипов Абдулла. Митти юлдуз. Шеърлар. Тошкент. «Ўш гвардия», 1965

⁴⁶ Орипов Абдулла. Эҳгиёж фарзанди. Адабий мақолалар, Суҳбатлар, бадиий публицистика. 12-бет.

5. Орипов Абдулла. Адолат кўзгуси. Шеърлар, мақолалар, суҳбатлар, таржималар. Тошкент, 2005

O'ZBEK SHE'RIYATINING BADIY TALQINI (1980-90-YILLAR MISOLIDA)

Mirzayeva Nilufar Tursunbayevna

Annotatsiya: shoirlar 1980-90-yillarda mustaqillikni qo'llab-quvvatlab, uni mustahkamlash g'oyasini olg'a surar ekanlar, istiqlolning asl mohiyatini obrazli tarzda ko'rsatib, uni buyuk ijtimoiy ne'mat sifatida ta'rifladilar. Ijodkorlar mustaqillikni chin dildan ulug'lash bilan birga mustaqillik yo'lining o'ziga xos qiyinchiliklarini ham ochiq aks ettirdilar. Mustaqillik ishiga, ozod mamlakatimiz taraqqiyotiga to'sqinlik qilayotgan nopoklik, noshukrlik, mansabparastlik, tarfakashlik, poraxo'rlik, mahalliychilik singari illatlarni fosh etdilar.

Kalit so'zlar: ijodkor, she'riyat, millat, mustaqillik, badiiy talqin, xalq, shoir, g'oya, taraqqiyot, rostgo'ylik, doston

Аннотация: В то время как поэты продвигали идею поддержки и укрепления независимости в 1980-х и 90-х годах, они образно представляли истинную природу независимости, описывая ее как великое социальное благо. Создатели искренне прославляли независимость, но также открыто отражали уникальные трудности пути к независимости. Они разоблачили такие пороки, как нечестие, неблагодарность, карьеризм, предвзятость, взяточничество, местничество, которые мешают делу независимости, развитию нашей свободной страны.

Ключевые слова: создатель, поэзия, нация, независимость, художественная интерпретация, народ, поэт, идея, прогресс, правдивость, эпос

Annotation: while poets promoted the idea of strengthening independence in the 1980s and 1990s, figuratively showing the true essence of independence, they

defined it as a great social blessing. The creators openly reflected the inherent difficulties of the independence path, as well as sincerely glorifying independence. They exposed vices such as impurity, ungratefulness, officialdom, bias, bribery, localism, which were hindering the independence cause, the progress of our free country.

Keywords: creator, poetry, nation, Independence, artistic interpretation, people, poet, idea, progress, truthfulness, epic

Aytish kerakki, 80-yillarda o'zbek she'riyati o'z taraqqiyotining yangi bosqichiga, yangi darajaga ko'tarila oldi. Mavzu jihatidan yondashilsa, kundalik mavsumiy mavzulardan tortib to ekologiya va siyosatga qadar rang-barang mavzularda turli asarlar yaratildi. Natijada o'zbek she'riyatining shuhrati, qadr-qimmatini butun dunyo bo'ylab tobora osha bordi. Bu davrda, ayniqsa, she'riyatda hozirjavoblik va haqqoniylik kuchaydi. Sho'ro davrida inson hayoti, ko'pincha, bir tomonlama. hech qanday kamchiliklarsiz, bekami ko'st, yuzaki, bayramona aks ettirilardi. 80-90-yillarga kelib, hayot haqiqati butun borlig'i bilan aniq qilib tasvirlana boshlandi. Mustaqilligi mavzulari, xalq va mamlakat hayotini yaxshilashga qaratilgan muammolar, oddiy inson qadr-qiyamatini tiklash va ko'tarish masalalari tasviri birinchi o'ringa chiqdi. Bu hol A.Oripov, E.Vohidov, H. Xudoyberdiyeva, R.Parfi, O.Matjon, Sh. Rahmon , U. Azim. A. Suyun, X.Davron. J.Kamol, E. Samandar, N. Narzullayev va boshqa shoirlarning asarlarida ochiq ko'rinadi.

Shoirlar mustaqillikni qo'llab-quvvatlab, uni mustahkamlash g'oyasini olg'a surar ekanlar, istiqlolning asl mohiyatini obrazli tarzda ko'rsatib, uni buyuk ijtimoiy ne'mat sifatida ta'rifladilar. Ijodkorlar mustaqillikni chin dildan ulug'lash bilan birga mustaqillik yo'lining o'ziga xos qiyinchiliklarini ham ochiq aks ettirdilar. Mustaqillik ishiga, ozod mamlakatimiz taraqqiyotiga to'sqinlik qilayotgan nopoklik, noshukrlik, mansabparastlik, tarafkashlik, poraxo'rlik, mahalliychilik singari illatlarni fosh etdilar.

Shoira Gulchehra Jo'rayeva esa mustaqil mamlakatimizning gullab-yashnashini ta'minlashda xalqimizning bir maqsad sari birlashib harakat qilishi

buyuk ahamiyatga ega ekanini e'tiborga olib, "birlashgan o'zar" degan xalq hikmati mazmunini she'r mag'ziga singdirib yubordi:

*Ilhom birlash, imkon birlash, inson birlash,
Maqsad birlash. matlab birlash, vijdon birlash.
Buyuk davlat yo'li birdir - iymon birlash.
Quvvat birlash, qudrat birlash, Turon birlash!*

Shunday qilib. shoirlar mustaqillikni ulug'lashni uni asrash va mustahkamlash bilan uzviy birlikda ifodaladilar.

Shuningdek, bu davrda o'zbek she'riyatining asosiy e'tibori hayot va kishilar ongidagi o'zgarishlarni tasvirlashga qaratildi. Jahonda tinchlik uchun kurash, xalqlar do'stligi, insonparvarlik, vatanparvarlik kabi abadiy mavzular milliy she'riyatning diqqat markazida turdi. Vatan va zamon, odam qadri va insoniy burch, sevgi-muhabbat haqida ko'plab she'rlar yaratildi. Taniqli shoir Shuhrat ona Vatanning poetik obrazini chizishda xarakterli detallar va badiiy tasvir vositalaridan foydalanib, jozibadorlikka erishdi. Ona Vatan obrazini qalb qo'ri bilan sodda va teran aks ettirdi:

*Shu yerga tushgandir ilk oyoq izim,
Shu bog'da ilk marta kapalak quvdim,
Kapalak quvganim shu bog'ni o'zim,
Keyincha Vatan deb, jonimdan sevdim.
Chindan ham Vatanim shu bog', shu tuproq,
Nima bor shulardan go'zal va pokroq.*

O'zbek she'riyatida vatanparvarlik va xalqlar do'stligi g'oyalari birgalikda tarannum etildi. Shunisi muhimki, bu mavzuni yoritishda his-tuyg'udan mahrum bo'lgan balandparvoz, dabdabali so'zlar, ritorik va'zxoniklar o'rnini tiniq poetik kechinmalar, hayotiy obrazlar, jonli tasvirlar tobora ko'proq egallay bordi. G'afur G'ulomning "Bizning uyga qo'nib o'ting, do'stlarim", "Qardosh tojik xalqiga", Uyg'unning "Salom", Zulfiyaning "Ko'kchatov", "Qarmoq", M.Boboyevning "Qoraqum kanali", Mirtemirning "Qirg'iz xalqiga", "Olmaotaning qishi" kabi she'rlarida mana shu xususiyat yaqqol sezilib turadi.

E.Vohidov, A.Oripov, U.Azimov, O.Hojiyeva, H.Xudoyberdiyeva, A.Suyun, Sh.Rahmon, D.Fayziy va boshqa shoirlar xalqlar do'stligi mavzusini tasvirlashda voqea va faktlarni quruq bayon etish yo'lidan emas, aksincha, obrazli mushohada yuritish, jonli hayotiy manzara yaratish yo'lidan bordilar.

O'zbek shoirlari xalqning xorijiy mamlakatlar mehnatkashlari bilan do'stona aloqalari haqida ham poetik asarlar yaratdilar. G'afur G'ulom, Zulfiya, Uyg'un, Shayxzoda, H.G'ulom, A.Muxtor, A.Oripov, R.Bobojon, Mirmuhsin, E.Vohidov, Shuhrat, S.Akbariy, O.Matjon kabi shoirlarning chet el voqeligi haqida yozilgan qator asarlarida xorijiy mamlakatlar xalqlariga xayrixohlik tuyg'ulari bildirildi. "Hirot" (G'.G'ulom), "Hindiston haqida" (Uyg'un), "Salom sizga, erkparvar ellar" (Zulfiya), "Qit'alar uyg'oq" (H.G'ulom), "Ko'z yosh va tabassumlar" (S.Akbariy), "Nega Rimga kelding, tunislik bola" (A.Oripov), "Kanada turkumidan" (E.Vohidov), "Sharq guldastasi" (B.Boyqobilov) kabi poetik asarlarda xorijiy mamlakatlar xalqlari hayotiga oid lavhalar aks ettirildi. Mustamlakachilik tuzumining chok-chokidan so'kilib, nurab borayotganligi jonli va yorqin bo'yoqlarda tasvirlab berildi.

Bu davrda o'zbek she'riyatida mehnat va mehnatsevar inson haqida ko'p yozildi. "Kulol va zargar", "Shofyor" (G'.G'ulom), "Mirza Guliston", "Taqir", "Buloq" (Uyg'un), "Umr o'tmoqda", "Dalalarni kezmoqda gasht bor" (Zulfiya), "Shundoq o'tgan umr armonsiz", "Gudok" (A.Muxtor), "Geolog", "Mehnat qo'shig'i" (R.Bobojon), "Inson va yaxshilik", "Ona va tish" (Shukrullo), "Qalb va qalam" (Mirmuhsin), "Go'zallik", "Inson" (E.Vohidov) kabi ko'rkam she'rlarda oddiy kishilarning bunyodkorona mehnati sharaflandi, ularning rang-barang poetik obrazi yaratildi.

Bu davr she'riyatida faqat mehnat jarayoni aks ettirilib qolmay, halol mehnat qilayotgan kishilar ruhiyati, ularning ko'nglidagi dardlar, odamlarning ko'ngil kechinmalari ham tasvirlandi. Bunday xususiyat Zulfiyaning «Kamalak», «Shalola», A.Muxtorning «99 miniatura», Shukrulloning «Inson va yaxshilik», E.Vohidovning «Muhabbatnoma», A.Oripovning «Yurtim shamoli», O.Matjonning «Gaplashadigan vaqtlar» kitoblarida bo'rtib ko'rinadi. Ularda kishilar o'rtasidagi yangicha munosabatlar nafis ifodasini topgan.

Bu davrda o'zbek she'riyatida hayotdagi ibratli va go'zal narsalarni, ijobiy tamoyillarni aks ettirish bilan birga, turmushda uchraydigan mansabparastlik, ko'zbo'yamachilik, ig'vogarlik, to'rachilik, ikkiyuzlamachilik kabi illatlarni fosh qilishga ham e'tibor qaratildi. Hayotdagi salbiy illatlarni ayovsiz fosh etish jamiyatni qayta qurish va poklanish davrida, ayniqsa, avj oldi. Natijada qator hajviy she'rlar, masal va felyetonlar yaratildi. Uyg'un, A.Oripov, A.Muxtor, Mirmuhsin, S.Abdiqahhor, N.Narzullayev, Ya. Qurbonov, O.Qo'chqorbekov, M.Xudoyqulov kabi shoirlar hajviy asarlar yozishda faollik ko'rsatdilar.

Shuni ham qayd etish kerakki, mazkur davrda o'zbek she'riyati shakl va janr, til va uslub jihatdan ham boyidi. Bu davrda mumtoz she'riyatimizda rivojlangan g'azal, tuyuq, ruboiy singari janrlardan keng foydalanildi. G'azal janrida zamonaviy ashula va qo'shiqlar yozishda Sobir Abdulla, Uyg'un, Habibiy, Hamid G'ulom, Erkin Vohidov, E'tibor Oxunova, Vosit Sa'dulla, Jamol Kamol kabi shoirlar, ayniqsa, yaxshi natijalarga erishdilar. Bular hayotdagi nuqsonlarni hajv yo'li bilan fosh qilishda masal, tuyuq, ruboiy janrlaridan ham unumli foydalandilar.

Bu davrda ko'plab dostonlar ham yaratildi. Natijada dostonchiligimizda son jihatidan ham, sifat jihatidan ham muayyan o'sish bo'lishiga erishildi. Dostonchilikda zamonaviy mavzular, xalqimizning urushdan keyingi dastlabki yillardagi hayoti, ijtimoiy mehnati, ma'naviy-axloqiy masalalar diqqat markazida turdi. Hamid G'ulomning "Lola ko'l", Mamarasul Boboyevning "Ona qalbi", Saida Zunnunovanning "Ruh bilan suhbat", Sulton Akbariyning "Mening mahallam", Dushan Fayziyning "Onaizor", J.Jabborovning "Ona yer qo'shig'I" va boshqa dostonlar ana shundan dalolat beradi. Hamid G'ulomning "Lola ko'l" dostonida sevgiga sodiqlik va chin insoniylik ulug'lanadi. Shirin-shakar oilaning, chin sevgining qadriga yetmaydigan beburd kimsalar fosh etiladi. Tabiat go'zalliklarini e'zozlash, tabiat boyliklarini asrash g'oyasi olg'a suriladi.

Bu davr dostonchiligida Ramz Bobojonning "Obi hayot" asarining o'z o'rni bor. Bu doston O'rta Osiyo respublikalarida yuz bergan o'zgarishlar, cho'llarning o'zlashtirilishi, o'zbek, qozoq va turkman xalqlari tomonidan jilovlangan suvning

cho'llarga hayot baxsh etgani va Mirzacho'lning obod bo'lgani haqida hikoya qiladi, "Obi hayot" dostonida xalqlar do'stligining kuch-qudrati madh etilgan.

Bu davr dostonchiligidan umumbashariy muammolar borgan sari ko'proq o'rin oldi. Notinch dunyo tashvishlari bilan yashayotgan zamondoshlarning his-tuyg'ulari, ularning tinchlik va do'stlik uchun olib borayotgan kurashlari o'z badiiy ifodasini topdi.

Yuqorida qayd etilganlardan tashqari, bu davrda "Yurakdagi o'q" (Nazarmat), "Tanovar" (H. Sharipov), "Kelinchak", "Bo'zto'rg'ay" (O. Hojiyeva), "Rajab Ashurov dostoni" (J.Kamol), "Erk sadolari" (E.Samandar) singari dostonlar ham yaratildi. Bu davrda o'zbek shoirlari she'riy roman janriga ham murojaat etdilar. "Ziyod va Adiba" (Mirmuhsin), "Shukuhli karvon", "Notinch Xuroson" (B. Boyqobilov), "Boqiy dunyo" (M. Ali), "Bir savol" (H. Sharipov) kabi asarlar she'riy roman yaratish sohasidagi izlanishlar samarasidir.

Xulosa qilib aytganda, bu davrdagi o'zbek she'riyatida yutuqlar bilan birga, turli nuqsonlar, "o'rtamiyona" asarlar, g'oyaviy-badiiy zaif she'rlar, zamonasozlik alomatlari ham ko'zga tashlanadi. Umumiy olganda, bu davr adabiyoti salmoqli davr hisoblanadi. Bir qancha shoirlarning eng yaxshi she'rlari, dostonlari turli tillarga tarjima qilindi va ko'pchilikka manzur bo'ldi. G'afur G'ulom "Sarhisob" she'rlar to'plami, Zulfiya "Kamalak" va "Shalola" kitoblari, Ramz Bobojon "Obi hayot" dostoni uchun Davlat mukofotiga sazovor bo'lishdi.

Adabiyotlar:

1. Мирзиёев Ш. Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон. 2016
2. М.Қўшжонов. Онага таъзим, болага меҳр. «Ёш гвардия», 1983.
3. М.Қўшжонов. Сайланма. Икки жилдлик. 1 жилд – Т., Адабиёт ва санъат нашриёти, 1982.
4. М.Қўшжонов. Сайланма. Икки жилдлик. 2 – жилдлик. 2 жилд. – Т., Адабиёт ва санъат нашриёти, 1983.
5. М.Қўшжонов, Сувон Мели. Абдулла Орипов. Т., «Маънавият», 2000.
6. У.Норматов. Умидбахш тамойиллар. – Т., «Маънавият», 2000.

O'QUVCHILARNING KASBIY QIZIQISHLARINI DIAGNOSTIKA QILISH USULLARI

Karimova Dilafruz Kuvandikovna
Xorazm viloyati, Gurlan tumani 37-maktab amaliyotchi psixologi,
Rimberganova Matluba Rimberganovna
Xorazm viloyati, Gurlan tumani 4-maktab amaliyotchi psixologi

Kasbiy yo'nalish – bu shaxsning ma'lum bir kasbga bo'lgan qiziqishi, moyilligi va unga tayyorlanish istagi bilan bog'liq yo'nalishidir. Bu tushuncha shaxsning qobiliyatlari, bilimlari, qiziqishlari hamda mehnat bozoridagi talablar bilan uyg'unlashgan holda shakllanadi.

Kasbiy yo'nalishning asosiy tarkibiy qismlari:

Qiziqishlar – insonning muayyan faoliyat turiga nisbatan tabiiy ishtiyoqi.

Qobiliyatlar – shaxsning muayyan kasbda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan imkoniyatlari.

Bilim va ko'nikmalar – kasbiy faoliyatni samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan nazariy va amaliy bilimlar. Motivatsiya – shaxsning tanlagan kasbga intilishi va muvaffaqiyatga erishish istagi.

Kasbiy yo'nalish qanday aniqlanadi?

Kasbiy yo'nalishni aniqlashda quyidagi omillar hisobga olinadi:

- ☒ Shaxsning psixologik xususiyatlari (mantiqiy fikrlash, ijodiy qobiliyat, analitik tafakkur)
- ☒ Qiziqishlar va moyilliklar (musiqa, texnika, fan, sport va h.k.)
- ☒ Mehnat bozoridagi talab va taklif (ish o'rinlari, kasblarning dolzarbligi)

Kasbiy yo'nalishning ahamiyati

- ☒ To'g'ri kasb tanlash shaxsiy va kasbiy rivojlanishga yordam beradi.
- ☒ Ishga bo'lgan qiziqish yuqori bo'lsa, inson o'z faoliyatidan qoniqish oladi.
- ☒ Mehnat bozoridagi o'zgarishlarga moslashish oson bo'ladi.

O'quvchilarning kasbiy qiziqishlarini aniqlash va baholash – ularning kelajakdagi kasb tanlash jarayonini ilmiy asosda yo'naltirishda muhim bosqich

hisoblanadi. Bu jarayon o'quvchilarning shaxsiy moyilliklari, qobiliyatlari va mehnat bozoridagi ehtiyojlarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Kasbiy qiziqish tushunchasi va uning ahamiyati

Kasbiy qiziqish – bu shaxsning ma'lum bir faoliyat turi yoki kasbga bo'lgan tabiiy moyilligi, qiziqishi va ishtiyoqi. Qiziqishning shakllanishi quyidagi omillar bilan bog'liq:

- Shaxsiy qobiliyat va moyilliklar
- Oila va ijtimoiy muhit ta'siri
- Ta'lim tizimi va maktab muhitining yo'naltiruvchi roli
- Kasblar to'g'risidagi axborotga ega bo'lish

Kasbiy qiziqishlarning to'g'ri diagnostika qilinishi o'quvchilarga o'z qobiliyatlariga mos keladigan kasbni tanlashda yordam beradi, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatli mehnat faoliyatiga tayyorgarligini kuchaytiradi.

O'quvchilarning kasbiy qiziqishlarini diagnostika qilish uchun turli xil usullar qo'llaniladi. Ular orasida psixologik testlar, so'rovnomalar, kuzatish va intervyular keng tarqalgan. Quyida eng samarali usullar keltirilgan:

1. Psixologik testlar va metodikalar: Bu testlar o'quvchilarning qiziqishlari, shaxsiyati va qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi. Eng mashhurlari:

Hollandning kasbiy yo'nalish testi – o'quvchilarning shaxsiy turini aniqlab, ularga mos keluvchi kasblarni tavsiya qiladi.

Klimovning kasbiy o'zini-o'zi aniqlash testi – inson, texnika, san'at, tabiat va belgilar tizimi bilan ishlashga moyilligini aniqlaydi. Golland (Holland) kodi – o'quvchilarning kasbiy yo'nalishini aniqlashga yordam beruvchi test.

2. So'rovnomalar va anketalar: O'quvchilarning kasbiy qiziqishlari va intilishlarini aniqlash uchun *so'rovnomalar qo'llanadi*. Biryukov va Serdyukovning *kasbiy qiziqishlar anketasi*; Leonhard-Shmishek *temperament diagnostika testi*.

3. Kuzatish va tahlil: O'qituvchilar va psixologlar o'quvchilarning darslardagi faolligini, qaysi mavzularga ko'proq qiziqishini kuzatib, ularga mos kasblarni tavsiya qilishlari mumkin.

4. Intervyu va suhbat: Individual yoki guruh shaklida suhbat o'tkazilib, o'quvchilarning kasblarga bo'lgan qiziqishlari va maqsadlari aniqlanadi.

5. Amaliy faoliyat va loyihalar: O'quvchilarni turli kasblarga oid loyihalarda qatnashishga undash orqali ularning qiziqishlarini aniqroq tushunish mumkin.

• Foydalanilgan adabiyotlar

1. Anan'ev, B. G. (1980). Inson psixologik diagnostikasi. Moskva: Pedagogika.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi (2018). Kasbiy ta'lim tizimini rivojlantirish konsepsiyasi. Toshkent.
3. Akramov, X. R. (2019). Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
4. Bobonazarov, I. va boshqalar (2020). Kasb tanlash psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya.
5. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi (2021). O'quvchilarning kasbiy yo'nalishini aniqlash bo'yicha metodik qo'llanma. Toshkent.

UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINI VATANGA, OILAGA BO'LGAN MUHABBATINI OSHIRISHDA, MAKTAB PSIXOLOGLARI VA O'QITUVCHILARIGA PSIXOLOGIK TAVSIYALAR

*Andijon tumani 49-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi
Mirabdullayeva Sohibabonu Bahtiyorjon qizi*

O'zbekiston Respublikasi yoshlari o'zbek, bir-birlariga mehrli, oqibatli bo'lishlari lozim. Bu mulohaza o'quvchilar fikrida mavjud va amalda hayotida qo'llanilishi uchun maktab psixologlari va o'qituvchilariga tavsiyalar quyidagicha beriladi.

Maqsad: O'quvchilarda yuksak ma'naviyat, qat'iy hayotiy pozitsiya, keng dunyoqarash, shuningdek, ota-ona va oila a'zolari o'rtasida o'zaro hurmat va mehr-oqibatni shakllantirish hamda zo'ravonlikning turli ko'rinishlarini oldini olish, fidoyi va vatanparvar yoshlarni tarbiyalash, yoshlarning huquqiy madaniyatini yuksaltirish.

Vazifa: O'quvchilarga oilaviy munosabatlarda mehr-oqibatning o'рни va oila a'zolariga mehrli bo'lish haqida tushunchalar berish.

O'qituvchi va psixologlar uchun mashg'ulotni o'tkazish tartibi mashg'ulot quyidagicha olib boriladi.

Mashg'ulotni o'tkazilish tartibi:

O'qituvchining kirish so'zi: Hurmatli o'quvchilar! “Oila – Vatan ichra bir mo'jaz vatandir. “Avlodlar davomiyligini ta'minlaydigan ma'naviyat qo'rg'oni bu – oiladir. Bugungi kunda barchamizning asosiy vazifamiz, insoniy burchimiz oilamizda mehr-oqibat, o'zaro hurmat ota-onamiz, aka-uka, opa-singillarimiz bilan birgalikda ahl-inoq bo'lib bir-birimizni asrab avaylamoqdir. Zero, oila sog'lom ekan, jamiyat mustahkam, jamiyat mustahkam ekan, mamlakat barqaror bo'ladi.”

Faollashtiruvchi fikrlar ham beriladi.

Dunyoda eng kuchli narsa **“MEHR”**

Chunki quyosh qanchalik katta bo'lmasin yerdagi toshni faqat qizdirishi mumkin, lekin erita olmaydi.

Mehr esa har qanday qalbdagi toshni eritishga qodir...!!!

- Dunyoda eng qimmat va eng arzon narsa bu — mehr!
- Dunyoda eng kam uchraydigan va aslida juda ko'p bo'lgan narsa — mehr!!!
- Dunyodagi hammaga berishing mumkin bo'lgan ammo, sanoqligina insonlarga xohlab – xohlamay ulashadigan narsa bu mehr!!!

- Dunyodagi hamma inson kimdir berishini xohlagan, ammo o'zi hatto eng yaqinlaridan ham darig' tutadigan narsa — bu mehr!!!

- Bilasizmi, inson onasini nima uchun hammadan ko'proq yaxshi ko'radi?
Sabab: Onasining beqiyos mehri!!!

- Mehr nima, pul, boylik, qimmatbaho sovg'a, yordam, ko'mak.

Yo'q, azizlarim, mehr ozgina e'tibor va ikki og'iz shirin so'z

- Dunyoda mehrdan arzon narsa yo'q. Bir og'iz shirin so'z, bir chimdim mehr bersa kimni biror joyi kamayibdi!

Biz esa shuni ham bir-birimizdan ayaymiz.

Aqliy hujum.

Kuningizni ikki kalit ila boshlang!

1. Yaxshi niyat.

2. Shirin soʻz.

Birinchisi: Omad va rizq eshiklarining kalitidir.

Ikkinchisi: Qalb eshiklarining kalitidir!

Ushbu fikrlarga oʻz munosabatingizni bildiring va qoʻshimchalar qiling.

HAYOT BAXSH OʻGITLAR:

1. Ilm-maʼrifat talabida boʻlib, hamisha kitob oʻqishni yoʻlga qoʻying. Chunki kitob mutolaasi ilm maʼrifat choʻqqisiga olib chiqadi.

2. Odamlarga yaxshilikning hamma turini ravo koʻring, ezgulik ulashishda bardavom boʻling. Shunda koʻnglingiz shod boʻladi.

3. Shijoatli boʻling, jurʼatsizlik, qoʻrqoqlikni tark eting. Gʻayratli boʻlish qalbgʻa rohat bagʻishlaydi.

4. Qalbingizni hasad, gina-kudurat, axloqsizlik, gʻirromlik kabi illatlardan poklang.

5. Har qanday ishni oʻsha zahoti bitirishni oʻrganing, bugungi ishni ertaga qoʻymang.

Topshiriqni bajaring

1. Oila muqaddas dargoh.

2. Vatan ostonadan boshlanadi.

3. Jannat onalar oyogʻi ostida.

4. Jahl kelganda aql ketadi. (maqollarni davom ettiring, kim koʻp maqol aytadi)

Oila – muqaddas dargoh. Birgina shu «muqaddas» soʻzi oilaga boʻlgan munosabatimizni toʻla anglatadi. Zotan, millatning ertangi kuniga dastlab oilada poydevor qoʻyiladi, unda hayotning davomiyligini taʼminlovchi avlod shakllanadi. Jamiyatdagi har qanday illatga qarshi kurashni oiladan boshlasakkina uni ildizi bilan quritish mumkin. Oilada baʼzan dadamizdan yoki akamiz, opamizdan dakki eshitgan ular tomonidan jazolangan paytlarimiz boʻladi. Biz ulardan maʼlum vaqt hafa boʻlamiz, va kechirib yuboramiz. Misol tariqasida oʻquvchilarga oilasi bilan birga tushgan rasmlarini toʻplashi vazifa qilib beriladi.

Maktab o'qituvchisi uch kundan so'ng har birini qo'lidagi rasmlarini ko'rib ularga hursandchilik ulashadi. Psixolog kirib qanday chiroyli va go'zal oila a'zosi ekansiz deb rag'batlantirib boradi. Bu o'quvchilar mehrlil, sevimli, bilimdon bo'lib voyaga yetadi. Bunday bolalar yurt ravnaqi uchun allbatda o'z xissasini qo'shadi.

O'QUVCHILARNING PSIXOLOGIK RIVOJLANISHINI QO'LLAB-QUVVATLASH TIZIMI

*Dadaqo 'ziyeva Oltinxon Temirovna
Andijon viloyati Paxtaobod tumani 28-maktab psixologi*

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada o'quvchilarning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash tizimining nazariy asoslari, tuzilmasi va amaliy yo'nalishlari keng yoritilgan. Ta'lim jarayonida o'quvchilarning emotsional, ijtimoiy va intellektual rivojlanishini ta'minlashda psixologik xizmatning o'rni tahlil qilingan. Shuningdek, psixodiagnostika, profilaktika, rivojlantiruvchi va korreksion ishlar orqali o'quvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash hamda ularning shaxs sifatida kamol topishiga ko'maklashish mexanizmlari ochib berilgan.

Kalit so'zlar: psixologik rivojlanish, qo'llab-quvvatlash tizimi, psixologik xizmat, psixodiagnostika, profilaktika, korreksiya, motivatsiya, ijtimoiylashuv, emotsional rivojlanish

Zamonaviy ta'lim tizimi o'quvchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan. Shu sababli o'quvchilarning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash tizimi ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ushbu tizimning samaradorligi o'quvchining nafaqat

bilim darajasi, balki uning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik rivojlanishni qo'llab-quvvatlash tizimi — bu o'quvchining ichki imkoniyatlarini ochish, uning psixik salomatligini mustahkamlash va rivojlanishdagi ehtimoliy muammolarni bartaraf etishga qaratilgan uzluksiz, tizimli faoliyatdir. Ushbu tizim bir nechta o'zaro bog'liq komponentlardan tashkil topadi: diagnostik faoliyat, profilaktik ishlar, rivojlantiruvchi dasturlar va korreksion chora-tadbirlar. Psixodiagnostika tizimning boshlang'ich va eng muhim bosqichi hisoblanadi. U orqali o'quvchilarning individual xususiyatlari, qiziqishlari, qobiliyatlari, emotsional holati va ijtimoiy moslashuv darajasi aniqlanadi. Diagnostik natijalar o'quvchilar bilan individual ishlash rejasini tuzishda muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, boshlang'ich sinflarda bu jarayon alohida ahamiyat kasb etadi, chunki aynan shu davrda bola shaxsining asosiy psixologik xususiyatlari shakllana boshlaydi. Profilaktik faoliyat esa psixologik muammolarning oldini olishga qaratilgan bo'lib, o'quvchilarda sog'lom psixologik muhitni yaratishga xizmat qiladi. Bu yo'nalishda psixolog tomonidan turli treninglar, seminarlar, psixologik o'yinlar tashkil etiladi. Masalan, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, konfliktlarni boshqarish, stressni kamaytirish bo'yicha mashg'ulotlar o'quvchilarning ijtimoiy va emotsional kompetensiyalarini oshiradi.

Rivojlantiruvchi faoliyat o'quvchilarning intellektual va ijodiy salohiyatini ochishga qaratilgan. Bu jarayonda interfaol metodlar, kreativ topshiriqlar va muammoli vaziyatlardan foydalaniladi. Natijada o'quvchilarda mustaqil fikrlash, tanqidiy yondashuv va muammolarni hal etish ko'nikmalari shakllanadi. Ayniqsa, zamonaviy ta'lim muhitida bu ko'nikmalar o'quvchilarning kelajakdagi muvaffaqiyati uchun muhim omil hisoblanadi. Korreksion faoliyat esa psixologik rivojlanishda muammolar kuzatilgan o'quvchilar bilan individual yoki kichik guruhlarda olib boriladi. Bu jarayonda psixolog o'yin terapiyasi, art-terapiya, relaksatsiya mashqlari kabi usullardan foydalanadi. Ushbu metodlar o'quvchilarning ichki kechinmalarini yengillashtiradi, ularda o'ziga ishonchni shakllantiradi va psixologik barqarorlikni ta'minlaydi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi faqat psixolog faoliyati bilan cheklanmaydi. Bu jarayonda o'qituvchilar va ota-onalar bilan samarali hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi. O'qituvchilar o'quvchilar bilan doimiy muloqotda bo'lib, ularning xulq-atvori va o'qishdagi o'zgarishlarni kuzatadi. Psixolog esa o'qituvchilarga metodik tavsiyalar berib, dars jarayonini psixologik jihatdan qulay tashkil etishga yordam beradi. Ota-onalar bilan olib boriladigan psixologik maslahatlar esa oilaviy muhitni sog'lomlashtirishga xizmat qiladi. Chunki bola rivojlanishida oila muhitining ta'siri nihoyatda katta. Agar ota-ona farzandining psixologik ehtiyojlarini to'g'ri tushunsa va uni qo'llab-quvvatlasa, bola maktab muhitiga tezroq va osonroq moslashadi. Zamonaviy sharoitda axborot texnologiyalarining rivojlanishi psixologik qo'llab-quvvatlash tizimiga ham yangicha imkoniyatlar yaratmoqda. Onlayn maslahatlar, psixologik testlar va trening platformalari orqali o'quvchilarga tezkor va qulay yordam ko'rsatish mumkin. Bu esa tizimning samaradorligini yanada oshiradi. Shuningdek, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimida motivatsiyani shakllantirish muhim o'rin tutadi. O'quvchining o'qishga bo'lgan qiziqishi va ichki motivatsiyasi uning rivojlanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Psixolog turli usullar orqali o'quvchilarda o'ziga ishonchni oshiradi, muvaffaqiyatga intilish hissini rivojlantiradi va ijobiy o'quv motivatsiyasini shakllantiradi.

O'quvchilarning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash tizimi zamonaviy ta'limning ajralmas va muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu tizimning samarali tashkil etilishi o'quvchilarning nafaqat bilim olish jarayonidagi muvaffaqiyatini, balki ularning shaxs sifatida shakllanishini, ijtimoiy moslashuvini va emotsional barqarorligini ham ta'minlaydi. Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi kompleks va uzluksiz faoliyat bo'lib, u psixodagnostika, profilaktika, rivojlantiruvchi va korreksion yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Har bir yo'nalish o'ziga xos vazifani bajaradi va bir-biri bilan uzviy bog'liq holda ishlaydi. Aynan shu uyg'unlik tizimning samaradorligini ta'minlaydi. Maktab psixologi ushbu tizimning markaziy figurasi sifatida o'quvchilarning psixologik holatini nazorat qiladi, ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlanishiga ko'maklashadi va muammolarni

bartaraf etishga yordam beradi. Shu bilan birga, o'qituvchi va ota-onalar bilan olib boriladigan hamkorlik bu jarayonni yanada samarali qiladi. Ushbu uchlik hamkorligi natijasida o'quvchilar uchun sog'lom, qo'llab-quvvatlovchi va rivojlantiruvchi muhit yaratiladi. Natijada o'quvchilar o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladigan, mustaqil fikrlaydigan, ijtimoiy faol va psixologik jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllanadi. Shu bois, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yanada takomillashtirish, innovatsion yondashuvlar bilan boyitish va amaliyotga keng joriy etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. Maktablarda psixologik xizmat to'g'risida nizom. – Toshkent, 2021.
5. Sodiqov A.S. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat asoslari. – Toshkent: Fan, 2022.

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI MAKTABGA MOSLASHISHIDA MAKTAB PSIXOLOGI O'RNI

*Mannonov Ulug'bek Abdulboqiyevich
Andijon viloyati Paxtaobod tumani 40-maktab psixologi*

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining maktab muhitiga moslashuv jarayonining psixologik mohiyati, uning bosqichlari va individual xususiyatlari keng yoritilgan. Shuningdek, maktab psixologining diagnostik, profilaktik va korreksion faoliyati orqali bolalarning maktab hayotiga samarali moslashuvini ta'minlash mexanizmlari ilmiy asosda tahlil qilingan. Maktabga moslashuv jarayonida yuzaga keladigan emotsional, ijtimoiy va o'quv

faoliyati bilan bog'liq muammolar hamda ularni bartaraf etish yo'llari ko'rsatib berilgan. Maqolada o'qituvchi, ota-ona va psixolog hamkorligining ahamiyati alohida ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: moslashuv, boshlang'ich sinf, maktab psixologi, psixodiagnostika, stress, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya, psixologik yordam

Boshlang'ich ta'lim bosqichi bolaning shaxs sifatida shakllanishida muhim o'rin tutadi. Aynan shu davrda bola yangi ijtimoiy muhitga kirib boradi va hayotida yangi bosqich boshlanadi. Maktabga qadam qo'yish bolaning hayotida tub burilish yasaydi, chunki u avvalgi erkin muhitdan ma'lum tartib-qoidalarga asoslangan tizimga o'tadi. Bu esa boladan nafaqat bilim olishni, balki intizom, mas'uliyat va ijtimoiy moslashuvni ham talab etadi.

Maktabga moslashuv — bu bolaning yangi sharoitlarga moslashib, o'zini psixologik jihatdan qulay his qilishi, o'qish faoliyatiga faol kirishishi va atrofdagilar bilan samarali muloqot o'rnatishini anglatadi. Ushbu jarayon ko'p jihatdan bolaning individual psixologik xususiyatlariga, oilaviy tarbiyasiga va maktabdagi pedagogik muhitga bog'liqdir. Ko'pgina bolalarda maktabga moslashuv jarayoni bir xil kechmaydi. Ayrim bolalar yangi muhitga tez moslashadi, o'qituvchi va tengdoshlari bilan tez til topishadi. Boshqa bolalarda esa bu jarayon murakkab kechib, turli psixologik qiyinchiliklar yuzaga keladi. Bunday qiyinchiliklar orasida qo'rquv, xavotir, o'ziga ishonchsizlik, darslarga qiziqmaslik, tez charchash va ijtimoiy chekinish holatlari uchraydi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida moslashuv jarayoni odatda uch asosiy yo'nalishda namoyon bo'ladi: emotsional moslashuv, ijtimoiy moslashuv va o'quv faoliyatiga moslashuv. Emotsional moslashuv bolaning ichki kechinmalari, kayfiyati va ruhiy barqarorligi bilan bog'liq. Agar bola o'zini xavfsiz va qo'llab-quvvatlangan his qilsa, uning emotsional holati ijobiy bo'ladi. Ijtimoiy moslashuv esa tengdoshlar va o'qituvchilar bilan munosabatlarni o'z ichiga oladi. O'quv faoliyatiga moslashuv esa bolaning dars jarayoniga moslashishi, topshiriqlarni bajarish va bilim olishga bo'lgan qiziqishi bilan belgilanadi. Mazkur jarayonlarda maktab psixologining o'рни beqiyosdir. Maktab psixologi

o'quvchilarning moslashuv jarayonini tizimli ravishda kuzatadi va tahlil qiladi. U psixodiagnostik metodlar yordamida bolalarning psixologik holatini, qobiliyatlarini va muammolarini aniqlaydi. Diagnostika natijalari asosida individual yondashuv ishlab chiqiladi va har bir bola uchun mos psixologik yordam ko'rsatiladi.

Psixolog faoliyatining muhim yo'nalishlaridan biri — profilaktika hisoblanadi. Profilaktik ishlar orqali moslashuv jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarning oldi olinadi. Masalan, psixolog tomonidan o'tkaziladigan trening mashg'ulotlari bolalarda muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, o'z fikrini erkin ifoda etish va jamoada ishlash malakasini shakllantirishga yordam beradi. O'yin asosidagi mashg'ulotlar esa bolalarning maktabga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularni stressdan xalos etadi.

Korreksion ishlar esa moslashuv jarayonida qiyinchilikka duch kelgan bolalar bilan individual ishlashni nazarda tutadi. Bunda psixolog turli metodlardan foydalanadi: art-terapiya, o'yin terapiyasi, relaksatsiya mashqlari va suhbat usullari. Ushbu metodlar orqali bolalarning ichki ziddiyatlari kamayadi, o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi va ular ijtimoiy muhitga moslashadi. Maktab psixologining samarali faoliyati o'qituvchi va ota-onalar bilan hamkorlikda amalga oshiriladi. O'qituvchi bolalar bilan eng ko'p vaqt o'tkazadigan shaxs sifatida ularning xatti-harakatlaridagi o'zgarishlarni tez sezadi. Shu sababli psixolog va o'qituvchi o'rtasidagi hamkorlik bolalarning muammolarini erta aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar bilan olib boriladigan psixologik maslahatlar esa oilada sog'lom muhit yaratishga xizmat qiladi.

Zamonaviy ta'lim tizimida maktab psixologining o'rni tobora ortib bormoqda. Chunki bugungi kunda ta'lim jarayoni faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki shaxsni har tomonlama rivojlantirishni ham o'z ichiga oladi. Bu esa psixologik qo'llab-quvvatlashsiz samarali amalga oshmaydi. Shuningdek, maktab psixologi bolalarda motivatsiyani shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Motivatsiya o'quv faoliyatining asosiy harakatlantiruvchi kuchi bo'lib, uning yetarli darajada bo'lmasligi o'qishdagi muvaffaqiyatsizliklarga olib kelishi mumkin. Psixolog turli usullar orqali bolalarda o'qishga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining maktabga moslashuvi murakkab, ko'p bosqichli va ko'p qirrali psixologik-pedagogik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonning muvaffaqiyatli kechishi bevosita maktab muhitining qulayligi, o'qituvchilarning yondashuvi, ota-onalarning qo'llab-quvvatlashi hamda, ayniqsa, maktab psixologining tizimli va maqsadga yo'naltirilgan faoliyatiga bog'liqdir. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan psixodagnostik tadqiqotlar orqali bolalarning individual xususiyatlari, emotsional holati va moslashuv darajasi aniqlanadi. Bu esa mavjud muammolarni erta bosqichda aniqlash va ularni bartaraf etish uchun samarali choralar ko'rish imkonini beradi. Profilaktik faoliyat orqali esa ehtimoliy qiyinchiliklarning oldi olinib, bolalarda ijobiy psixologik muhit shakllantiriladi. Korreksion ishlar esa individual yondashuv asosida olib borilib, har bir bolaning ichki imkoniyatlarini ochishga va uning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, maktab psixologining o'qituvchi va ota-onalar bilan olib boradigan hamkorligi ham alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu uchlik — psixolog, pedagog va ota-ona o'rtasidagi uzviy hamkorlik bolalar uchun yagona, izchil va qo'llab-quvvatlovchi ta'lim-tarbiyaviy muhitni yaratadi. Natijada bola o'zini xavfsiz, tushunilgan va qadrlangan his qiladi, bu esa uning maktab hayotiga bo'lgan ijobiy munosabatini mustahkamlaydi. Natijaviy jihatdan qaraganda, maktab psixologining professional faoliyati boshlang'ich sinf o'quvchilarining nafaqat maktabga muvaffaqiyatli moslashuvini, balki ularning barqaror psixologik rivojlanishini, ijtimoiylashuv jarayonining to'g'ri kechishini va kelgusidagi ta'lim bosqichlarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydi. Shu bois, zamonaviy ta'lim tizimida maktab psixologining o'rni strategik ahamiyatga ega bo'lib, uni yanada rivojlantirish va takomillashtirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2017

TA'LIMDA PSIXOLOGIK XIZMATNI TASHKIL ETISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Fazilova Nargiza Adildjonovna

Farg'ona viloyati, Farg'ona shahar 19-umumiy o'rta ta'lim maktab sixologi

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari, uning nazariy asoslari va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologik xizmatning o'quvchi shaxsini har tomonlama rivojlantirishdagi o'рни, innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etish imkoniyatlari hamda milliy va xalqaro tajribalar asosida takomillashtirish yo'llari yoritilgan. Maqolada psixologik xizmat samaradorligini oshirishga qaratilgan taklif va tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: psixologik xizmat, ta'lim tizimi, zamonaviy yondashuv, psixodiagnostika, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, konsultatsiya, innovatsiya, inklyuziv ta'lim

Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda ta'lim tizimiga qo'yilayotgan talablar tubdan o'zgarmoqda. Endilikda ta'lim jarayoni faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki o'quvchilarning psixologik salomatligini ta'minlash, ularning individual rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy muhitga moslashuvini kuchaytirishni ham o'z ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan, ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni samarali tashkil etish dolzarb masalaga aylanmoqda. Psixologik xizmat o'quvchilar, talabalar, o'qituvchilar va ota-onalar bilan tizimli ishlash orqali sog'lom psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi.

Psixologik xizmatning mazmuni va vazifalari. Psixologik xizmat ta'lim muassasasida shaxsning har tomonlama psixologik rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan, maxsus tashkil etilgan tizimli faoliyat hisoblanadi. Mazkur xizmat o'quvchilar, talabalar, pedagoglar hamda ota-onalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni muvofiqlashtirish, sog'lom psixologik muhit yaratish va shaxsning

ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi. Shu jihatdan psixologik xizmat nafaqat muammolarni bartaraf etish, balki ularning oldini olish, shuningdek, shaxsning ijobiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan muhim tizimdir. Psixologik xizmatning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganishdan iborat. Har bir shaxs o'ziga xos temperament, xarakter, qobiliyat va qiziqishlarga ega bo'lib, ularni aniqlash ta'lim jarayonini samarali tashkil etish imkonini beradi. Shu bilan birga, rivojlanish jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni erta bosqichda aniqlash va ularni bartaraf etish ham psixologik xizmatning muhim yo'nalishlaridan biridir. Bu orqali o'quvchilarda paydo bo'lishi mumkin bo'lgan psixologik to'siqlar, moslashuv qiyinchiliklari yoki emotsional zo'riqishlarning oldi olinadi. Bundan tashqari, psixologik xizmat doirasida profilaktik ishlar ham alohida ahamiyat kasb etadi. Profilaktika orqali turli salbiy holatlar – stress, xavotir, tajovuzkorlik yoki ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarning oldini olish mumkin. Shu maqsadda treninglar, suhbatlar, seminarlar va psixologik mashg'ulotlar tashkil etiladi. Psixologik xizmatning yana bir muhim vazifasi – o'quvchilar, ota-onalar va pedagoglarga maslahat berishdan iborat. Psixologik konsultatsiyalar orqali ta'lim jarayonida yuzaga keladigan muammolarni hal etish, to'g'ri yo'naltirish va samarali muloqotni yo'lga qo'yish mumkin bo'ladi. Shuningdek, shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvini ta'minlash ham psixologik xizmatning ustuvor vazifalaridan biridir. O'quvchilarning jamoaga kirishib ketishi, tengdoshlari bilan sog'lom munosabat o'rnatishi va jamiyatda o'z o'rnini topishi psixologik yordam orqali qo'llab-quvvatlanadi.

Psixologik xizmat faoliyati odatda o'zaro bog'liq bo'lgan bir nechta asosiy yo'nalishlarda amalga oshiriladi. Jumladan, psixodiagnostika orqali shaxsning psixologik holati va xususiyatlari aniqlansa, psixoprofilaktika yordamida ehtimoliy muammolarning oldi olinadi. Psixokorreksiya jarayonida aniqlangan muammolar ustida maqsadli ishlanadi va ularni bartaraf etishga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshiriladi. Psixologik konsultatsiya esa barcha ishtirokchilarga zarur tavsiya va yo'nalishlar berishga xizmat qiladi. Ushbu yo'nalishlarning har biri o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, kompleks tarzda olib borilgandagina yuqori

samaradorlikka erishish mumkin. Zamonaviy ta'lim tizimida psixologik xizmatni samarali tashkil etish, avvalo, uning mustahkam nazariy asoslariga tayanishni talab etadi. Hozirgi davr psixologik xizmat amaliyoti turli ilmiy yondashuvlar uyg'unligida shakllanib, ularning har biri shaxs rivojining muayyan jihatlarini yoritib beradi. Eng avvalo, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, har bir o'quvchi betakror va noyob shaxs sifatida qaraladi. Shu sababli psixologik xizmat jarayonida o'quvchining individual xususiyatlari, qiziqishlari, ehtiyojlari hamda qobiliyatlari chuqur o'rganiladi. Natijada ta'lim jarayoni shaxsning ichki imkoniyatlarini ochib berishga yo'naltiriladi va uning mustaqil rivojlanishi uchun qulay psixologik muhit yaratiladi. Bundan tashqari, faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv ham muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, shaxsning psixologik rivoji bevosita uning faoliyati jarayonida shakllanadi.

Zamonaviy psixologik xizmat nafaqat nazariy asoslar, balki amaliy yo'nalishlar orqali ham boyib bormoqda. Jumladan, kompetensiyaviy yondashuv o'quvchilarda hayotiy muhim ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilganligi bilan ajralib turadi. Bu yondashuv doirasida o'quvchilarda muammoli vaziyatlarni hal qilish, samarali muloqot qilish, stressga bardosh berish va o'zini boshqarish kabi ko'nikmalar rivojlantiriladi. Natijada ular nafaqat ta'lim jarayonida, balki kundalik hayotda ham muvaffaqiyatli faoliyat yurita oladi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi psixologik xizmatga ham o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Raqamli texnologiyalar asosidagi yondashuv psixologik xizmatni yanada qulay va samarali tashkil etish imkonini bermoqda. Onlayn psixodiagnostika, virtual konsultatsiyalar, mobil ilovalar va turli platformalar orqali psixologik yordam ko'rsatish imkoniyatlari kengayib bormoqda. Bu esa, ayniqsa, masofaviy ta'lim sharoitida katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, inklyuziv yondashuv zamonaviy psixologik xizmatning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu yondashuv barcha o'quvchilar uchun teng imkoniyatlar yaratishni nazarda tutadi. Ayniqsa, alohida ta'lim ehtiyojlariga ega bo'lgan bolalar bilan ishlashda psixologik xizmatning roli yanada ortadi. Ularning jamiyatga moslashuvi, o'ziga bo'lgan ishonchini

shakllantirish va ijtimoiy faolligini oshirishda psixologik yordam muhim ahamiyat kasb etadi.

Profilaktik yondashuv esa psixologik xizmatning eng muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, muammolarni yuzaga kelishidan oldin oldini olishga qaratilgan. Bu borada turli treninglar, seminarlar, psixologik suhbatlar tashkil etilib, o'quvchilarda sog'lom psixologik holatni shakllantirishga e'tibor qaratiladi. Shunga qaramay, amaliyotda psixologik xizmatni tashkil etishda qator muammolar ham mavjud. Jumladan, malakali mutaxassislarining yetishmasligi, zamonaviy metodik vositalarning cheklanganligi, ota-onalar bilan hamkorlikning sustligi va raqamli texnologiyalardan foydalanish darajasining pastligi ushbu xizmat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu muammolarni bartaraf etish uchun kompleks yondashuv zarur. Xususan, psixologlarning kasbiy malakasini oshirish tizimini takomillashtirish, zamonaviy metodik qo'llanmalar yaratish, ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlash va axborot texnologiyalarini keng joriy etish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, xalqaro tajribalarni o'rganish va ularni milliy amaliyotga moslashtirish ham samarali natijalar beradi. Rivojlangan mamlakatlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, psixologik xizmat ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida yuqori darajada yo'lga qo'yilgan. Masalan, AQShda maktab psixologlari har bir o'quvchi bilan individual ishlash asosida rivojlanish dasturlarini ishlab chiqadi. Yevropa davlatlarida esa psixologik xizmat ko'proq jamoaviy yondashuv asosida tashkil etilib, pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorlikka katta e'tibor qaratiladi. O'zbekistonda ham so'nggi yillarda psixologik xizmatni rivojlantirish borasida muhim islohotlar amalga oshirilmoqda. Normativ-huquqiy bazaning mustahkamlanishi, yangi metod va texnologiyalarning joriy etilishi ushbu sohaning yanada takomillashishiga xizmat qilmoqda. Bu esa kelajakda ta'lim tizimida psixologik xizmat samaradorligini oshirishga mustahkam zamin yaratadi.

Ta'lim tizimida psixologik xizmatni zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etish hozirgi davrning eng dolzarb va ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki bugungi kunda ta'lim jarayoni faqat bilim berish bilan cheklanib qolmay, balki o'quvchilarning shaxs sifatida har tomonlama rivojlanishini ta'minlashni ham o'z

ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan, psixologik xizmat o'quvchilarning intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatadigan muhim tizim sifatida namoyon bo'ladi. Psixologik xizmatni zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etish orqali o'quvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ularda o'ziga ishonchni shakllantirish, stress va xavotir holatlarini kamaytirish hamda ijtimoiy muhitga moslashuvini yengillashtirish mumkin. Ayniqsa, individual yondashuv, raqamli texnologiyalardan foydalanish, kompetensiyaviy rivojlanishga e'tibor qaratish kabi zamonaviy yo'nalishlar psixologik xizmatning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Bundan tashqari, zamonaviy psixologik xizmat o'quvchilarni mustaqil fikrlashga, muammolarni tahlil qilishga va hayotiy qarorlar qabul qilishga o'rgatadi. Bu esa ularning kelajakda jamiyatda o'z o'rnini topishi, ijtimoiy faol va mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Shu bois psixologik xizmatni rivojlantirish va uni zamonaviy talablar asosida takomillashtirib borish ta'lim tizimining ajralmas qismi bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2020.
3. Davletshin M.G. Ta'lim psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2018.
4. Shoumarov G'. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent: Sharq, 2021.
5. Zamonaviy ilmiy maqolalar va internet manbalari.

TA'LIM MUASSASALARIDA KONFLIKTLARNI HAL ETISHDA PSIXOLOG ROLI

Saidova Dilnoza Maxmud qizi

Buxoro viloyati Qorovulbozor tumani 8- maktabining amalyotchi psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta'lim muassasalarida yuzaga keladigan konfliktlarning psixologik xususiyatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda ularni hal etishda maktab psixologining o'рни keng ilmiy asosda yoritilgan. O'quvchi-o'quvchi, o'quvchi-o'qituvchi va ota-ona-o'qituvchi tizimida yuzaga keladigan nizolarni boshqarish va bartaraf etishda psixologik xizmatning diagnostik, profilaktik, korreksion va mediatsion yo'nalishlari tahlil qilingan. Ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhit yaratish, konfliktlarni konstruktiv yechimga yo'naltirish mexanizmlari ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: konflikt, psixolog, mediatsiya, psixodiagnostika, ta'lim muhiti, nizolarni boshqarish, emotsional holat, psixologik xizmat, kommunikatsiya, ijtimoiy muhit

Ta'lim muassasalarida konfliktlar ijtimoiy-psixologik muhitning tabiiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Turli xarakter, temperament, tarbiya va qadriyat tizimiga ega bo'lgan shaxslarning bir jamoada faoliyat yuritishi natijasida muqarrar ravishda fikrlar to'qnashuvi va emotsional ziddiyatlar yuzaga keladi. Bunday konfliktlar o'z vaqtida va to'g'ri hal etilmasa, ular o'quvchilarning psixologik holati, o'qishga bo'lgan motivatsiyasi va sinfdagi umumiy muhitga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Konflikt — bu shaxslar yoki guruhlar o'rtasida manfaatlar, ehtiyojlar, qarashlar yoki qadriyatlar to'qnashuvi natijasida yuzaga keladigan psixologik holatdir. Ta'lim muassasalarida konfliktlar turli shakllarda namoyon bo'ladi: o'quvchi-o'quvchi, o'quvchi-o'qituvchi va ota-ona-o'qituvchi o'rtasidagi nizolar eng ko'p uchraydigan turlardir. Har bir konfliktning o'ziga xos psixologik sabablari va rivojlanish dinamikasi mavjud. Asosiy sabablardan biri kommunikativ ko'nikmalarning yetarli

darajada rivojlanmaganligidir. O'quvchilar o'z fikrini to'g'ri ifoda eta olmasligi yoki boshqani tushunmasligi natijasida tushunmovchiliklar kelib chiqadi. Bundan tashqari, emotsional nazoratning sustligi, stress, oilaviy muammolar, ijtimoiy bosim va o'ziga ishonchsizlik ham konfliktlarning kuchayishiga olib keladi. Ayniqsa o'smirlik davrida bu holatlar yanada keskinlashadi, chunki bu davrda shaxs o'zini anglash jarayonini boshdan kechiradi. Shu jarayonda maktab psixologining roli nihoyatda muhimdir. Psixolog konfliktlarni faqat hal qiluvchi emas, balki ularning oldini oluvchi, tahlil qiluvchi va ijobiy yo'naltiruvchi mutaxassis sifatida faoliyat yuritadi. Uning faoliyati bir nechta asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi.

Psixologning birinchi muhim yo'nalishi psixodiagnostik faoliyatdir. Bu jarayonda psixolog o'quvchilarning emotsional holati, shaxsiy xususiyatlari, ijtimoiy moslashuv darajasi va konfliktga moyilligini o'rganadi. Diagnostika natijalari asosida muammoli holatlar erta aniqlanadi va individual yondashuv ishlab chiqiladi. Bu esa konfliktlarning chuqurlashib ketishining oldini oladi. Ikkinchi yo'nalish profilaktik faoliyat bo'lib, u konfliktlarning paydo bo'lishining oldini olishga qaratilgan. Psixolog o'quvchilar bilan treninglar, guruh mashg'ulotlari, psixologik o'yinlar va suhbatlar tashkil etadi. Bu mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda muloqot madaniyati, empatiya, stressni boshqarish, o'zini nazorat qilish va jamoada ishlash ko'nikmalari shakllanadi. Profilaktika konfliktlarni kamaytirishda eng samarali bosqichlardan biridir. Uchinchi yo'nalish mediatsiya faoliyati hisoblanadi. Konflikt yuzaga kelganda psixolog neytral vositachi sifatida harakat qiladi. U har ikki tomonning fikrini tinglaydi, hissiy holatni yumshatadi, muammoning asosiy sababini aniqlaydi va tomonlarni kelishuvga olib keluvchi yechim ishlab chiqadi. Mediatsiya jarayoni emotsional keskinlikni pasaytiradi va adolatli qaror qabul qilishga yordam beradi. To'rtinchi yo'nalish korreksion faoliyat bo'lib, konflikt natijasida psixologik jarohat olgan o'quvchilar bilan individual ishlashni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda art-terapiya, o'yin terapiyasi, relaksatsiya mashqlari va suhbat metodlari qo'llaniladi. Korreksion ishlar o'quvchining ichki zo'riqishini kamaytiradi, o'ziga ishonchini oshiradi va psixologik barqarorlikni tiklaydi.

Konfliktlarni hal etishda psixologning samarali faoliyati o'qituvchi va ota-ona bilan uzviy hamkorlikda amalga oshirilgandagina kutilgan natijaga erishiladi. Maktab psixologi bu jarayonda markaziy muvofiqlashtiruvchi mutaxassis sifatida chiqadi. U o'quvchi bilan bog'liq muammolarni faqat individual emas, balki tizimli yondashuv asosida tahlil qiladi. Chunki o'quvchining xulq-atvori va emotsional holati birgina maktab muhiti bilan emas, balki oila va ijtimoiy muhit bilan ham chambarchas bog'liqdir. O'qituvchi o'quvchilarning kundalik faoliyatida eng ko'p vaqt o'tkazadigan shaxs bo'lgani uchun u bolalardagi kichik o'zgarishlarni ham tez sezadi. Xulq-atvordagi keskinlik, darsga qiziqishning pasayishi, tengdoshlari bilan munosabatlardagi o'zgarishlar ko'pincha konfliktning dastlabki belgilaridan biri bo'lishi mumkin. Shu sababli o'qituvchining psixolog bilan doimiy axborot almashuvi muammolarni erta bosqichda aniqlash va ularni chuqurlashib ketishining oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ota-ona esa bolaning eng yaqin emotsional tayanchi hisoblanadi. Oilaviy muhit bolaning psixologik barqarorligi, o'ziga ishonchi va ijtimoiy xulq-atvorini shakllantiruvchi asosiy omillardan biridir. Agar oilada tushunish, qo'llab-quvvatlash va ijobiy muloqot mavjud bo'lsa, bola maktab muhitiga ham tezroq moslashadi va konfliktlarga kamroq moyil bo'ladi. Aksincha, oilaviy muhitda keskinlik, e'tiborsizlik yoki doimiy nizolar mavjud bo'lsa, bu bolaning maktabdagi xulqiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu ma'noda psixolog, o'qituvchi va ota-ona o'rtasidagi hamkorlik uchburchagi ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhit yaratishning eng muhim sharti hisoblanadi. Ushbu hamkorlik orqali o'quvchining muammolari faqat bitta nuqtai nazardan emas, balki kompleks yondashuv asosida hal etiladi. Bu esa konfliktlarning chuqurlashib ketishining oldini oladi va ijobiy natija beradi. Bundan tashqari, konfliktlarni to'g'ri boshqarish o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishida ham muhim rol o'ynaydi. Konfliktli vaziyatlar to'g'ri yo'naltirilganda, ular o'quvchilarda bir qator muhim hayotiy ko'nikmalarni shakllantiradi. Jumladan, boshqani tinglash va tushunish, o'z fikrini aniq va madaniyatli ifoda etish, murosaga kelish, qaror qabul qilish va emotsiyalarni boshqarish kabi kompetensiyalar rivojlanadi. Shu jihatdan qaraganda, konfliktlar faqat salbiy hodisa sifatida emas,

balki shaxsni rivojlantiruvchi psixologik imkoniyat sifatida ham baholanadi. To'g'ri boshqarilgan konfliktlar o'quvchilarda ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi, ularni hayotiy qiyinchiliklarga tayyorlaydi va emotsional yetuklikni shakllantiradi.

Ta'lim muassasalarida konfliktlar muqarrar ijtimoiy-psixologik hodisa bo'lib, ularni to'g'ri boshqarish ta'lim sifatiga va psixologik muhitga bevosita ta'sir qiladi. Maktab psixologi ushbu jarayonda eng muhim mutaxassis sifatida konfliktlarni aniqlash, tahlil qilish va samarali hal etishda asosiy rolni bajaradi. Psixologning diagnostik faoliyati konfliktlarning kelib chiqish sabablarini aniqlashga yordam beradi va muammolarni erta bosqichda ko'rish imkonini yaratadi. Profilaktik ishlar konfliktlarning paydo bo'lishini kamaytiradi va o'quvchilarda ijobiy ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi. Mediatsiya jarayoni nizolarni tinch, adolatli va konstruktiv yo'l bilan hal etishga xizmat qiladi. Korreksion faoliyat esa konflikt natijasida yuzaga kelgan psixologik muammolarni bartaraf etadi va shaxsning emotsional tiklanishini ta'minlaydi. Eng muhim jihat shundaki, psixolog, o'qituvchi va ota-ona o'rtasidagi hamkorlik ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhit yaratishning asosiy omilidir. Ushbu hamkorlik natijasida konfliktlar faqat muammo sifatida emas, balki rivojlanish va tajriba orttirish vositasi sifatida qaraladi. Natijada, maktab psixologining konfliktlarni hal etishdagi faoliyati o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligini ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shu bois, ta'lim tizimida psixologik xizmatni yanada rivojlantirish va takomillashtirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.
2. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish to'g'risida nizom. – Toshkent, 2021.
5. Sodiqov A.S. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat asoslari. – Toshkent: Fan, 2022.

BILISH JARAYONLARINI KARREKSIYA QILISHNING ASOSIY METODLARI

Karimova Dilafruz Kuvandikovna
Xorazm viloyati, Gurlan tumani 37-maktab amaliyotchi psixologi,
Matyakubova Aziza
Xorazm viloyati, Gurlan tumani 5-maktab amaliyotchi psixologi

Bilish jarayonlari — bu insonning ma'lumotlarni qabul qilish, qayta ishlash, saqlash va ulardan foydalanish qobiliyatini ifodalaydi. Ular insonning muhitni anglash, o'zini ifoda etish va qaror qabul qilish jarayonlarida muhim rol o'ynaydi. Quyida bilish jarayonlarining asosiy turlari va ularning xususiyatlari keltirilgan:

-Bilish jarayonlarining turlari: e'tibor, xotira, fikrlash, his-tuyg'u.

1. E'tibor. E'tibor — bu ma'lum bir ma'lumot yoki hodisaga qaratilgan psixologik jarayon. -

Xususiyatlari: E'tibor diqqatni jamlash, ma'lumotlarni tanlash va ularni qayta ishlashda muhimdir. E'tibor turli xil bo'lishi mumkin: faol, passiv, taqsimlangan va boshqalar.

2. Xotira. Xotira — bu ma'lumotlarni saqlash va eslash jarayoni.

Turlari: - Qisqa muddatli xotira: ma'lumotlarni qisqa vaqt davomida saqlash. - Uzoq muddatli xotira: ma'lumotlarni uzoq muddat davomida saqlash. -

Xususiyatlari: Xotira jarayoni o'rganish va tajribalarni saqlashda muhim ahamiyatga ega.

3. Fikrlash. Fikrlash — bu ma'lumotlarni tahlil qilish, solishtirish, umumlashtirish va yangi g'oyalar yaratish jarayoni.

Xususiyatlari: Fikrlash ijodkorlik, mantiqiy fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

5. His-tuyg'u. His-tuyg'u — bu insonning o'z hislarini anglash va boshqarish jarayoni.

6. **Xususiyatlari:** His-tuyg'ular bilish jarayonlariga ta'sir qiladi va insonning qaror qabul qilishiga yordam beradi. 5.

O'rganish. O'rganish — bu yangi bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayoni.

7. **Xususiyatlari:** O'rganish jarayoni tajriba, mashg'ulotlar va interaktiv usullar orqali amalga oshiriladi. Bilish jarayonlari insonning hayotida va faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Ular ta'lim jarayonida, shaxsiy rivojlanishda, ijtimoiy integratsiyada va kasbiy tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega.

Korreksiya qilishning asosiy metodlari.

Ta'limiy metodlar: Individual yondashuv: Har bir o'quvchining ehtiyojlariga mos ravishda ta'lim berish.

Guruh ishlari: O'quvchilar o'rtasida hamkorlik va muloqotni rivojlantirish.

Psixologik metodlar: Psixologik maslahat, o'quvchilarga psixologik qo'llab-quvvatlash ko'rsatish.

Emotsional intellektni rivojlantirish. O'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish qobiliyatini oshirish.

Interfaol usullar: O'yinlar va simulyatsiyalar, Bilish jarayonlarini qiziqarli va samarali tarzda rivojlantirish. Darslarda interaktiv texnologiyalardan foydalanish, multimedia va boshqa innovatsion vositalar orqali ta'lim jarayonini samarali qilish. Bilish jarayonini korreksiya qilish (yoki tuzatish) — bu o'quvchilar yoki shaxslar o'z bilim va ko'nikmalarini yaxshilash, o'rganish jarayonida yuzaga keladigan muammolarni bartaraf etish maqsadida amalga oshiriladi. Ushbu jarayonni samarali amalga oshirish uchun turli metodlar va usullar qo'llaniladi. Quyida asosiy metodlar keltirilgan

1. Individual Yondashuv - Har bir o'quvchining o'ziga xos ehtiyojlari va qobiliyatlarini inobatga olish.

Usullari: 1. **Shaxsiy mashg'ulotlar:** O'quvchilar bilan alohida ishlash.

2. Individual rejalashtirish: Har bir o'quvchiga mos ta'lim rejasini ishlab chiqish.

Ahamiyati: O'quvchilarning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish orqali samaradorlikni oshiradi.

3. Guruh Ishlari - O'quvchilarni kichik guruhlarga bo'lib, birgalikda muammolarni hal qilish.

Usullari: - **Muzokaralar:** Guruh ichida fikr almashish va muammolarni tahlil qilish.

Loyihalar: Guruhlar tomonidan bajariladigan amaliy ishlar. -

Ahamiyati: Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi va jamoaviy fikrlashni rag'batlantiradi.

4. Interfaol Usullar :- O'quvchilarni faol ishtirok etishga undaydigan usullar.

Usullari: - **O'yinlar:** Ta'lim jarayonida o'yinlar orqali o'rganish.

- **Simulyatsiyalar:** Hayotiy vaziyatlarni taklif etish va ularni hal qilish.

- **Ahamiyati:** O'quvchilarni qiziqtiradi va o'rganishni qiziqarli qiladi.

-**Tahlil va Teskari Aloqa** - O'quvchilarning faoliyatini tahlil qilish va ularga teskari aloqa berish.

Usullari: **Baholash:** O'quvchilarning bilimlarini baholash va natijalarini muhokama qilish.

Feedback: O'quvchilarga o'z faoliyatlari haqida fikr bildirish. -

Ahamiyati: O'quvchilarning o'zlarini baholash qobiliyatini oshiradi va o'rganishga motivatsiya beradi.

Differensial Yondashuv: - O'quvchilarning turli darajadagi bilim va ko'nikmalarini inobatga olish.

Usullari: - Qiyinchilik darajasi: O'quvchilar uchun mos qiyinlik darajasini tanlash.

Xususiy materiallar: Har bir o'quvchiga mos o'quv materiallarini taqdim etish

Ahamiyati: Har bir o'quvchining o'ziga xos ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi.

Texnologiyalardan Foydalanish - Zamonaviy texnologiyalarni ta'lim jarayonida qo'llash. Zamonaviy texnologiyalar va qurilmalar.

Turlari: -**Kompyuterlar va noutbuklar:** O'quvchilar uchun onlayn darslar va resurslarga kirish imkonini beradi.

Interaktiv doskalar: O'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasida interaktiv muloqotni ta'minlaydi.

Mobil ilovalar: O'quvchilarga o'z bilimlarini mustahkamlash uchun turli ilovalar.**Onlayn resurslar:** O'quvchilar uchun onlayn darslar, video darsliklar va

interaktiv platformalar.

Ilovalar: O'quvchilar uchun maxsus ishlab chiqilgan ta'lim ilovalari.

Ahamiyati: O'quv jarayonini yanada interaktiv va qiziqarli qiladi.

Bilish jarayonlarini korreksiya qilish muhim vazifadir, chunki bu jarayonlar o'quvchilarning ta'lim olishdagi muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Korreksiya usullari va metodlari ta'lim jarayonini yanada samarali qilishga yordam beradi. Bilish jarayonlari inson hayotining barcha sohalarida, shu jumladan ta'lim, shaxsiy rivojlanish va kasbiy faoliyatda muhim rol o'ynaydi. Ular odamlarning muhitni anglash, o'zlarini ifoda etish va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish qobiliyatlarini oshiradi. Shuning uchun bilish jarayonlarini samarali boshqarish va rivojlantirish har bir inson uchun zarurdir. Bilish jarayonlari insonning muhitni anglash va o'zini ifoda etish qobiliyatini belgilaydi. Ular ta'lim, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy munosabatlar uchun zarurdir. Bilish jarayonlarini samarali boshqarish va rivojlantirish har bir inson uchun muhimdir. Bilish jarayonlari insonning muhitni anglash va o'zini ifoda etish qobiliyatini belgilaydi. Ular ta'lim, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy munosabatlar uchun zarurdir. Bilish jarayonlarini samarali boshqarish va rivojlantirish har bir inson uchun muhimdir. Bilish jarayonini korreksiya qilishda ko'p tomonlama yondashuv va metodlardan foydalanish zarur. Har bir metod o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, o'quvchilarning ehtiyojlarini qondirishda muhim rol o'ynaydi. Samarali korreksiya qilish o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini oshirishga, o'rganish jarayonini yaxshilashga yordam beradi. Amaliyot bilish jarayonlarini korreksiya qilishda muhim rol o'ynaydi. O'quvchilarga nazariy bilimlarni amalda qo'llash, ko'nikmalarini rivojlantirish va o'zaro muloqot qilish imkoniyatlarini taqdim etadi. Amaliyot jarayonida qo'llaniladigan usullar va vositalar o'quvchilarni yanada faol va samarali o'rganishga undaydi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Eshonqulov, A. "Ta'lim psixologiyasi".
2. Murodov, A. "Bilish jarayonlari va ularni rivojlantirish".
3. Abdullaeva, N. "Psixologik maslahat va yordam".
4. K. A. Abulkhanova - "Stress va uning psixologik tahlili" (kitob)

O'QUVCHILARNI KASBIY QOBILIYATLARINI ANIQLASH UCHUN METODIK QO'LLANMALAR

Matyakubova Aziza O'razbayevna
Xorazm viloyati, Gurlan tumani 5-maktab amaliyotchi psixologi
Rimberganova Matluba Rimberganovna
Xorazm viloyati, Gurlan tumani 4-maktab amaliyotchi psixologi

O'quvchilarning kasbiy qobiliyatlarini aniqlash ta'lim jarayonida muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy dunyoda, kasbiy ta'lim va yo'nalish tanlash o'quvchilarning kelajakdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Har bir o'quvchining o'ziga xos qobiliyatlari, qiziqishlari va iste'dodlari mavjud bo'lib, ularni aniqlash orqali ta'lim muassasalari individual yondashuvni amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Metodik qo'llanmalar o'qituvchilarga o'quvchilarning kasbiy qobiliyatlarini aniqlashda zarur bo'lgan vositalar va usullarni taqdim etadi. Ushbu qo'llanmalar yordamida o'qituvchilar psixologik testlar, anketalar, guruh muhokamalari va intervyular kabi turli metodlarni qo'llash orqali o'quvchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlashlari mumkin. Natijada, o'quvchilar o'z qobiliyatlarini bilib, kelajakdagi kasbiy yo'nalishlarini tanlashda to'g'ri qarorlar qabul qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Ushbu jarayon ta'lim sifatini oshirish va o'quvchilarning muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

O'quvchilarning kasbiy qobiliyatlarini aniqlashning ahamiyati bir nechta jihatdan ko'rinadi:

1. Individual yondashuv: Har bir o'quvchining o'ziga xos qobiliyatlari va qiziqishlari mavjud. Ularni aniqlash orqali o'qituvchilar individual yondashuvni amalga oshirishlari mumkin, bu esa o'quvchilarning muvaffaqiyatini oshiradi. 2. Kasbiy yo'nalish tanlash: O'quvchilar o'z qobiliyatlarini bilishlari ularni kelajakda kasbiy yo'nalishlarini tanlashda yordam beradi. Bu jarayon o'z qiziqishlari va kuchli tomonlariga mos keladigan kasbni tanlash imkonini yaratadi. 3. Motivatsiya va ishtirok: O'quvchilar o'z qobiliyatlarini aniqlagach, o'zlariga bo'lgan ishonchlari

ortadi. Bu esa ularning ta'lim jarayonida faol ishtirok etishlariga va o'rganishga bo'lgan motivatsiyalarini oshiradi.

4. Kelajakdagi muvaffaqiyat: Kasbiy qobiliyatlarni aniqlash orqali o'quvchilar o'zlarining kuchli tomonlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Bu esa kelajakda ish bozorida muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi.

Ta'lim sifatini oshirish: O'qituvchilar o'quvchilarning qobiliyatlarini bilishlari orqali ta'lim jarayonini yanada samarali tashkil etishlari mumkin. Bu, o'z navbatida, ta'lim muassasalarining sifatini oshiradi.

Ushbu jihatlar o'quvchilarning kasbiy qobiliyatlarini aniqlashning ta'lim jarayonidagi muhimligini ko'rsatadi.

Kasbiy qobiliyatlarni aniqlash usullari.

Kasbiy qobiliyatlarni aniqlash usullari o'quvchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, shuningdek, ularning qiziqishlari va iste'dodlarini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu usullar quyidagilardan iborat:

1. Psixologik testlar: Bu usul o'quvchilarning qobiliyatlarini, shaxsiy xususiyatlarini va qiziqishlarini aniqlash uchun mo'ljallangan standartlashtirilgan testlardir. Masalan, qobiliyat testlari, shaxsiy xususiyatlar testlari va kasbiy qiziqishlar testlari.

2. Anketalar: O'quvchilarga beriladigan savollar to'plami orqali ularning qobiliyatlari, qiziqishlari va o'z-o'zini baholashlari to'g'risida ma'lumot to'plash imkonini beradi. Anketalar o'qituvchilar uchun o'quvchilarning o'zlarini qanday ko'rishlarini tushunishga yordam beradi.

3. Guruh muhokamalari: O'quvchilarni bir guruhda yig'ish va muayyan mavzularni muhokama qilish orqali ularning fikrlarini, qobiliyatlarini va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini aniqlash mumkin.

4. Intervyular: O'qituvchilar o'quvchilar bilan shaxsiy suhbatlar o'tkazish orqali ularning qobiliyatlari, qiziqishlari va kelajakdagi rejalari haqida chuqurroq ma'lumot olishlari mumkin.

5. Praktik vazifalar: O'quvchilarga turli vazifalar yoki loyihalar berish orqali ularning amaliy ko'nikmalarini va qobiliyatlarini baholash mumkin. Bu usul o'quvchilarning ijodkorlik va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini ko'rsatadi.

6. O'qituvchilarning kuzatuvlari: O'qituvchilar o'quvchilarni dars jarayonida kuzatib, ularning qobiliyatlari va qiziqishlarini aniqlashlari mumkin. Bu usul muntazam ravishda amalga oshirilishi kerak.

7. Portfel: O'quvchilarning ishlarini, loyihalarini va erishgan yutuqlarini to'plab, ularning qobiliyatlari haqida yaxlit ma'lumot olish imkonini beradi.

Ushbu usullar birgalikda qo'llanilganda, o'quvchilarning kasbiy qobiliyatlarini aniqlash jarayonini yanada samarali qiladi va ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun mustahkam asos yaratadi.

Metodik qo'llanmalarining tarkibi va tuzilishi. Bugungi kunda ta'lim jarayonida o'quvchilarning kasbiy qobiliyatlarini aniqlash muhim ahamiyatga ega. Metodik qo'llanmalar bu jarayonda muhim vosita bo'lib, ularning tarkibi va tuzilishi o'qituvchilar va o'quvchilar uchun aniq yo'l-yo'riq beradi.

Maqsad va vazifalar. Metodik qo'llanmaning asosiy maqsadi o'quvchilarning individual qobiliyatlarini aniqlash va ularni rivojlantirishga ko'maklashishdir. Ushbu qo'llanma orqali o'qituvchilar o'quvchilarning kuchli va zaif tomonlarini belgilash, shuningdek, kasbiy yo'nalish tanlashda yordam berish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Vazifalar qatoriga o'quvchilarni o'z-o'zini baholashga, o'z qobiliyatlarini rivojlantirishga va ta'lim jarayonida individual yondashuvni amalga oshirishga undash kiradi.

O'quvchilar uchun tavsiyalar

O'quvchilarga o'z qobiliyatlarini aniqlashda yordam berish maqsadida, qo'llanmada o'z-o'zini baholash testlari va savollar kiritiladi. Bu testlar o'quvchilarning qiziqishlari va ko'nikmalarini aniqlashda yordam beradi. Shuningdek, o'quvchilarga qobiliyatlarini rivojlantirish uchun amaliy tavsiyalar beriladi. O'z qobiliyatlarini bilish, o'quvchilarga kelajakdagi kasbiy yo'nalishlarini tanlashda to'g'ri qarorlar qabul qilish imkonini beradi.

O'qituvchilar uchun ko'rsatmalar va resurslar

O'qituvchilar uchun metodik qo'llanma o'quvchilarning qobiliyatlarini aniqlashda qo'llaniladigan usullar va metodlarni taqdim etadi. O'qituvchilar o'quvchilarni kuzatish va baholash jarayonini qanday tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalarga ega bo'lishadi. Qo'llanma, shuningdek, qo'shimcha materiallar, kitoblar va onlayn resurslar ro'yxatini taqdim etadi, bu esa o'qituvchilarga pedagogik faoliyatlarini samarali tashkil etish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Битянова М.Р. Адаптация к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. –М.: Педагогический поиск, 1997.–С. 12.
2. E.G'oziev Yosh davrlar psixologiyasi Tashkent, 1996.
3. G'aziev E.G' psixologiya (Yosh davrlar psixologiyasi). Tashkent 2002.
- 4.B.G.Aseev. Vizrastnaya psixologiya, Irkusk, 1989.

TAYANCH HARAKAT A'ZOLARIDA NUQSONI BO'LGAN BOLALARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA ULARNI INKLYUZIV TA'LIMGA JALB QILISH MASALALARI

*Xorazm viloyati Gurlan tumani 30-maktab psixologi Matmuratova Muyassar,
Gurlan tuman 22-maktab psixologi Xudayberganova Muxtasar*

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardanoq milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalangan, jamiyat taraqqiyotiga o'z hissasini qo'shishga qodir, jismoniy va ma'naviy yetuk avlodni kamolotga yetkazishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bolalik bosqichida inson psixologo-pedagogik jihatdan kuchli ta'sirlanadi. O'sib kelayotgan bola organizmi, uning miya tuzilishining ichki imkoniyatlari chegarasizligini inobatga olgan holda tashkil etilgan korreksion-pedagogik, psixologik hamda tibbiy ishlar bolaning birlamchi nuqsonini kamaytirib, ikkilamchi nuqsonlarning oldini olishga yordam beradi. Bularning hammasi

rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolani mustaqil, hech kimga qaram bo'lmagan holda hayot kechirishga tayyorlash omillaridir.

Tayanch harakat a'zolarida nuqsoni bo'lgan bolalarga psixologik va pedagogik yondashuv

Bolalar ruhiyati kattalar ruhiyatidan bir muncha farq qiladi. Katta odamda kechadigan ruhiy va xissiy kechinmalar bolalarda yoshiga qarab nisbatan kuchliroq yoki kuchsizroq kechishi mumkin. Bola ruhiyati bu – turli yosh davrlarida bolalarda emotsional kechinmalarning turlicha kechishi. Bolalar turli yosh bosqichlarida turlicha ruhiyat (psixika) ga ega bo'ladilar. Buni ilmiy tilda “Yosh psixologiyasi” deb ataydilar.

Imkoniyati cheklangan (Nogiron) – bu shaxsiy ehtiyojlarini va ijtimoiy hayot yetishmovchiliklarini qisman yoki to'liq o'zi mustaqil ta'minlay olmaydigan istalgan shaxs.

-Rivojlanishida murakkab (bir nechta nuqson mujassam) nuqsonlarga ega bo'lgan bolalar;

-Og'ir nutq nuqsonlari bor bo'lgan bolalar.

Imkoniyati cheklangan bolalarning asosiy muammolari:

-Olam bilan aloqaning buzilganligi

-Kattalar va tengdoshlari bilan aloqaning qashshoqligi

-Tabiat bilan muloqotning cheklanganligi

Dunyodagi 500 million aholining 10%i nogironligi bo'lgan bolalardir. Harakat tayanch a'zolari jarohatlangan bolalar serebral falaji poliomelit(shol kasalligi asorati) harakat tayanch a'zolarining turli tug'ma va orttirilgan deformatsiyasi, artrogripoz, oyoq qo'llarning majruhligi, axondroshgaziya yoki xondrodistrofiya – tana, bo'yin, boshning normal rivojlanayotgan bir paytida tug'ma oyoq qo'l suyaklari o'sishining orqada qolishi, miopatiya-mushak to'qimalarida modda almashinuvi bilan bog'liq bo'lgan irsiy kasallikda mushaklar yaxshi qisqarmaydi, kishi qo'l oyoqni harakatga keltira olmaydi. Harakat tayanch a'zolari jarohatlangan bolalarning ko'pchiligida miya falaji kuzatiladi. Bolalar serebral falaj kasalligi hali yetilmagan, shakllanib bo'lmagan miyaning kasalligidir. Onaning homiladorlik paytida ma'lum kasalliklar

bilan kasallanishi, tug'ilish vaqtidagi patologik o'zgarishlar, tug'ilgandan to bir yoshgacha bo'lgan davr ichida bola kasallanishi natijasida esa miyaning yaxlit yetilishi kechikadi va buziladi. Oqibatda bolaning umumiy va nutqiy motorikasi (harakatchanligi) faoliyati buziladi. Nutqning rivojlanmasligi esa intellektual rivojlanishni sekinlashtiradi. Bolalar serebral falajida mushak tonusi juda baland bo'ladi, natijada bola o'ziga xos holatni qabul qiladi: tizzadan bukilgan oyoq barmoqlarga tiraladi, tirsaklar bukilib, qo'llar tanaga yopishganday bo'ladi; qo'l barmoqlari bukilib, mushtlar hosil qiladi. Kinesteziya maxsus sezuvchi to'qimalar – proprioretseptorlar orqali sodir bo'ladi. Spastik diplegiya shaklidagi bolalar miya falaji bilan kasallangan bolalar intellekti, fikrlash qobiliyati yaxshi rivojlanmagan bo'ladi. Ular umumta'lim maktablari dasturini a'lo baholar bilan o'zlashtira olishlari mumkin. Biroq bunday bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishidagi o'ziga xos xususiyatlari, qiyinchiliklari ular uchun maxsus yordamni tashkil etilishini talab etadi. Harakat-tayanch a'zolari jarohatlangan bolalar uchun O'zbekistonda maktabgacha yoshdagi bolalar uchun bog'cha va maktab yoshidagi bolalar uchun maxsus maktab internatlar faoliyat ko'rsatmoqda. Ayrim bolalar umumta'lim ommaviy maktabgacha tarbiya muassasalarida va maktabda integratsiyalashgan inklyuziv ta'limga jalb etilmoqda. Maxsus muassasalarda barcha ta'lim-tarbiya ishlari korreksion yo'nalishda amalga oshiriladi. Ko'proq harakat funksiyalarini korreksiyalashga e'tibor beriladi. Harakat-tayanch a'zolari jarohatlangan bolalar bilan maxsus muassasalarda harakat funksiyasini korreksiyalash ishlari kompleks tarzda, ya'ni bolaga har tomonlama ta'sir o'tkazish yo'li bilan amalga oshiriladi. Bunga tibbiy dori-darmonlar bilan davolash, fizioterapevtik, ortopedik, uqalash-massaj, davolovchi gimnastika, jismoniy tarbiya, mehnatga o'rgatish ishlari kiradi. Mushaklardagi giperkinezlar dizartriya yoki anartriya kabi tovushlar talaffuzidagi kamchiliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Diafragma, qovurg'a orasidagi mushaklar giperkinezi nutqiy nafas olishni, un paychalarining tebranishi, nutq maromini buzilishiga olib keladi. Komissiyaning xulosasiga binoan, harakat-tayanch a'zolari jarohatlangan bolalar inklyuziv ta'lim olishga yoki maxsus maktabgacha yoshdagi bolalar muassasasiga maktab-internatlarga yuboriladi. Bu muassasalarga o'zlari yoki

aravachada yura oladigan, o'zgalarning qaroviga muhtoj bo'lmagan bolalar qabul qilinadi. Sog'liqlarini tiklagach tibbiy-pedagogik komissiya qabul qilinishiga binoan o'quvchilarni umumta'lim bog'cha yoki maktabga o'tkaziladi. Bolalardagi nuqson turi va darajasini hisobga olib erta reabilitatsiya qilish, ya'ni davolov chora-tadbirlarining uchta turi farqlanadi: **Tibbiy-pedagogik reabilitatsiya.** Bunda tayanch harakat a'zolari falajlangan bolaning tibbiyot xodimlari tomonidan jismoniy holatidagi kamchiliklarni tiklash bilan barobar korreksion pedagogik ishlar ham olib boriladi. Reabilitatsiyaning bu turi bolani jismoniy va pedagogik jihatdan rivojlantiradi. **Kasbiy reabilitatsiyaning** maqsadi tayanch harakat a'zolari falajlangan bolalarni mutaxassis defektologlar, pedagog va boshqalar tomonidan maxsus korreksion ishlarni olib borilishini ko'zlaydi. **Psixologik reabilitatsiya.** Reabilitatsiyaning bu turi tayanch harakat a'zolari falajlangan bolalarning psixologik rivojlanishdagi nuqsonlarni oldini olishga, emotsional doirasini, individual shaxsiy xususiyatlarini yaxshilashga, ijtimoiy moslashuvini samaradorligini oshirishga qaratiladi.

Serebral falaj bolalarni o'qitish uchun amaliy qo'llanmalar.

- agar bolaning nutqi bo'lsa, u xohlagan hamma vaqtda so'rashi, yoki savollarga javob berishi, yoki izohlashiga ruxsat berishimiz va chidamli bo'lishimiz kerak;
- biz bola harakatlanishiga imkon berishimiz kerak. Serebral falaj bolalarning harakat ko'nikmalarini o'stirish uchun muskul stimulyatsiyasi zarur;
- serebral falaj bolalar tez charchaydi. O'qish kuni davomida biz ularga dam olish uchun vaqt berishimiz kerak. Dam olish joyi maktab tomonidan yuksak darajada ta'minlangan bo'lishi kerak;

Imkoniyati cheklangan – tayanch harakat a'zolarida nuqsoni bo'lgan bola ruhiyati (psixikasi).

Tayanch harakat a'zolarida nuqsoni bo'lgan bolalarning ruhiyatida sog'lom bolalarning ruhiyatidagiga qaraganda bir qancha o'ziga xos xususiyatlar mavjud bo'lib, ular bilan faoliyat olib boruvchi mutaxassislar va ota – onalar buni albatta hisobga olishlari kerak.

Bunday bolalarda **Insondagi asosiy psixik jarayonlar**- Diqqat, sezgi, idrok, xotira, tafakkur, hayol- da me'yordan orqada qolish, turli buzilishlar kuzatiladi. Masalan, diqqatning tarqoqligi, xotiraning sustligi, idrokning voqelikni aniq qabul qila olmasligi, tafakkur jarayonlarining orqada qolishi, sezgining sustligi yoki o'ta yuqoriligi kabilar.

Bundan tashqari Imkoniyati cheklangan – tayanch harakat a'zolarida nuqsoni bo'lgan bola ruhiy holatida quyidagi emotsional hodisalar kuzatiladi:

- Tengdoshlari va yaqinlari bilan muloqotning o'tkir yetishmasligi
- Ijtimoiy qarovsizlik, zaiflik, jamiyat tamonidan voz kechish hissining paydo bo'lishi.
- Qo'rquvlar
- Oldinda kutayotgan operatsiya bilan bog'liq qo'rquv
- Yolg'izlik hissi, ammo ayni paytda bola u uchun ahamiyatli bo'lgan insonlar bilan uchrashishdan ham qo'rqishi mumkin
- Bola jismoniy "jismoniy meni" ni qabul qilishdagi qiyinchiliklar
- Agressiya paydo bo'lishi
- O'ziga bo'lgan ishonch tushib ketishi.

Bolaning psixologik holatidagi o'ziga xosliklar paydo bo'lishida turli kasalliklarning ham xissasi bo'ladi.

-Nevrologik kasallilar, -Somatik kasallilar, -Yuqumli kasallilar, -Teri-tanosil kasalliklari,. Kasalliklar ta'sirida bola injiq, qaysar bo'lib qoladi.

Bolaning psixologik holatiga Oila, Stress, Maktab va do'stlar, Jamiyat, qarindoshlar, begonalar, gadjetlar va internet kabilar ham o'z ta'sirini o'tkazadi.

Tayanch harakat a'zolarida nuqsoni bo'lgan bolalarga pedagogik va psixologik yondashuv metodlari

- Bolalarga individual va differensial yondashuv
- Bolalarni rag'batlantirish
- Alohida e'tibor qilish
- Ishonch bildirish
- Ruhlantirish
- Namuna ko'rsatish

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan metod va usullarning asosiy maqsadi inklyuziyali bolaning o'zini jamiyatning to'laqonli a'zosi sifatida his qilishi rivojlanishi uchun amalga oshiriladigan umumiy ishlar mexanizmidir.

BOSHLANGICH TALIM VATARBIYA

Abduxoliqova Feruza Muhammadaliyevna

Namangan viloyati Mingbuloq tumani 24maktab psixologi

Mustaqillik yosh avlodlarimizga, qolaversa, butun ozbek xalqiga erkin yashash, rivojlanish, yurt ravnaqi uchun oz hissasini qoshish va bundan tashqari qator cheksiz imkoniyatlar eshigini ochdi. Ayni shu mustaqillik hosilasi olaroq yurtimizda amalga oshirilayotgan keng islohotlarni oquvchilar ongiga tub mohiyat ila yetkazib berishda biz pedagoglar va ota-onalar zimmasiga ulkan vazifani yuklamoqda.

Yangi Ozbekistonni birgalikda yarataylik, deya yurtboshimiz jon kuydirib olga undayotgan bir vaqtda biz pedagoglar, ota-onalar va keng jamoatchilik labbay deb javob bermogimiz darkor, fikrimizcha. Davlatimizning rivojlanishi uchun barcha birga harakat qilishi, Yangi Ozbekistonni dunyo miqiyosiga rivojlangan holatda oz ornini topishida qalqon vazifasini o'taydi. Yoshlarni oqib ilm olishlari uchun keng imkoniyatlarni yaratilayotgani bizlarning qalbimizga quvonch baxsh etadi, ammo ushbu imkoniyatlarni suistemol etish holatlari ham uchrab turadi, albatta. Misol uchun, biz bilgan juda ko'plab davlatlarda talim dargohlari pullik xizmat korsatadi. Jannatmakon yurtimizda esa davlat talim dargohlarini butunlay bepul tarzda faoliyat yuritishlari izga qoyilgan. Bizlarga davlatimiz shunchalar keng imkoniyatlarni yaratib berayotgan bir vaqtda barcha birlikda, hamjihatlikda

harakatda bolishi kerakligi kelajak avlodimiz rivoji uchun dasturiy vazifasini o'taydi.

Hozirgi davr o'quvchilarining dunyoqarashi zamon bilan hamnafas tarzda osib bormoqda. Talim dargohlari, hozirgi XXI asr — innovatsion texnologiyalardan foydali va tizimli foydalanishlari pedagoglar va o'quvchilar uchun ko'plab qulayliklar yaratmoqda. O'quvchilarimiz yani farzandlarimiz innovatsion texnologiyalardan kerakli yonalishda foydalana bilishlari uchun ularning nazoratini va o'z bilim salohiyatimizni ushbu yonalishda rivojlantirmogimiz zarur. Xususan, o'quvchi ongida salbiy o'zgarishlarga sabab bolayotgan omillardan biri, bugungi kunning zamonaviy aqlli gadjetlari bolib, dunyoqarashi endi shakllanish pallasiga kelgan bola ularga o'ta berilib, ongida sodir bolayotgan keskin jarayonlarni hatto sezmay ham qolmoqda. Nafaqat internet xuruji, balki oddiy telefon orqali sozlashuvlar natijasida ham juda ko'p muammolar kelib chiqmoqda.

Shuningdek, o'quvchilarning ijtimoiy-manaviy ogishlariga sabab bolayotgan omillardan yana biri o'ta-onalarning ozida yetarli manaviyatning yoqligidir. O'ta-onalar farzandiga faqat moddiy taminotni hatto ortigi bilan yetkazib berishmoqda, ammo manaviy “taminot”ga, ornak bolishga kelganda oqsab qolayotganlari achinarli holat. Ushbu vaziyatda bola yetarli manaviy ozuqani ololmagach tarbiyasida, ruhiyatida meyor talablariga xos bolmagan o'zgarishlar oz aksini korsatadi albatta.

Fikrimizcha, bola psixologiyasini ko'plab jamiyat azolarini yetarli darajada bilmasligi va buning natijasida osib borayotgan godaklarimiz ham bola tarbiyasi uchun kerakli bilimga ega bolmagan holatda ulgaygan, manaviy dunyoqarashi past bolgan o'ta-onalar jamlanmasi jamiyatimizda kengayib borayotgani qalbimizga gashlik soladi. Maktab fan dasturilari qatoriga “Tarbiya” fanining kiritilgani juda ham foydali boldi albatta. Agarda yuqori sinflar uchun “Oila psixologiyasi” fani kiritilsa, jamiyatimizda roy berayotgan achinarli holatdagi ajrimlar soni keskin pasayishiga ishonchimiz komil.

Muhtaram prezidentimiz yosh avlod tarbiyasiga jiddiy etibor qaratib “Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz” deb nomlangan kitoblarida, yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va manaviy

salohiyatga ega bolib, dunyo miqiyosida oz tengdoshlariga hech qaysi sohada bosh kelmaydigan insonlar bolib kamol topishi, baxtli bolishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz, bu siyosatni ustuvor vazifamiz sifatida bugun zamon talab qilayotgan yuksak darajaga kotaramiz. Muhtaram prezidentimiz yoshlarning taqdirini siyosat darajasiga kotarayotganlarini har kuni har sohada yaqqol misolini korib turibmiz. Biz pedagoglar esa ushbu islohotlardan unumli foydalanish zarurligi borasida oquvchi yoshlarga tushunchalar berib borishimiz darkor.

Yurtboshimiz shunday islohatlarni amalga oshirayotgan bir vaqtda biz ham oddiy bir maktab psixologi sifatida oquvchilar tarbiyasiga ijobiy tasir qilishi mumkin bolgan ayrim fikrlarimizni bayon etmoqchimiz. Maktab oquvchilarining ijtimoiy-manaviy ozgarishlariga sabab bolayotgan omillardan biri ular ozlarining kimlarning naslidan ekanligini, bobolari kimlar bolgan-u, momolari kim ekanligini unutib yohud etiborsiz bolib qolganlarida deb oylaymiz.

Buyuk bobokolonimiz Amur Temur tomonidan bitilgan “Temur tuzuklari” kitobda shunday jumlar mavjud: “Pirim menga yozmishlarkim: “Abdulgansur Temur saltanat ishlarida tort narsaga amal qilgin, yani: 1)(ozing bilan) kengash; 2)(boshqalar bilan)mashvaratu maslahat ayla; 3)hushyorlig-u mulohazakorlik bilan qat'iy qaror chiqar; 4)ehtiyotkor bol”.

Bobokolonimiz ushbu fikrlarni ancha asrlar oldin sozlagan bolsalar-da bu fikrlar hozirgi davr yigitlarining hayot yollarida asqatishi aniq va real tarzda korinib turibdi. Mana muammo qayerda, agar hozir shu vaqtda oquvchilardan ushbu fikrlarni qaysi bobomiz sozlaganlar deya sorasak tayinli javob olishimiz amrimahol.

Oilaning ustuni erkak kishi bolsa, uning barakasi ayoldir. Baraka faqat mablag yoki tozalikka bogliq bolibgina qolmay, soglom psixologik muhitga ham bogliqdir. Yana yuqoridagi fikrlarimizga qaytsak, nafaqat yigitlar, balki qizlar ham oz momolarining kimlar yani qanday ruhiyat sohibalari bolganliklari haqida tasavvurga ega emaslar.

Turgun Fayziyevning “Temuriy malikalar” kitoblarida tarixda ayollar orasidan shavkatli hukmdorlar, oqila maslahatgoylar, yetuk donishmandlar, zabardast olimlar, suxandon shoiralar va zukko sanatshunoslar yetishib chiqqanligi, chunonchi, massagetlar hukmdori Tomaris oz davrining yetuk siyosatdon hukmdori bolganligi haqida hikoya qilinadi.

Biz ojizamiz, biz ayolmiz, togri, lekin bola tarbiyasida oiladagi ruhiy muhitni mustahkamligini ushlab turish uchun biz ayollar kuchli iroda sohibi, uddaburon, ishbilarmon, zukko bolmogimiz kerak. Qadim momolarimizning ham oilasida rozgor yumushlari, yosh farzandlari va oziga yarasha muammolari bolgan. Muammo faqat bizda emas. Shunday ekan qaddimizni baland kotargan holda yurtimizda yaratilayotgan imkoniyatlardan unumli foydalanganib olga qadam tashlamogimiz darkor.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sh. Mirziyoyev. Yangi Ozbekiston demokratik ozgarishlar, keng imkonyatlar va amaliy ishlar mamlakatiga aylanmoqda. — T.: Oqituvchi MU MCHJ, 2021. 7 b.
2. A.Soguniy va H.Karamatov. Temur tuzuklari. — T.: Yangiyul Poligraph Service, 2018. 9-10 b.
3. Turgun Abdulhaq ogli Fayziyev. Temuriy malikalar. — T.: Ozbekiston, 2009. 3 b.

SOG'LOM SHAXSNI PSIXOLOGIK SHAKLLANISHIDA MAKTAB PSIXOLOGINING TA'SIRI

*Igamberdiyeva Dilnoza Sunatillayevna
Qarshi shaxar 31-maktab psixologi*

Annotatsiya.

Mazkur maqolada sog'lom shaxsni shakllantirish jarayonida maktab psixologining o'rni va ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Maktab psixologining o'quvchilarning ruhiy rivojlanishiga, ijtimoiylashuviga, stressga chidamliligini oshirishga va shaxs sifatida kamol topishiga ko'rsatadigan ta'siri yoritiladi. Shuningdek, psixologik xizmatning asosiy yo'nalishlari va samaradorlik omillari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom shaxs, psixologik rivojlanish, maktab psixologi, ijtimoiylashuv, stress, tarbiya, psixologik xizmat

Аннотация.

В статье анализируется роль школьного психолога в формировании здоровой личности. Рассматриваются психологические факторы развития личности, влияние психологической поддержки на адаптацию, социализацию и эмоциональную устойчивость учащихся.

Ключевые слова: здоровая личность, школьный психолог, развитие личности, социализация, стрессоустойчивость

Abstract.

This article explores the role of school psychologists in shaping a healthy personality. It highlights the impact of psychological support on students' emotional development, social adaptation, and mental well-being.

Keywords: healthy personality, school psychologist, psychological development, socialization, mental health

Kirish

Zamonaviy jamiyatda shaxsning sog'lom shakllanishi nafaqat biologik, balki psixologik va ijtimoiy omillarga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, maktab davri inson hayotida eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda bola nafaqat bilim oladi, balki shaxs sifatida shakllanadi, ijtimoiy munosabatlarga kirishadi va o'z "men"ini anglay boshlaydi.

Maktab muhitida sog'lom psixologik iqlimni yaratish va har bir o'quvchining individual rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda maktab psixologining roli beqiyosdir. Psixolog nafaqat muammolarni aniqlaydi, balki ularni oldini olish, rivojlanish strategiyalarini ishlab chiqish va o'quvchilarni ruhiy jihatdan mustahkamlashda muhim vositachi sifatida faoliyat yuritadi.

Bugungi kunda stress, axborot bosimi, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri, oilaviy muammolar kabi omillar bolalarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli maktab psixologining faoliyati yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Asosiy qism

1. Sog'lom shaxs tushunchasi va uning psixologik asoslari

Sog'lom shaxs — bu nafaqat jismoniy sog'lom, balki psixologik barqaror, ijtimoiy faol, hissiy jihatdan muvozanatli va o'zini anglay oladigan insondir. Bunday shaxs quyidagi xususiyatlarga ega bo'ladi:

- o'zini boshqara olish (self-regulation)
- hissiy barqarorlik
- ijtimoiy moslashuvchanlik
- ijobiy fikrlash
- stressga chidamlilik

Psixologiyada sog'lom shaxsni shakllantirishda **tarbiya, muhit va shaxsiy tajriba** asosiy omillar hisoblanadi.

2. Maktab psixologining asosiy vazifalari

Maktab psixologi ta'lim muassasasida quyidagi yo'nalishlarda faoliyat olib boradi:

a) Diagnostik faoliyat

- o'quvchilarning psixologik holatini aniqlash
- temperament, qobiliyat va qiziqishlarni o'rganish
- muammoli holatlarni erta aniqlash

b) Konsultativ faoliyat

- o'quvchilar, ota-onalar va o'qituvchilarga maslahat berish
- konfliktlarni hal qilish
- individual rivojlanish yo'llarini ko'rsatish

c) Profilaktik faoliyat

- stress, depressiya va zo'ravonlikning oldini olish
- ijobiy muhit yaratish
- sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish

d) Rivojlantiruvchi faoliyat

- shaxsiy rivojlanish treninglari
- kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish
- liderlik va mustaqil fikrlashni shakllantirish

3. Maktab psixologining shaxs rivojiga ta'siri

Maktab psixologi o'quvchining quyidagi jihatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

a) Emotsional rivojlanish

Psixolog yordamida o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini tushunishni va boshqarishni o'rganadi. Bu esa depressiya, xavotir va agressiyani kamaytiradi.

b) Ijtimoiylashuv

Psixolog treninglari orqali o'quvchilar:

- jamoada ishlashni
- muloqot qilishni
- boshqalarni tushunishni o'rganadi

c) O'quv motivatsiyasi

Psixolog o'quvchining ichki motivatsiyasini oshirishga yordam beradi. Bu esa ta'lim sifatiga bevosita ta'sir qiladi.

d) Stressga chidamlilik

Zamonaviy o'quvchilar ko'plab bosimlarga duch keladi. Psixolog:

- relaksatsiya texnikalari
- stressni boshqarish usullari
- vaqtni to'g'ri taqsimlashni o'rgatadi

4. Zamonaviy muammolar va psixologning roli

Hozirgi kunda maktablarda quyidagi muammolar keng tarqalgan:

- internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik
- kiberbulling
- oilaviy nizolar
- o'ziga ishonchsizlik
- depressiv holatlar

Maktab psixologi bu muammolarni:

- erta aniqlash
- individual ishlash
- guruh treninglari orqali kamaytiradi

5. Psixologik xizmat samaradorligini oshirish omillari

- maktab rahbariyatining qo'llab-quvvatlashi
- ota-onalar bilan hamkorlik
- psixologning professional malakasi
- zamonaviy metod va texnologiyalardan foydalanish
- muntazam monitoring va tahlil

Xulosa

Sog'lom shaxsni shakllantirish — jamiyat taraqqiyotining asosiy omillaridan biridir. Bu jarayonda maktab psixologining roli nihoyatda muhim bo'lib, u nafaqat

muammolarni hal qiladi, balki ularning oldini oladi va shaxsning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi.

Maktab psixologining samarali faoliyati orqali:

- o'quvchilarning ruhiy salomatligi mustahkamlanadi
- ijtimoiy muhit yaxshilanadi
- kelajakda barkamol, ongli va mustaqil shaxslar shakllanadi

Shu sababli har bir ta'lim muassasasida psixologik xizmatni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotsky L.S. – “Psixologiya rivojlanish nazariyasi”
2. Maslow A. – “Motivation and Personality”
3. Rogers C. – “On Becoming a Person”
4. Karimova V.M. – “Ijtimoiy psixologiya asoslari”
5. G'oziev E.G'. – “Umumiy psixologiya”
6. O'zbekiston Respublikasi “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni
7. UNICEF hisobotlari – bolalar psixologiyasi bo'yicha

O'SMIRLARDA KUZATILADIGAN SUITSID SABABLARI VA UNI BARTARAF ETISH USUSLLARI

Hamroyeva Xursandoy Akram Qizi
Buxoro viloyati Qorako'l tuman 21-maktab psixologi,
Husenova Nodira To'rayevna
Buxoro Viloyati Qorako'l tumani 20-maktab psixologi

Annotatsiya: Maqolada suitsidning turlari, bosqichlari va psixogik sabablari ko'rsatib o'tilgan. Shu bilan birga suitsidni oldini olish, motivlarini aniqlashga doir ota-onalar, tarbiyachi va o'qituvchi pedagoglarga muhim tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar. Suitsident, suitsidal xulq-atvor, stress, affektiv suitsid, namoyishkorona suitsid, tug'ma instink, psixofiziologik jarayon.

Barchamizga ma'lumki, dunyo mamlakatlari jadallik bilan rivojlanayotgan bo'lsa ham, bir qancha global muammolar haligacha o'z yechimini topgani yo'q. Shulardan biri esa suitsid—o'z joniga qasd qilish ko'p qirrali muammo bo'lib, u nafaqat psixolog, suitsidologlar, balki tibbiyot xodimlari, pedagog, psixiatr, sotsiologlarni ham birday o'ylantirib kelmoqda.

Suitsid so'zi lotin tilidan olingan bo'lib “sui” o'zini, “caedere”—o'ldirmoq, ya'ni o'z joniga qasd qilmoq demakdir. Suitsid sodir etishga moyil shaxslar “suitsidentlar bo'lib, ular aniq va mavhum suitsidni sodir etadi. Ularning deyarli ko'pchiligi ruhan sog'lom odamlar bo'lib, bunday qilishlariga ko'proq turli depressiyalar, shaxsiy hayotdagi va moliyaviy muammolar, jismoniy va ruhiy zo'rlanishlar sabab qilib ko'rsatilmoqda.

Shaxsda o'z joniga qasd qilish, ko'pincha, atrofdagilardan vaqtida yordam kelmaganda sodir etiladi. Shuningdek, suitsidal urinish orqali o'g'il yoki qiz bola o'ziga e'tibor qaratishga urinadi. Ayniqsa o'smirlar orasida (10-14 yosh) bu holat ko'p kuzatiladi. Bunga sabab o'smirlik kechinmalarining murakkabligi (gormonal o'zgarishlar hisobidan) ularning bartaraf etish imkoniyatining yetarli emasligi (suitsident shunday o'ylaydi) o'z joniga qasd qilish niyatini vujudga keltiradi. Bu davr (o'smirlikda) insonning o'zgalar ta'siriga tez va oson tushadigan, boshqalar

diqqat-e'tiboriga sazovor bo'lishga intilayotgan, rejalari ko'p, chiroyli hayot kechirishga ehtiyoji tug'ilayotgan davri hamdir.

Seyr suitsidal harakati oldidan hissiyotlarni tahlil qilib o'z joniga qasd qilishning 4 ta asosiy sabablarini belgilagan:

- Yakkalanib qolish (hech kim seni tushunmaydi, sen bilan hech kimning ishi yo'qdek his qilish);
- Umidsizlik (kelajakdan hech qanday ma'no- mazmun va yordam kutmaslik);
- Ojizlik (hayotingni nazorat qila olmaysan, hammasi senga bog'liq emasdek his qilish);
- O'zini ahamiyatsizdek his etish (qadr-qimmati tahqirlangan, o'ziga past baho berish, biror masalani hal qila olmasligidan qayg'urish, o'zidan uyalish).

Mazkur sabablar chuqurroq o'rganilganda shaxsning oilada, o'qish joyida, mehnat jamoasida yetarli qadrlanmaganligi, qadr-qimmati, hurmat-izzati, g'ururi surunkali kamsitilishi, insonning muntazam ravishda tanqid va haqoratga duchor bo'lishi, kelajakka ishonchning pasayishi va eng muhimi kimdandir kutgan mehrini, e'tiborini ololmasligi suitsidga olib kelishi mumkin.

Suitsidentlarda o'z joniga qasd qilishning quyidagi belgilari kuzatiladi:

- ko'z yosh va affektiv holat (jazavaga tushish);
- mungli musiqalarni takror-takror eshitish;
- hayotga bo'lgan qiziqishning so'nishi va passivlik;
- uyquning buzilishi ;
- ishtahaning yo'qolishi;
- kelajak rejalarning mavhumligi, noaniqligi;

Suitsidni amalga oshirgan yoshlarning deyarli hammasida yaqindan dardlashadigan, ko'nglidagini eshitib, foydali hayotiy maslahat beradigan, qalbiga yaqin odami na oilasida, na o'qish joyida bo'lgan. Bu yoshlar orasida nafaqat suitsidal holatlarni, balki turli jinoyatchilik va huquqbuzarlik holatlarini ham ommalashib, "yosharib" borishiga zamin yaratmoqda. Shu sabab ayni shu davrda ota-ona o'qituvchi va tarbiyachilardan ogohlik talab etadi. Buni quyidagi misol bilan izohlab o'tamiz.

Ma'lumki, ota ham, ona ham ko'chaga chiqqach, uyiga yo bo'lmasa farzandiga biron bir sovg'a yoki kerakli narsasini olib kelishga harakat qiladi. Agar sovg'a olsa, uyga kirgach, albatta bola uni ichida nima borligiga juda qiziqadi. Kutishini buyursangiz ham ayrimlari sabrsizlik qiladi va sovg'ani ochadi. Bu jarayon bolangizga "Bu ishni qilma" deb ta'qiqlagan gaplaringiz unga xuddi shu "Sirli sovg'a" bo'lib tuyilishining amaliy isbotidir.

Agar siz o'smir farzandingizda suitsidal xulq-atvor belgilarini sezayotgan bo'lsangiz, avvalo, buni uning o'ziga to'g'ridan to'g'ri aytming. Bunda:

Birinchidan, bola bilan suhbatlashish, uning ahvoli bilan qiziqish, kelajak haqida gapirib, hamkorlikda rejalar tuzish darkor. Bolani qo'llab-quvvatlab, o'ziga, kelajagiga ishonchini shakllantirish zarur, o'z maqsadiga erisha olishiga umid berish kerak. Bolani hech qachon "qovog'i solig'ligida" va "farosatsizligida" ayblamaslik kerak. Undan ko'ra, uning shaxsiy fazilatlarini yanada orttirib ko'rsatishga urinish zarur.

Ikkinchidan, bola bilan astoydil shug'illanish, yangilikka intiling, u bilan yangi mashg'ulotlar, avval qilmagan ishlarni birgalikda bajarishga urinib ko'ring, bola o'zining kerakligini, sizning mehringizni tuyishi zarur.

Uchinchidan, o'smir qat'iy kun tartibiga rioya qilishi lozim. Vaqtida dam olishi, yaxshi ovqatlanishi, harakatli mashqlarni bajarishga alohida e'tibor bering. Tushkunlik-psixofiziologik jarayon ekanligini unutmang, bunday vaziyatda o'smirning jismoniy holatiga e'tibor qarating.

To'rtinchidan, psixolog yoki psixoterapevt mutaxassisga murojaat qiling.

"Insonning hayvondan farqi- insonning ongli zot ekanligi", deymiz. Lekin buning zamirida qanday ma'no borligini to'la anglamoq juda muhim. Sababi: ongli zotgina o'z-o'ziga buyruq berib, o'z xarakter xususiyatlarini o'zgartira oladi, iroda tarbiyasi bilan shug'ullana oladi. Jamoa orasida "men"ligini unutmaydi, tug'ma instinklari asosida harakat qilmay, balki ijtimoiy munosabatlar tizimiga bo'ysungan holda faoliyat yuritadi. Ya'ni qobiliyatsiz, odobsiz bola tug'ilmaydi. Uni muhit, ya'ni biz va siz shu tarzda tarbiyalaymiz. Psixologiyadan, uning usullaridan foydalana olgan pedagoglar va ota-onalar ta'lim-tarbiya jarayonida salbiy holatlarni vujudga

keltirmaydi. Demak, bolani muhit tarbiyalaydi, muhit ta'sirini esa, ko'p jihatdan, ota-ona belgilaydi:

- Agar bola ko'p tanqid qilinsa, u terlashni o'rganadi:
- Agar bolaga qarshilik ko'rsatilsa, u urushqoqlikka ko'nikadi:
- Agar bola ko'p mazax qilinsa, u o'ta tortinchoq bo'lib qoladi:
- Agar bola ko'p qo'llab-quvvatlansa, u o'zida ishonch hissini mustahkamlaydi:
- Agar bolani ko'p maqtashsa, u baholashni va taqqoslashni o'rganadi:
- Agar bola bilan rostgo'y bo'lishsa, u adolatlilikka intiladi:
- Agar bola samimiylilik va mehr muhitida tarbiyalansa, u bu dunyoda mehr-muhabbatni qadrlaydi.

Amerikalik tadqiqotchi M.Laynxen suitsidga moyilligi mavjud shaxslarni o'z joniga qasd qilishdan ushlab qoluvchi 6 ta sababini ko'rsatgan:

1. Muammolarni hal qilish zarurligiga ishonch ("O'zimni qanchalik yomon his qilmay, hali hammasini yo'qotmadim").
2. Bolalarga g'amxo'rlik (Katta yoshlilarda).
3. Oila oldidagi mas'uliyat ("Men oilamni tashlab ketishga haqqim yo'q").
4. Suitsid qo'rquvi ("Men o'lishdan qo'rqaman, agar o'lmay qolsam nogiron bo'lib qolishdan qo'rqaman").
5. Jamiyatlardagi insonlar yuz o'girishidan qo'rquv ("Agar men o'zimni o'ldirsam, boshqalar kuchsiz va keraksiz deb o'ylashadi").
6. Ma'naviy va diniy qarashlar.

Suitsit ijtimoiy muammo bo'lgani sababli, uning oldini olish uchun bizning fikrimizcha quyidagilarga e'tibor berish kerak:

- 1- Oiladagi psixologik muhitni sog'lomlashtirishga, ota-ona va bolalar munosabatlarini yuqori saviyaga ko'tarishga e'tibor berish kerak.
- 2- Bolalarni o'smirlik va o'spirinlik davridagi o'zgarishlarni ota-ona va pedagoglar to'g'ri tushunishi va to'g'ri muomala qilish uchun ularni tegishli bilimlar bilan qurollantirish kerak.

3- Yoshlar o'rtasida hayot betakror ne'mat ekanligi,shu bilan birga hayotda turli muammoli vaziyatlar yuzaga kelishi muqarrar ekanligi va ularni o'ziga va o'zgalarga ziyon yetkazmagan holda yengib o'tish zarurligini o'rgatish lozim.

4- Yoshlarni bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish,sog'lom turmush tarzini targ'ib etish kerak.

5- O'zbekiston tabiatidan bahramand bo'lishga o'rganish, tabiat qo'yniga oilaviy dam olishlar uyushtirish kerak. Har bir muammoni yechimi mavjud buni yechish uchun esa, avvalo, hayot bo'lishimiz zarur. Umr insonga faqat bir marta beriluvchi in'omdir. Shunday ekan bu in'omni qadriga yetaylik va o'zimizdan ezgu nom qoldirish uchun harakatni bugundan boshlaylik. Zero, tinimsiz harakat va kurashish orqali barcha narsaga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Mustafayeva Sh . O'smir psixologiyasi: Biz bilmagan jihatlar. 2015-yil (16-17 bet)
- 2.Xalilova N. Voyaga yetmagan qizlar orasida tanglik holatlarini keltirib chiqaruvchi omillarni o'rganish yuzasidan tavsiyalar. 2019-yil (8-12 bet).

**KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNING PSIXOLOGIK
XUSUSIYATLARINI O'RGANISH METODLARI**

*Hamroyeva Xursandoy Akram Qizi
Buxoro viloyati Qorako'l tuman 21-maktab psixologi,
Husenova Nodira To'rayevna
Buxoro Viloyati Qorako'l tumani 20-maktab psixologi*

Kichik maktab yoshidagi bolalar psixologiyasini o'rganish metodlari turli psixologik jarayonlarni, bolalarning o'zgaruvchan psixologik holatini va rivojlanish bosqichlarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Quyida kichik maktab yoshidagi bolalar psixologiyasini o'rganishda qo'llaniladigan asosiy metodlarni keltirib o'tamiz:

1. Kuzatuv metodlari

Kuzatuv metodlari o'quvchilarning tabiiy muhitda, ya'ni maktabda yoki boshqa kundalik faoliyatlar davomida qanday hatti-harakatlarni ko'rsatishini tahlil qilishga asoslanadi. O'qituvchilar yoki psixologlar bolaning ijtimoiy va emotsional rivojlanishini, guruhdagi munosabatlarni, diqqatini jamlash va o'zini tutish xususiyatlarini kuzatib boradilar.

Turli kuzatuv metodlari:

Tabiiy kuzatuv: Bolaning kundalik faoliyatlarini, o'yinlarini, o'qish jarayonlarini kuzatish. Bu metod bolaning odatdagi muhitda qanday harakat qilishini aniqlash imkonini beradi.

Erkin kuzatuv: Bola bilan maxsus faoliyatda, masalan, san'at yoki sport darslarida bevosita ishtirok etgan holda o'rganish.

2. Intervyu va so'rovnomalar

Intervyu metodida bola bilan bevosita muloqot o'rnatish orqali uning fikr va his-tuyg'ularini, o'ziga nisbatan munosabatlarini aniqlash mumkin. O'qituvchi yoki psixolog bola bilan savol-javoblar shaklida suhbat o'tkazadi va uning fikrlarini tahlil qiladi. Bu metod bolaning psixologik holatini, shaxsiyati va qarashlarini tushunish uchun foydalidir.

So'rovnomalar: Bolaning psixologik holatini o'lchash uchun maxsus tayyorlangan testlar yoki so'rovnomalar foydalaniladi. Bu metod turli xil psixologik ko'rsatkichlarni aniqlashda (masalan, emotsional barqarorlik, o'zini baholash, ijtimoiy ko'nikmalar) ishlatiladi.

3. Eksperiment va testlar

Eksperiment metodida bolaga muayyan sharoitlar yaratilib, uning javoblari va reaksiyalari o'rganiladi. Bu metod bolalarning aqliy, emotsional yoki ijtimoiy holatlarini baholashda qo'llaniladi. Eksperimentlar yordamida o'quvchilarning diqqatini jamlash, xotira, fikrlash tezligi va mantiqiy xulosalar chiqarish qobiliyatlarini o'lchash mumkin.

Psixologik testlar: Bolalarning intellektual darajasini, emotsional holatini, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishini o'lchash uchun testlar qo'llaniladi. Masalan, bolalar uchun

tayyorlangan iqrorlik testlari, emotsional holatni aniqlashga qaratilgan testlar yoki o'z-o'zini baholash testlari ishlatiladi.

4. Loyihalar va o'yinlar

Loyihalar va o'yinlar bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini o'rgatishda va psixologik holatini aniqlashda samarali metod hisoblanadi. O'yin davomida bolalar o'z his-tuyg'ularini, hissiy javoblarini va ijtimoiy munosabatlarini ifodalashlari mumkin. Shuningdek, o'yinlar orqali bolalarning muammolarni hal qilishdagi qobiliyatlari, jamoada ishlashdagi ko'nikmalari o'rganiladi.

Rolsiz o'yinlar: Bolalar o'zlarini turli ijtimoiy rollarda tasavvur qilib, o'zaro munosabatlarni o'rgatadi.

Improvizatsiya o'yinlari: Bolalar to'g'ridan-to'g'ri faoliyatni amalga oshiradilar, bu esa ularning ijodiy va emotsional rivojlanishini yoritadi.

5. Psixologik tahlil (badiiy va tasviriyl san'at metodlari)

Kichik maktab yoshidagi bolalar o'z fikrlarini, his-tuyg'ularini rasm, tasvir, qo'l san'ati orqali ifodalashlari mumkin. Bu metod orqali bolalar psixologik holatini o'rganish mumkin. Masalan, bolalar tasvirlashga yoki rassomlikka moyil bo'lishadi, va bu metod ular bilan ishlashda bolalarning ichki dunyosini tushunishga yordam beradi.

Masalan:

Tasviriyl san'at tahlili: Bolaning yaratgan rasm va tasvirlari orqali uning hissiyl holati, ichki kechinmalari va muammolari haqida ma'lumot olish mumkin.

Badiiy ifoda tahlili: Bolaning san'ati orqali uning o'zini anglash darajasi va emotsional rivojlanishini aniqlash mumkin.

6. Test va shkala metodlari

Psixologik testlar bolalarning turli psixologik xususiyatlarini baholashda qo'llaniladi. Bu metod orqali bolalarning intellektual rivojlanishini, emotsional holatini, o'zini anglashni va boshqalar bilan munosabatlarini aniqlash mumkin.

Kichik yoshdagi bolalar uchun maxsus psixologik testlar: Bolalarning mantiqiy fikrlashini, diqqatini, xotirasini o'rganishda qo'llaniladi.

Ijtimoiy moslashuvni baholash: Bolalarning jamoada ishlash ko'nikmalarini, boshqa bolalar bilan munosabatlarini aniqlash.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Davlenshin M.G., Do'stmuxamedova Sh.A. va b. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. T., TDPU, 2004.
2. Do'stmuxamedova Sh.A., Nishanova Z.T., Jalilova S.X. va b. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. T., Fan va texnologiyalar markazining bosmaxonasi. 2013.
3. Jalilova S.X., Aripova S.M. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi. T., Faylasuflar nashriyoti, 2013.

OILADA BARKAMOL SHAXS TARBIYASINING PSIXOLOGIK OMILLARI

*Navoiy viloyat Navbahor tumani 6-maktab psixologi
Islomova Klara Primovna*

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.

Аннотация. 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'zolari 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'rnini 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 Fahridinning "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 qattqlik 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. Rizouddin ibn Faxriddin. Oila. - T.: Mehnat, 1991
2. Azizov.Sh. Shaxs va jamiyat . – T.: "Niso Poligraf", 2016
3. Baxriyeva N.A. Shaxs psixologiyasi. Buxoro-2021
4. Respublika "Oila" ilmiy-amaliy markazining ilmiy-maqolalar to'plami.
5. Ma'naviyatli oila-farovon oila. – T.: "Turon-Iqbol", 2011
6. G'oziyev.E. Ontogenez psixologiyasi . – T.: "Noshir", 2010
7. G'.B.Shoumarov, I.O. Haydarov, N.A.Sog'inov. Oila psixologiyasi. T.: "Sharq", 2015
8. 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

**MAKTAB PSIXOLOGLARI TOMONIDAN O'QUVCHILARINI
VATANGA, OILAGA BO'LGAN MUHABBATINI OSHIRISHDA,
PSIXOLOGIK TAVSIYALAR**

*Andijon tumani 37-umumiy o'rta
ta'lim maktabi psixologi
Abduqahhorov Anvarjon Nasibjon o'gli*

O'zbekiston Respublikasi yoshlari o'zbek, bir-birlariga mehrli, oqibatli bo'lishlari lozim. Bu mulohaza o'quvchilar fikrida mavjud va amalda hayotida qo'llanilishi uchun maktab psixologlari va o'qituvchilariga tavsiyalar quyidagicha beriladi.

Maqsad: O'quvchilarda yuksak ma'naviyat, qat'iy hayotiy pozitsiya, keng dunyoqarash, shuningdek, ota-ona va oila a'zolari o'rtasida o'zaro hurmat va mehr-oqibatni shakllantirish hamda zo'ravonlikning turli ko'rinishlarini oldini olish, fidoyi va vatanparvar yoshlarni tarbiyalash, yoshlarning huquqiy madaniyatini yuksaltirish.

Vazifa: O'quvchilarga oilaviy munosabatlarda mehr-oqibatning o'rni va oila a'zolariga mehrli bo'lish haqida tushunchalar berish.

O'qituvchi va psixologlar uchun mashg'ulotni o'tkazish tartibi mashg'ulot quyidagicha olib boriladi.

Mashg'ulotni o'tkazilish tartibi:

O'qituvchining kirish so'zi: Hurmatli o'quvchilar! "Oila – Vatan ichra bir mo'jaz vatandir. "Avlodlar davomiyligini ta'minlaydigan ma'naviyat qo'rg'oni bu – oiladir. Bugungi kunda barchamizning asosiy vazifamiz, insoniy burchimiz oilamizda mehr-oqibat, o'zaro hurmat ota-onamiz, aka-uka, opa-singillarimiz bilan birgalikda ahl-inoq bo'lib bir-birimizni asrab avaylamoqdir. Zero, oila sog'lom ekan, jamiyat mustahkam, jamiyat mustahkam ekan, mamlakat barqaror bo'ladi."

Faollashtiruvchi fikrlar ham beriladi.

Dunyoda eng kuchli narsa **"MEHR"**

Chunki quyosh qanchalik katta bo'lmasin yerdagi toshni faqat qizdirishi mumkin, lekin erita olmaydi.

Mehr esa har qanday qalbdagi toshni eritishga qodir...!!!

- Dunyoda eng qimmat va eng arzon narsa bu — mehr!
 - Dunyoda eng kam uchraydigan va aslida juda ko'p bo'lgan narsa — mehr!!!
 - Dunyodagi hammaga berishing mumkin bo'lgan ammo, sanoqligina insonlarga xohlab – xohlamay ulashadigan narsa bu mehr!!!
 - Dunyodagi hamma inson kimdir berishini xohlagan, ammo o'zi hatto eng yaqinlaridan ham darig' tutadigan narsa — bu mehr!!!
 - Bilasizmi, inson onasini nima uchun hammadan ko'proq yaxshi ko'radi?
- Sabab: Onasining beqiyos mehri!!!

- Mehr nima, pul, boylik, qimmatbaho sovg'a, yordam, ko'mak.
- Yo'q, azizlarim, mehr ozgina e'tibor va ikki og'iz shirin so'z
- Dunyoda mehrdan arzon narsa yo'q. Bir og'iz shirin so'z, bir chimdim mehr bersa kimni biror joyi kamayibdi!
- Biz esa shuni ham bir-birimizdan ayaymiz.

Aqliy hujum.

Kuningizni ikki kalit ila boshlang!

1. Yaxshi niyat.
2. Shirin so'z.

Birinchisi: Omad va rizq eshiklarining kalitidir.

Ikkinchisi: Qalb eshiklarining kalitidir!

Ushbu fikrlarga o'z munosabatingizni bildiring va qo'shimchalar qiling.

HAYOT BAXSH O'GITLAR:

1. Ilm-ma'rifat talabida bo'lib, hamisha kitob o'qishni yo'lga qo'ying. Chunki kitob mutolaasi ilm ma'rifat cho'qqisiga olib chiqadi.
2. Odamlarga yaxshilikning hamma turini ravo ko'ring, ezgulik ulashishda bardavom bo'ling. Shunda ko'nglingiz shod bo'ladi.
3. Shijoatli bo'ling, jur'atsizlik, qo'rqqoqlikni tark eting. G'ayratli bo'lish qalbgah rohat bag'ishlaydi.
4. Qalbingizni hasad, gina-kudurat, axloqsizlik, g'irromlik kabi illatlardan poklang.

5. Har qanday ishni o'sha zahoti bitirishni o'rganing, bugungi ishni ertaga qo'ymang.

Topshiriqni bajaring

5. Oila muqaddas dargoh.

6. Vatan ostonadan boshlanadi.

7. Jannat onalar oyog'i ostida.

8. Jahl kelganda aql ketadi. (maqollarni davom ettiring, kim ko'p maqol aytadi)

Oila – muqaddas dargoh. Birgina shu «muqaddas» so'zi oilaga bo'lgan munosabatimizni to'la anglatadi. Zotan, millatning ertangi kuniga dastlab oilada poydevor qo'yiladi, unda hayotning davomiyligini ta'minlovchi avlod shakllanadi. Jamiyatdagi har qanday illatga qarshi kurashni oiladan boshlasakkina uni ildizi bilan quritish mumkin. Oilada ba'zan dadamizdan yoki akamiz, opamizdan dakki eshitgan ular tomonidan jazolangan paytlarimiz bo'ladi. Biz ulardan ma'lum vaqt hafa bo'lamiz, va kechirib yuboramiz. Misol tariqasida o'quvchilarga oilasi bilan birga tushgan rasmlarini to'plashi vazifa qilib beriladi. Maktab o'qituvchisi uch kundan so'ng har birini qo'lidagi rasmlarini ko'rib ularga hursandchilik ulashadi. Psixolog kirib qanday chiroyli va go'zal oila a'zosi ekansiz deb rag'batlantirib boradi. Bu o'quvchilar mehrli, sevimli, bilimdon bo'lib voyaga yetadi. Bunday bolalar yurt ravnaqi uchun allbatda o'z xissasini qo'shadi.

rasm

Foydalanilgan adbiyotlar:

1. Maktab va hayot jurnali 20115-yil 5-son.

2. Andijon tumani 26-maktab psixilogining “ O'qituvchilarga tavsiyalar” maqolasidan.

YOSHLAR O'RTASIDA DEVIANT XULQ-ATVORNI OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIK XIZMAT

Egamberdiyeva Dilnoza Otoxon qizi

Namangan viloyati Uychi tumani 2-maktab psixologi

Xusanova Rokiya Muxammadjanovna

Namangan viloyati Uychi tumani 29 maktab psixologi

ANNOTATSIYA. Yoshlar o'rtasida deviant xulq-atvorni oldini olishda psixologik xizmatning o'рни va ahamiyati yoritilgan. Deviant xulq-atvorning kelib chiqish omillari, uning ijtimoiy-psixologik sabablari hamda ta'lim muassasalarida psixologik xizmatning diagnostik, profilaktik va korreksion yo'nalishlari tahlil qilingan. Shuningdek, psixolog, o'qituvchi va ota-ona hamkorligining samarali mexanizmlari hamda yoshlarning sog'lom psixologik rivojlanishiga ta'siri ilmiy asosda ko'rib chiqilgan. Maqola yoshlar xulq-atvorini to'g'ri yo'naltirish va deviant holatlarning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ham o'z ichiga oladi.

KALIT SO'ZLAR. Deviant xulq-atvor, psixologik xizmat, profilaktika, korreksiya, psixodiagnostika, yoshlar psixologiyasi, ijtimoiy moslashuv, empatiya, oilaviy muhit, ta'lim jarayoni.

Yoshlar o'rtasida deviant xulq-atvorni oldini olish bugungi jamiyatda dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Chunki yosh davr shaxs shakllanishining eng muhim bosqichi bo'lib, aynan shu davrda insonning xarakteri, qadriyatlari, ijtimoiy munosabatlari va xulq-atvor modeli shakllanadi. Agar bu jarayon to'g'ri yo'naltirilmasa, shaxsda jamiyat me'yorlariga zid bo'lgan xatti-harakatlar, ya'ni deviant xulq-atvor shakllanishi mumkin. Deviant xulq-atvor o'z ichiga agressiya, tajovuzkorlik, darsdan qochish, huquqbuzarlik, giyohvandlikka moyillik, internetga qaramlik va ijtimoiy izolyatsiya kabi holatlarni oladi.

Deviant xulq-atvorning kelib chiqishida bir nechta asosiy omillar mavjud. Birinchidan, oilaviy muhit katta ahamiyatga ega. Oilada e'tibor yetishmasligi, ota-

ona nazoratining sustligi, doimiy nizolar yoki hissiy sovuqlik bolaning psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday muhitda ulg'aygan bola ko'pincha emotsional beqaror, agressiv yoki ijtimoiy moslashuvi past bo'lgan shaxs sifatida shakllanadi. Ikkinchidan, maktab muhiti ham muhim rol o'ynaydi. O'quvchining sinf jamoasida qabul qilinmasligi, tengdoshlari bilan nizolar yoki o'qituvchi bilan noto'g'ri munosabatlar uning xulq-atvorida og'ishlarga sabab bo'lishi mumkin. Uchinchi omil sifatida shaxsning ichki psixologik xususiyatlari, ya'ni past o'ziga baho berish, emotsional beqarorlik va stressga chidamsizlikni ko'rsatish mumkin. To'rtinchidan, zamonaviy axborot muhitining salbiy ta'siri, xususan internet va ijtimoiy tarmoqlardagi noto'g'ri kontent ham yoshlar xulqiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu jarayonda psixologik xizmatning o'rni juda muhimdir, chunki u yoshlar xulq-atvoridagi og'ishlarni erta aniqlash, ularning kelib chiqish sabablarini chuqur o'rganish hamda ijobiy yo'nalishga o'zgartirishga qaratilgan tizimli faoliyat hisoblanadi. Psixologik xizmat nafaqat mavjud muammolarni bartaraf etadi, balki ularning oldini olishga ham xizmat qiladi, bu esa ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga zamin yaratadi. Psixologik xizmat bir necha asosiy yo'nalishda amalga oshiriladi. Psixodiagnostik yo'nalishda psixolog o'quvchilarning emotsional holati, shaxsiy xususiyatlari, motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuv darajasini o'rganadi. Bu jarayonda kuzatuv, suhbat, test va anketa usullaridan foydalaniladi. Natijada deviant xulq xavfi mavjud bo'lgan shaxslar erta aniqlanadi va ularga individual yondashuv ishlab chiqiladi. Bu bosqich muammoning chuqurlashib ketmasligi uchun eng muhim profilaktik asos hisoblanadi.

Profilaktik yo'nalishda esa psixolog turli treninglar, guruhii mashg'ulotlar va psixologik suhbatlar orqali yoshlar o'rtasida ijobiy xulq-atvorni shakllantirishga xizmat qiladi. Bu jarayonda empatiya, muloqot madaniyati, jamoada ishlash ko'nikmalari, stressni boshqarish va nizoli vaziyatlarni to'g'ri hal qilish kabi kompetensiyalar rivojlantiriladi. Profilaktika deviant xulqning paydo bo'lish ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi. Agar deviant xulq allaqachon shakllangan bo'lsa, psixolog korreksion ishlarni amalga oshiradi. Bu jarayonda individual yondashuv asosiy o'rin tutadi. Psixolog art-terapiya, o'yin terapiyasi, motivatsion

suhbatlar, relaksatsiya mashqlari va boshqa psixologik texnikalardan foydalanadi. Ushbu usullar orqali shaxsning ichki emotsional zo'riqishi kamayadi, o'ziga bo'lgan ishonchi tiklanadi va xulq-atvori ijobiy tomonga o'zgaradi. Korreksion ishlar shaxsni jamiyatga moslashtirishda muhim bosqich hisoblanadi. Shuningdek, psixolog ota-onalar bilan ham yaqin hamkorlikda ishlaydi. Ular uchun farzand tarbiyasida to'g'ri yondashuv, emotsional qo'llab-quvvatlash, nazoratni muvozanatlash va ijobiy muloqot usullari bo'yicha maslahatlar beriladi. Chunki oilaviy muhit bolaning psixologik holati va xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yana bir muhim jihat shundaki, psixolog, o'qituvchi va ota-ona o'rtasidagi hamkorlik deviant xulq-atvorni oldini olishda eng samarali tizim hisoblanadi. O'qituvchi o'quvchining kundalik xulqini kuzatadi va erta belgilarni aniqlaydi, psixolog esa muammoni tahlil qilib, psixologik yordam ko'rsatadi, ota-ona esa oilaviy muhitni tartibga soladi. Ushbu uchlik hamkorlik orqali muammolar tez va samarali hal etiladi.

Yoshlar o'rtasida deviant xulq-atvorni oldini olish murakkab, ko'p omilli va uzluksiz davom etadigan jarayon bo'lib, unda psixologik xizmatning o'рни alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki deviant xulq-atvor faqat tashqi xatti-harakatlar yig'indisi emas, balki shaxsning ichki psixologik holati, emotsional barqarorligi, oilaviy muhit va ijtimoiy munosabatlar tizimi bilan bevosita bog'liq murakkab hodisadir. Shu sababli uni bartaraf etish ham tizimli va kompleks yondashuvni talab etadi. Psixologik xizmatning diagnostik faoliyati orqali yoshlar orasida xulq-atvor og'ishlari erta bosqichda aniqlanadi va muammoning ildiz sabablari o'rganiladi. Profilaktik faoliyat esa deviant xulqning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslikka xizmat qilib, yoshlarning ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarini rivojlantiradi, ularni to'g'ri yo'naltiradi va sog'lom qadriyatlar tizimini shakllantiradi. Korreksion faoliyat esa allaqachon yuzaga kelgan muammoli xulqni ijobiy tomonga o'zgartirishga qaratilgan bo'lib, shaxsning emotsional holatini barqarorlashtirish va ijtimoiy moslashuvini tiklashda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, psixologik xizmatning samaradorligi faqat mutaxassis faoliyati bilan emas, balki o'qituvchi va ota-onalar bilan hamkorlikda amalga oshirilgandagina yuqori natija beradi. Ushbu hamkorlik orqali yoshlar xulqidagi o'zgarishlar tezroq aniqlanadi, ularga nisbatan individual

yondashuv ishlab chiqiladi va tarbiyaviy jarayon yaxlit tizimga aylanadi. Natijada, psixologik xizmatning to'g'ri tashkil etilishi yoshlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlaydi, ularni jamiyatga moslashgan, emotsional barqaror, ijtimoiy faol va ijobiy xulq-atvorga ega shaxslar sifatida shakllanishiga zamin yaratadi. Shu bois, deviant xulq-atvorni oldini olishda psixologik xizmatni rivojlantirish va uning imkoniyatlarini kengaytirish bugungi ta'lim tizimining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydanilgan adabiyotlar:

1. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.
2. Karimova V.M. *Pedagogik psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. Nishonova Z.T. *Rivojlanish psixologiyasi*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. *Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish to'g'risida nizom*. – Toshkent, 2021.
5. Sodiqov A.S. *Ta'lim tizimida psixologik xizmat asoslari*. – Toshkent: Fan, 2022.

ХАРБИЙЛАР ОИЛАСИДА РУҲИЙ БАРҚАРОРЛИКНИ МУСТАҲКАМЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ

Ш. Ф. Мустафаева

*SAMU (Central Asian Medical University) психолог-ўқитувчи, психология
фанлари номзоди (Phd)*

Аннотация: Мазкур мақолада ҳарбий хизматчилар оиласида руҳий барқарорликни шакллантириш ва мустаҳкамлашнинг психологик омиллари таҳлил қилинган. Ҳарбий хизматнинг ўзига хос хусусиятлари, стресс омиллари ва уларнинг оилавий муносабатларга таъсири кўриб чиқилган. Шунингдек,

руҳий барқарорликни оширишга қаратилган психологик механизмлар, профилактик ва коррекцион усуллар илмий жиҳатдан асосланган.

Калит сўзлар: ҳарбий психология, руҳий барқарорлик, стресс, оилавий муносабатлар, психологик адаптация, копинг стратегиялар, резиллиентлик

Annotation: This article analyzes the psychological factors of formation and strengthening of mental stability in the family of military personnel. Specific characteristics of military service, stress factors and their impact on family relationships are considered. Also, psychological mechanisms aimed at increasing mental stability, preventive and corrective methods are scientifically based.

Key words: military psychology, mental stability, stress, family relations, psychological adaptation, coping strategies, resilience

Кириш

Республикамизда амалга оширилаётган кенг қўламли ислохотлар, жамият ҳаётининг барча соҳаларида маънавий омиллар устуворлигини таъминлашга қаратилган. Моҳият-мазмунини миллий истиқлол ғоясининг мақсад манфаатлари ташкил этган бу жараёнда ижтимоий муносабатларнинг демократик қадриятлар асосида қарор топиши, эркин фуқаролик жамияти асосларининг мустақамланишига алоҳида аҳамият берилиши натижасида: бир томондан, жамият тараққиётига хос ижтимоий-сиёсий, иқтисодий-маънавий парадигмалари шаклланимоқда, бошқа томондан, жамиятда ижтимоий қатламлар ўртасида янги муносабатлар уйғунлиги қарор топмоқда. Бу эса, оила, оилавий муносабатларни миллий ва умуминсоний ахлоқий қадриятлар негизида ривожлантиришни тақозо қилмоқда.

Оила ва оилавий қадриятлар ҳар бир инсоннинг ҳаётида муҳим аҳамият касб этадиган омиллардан биридир. Шахс шаклланиши энг аввало оиладан бошланади, айнан оилавий қадриятлар умуминсоний қадриятларга асос солиб, шахснинг баркамол бўлиб етишишига хизмат қилади. Шахс баркамоллиги унинг руҳий барқарорлиги билан чамабарчас боғлиқдир.

Шу жиҳатдан олганда, замонавий ҳарбий хизмат шароити юқори даражадаги психоэмоционал зўриқиш билан тавсифланади. Ҳарбий

хизматчилар фақат ўзлари эмас, балки уларнинг оила аъзолари ҳам турли стресс омиллари таъсири остида бўладилар. Узоқ муддатли алоҳида яшаш, хавф-хатар ҳисси, ноаниқлик ва масъулиятнинг юқори даражаси оилада руҳий барқарорликни издан чиқариши мумкин. Бу эса, нафақат оилага, балки заминимиз сарҳадларини химоя қилаётган ҳарбийларга таъсир кучини кўрсатибгина қолмай, балки унинг руҳий, жисмоний ва маънавий ҳолатига ҳам тўғридан-тўғри таъсир қилади.

Шу сабабли, ҳарбийлар оиласида руҳий барқарорликни таъминлаш нафақат шахсий, балки ижтимоий аҳамиятга эга масала ҳисобланади. Оила – ҳарбий хизматчининг асосий психологик ресурс манбаи сифатида намоён бўлади. Ҳарбий хизматнинг ўзига хослиги қуйидаги омиллар билан белгиланади: доимий хавф эҳтимоли, хизмат жойининг тез-тез ўзгариши, узоқ муддатли хизмат сафарлари, қатъий интизом ва юқори масъулият.

Бу омиллар оилада қуйидаги психологик муаммоларни келтириб чиқаради:

- Эмоционал узилиш – турмуш ўртоқлар ўртасида яқинликнинг камайиши
- Роллар дисбаланси – оилада масъулиятларнинг нотўғри тақсимланиши
- Хавотир ва кўркув – хизматчи ҳаёти учун доимий хавотир
- Болаларда стресс реакциялари – отанинг йўқлиги ёки кам иштирок этиши

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики (Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984) ҳарбийлар оиласида руҳий барқарорликни мустаҳкамлаш комплекс ёндашувни талаб қилади. Руҳий барқарорлик (психологик резиллиентлик) – бу инсоннинг стресс ва қийинчиликларга қарамай, ички мувозанатни сақлаб қолиш қобилиятидир. Бунинг учун оиланинг ҳар бир аъзосида қуйидаги компонентларни шакллантириш муҳим аҳамият касб этади:

✓ Эмоционал барқарорлик-инсоннинг ўз ҳис-туйғуларини бошқара олиши, стресс ҳолатида асоссиз ваҳимага тушмаслиги. Яъни, оилада ҳар қандай вазиятда ҳиссий ҳолатларни бошқариб, низоли вазиятни олдини олиш, оила мустаҳкамлигини таъминлайди.

✓ Когнитив мослашувчанлик-вазиятни қайта баҳолаш, муаммони турли нуктаи назардан кўра олиш. Аксариятда низоли вазиятларда инсон ўз фикрлари ва манфаатларини илгари суришни бошлайди, когнитив мослашувчанликда эса, суҳбатдошнинг позициясини ҳисобга олиб, уни тушунишга ҳаракат қилади.

✓ Мотивацион барқарорлик-қийинчиликларга қарамай мақсадга интилишни давом эттириш. Умумий мақсад, умумий ғоянинг бўлиши оиланинг бирдамлигига ҳизмат қилади.

✓ Ижтимоий қўллаб-қувватлаш-оила, дўстлар ва жамоадан олинадиган эмоционал ресурс. Ҳар бир оиланинг қадриятлари ва қарашларига мос дўстлар давраси, яқинлари бўлади, айнан уларнинг ижтимоий қўллаб-қувватлаши, ўзаро тушуниши оиланинг яқдиллигини таъминлайди.

Юқоридаги фикрлардан келиб чиқиб, ҳарбийлар оиласида руҳий барқарорликни шакллантирувчи омилларга алоҳида эътибор қаратиш зарур:

1. Оилавий қўллаб-қувватлаш, бунда оила аъзолари ўртасидаги ишонч ва ўзаро тушуниш руҳий барқарорликнинг асосий манбаидир.

2. Самарали мулоқот-очиқ ва самимий мулоқот стрессни камайтиради ва эмоционал яқинликни оширади.

3. Копинг стратегиялар-муаммоларни ҳал қилиш усулларида унумли фойдаланиш. Копинг стратегиялар муаммога йўналтирилган, эмоцияга йўналтирилган ёки қочиш стратегияларини ҳисобга олиб, оиладаги муаммолар ва низолар конструктив тарзда ҳал қилинади. Энг самаралиси – конструктив копинг ҳисобланади.

4. Психологик тайёргарлик-ҳарбий хизматга киришдан олдин оила билан психологик тайёргарлик ишларини олиб бориш муҳим. Бунда оила олдидаги бурч ва вазифалар, хизматнинг ўзига хос хусусиятлари тўғрисида тарғибот ишлари, тушунтириш ишлари олиб борилади.

Модомики, оилада низоли вазиятлар юзага келиб ёки ҳарбий хизматчининг хизмати юзасидан стрессга бардошлилиги сусайган бўлса, унда руҳий барқарорликни мустаҳкамлашнинг психологик механизмларига таянишимиз керак. Когнитив қайта баҳолаш-салбий вазиятни бошқача қабул қилиш: “бу

қийинчилик – вақтинчалик”; “мен буни енгиб ўта оламан” каби ўз-ўзини ишонтиришлар ақлий фаолиятни мустаҳкамлаб, хиссий фаолликни назорат қилишга кўмаклашади. Эмоционал регуляция-нафас машқлари, релаксация техникалари, медитациялар хиссий ҳолатдаги зўриқишни бартараф этишга, ўз-ўзини назорат қилиш ва бошқаришга ёрдам беради. Ресурсларни фаоллаштириш- ички ресурслар (ишонч, сабр), ташқи ресурслар (оила, дўстлар) ёрдамида руҳий барқарорликни мустаҳкамлаш, ўзига ишончни ривожлантириш, салбий ўй-хаёллардан халос бўлишга хизмат қилади. Маъно топиш (смыслообразование)-хизматни маъноли фаолият сифатида қабул қилиш руҳий барқарорликни оширади.

Ҳарбий хизматчилар ва уларнинг оиласи билан ишлашда қуйидаги психологик ёрдам ва профилактика усуллари самарали ҳисобланади:

1. Психоэдукация-оила аъзоларига стресс ва унинг таъсири ҳақида маълумот бериш. Бунда эмоционал зўриқишни камайтириш, онгли бошқаришга урғу берилади.

2. Тренинглар- стрессни бошқариш, мулоқот кўникмалари, конфликтни ҳал қилишга қаратилган бўлиб, конструктив тарзда барқарорлик шартларига эришилади.

3. Индивидуал ва оилавий консультация-психолог билан ишлаш орқали муаммоларни чуқур таҳлил қилиш. Ҳар икки томонни тинглаб, медиация ёрдамида томонлар бир ечимга келади.

4. Қўллаб-қувватлаш гуруҳлари-ҳарбийлар оилалари учун махсус гуруҳлар ташкил қилиш. Бунда, “бу муаммо фақат менда эмас, бошқаларда ҳам бўлган, демак бунинг ечими бор”, деган фикр тарангликни сусайтириб, руҳий барқарорликни мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Қуйидаги жадвалда ҳарбий хизматчилар ва уларнинг оиласи билан ишлашнинг усуллари ва психологик механизмлари намуна сифатида берилди.

№	Омиллар	Мазмуни	Психологик механизм	Диагностика усули	Ривожлантириш усуллари
1	Эмоционал мадад	Оила аъзолари ўртасида меҳр, тушуниш	Эмпатия, идентификация	Сўровнома, интервью	Оилавий терапия, “очиқ мулоқот” техникаси
2	Коммуникация сифати	Очиқ ва самарали мулоқот	Рефлексия, фидбек	Коммуникатив тестлар	Актив тинглаш, ассертив мулоқот
3	Стрессга чидамлилиқ	Қийин вазиятларга бардош бериш	Копинг стратегиялар	Стресс шкаллари	Релаксация, нафас машқлари
4	Ижтимоий мадад	Қариндошлар, жамоа ёрдами	Ижтимоий идентификация	Социометрия	Гуруҳ тренинглари
5	Роль аниқлиги	Оилада вазифалар тақсимоти	Роль идентификацияси	Оилавий муносабатлар таҳлили	Психоздуюкация
6	Мотивация ва маъно	Хизмат ва оила қадриятлари уйғунлиги	Мотивацион механизмлар	Мақсадлар тестлари	Икигай, қадриятлар билан ишлаш
7	Психологик ҳимоя	Стрессдан ички ҳимоя	Ҳимоя механизмлари	Проектив методлар	Гештальт техникалари

Жадвал №1. Ҳарбийлар оиласида руҳий барқарорликни таъминлаш омиллари.

Хулоса

Ҳарбий фаолиятда оиланинг мустаҳкамлиги жуда муҳим ижтимоий ва психологик омил ҳисобланади. Чунки ҳарбий хизматчи доимо юқори масъулият, интизом ва стресс шароитида фаолият юритади. Бундай шароитда унинг руҳий барқарорлиги кўп жиҳатдан оилавий муҳитга боғлиқ бўлади.

Мустаҳкам оила — бу ишонч, қўллаб-қувватлаш ва тушуниш манбаи. Ҳарбий хизматчи хизмат вазифаларини бажараётганда, ортида уни тушунадиган ва қўллаб-қувватлайдиган оиласи борлигини ҳис қилиши унинг ички барқарорлигини оширади. Бу эса қарор қабул қилишда ишонч, стрессга чидамлилиқ ва масъулиятни янада мустаҳкамлайди.

Шунингдек, оила ҳарбий хизматчи учун психологик “ресурс зонаси” вазифасини бажаради. Хизматдан кейинги тикланиш, ҳиссий енгиллик ва мотивация айнан оилада шаклланади. Агар оилада келишмовчиликлар,

тушунмовчиликлар бўлса, бу хизмат самарадорлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Хулоса қилиб айтганда, ҳарбий фаолиятда оиланинг мустаҳкамлиги — нафақат шахсий бахт, балки хизмат самарадорлиги ва умумий хавфсизликнинг муҳим кафолатидир. Шу сабабли ҳарбийлар оиласини қўллаб-қувватлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган психологик ёндашувлар алоҳида аҳамиятга эга.

Ҳарбий хизматчилар оиласида руҳий барқарорликни мустаҳкамлаш комплекс ёндашувни талаб қилади. Бу жараёнда оилавий муносабатлар, психологик тайёргарлик ва самарали копинг стратегиялар муҳим аҳамиятга эга. Руҳий барқарорликни ошириш нафақат ҳарбий хизматчининг самарадорлигини, балки унинг оиласи фаровонлигини ҳам таъминлайди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – Москва, 2020.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.
3. Walsh F. Strengthening Family Resilience. – New York: Guilford Press, 2016.
4. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. – New York, 2011.
5. Ўзбекистон Республикаси Қуrolли Кучларида психологик хизматни ташкил этиш бўйича методик қўлланмалар, 2022.

СОҒЛОМ БОЛАНИ ШАКЛЛАНИШИДА МАКТАБГАЧА ЁШ ДАВРИНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАЪСИРИ

Ибрагимова Зарина

“Fergana grand medical service” нейро-психологик марказ психологи

Аннотация: мазкур мақолада ёш даврлар психологиясида мактабгача ёш даврининг психологик хусусиятлари, ақлий ривожланиши учун белгиланадиган шарт-шароитларга эътибор берилган. Мактабгача ёш даврдаги болаларда ақлий, рухий, жисмоний ривожланиш жиҳатлари, фарқлари баён этилган. Ақлий фаолиятни ривожлантирувчи ўйин машғулоти тавсия қилинган.

Калит сўзлар: ёш даврлар, мактабгача давр, ақлий ривожланиш, рухий саломатлик, мактаб таълими, тарбия, шахс шаклланиши.

Аннотация: в данной статье рассматриваются психологические особенности дошкольного возраста в возрастной психологии, условия, определяющие психическое развитие. Описываются особенности и различия психического, духовного и физического развития детей дошкольного возраста. Рекомендуются игровые упражнения, развивающие мыслительную деятельность.

Калит сўзлар: возрастная психология, дошкольный период, умственное развитие, психическое здоровье, школьное обучение, воспитание, развитие личности.

Кириш: Сир эмаски, ҳар бир юртнинг бугуни ва келажаги том маънода, мамлакат таълим тизимининг қай даражада ривож топгани билан белгиланади. Зеро, Ватан тараққиёти, миллат истиқболи шу заминда вояга етаётган ўғил-қизлар камоли билан чамбарчас боғлиқ.

Мактабгача таълим даври боланинг шахс сифатида шаклланишида энг муҳим даврдан бўлиб, унинг самарадорлигини тавсифловчи энг асосий

кўрсаткич 2 ёшдан 6-7 ёшгача бўлган болаларни мактабгача таълим муассасаларига камраб олишдир. Агар бола жисмоний, руҳий ва ақлий жиҳатдан тўлиқ ўқиш фаолиятига тайёр бўлмаган ҳолда мактабга келиб бошланғич таълимни ола бошласа, махсус тайёргарлик ўтган бола билан солиштирганда таълим самарасига катта фарқли бўлади, албатта. Таълим олиш мотивацияси, илк ўқув кўникмалари шаклланмаган, психик жараёнлари ривожланмаган бола ўзлаштиришда орқада қолувчи, ижтимоий-педагогик “хавф гуруҳи”нинг аъзосига айланади.

Нима учун бола ижтимоий-педагогик “хавф гуруҳи”нинг аъзосига айланиб қолади? Маълумот ва мушоҳада учун ушбу далилларни келтирмоқчиман: инсон мияси **100** миллиардлаб нейронлардан, яъни фаол хужайралардан иборат. Ҳар бир нейрон дарахт шоҳлари каби боғланиб, маълумотни сақлайди.

Ҳар бир нейрон бамисоли кучли компьютер каби бошқа хужайралар билан боғланади ва уларга турли ахборотларни узатади. Шунини қайд этиш лозимки, инсондаги ўқишга бўлган қобилиятнинг **50%и** дастлабки тўрт йили давомида ривожланади. Яна **30%** и тўрт ёшдан саккиз ёшгача ривожланади. Бу даврда нейронларнинг ўзаро боғланиши фаол ривожланади, агар бола ўн ёшга тўлгунича нейрон боғламлари фаол шаклланмаса, улар фаоллашмайди. Бундан кўринадикки, инсон ҳаётининг дастлабки саккиз йилида 80% билим ва ҳаётий фикрлашга асос яратилади.

Бола тарбиясидек психологик жиҳатдан масъулиятли ва нозик масала эканлигини биз катталар ўз эътиборимиздан четда қолдирмаслигимиз лозим. Фикримизни яна психологик далиллар билан изоҳлаймиз: боланинг гўдаклик даврида унинг мияси бамисоли оқ қоғозга ўхшайди. Унга нима айтилса, “оқ қоғоз”га ўша маълумот ёзилиб қолади. Боладаги салбий хислатлар ҳам, ижобий хислатлар ҳам у билан бўлаётган мулоқотга ва муносабатга бевосита боғлиқдир. Шунинг учун болани атрофидаги биз катталар болани гўдаклик давридан бошлаб, у билан муносабатларда жавобгарликни ҳис этишимиз зарур.

Кузатишлар шунини кўрсатадики, болада атроф-муҳитга қизиқиши уйғонган, серсавол “почемучка” даврида бир нормал болада битта эмас, иккита

эмас, балки кун давомида 1000 тагача саволлар туғилар экан. Лекин катталар, ота-оналар болада пайдо бўлган бу саволларга жавоб қайтаришга ўзларида журъат, тоқат, сабр топа олмайдилар, унинг билиш эҳтиёжини сўндирадилар ва натижада болалик давридаёқ биз гоҳида болаларни бефарқ қилиб қўяр эканмиз. Мактабгача ёш даврда асосан ўйин фаолияти такомиллашади. буюмлар (қалам-чизиш учун, пиёла-чай ичиш учун) вазифасини англаб етади. Бу ёшда хотира кучли бўлиб, барча воқеа ҳодисалар ихтиёрсиз равишда эсда қолади. Мия катта ярим шарларида тормозланиш ва қўзғалиш жараёнларида қўзғалиш кучлироқ бўлгани учун, бола ўз эҳтиёжларини бошқариб, хулқ-атворини тўғри йўналтира олмайди. Шунинг учун бу даврда қайсарлик, инжиқлик қилиш ортади. Бу даврда ўйин орқали болада тафаккур ва тасаввури ривожланади. Билиш жараёнлари мукаммаллашиб боради. Юқорида келтирилган «саволлари», «мен ўзим» каби ҳаракатлари бевосита боланинг ҳам физиологик, ҳам психик тараққиётини мустаҳкамлайди. Лекин шуни ҳам таъкидлаш лозимки, бугунги кунда айнан ёш даврлар психологияси соҳасида икки томонлама ёндашув ҳукм сурмоқда:

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

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

Бунда биз Шарқ мамлакатларидаги оилавий исм-расмларга, хусусан, «ҳомиладор аёл – кўп безовталанса, бола инжиқ бўлади», сўрамай бирор нарса олса – бола «ўғри» бўлади ва ҳок., шунингдек, оилада аждоларимиздан қолган удумларнинг бежиз эмаслигини инобатга олишимиз даркор. Юқорида қайд этилган фикрлар ва икки томонлама ёндашув ўртасида ҳеч қандай қарама-қаршилиқ йўқ. Чунки уларнинг барчаси бир мақсад, яъни болани ривожланиши, баркамол бўлиб етишишга хизмат қилмоқдалар.

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

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

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

Шунинг учун бола тарбиясида ниҳоятда қизиқувчан ва тоқатли бўлиш лозим. Инсондаги билишга қизиқиш пайдо бўлганда, уни қондирилиши бу одамда навбатдаги қизиқишни юзага келтириб чиқаради, буни у англаб олса, унинг фикр доираси кенгаяди, ўсади ва ўзини шахс сифатида мукаммал ҳис этишига ёрдам беради. Ўзини мукаммал ҳис этаётган шахсда ҳаётга ишонч ва ўз-ўзига ишонч шаклланади ва унда мустақиллик ҳисси уйғонганлигини гувоҳи бўлишимиз мумкин. Бизнинг мақсадимиз болаларда эрта равишда ана шундай ҳисларни шакллантириш эканлигини унутмаслигимиз лозим.

Айниқса, боланинг жисмоний ва психологик ривожланиши мактабгачада таълим даврининг таъсири ва роли муҳимдир. Ҳар қандай бола ўзини ривожлантиришни хоҳлайди; ўз ақлини ривожлантира олади ҳамда ақлини ривожлантириши зарур. Чунки бола дунёга келганда имкониятлари мавжуд даҳо бўлиб туғилади. Инсон ўз ҳаёти мобайнида турли даврларни бошидан кечиради, лекин болалик даври унинг шахс сифатида шаклланиши ва ривожланишида муҳим аҳамиятга эга. Айниқса, оила муҳити, мактабгача

тарбия муассасаси, бошланғич таълимдаги ўзаро муносабат ва мулоқот бола шахсий фазилатлари, хислатларига таъсири сезиларлидир.

Хитой халқ мақолида: “Биз бир йилга режалаштирганимизда, дон сочамиз, ўн йилга режалаштирганимизда, дарахт экамиз, агар бутун умрга режалаштирсак, кишиларни ўқитамиз ва тарбиялаймиз” дейилган. Зеро, юртбошимиз таъкидлаганларидек, “Эртанги кунимиз учун, болаларимиз, фарзандларимизнинг бахти учун меҳнат қилиш, фидойилик кўрсатиш – бу барчамизнинг муқаддас бурчимиздир”. Бу муқаддас вазифани ҳеч қачон унутмайлик!

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» \\\ Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана. – Т.: Шарк, 1997.
2. Спок Б. Ребенок и уход за ним. Л., 1990
3. М.Вохидов. «Болалар психологияси» 1992 й.
4. Э.Гозиев. «Психология» 1994 й.
5. Х. Иброхимов. К.Даминов У.Отавалиев, «Психологиядан семинар ва лаборатория машғулоти» 1994 й.
6. П.Хохлова. К.Даминов «Психологиядан топшириқлар» Тошкент. 1992 й.

ZO'RAVONLIK

*Xalilova Oydiniso Irkinovna
Navoiy viloyati Zarafshon shahar MMTB tasarrufidagi
1-sonli maktab psixologi*

Zo'ravonlik — bu boshqalarga jismoniy, ruhiy yoki ma'naviy zarar yetkazish xatti-harakatidir. Zo'ravonlik insonning erkinligi, sha'ni va huquqlarini buzadi. U har qanday jamiyatda salbiy oqibatlarga olib keladi: tinchlik, hurmat va ishonch muhitini yo'q qiladi. Zo'ravonlik ko'pincha kuch ishlatish, tahdid qilish, haqorat qilish yoki boshqa zararli harakatlar orqali namoyon bo'ladi. Zo'ravonlikka qarshi kurashish esa jamiyat taraqqiotti va yoshlar tarbiyasi uchun juda muhimdir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti zo'ravonlikni uchta keng toifaga ajratadi:

- o'ziga nisbatan zo'ravonlik
- shaxslararo zo'ravonlik
- jamoaviy zo'ravonlik

Oilaviy zo'ravonlik nima? Bu yaqin odamlar o'rtasidagi munosabatlarning bir turi bo'lib, biri ikkinchisiga zulm qilishida yoki unga biron bir zarar etkazishda namoyon bo'ladi. Zo'ravonlikning maqsadi, qoida tariqasida, ma'lum huquq va imtiyozlarga ega bo'lish, shuningdek, haqorat, qo'rqitish, shantaj va hokazolar orqali shaxs ustidan hukmronlik qilish va nazorat qilishdir.

Oiladagi zo'ravonlik turlarini quyidagicha bo'lish mumkin:

- urning xotiniga nisbatan;
- eriga nisbatan xotin tomonidan;
- ota-onalardan biri yoki ikkalasi tomonidan bolalarga nisbatan;
- katta yoshdagi bolalarning kichiklariga nisbatan;
- ota-onalarga yoki keksa qarindoshlariga nisbatan voyaga yetgan bolalar va nabiralar tomonidan.

70% hollarda oilaviy zo'ravonlik qurbonlari ayollar va bolalar bo'ladi.

Bolalarga nisbatan zo'ravonlik - bu yomon munosabatning har qanday ko'rinishi. Bular:

- ✓ Bola ota-ona mehridan mahrum bo'ladi;
- ✓ bolaga quloq solinmaydi;
- ✓ Uning sog'lig'i haqida qayg'urmaydilar;
- ✓ Ular bolani manipulyatsiya qiladilar;
- ✓ Uni maktabga yuborish zarur deb hisoblamaydi;
- ✓ bolaga pornografik materiallar ko'rsatiladi;
- ✓ bola qarovsiz qoldirilgan;
- ✓ bola kaltaklanadi, mazax qilinadi, kamsitiladi, haqoratlanadi;
- ✓ Ular bolaning toza kiyinishi va ovqatlanishiga ahamiyat bermaydilar.

Bolalarni zo'ravonlikka olib keladigan omillar quyidagilardir:

- ✓ madaniyat va ta'lim darajasining pastligi;
- ✓ oiladagi salbiy urf-odatlar, oiladagi zo'ravonlikning avloddan-avlodga o'tishi;
- ✓ istalmagan bola;
- ✓ doimiy oilaviy nizolar;
- ✓ qamoqdan qaytgan alkogolizm yoki giyohvandlik bilan kasallangan bemorning oilasida mavjudligi;
- ✓ ishsizlik, moliyaviy qiyinchiliklar;
- ✓ tanqidiy vaziyat yoki tasodif yaqin kishining o'limi va boshqalar.

Bolalarga nisbatan zo'ravonlikning to'rtta asosiy shakli mavjud: jismoniy, jinsiy, ruhiy zo'ravonlik va bolaning asosiy ehtiyojlarini e'tiborsiz qoldirish.

Jismoniy zo'ravonlik - bu bolaga ataylab jismoniy shikast etkazish, ya'ni uni kaltaklash. Bu:

- ✓ yuzga zarbalar;
- ✓ silkinish, titroq;
- ✓ yorilish;
- ✓ tepish;
- ✓ kuch bilan ushlab turiladigan qulflangan xonada qamoqqa olish;
- ✓ kamar, arqon bilan urish;
- ✓ og'ir narsalar bilan, hatto pichoq bilan ham jarohatlash.

Jismoniy jazoning oqibatlari ko'pincha sog'lig'ining ma'lum darajada yo'qolishi, hatto o'limga olib keladi.

Psixologik (hissiy) zo'ravonlik-bu bolaga bir martalik yoki surunkali ruhiy ta'sir yoki uni ota-onalar va boshqa kattalar tomonidan rad etish, natijada bolaning hissiy rivojlanishi, xulq-atvori va ijtimoiylashuv qobiliyati buziladi.

Zo'ravonlikning ruhiy shakliga quyidagilar kiradi:

- ✓ ochiq rad etish va bolani doimiy tanqid qilish;
- ✓ ochiq shaklda bolaga tahdidlar;
- ✓ bolaning qadr-qimmatini kamsitadigan haqoratli so'zlar;
- ✓ bolaning tengdoshlari yoki boshqa muhim kattalar bilan aloqasini ataylab cheklash;
- ✓ kattalar tomonidan yolg'on gapirish va va'dalarini bajarmaslik.

Zo'ravonlikning keyingi turi bolaning ehtiyojlarini e'tiborsiz qoldirishdir. Bolaning asosiy ehtiyojlarini e'tiborsiz qoldirish (axloqiy shafqatsizlik) - bu ota-onalar yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslar tomonidan bolaga oddiy g'amxo'rlikning yo'qligi.

Jinsiy zo'ravonlik - bolaning roziligi bilan yoki rozilgisiz kattalar bilan jinsiy aloqada bo'lish, ulardan qoniqish yoki foyda olish maqsadida. Jinsiy zo'ravonlik ayniqsa bolalarga nisbatan zo'ravonlikning bir varianti hisoblanadi.

Sotsiologlar va psixologlarning ta'kidlashicha, jinsiy zo'ravonlik ko'pincha quyidagi oilalarda sodir bo'ladi:

- ✓ patriarxal-avtoritar oila;
- ✓ ota-onalar o'rtasidagi ziddiyatli munosabatlar;
- ✓ bolaning onasi ishda haddan tashqari band bo'lsa;
- ✓ bola uzoq vaqt o'z otasisiz yashagan bo'lsa;
- ✓ o'gay ota yoki onaning birga yashashi;
- ✓ onaning surunkali kasalligi yoki nogironligi va uzoq vaqt kasalxonada yotishi;
- ✓ ota-onalar (yoki ulardan biri) alkogolizm, giyohvandlik, giyohvand moddalarni iste'mol qilish;
- ✓ ota-onalar (yoki ulardan biri) ruhiy kasallikka chalingan;

✓ ona bolaligida jinsiy zo'ravonlikka uchragan.

Shubhasiz, har qanday turdagi zo'ravonlik bolaning jismoniy va ruhiy salomatligini buzadi va uning har tomonlama rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Oilada bolalarga nisbatan zo'ravonlikning oqibatlari:

✓ yolg'on va ikkiyuzlamachilik, qo'rqqoqlik va shafqatsizlikning rivojlanishi;
✓ jinoiy va fashistik yo'nalishdagi norasmiy guruhlardagi uyushmalar;
✓ bolalarning tajovuzkor, jinoiy xatti-harakatlari;
✓ oqsoqollarga nisbatan g'azab va nafrat;
✓ uydan qochgan bolalar ochlik va sovuqdan o'lishadi, oiladagi zo'ravonlikdan qochib qutulgan boshqa bolalar qurboni bo'lishadi va hokazo.

Zo'ravonlikka uchragan bola:

✓ qalbdagi qo'rquv, umidsizlik, kuchsizlik, xo'rlanish tuyg'ularini to'playdi;
✓ tajovuzkor bo'ladi, qattiq tashvishga tushadi;
✓ tushkunlikka tushgan, o'zini o'zi yo'q qilishga moyil bo'lishi mumkin;
✓ uning qobiliyatlari/ish samaradorligining pasayishi/
✓ o'zini izolyatsiya qilishga moyil, atrofidagi odamlarga ishonmaydi;
✓ uning kelajak haqida chiroyli xayollari kamroq, ertangi kundan kam narsa kutadi.

Bolaga nisbatan yomon munosabat

Bolalarga nisbatan shafqatsizlik deganda, 18 yoshgacha bo'lgan bolalarga nisbatan qo'pol munosabatda bo'lish va e'tiborsizlik tushuniladi. U jismoniy va yoki ruhiy zo'ravonlik, jinsiy zo'ravonlik, beparvolik, sovuqqonlik va bolani tijoriy yoki boshqa maqsadda ekspluatatsiya qilishning barcha turlarini o'z ichiga oladi, bu esa bolaning sog'lig'i, omon qolishi, rivojlanishi yoki qadr-qimmatiga, mas'uliyatlilikiga, ishonchiga qattiq yoki potentsial zarar yetkazishi mumkin. Intim sherigiga nisbatan mushtumzo'rlik ham ba'zan bolalarga nisbatan zo'ravonlik ko'rinishiga kiradi.

Bolalarga nisbatan shafqatsiz munosabat umrbod jismoniy va ruhiy salomatlik, ijtimoiy va kasbiy faoliyat (masalan, maktab, ish va munosabatlardagi qiyinchiliklar) buzilishi oqibatlarini o'z ichiga oladi. Bular mamlakatning iqtisodiy va ijtimoiy

rivojlanishini sekinlashtirishi mumkin. Bolalarga nisbatan qo'pol munosabatda bo'lish boshlanishidan oldin uning oldini olish mumkin va u ko'p tarmoqli yondashuvni talab qiladi. Samarali profilaktika dasturlari ota-onalarni qo'llab-quvvatlaydi va ijobiy tarbiya ko'nikmalarini o'rgatadi. Bolalar va oilalarga doimiy g'amxo'rlik yomon munosabatda bo'lish xavfini kamaytirishi va uning oqibatlarini olishi mumkin.

Yoshlar

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotiga ko'ra, yoshlar 10 yoshdan 29 yoshgacha bo'lgan odamlardir. Yoshlar zo'ravonligi yoshlar o'rtasida sodir bo'ladigan zo'ravonlikka ishora bo'lib, bezorilik va jismoniy janjaldan tortib, jinsiy va jismoniy tajovuzdan qotillikgacha bo'lgan og'irroq harakatlarni o'z ichiga oladi. Yoshlar o'rtasida zo'ravonlikni kamaytirishda samarali yoki va'da beradigan profilaktika dasturlari bolalar va o'smirlarga g'azabni boshqarish, nizolarni hal qilish va muammolarni yechish uchun zarur ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam berishga mo'ljallangan hayotiy ko'nikmalar va ijtimoiy rivojlanish jumladan, maktablarda zo'ravonlikka qarshi kurash dasturlari; va spirtli ichimliklar, noqonuniy giyohvand moddalar va qurollardan foydalanishni kamaytirish dasturlari o'z ichiga oladi. Yoshlar zo'ravonligiga yoshlarning jismoniy, hissiy va jinsiy zo'ravonlik (masalan, jismoniy hujumlar, bezorilik, zo'rlash) va to'da otishmalari hamda talonchilik kabi zo'ravonlik harakatlariga guvoh bo'lishi yoki ishtirok etishi kiradi. 2018-yilda tadqiqotchilarning ma'lumotlariga ko'ra, „Shaharlarda yashovchi bolalar va o'smirlarning yarmidan ko'pi jamiyatda zo'ravonlikning qandaydir ko'rinishini boshdan kechirgan“.

Zo'ravonlikni boshdan kechirgan yoshlar bir yoki bir nechta odam bilan yaqin munosabatda bo'lishi ular uchun foydali bo'ladi. Travma qurbonlari xavfsiz va ishonchli odamlar orasida bo'lsa o'zini qulay his qilib ular o'zlar boshdan kechirgan dahshatli holatlar haqida gapirib bera oladilar. Ba'zi yoshlarning uyida katta odamlar yoki yo'l-yo'riq va tasalli beruvchi hamda ular ishonishi mumkin bo'lgan odam yo'q. Yoshlar zo'ravonligi keng tarqalgan mahallalardagi maktablarda har bir o'quvchiga muntazam ravishda yo'l-yo'riq ko'rsatish uchun maslahatchilarni tayinlash kerak.

Tashqarida xavfsiz yurishdan tashqari uydagi holat ham juda muhim. Agar yoshlarning darsdan keyin boradigan xavfsiz joyi bo'lmasa, ular muammoga duch kelishlari, yomon baho olishlari, maktabni tashlab ketishlari va giyohvandlik yoki spirtli ichimliklarni iste'mol qilishlari mumkin.

E'tiborsizlik bu: bolaning yoshiga va ehtiyojlariga mos ovqatlanish, kiyim-kechak, uy-joy, ta'lim, tibbiy yordamning etishmasligi, to'g'ri e'tibor va g'amxo'rlikning etishmasligi, natijada bola baxtsiz hodisa qurboni bo'lishi mumkin.

Ota-onalar uchun eslatma:

Hurmatli ota-onalar! Hech shubha yo'qki, siz farzandlaringizni yaxshi ko'rasiz va ular uchun eng yaxshisini xohlaysiz. Ammo ota-ona bo'lish quvonchli va ayni paytda mashaqqatli ishdir. Va bu ishni bajarayotib, sizda shubhalar paydo bo'ladi va ba'zida siz boshi berk ko'chaga kirib qolgandek bo'lasiz. Va har doim ham bu boshi berk ko'chadan chiqish yo'lini topa olmaysiz.

BOLANING YETUK SHAXS BO'LIB RIVOJLANISHIDA OILADAGI MULOQOTNING DOLZARBLIGI

*Qarshi shahar 34-maktab psixologi
Murodova Moxidil Ashirovna*

Hurmatga bo'lgan ehtiyoj, kattalar tomonidan tan olinishi bolani muloqot qilishga undaydigan asosiy ehtiyojga aylanadi. Bolalarning xulq-atvorida, bu kattalar o'z harakatlarini salbiy baholaganda, ta'na qilganda va tez-tez izoh berganda, ular xafa bo'la boshlaganlarida ifodalanadi. Agar uch yoki to'rt yoshgacha bo'lgan bolalar, qoida tariqasida, kattalarning sharhlariga javob bermasalar, kattaroq yoshda ular allaqachon baholashni kutishmoqda. Ular uchun kattalar nafaqat e'tibor berishlari, balki ularning harakatlarini maqtashlari va savollariga javob berishlari muhimdir. Agar bola tez-tez tanbeh berilsa, doimo o'zining qobiliyatsizligini yoki biror narsa

qila olmasligini ta'kidlasa, u bu biznesga qiziqishni yo'qotadi va u undan qochishga harakat qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolaga biror narsani o'rgatishning eng yaxshi usuli, unga qandaydir faoliyat turiga qiziqish uyg'otish, uning muvaffaqiyatini rag'batlantirish, uning harakatlarini maqtashdir. Masalan, besh yoshli bola umuman chiza olmasa nima bo'ladi? Albatta, siz bolaning qobiliyatini xolisona baholashingiz, unga doimiy ravishda izoh berishingiz, uning yomon chizilgan rasmlarini boshqa bolalarning yaxshi rasmlari bilan taqqoslashingiz va uni chizishni o'rganishga undashingiz mumkin. Ammo bundan u rasm chizishga bo'lgan qiziqishini yo'qotadi, u o'qituvchining doimiy sharhlari va shikoyatlariga sabab bo'ladigan darsni rad etadi. Va, albatta, shu tarzda, u nafaqat yaxshiroq chizishni o'rganmaydi, balki u bu mashg'ulotdan qochadi va uni yoqtirmaydi. Yoki aksincha, bolaning eng ahamiyatsiz muvaffaqiyatlarini maqtash orqali uning qobiliyatiga ishonchini shakllantirish va saqlab qolish mumkin. Chizma mukammallikdan uzoq bo'lsa ham, unga salbiy baho berishdan ko'ra, uning minimal (mavjud bo'lmasa ham) afzalliklarini ta'kidlash, bolaning chizish qobiliyatini ko'rsatish yaxshiroqdir.

Kattalarning daldasi bolada nafaqat o'ziga ishonchni uyg'otadi, balki u maqtovga sazovor bo'lgan faoliyatni muhim va sevimli qiladi. Bola kattalarning ijobiy munosabati va hurmatini saqlab qolish va mustahkamlashga intilib, yaxshiroq va ko'proq chizishga harakat qiladi. Va bu, albatta, kattalarning so'zlaridan qo'rqish va o'z qobiliyatsizligi haqidagi ongdan ko'ra ko'proq foyda keltiradi. Shunday qilib, bolaning kattalar bilan kognitiv aloqasi uchun quyidagilar xarakterlidir: ma'lum bir vaziyatda bo'lmagan narsalar haqida kattalar bilan gaplashish imkonini beruvchi nutqni yaxshi bilish; muloqotning kognitiv motivlari, bolalarning qiziquvchanligi, bolalar savollarida namoyon bo'ladigan dunyoni tushuntirish istagi; kattalarni hurmat qilish zarurati, bu tarbiyachining so'zlariga va salbiy baholariga norozilik bilan ifodalanadi.

Ekstrasituatsion - shaxsiy aloqa shakli. Vaqt o'tishi bilan maktabgacha yoshdagi bolalarning e'tiborini atrofdagi odamlar orasida sodir bo'layotgan voqealar tobora ortib bormoqda. Insoniy munosabatlar, xulq-atvor normalari, shaxslarning fazilatlarini bolani hayvonlarning hayoti yoki tabiat hodisalaridan ham ko'proq qiziqтира

boshlaydi. Nima mumkin va nima mumkin emas, kim mehribon va kim ochko'z, nima yaxshi va nima yomon - bu va boshqa shunga o'xshash savollar allaqachon katta yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalarni tashvishga solmoqda. Va ularga javoblar, yana, faqat kattalar tomonidan berilishi mumkin.

Albatta, ota-onalar o'z farzandlariga doimo o'zini qanday tutish kerakligini, nima mumkin va nima mumkin emasligini aytishdan oldin ham, lekin kichik bolalar faqat kattalarning talablariga bo'ysunishgan (yoki bo'ysunmagan). Endi olti-etti yoshda o'zini tutish qoidalari, insoniy munosabatlar, fazilatlar, harakatlar bolalarning o'zlari uchun qiziqish uyg'otadi. Ular uchun kattalar talablarini tushunish, o'z haqlarida o'zini namoyon qilish muhimdir. Shu sababli, katta maktabgacha yoshdagi bolalar kattalar bilan kognitiv mavzularda emas, balki odamlarning hayoti bilan bog'liq shaxsiy mavzularda suhbatlashishni afzal ko'radilar. Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi muloqotning eng murakkab va eng yuqori nosituatsion-shaxsiy shakli paydo bo'ladi. Voyaga etgan odam hali ham bolalar uchun yangi bilim manbai bo'lib, bolalar hali ham uning hurmati va e'tirofiga muhtoj. Ammo bolaning ma'lum fazilatleri va harakatlarini (o'zining ham, boshqa bolalari ham) baholash juda muhim bo'lib qoladi va uning muayyan hodisalarga munosabati kattalarning munosabati bilan mos kelishi muhimdir. Qarashlar va baholashlarning umumiyliqi bola uchun ularning to'g'riligining ko'rsatkichidir. Kattaroq maktabgacha yoshdagi bolaning yaxshi bo'lishi, hamma narsani to'g'ri bajarishi juda muhimdir: o'zini to'g'ri tutish, tengdoshlarining xatti-harakatlari va fazilatlarini to'g'ri baholash, kattalar va tengdoshlar bilan munosabatlarini to'g'ri qurish. Bu intilish, albatta, ota-onalar tomonidan qo'llab-quvvatlanishi kerak. Buning uchun siz bolalar bilan ularning harakatlari va bir-birlari bilan munosabatlari haqida tez-tez gaplashishingiz, ularning harakatlarini baholashingiz kerak.

Katta yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalar hali ham kattalarning rag'batlantirishi va roziligiga muhtoj. Ammo ular endi o'zlarining o'ziga xos qobiliyatlarini baholash haqida emas, balki ularning axloqiy fazilatleri va umuman shaxsiyatini baholash haqida o'ylashadi. Agar bola kattalar unga yaxshi munosabatda bo'lishiga va uning shaxsiyatini hurmat qilishiga ishonch hosil qilsa, u o'zining

shaxsiy harakatlari yoki ko'nikmalariga oid so'zlariga xotirjam, ishbilarmonlik bilan munosabatda bo'lishi mumkin. Endi uning rasmiga salbiy baho berish bolani unchalik xafa qilmaydi. Asosiysi, u odatda yaxshi, shuning uchun kattalar o'z baholarini tushunadi va baham ko'radi. Voyaga etgan odamni o'zaro tushunish zarurati shaxsiy muloqot shaklining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Ammo agar kattalar bolaga tez-tez ochko'z, dangasa, qo'rqqoq va hokazo deb aytsa, bu bolani juda xafa qilishi va xafa qilishi mumkin va hech qanday holatda salbiy xarakter xususiyatlarini tuzatishga olib kelmaydi. Bu erda yana yaxshi bo'lish istagini saqlab qolish uchun, bolaning kamchiliklarini qoralashdan ko'ra, uning to'g'ri harakatlari va ijobiy fazilatlarini rag'batlantirish ancha foydali bo'ladi. Kattaroq maktabgacha yoshda, vaziyatdan tashqari shaxsiy aloqa mustaqil ravishda mavjud bo'lib, boshqa faoliyatga kiritilmagan "sof muloqot" dir. Boshqa odam bolani o'ziga jalb qilganda, bu shaxsiy motivlar bilan turtki bo'ladi. Bularning barchasi muloqotning ushbu shaklini chaqaloqlarda kuzatiladigan ibtidoiy shaxsiy (lekin vaziyatli) muloqotga yaqinlashtiradi. Biroq, kattalarning shaxsiyati maktabgacha tarbiyachi tomonidan chaqaloqqa qaraganda butunlay boshqacha tarzda qabul qilinadi. Katta sherik endi bola uchun mavhum e'tibor va xayrixohlik manbai emas, balki ma'lum fazilatlarga (oilaviy holat, yosh, kasb va boshqalar) ega bo'lgan aniq shaxsdir. Bu fazilatlarning barchasi bola uchun juda muhimdir. Qolaversa, voyaga yetgan kishi "nima yaxshi, nima yomon"ni biladigan malakali sudya va namunadir. Shunday qilib, maktabgacha yoshning oxiriga kelib rivojlanadigan ekstrasituatsion-shaxsiy aloqa uchun quyidagilar xarakterlidir: o'zaro tushunish va empatiyaga bo'lgan ehtiyoj; shaxsiy motivlar; nutqiy aloqa vositalari. Bola shaxsini rivojlantirish uchun ekstrasituatsion-shaxsiy muloqot muhim ahamiyatga ega.

Bola xulq-atvor normalari va qoidalarini ongli ravishda o'rganadi va o'z harakatlarida va harakatlarida ularga ongli ravishda amal qila boshlaydi. Shaxsiy muloqot orqali bolalar o'zlarini tashqi tomondan ko'rishni o'rganadilar, bu ularning xatti-harakatlarini ongli ravishda nazorat qilishning zaruriy shartidir. Shaxsiy muloqotda bolalar turli kattalar: tarbiyachi, shifokor, o'qituvchi va boshqalarning rollarini farqlashni o'rganadilar va shunga muvofiq ular bilan muloqot qilishda o'z

munosabatlarini turli yo'llar bilan quradilar. Kattalar bilan muloqotda maktabgacha yoshdagi bolaning shaxsiyatini rivojlantirish Insonning shaxsiyati haqida gapirganda, biz doimo uning etakchi hayotiy motivlarini, boshqalarni bo'ysundirishini tushunamiz. Har bir insonda har doim eng muhim narsa bor, buning uchun siz hamma narsani qurbon qilishingiz mumkin. Va inson o'zi uchun nima muhimligini qanchalik aniq anglasa, u qanchalik qat'iy harakat qilsa, uning xatti-harakati ixtiyoriy bo'ladi.

Biz insonning irodaviy fazilatlari haqida gapiramiz, agar odam nafaqat nimani xohlashini biladi, balki o'jarlik va qat'iyat bilan o'z maqsadiga erishadi, uning xatti-harakati tartibsiz emas, balki biror narsaga qaratilgan. Agar bunday yo'nalish bo'lmasa, individual impulslar qo'shni bo'lsa va oddiy o'zaro ta'sirga kirsas, insonning xatti-harakati o'zi tomonidan emas, balki tashqi sharoitlar bilan belgilanadi. Bunday holda, bizda shaxsiyatning parchalanishi, sof vaziyatli xatti-harakatlarga qaytish tasviri bor, bu ikki yoki uch yoshli bola uchun odatiy holdir, lekin katta yoshdagi tashvishlarni keltirib chiqarishi kerak. Shuning uchun bolaning rivojlanishida tashqi sharoitlarga bog'liq bo'lgan vaziyatli xatti-harakatlardan shaxsning o'zi tomonidan belgilanadigan ixtiyoriy xatti-harakatlarga o'tish davri juda muhimdir.

YANGI O'ZBEKISTONDA YOSHLARNI IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASH

Komiljonova Lobar Komiljon qizi
Qashqadaryo viloyati Muborak tumani 5-maktab psixologi,
Tulayeva Karima Muhammadovna
Qashqadaryo viloyati Muborak tumani 3-maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada Yangi O'zbekiston sharoitida yoshlarni ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlashning dolzarbligi, mazmun-mohiyati va asosiy yo'nalishlari ilmiy tahlil qilinadi. Yoshlarning psixologik salomatligini ta'minlash, ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish, shaxs sifatida rivojlanishiga ko'maklashish masalalari yoritiladi. Shuningdek, zamonaviy psixologik xizmatlar, innovatsion yondashuvlar va profilaktik ishlarning ahamiyati asoslab beriladi.

Kirish. Bugungi kunda Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida yoshlar masalasi ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Yoshlar jamiyatning eng faol va istiqbolli qatlamini tashkil etadi. Ularning bilimli, sog'lom, mustaqil fikrlaydigan va ijtimoiy jihatdan faol bo'lib yetishishi mamlakat kelajagini belgilab beradi. Shu bois yoshlarni nafaqat iqtisodiy va ijtimoiy jihatdan, balki psixologik jihatdan ham qo'llab-quvvatlash muhim vazifaga aylanmoqda.

Zamonaviy davrda globalizatsiya jarayonlarining jadallashuvi, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining keskin rivojlanishi hamda ijtimoiy tarmoqlarning keng ommalashuvi yoshlar ongiga bevosita va sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu omillar bir tomondan axborotga tezkor kirish, bilim va imkoniyatlarning kengayishiga xizmat qilsa, ikkinchi tomondan esa ruhiy zo'riqish, axborot bosimi va ijtimoiy taqqoslash kabi psixologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Natijada yoshlarning emotsional barqarorligini ta'minlash, stressga chidamlilik darajasini oshirish hamda mustaqil va ongli qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish zarurati yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Shu nuqtai nazardan, yoshlarni ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash ularning ruhiy holatini barqarorlashtirish, ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlash hamda shaxs sifatida har tomonlama rivojlanishiga ko'maklashishga yo'naltirilgan

tizimli va uzluksiz jarayon sifatida qaraladi. Mazkur jarayon nafaqat psixologik yordam ko'rsatishni, balki keng qamrovli ijtimoiy va tarbiyaviy chora-tadbirlarni ham o'z ichiga oladi. Jumladan, psixologik maslahat va diagnostika xizmatlari, ijtimoiy himoya mexanizmlari, ma'naviy-ma'rifiy tarbiya tizimi hamda yoshlarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish ushbu jarayonning muhim tarkibiy qismlaridir. Bunday kompleks yondashuv yoshlarning ichki salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish, ularning jamiyatdagi faolligini oshirish hamda sog'lom, barkamol avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

Yangi O'zbekiston sharoitida yoshlar siyosati tubdan modernizatsiya qilinib, yoshlarning manfaatlarini har tomonlama himoya qilishga yo'naltirilgan keng qamrovli islohotlar amalga oshirilmoqda. Ushbu islohotlar doirasida yoshlar bandligini ta'minlash, ularni zamonaviy kasb-hunarlariga o'rgatish, ta'lim tizimi sifatini oshirish hamda ijtimoiy himoya mexanizmlarini mustahkamlash bo'yicha samarali va tizimli yondashuvlar joriy etilmoqda. Shu bilan birga, yoshlarning psixologik holatini barqarorlashtirish va ularning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash masalasi ham davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Bugungi kunda yoshlar orasida psixologik zo'riqish, stress holatlari, o'ziga nisbatan ishonchsizlik hamda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kabi muammolar tez-tez uchramoqda. Bunday holatlar, ayniqsa, tezkor axborot oqimi va raqamli muhitning kuchayishi sharoitida yanada yaqqol namoyon bo'lmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha bog'lanish esa yoshlarning real hayotdagi ijtimoiy faolligini pasaytirishi, muloqot ko'nikmalarining zaiflashishi va emotsional muvozanatning buzilishiga olib kelishi mumkin. Natijada bu omillar yoshlarning umumiy ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bois, yoshlar bilan ishlash tizimida psixologik xizmatlarni rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan psixologlar yoshlarning individual psixologik holatini o'rganish, ularning muammolarini aniqlash hamda mos yondashuv asosida amaliy yordam ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi. Psixologik treninglar, seminarlar va profilaktik tadbirlar orqali yoshlarning stressga

chidamliligini oshirish, o'zini anglash va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirishga erishiladi. Bundan tashqari, ota-onalar va pedagoglar bilan tizimli hamkorlikni yo'lga qo'yish ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu yoshlar muammolarini erta aniqlash, ularning oldini olish hamda samarali psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi. Shu tarzda kompleks yondashuv asosida yoshlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash mumkin bo'ladi.

Zamonaviy sharoitda yoshlarni ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash jarayonida innovatsion yondashuvlardan keng foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xususan, raqamli texnologiyalar asosida tashkil etilayotgan onlayn psixologik maslahat xizmatlari yoshlar uchun tezkor va qulay yordam manbai bo'lib xizmat qilmoqda. Mobil ilovalar orqali psixologik testlar, maslahatlar va o'z-o'zini rivojlantirish dasturlarining taqdim etilishi esa yoshlarning mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Interaktiv treninglar va vebinarlar orqali esa kommunikativ qobiliyatlar, stressni boshqarish, muammoli vaziyatlardan chiqish kabi muhim hayotiy ko'nikmalar shakllantiriladi. Shuningdek, media savodxonlikni oshirishga qaratilgan dasturlar yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish hamda axborot makonida to'g'ri yo'l topishga o'rgatishda muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish ham ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlashning ajralmas qismi hisoblanadi. Ularni sport to'garaklari, madaniy-ma'rifiy tadbirlar, san'at va ijodiy loyihalarga jalb etish orqali nafaqat ularning qobiliyatlari rivojlantiriladi, balki ijtimoiy faolligi ham oshiriladi. Bunday faoliyatlar yoshlarning ijobiy muhitda bo'lishini ta'minlab, salbiy odatlardan yiroq bo'lishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ular jamoada ishlash, liderlik, mas'uliyat va o'zaro hurmat kabi muhim ijtimoiy kompetensiyalarni egallaydi.

Yangi O'zbekistonda yoshlarni ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash masalasi davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida izchil rivojlanmoqda. Yoshlarning psixologik salomatligini ta'minlash, ularni ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashtirish va shaxs sifatida kamol topishiga ko'maklashish orqali jamiyatning barqaror taraqqiyotiga erishish mumkin. Kelgusida

ushbu yo'nalishda quyidagi vazifalarni amalga oshirish maqsadga muvofiq: psixologik xizmatlar sifatini yanada oshirish, zamonaviy metod va texnologiyalarni keng joriy etish, yoshlar muammolarini chuqur ilmiy o'rganish hamda profilaktik ishlarni kuchaytirish. Shu asosda yoshlarning ijtimoiy faolligi, ruhiy barqarorligi va hayotdan qoniqish darajasi oshadi. Natijada, jamiyatda sog'lom, barkamol va raqobatbardosh yoshlar avlodi shakllanadi, bu esa Yangi O'zbekistonning barqaror rivojlanishiga mustahkam zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ILMIY ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. G'oziyev E.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
3. Jabborov S. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. – Toshkent: Fan, 2018.
4. O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi psixologiya yo'nalishidagi ilmiy maqolalar to'plami. – Toshkent, 2015–2024.

RAQAMLI MUHITDA PSIXOLOGIK XIZMATNI TASHKIL ETISH

Laylo Shamamedova Ro'ziyevna
Qashqadaryo viloyati Muborak tumani 21-maktabning amaliyotchi psixologi,
Boboyeva Nasiba Mahmudovna
Qashqadaryo viloyati Muborak tumani 16-maktabning amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada raqamli muhitda psixologik xizmatni tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritilgan. Unda onlayn psixologik maslahatlar, mobil ilovalar, raqamli diagnostika vositalari hamda interaktiv treninglar orqali psixologik yordam ko'rsatish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, raqamli psixologik xizmatlarning afzalliklari, muammolari va rivojlanish istiqbollari ilmiy asosda ko'rib chiqilgan. Maqola zamonaviy jamiyatda psixologik xizmatni raqamlashtirishning ahamiyatini ochib beradi.

KALIT SO‘ZLAR. Raqamli psixologiya, onlayn psixologik xizmat, mobil ilovalar, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik maslahat, stress, psixologik salomatlik, sun'iy intellekt, media savodxonlik.

Bugungi globallashuv jarayoni va raqamli transformatsiya sharoitida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari jamiyat hayotining barcha sohalariga chuqur va keng miqyosda kirib bormoqda. Raqamli texnologiyalar nafaqat iqtisodiy va ta'lim tizimini, balki insonlarning psixologik holati, ijtimoiy munosabatlari va shaxslararo kommunikatsiyasini ham tubdan o'zgartirmoqda. Xususan, ta'lim, sog'liqni saqlash va ijtimoiy xizmatlar qatori psixologik xizmatlar ham raqamli muhitga moslashib, yangi shakl va mazmun kasb etmoqda.

Internet tarmoqlarining kengayishi, mobil ilovalarning rivojlanishi, sun'iy intellekt texnologiyalarining joriy etilishi hamda onlayn platformalarning ommalashuvi psixologik yordam ko'rsatish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqdi. Natijada psixologik xizmatlar an'anaviy shakldan raqamli va gibrid (aralash) shaklga o'tmoqda. Raqamli muhitda psixologik xizmatni tashkil etish zamonaviy jamiyat uchun dolzarb va strategik ahamiyatga ega masalalardan biridir. Chunki bugungi kunda, ayniqsa yoshlar orasida stress, xavotir, depressiv holatlar, emotsional beqarorlik, o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, kiberbulling, axborot bosimi va raqamli charchoq kabi psixologik muammolar keskin ortib bormoqda. Ushbu holatlar ularning ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatib, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy moslashuv jarayonlarini murakkablashtirmoqda. Shu bois, an'anaviy psixologik xizmatlar bilan bir qatorda raqamli psixologik yordam tizimini joriy etish bugungi kun talabi hisoblanadi. Raqamli psixologik xizmat insonlarga tezkor, qulay, uzluksiz va individual yondashuv asosida yordam berish imkonini yaratadi.

Raqamli psixologik xizmat — bu axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yordamida masofaviy tarzda psixologik maslahat, diagnostika, korreksion, profilaktik va reabilitatsion yordam ko'rsatish tizimidir. Ushbu tizim onlayn konsultatsiyalar, videoaloqa orqali suhbatlar, chat-platformalar, mobil ilovalar, psixologik testlar, raqamli monitoring tizimlari va interaktiv treninglar shaklida amalga oshiriladi.

Bunday yondashuv insonlarga geografik joylashuvdan qat'i nazar psixologik yordam olish imkonini beradi. Ayniqsa, chekka hududlarda yashovchi aholi uchun bu juda muhim ijtimoiy imkoniyat hisoblanadi.

Raqamli psixologik xizmatni tashkil etishda bir qator muhim tamoyillar asos bo'lib xizmat qiladi. Eng avvalo, maxfiylik tamoyili muhim bo'lib, foydalanuvchilarning shaxsiy ma'lumotlari va psixologik holati to'liq himoya qilinishi zarur. Shuningdek, ochiqlik va qulaylik, professional yondashuv, ilmiy asoslanganlik, tezkorlik hamda uzluksizlik tamoyillari ham psixologik xizmat samaradorligini ta'minlaydi. Raqamli psixologik xizmatlarning imkoniyatlari bugungi kunda juda keng va ko'p qirrali bo'lib, ular zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi bilan bevosita bog'liqdir. Ushbu xizmatlar psixologik yordamni an'anaviy kabinet sharoitidan tashqariga olib chiqib, uni masofaviy, tezkor va qulay shaklda taqdim etish imkonini beradi. Natijada insonlar, ayniqsa yoshlar, istalgan joyda va istalgan vaqtda professional psixologik yordam olish imkoniga ega bo'lmoqda.

Raqamli psixologik xizmatlar orqali eng avvalo masofaviy psixologik maslahat berish yo'lga qo'yiladi. Bunda mijoz va psixolog o'rtasidagi muloqot internet tarmoqlari, videoaloqa, chat yoki maxsus platformalar orqali amalga oshiriladi. Bu usul geografik cheklovlarni bartaraf etadi va ayniqsa chekka hududlarda yashovchi, psixologga shaxsan murojaat qilish imkoniyati cheklangan insonlar uchun juda qulay hisoblanadi. Masofaviy maslahat berish jarayonida inson o'zini nisbatan erkin his qiladi, bu esa muammoni ochiq ifoda etishga yordam beradi. Shuningdek, raqamli psixologik xizmatlar tezkor diagnostika va testlash imkoniyatini ham taqdim etadi. Maxsus onlayn testlar va interaktiv so'rovnomalar yordamida shaxsning psixologik holati, stress darajasi, emotsional barqarorligi hamda shaxsiy xususiyatlari tez va aniq aniqlanadi. Bu esa psixologga to'g'ri tashxis qo'yish va samarali yordam rejasini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tezkor diagnostika jarayoni vaqtni tejaydi va psixologik muammolarni erta bosqichda aniqlash imkonini beradi.

Raqamli psixologik tizimning yana bir muhim imkoniyati bu individual psixologik profil yaratishdir. Har bir foydalanuvchi haqida to'plangan ma'lumotlar

asosida uning shaxsiy psixologik portreti shakllantiriladi. Ushbu profil orqali insonning xulq-atvori, emotsional holati, kuchli va zaif tomonlari hamda rivojlanish yo'nalishlari aniqlanadi. Bu esa psixologik yordamni individual yondashuv asosida tashkil etishga yordam beradi va samaradorlikni oshiradi. Bundan tashqari, stress va xavotir darajasini monitoring qilish imkoniyati ham raqamli psixologik xizmatlarning muhim jihatlaridan biridir. Maxsus ilovalar va raqamli platformalar orqali foydalanuvchining ruhiy holati doimiy ravishda kuzatib boriladi. Bu monitoring tizimi stressning ortishi, emotsional tushkunlik yoki xavotir belgilarini erta aniqlashga yordam beradi. Natijada psixologik muammolarning chuqurlashib ketishining oldi olinadi va o'z vaqtida aralashuv amalga oshiriladi. Onlayn psixologik treninglar o'tkazish ham raqamli psixologik xizmatlarning muhim yo'nalishlaridan biridir. Bunday treninglar orqali stressni boshqarish, o'zini anglash, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish, motivatsiyani oshirish va shaxsiy rivojlanish kabi mavzular yoritiladi. Onlayn format treninglarda ishtirok etish imkoniyatini kengaytiradi va katta auditoriyani qamrab olishga xizmat qiladi. Bu esa psixologik bilimlarning ommalashuviga olib keladi. Shuningdek, guruhviy vebinar va seminarlar tashkil etish imkoniyati ham juda muhimdir. Ushbu tadbirlar orqali bir vaqtning o'zida ko'plab ishtirokchilarga psixologik bilimlar yetkaziladi, dolzarb muammolar muhokama qilinadi hamda tajriba almashish imkoniyati yaratiladi. Guruhviy format insonlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissini kuchaytiradi va yolg'izlik hissini kamaytiradi. Raqamli psixologik xizmatlarning yuqoridagi imkoniyatlari ularni zamonaviy jamiyatda juda muhim va zarur tizimga aylantiradi. Bu imkoniyatlar psixologik xizmatni yanada ommaviy, tezkor, samarali va qulay tizimga aylantirib, insonlarning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, raqamli muhitda psixologik xizmatlarni tashkil etishda bir qator muammolar ham mavjud. Jumladan, emotsional kontaktning cheklanganligi, texnik nosozliklar, internet sifati bilan bog'liq muammolar, maxfiylik xavfsizligi, kiberxavfsizlik masalalari hamda malakali raqamli psixologlarning yetishmasligi shular jumlasidandir. Shuningdek, internet makonida noto'g'ri, ilmiy asoslanmagan psixologik ma'lumotlarning tarqalishi ham jiddiy muammo sifatida qoraladi. Ushbu

muammolarni bartaraf etish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Xususan, sun'iy intellekt asosida ishlaydigan psixologik platformalarni rivojlantirish, mobil ilovalarni keng joriy etish, raqamli psixologiya bo'yicha mutaxassislar tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish hamda yagona integratsiyalashgan raqamli psixologik xizmat platformasini yaratish muhim yo'nalishlar hisoblanadi. Bundan tashqari, aholining media va raqamli savodxonligini oshirish ham dolzarb vazifalardan biridir. Raqamli psixologik xizmatlarning yana bir muhim jihati shundaki, ular profilaktik funksiyani ham bajaradi. Ya'ni, muammolar yuzaga kelishidan oldin ularni aniqlash va oldini olish imkonini beradi. Bu esa jamiyatda psixologik barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Raqamli muhitda psixologik xizmatni tashkil etish zamonaviy jamiyat taraqqiyotining ajralmas va strategik yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu tizim insonlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stress va psixologik muammolarni kamaytirish, shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash hamda jamiyatda sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Kelajakda raqamli psixologik xizmatlar yanada takomillashib, sun'iy intellekt va innovatsion texnologiyalar bilan integratsiyalashgan holda inson hayotining ajralmas qismiga aylanadi. Bu esa psixologik yordamni yanada samarali, ommaviy va global darajaga olib chiqadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziyev E.G. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
3. Jabborov S. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. Toshkent: Fan, 2018.
4. UNICEF. *Digital Youth Mental Health and Well-being Report*. New York, 2021.

O'QUVCHILARDA STRESS VA XAVOTIRNI KAMAYTIRISHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING ROLI

Shermatova Shoiraxon Nishonboyevna
Andijon viloyati Oltinko'l tumani 2-maktab amaliyotchi psixolog

ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada o'quvchilarda stress va xavotirni kamaytirishda psixologik xizmatning o'rni va ahamiyati ilmiy jihatdan yoritilgan. Ta'lim jarayonida yuzaga keladigan emotsional zo'riqish sabablari, ularni erta aniqlash va bartaraf etish yo'llari tahlil qilingan. Shuningdek, psixologik diagnostika, maslahat, treninglar hamda profilaktik ishlarning o'quvchilar ruhiy salomatligini mustahkamlashdagi roli asoslab berilgan.

KALIT SO'ZLAR. Psixologik xizmat, stress, xavotir, o'quvchi, psixologik yordam, emotsional holat, psixologik trening, diagnostika, ta'lim muhiti.

Psixologik treninglar va amaliy mashg'ulotlar o'quvchilarda stress va xavotir darajasini kamaytirishda hamda ularning psixologik barqarorligini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Bunday treninglar tizimli ravishda tashkil etilganda o'quvchilarda nafaqat nazariy bilim, balki amaliy psixologik ko'nikmalar ham shakllanadi. Jumladan, relaksatsiya usullari orqali tanadagi ortiqcha zo'riqishni kamaytirish, nafas olish mashqlari yordamida emotsional holatni boshqarish, ijobiy fikrlash texnikalari orqali salbiy fikrlardan xalos bo'lish va optimistik qarashni shakllantirish kabi muhim jihatlar o'rgatiladi. Shuningdek, vaqtni to'g'ri boshqarish ko'nikmasi o'quvchilarga o'quv yuklamalarini samarali taqsimlash, stressni kamaytirish va o'z faoliyatini rejalashtirish imkonini beradi. Emotsiyalarni nazorat qilish esa o'quvchining ichki holatini anglash va uni ijtimoiy vaziyatlarga mos ravishda boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmasi esa o'quvchilarning hayotiy qiyinchiliklarga nisbatan chidamliligini oshiradi va ularni muammoli holatlarda oqilona yo'l tanlashga o'rgatadi. Umuman olganda, ushbu amaliy mashg'ulotlar o'quvchilarning psixologik immunitetini kuchaytirib, ularni kelajak hayotga ruhiy jihatdan tayyorlaydi. Bundan tashqari, psixologik xizmat o'quvchilarning ijtimoiy moslashuv jarayonida ham

muhim va bevosita ta'sirga ega bo'lgan omil hisoblanadi. Ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, o'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmat, ishonch va ijobiy muloqotni rivojlantirish, jamoaviy ishlash ko'nikmalarini shakllantirish orqali emotsional zo'riqish darajasini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Shuningdek, nizoli vaziyatlarni to'g'ri tahlil qilish va konstruktiv yechim topish o'quvchilarning ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantiradi.

Ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilar ta'lim muhitida o'zini erkin, ishonchli va faol his qiladi. Ular tengdoshlari bilan samarali muloqot qila oladi, guruhliy faoliyatlarda faol ishtirok etadi hamda ijtimoiy rollarni muvaffaqiyatli bajaradi. Bu esa ularning umumiy psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, psixologik xizmat tizimida ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik alohida ahamiyat kasb etadi. Oila, ta'lim muassasasi va psixolog o'rtasidagi uzviy hamkorlik o'quvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda muhim omil hisoblanadi. Ota-onalarga farzandlarining emotsional holatini to'g'ri tushunish, ularning ehtiyojlariga mos yondashish, ijobiy muloqot o'rnatish hamda doimiy qo'llab-quvvatlash bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi. Bu esa o'quvchida o'ziga ishonch, ichki muvozanat va psixologik xavfsizlik hissini shakllantirishga xizmat qiladi.

Psixologik xizmatning yana bir muhim yo'nalishi profilaktik ishlar hisoblanadi. Bu yo'nalishda muammolar paydo bo'lishidan oldin ularni aniqlash va oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshiriladi. Profilaktika doirasida turli seminarlar, treninglar, suhbatlar va ma'rifiy tadbirlar o'tkazilib, o'quvchilarning psixologik savodxonligi oshiriladi. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat o'quvchilarda stress va xavotirni kamaytirishda kompleks, uzluksiz va strategik ahamiyatga ega tizim hisoblanadi. U nafaqat mavjud muammolarni bartaraf etadi, balki ularning oldini olish, shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashga ham xizmat qiladi. Natijada o'quvchilarning ruhiy salomatligi mustahkamlanadi, o'qishga bo'lgan motivatsiyasi oshadi hamda ular jamiyatda o'z o'rnini topishga tayyor, mustaqil fikrlaydigan va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanadi.

Psixologik treninglar va amaliy mashg'ulotlar ham stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Bunday treninglar davomida o'quvchilarga nafas olish texnikalari, relaksatsiya mashqlari, ijobiy fikrlash strategiyalari, vaqtni boshqarish usullari hamda stressga chidamlilikni oshirish ko'nikmalari o'rgatiladi. Bu usullar o'quvchilarning nafaqat ta'lim jarayonida, balki kundalik hayotda ham ruhiy barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, psixologik xizmat o'quvchilarning ijtimoiy moslashuv jarayonini ham qo'llab-quvvatlaydi. Ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhit yaratish, o'quvchilar o'rtasida ijobiy muloqot va hamkorlikni shakllantirish, nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish orqali stress darajasini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Ijtimoiy moslashuvning yuqori darajasi o'quvchilarning o'zini jamiyatda erkin va ishonchli his qilishiga yordam beradi. Shu bilan birga, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda olib boriladigan psixologik ishlar ham juda muhim ahamiyatga ega. Oila va ta'lim muassasasi o'rtasidagi uzviy hamkorlik o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilashda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ota-onalarga farzandlarining ruhiy holatini tushunish, ularni qo'llab-quvvatlash, to'g'ri kommunikatsiya o'rnatish va motivatsiyani oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Psixologik xizmat o'quvchilarda stress va xavotirni kamaytirishda muhim va ajralmas tizim bo'lib, ta'lim jarayonining samaradorligini ta'minlashda strategik ahamiyatga ega hisoblanadi. U nafaqat mavjud psixologik muammolarni aniqlash va bartaraf etishga xizmat qiladi, balki ularning oldini olish, shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlash hamda "psixologik immunitet"ni shakllantirishga ham yo'naltirilgan. Shu bilan birga, psixologik xizmat o'quvchilarning ijtimoiy muhitga moslashuvini yaxshilash, o'zini anglash darajasini oshirish va shaxsiy resurslarini to'g'ri yo'naltirishga yordam beradi. Natijada o'quvchilarning ruhiy salomatligi mustahkamlanadi, emotsional barqarorligi oshadi, o'qishga bo'lgan qiziqishi va ichki motivatsiyasi kuchayadi. Ular o'z oldiga maqsad qo'yishga, muammoli vaziyatlarni mustaqil hal etishga va ijtimoiy munosabatlarda faol bo'lishga o'rganadilar. Bunday sharoitda o'quvchilar jamiyatda o'z o'rnini topishga tayyor, mas'uliyatli, barqaror va ijtimoiy faol shaxs 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, 2012.
3. Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. Toshkent: TDPU, 2005.
4. Jabborov S. Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: Fan, 2018.
5. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent, 2020.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ta'lim va yoshlar siyosatiga oid farmonlari. Toshkent, 2017–2025

INKLYUZIV TA'LIMDA PSIXOLOGIK XIZMATNING AHAMIYATI

*Suvonkulova Zulfiya Madiyevna
Samarqand viloyati Toyloq tumani 23-maktab psixologi*

ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada inklyuziv ta'lim tizimida psixologik xizmatning ahamiyati, uning asosiy yo'nalishlari va vazifalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Inklyuziv ta'lim sharoitida o'quvchilarning individual ehtiyojlarini aniqlash, ularning emotsional barqarorligini ta'minlash hamda ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlashda psixologik xizmatning o'rni yoritilgan. Shuningdek, psixologik diagnostika, maslahat, treninglar va ota-onalar bilan hamkorlik ishlari orqali ta'lim samaradorligini oshirish masalalari ko'rib chiqilgan.

KALIT SO'ZLAR. Inklyuziv ta'lim, psixologik xizmat, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, psixologik diagnostika, korreksion ishlar, psixologik trening, individual yondashuv, ta'lim muhiti, bag'rikenglik.

Inklyuziv ta'lim — bu barcha bolalarning, jumladan jismoniy, aqliy, sensor yoki psixologik rivojlanishida o'ziga xos ehtiyojlari bo'lgan o'quvchilarning ham teng sharoitda ta'lim olishiga qaratilgan zamonaviy va insonparvar ta'lim

yondashuvdir. Ushbu tizimning asosiy maqsadi har bir o'quvchining imkoniyatlaridan qat'i nazar, ularni jamiyatga to'liq integratsiya qilish, bilim olish huquqini ta'minlash hamda shaxs sifatida har tomonlama rivojlanishiga teng imkoniyat yaratishdan iboratdir. Inklyuziv ta'lim demokratik jamiyatning muhim ko'rsatkichi bo'lib, unda har bir bola qadriyat sifatida e'tirof etiladi.

Inklyuziv ta'lim jarayonida psixologik xizmat alohida va strategik ahamiyatga ega o'rin egallaydi. Chunki bunday ta'lim muhitida o'quvchilarning emotsional holati, o'z-o'ziga bo'lgan ishonchi, ijtimoiy moslashuvi, kommunikativ ko'nikmalari hamda tengdoshlar bilan munosabatlari murakkab psixologik jarayonlar bilan bog'liq bo'ladi. Psixologik xizmat esa ushbu jarayonlarni ilmiy asosda boshqarish, qo'llab-quvvatlash va rivojlantirishga xizmat qiladi. Avvalo, inklyuziv ta'limda psixologik xizmat o'quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish va ularning ehtiyojlarini aniqlashga yo'naltiriladi. Har bir o'quvchining rivojlanish darajasi, kognitiv imkoniyatlari, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuv darajasi turlicha bo'lganligi sababli ularga individual yondashuv talab etiladi. Psixologik diagnostika jarayonlari orqali o'quvchilarning kuchli va zaif tomonlari, qiziqishlari hamda psixologik ehtiyojlari aniqlanadi va shu asosda individual rivojlanish dasturlari ishlab chiqiladi. Shuningdek, psixologik xizmat o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Inklyuziv ta'limda ayrim o'quvchilar o'zini boshqalardan farqli his qilishi, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, xavotir, yolg'izlik yoki ijtimoiy chetlanish holatlarini boshdan kechirishi mumkin. Psixologik maslahatlar, qo'llab-quvvatlash va individual suhbatlar orqali bunday salbiy holatlarning oldi olinadi hamda o'quvchida ijobiy o'zini anglash, o'ziga ishonch va ichki motivatsiya shakllantiriladi. Bundan tashqari, psixologik treninglar, korreksion va rivojlantiruvchi mashg'ulotlar inklyuziv ta'lim jarayonining ajralmas qismidir. Ushbu mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda muloqot ko'nikmalari, ijtimoiy moslashuv, emotsiyalarni boshqarish, o'zini ifoda etish, jamoada ishlash hamda muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish kabi muhim kompetensiyalar rivojlantiriladi. Natijada o'quvchilar tengdoshlari bilan samarali va sog'lom

munosabatlar o'rnatadi, ijtimoiy muhitga moslashish jarayoni esa sezilarli darajada yengillashadi.

Inklyuziv ta'limda psixologik xizmatning yana bir muhim yo'nalishi bu pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorlikdir. Psixologlar o'qituvchilarga inklyuziv yondashuv tamoyillarini tushuntiradi, individual ehtiyojli bolalar bilan ishlash bo'yicha metodik yordam ko'rsatadi hamda ta'lim jarayonini psixologik jihatdan to'g'ri tashkil etishga ko'maklashadi. Ota-onalar bilan ishlash jarayonida esa farzandlarning psixologik rivojlanishi, ularning ehtiyojlarini tushunish, qo'llab-quvvatlash va to'g'ri tarbiyaviy yondashuvni tanlash bo'yicha tavsiyalar beriladi. Bu esa "oila-ta'lim muassasasi-psixolog" uchburchagi samarali ishlashini ta'minlaydi. Shu bilan birga, inklyuziv muhitda sog'lom psixologik iqlim yaratish psixologik xizmatning eng muhim va ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Bunday iqlimni shakllantirish o'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmat, bag'rikenglik, tenglik va hamjihatlik tamoyillarini qaror toptirishni talab etadi. Aynan shu qadriyatlar asosida tashkil etilgan ta'lim muhiti kamsitish, ajratish, ijtimoiy chetlashtirish kabi salbiy holatlarning oldini olishga xizmat qiladi. Psixologik xizmat tomonidan olib boriladigan ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar, treninglar hamda suhbatlar orqali o'quvchilarda tolerantlik, empatiya va ijtimoiy mas'uliyat hissi shakllantiriladi. Natijada barcha o'quvchilar, ularning individual xususiyatlaridan qat'i nazar, o'zini jamiyatning teng huquqli a'zosi sifatida his qiladi. Bu esa ularning o'z qadr-qimmatini anglashiga, o'ziga bo'lgan ishonchining ortishiga hamda ijtimoiy faolligining kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday muhitda o'quvchilar o'z imkoniyatlarini erkin namoyon etadi, ijodiy va intellektual salohiyatini rivojlantiradi hamda jamoada faol ishtirok etishga intiladi.

Inklyuziv ta'limda psixologik xizmatning ahamiyati nihoyatda katta bo'lib, u zamonaviy ta'lim tizimining ajralmas va strategik tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu xizmat o'quvchilarning individual rivojlanishini har tomonlama qo'llab-quvvatlash bilan birga, ularning ijtimoiy moslashuvini ta'minlash, emotsional barqarorligini mustahkamlash va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, alohida ehtiyojga ega o'quvchilar uchun psixologik yordam ularning o'z

imkoniyatlarini to'liq namoyon etishi va jamiyatga moslashuvini yengillashtirishda muhim omil hisoblanadi. Shuningdek, psixologik xizmat ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Bu muhitda o'quvchilar o'zini xavfsiz, qadrlangan va qo'llab-quvvatlangan his qiladi. Bunday sharoit esa ularning nafaqat bilim olishiga, balki shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik xizmat orqali ta'lim jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan nizolar, tushunmovchiliklar va ijtimoiy chetlanish holatlarining oldi olinadi. Natijada inklyuziv ta'lim har bir bola uchun teng imkoniyatlar yaratadigan, insonparvarlik, bag'rikenglik va ijtimoiy adolat tamoyillariga asoslangan samarali tizimga aylanadi. Bunday tizimda har bir o'quvchi o'z qadr-qimmatini anglaydi, jamiyatda o'z o'rnini topishga intiladi va kelajakda ijtimoiy faol, mustaqil fikrlaydigan shaxs 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, 2012.
3. Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. Toshkent: TDPU, 2005.
4. Jabborov S. Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: Fan, 2018.
5. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent, 2020.
6. O'zbekiston Respublikasi "Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida"gi Qonun. Toshkent, 2021.

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHILAR O'RTASIDAGI ZO'RAVONLIKNING OLDINI OLISHDA PSIXOLOG FAOLIYATINING AHAMIYATI

Qurbonboyeva Sanobar Erkin qizi
Xorazm viloyati Xonqa tumani 12-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur tezis umumta'lim maktablarida o'quvchilar o'rtasidagi zo'ravonlikning oldini olishda psixolog faoliyatining ahamiyatini tahlil qiladi. Unda bullyingning kelib chiqish sabablari, uning o'quvchilarga ta'siri hamda psixolog tomonidan amalga oshiriladigan profilaktik va korreksion ishlar yoritilgan. Shuningdek, maktabda sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishda psixologning o'rni asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: bullying, zo'ravonlik, umumta'lim maktabi, maktab psixologi, profilaktika, psixologik muhit, o'quvchilar munosabati, ijtimoiy moslashuv, konflikt, psixologik yordam

Kirish

Hozirgi globallashuv sharoitida ta'lim tizimida yuz berayotgan o'zgarishlar o'quvchilar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlarga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Xususan, umumta'lim maktablarida o'quvchilar o'rtasidagi zo'ravonlik, ya'ni bullying muammosi tobora dolzarb ijtimoiy-psixologik masalaga aylanib bormoqda. Bullying turli shakllarda – jismoniy, og'zaki, ijtimoiy va kiber zo'ravonlik ko'rinishida namoyon bo'lib, o'quvchilarning ruhiy holatiga, o'z-o'zini baholashiga va shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta'sir etadi. Natijada bunday o'quvchilarda ishonchsizlik, qo'rquv, ijtimoiy chekinish va o'qishga nisbatan qiziqishning pasayishi kuzatiladi.

Shu bois umumta'lim maktablarida zo'ravonlikning oldini olish, o'quvchilar o'rtasida sog'lom va do'stona muhitni shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda maktab psixologining faoliyati alohida o'rin tutadi. Psixolog o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini o'rganish, muammoli vaziyatlarni erta aniqlash, profilaktik va korreksion ishlarni tashkil etish orqali

zo'ravonlik holatlarining oldini olishga xizmat qiladi. Shuningdek, u o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikda ishlagan holda o'quvchilarda ijobiy xulq-atvor, o'zaro hurmat va bag'rikenglik kabi fazilatlarni shakllantirishga ko'maklashadi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, bullying nafaqat alohida o'quvchining, balki butun sinf jamoasining psixologik muhitiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ushbu tezisda umumta'lim maktablarida o'quvchilar o'rtasidagi zo'ravonlikning oldini olishda psixolog faoliyatining ahamiyati, uning asosiy yo'nalishlari va samarali usullari ilmiy jihatdan yoritib beriladi.

Adabiyotlar tahlili

O'quvchilar o'rtasidagi zo'ravonlik muammosi ko'plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan keng o'rganilgan. Xususan, norvegiyalik olim Dan Olveus zo'ravonlik muammosini ilmiy asosda tadqiq etgan ilk tadqiqotchilardan biri hisoblanadi. Uning izlanishlarida zo'ravonlikning turlari, sabablari hamda o'quvchilarga ko'rsatadigan psixologik ta'siri atroflicha yoritilgan. Shuningdek, u maktablarda zo'ravonlikning oldini olishga qaratilgan maxsus dasturlarni ishlab chiqqan.

Xorijiy tadqiqotchilardan Peter K. Smith va Ken Rigby lar ham zo'ravonlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganib, uning oldini olishda maktab muhitining ahamiyatini ta'kidlaganlar. Ularning tadqiqotlarida o'quvchilar o'rtasidagi munosabatlar, ijtimoiy rol va guruh bosimi muhim omil sifatida ko'rsatib o'tiladi.

Mahalliy tadqiqotlarda esa o'quvchilar tarbiyasi, shaxslararo munosabatlar va psixologik muhit masalalari keng yoritilgan bo'lib, ularda maktab psixologining roli alohida qayd etiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixolog tomonidan olib boriladigan profilaktik va korreksion ishlar zo'ravonlik holatlarini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, zamonaviy ilmiy manbalarda zo'ravonlikning yangi ko'rinishi – kiberzo'ravonlik ham alohida e'tiborga olinmoqda. Bu esa maktab psixologidan yanada kengroq yondashuv va zamonaviy metodlardan foydalanishni talab etadi.

Muhokama

Umumta'lim maktablarida o'quvchilar o'rtasidagi zo'ravonlik muammosi zamonaviy ta'lim tizimining eng dolzarb ijtimoiy-psixologik masalalaridan biri bo'lib qolmoqda. Tadqiqotlar va mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bullyingning kelib chiqishida bir nechta omillar — oilaviy muhit, tengdoshlar ta'siri, shaxsning individual-psixologik xususiyatlari hamda maktabdagi umumiy ijtimoiy muhit muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, ijobiy psixologik muhit shakllanmagan sinflarda zo'ravonlik holatlari tez-tez uchrashi kuzatiladi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, maktab psixologi faoliyati zo'ravonlikni faqat aniqlash emas, balki uning oldini olishda ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Psixologik xizmatning samaradorligi ko'proq erta diagnostika, muntazam kuzatuv va tizimli profilaktik ishlar bilan bog'liq. Biroq amaliyotda ayrim maktablarda psixolog faoliyati ko'proq rasmiy xarakterga ega bo'lib, real muammolarni chuqur tahlil qilish va individual yondashuv yetarli darajada amalga oshirilmayotgani ham kuzatiladi.

Shuningdek, bullyingning zamonaviy shakli bo'lgan kiberzo'ravonlikning ortib borishi psixologik xizmat oldiga yangi vazifalarni qo'ymoqda. Bu holat nafaqat maktab ichidagi, balki maktabdan tashqaridagi ijtimoiy tarmoqlarda ham o'quvchilar xulq-atvorini monitoring qilish va ularni psixologik qo'llab-quvvatlash zarurligini ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ham ko'rsatadiki, zo'ravonlikning oldini olishda faqat psixologning o'zi emas, balki o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikdagi ishlar muhim natija beradi. Agar maktab jamoasi yagona tizim sifatida ishlasa, o'quvchilar o'rtasida ijobiy ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish va konfliktlarni kamaytirish ancha samarali bo'ladi.

Umuman olganda, zo'ravonlik muammosini kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur bo'lib, unda psixologik xizmat markaziy o'rin egallaydi. Shu bilan birga, psixologning kasbiy kompetensiyasini oshirish va zamonaviy metodlardan foydalanish zaruriy shartlardan biri hisoblanadi.

Xulosa

Mazkur maqolada umumta'lim maktablarida o'quvchilar o'rtasidagi zo'ravonlik muammosi va uni bartaraf etishda maktab psixologi faoliyatining ahamiyati tahlil qilindi. O'rganishlar shuni ko'rsatadiki, bullying o'quvchilarning psixologik holatiga, ijtimoiy moslashuviga va ta'lim jarayonidagi faolligiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois bu muammoni erta aniqlash va uning oldini olish ta'lim muassasalarining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari asosida maktab psixologi zo'ravonlik holatlarini kamaytirishda muhim o'rin tutishi aniqlandi. U o'quvchilar bilan individual ishlash, sinf jamoasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish hamda o'qituvchi va ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish orqali samarali profilaktik va korreksion faoliyat olib boradi.

Shuningdek, zamonaviy sharoitda kiberzo'ravonlikning ortib borishi psixologik xizmat faoliyatini yanada kengaytirish va takomillashtirish zarurligini ko'rsatmoqda. Demak, bullying muammosini kamaytirish uchun tizimli va kompleks yondashuv talab etiladi.

Tavsiyalar

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib quyidagi tavsiyalar beriladi:

1. **Maktab psixologi faoliyatini kuchaytirish** – psixologlar tomonidan muntazam diagnostika, monitoring va individual psixologik yordam ishlarini tizimli yo'lga qo'yish zarur.
2. **Profilaktik dasturlarni joriy etish** – o'quvchilar o'rtasida zo'ravonlikning oldini olishga qaratilgan maxsus treninglar, seminarlar va psixologik mashg'ulotlarni tashkil etish lozim.
3. **Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish** – oilada sog'lom tarbiya muhitini shakllantirish bo'yicha psixologik maslahatlar va targ'ibot ishlarini olib borish muhimdir.
4. **O'qituvchilarning psixologik savodxonligini oshirish** – pedagoglar uchun bullyingni aniqlash va unga to'g'ri munosabat bildirish bo'yicha malaka oshirish kurslarini tashkil etish kerak.

5. **Kiberzo'ravonlikka qarshi chora-tadbirlar** – internet va ijtimoiy tarmoqlarda xavfsiz muhitni ta'minlash bo'yicha o'quvchilarni xabardor qilish va nazoratni kuchaytirish zarur.

6. **Sog'lom psixologik muhitni shakllantirish** – maktablarda ijobiy ijtimoiy munosabatlar, o'zaro hurmat va bag'rikenglik madaniyatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
2. Olweus, D. (2013). *School Bullying: Development and Some Important Challenges*. Annual Review of Clinical Psychology.
3. Smith, P. K., & Sharp, S. (1994). *School Bullying: Insights and Perspectives*. Routledge.
4. Rigby, K. (2002). *New Perspectives on Bullying*. Jessica Kingsley Publishers.
5. Rigby, K. (2010). *Bullying Interventions in Schools: Six Basic Approaches*. Wiley-Blackwell.
6. Salmivalli, C. (2010). *Bullying and the Peer Group: A Review*. Aggression and Violent Behavior Journal.
7. UNESCO (2019). *Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying*. UNESCO Report.
8. UNICEF (2021). *Violence in Schools: Global Overview and Recommendations*. UNICEF Publications.
9. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi (2022). *Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish bo'yicha metodik qo'llanma*. Toshkent.
10. Karimova V.M. (2018). *Psixologiya asoslari*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
11. G'oziev E. (2017). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.

O'SMIRLAR ORASIDA O'QISHGA BO'LGAN QIZIQISHNING PASAYISHINI OLDINI OLIISHDA PSIXOLOGIK TRENINGNING AHAMIYATI

*Qurbonboyeva Sanobar Erkin qizi
Xorazm viloyati Xonqa tumani 12-maktab psixologi*

Annotatsiya: Ushbu ishda o'smirlar orasida o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi sabablari va uni oldini olishda psixologik treninglarning ahamiyati yoritiladi. Psixologik treninglar o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish, o'ziga ishonchini kuchaytirish va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlar, o'qishga qiziqish, motivatsiya, psixologik trening, o'quv faoliyati, ijtimoiy muhit, o'ziga ishonch

Kirish: Bugungi kunda ta'lim tizimi oldida turgan eng muhim vazifalardan biri -o'quvchilarda, ayniqsa o'smirlar orasida o'qishga bo'lgan barqaror qiziqish va motivatsiyani shakllantirishdir. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va o'zgaruvchan bosqichi bo'lib, bu davrda o'quvchilarning emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari va o'z-o'zini anglash jarayoni keskin o'zgaradi. Natijada ularning o'qishga bo'lgan munosabati ham ijobiy yoki salbiy tomonga o'zgarishi mumkin.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab o'smirlarda o'qishga qiziqishning pasayishi turli omillar bilan bog'liq. Bular qatoriga tengdoshlar ta'siri, oilaviy muhit, o'ziga ishonchning yetarli emasligi, dars jarayonining bir xilligi hamda emotsional zo'riqlashlarni kiritish mumkin. Ushbu omillar o'quvchining ichki motivatsiyasini susaytirib, uning ta'lim jarayoniga faol ishtirokini kamaytiradi.

Shu nuqtayi nazardan, o'smirlarning o'qishga bo'lgan qiziqishini oshirish va uni saqlab qolishda psixologik yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, psixologik treninglar o'quvchilarning o'zini anglashini rivojlantirish, motivatsiyasini kuchaytirish, muloqot ko'nikmalarini oshirish hamda emotsional barqarorlikni ta'minlashda samarali vosita hisoblanadi.

Mazkur ishda o'smirlar orasida o'qishga qiziqish pasayishining sabablari va uni oldini olishda psixologik treninglarning ahamiyati ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili: O'smirlar orasida o'qishga bo'lgan qiziqishning shakllanishi va uning pasayishiga oid muammo ko'plab psixolog va pedagog olimlar tomonidan o'rganilgan. Ilmiy adabiyotlarda bu jarayon asosan motivatsiya, shaxs rivojlanishi va ijtimoiy muhit ta'siri bilan bog'liq holda tahlil qilinadi.

A. Maslou ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasida insonning o'zini rivojlantirishga intilishi yuqori darajadagi ehtiyojlardan biri sifatida ko'rsatiladi. Ushbu nazariyaga ko'ra, o'quvchida xavfsizlik, e'tirof va o'zini qadrlash ehtiyojlari qondirilmasa, uning o'qishga bo'lgan ichki motivatsiyasi susayadi.

D. Mak Klellandning motivatsiya nazariyasida esa yutuqqa erishish ehtiyoji asosiy o'rin tutadi. O'smirlarda muvaffaqiyatga erishish hissi shakllantirilsa, ularning o'qishga bo'lgan qiziqishi ortadi. Aksincha, doimiy muvaffaqiyatsizliklar motivatsiyaning pasayishiga olib keladi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda (L.S. Vigotskiy va J. Piaje ishlari asosida) o'smirlik davri ijtimoiy muhit va tengdoshlar ta'siriga juda sezgir davr ekanligi ta'kidlanadi. Bu davrda o'quvchi ko'proq guruh fikriga tayanadi, shu sababli sinf jamoasidagi munosabatlar uning o'qishga bo'lgan qiziqishiga bevosita ta'sir qiladi.

Shuningdek, zamonaviy pedagogik psixologiyada psixologik treninglar o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi samarali vosita sifatida qaraladi. Trening mashg'ulotlari orqali o'smirlarda o'z-o'zini anglash, muloqot ko'nikmalari, stressga chidamlilik va ichki motivatsiya rivojlanadi. Bu esa o'qishga bo'lgan qiziqishni tiklash va mustahkamlashga yordam beradi.

Muhokama: O'smirlar orasida o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi bugungi ta'lim tizimida keng uchraydigan muammolardan biridir. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, bu holat birgina o'quv jarayoniga emas, balki shaxsning psixologik holati, ijtimoiy munosabatlari va tashqi muhitga ham bevosita bog'liqdir.

Avvalo, o'smirlik davrida hissiy beqarorlik va o'zini anglash jarayonining shakllanishi sababli o'quvchilar tez chalg'iydi va tashqi ta'sirlarga beriluvchan bo'ladi. Tengdoshlar bilan munosabatlar, guruh ichidagi maqom, tanqid yoki rag'batlantirish ularning o'qishga bo'lgan munosabatini kuchli o'zgartirishi mumkin. Shu sababli ayrim o'quvchilarda muvaffaqiyatsizlik yoki masxaralash tajribasi o'qishdan sovlsh holatini keltirib chiqaradi.

Ikkinchidan, o'qish jarayonining mazmuni va uslubi ham muhim rol o'ynaydi. Agar darslar faqat nazariy va bir xilda tashkil etilsa, o'smirlarda zerikish va passivlik kuchayadi. Bu esa motivatsiyaning ichki emas, balki faqat tashqi (baho, majburiyat) omillarga bog'lanib qolishiga olib keladi.

Shu nuqtayi nazardan, psixologik treninglar o'quvchilarda ijobiy o'zgarishlarni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Trening mashg'ulotlari davomida o'smirlar o'z his-tuyg'ularini anglash, stressni boshqarish, o'ziga ishonchni oshirish va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Ayniqsa, guruhii treninglar sinf jamoasidagi ijobiy muhitni mustahkamlab, o'zaro hurmat va hamkorlikni kuchaytiradi.

Xulosa: O'smirlar orasida o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi murakkab psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq jarayon hisoblanadi. Tengdoshlar ta'siri, emotsional beqarorlik, o'ziga ishonchning pastligi hamda o'quv jarayonining yetarlicha qiziqarli tashkil etilmasligi ushbu muammoning asosiy sabablaridan biridir. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning ichki motivatsiyasini shakllantirish va ularni o'qishga qayta jalb qilishda psixologik treninglar muhim ahamiyatga ega.

Psixologik treninglar o'quvchilarning o'zini anglashini rivojlantiradi, muloqot ko'nikmalarini yaxshilaydi, emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi hamda o'qishga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Shu bois, treninglar ta'lim jarayonida profilaktik va korreksion vosita sifatida samarali hisoblanadi.

Tavsiyalar

1. Maktablarda psixologik treninglarni muntazam tashkil etish – o'smirlarning motivatsiyasi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish uchun guruhii mashg'ulotlar o'tkazish.

2. **O'quv jarayonini qiziqarli va interaktiv qilish** – darslarda o'yinli metodlar, muammoli vaziyatlar va amaliy topshiriqlardan foydalanish.

3. **O'quvchilar o'rtasida ijobiy psixologik muhit yaratish** – sinfda qo'llab-quvvatlovchi, kamsitishdan holi muhitni shakllantirish.

4. **Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish** – oilada bolaga ijobiy motivatsiya berish va uni ruhiy qo'llab-quvvatlash.

5. **Individual psixologik yordamni yo'lga qo'yish** – o'qishga qiziqishi pasaygan o'quvchilar bilan alohida korreksion ishlar olib borish.

6. **O'smirlarda maqsad qo'yish ko'nikmasini rivojlantirish** – ularni kelajak rejalari va kasbiy yo'nalish bilan bog'liq maqsadlar sari yo'naltirish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. Harper & Row, 1954.
2. McClelland D. C. *The Achieving Society*. Princeton, 1961.
3. Vygotsky L. S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press, 1978.
4. Piaget J. *The Psychology of the Child*. Basic Books, 1969.
5. Karimova V. M. *Psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi, 2002.
6. G'oziev E. G'. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
7. Pedagogik psixologiya bo'yicha o'quv qo'llanmalar va ilmiy maqolalar to'plami.

TA'LIM JARAYONIDA IJOBIY MOTIVATSIYA VA RAG'BATLANTIRISH USULLARI

Usmatova Madina Obidjonovna

Sirdaryo viloyati Boyovut tumani 21-maktabning amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada ta'lim jarayonida o'quvchilarda ijobiy motivatsiyani shakllantirish va rag'batlantirish usullarining nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Ijobiy motivatsiya o'quvchilarning bilim olishga bo'lgan ichki ehtiyojini kuchaytirishi, ta'lim jarayonida faol ishtirokini ta'minlashi hamda o'quv samaradorligini oshirishi ilmiy asosda tahlil qilingan. Maqolada ichki va tashqi motivatsiya, pedagogik muloqot, emotsional qo'llab-quvvatlash, interaktiv metodlar hamda rag'batlantirishning samarali usullari haqida batafsil fikr yuritilgan.

KALIT SO'ZLAR. Motivatsiya, ijobiy motivatsiya, rag'batlantirish, ta'lim jarayoni, o'quvchi faolligi, ichki motiv, tashqi motiv, pedagogik muloqot, baholash, emotsional qo'llab-quvvatlash.

Bugungi kunda ta'lim tizimida asosiy e'tibor faqat bilim berishga emas, balki o'quvchilarda mustaqil fikrlash, ijodkorlik va faol hayotiy pozitsiyani shakllantirishga qaratilmoqda. Bu jarayonda o'quvchilarning motivatsiyasi muhim o'rin tutadi. Motivatsiya shaxsni muayyan faoliyatga undovchi ichki va tashqi psixologik omillar yig'indisi bo'lib, u ta'lim jarayonida o'quvchilarning bilim olishga bo'lgan munosabatini belgilaydi. Ijobiy motivatsiya o'quvchini faol o'qishga, izlanishga va o'z ustida ishlashga undaydi. Motivatsiya inson faoliyatining harakatlantiruvchi kuchi bo'lib, u ehtiyoj, qiziqish va maqsadlar bilan bog'liq. Ta'lim jarayonida motivatsiya ikki turga bo'linadi: ichki va tashqi motivatsiya. Ichki motivatsiya o'quvchining bilimga bo'lgan qiziqishi va shaxsiy rivojlanish istagiga asoslanadi. Tashqi motivatsiya esa baho, maqtov, mukofot yoki jazodan qochish kabi omillar bilan bog'liq bo'ladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiya barqaror va samarali natija beradi.

Ijobiy motivatsiyani shakllantirish jarayonida o'qituvchining roli hal qiluvchi ahamiyatga ega. Chunki o'qituvchi nafaqat bilim beruvchi shaxs, balki o'quvchining ichki dunyosiga ta'sir etuvchi, uning o'qishga bo'lgan munosabatini shakllantiruvchi asosiy pedagogik subyekt hisoblanadi. O'qituvchining shaxsiy namunasi, ya'ni uning o'z kasbiga bo'lgan sadoqati, faniga qiziqishi, mas'uliyati va o'quvchilarga bo'lgan samimiy munosabati ta'lim jarayonida eng kuchli motivatsion omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi. O'quvchi ko'pincha o'qituvchining xatti-harakatini, munosabatini va fikrlash uslubini kuzatib, o'zining ta'limga bo'lgan qarashini shakllantiradi. Shuningdek, dars jarayonining mazmunli va qiziqarli tashkil etilishi ham ijobiy motivatsiyani kuchaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy ta'limda interaktiv metodlardan foydalanish, o'quvchilarni guruhli ishlarga jalb etish, muammoli vaziyatlar yaratish hamda amaliy topshiriqlarni berish o'quvchilarning faolligini oshiradi. Bunday yondashuv o'quvchini passiv tinglovchidan faol ishtirokchiga aylantiradi, natijada bilimni o'zlashtirish jarayoni samaraliroq bo'ladi.

Ta'lim jarayonida rag'batlantirish ham muhim pedagogik vosita sifatida e'tirof etiladi. Rag'batlantirishning asosiy maqsadi o'quvchining ijobiy faoliyatini qo'llab-quvvatlash va uni yanada yuqori natijalarga undashdan iboratdir. Rag'batlantirish ma'naviy va moddiy shakllarda amalga oshiriladi. Ma'naviy rag'batlantirishga o'qituvchining maqtovi, ijobiy baho berishi, o'quvchini jamoa oldida e'tirof etishi, minnatdorchilik bildirish kabi usullar kiradi. Bu usullar o'quvchining ichki motivatsiyasini kuchaytirib, o'ziga ishonchini oshiradi va o'qishga bo'lgan qiziqishini mustahkamlaydi. Moddiy rag'batlantirish esa sovg'alar, stipendiyalar yoki turli mukofotlar orqali amalga oshiriladi. Biroq pedagogik nuqtayi nazardan qaraganda, ma'naviy rag'batlantirish uzoq muddatli va barqaror natija berishi bilan ustunlikka ega.

Pedagogik muloqot ham o'quvchilarda motivatsiyani shakllantirishda muhim o'rin tutadi. O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi ishonchli, samimiy va hurmatga asoslangan munosabat o'quvchining o'z fikrini erkin ifoda etishiga, savol berishiga va faol bo'lishiga imkon yaratadi. Bunday muhitda o'quvchi o'zini xavfsiz his qiladi va ta'lim jarayonida faol ishtirok etadi. Emotsional qo'llab-quvvatlash esa

o'quvchining psixologik barqarorligini ta'minlaydi, undagi xavotir va qo'rquvni kamaytiradi hamda o'qishga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi. Biroq motivatsiyaning pasayishiga olib keluvchi bir qator salbiy omillar ham mavjud. Ular orasida zerikarli va bir xildagi dars jarayonlari, adolatsiz baholash, o'qituvchining befarqligi, oilaviy muammolar hamda o'quvchiga nisbatan ortiqcha psixologik bosim kabi holatlar asosiy o'rinni egallaydi. Ushbu omillar o'quvchining o'qishga bo'lgan qiziqishini susaytiradi va uning ta'lim jarayonidagi faolligini kamaytiradi.

Ta'lim jarayonida ijobiy motivatsiya va samarali rag'batlantirish usullarini to'g'ri va maqsadli qo'llash o'quvchilarning bilim olishga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi hamda ta'lim sifati va samaradorligini yaxshilashga xizmat qiladi. Bunday yondashuv o'quvchilarda nafaqat tashqi natijalarga intilish, balki bilim olish jarayonining o'zidan zavq olish, mustaqil izlanish va o'z ustida ishlash kabi ichki ehtiyojlarni ham shakllantiradi.

O'qituvchining shaxsiy namunasi bu jarayonda yetakchi omil hisoblanadi, chunki o'quvchilar ko'pincha pedagogning xulqi, kasbiy mahorati va munosabatini o'zlariga namuna sifatida qabul qiladi. Shu bilan birga, pedagogik muloqot madaniyati ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, u o'quvchi va o'qituvchi o'rtasida ishonch, hurmat va ochiqlikka asoslangan sog'lom munosabatlarni shakllantiradi. Emotsional qo'llab-quvvatlash esa o'quvchining psixologik holatini barqarorlashtirib, undagi qo'rquv va xavotirni kamaytiradi hamda o'qishga bo'lgan ijobiy munosabatni kuchaytiradi. Shu sababli zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning motivatsiyasini rivojlantirishga tizimli, uzluksiz va ilmiy asoslangan yondashuv zarur hisoblanadi. Bunda o'qituvchining pedagogik mahoratini oshirish, dars jarayonini interaktiv tashkil etish va rag'batlantirishning samarali usullarini qo'llash muhim o'rin tutadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
2. Karimova V.M. Psixologiya. Toshkent, 2012.
3. Sodiqova M.A. Pedagogik psixologiya. Toshkent, 2015.
4. Yo'ldoshev J.G'. Ta'lim nazariyasi va amaliyoti. Toshkent, 2011.
5. Hasanov B.S. Pedagogika. Toshkent, 2013.
6. Mahmudova D.A. Ta'lim jarayonida motivatsiya. Toshkent, 2018.
7. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020

KASBIY YO'NALTIRISHDA PEDAGOG VA PSIXOLOG HAMKORLIGI

Ibragimova Xurshida Muhiddinovna
Sirdaryo viloyati, Boyovut tumani 7-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada kasbiy yo'naltirish jarayonida pedagog va psixolog hamkorligining nazariy asoslari va amaliy ahamiyati keng yoritilgan. Kasbiy yo'naltirish o'quvchilarning qiziqishi, qobiliyati, shaxsiy xususiyatlari va jamiyat ehtiyojlarini hisobga olgan holda to'g'ri kasb tanlashiga yordam beruvchi muhim pedagogik-psixologik jarayon sifatida tahlil qilingan. Maqolada pedagog va psixologning vazifalari, o'zaro hamkorlik mexanizmlari, diagnostik metodlar hamda kasb tanlashdagi xatolarni oldini olish yo'llari ilmiy asosda yoritilgan.

KALIT SO'ZLAR. Kasbiy yo'naltirish, pedagog, psixolog, hamkorlik, kasb tanlash, qobiliyat, moyillik, diagnostika, o'quvchi shaxsi, motivatsiya.

Bugungi kunda ta'lim tizimida kasbiy yo'naltirish eng muhim strategik yo'nalishlardan biri sifatida qaraladi, chunki jamiyat taraqqiyoti bevosita malakali, o'z kasbiga sadoqatli va to'g'ri tanlangan mutaxassislar faoliyati bilan chambarchas bog'liqdir. Kasb tanlash shaxs hayotidagi eng mas'uliyatli va uzoq muddatli ta'sirga ega bo'lgan qarorlardan biri bo'lib, u insonning kelajakdagi ijtimoiy mavqei, moddiy farovonligi, kasbiy muvaffaqiyati hamda shaxsiy qoniqish darajasini belgilab beradi. Shu jihatdan qaraganda, kasbiy yo'naltirish jarayoni faqatgina tavsiya berish emas, balki shaxsning ichki imkoniyatlarini aniqlash va uni to'g'ri yo'nalishga yo'naltirishga qaratilgan murakkab pedagogik-psixologik tizim hisoblanadi. Shu sababli kasbiy yo'naltirish jarayonida pedagog va psixolog hamkorligi alohida ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Pedagog ta'lim jarayonida o'quvchining faolligi, bilimlarni o'zlashtirish darajasi, fanlarga bo'lgan qiziqishi hamda amaliy topshiriqlardagi ishtirokini doimiy kuzatib boradi. Bu kuzatuvlar asosida u o'quvchining qaysi sohalarga moyilligi borligini aniqlashga harakat qiladi. Psixolog esa o'quvchining ichki psixologik holati, temperament turi, xarakter xususiyatlari, motivatsiyasi va qiziqishlar tizimini ilmiy metodlar — testlar, suhbatlar va diagnostik kuzatishlar orqali o'rganadi. Natijada, ushbu ikki mutaxassisning birgalikdagi tahlili

asosida o'quvchining kasbiy yo'nalishga mosligi aniqroq va ishonchliroq baholanadi. Bunday hamkorlik kasbiy yo'naltirish jarayonining ilmiy asoslangan, kompleks va samarali bo'lishini ta'minlaydi. Pedagog va psixologning o'zaro integratsiyalashgan faoliyati o'quvchining faqat tashqi o'quv faoliyatini emas, balki uning ichki psixologik ehtiyojlarini ham hisobga olish imkonini beradi. Bu esa noto'g'ri kasb tanlash xavfini kamaytiradi va har bir o'quvchining individual qobiliyatini to'liq ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Kasbiy yo'naltirish — bu o'quvchilarning shaxsiy qobiliyatlari, qiziqishlari, psixologik xususiyatlari va jamiyat ehtiyojlarini hisobga olgan holda ularni to'g'ri kasb tanlashga yo'naltirish jarayonidir. Bu jarayon faqat bir martalik maslahat emas, balki uzluksiz davom etadigan tizimli faoliyat hisoblanadi.

Pedagogning kasbiy yo'naltirishdagi roli juda muhim va ko'p qirrali hisoblanadi. U o'quvchi bilan kundalik ta'limiy muloqot jarayonida bevosita ishlaydi va uning o'quv faoliyatini tizimli ravishda kuzatib boradi. Bunda o'quvchining darslardagi faolligi, bilimlarni o'zlashtirish darajasi, topshiriqlarni bajarish sifati hamda turli fanlarga bo'lgan qiziqishlari muhim diagnostik ko'rsatkich sifatida xizmat qiladi. Pedagog aynan shu kuzatuvlar orqali o'quvchining qaysi yo'nalishlarga ko'proq moyilligi borligini aniqlash imkoniga ega bo'ladi. Masalan, matematik fanlarga qiziqadigan o'quvchilarda odatda mantiqiy fikrlash, tahliliy yondashuv va muammoni bosqichma-bosqich hal qilish qobiliyati rivojlangan bo'ladi. Bunday o'quvchilar texnik, muhandislik yoki axborot texnologiyalari sohalariga mos kelishi mumkin. Adabiyot va gumanitar fanlarga qiziqadigan o'quvchilar esa ijodiy tafakkur, tasavvur va nutq madaniyatiga ega bo'lib, ular pedagogika, jurnalistika, filologiya yoki san'at yo'nalishlariga ko'proq mos bo'lishi mumkin. Pedagog ana shu individual xususiyatlarni hisobga olgan holda o'quvchini kelajak kasbiga yo'naltirishda muhim ko'prik vazifasini bajaradi. Psixolog esa o'quvchining ichki psixologik dunyosini chuqur o'rganishga ixtisoslashgan mutaxassis sifatida namoyon bo'ladi. U turli diagnostik metodlar — testlar, anketalar, suhbatlar va tizimli kuzatishlar yordamida o'quvchining temperament turi, xarakter xususiyatlari, qiziqishlar doirasi hamda qobiliyatlarini aniqlaydi. Psixologik tahlil

natijalari o'quvchining shaxsiy psixologik profilini shakllantirishga yordam beradi. Masalan, introvert tipdagi shaxslar odatda mustaqil ishlashni talab qiladigan, chuqur tahlil va diqqatni jamlashga asoslangan kasblarga ko'proq mos keladi. Ekstravert shaxslar esa muloqotga boy, jamoaviy ish, tashkiliy faoliyat va kommunikatsiya talab qiladigan kasblarda o'zlarini yaxshiroq namoyon etadilar. Psixolog aynan shu kabi ilmiy asoslangan tahlillar orqali o'quvchiga individual tavsiyalar beradi va uning kasbiy tanlov jarayonini to'g'ri yo'naltirishga yordam ko'rsatadi.

Pedagog va psixolog hamkorligi kasbiy yo'naltirish jarayonining eng muhim bo'g'ini hisoblanadi. Chunki pedagog tashqi kuzatuv orqali o'quvchining o'quv faoliyatini baholasa, psixolog ichki psixologik jarayonlarni tahlil qiladi. Ushbu ikki yo'nalish birlashganda o'quvchining to'liq kasbiy portreti shakllanadi. Bu esa noto'g'ri kasb tanlash xavfini kamaytiradi. Kasbiy yo'naltirishda hamkorlik quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi. Birinchidan, o'quvchilarni psixologik-pedagogik diagnostika qilish. Bu jarayonda testlar va kuzatishlar orqali ularning qobiliyatlari aniqlanadi. Ikkinchidan, kasbga oid ma'lumotlar berish. O'quvchilarga turli kasblar haqida tushuntirish ishlari olib boriladi. Uchinchidan, individual maslahatlar berish. Har bir o'quvchining xususiyatiga qarab alohida tavsiyalar ishlab chiqiladi. To'rtinchidan, ota-onalar bilan hamkorlik qilish. Ota-onalar ham kasbiy yo'naltirish jarayoniga jalb etiladi. Biroq kasbiy yo'naltirish jarayonida ayrim muammolar ham uchraydi. Ulardan biri o'quvchilarning o'zini yetarlicha anglamasligi va kasb tanlashda aniq qarorga ega emasligidir. Ikkinchi muammo esa ota-onalarning bosimi bo'lib, ular ba'zan farzandining qiziqishlarini hisobga olmasdan kasb tanlashga majbur qiladi. Shuningdek, yetarli axborot yetishmasligi ham noto'g'ri tanlovlarga olib kelishi mumkin. Ushbu muammolarni bartaraf etishda pedagog va psixologning hamkorligi yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Ular birgalikda o'quvchiga to'g'ri yo'l ko'rsatishi, uning qiziqishlarini aniqlashi va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlashi lozim. Kasbiy yo'naltirish jarayonida motivatsiya ham muhim o'rin tutadi. O'quvchi o'z kelajagini aniq tasavvur qilsa, u o'qishga nisbatan yanada faol bo'ladi. Shu sababli pedagog va psixolog o'quvchida kasbiy motivatsiyani shakllantirishga alohida e'tibor qaratishi kerak. Kasbiy yo'naltirishda pedagog va

psixolog hamkorligi o'quvchilarning to'g'ri kasb tanlashida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bu hamkorlik o'quvchining qobiliyati, qiziqishi va psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish imkonini beradi. Natijada jamiyat uchun malakali, o'z kasbini sevuvchi va raqobatbardosh mutaxassislar tayyorlashga erishiladi. Shu bois ta'lim muassasalarida pedagog va psixolog hamkorligini yanada rivojlantirish va tizimli yo'lga qo'yish zarur hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

8. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
9. Karimova V.M. Psixologiya. Toshkent, 2012.
10. Sodiqova M.A. Pedagogik psixologiya. Toshkent, 2015.
11. Yo'ldoshev J.G'. Ta'lim nazariyasi va amaliyoti. Toshkent, 2011.
12. Hasanov B.S. Pedagogika. Toshkent, 2013.
13. Mahmudova D.A. Kasbiy yo'naltirish asoslari. Toshkent, 2019.
14. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, 2020.

TA'LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK XAVFSIZ MUHITNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

Ismoilova Nafisa Islomkulovna
Sirdaryo viloyati Boyovut tumani 56-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA. Mazkur ilmiy maqolada ta'lim muassasalarida psixologik xavfsiz muhitni shakllantirishning nazariy asoslari, amaliy mexanizmlari va asosiy omillari keng yoritilgan. Psixologik xavfsiz muhit o'quvchilarning shaxs sifatida erkin rivojlanishi, ijodiy fikrlashi, mustaqil qaror qabul qilishi hamda ta'lim jarayonida faol ishtirokini ta'minlovchi muhim pedagogik-psixologik shart sifatida tahlil qilingan. Maqolada o'qituvchi shaxsi, pedagogik muloqot madaniyati, ijtimoiy-psixologik iqlim, inklyuziv ta'lim tamoyillari hamda oilaviy hamkorlikning ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, psixologik xavfsiz muhitni shakllantirish orqali ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari ko'rsatib o'tilgan.

KALIT SO'ZLAR. Psixologik xavfsizlik, ta'lim muhiti, pedagogik iqlim, emotsional qo'llab-quvvatlash, o'quvchi shaxsi, muloqot madaniyati, inklyuziv ta'lim, motivatsiya, stress, ijtimoiy moslashuv.

Bugungi kunda ta'lim tizimi faqat bilim berish bilan cheklanib qolmay, balki shaxsning psixologik jihatdan sog'lom rivojlanishini ta'minlashni ham o'z oldiga muhim vazifa qilib qo'ymoqda. Ta'lim muassasalarida yaratilgan psixologik muhit o'quvchilarning shaxsiy shakllanishi, ijtimoiylashuvi, o'zini anglash jarayoni hamda kelajakdagi kasbiy faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik xavfsiz muhit deganda o'quvchi o'z fikrini erkin bildira oladigan, xatolardan qo'rqmaydigan, kamsitilish yoki tahqirlanish xavfini his qilmaydigan, o'zini qabul qilingan va hurmat qilingan shaxs sifatida sezadigan ta'limiy makon tushuniladi. Bunday muhitda o'quvchining ichki salohiyati ochiladi, ijodiy va tanqidiy fikrlash rivojlanadi, mustaqillik shakllanadi. Psixologik xavfsiz muhitning ilmiy asoslari Psixologik xavfsizlik konsepsiyasi insonparvar psixologiya yo'nalishi vakillari K.Rojers va A.Maslou qarashlari bilan bevosita bog'liq. Ularning fikricha, inson faqat xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi va ijobiy munosabatlarga asoslangan muhitda o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishi mumkin. Ta'lim jarayonida psixologik xavfsizlik o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi ishonch, hurmat va hamkorlikka asoslanadi. Agar o'quvchi o'zini xavf ostida his qilsa, uning bilish jarayonlari susayadi, motivatsiyasi pasayadi va stress holati kuchayadi. Psixologik xavfsiz muhitni shakllantiruvchi omillar Ta'lim muassasasida psixologik xavfsiz muhitni yaratish bir nechta muhim omillar bilan bog'liq.

Birinchi omil -pedagog shaxsining roli va muloqot madaniyati. O'qituvchi faqat bilim beruvchi emas, balki psixologik qo'llab-quvvatlovchi shaxs hamdir. Uning muomala uslubi, nutqi, baholash adolati va emotsional munosabati o'quvchining ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Qo'pol, kamsituvchi yoki befarq munosabat psixologik xavfsizlikni buzadi, aksincha, adolatli va qo'llab-quvvatlovchi yondashuv ishonchni kuchaytiradi.

Ikkinchi omil - ta'lim muassasasidagi ijtimoiy-psixologik iqlim. Bu o'quvchilar o'rtasidagi munosabatlar, jamoaviy qadriyatlar, rahbariyat boshqaruvi va

umumiy muhitni o'z ichiga oladi. Zo'ravonlik, kamsitish yoki keskin raqobat mavjud bo'lgan muhitda psixologik xavfsizlik buziladi.

Uchinchi omil - emotsional qo'llab-quvvatlash tizimi. O'quvchi nafaqat bilim, balki ruhiy qo'llab-quvvatlashga ham muhtoj. O'qituvchi va psixologlar o'quvchining hissiy holatini tushunishi, uni rag'batlantirishi va stressni kamaytirishga yordam berishi kerak. Xatolar jazolash vositasi emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida qaralishi lozim.

To'rtinchi omil - inklyuziv ta'lim tamoyillari. Har bir o'quvchi individual xususiyatlarga ega. Shuning uchun ta'lim jarayonida ularning imkoniyatlarini hisobga olish, teng sharoit yaratish va kamsitmaslik muhim ahamiyatga ega.

Beshinchi omil - oila va ta'lim muassasasi hamkorligi. Oila muhitidagi psixologik holat o'quvchining maktabdagi faoliyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Qo'llab-quvvatlovchi oila psixologik barqarorlikni kuchaytiradi, aksincha, doimiy bosim yoki befarqlik salbiy holatlarni keltirib chiqaradi. Pedagogik muloqot va psixologik ahamiyati shuki, pedagogik muloqot ta'lim jarayonining asosiy vositasi bo'lib, u shaxslararo munosabatlar tizimini ifodalaydi. Samarali muloqot ishonch, hurmat va empatiyaga asoslanadi. O'qituvchi o'quvchini tinglashi, uning fikrini qadrlashi va konstruktiv yo'naltirishi kerak. Bu yondashuv o'quvchida psixologik xavfsizlikni mustahkamlaydi.

Psixologik xavfsiz muhitda o'quvchilarning ichki motivatsiyasi ortadi. Ular savol berishdan qo'rqmaydi, mustaqil fikrlaydi va ijodiy faol bo'ladi. Stress darajasi kamayadi, diqqat va xotira jarayonlari yaxshilanadi. Natijada ta'lim sifati oshadi va o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi yengillashadi. Ta'lim muassasalarida psixologik xavfsiz muhitni shakllantirishda bir qator muammolar mavjud. Ularga pedagoglarning yetarli psixologik bilimga ega emasligi, an'anaviy avtoritar yondashuv, o'quvchilar o'rtasidagi keskin raqobat, oilaviy muammolar va raqamli muhitdagi kiberbulling kiradi. Ushbu omillar psixologik muhit barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim muassasalarida psixologik xavfsiz muhitni shakllantirish bugungi zamonaviy ta'lim tizimining eng dolzarb va strategik vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki ta'lim jarayonining samaradorligi faqat bilim berish sifati bilan

emas, balki o'quvchining o'zini qanday psixologik holatda his qilishi bilan ham bevosita bog'liqdir. O'quvchi o'zini erkin, himoyalangan va qabul qilingan his qilgan taqdirdagina uning bilish jarayonlari to'liq faollashadi, ijodiy fikrlash va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati rivojlanadi. Mazkur jarayon bir qator muhim pedagogik-psixologik omillarga tayanadi. Avvalo, pedagogik muloqot madaniyati alohida ahamiyat kasb etadi. O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabatlar ishonch, hurmat va ochiqlikka asoslangan bo'lishi kerak. O'qituvchining nutqi, muomala uslubi, baholash mezonlari hamda emotsional reaksiyasi o'quvchining ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Adolatli va qo'llab-quvvatlovchi yondashuv o'quvchida o'ziga ishonchni kuchaytirsa, qo'pol yoki kamsituvchi munosabat aksincha, ichki xavotir va motivatsiya pasayishiga olib keladi. Shuningdek, emotsional qo'llab-quvvatlash tizimi ham psixologik xavfsizlikni ta'minlashda muhim o'rin tutadi. O'quvchi faqat bilim olish jarayonida emas, balki emotsional jihatdan ham qo'llab-quvvatlanishi zarur. Uning muvaffaqiyatsizliklari jazolash vositasi sifatida emas, balki rivojlanish bosqichi sifatida baholanishi lozim. Bu yondashuv o'quvchining stress darajasini kamaytiradi va uning ta'limga bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantiradi. Inklyuziv ta'lim tamoyillarining joriy etilishi ham psixologik xavfsiz muhitni yaratishda muhim omillardan biridir. Har bir o'quvchining individual imkoniyatlari, ehtiyojlari va xususiyatlarini hisobga olish ta'lim jarayonida tenglik va adolat tamoyillarini mustahkamlaydi. Bu esa o'quvchilarda ijtimoiy moslashuv, o'zaro hurmat va hamjihatlik tuyg'ularini rivojlantiradi. Bundan tashqari, oila va ta'lim muassasasi o'rtasidagi samarali hamkorlik ham psixologik xavfsizlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ota-onaning qo'llab-quvvatlashi, farzandining ta'lim jarayoniga qiziqishi va uning ruhiy holatini tushunishi o'quvchining maktabdagi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, oilaviy befarqlik yoki haddan tashqari bosim psixologik barqarorlikni izdan chiqarishi mumkin.

Psixologik xavfsizlik ta'lim samaradorligini oshirish bilan birga, shaxsning har tomonlama rivojlanishini ham ta'minlaydi. Bunday muhitda o'quvchilarda mustaqil fikrlash, ijodiy yondashuv, ijtimoiy faollik va o'ziga ishonch kabi muhim sifatlar shakllanadi. Shuningdek, stress va xavotir darajasi kamayib, kognitiv jarayonlar

samaradorligi oshadi. Shu sababli har bir ta'lim muassasasida psixologik iqlimni muntazam ravishda tahlil qilish, mavjud muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo'yicha tizimli va uzluksiz ishlar olib borilishi zarur. Bu jarayon pedagoglar, psixologlar, rahbariyat va ota-onalar hamkorligida amalga oshirilgandagina yuqori natijaga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Rojers K.R. *Shaxs bo'lish sari*. -Toshkent, o'zbekcha tarjima nashri.
2. Maslou A. *Motivatsiya va shaxsiyat*. -Moskva, 1954.
3. Vygotskiy L.S. *Pedagogik psixologiya*. -Moskva, 2005.
4. G'oziyev E.G'. *Umumiy psixologiya*. -Toshkent: O'qituvchi, 2010.
5. Karimova V.M. *Psixologiya*. -Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
6. Slavin R.E. *Ta'lim psixologiyasi: nazariya va amaliyot*. -2018.
7. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. -2020-yil tahriri.

FARZAND TARBIYASINING PSIXOLOGIK JIHATLARI

*Yashnobod tumani 155-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi
Qarshiyeva Fayziya Shuhratovna*

Annotatsiya. Mazkur maqolada farzand tarbiyasining psixologik asoslari, bola shaxsining shakllanishida oilaning roli, ota-onaning tarbiya uslublari hamda bolalarning psixik rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy psixologiya nuqtai nazaridan sog'lom shaxsni shakllantirishda muhim bo'lgan psixologik yondashuvlar yoritiladi.

Kalit so'zlar: tarbiya, psixologiya, bola rivojlanishi, oila, motivatsiya, emotsional rivojlanish, ijtimoiylashuv

Kirish

Farzand tarbiyasi insoniyat taraqqiyotining eng muhim omillaridan biri bo'lib, u nafaqat alohida shaxsning, balki butun jamiyatning kelajagini belgilab beradi. Har bir bola o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo'lgan holda dunyoga keladi va uning

shaxs sifatida shakllanishi ijtimoiy muhit, ayniqsa oila ta'sirida rivojlanadi. Shu sababli tarbiya jarayonini ilmiy-psixologik asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy psixologiya fanida bola rivojlanishi ko'p qirrali jarayon sifatida qaraladi. Bu jarayon biologik omillar, ijtimoiy ta'sirlar va individual psixik xususiyatlarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Ayniqsa, dastlabki bolalik davri (0–6 yosh) shaxsning asosiy psixologik sifatlari shakllanishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ushbu davrda bolaning hissiy holati, xavfsizlik hissi, o'ziga bo'lgan ishonchi va atrof-muhitga munosabati shakllanadi.

Bugungi globallashuv davrida farzand tarbiyasi yangi chaqiriqlar bilan yuzlashmoqda. Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi, ota-onalarning bandligi va vaqt yetishmovchiligi bolalarning psixologik rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada bolalarda diqqatning susayishi, emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv muammolari kabi holatlar kuzatilmoqda. Shu boisdan ota-onalar va pedagoglar tomonidan psixologik jihatdan asoslangan, muvozanatli va individual yondashuvni qo'llash zarurati ortib bormoqda.

Farzand tarbiyasida nafaqat nazorat, balki emotsional qo'llab-quvvatlash, tushunish va muloqot muhim o'rin tutadi. Bola o'zini qadrlangan va tushunilgan his qilgan muhitda sog'lom shaxs sifatida shakllanadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, tarbiya jarayoni bir tomonlama ta'sir emas, balki ota-ona va bola o'rtasidagi o'zaro psixologik munosabatlar tizimi sifatida namoyon bo'ladi.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi farzand tarbiyasining psixologik jihatlarini ilmiy asosda tahlil qilish, bola shaxsining rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillarni yoritish hamda samarali tarbiya usullarini ko'rsatib berishdan iborat.

1. Bola shaxsining psixologik rivojlanishi

Bola tug'ilganidan boshlab doimiy rivojlanish jarayonida bo'ladi. Bu jarayon quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- **Kognitiv rivojlanish** – tafakkur, xotira va idrokning shakllanishi
- **Emotsional rivojlanish** – his-tuyg'ularni boshqarish qobiliyati
- **Ijtimoiy rivojlanish** – jamiyat bilan muloqot va moslashuv

Bu bosqichlar o'zaro bog'liq bo'lib, biri ikkinchisiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

2. Oila muhitining ahamiyati

Oila bola uchun birinchi ijtimoiy muhit hisoblanadi. Ota-onaning mehribonligi, e'tibori va qo'llab-quvvatlashi bolaning psixologik barqarorligini ta'minlaydi.

Oila muhitining asosiy omillari:

- Emotsional ilqlik
- Barqarorlik va xavfsizlik hissi
- O'zaro hurmat
- Muloqot sifati

Agar oilada ziddiyatlar ko'p bo'lsa, bu bola psixikasiga salbiy ta'sir qiladi.

3. Tarbiya uslublari va ularning ta'siri

Psixologiyada ota-onalarning tarbiya uslublari quyidagicha tasniflanadi:

1. Avtoritar uslub

- Qattiq nazorat
- Buyruq asosida tarbiya
- Bola fikri inobatga olinmaydi

Natija: qo'rquv, past o'ziga ishonch

2. Demokratik uslub

- Muloqotga asoslangan
- Bola fikri hurmat qilinadi
- Mustaqillik qo'llab-quvvatlanadi

Natija: yuqori o'ziga ishonch, ijtimoiy faol shaxs

3. Liberal uslub

- Cheklovlar kam
- Haddan tashqari erkinlik

Natija: intizomsizlik, mas'uliyatsizlik

4. Motivatsiya va rag'batlantirish

Bolani to'g'ri rivojlantirishda motivatsiya muhim rol o'ynaydi. Rag'batlantirish ikki turga bo'linadi:

- **Ichki motivatsiya** – qiziqish asosida faoliyat
- **Tashqi motivatsiya** – mukofot yoki jazoga asoslangan

Psixologlar ichki motivatsiyani rivojlantirishni tavsiya etadilar.

5. Zamonaviy muammolar va ularning yechimlari

Hozirgi davrda bolalar tarbiyasida quyidagi muammolar kuzatilmoqda:

- Gadgetlarga qaramlik
- Ijtimoiy aloqalarning kamayishi
- Stress va xavotirning ortishi

Yechimlar:

- Vaqtni to'g'ri boshqarish
- Jonli muloqotni oshirish
- Psixologik qo'llab-quvvatlash

Xulosa

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, farzand tarbiyasi murakkab va ko'p omilli psixologik jarayon bo'lib, u bolaning shaxs sifatida shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bola rivojlanishida biologik omillar bilan bir qatorda ijtimoiy muhit, ayniqsa oila muhitining ta'siri beqiyosdir. Ota-onaning farzandga nisbatan munosabati, muloqot madaniyati va tarbiya uslubi bolaning o'ziga bo'lgan ishonchi, ijtimoiy moslashuvi va emotsional barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, demokratik tarbiya uslubi bolalarda mustaqillik, mas'uliyat va ijtimoiy faollikni rivojlantirishda eng samarali yondashuv hisoblanadi. Aksincha, avtoritar yoki haddan tashqari liberal yondashuvlar bola psixikasida turli muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli tarbiya jarayonida muvozanatni saqlash, ya'ni nazorat va erkinlik o'rtasida optimal uyg'unlikni ta'minlash muhimdir.

Shuningdek, zamonaviy sharoitda bolalarning gadgetlarga qaramligi, ijtimoiy izolyatsiya va stress kabi muammolarni hisobga olib, ota-onalar tomonidan psixologik savodxonlikni oshirish zarur. Bola bilan sifatli vaqt o'tkazish, uni tinglash, qo'llab-quvvatlash va ijobiy rag'batlantirish orqali sog'lom psixologik muhitni yaratish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, farzand tarbiyasida psixologik yondashuvlar asosida ish olib borish nafaqat individual shaxsni, balki jamiyatning kelajak taraqqiyotini ham ta'minlaydi. Shu bois, ota-onalar va pedagoglar tarbiya jarayonida ilmiy asoslangan metodlardan foydalanishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jean Piaget – *The Psychology of the Child*. Basic Books, 1969.
2. Lev Vygotsky – *Mind in Society*. Harvard University Press, 1978.
3. Erik Erikson – *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company, 1950.
4. Diana Baumrind – *Parenting Styles and Adolescent Development*. 1967.
5. Abraham Maslow – *Motivation and Personality*. Harper & Row, 1954.

O'QUVCHILARDA KONFLIKTLARNI BOSHQARISH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH

*Annaeva Jeren Ismoilovna
Qoraqalpog'iston Respublikasi
Beruniy tumani, 72-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'quvchilarda konfliktlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish masalasi keng yoritilgan. Unda ta'lim jarayonida yuzaga keladigan nizolarning sabablari, ularning o'quvchi shaxsiga ta'siri hamda konfliktlarni samarali boshqarish usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish, muloqot madaniyatini shakllantirish va mediatorlik yondashuvlarini qo'llash orqali ijobiy ijtimoiy muhit yaratish muhimligi asoslab beriladi. Maqola pedagoglar va ota-onalar uchun amaliy tavsiyalar bilan boyitilgan.

Kalit so'zlar. konflikt, konfliktologiya, o'quvchi shaxsi, muloqot, emotsional intellekt, mediatorlik, ijtimoiy ko'nikmalar, ta'lim jarayoni, pedagogik yondashuv, muammoli vaziyatlar

Zamonaviy ta'lim tizimi o'quvchilarning faqatgina akademik bilimlarini oshirish bilan cheklanib qolmay, balki ularning ijtimoiy va psixologik jihatdan barkamol shaxs bo'lib shakllanishini ham taqozo etadi. Shu jihatdan qaraganda, o'quvchilarda konfliktlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki har qanday jamoada bo'lgani kabi, maktab muhitida ham turli fikrlar, qarashlar va manfaatlarning to'qnashuvi tabiiy holatdir. Bunday vaziyatlarda o'quvchilarning qanday yo'l tutishi ularning kelajakdagi ijtimoiy hayotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Konflikt tushunchasi odatda ikki yoki undan ortiq tomonlarning qarama-qarshi fikr, manfaat yoki ehtiyojlari natijasida yuzaga keladigan ziddiyat sifatida talqin qilinadi. Maktab muhitida konfliktlar o'quvchilar o'rtasida, o'quvchi va o'qituvchi o'rtasida yoki guruhlar orasida yuzaga kelishi mumkin. Ushbu konfliktlar o'z vaqtida va to'g'ri boshqarilmasa, ular salbiy oqibatlariga olib kelishi, jumladan, o'quvchilarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, o'qishga bo'lgan qiziqishini pasaytirishi hamda jamoada nosog'lom muhit shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. O'quvchilar o'rtasida konfliktlarning kelib chiqish sabablari turlicha bo'lishi mumkin. Eng keng tarqalgan sabablar qatoriga o'zaro tushunmovchilik, muloqot yetishmasligi, shaxsiy manfaatlarning to'qnashuvi, raqobat va hasad, shuningdek, oilaviy muammolarning ta'siri kiradi. Ayniqsa, o'smirlik davrida emotsional beqarorlik kuchli bo'lgani sababli o'quvchilar turli vaziyatlarga keskin munosabat bildirishlari mumkin. Bu esa konfliktlarning tez-tez yuzaga kelishiga olib keladi. Shu o'rinda ta'kidlash joizki, konfliktlar har doim ham salbiy hodisa emas. Agar ular to'g'ri boshqarilsa, o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, konfliktlar orqali o'quvchilar o'z fikrini himoya qilish, boshqalarni tinglash, murosaga kelish va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini egallaydilar. Shu sababli konfliktlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Konfliktlarni samarali boshqarish masalasi ta'lim muhitida faqat nizoni bartaraf etish bilangina cheklanmaydi, balki uning oldini olish, sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish va o'quvchilarda ijobiy muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan qaraganda, o'quvchilarda muloqot madaniyatini shakllantirish konfliktlarni boshqarishning eng muhim va asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Muloqot madaniyati bu faqatgina gapira olish emas, balki o'z fikrini aniq, ravon va hurmat doirasida ifodalash, suhbatdoshni diqqat bilan tinglash, uning fikriga hurmat bilan yondashish hamda vaziyatni to'g'ri anglay olish kabi ko'nikmalar majmuasidir. Aynan mana shu ko'nikmalar o'quvchilar orasida kelib chiqishi mumkin bo'lgan tushunmovchiliklarni oldindan bartaraf etishda muhim rol o'ynaydi.

Ta'lim jarayonida ko'pincha konfliktlar noto'g'ri tushunish, hissiyotlarga berilish yoki o'z fikrini yetarlicha ifodalay olmaslik natijasida yuzaga keladi. Agar o'quvchilar boshqalarni tinglashni, ularning nuqtai nazarini tushunishni va o'z fikrini konstruktiv tarzda yetkazishni o'rganishsa, konfliktlarning keskinlashuv ehtimoli sezilarli darajada kamayadi. Shu bois, pedagoglar tomonidan dars jarayonida va tarbiyaviy ishlarda muloqot madaniyatini shakllantirishga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Bu jarayonda hurmat, sabr-toqat, bag'rikenglik kabi qadriyatlarni singdirish muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan shu sifatlar o'quvchilarni konfliktli vaziyatlarda hissiyotlarga berilmasdan, vaziyatni tahlil qilish va oqilona yechim topishga yo'naltiradi. Shu bilan birga, konfliktlarni samarali boshqarishda emotsional intellektni rivojlantirish alohida o'rin tutadi. Emotsional intellekt – bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglay olish, ularni boshqara bilish, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va mos ravishda munosabat bildirish qobiliyatidir. Emotsional jihatdan yetuk o'quvchi nizoli vaziyatlarda o'zini tuta oladi, keskin reaksiya bildirmaydi va vaziyatni tinch yo'l bilan hal qilishga harakat qiladi. Bu esa nafaqat konfliktlarning oldini olish, balki mavjud nizolarni konstruktiv tarzda hal etish imkonini ham yaratadi. Amaliy jihatdan yondashilganda, o'quvchilarda konfliktlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish uchun interfaol metodlardan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir. Xususan, rol o'yinlari orqali o'quvchilar turli ijtimoiy

vaziyatlarga kirib boradi va o'zlarini turli rollarda sinab ko'rish imkoniga ega bo'ladi. Bu esa ularga boshqalar nuqtai nazarini his qilish, empatiya rivojlantirish va murosaga kelish ko'nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi. Trening mashg'ulotlari esa o'quvchilarda o'zini anglash, o'z hissiyotlarini boshqarish va samarali muloqot olib borish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Muammoli vaziyatlarni tahlil qilish esa o'quvchilarning tanqidiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirib, ularga real hayotdagi nizolarni qanday hal etish mumkinligini o'rgatadi. Bundan tashqari, mediatorlik yondashuvi ham ta'lim muassasalarida konfliktlarni boshqarishning samarali vositalaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Mediatorlik – bu nizoni uchinchi, betaraf tomon yordamida hal qilish jarayoni bo'lib, u tomonlar o'rtasida muloqotni tiklash, o'zaro tushunishni rivojlantirish va murosaga erishishga qaratilgan. Maktab amaliyotida mediatorlik elementlarini joriy etish o'quvchilarga nizolarni zo'ravonliksiz, tinch yo'l bilan hal qilishni o'rgatadi. Ayniqsa, tengdosh mediatorlar tizimini yo'lga qo'yish orqali o'quvchilar o'zlari ham nizolarni hal etishda faol ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu esa ularning mas'uliyat hissini oshirib, jamoada sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Konfliktlarni samarali boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish kompleks yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda muloqot madaniyatini shakllantirish, emotsional intellektni rivojlantirish, interfaol metodlardan foydalanish hamda mediatorlik yondashuvini joriy etish o'zaro uyg'un holda olib borilgandagina yuqori natijalarga erishish mumkin. Bunday tizimli ishlar natijasida ta'lim muassasalarida nafaqat konfliktlar kamayadi, balki o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun qulay va xavfsiz muhit yaratiladi.

O'qituvchining roli bu jarayonda alohida ahamiyatga ega. U konfliktni hal qiluvchi emas, balki yo'naltiruvchi va maslahat beruvchi sifatida faoliyat yuritishi kerak. O'qituvchi o'quvchilarga mustaqil fikrlash va muammolarni o'zlari hal qilish imkoniyatini yaratib berishi lozim. Shu bilan birga, sinfda ijobiy psixologik muhitni shakllantirish ham muhim vazifalardan biridir. O'quvchilarda konfliktlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish zamonaviy ta'limning muhim

yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu ko'nikmalar o'quvchilarning nafaqat maktabdagi muvaffaqiyatiga, balki ularning kelajak hayotidagi ijtimoiy moslashuviga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli pedagoglar va ota-onalar bu masalaga jiddiy e'tibor qaratishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. *Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch*. Toshkent, 2008.
2. G'oziyev E. *Umumiy psixologiya*. Toshkent, 2010.
3. To'xtaboyev N. *Pedagogik konfliktologiya asoslari*. Toshkent, 2015.
4. Rahimov A. *Ta'limda innovatsion texnologiyalar*. Toshkent, 2018.

**TA'LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK
PROFILAKTIKA ISHLARINING SAMARADORLIGI**

Qurbonnazarova Marjona Olimjon qizi
Farg'ona viloyati, Toyloq tumani 26-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta'lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarining samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan. Unda o'quvchilar orasida psixologik muammolarni erta aniqlash, ularning oldini olish va sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishning ahamiyati ochib berilgan. Shuningdek, profilaktika jarayonida interfaol metodlardan foydalanish, pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish, emotsional intellektni rivojlantirish kabi omillarning muhimligi asoslab berilgan. Maqolada psixologik profilaktikaning tizimli yondashuvi ta'lim sifati va o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar. psixologik profilaktika, ta'lim muassasasi, emotsional intellekt, muloqot madaniyati, konfliktlarni boshqarish, interfaol metodlar, ijtimoiy-psixologik muhit, mediatorlik, psixologik xavfsizlik, shaxs rivojlanishi

Ta'lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarining samaradorligi - bu nafaqat muammolarni oldini olish, balki o'quvchilarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash, ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish va ta'lim muhitida xavfsizlikni shakllantirish darajasi bilan belgilanadi. Psixologik profilaktika tizimli, uzluksiz va maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil etilgandagina o'zining yuqori natijasini beradi. Avvalo, psixologik profilaktika ishlarining samaradorligi ularning qanchalik erta bosqichda boshlanishiga bog'liq. Muammo paydo bo'lgandan keyin emas, balki uning ildizini oldindan aniqlash va bartaraf etishga qaratilgan yondashuv eng to'g'ri strategiya hisoblanadi. Shu bois, maktab psixologi tomonidan o'quvchilarning yosh xususiyatlari, individual psixologik holati va ijtimoiy muhitini doimiy ravishda monitoring qilish muhim ahamiyatga ega. Bu esa xavf guruhiga kiruvchi o'quvchilarni erta aniqlash va ular bilan individual ishlash imkonini beradi.

Profilaktika ishlarining samaradorligi, avvalo, ularning mazmunan boy, amaliy yo'naltirilgan va o'quvchining real hayotiy ehtiyojlariga mos bo'lishi bilan belgilanadi. Agar psixologik profilaktika faqat nazariy ma'lumot berish bilan cheklanib qolsa, u o'quvchi ongida chuqur iz qoldirmaydi va amaliy xulq-atvorga sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi. Shu sababli, zamonaviy ta'lim jarayonida interfaol metodlarning qo'llanilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday metodlar o'quvchini passiv tinglovchidan faol ishtirokchiga aylantirib, uning mustaqil fikrlashini, o'zini anglashini va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Xususan, trening mashg'ulotlari o'quvchilarda o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, samarali muloqot qilish hamda muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Psixologik o'yinlar esa o'quvchilarning emotsional tajribasini boyitib, ularni turli ijtimoiy rollarni his etishga undaydi. Guruhiy muhokamalar orqali o'quvchilar boshqalarning fikrini tinglash, o'z nuqtai nazarini asoslash va konstruktiv muloqot olib borishni o'rganadilar. Real hayotga yaqin muammoli vaziyatlarni tahlil qilish esa ularga nazariy bilimlarni amaliyotga tatbiq etish imkonini beradi. Natijada, o'quvchilarda shakllangan hayotiy ko'nikmalar stressni boshqarish, konfliktlarni bartaraf etish, samarali muloqot qilish va ongli qaror qabul qilish jarayonlarida namoyon bo'ladi.

Psixologik profilaktika ishlarining samaradorligi pedagoglar bilan hamkorlik darajasiga ham bevosita bog'liqdir. O'qituvchilar o'quvchilar bilan kundalik muloqotda bo'lib, ularning xulq-atvori va ruhiy holatidagi o'zgarishlarni birinchi bo'lib sezish imkoniyatiga ega. Shu jihatdan, pedagoglarning psixologik bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi muhimdir. Agar o'qituvchi psixolog bilan yaqin hamkorlikda ishlasa, profilaktika ishlari izchil, tizimli va maqsadga yo'naltirilgan holda amalga oshiriladi. Shu sababli, pedagoglar uchun psixologik savodxonlikni oshirishga qaratilgan seminarlar, treninglar va metodik qo'llanmalar muhim vosita hisoblanadi. Ota-onalar bilan samarali hamkorlik profilaktika ishlarining ajralmas va zaruriy qismidir. Chunki o'quvchining psixologik rivojlanishida oilaviy muhit hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ko'plab psixologik muammolar aynan noto'g'ri tarbiya uslublari, e'tibor yetishmasligi yoki oiladagi nizolar natijasida yuzaga keladi. Agar ota-onalar farzandining yosh va individual psixologik xususiyatlarini chuqur anglab, unga mos yondashuvni tanlasa, ko'plab salbiy holatlarning oldini olish mumkin bo'ladi. Shu bois, ota-onalar bilan psixologik suhbatlar, ma'rifiy seminarlar va individual maslahatlar o'tkazish profilaktika samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Bundan tashqari, ta'lim muassasasida sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish profilaktikaning eng muhim shartlaridan biridir. O'quvchi o'zini xavfsiz, hurmat qilinadigan va qo'llab-quvvatlanadigan muhitda his qilgandagina uning psixologik barqarorligi ta'minlanadi. Zo'ravonlik, kamsitish va psixologik bosimdan holi muhit o'quvchilarning shaxs sifatida erkin rivojlanishiga xizmat qiladi. Bunday muhitni yaratishda nafaqat psixolog, balki pedagoglar, ma'muriyat va ota-onalarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Psixologik profilaktika ishlarining samaradorligini baholash mazkur faoliyatning muhim va ajralmas bosqichi bo'lib, u olib borilayotgan ishlarning natijadorligini aniqlash, kamchiliklarni ko'rish va kelgusidagi faoliyatni yanada takomillashtirish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, baholash jarayoni tasodifiy emas, balki aniq mezonlar, usullar va tizimli monitoring asosida amalga oshirilishi lozim.

Diagnostic metodlar, psixologik so'rovnomalar, kuzatuv va tahliliy yondashuvlar orqali o'quvchilarning psixologik holati muntazam o'rganib boriladi. Bunday monitoring nafaqat mavjud muammolarni aniqlash, balki ularning dinamikasini kuzatish, profilaktika choralari qanchalik samarali ekanini baholash imkonini ham beradi. Ayniqsa, individual va guruhviy darajadagi o'zgarishlarni solishtirish orqali aniq xulosalarga kelish mumkin bo'ladi. Profilaktika ishlarining samaradorligini belgilovchi asosiy ko'rsatkichlar sifatida o'quvchilarning xulq-atvoridagi ijobiy o'zgarishlar, konfliktli vaziyatlar sonining kamayishi, jamoada sog'lom ijtimoiy munosabatlarning shakllanishi, o'quvchilarning ijtimoiy faolligi va tashabbuskorligining ortishi, shuningdek, umumiy psixologik muhitning yaxshilanishi xizmat qiladi. Bu ko'rsatkichlar nafaqat statistik ma'lumotlar orqali, balki amaliy kuzatuvlar va pedagoglarning fikrlari asosida ham aniqlanadi. Shu bilan birga, baholash jarayonida sifat va miqdoriy yondashuvlarning uyg'unligi muhimdir. Faqat son jihatidan o'zgarishlarni qayd etish yetarli emas, balki o'quvchilarning ichki holati, motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuv darajasidagi o'zgarishlar ham chuqur tahlil qilinishi lozim. Bu esa profilaktika ishlarining haqiqiy samaradorligini to'liq ochib berishga yordam beradi. Psixologik profilaktika ishlarining samaradorligi kompleks, tizimli va hamkorlikka asoslangan yondashuv orqali ta'minlanadi. Agar ushbu jarayon ilmiy asosda, muntazam monitoring va tahlil bilan olib borilsa, nafaqat mavjud muammolar kamayadi, balki ularning kelib chiqish ehtimoli ham sezilarli darajada pasayadi. Eng muhimi, bunday yondashuv o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Ta'lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarining samaradorligi kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda muammolarni erta aniqlash, ularning oldini olishga qaratilgan maqsadli chora-tadbirlarni amalga oshirish, interfaol va amaliy metodlardan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, pedagoglar va ota-onalar bilan uzviy hamkorlikni yo'lga qo'yish, ularning psixologik savodxonligini oshirish profilaktika ishlarining natijadorligini yanada kuchaytiradi. Shuningdek, ta'lim muassasasida sog'lom

ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish profilaktikaning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. O'quvchi o'zini xavfsiz, qo'llab-quvvatlanadigan va hurmat qilinadigan muhitda his qilganida, uning ruhiy rivojlanishi barqaror kechadi. Aynan shunday muhitda o'quvchilar o'z imkoniyatlarini erkin namoyon eta oladi, ijtimoiy faolligi ortadi va ijobiy xulq-atvor shakllanadi. Natijada, puxta tashkil etilgan va izchil olib boriladigan psixologik profilaktika ishlari nafaqat mavjud muammolarni kamaytiradi, balki ularning kelib chiqish ehtimolini ham pasaytiradi. Eng muhimi, bunday yondashuv o'quvchilarning har tomonlama rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, ijtimoiy faol va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V.M. "Psixologiya" – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziyev E.G'. "Umumiy psixologiya" – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Toshpo'latova Sh. "Yosh davrlari psixologiyasi" – Toshkent, 2021.
4. Hudayqulov R., Xolov A. "Tarbiya ishlari metodikasi" – Toshkent, 2020.

**ZAMONAVIY JAMOATDA YOSHLARDA YOLG'IZLIK VA
EMOTSIONAL BO'SHLIQ MUAMMOSI: PSIXOLOGIK TAHLIL VA
YECHIMLAR**

*Maxmudova Sohiba Ravshan qizi
Toshkent shahridagi Turin politexnika universiteti psixologi,
art-terapevt, NLP mutaxassisi*

Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda yoshlar orasida keng tarqalib borayotgan yolg'izlik, emotsional bo'shliq va ichki tushkunlik holatlari psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va noto'g'ri ijtimoiy munosabatlarning inson ruhiyatiga ta'siri o'rganiladi. Muammo yechimi sifatida psixologik yondashuvlar va amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit soʻzlar: yolgʻizlik, emotsional boʻshliq, yoshlar psixologiyasi, ijtimoiy tarmoqlar, depressiya, psixologik yordam

Kirish

XXI asr — texnologiyalar va axborot tezligi bilan ajralib turuvchi davr hisoblanadi. Bugungi globallashuv davrida insonlar oʻrtasidagi aloqa kengayganiga qaramay, ruhiy yaqinlik kamayib bormoqda. Ayniqsa yoshlar orasida “men yolgʻizman”, “meni hech kim tushunmaydi” kabi fikrlar koʻpayib bormoqda. Bu esa psixologik muammo sifatida dolzarblik kasb etmoqda.

Yolgʻizlik – bu faqat jismoniy yolgʻiz qolish emas, balki insonning ichki dunyosida boʻshliq, tushunilmaslik va qabul qilinmaslik hissidir. Amerikalik psixolog Jon Kacioppo yolgʻizlikni “sub’ektiv ijtimoiy ajralish hissi” sifatida izohlaydi. Uning tadqiqotlariga koʻra, yolgʻizlik inson salomatligiga chekish yoki semizlik kabi salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin.

Nazariy asoslar va ilmiy yondashuvlar:

Yolgʻizlik va emotsional boʻshliq muammosi bir qator mashhur psixologlar tomonidan oʻrganilgan:

Abraham Maslow – inson ehtiyojlari ierarxiyasida sevgi va tegishlilik ehtiyojining qondirilmasligi yolgʻizlikka olib keladi;

Carl Rogers – insonning qabul qilinmasligi uning ichki izolyatsiyasini kuchaytiradi;

Aaron Beck – negativ fikrlash modeli depressiya va yolgʻizlikni rivojlantiradi;

Daniel Goleman – emotsional intellekt past boʻlsa, inson oʻz hislarini boshqara olmaydi;

Mazkur nazariyalar asosida aytish mumkinki, yolgʻizlik nafaqat tashqi, balki ichki psixologik omillar bilan ham bogʻliq murakkab hodisadir.

1. Yolgʻizlikning psixologik sabablari.

Yoshlar orasida yolgʻizlikning kelib chiqishiga bir nechta omillar sabab boʻladi:

-Oilaviy muhitdagi sovuqlik;

-Ota-ona bilan emotsional aloqaning sustligi;

-Ijtimoiy tarmoqlarda sunʼiy hayotga qaramlik;

- O'zini boshqalar bilan taqqoslash;
- Ichki komplekslar va o'ziga past baho.

Ko'plab yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda "ideal hayot"ni ko'rib, o'z hayotini qadrsiz deb his qila boshlaydi. Bu esa ichki bosim va ruhiy tushkunlikni kuchaytiradi.

2. Emotsional bo'shliq va uning oqibatlari. Emotsional bo'shliq – bu insonning ichki his-tuyg'ularini anglay olmasligi yoki ularni ifoda eta olmasligi holatidir.

Uning asosiy belgilariga quyidagilar kiradi:

- Doimiy tushkunlik hissi;
- Qiziqishlarning yo'qolishi;
- O'zini keraksiz his qilish;
- Haddan tashqari fikrlash (overthinking);
- Uyqu buzilishi.

Agar bu holat vaqtida bartaraf etilmasa, u depressiya, ijtimoiy ajralish va hatto o'z joniga qasd qilish fikrlarigacha olib kelishi mumkin.

3. Zamonaviy omillar ta'siri (ijtimoiy tarmoqlar)

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar ongiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda:

- Sun'iy baxtli hayot namoyishi;
- “Like” va “comment”ga bog'lanish;
- Real hayotdan qochish. Natijada yoshlar real munosabatlardan uzoqlashib, virtual dunyoga qaram bo'lib qolmoqda. Bu esa yolg'izlikni yanada kuchaytiradi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu muammolarni inobatga olgan holda 2026-yilda turli oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan 1400 nafar talaba o'rtasida tadqiqot o'tkazildi.

Tadqiqot usullari so'rovnoma (anketa), psixologik testlar tahlil qilindi.

Respondentlar:

18–25 yosh oralig'idagi talabalar

60% qizlar, 40% o'g'il bolalar

Tadqiqot natijalari

Olingan natijalar quyidagilarni ko'rsatdi:

68% talabalar o'zini ba'zan yolg'iz his qilishini tan oldi

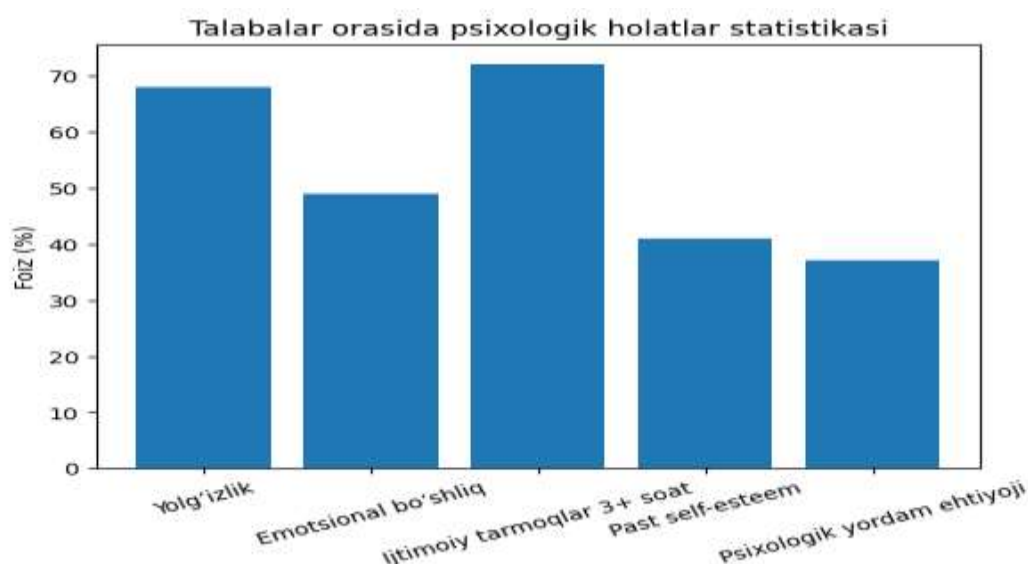
49% talabalar doimiy ichki bo'shliq hissini boshdan kechiradi

72% talabalar ijtimoiy tarmoqlardan kuniga 3 soatdan ortiq foydalanadi

41% talabalar o'zini boshqalar bilan solishtirib, o'ziga past baho beradi

37% talabalar psixologik yordamga ehtiyoj sezadi, ammo murojaat qilmaydi

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, muammo keng ko'lamli va tizimli yondashuvni talab qiladi.



Mazkur tadqiqot natijalari asosida yoshlar orasida kuzatilayotgan yolg'izlik va emotsional bo'shliq muammosi ko'p omilli va murakkab psixologik hodisa ekanligi aniqlandi. Olingan empirik ma'lumotlar (1400 nafar respondent) ushbu muammoning keng tarqalganini va uning shakllanishida biologik, psixologik hamda ijtimoiy omillar o'zaro uzviy bog'liqligini ko'rsatdi.

Birinchidan, natijalar shuni ko'rsatdiki, respondentlarning 68 foizi o'zini ma'lum darajada yolg'iz his qilishini bildirgan. "Mazkur holat psixologiyada perceived loneliness (sub'ektiv yolg'izlik) deb ataladi va u social isolation (ijtimoiy ajralish)dan farqli ravishda insonning ichki hissiy tajribasi bilan bog'liq." Bu ko'rsatkich yuqori bo'lib, u yoshlar orasida ijtimoiy aloqalar mavjud bo'lishiga qaramay, emotsional yaqinlik yetishmasligini anglatadi. Bu holatni amerikalik tadqiqotchi Jon Kacioppo ta'kidlaganidek, "yolg'izlik — bu ijtimoiy aloqalarning soni emas, balki ularning sifati bilan belgilanadi" degan g'oya bilan izohlash mumkin.

Ikkinchidan, respondentlarning 49 foizida emotsional bo'shliq hissining mavjudligi aniqlangan. "Ushbu holat psixologiyada emotional deprivation sifatida talqin qilinadi va uning davomiyligi anhedonia — ya'ni hayotdan zavq olish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin." Bu esa shuni ko'rsatadiki, deyarli har ikkinchi talaba ichki qoniqmaslik, ma'no izlash va ruhiy beqarorlik holatini boshdan kechirmoqda. Bu natija Abraham Maslowning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasiga mos keladi. Ya'ni, sevgi, tegishlilik va o'zini anglash ehtiyojlari qondirilmaganda, inson ichki bo'shliqni his qiladi.

Uchinchidan, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi va yolg'izlik hissi o'rtasida bevosita bog'liqlik kuzatildi. Tadqiqotda ishtirok etganlarning 72 foizi kuniga 3 soatdan ortiq vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazishini bildirgan. Ushbu guruhda o'zini boshqalar bilan solishtirish darajasi yuqori bo'lib, bu esa o'z-o'zini baholashning pasayishiga olib kelmoqda. "Bu jarayon social comparison theory asosida izohlanadi va natijada shaxsning self-esteem (o'z-o'zini baholash) darajasi pasayadi." Bu holat Aaron Beckning kognitiv nazariyasi bilan tushuntiriladi, ya'ni insonning salbiy avtomatik fikrlari uning emotsional holatini yomonlashtiradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari yoshlar orasida psixologik yordamga ehtiyoj mavjud bo'lsa-da, murojaat qilish darajasi past ekanligini ko'rsatdi (37%). Bu esa jamiyatda psixologik xizmatlarga nisbatan stereotiplar, ishonchsizlik yoki yetarli darajada xabardorlik yo'qligidan dalolat beradi. Bu muammo alohida e'tibor talab qiladi, chunki vaqtida ko'rsatilmagan psixologik yordam muammoning chuqurlashishiga olib keladi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat — oilaviy muhit ta'siri ham aniqlandi. Respondentlarning katta qismi o'z his-tuyg'ularini ota-onasi bilan ochiq muhokama qila olmasligini bildirgan. Bu esa Carl Rogers ta'kidlagan "shartsiz qabul qilish" (unconditional positive regard) yetishmasligidan dalolat beradi. Natijada yoshlar o'z muammolari bilan yolg'iz qolmoqda.

Bundan tashqari, zamonaviy jamiyatda muvaffaqiyat standartlarining noto'g'ri talqin qilinishi ham yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etilayotgan sun'iy "ideal hayot" obrazlari yoshlar ongida real

hayotga nisbatan noto'g'ri kutilmalarni shakllantiradi. Bu esa ichki konflikt, qoniqmaslik va emotsional charchoqni keltirib chiqaradi.

Amaliy tavsiyalar

Individual ishlashda:

- Kunlik refleksiya (his-tuyg'ularni yozish);
- “Digital detox” (ijtimoiy tarmoqlarni cheklash);
- Sport va ijodiy faoliyat.

Ta'lim muassasalarida:

- Psixologik treninglar tashkil etish;
- Talabalar bilan individual ishlash;
- Ishonch telefonlari yo'lga qo'yish

Tadqiqot asosida ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar shuni ko'rsatadiki, yoshlar bilan ishlashda psixologik profilaktika, emotsional intellektni rivojlantirish va sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, muntazam trening va konsultatsiyalar tashkil etish, talabalar bilan individual ishlash tizimini takomillashtirish dolzarb vazifalardan biridir.

SHAXS TOBE AXLOQINING TAVSIFNOMASI

*Navoiy viloyati Qiziltepa tumani
21-maktab amaliyotchi psixologi
Po'latova Nodira Ibodullayevna,
Nurota tumani 50-maktab psixologi
Shodiyeva Muhayyo Tinjiboyevna*

Annotatsiya :Maqolada shaxsiyatni shakllantiruvchi omillar, uning shaxs tobe axloqiga ta'siri, shuningdek, ijtimoiy muhit va tarbiyaning roli batafsil tahlil qilinadi.

В статье представлен подробный анализ факторов формирующих личность их влияния на моральные качества индивида а также роли социальной среды и

The article provides a detailed analysis of the factors that shape personality, its impact on the individual's morals ,as the role of the social environment and

Kalit so'z: O'smir xulqining buzilishi. Shaxsning og'ishgan xulqi. Tobe axloq. Addiktiv axloq.

Xulqning me'yorlari to'g'risidagi nazariy tasavvurlarga suyanan holda, o'smir ehtiyojini qondirishga qaratilgan har qanday sa'y harakatlar xulq tushunchasi deb qabul qilinadi. Shunga ko'ra, o'smir xulqining buzilishi - bu o'ziga va atrofida qilarga tashvish, azob-uqubat keltirish bilan kechuvchi, biologik, ijtimoiy hamda psixologik adaptatsiyaning qiyinlashuviga sabab bo'luvchi sa'y-harakatlardir. Zero, "tarbiyasi qiyin"lik xulq buzilishlarining asosi sifatida o'zida ko'plab omillarni mujassamlashtirgan polimodallik tashkil etuvchilar oqibatidadir.

Demak, ushbu fenomenlar etimologiyasining ikki jihatini: a) biogenetik va psixogenetik omillar bilan aniqlashtiriluvchi o'smirning individual tipologik, dinamik xususiyatlarini tashkil etuvchilari; b) o'smir hayotiy tajribasi, biologik, ijtimoiy va psixik rivojlanishining sharoitlari bilan bog'liq ontogenetik va sotsiogenetik ildizlarning moslashuvchanlik qobiliyatiga ajratish mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, o'smir xulq buzilishlari muammosining ilmiy asoslanganligini tizimli va strukturali-genetik yondashuvlarga tayangan, rivojlanishning yaxlitligi, tizimliligi, determinizm tamoyillari majmuasida aks etishidir. Muammoga shu tariqa yondashish, xulq buzilishi va o'smir shaxsi

tuzilishining ijtimoiy (tarbiya, moslashuv hamda psixologik (kognitiv, konativ, affektiv) boshqaruv ftmksiyalari buzilishining o'zaro borliq mexanizmlarini o'rganishga imkon yaratib, o'smiring ijtimoiy moslashuvi, oilaviy munosabatlarning o'ziga xosligi, shuningdek, uning emotsional, motivatsion, irodaviy, axloqiy jabhalarining yosh, jins ko'rsatkichlaridagi farqlar, umuman o'smir xulqi boshqarilishining ontogenetik xususiyatlarini hisobga olishni taqozo etadi.

“Shaxsning og‘ishgan xulqi” o‘ta murakkab va ko‘p obrazli kategoriyasi ichida tobe axloq yoki bog‘lanib qolgan deb nomlanuvchi guruhga ajratiladi. Shaxsning tobe axloqi o‘zida jiddiy ijtimoiy muammoni aks ettiradi, chunki aniq ko‘rinib turgan shaklda ishga layoqatini yo‘qotish, atrofdagilar bilan janjallar, jinoyat sodir etish kabi salbiy oqibatlariga ega bo‘lishi mumkin. Bundan tashqari, bu devitsiyaning u yoki bu tarzda istalgan oilaga tegishli bo‘lgan birmuncha keng tarqalgan turi hisoblanadi.

Azal-azaldan tobe axloqning turli shakllarini piyonistalik, ortiqcha iste‘mol qilish, azart o‘yinlar va boshqa ishqibozlikni nazarda tutishgacha zararli yoki yakson etuvchi odatlar deb ataganlar. Zamonaviy tibbiy adabiyotlarda patologik odatlar degan atama keng ishlatiladi. Bog‘lanib qolish tushunchasi tibbiyotdan o‘zlashtirilgan, hozirgi vaqtda nisbatan yangi va ommaviy atama hisoblanadi. Tobelik atamasi ostida keng ma’noda “kimgadir yoki lazzat olish yoxud moslashish maqsadida nimagadir suyanishga intilish” tushuniladi. Shartli ravishda me‘yoriy va o‘ta bog‘lanib qolgan tobelik haqida gapirish mumkin. Barcha odamlar havo, suv, ovqat kabi hayotiy muhim obyektlarga “me‘yoriy” tobelikni his qiladilar. Ko‘pchilik odamlar ota-onalari, do‘stlari, turmush o‘rtoqlariga sog‘lom bog‘lanib qolishni sezadilar. Ba‘zi hollarda tobelikka me‘yoriy munosabatning buzilishi kuzatiladi. Masalan, shaxsning autik, shizoid, antiijtimoiy buzilishi boshqa odamlarga fojiali tarzda yetarlicha ko‘ngil qo‘ymaslik oqibatida yuzaga keladi.

Tobe axloq, shaxs tomonidan nimanidir yoki kimnidir suiste‘mol qilish bilan zich bog‘liq bo‘lganiday, uning ehtiyojlarini buzilishi bilan bog‘liq. Maxsus adabiyotlarda ko‘rib chiqilayotgan reallikning yana bir nomi qo‘llanadi - addiktiv axloq. Ingliz tilidan tarjima qilganda “addiction - moyillik, halokatli odat” degan ma‘noni bildiradi. Agar bu tushunchaning tarixiy ildiziga murojaat qilsak, unda

lotincha addictus — “qarzi tufayli bog‘langan shaxs” (qarzi uchun qullikka hukm qilingan)dir. Boshqacha aytganda, bu odam qandaydir yengib bo‘lmas hukmronlikdan chuqur qullik bog‘lanib qolishga tushgan. “Addiktiv axloq” atamasining ba’zi afzalligi uning baynalminal transkripsiyada, shuningdek, “addikta” yoki “addiktiv shaxs” kabi o‘xshash odamlar bilan shaxsning o‘xshashlik imkoniyatidadir.

Addiktiv axloq - deviant (og‘uvchi) axloqning ba’zi moddalarni qabul qilish yoki e’tiborini doimiy ravishda shiddatli hisiyotlarini rivojlantirish va qo‘llab turishga yo‘naltirilgan faoliyatning ma’lum bir turiga qaratish vositasida o‘z ruhiy holatini o‘zgartirish yo‘li bilan voqelikdan qochishga intilish hosil bo‘lishi shakllaridan biridir. Bu jarayon kishini shunchalik qamrab oladiki, hatto uning hayotini boshqara boshlaydi. Kishi o‘z ishtiyoqi oldida nochor bo‘lib qoladi. Iroda kuchi zaiflashadi va addiksiyaga qarshiilik ko‘rsatishga imkon bermaydi. Addiksiyaning yemiruvchi xususiyati shunda namoyon bo‘ladiki, bu jarayonda his-hayajonli munosabatlar boshqa odamlar bilan emas, balki jonsiz predmetlar bilan o‘rnatiladi. Insonlar bilan hissiy munosabat o‘z ahamiyatini yo‘qotadi, yuzaki bo‘lib qoladi. Addiktiv ravishda amalga oshirish usuli vositadan asta-sekin maqsadga aylanadi. Mushkul hollarda vaqti-vaqti bilan shubha va tashvishlardan chalg‘ish hamma uchun ham zarur, lekin addiktiv axloq holatida u hayot uslubi bo‘lib qolib, uning jarayonida inson doimiy ravishda real borliqdan qochuvchi qopqonga tushib qoladi. Addiksiya shakllari bir biri bilan almashib turishi mumkin, bu esa muammo hal bo‘lishi haqidagi xom hayollarni yanada mustahkamroq va kuchliroq qilib qo‘yadi. Bu esa nafaqat addiktning o‘zi balki uning atrofida gilar uchun ham xavflidir. Addiktiv ravishda amalga oshirish do‘stlik, sevgi, faollik boshqa ko‘rinishlarining o‘rnini bosadi. U vaqtni, kuch, energiya va hissiyotni shu darajada yutib ketadiki, addikt hayotda muvozanatni saqlash, faollikning boshqa turlariga kirishish. odamlar bilan muloqotdan lazzat olish, qiziqish, relaksatsiyalanish, shaxsning boshqa tomonlarini rivojlantirish, o‘z maylini namoyon qilish, hatto eng yaqin kishilarini hissiy jihatdan qo‘llab-quvvatlashga layoqatsiz bo‘lib qoladi.

AGRESSIYA VA DELINKVENT XULQ ATVOR

*Navoiy viloyati Xatirchi tumani
5-maktab amaliyotchi psixologi
Irdanova Sanobar*

Annotatsiya: Ushbu maqolada agressiya va delinquent xulq-atvor masalalari chuqur o'rganiladi. Agressiya, shuningdek, insonlar orasidagi ziddiyatlarni keltirib chiqaruvchi omil sifatida ko'rib, uning turli shakllari va sabablari tahlil qilinadi. Delinkvent xulq-atvor esa, asosan, yoshlar orasida uchraydigan, ijtimoiy normalarni buzuvchi harakatlar bilan bog'liq. Maqolada, bu ikki erkinlikning o'zaro aloqasi, uning psixologik, sotsial va ekologik omillari, shuningdek, profilaktika va muammoni hal etish usullari muhokama qilinadi. Mavzu o'zaro bog'liq harakatlar va ularni kamaytirish uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqishga qaratilgan.

This article examines the issues of aggressive and delinquent behavior in depth. Aggression is also seen as a factor in causing conflicts between people, and its various forms and causes are analyzed, while delinquent behavior is mainly associated with actions that violate social norms, which are common among young people. The article discusses the interrelationship of these two freedoms, its psychological, social and environmental factors, as well as methods of prevention and problem solving. The topic is aimed at developing effective strategies for reducing these interrelated actions.

Kalit so'zlar: Agressiya. Delinkvent. Huquqbuzar.

Agressiya va delinkvent xulq-atvor o'zaro bog'liqligi haqidagi ma'lumot shubhasiz to'g'ri. Haqiqatdan, huquqbuzar harakatlar ko'p holatlarda agressiv harakatlar bilan birga kuzatiladi. Bular g'arazli jinoyatlar bo'lishi mumkin, ularda agressiya instrumental xarakterga ega, yohud qandaydir maqsadlarga erishish uchun xizmat qiladi (yashash maydonini egallash uchun qotillik sodir etish, o'g'rilik sodir etishda jismoniy zo'rlash, pul olish maqsadida qo'rqitish). Boshqa zo'ravonlik jinoyatlarida dushmanlik xulq-atvori namoyish etiladi.

Zo'rlash - agressiv xulq-atvorning eng xavfli shakli sifatida qonun bilan ta'qiqlangan va davlat tomonidan nazorat qilinadi. Shaxsning delinkvent xulq-atvori va agressiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ma'nosi bir hil emas. Qonunlarni buzish darajasiga yetgan agressiv xulq-atvor, eng avvalo taqlid qilish natijasi bo'lishi mumkin. Taqlid qilish namunalari sifatida qarindoshlari, tengdoshlari, boshqa ahamiyatli insonlar chiqishi mumkin. Agressiv xulq-atvorni qo'llashda delinkvent submadaniyat alohida ahamiyatga ega. Assotsial guruh, uyushgan jinoiy guruh, jazoni ijro etish muassasalari - bu ijtimoiy institutlar mustahkam agressiv xulq-atvorni shakllantiradilar. Boshqa vaziyatlarda huquqbuzar agressiv xulq-atvor nevrotik shartlangan bo'lishi mumkin, masalan, agar u kuchli xavotir va anglanmagan aybdorlik hissiyoti bilan motivatsiya qilinsa. Huquqbuzar harakatlarga moyillik shaxsning jamiyatga qarshi yo'naltirilishida ham kuzatiladi, shaxs uchun boshqa insonlarga nisbatan dushmanlik munosabati hayot tarzi hisoblanadi. Agressiv xulq-atvorning keyingi shakli asab tizimining organik buzilishlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday huquqbuzarda affekt natijasida zo'rlashga moyillik mavjud, kechinmalarida to'xtab qolish, impulsivlik yoki intellektual pasayish. Alohida (kam sonli) huquqbuzarlar guruhini - psixotik kasallar tashkil etadi, ularning kasallik ahvoli agressiyaning kutilmagan motivatsiyasiz portlashlari bilan kuzatiladi (bu esa kamdan-kam ularning jamiyatga qarshi yo'naltirilganligi bilan bog'liq). Amaliyotda, masalan javobgarlik darajasini va jazolash turini aniqlash uchun, agressiv xulq-atvorining patologik va patologik bo'lmagan shakllarini farqlash muhimdir. Patologik bo'lmagan shakli, odatda, qo'pol bo'lmagan xulq-atvor buzilishlari va yaxshi sharoitda o'rnini to'ldirish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Masalan, o'smirlarning agressiv xulq-atvori yoshi bilan bog'liq reaksiyalar xarakteriga ega bo'lishi va umuman olganda atrofidagilari bilan o'zaro munosabatlarini buzmasligi mumkin. Patologik agressiya esa aksincha, zo'ravonlik xulq-atvor tarkibining sifatli o'zgarishlari bilan bog'liq, psixik faoliyat va uning dinamikasining kasallik o'zgarishlari bilan shartlangan bo'ladi. Patologik o'zgarishlarning quyidagi belgilarini ajratish mumkin: emotsional sohaaa agressiv xulq-atvordagi o'zgarishlari va affektiv-jahl reaksiyalarining paydo bo'lishi bilan; agressiv xulq-atvor muhim

qasd olish g'oyalari, nafrat va ranjitish bilan; sadistik agressiya - uning asosiy belgisi, qiziqishlar sohasida buzilishlar, xususan, boshqa insonni m a'naviy azoblash yoki jism oniy og'riq yetkazish holatidan ijobiy emotsiyalar olish (huzurlanish yoki lazzatlanish). Masalan, patologik agressiya vaziyatida oddiy tanqidiy tanbeh jahlning shunday darajasini keltirishi mumkinki, bunda inson ongi buziladi va u hech narsani bilmagan holda qotillik sodir etadi.

Agressivlikning alohida holatini ko'p seriyali va tashqi umuman motivatsiya qilinmagan huquqbuzar harakatlari namoyish etadi. E.Fromm fikricha, ular jahldor fe'l-atvor va sadistik vaxshiylikga ega, to'satdan paydo bo'ladi va atrofdagilar va yaqin insonlar uchun kutilmagan bo'ladi. Muallif fikricha, agressiyaning bunday shaklining, ochiq biologik yoki iqtisodiy sabablari yo'q va insoniyat uchun real muammoni tashkil etadi.

Qonunbuzar agressiv o'smirlar atrofdagilarga ishonmaydilar , emotsional qaramlikka tushadigan vaziyatlardan qochadilar. Ular tengdoshlari bilan yaxshi munosabatda bo'la olmaydilar, ko'pincha jinsiy aloqa va agressiyani qo'shadilar, agressiv xulq-atvorlari uchun umuman aybdorliklarini sezmaydilar. Ular ko'pgina odatlari bilan kichikina bolani eslatadilar. Kichkintoylarning impulslari ichki emas, balki tashqi chegaralanishlariga bo'ysinadi. Bunday o'smirlar amalda o'zlariga zarar yetkazadilar, chunki o'z harakatlari natijasida yaqinlikdan mahrum bo'ladilar va hukumat organlari vakillarining qattiq nazoratiga tushib qoladilar, ularga nisbatan 11a hurmat, na ishonchlari bor. Shunga qaramasdan qattiq chegaralangan tashqi nazorat sharoitida ham, ular o'zlarini ozodlikda bo'lganlaridan ham ko'proq, qulay sezaдилar. Takroriy va jiddiy jazolanishiga qaramasdan, jamiyatga qarshi agressiv xulq-atvorni yo'qotish qiyin ekanligi haqida ma'lumot, ko'pchilik tadqiqotchilarni, bunday huquqbuzar amalda tajribadan o'rganish qobiliyatiga ega emas degan xulosaga olib keladi. Ehtimol bu, jazolash hech qachon tezkor amalga oshirilmaydi va umuman bo'lmasligi bilan bog'liq. Agressiya (jinoyat) jazosiz qolishiga ishonch jamiyatga qarshi xulq-atvorni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Shunday qilib, agressivlik va delinkventlik o'zaro chambarchas bog'liq ekan. Umuman olganda agressiv assotsial xulq-atvor jamiyatning mustahkam negativ munosabatiga

uchraydi va shaxs bilan uning atrofidagi insonlar o'rtasida jiddiy to'siq bo'lib keladi. Tan olish kerak, bir qator sabablar tufayli agressiv xulq-atvori ifodalangan shaxsga ijtimoiy ta'sir o'tkazish odatda samarasiz bo'lib chiqadi. Agressiya chuqur biologik va ijtimoiy ildizlari mavjudligi sababli, agressiv xulq-atvorni yo'q qilib bo'lmaydi. Faqatgina bir necha pog'onada — oila, jamiyat, kichik guruhlar, shaxsning o'zi - samarali ijtimoiy nazorat tizimini yaratish orqali uning namoyishlarini kamaytirish zarurligi haqida gapirish mumkin

TARBIYASI OG'IR O'SMIRLAR BILAN OLIB BORILADIGAN PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK VAZIFALARI

*Zaripova Munira Nuraliyevna,
Voxidova Nafosat Baxtiyorovna
Navoiy viloyat Navoiy shahar 2-maktab psixologlari*

Bugungi kunda ta'lim muassasalari tizimida “Tarbiyasi og'ir bola” atamasi borligi va “bunday bola”lar bilan ishlashda maktab psixologlari uhun ham vazifalar yuklanmoqda. Ba'zi adabiyotlarda bu atama-“pedagogik qarovsiz”atamasi bilan ham yuritiladi. Ta'lim muassasasida korreksion faoliyatni tashkil qilish pedagoglar tomonidan shaxs rivojlanishi jarayonini boshqarish – tarbiyalanuvchilarda ma'naviy kamolot, diniy bag'rikenglik, mafkuraviy immunitet, sog'lom turmush tarzi, ekologik hamda siyosiy-xuquqiy bilim va madaniyat, iqtisodiy va pedagogik-psixologik bilim, ko'nikma hamda malakalarni shakllantirishga va oxir oqibatda, har tomonlama barkamol inson bo'lishga intilgan shaxsni tarbiyalash demakdir.

Tarbiyalanuvchi shaxsi rivojlanishini boshqarishning samaradorligi tarbiyachi tomonidan shaxsni qay darajada chuqur o'rganilganligi hamda undagi mavjud imkoniyatlar (qobiliyat, mayl, qiziqish kabilar) to'g'risida ma'lumotlarning to'planganligiga bog'liq bo'ladi.

Tarbiyaviy korreksion faoliyat orqali shaxs rivojlanishi o'zaro bog'liq bo'lgan ikki jarayonni boshqarish orqali amalga oshiriladi.

1. Pedagogik tashxis metodlari yordamida har bir tarbiyalanuvchi to'g'risida ma'lumotlarni to'plash.

2. Tarbiyalanuvchilarda ulardagi mavjud muammoni bartaraf qilishga mos bo'lgan tarbiyaviy ta'sirga ega bo'lgan tadbirlarni tashkil qilish⁴⁷.

Tarbiyaviy korreksion faoliyat jarayonida tarbiyachi korrektsiya maqsadlariga mos ravishda, umumpedagogik metodlar bilan bir qatorda maxsus tarbiya metodlarini tanlashi va ulardan foydalanish ketma-ketligini belgilashi lozim bo'ladi. Ta'kidlash joizki, "yaxshi" yoki "yomon" metodlarning o'zi yo'q va bo'lishi ham mumkin emas. Tarbiyaviy ta'sir samaradorligi qator omillarga va pedagogik talablarning bajarilishiga, tarbiya metodlaridan foydalanish mantig'iga hamda ularni amalda qo'llanilish ketma-ketligiga bog'liq. Tarbiyalanuvchida to'g'ri xulqni shakllantirishga qaratilgan usullar

- Ishontirish va shaxsiy ibrat ko'rsatish. Shaxsiy ibrat ko'rsatish – bu pedagogning xaqligini ko'rsatuvchi dalildir ;
- O'zaro ishonch ;
- Madad va o'z kuchiga ishonchini oshirish ;
- Qiziqarli faoliyatga jalb qilish;
- Odob-axloqqa doir mashqlar.

O'quvchining qiziqishi va tuyg'ular dinamikasini tushunishga qaratilgan usullar:

- Vosita orqali ifodalash. Tarbiyachi o'quvchiga o'zini qanday tutish uchun xatti-xarakatidagi istalgan o'zgarishlarga erishmoq maqsadida to'g'ri ko'rsatma berish orqali emas , balki oraliq zanjir yordamida amalga oshiradi.
- Yon tomondan harakat qilish. Tarbiyachi o'quvchining noo'rin xatti-xarakatini sezsa , hamma vaqt ham uni ayblab jazolamaydi , balki

moxirona tarzda bolada shunday tuyg'ularga uyg'otadiki , bolani o'zi sezmaganda holda ijobiy xatti-xarakatga undasin .

- Tarbiyalanuvchining yuragidagi ijobiy tuyg'ularini aktivlashtirish. Ta'sir etish shundan iboratki , olijanob maqsadlarga chorlovchi , chuqur berkitilgan tuyg'ularni uyg'otish kabi vaziyatni yaratish .Bola tarbiyasidagi to'sqinlik qiluvchi bevosita to'g'ri va teskari usullar :

- Xatti-harakatni qayd qilish . Xatti-harakatni oshkora to'g'ri qayd qilish – bunda ushbu xatti-harakatga urg'u berish . Xatti-harakatni teskari qayd qilish - bunda ushbu xatti-harakat o'qituvchiga ma'lum ekanligi to'g'risida bildirish.

- O'zgacha sovg'a;

- Ayblash – ahloqiy normalarni buzishga moyil bo'lganlarga o'qituvchining ochiq salbiy munosabati.

- Jazolash. Ushbu shunda yaxshi ta'sir qiladiki , qachonki xoxlamagan xatti-harakat odatga aylanib qolmagan bo'lsa , jazolash bola uchun kutilmagan holat bo'lsa.Qo'pol muomala ,haqoratli iboralar , jismoniy jazolashlarga yo'l qo'yib bo'lmaydi .

- Ogohlantirish.

- Norozilikni ko'rsatish.

- Ma'lumki, o'smirlarda xulq-atvorining o'zgarishi tajovuzkorlik xususiyatlarid yaqqol namoyon bo'ladi.Tajovuzkorlik-psixolog uchun ko'p hollarda tadqiqot va izlanish ob'ekti bo'lib xizmat qiladigan ruhiy fazilatlardir. Tajovuzkorlik turlicha talqin qilinadi. Ko'pincha tajovuzkorlik haqida huquqiy jihatdan xavfli, jinoiy xulq-atvor sifatida gapiriladi: uni balog'atga etmagan shaxsning impulsiv (boshqarilmaydigan) harakati, shuningdek hissiy jihatdan beqaror o'ziga xos xulq-atvor sifatida baholanadi.

Maktab psixologi tajovuzkorlikning turli ko'rinishlariga duch kelishga to'g'ri keladi. Ko'pincha turli motivlar asosida yuzaga keladigan xulq-atvor tajovuzkorlikka uchraydi. Ko'p hollarda tajovuzkorlik ommoviy axborot vositalari (televidiniya, kino, didiktiv romanlar)da uchraydigan shaxsiy fazilatlarga taqlid etish natijasida

shakllanadi. Shu bois tarbiyasi va xulq-atvorida o'zgarishi bo'lgan bolalarga yordam ko'rsatuvchi kishilar psixologlar, pedagoglar hisoblanadi. Chunki tarbiyasi qiyin bolalarda bir qator o'ziga xos tipik illatlar kuzatiladiki, ular:

- ◆ ota-onalar, pedagoglar va boshqa katta yoshdagilar bilan munosabatda;
- ◆ o'rtoqlari, sinfdoshlari va boshqa tengdoshlari bilan munosabatda;
- ◆ o'ziga munosabatda va o'zini o'zi tushunishda;
- ◆ ichki yagonalik, boshqalar bilan birlashuv bo'la olmasligi;
- ◆ o'qishdagi qiyinchiliklarni boshdan kechiruv kabi tipik illatlar kuzatiladi.

Ushbu illatlardan bolalarni xalos etish yoki ularni oldini olish uchun qanday ijtimoiy-pedagogik yordam ko'rsatish mumkin.

Bizningcha, tarbiyasi qiyin bolalarga ijtimoiy-pedagogik yordam ko'rsatishning o'ziga xos tartibi bo'lish kerak. Bugungi kun psixologik-pedagogik tajribalar tarbiyasi qiyin bolalarga psixologik-pedagogik yordam ko'rsatish uchun quyidagi tartibda ish tutishni taqazo etmoqda:

1. Yosh jihatlariga qarab profilaktika va psixokorreksiya ishlarni boshlash talabi. Chunki, tarbiyasi qiyinlarga o'smirlik yoshiga xulqdagi buzilishi qat'iy shakllangan vaqtda kelib proflaktik va korrektsion tadbirlarga qo'l uriladi. Balki xulq-atvordagi o'zgarish bolalik davrida namoyon bo'lgan holda, unga chora ko'rishni kutib bo'lmaydi. Shu bois kichik maktab yoshdaoyoq maqsadli proflaktika va psixokorreksiya ishlarini ancha ilgari boshlash lozim.

2. Ishni differentsial va individual tashkil etish. Bunda bolalarning tarbiyaviy-proflaktik jarayonda yosh va jinsiga qarab differentsial hamda ularni har birini individual xususiyatlarga qarab ishni rejalashtirish.

3. Ishdagi xilma-xillik ta'minlash, ya'ni vaziyat, shart-sharoitga qarab usullar, vositalardan foydalanish.

4. Insoniylik munosabatidan yondashish. Bolalar bilan ishlayotganda ularni har bir toifasiga qanday millatga xosligi, dunyoqarashi, dinidan qat'iy nazar ishonch uning qiziqishlarini hisobga olib, unga ochiq ko'ngillik bilan munosabat o'rnatish lozim.

5. Mintaqaviy xususiyatlarni hisobga olish. Tarbiyasi qiyin bolalar bilan tarbiyaviy-proflaktik tadbirlarni o'tkazish jarayonida ularni ijtimoiy—madaniy va iqtisodiy vaziyatlarga tayanib, u tashkil etilayotgan mintaqaning xususiyatlarini hisobga olish lozim. Tarbiyaviy vositalar orasida tarbiya amallari borki, ularni samarali tashkil etish va amalga oshirish ijobiy natijalarga olib keladi. Tarbiya amallari tarbiya metodlarining tarkibiy elementlari bo'lib, ular tarbiyaviy ta'sir samaradorligini ta'minlashga yordam beradi. Biz tarbiyasi qiyin bolalar bilan ishlash jarayonda mutaxassislar bir qator tarbiya amallaridan foydalanishlari o'rinlidir deb hisoblaymiz. Pedagogik-psixologik adabiyotlar tahlili asosida tarbiya amallarini maqsad va yo'nalishidan kelib chiqqan holda ularni quyidagi uch guruhga ajratish imkonini berdi. Birinchi guruhga tarbiyachining tarbiyalanuvchiga murojaat etishi orqali uning shaxsiy ehtiyojlarini aniqlash yordamida tashkil etiladigan amallar. Bu amallar toifasiga yordam ko'rsatishga ehtiyojni aniqlash amali. Tarbiyachi tarbiyalanuvchiga maslahat ma'nosida murojaat qilib, o'z muammolari haqida so'zlab berishini so'raydi va shu asnoda muammoning echish yo'llarini topadi. Yaxshi xatti-harakatlarga yo'nalish berish amalidan tarbiyachilar tarbiyalanuvchilarga yordam zarur bo'lganda ko'mak beradilar. Bunda ijobiy xatti-harakatlarga alohida urg'u beriladi.

Hayot istiqbolini belgilashga ko'maklashish amali. Pedagog suhbat jarayonida tarbiyalanuvchining hayot rejalariga aniqlik kiritadi. Shundan so'ngra tarbiyalanuvchining rejalarini amalga oshirishiga ko'mak beriladi.

O'zi va boshqalar haqida so'zlab berish amali. Tarbiyalanuvchi o'tgan kunlar haqida har biri hikoya yozishni tavsiya etiladi. Shundan so'ngra ularga boshqacha yashash mumkinligi so'raladi.

Mening idealim. Suhbat jarayonida tarbiyalanuvchilarning ideali aniqlanadi va uning ijobiy axloqiy sifatleri ajratilib baholanadi.

Tarbiyalanuvchilar uchun ertak. Bu ertakterapiya g'oyalarini bajarish uchun foydalaniladi. Tarbiyachilar qahramonlar tarbiyalanuvchilarga va ularning atrofdagilariga o'xshagan kishilar ishtiroki to'g'risida ertak tuzadilar. Ertak oxirida pedagog va o'quvchilar o'zaro mulohaza yuritadilar.

Ikkinchi guruhga guruhiy faoliyatni tashkil etishga asoslangan tarbiya amallarini kiritish mumkin. Ushbu toifa tarbiya amallaridan biri fikrlar estafetasi bo'lib, o'quvchilar berilgan mavzu bo'yicha zanjirsimon tarzda biridan so'ngra ikkinchisi so'zlaydi, bir-birini to'lg'azadi, aniqlik kiritadi. O'zini o'zi ruhlantirish amali. O'quvchilar guruhlariga ajralib, bir-biriga ma'lum savollar bilan murojaat qiladilar, Berilgan savol va javoblar solishtirilib, so'ngra muhokama qilinadi.

Erkin mavzuda suhbatlashish amali. Bunda har bir tarbiyalanuvchi o'zi qiziqadigan biror mavzu bo'yicha hikoya tuzadi va guruhdagilarga hikoya qilib beradi. Bunday metodlardan foyadalanish maktab psixologlariga bir qato qulayliklar yaratadi.

O'SMIRLIK DAVRI XUSUSIYATLARI VA O'SMIRLAR BILAN TO'G'RI MUNOSABATNI SHAKLLANTIRISH PSIXOLOGIYASI

*Navoiy viloyat Navoiy shahar 20-maktab psixologi Mirzayeva Shaxnoza,
23-maktab psixologi Sultonova Sojida Shomurotovna*

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlik davrining psixologik, fiziologik, ijtimoiy va emotsional xususiyatlari tahlil qilinadi. O'smirlik inson hayotidagi murakkab, o'zgarishlarga boy va shaxs shakllanishida muhim ahamiyatga ega bo'lgan bosqich hisoblanadi. Mazkur davrda shaxsning o'zini anglash jarayoni kuchayadi, mustaqillikka intilish ortadi, tengdoshlar bilan munosabat muhim o'rin egallaydi hamda ota-ona va pedagoglar bilan ziddiyatlar yuzaga kelishi mumkin. Maqolada o'smirlar bilan sog'lom, hurmatga asoslangan va psixologik jihatdan to'g'ri munosabatni shakllantirish yo'llari yoritiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, shaxs rivojlanishi, emotsional beqarorlik, muloqot psixologiyasi, ota-ona va o'smir munosabati, pedagogik yondashuv, ijtimoiy moslashuv.

Kirish

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biridir. Bu davrda bola asta-sekin kattalar dunyosiga kirib boradi, o'zining shaxsiy fikri, qarashlari, qiziqishlari va hayotiy maqsadlarini shakllantira boshlaydi. Shu sababli o'smirlik nafaqat jismoniy o'sish, balki ruhiy, ijtimoiy va axloqiy yetilish davri hamdir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlik 10–19 yosh oralig'idagi davrni qamrab oladi; bu bosqichda insonning jismoniy, hissiy va ijtimoiy hayotida muhim o'zgarishlar ro'y beradi. WHO o'smirlikni sog'liq, xulq-atvor, ijtimoiy muhit va kelajakdagi shaxsiy farovonlik bilan bog'liq muhim davr sifatida baholaydi.

O'smirlik davrining murakkabligi shundaki, bu yoshdagi bola endi kichik bola emas, lekin hali to'liq yetuk katta shaxs ham emas. U mustaqil bo'lishni xohlaydi, biroq hayotiy tajribasi yetarli bo'lmagani sababli kattalarning yo'l-yo'rig'i va qo'llab-quvvatlashiga ehtiyoj sezadi. Ana shu ichki qarama-qarshilik o'smir xulqida keskinlik, emotsional o'zgaruvchanlik, norozilik, tortishuvchanlik yoki o'ziga yopilish holatlarini yuzaga chiqarishi mumkin.

Hozirgi davrda o'smirlarni tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari, xatti-xarakat motivlarining ifodalanishining va vujudga kelishining murakkab mexanizmlari mavjud. Shuni aloxida ta'kidlash kerakki o'smirlarni tarbiyalashda ularning xususiyatlarini to'la xisobga olgan holda ta'lim-tarbiya tadbirlarini qo'llash, shaxslararo munosabatlarda anglashilmovchilikni vujudga keltirmaydi, sinf jamoasi ustida iliq psixologik iqlimni yaratadi.

O'smirlar muammosiga e'tiborni kuchaytirish zarurligining asosiy sabablari.

1. Fan va texnika rivojlanishi natijasida madaniyat, sa'nat va adabiyot, ijtimoiy iqtisodiy shart sharoitlarning o'zgarayotgani.

2. Ommaviy axborot ko'lamining kengayishi tufayli, o'smirlar ongliligi darajasining ko'tarilgani.
3. O'g'il va qizlarning dunyo voqealaridan, tabiat va jamiyat qonunlaridan, tarixdan etarli darajada xabardorligi.
4. Ularning jismoniy va aqliy kamoloti jadallashgani.
5. O'smirlar bilan ishlashda g'oyaviy-siyosiy va vatanparvarlik tarbiyasiga alohida yondashish zarurligi.
6. Oshkorlik ijtimoiy adolat, demokratiya muammolarining ijtimoiy hayotga chuqur kirib borayotgani.
7. O'quvchilar uchun mustaqil bilim olish, ijodiy fikr yuritish, o'zini o'zi boshqarish, anglash va nazorat qilishga keng imkoniyat yaratilganligi.

O'smirlik yoshida bolalikdan kattalik holatiga ko'chish jarayoni sodir bo'ladi. O'smirda psixik jarayonlar muloqotida, kattalar bilan o'smirlarning muomalasida qat'iy o'zgarishlar vujudga keladi. Bu o'zgarishlar jarayonida qiyinchiliklar tug'iladi. Bular avvalo ta'lim jarayonida vujudga keladi: yangi axborot, ma'lumotlarni bayon qilish shakli, uslubi va usullari o'smirni qoniqtirmay qoyadi. O'qituvchining yangi mavzuni batafsil tushuntirishi, darslar ma'ruza shaklida olib borilishi o'quvchilarni zeriktiradi, ularda o'qishga loqaydlik tug'iladi. Odobli dilkash o'smir kutilmaganda qaysar, intizomsiz, qo'pol serzarda, bo'lib qoladi. Kattalarning yo'l-yo'riqlariga, talablariga muloyimlik bilan javob qaytarib yurgan o'smir ularga tanqidiy munosabatda bo'ladi.

O'n bir va o'n besh yoshli o'quvchilarda faoliyatning mazmuni o'zgaradi. Jamiyat ahamiyatiga ega foydali mehnat etakchi bo'ladi. Shaxsda sifat jixatdan yangilanish vujudga keladi. Natijada o'smirda o'zini katta kishi deb tasavvur qilish shakllanadi. Katta bo'lishga mustaqillikka intilish, atrofdagilarga tanqidiy munosabatda bo'lish, jamoa hayoti normalariga boysunish malakasi xulq atvorni aktivlik yo'nalishini aniqlaydi.

O'smirlik yoshi tana tuzilishidagi muhim o'zgarishlar fiziologik jarayonlar o'tishi, jinsiy rivojlanish bilan harakterlanadi. Bu yoshda bo'lib o'tadigan ayrim o'zgarishlar o'smirning faoliyatiga to'g'ri munosabatidadir.

Ma'lumki 11-15 yoshda tananing yuqori va pastki qismidagi suyaklar jadal o'sadi, rivojlanadi ammo ko'krak qafasi va suyaklari asta sekin o'sadi, muskul og'irligi ham aytarli ko'payadi lekin muskullar o'sishi suyaklar o'sishidan orqada qoladi. Bu yosh davridagi ayrim muskul-suyak o'zgarishlari uyatchanlik, tortinchoqlik, xususiyatlariga sabab bo'ladi. Miyaning tez-tez kislorod bilan to'yinmasligini o'smirlarning tez charchashiga sabab bo'ladi. O'smirlarda ko'nikmalar tezda va uzoq vaqtga mustaxkamlanadi. Harakatlarning aniqlanganligi deganda sezgilarning deferensialligi, idrokning to'g'riligi tasavvurning to'liqligi, analiz qilish qobiliyati tushuniladi. Shuning uchun bu yosh davrida o'smirlar bilan ishlashda ularning bilish jarayonlarini quyidagi xususiyatlarini xisobga olish zarurdir. O'smir predmetni idrok qilganda kichkina o'quvchilardagi kabi katta rolni birinchi ko'rish muhim ro'l oynaydi. Shuning bilan birga o'smir idrok qilingan narsalarni engil analiz qilish qobiliyatiga egadir.

O'smirlar odamlardagi irodaviy sifatlarni yuqori baxolaydilar. Bundan tashqari o'smirda kuchli qo'zg'alish bo'lganda sabrsizlik tezakilik, o'zini tuta bilmaslik kabi salbiy xususiyatlar ko'rinadi. Osmirlik yoshida o'zining "Men"iga, o'zini bilishga intilish, o'zining qobiliyatini kuchini bilishga qiziqish kuchayadi. O'z-o'zini anglash o'z-o'zini baxolashni taqozo qiladi. O'smir yoshida o'z-o'zini anglashning intinsiv rivojlanishi o'z-o'zini tarbiyalashga ehtiyojni paydo qiladi. O'smirlar aktiv, kuchli, botir, bo'lishga intiladi.

O'smir shaxsining muhim xususiyati o'zini tasdiqlashga intilishdir. Bu esa fikrlar mustaqilligini, qarorlar mustaqilligini aniqlaydi. Osmir jamiyatda qolaversa tengdoshlar orasida o'z o'rnini topishga intiladi. O'smirlik inson shaxsining kamol topishida alohida o'rin egallaydi. U inson kamolotining muhim bosqichi xisoblanadi. O'smirlik davrida g'oyat katta ahamiyatga ega bo'lgan psixologik o'zgarishlar ro'y beradi. Bolaning muayyan ijtimoiy turmush sharoitida kamol topishi uchun zarur ta'lim tarbiya ta'siri barqaror mustahkam iz qoldiruvchi ijobiy xislatlar namoyon bo'ladi. Osmirning boshqa yosh davridan farqlanadigan o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lib, ular xis tuyg'u va irodaviy xususiyatlarda o'z aksini topadi. O'smir kichik maktab yoshidagi o'quvchidan farqli ravishda hayotni ilk bor

shaxs sifatida faol ilmiy bilishda ishtirok eta boshlaydi. Ushbu psixologik jarayonlar yuzaga kelayotgan o'smirlar bilan ota-onalar, o'qituvchilar, kattalar ularni qo'llab quvvatlashi, fikrlarini hurmat qilishi lozim. Aks xolda bu yosh davridagi o'smirlar bilan ziddiyatlar tushunmovchiliklar kelib chiqishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. E.G.G'oziyev . "Psixologiya" Toshkent "O'qituvchi" 1994 yil.
2. E.G'oziyev "Bolalar psixologiyasi" Toshkent "O'qituvchi" 1992
3. Sh.A.Do'stmuhammedov, ZT.Nishonova, S.X.Jalilova "Yosh davrlari va pedagogik psixologiya" Toshkent 2010 yil.

YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

*Navoiy viloyat Navoiy shahar 20-maktab psixologi Mirzayeva Shaxnoza,
23-maktab psixologi Sultonova Sojida Shomurotovna*

Annotatsiya. Ushbu maqolada yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik jihatlari, nikoh va oila munosabatlariga ruhiy tayyorgarlik, shaxsiy mas'uliyat, emotsional yetuklik, muloqot madaniyati hamda ziddiyatlarni hal etish ko'nikmalari tahlil qilinadi. Oilaviy hayotga tayyorgarlik faqat nikoh qurish istagi yoki moddiy imkoniyat bilan cheklanmaydi; u shaxsning ruhiy, axloqiy, ijtimoiy va kommunikativ yetukligini ham talab qiladi. Maqolada yoshlarni oilaga tayyorlashda ota-ona, ta'lim muassasalari, mahalla, psixologlar va jamiyatning o'rnini yoritiladi.

Kalit so'zlar: oila, nikoh, yoshlar psixologiyasi, oilaviy hayotga tayyorgarlik, emotsional yetuklik, mas'uliyat, muloqot madaniyati, ziddiyat, oilaviy tarbiya.

Oilaviy hayotni tizimli tarzda tasavvur etib, uning psixologik xususiyatlarini o'rganishga jazm etgan olimlardan biri amerikalik tadqiqotchi *Virjiniya Satir* (1992, 2000) hisoblanadi. U oilaviy hayotni tavsiflash uchun quyidagi tushunchalarni ishlatadi: *oila energetikasi, oila tizimi, chegarasi va funktsional xususiyatlari*. Bu bilan u kelib chiqishi nuqtai nazaridan biologik hisoblangan ijtimoiy institutga texnologik metodologiyani tadbiiq etishga urinadi. Bunday yondoshuv XX asr o'rtalariga xos bo'lib, u tufayli olim oilani tushunish borasida nafaqat yangi yo'nalishga asos soldi, balki uni davolash, bu boradagi tibbiy muammolarni ham o'rganishni boshlab berdi.

Oila energetikasi tushunchasi o'z ichiga ko'plab jabhalarni xususan, oilaning tibbiy-biologik xususiyatlaridan tortib, uning psixologik mavjudligini belgilovchi omillar, ekologik shart-sharoitlardan boshlab, tiriklikning mezonlari bo'lmish ovqatlanish hamda har bir oila a'zosining xatti-harakatlarining namoyon bo'lishigacha qamrab oldi. Oilaviy hayotning psixologik energetikasini tavsiflash uchun *Satir* "oilaning emotsional qozoni" tushunchasini ishlatadi, ya'ni, oila a'zolarining kundalik muloqot, muomala jarayonlarini u go'yoki "bir qozonda qaynovchilarning birgalikda yashashida namoyon bo'ladigan hissiyotlar ko'zgusiday" tasavvur etadi. Bu "qozonda"gi his-kechinmalar hayotning muayyan davrlarida o'ta jo'shqin va boy bo'lsa, boshqa bir davrda mazmunan tor yoki tarang ham bo'lishi mumkin. Oila a'zolarining bir birlariga mehr-muhabbati, yaqinligi, hamkorligi ma'lum davrlarda kuchli ijobiy bo'lsa, boshqa davrda kimnidir kimdandir tobeligi bois yoki kimningdir qattiqqo'lligi bois torroq, mazmunsizroq bo'lishi ham ko'zatiladi.

Oilaviy munosabatlar tizimi – *Satir* ta'rifida oila a'zolarining muayyan rollar doirasida u yoki bu holatlarda o'zligini namoyon etishi yoki ijrosi emas, balki, bu har bir oilaga xos bo'lgan o'zaro munosabatlar "xaritasi"dir. Masalan, biror oilaga yordam bermoqchi bo'lgan terapevtga ayni shu xarita kerak, chunki u real a'zolarining real o'zaro munosabatlarini boshqachasiga tasavvur etishi mushkul. Bu xaritaga ayni shu oila a'zolaridan tashqari, ularning yaqinlarining ta'siri ham kiradi. Masalan, agar erkak kishi oilada qandaydir ajrab qolgan bo'lib, xotini va farzandlari

bilan yashagan taqdirda ham uning xotiniga bo'lgan real munosabatlariga boshqa uyda yashaydigan onasining ta'siri bo'lsa, demak, oilaviy munosabatlar xaritasida qaynonaning ta'siri ham albatta nazarda tutilishi shart. yoki birinchi nikohidan ajralgan ayol sobiq erining farzandi bilan birga yashayotganligi bois, hamisha uni eslab turishi, bolasining istagiga ko'ra, sobiq eri bilan ko'rishib turishi, hattoki, moliyaviy jihatdan unga tobe ham bo'lishi mumkin. Bu, tabiiy, ayni paytda real oilaviy munosabatlarga ta'sir etmay qolmaydi.

Oilaning funksional xususiyatlari – bu oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlarning sifatiy taraflarini tavsiflaydi. Masalan,

- *muloqot uslublari;*
- *har bir oilaga xos bo'lgan tartib-qoidalar;*
- *o'zaro muloqot jarayonida kommunikativ to'siqlarning mavjudlari (yo'qligi).*

Satir o'zining psixoterapevtik tajribasidan kelib chiqqan holda oilaviy munosabatlar jarayonida ko'zga tashlanadigan muloqotning 5 xil uslubini ajratadiki, ulardan to'rttasini u samarasiz deb ataydi, bittasi etarli darajada tajriba va bilimga ega bo'lgan etuk muloqot uslubiga kiradi. Dastlabki to'rttasi odatda muomala jarayonida biror muammo yoki to'siqni engishga, o'zini ataylab yaxshi ko'rsatishga, kimgadir yoqishga yoki aksincha, kimnidir nimagadir ayblashga, tanqid qilishga xizmat qiluvchi uslublardir. Masalan,

- *Xushomadgo'ylik* uslubi kimlarga dir ataylab yoqish maqsadida barcha oila a'zolarining xatti-harakatlaridan andoza olish, o'zini erga urib bo'lsa-da, o'zgalar bilan kelishib yashash, bu bilan o'zini hamisha erga urishni nazarda tutadi.
- *Ayblovchi* uslub doimo kimnidir nimagadir o'rgataverish, tanqid va nazorat qilish, faqat o'zidan kuchli odam oldidagina biroz o'zini tortish bilan bog'liq kommunikativ harakatlarni o'z ichiga oladi. Birinchi va ikkinchi uslublar go'yoki bir birini to'ldiradi.
- *Hisob-kitobli muomala* uslubi shundayki, unga ko'ra odam hamisha va har qanday vaziyatda aniq, bexato harakatlar qilishga intiladi, chunki bunday odam adashmay, doimo “to'g'ri, benuqson” bo'lishga intiladi, shuning uchun bunday

insonning harakatlari doimo sun'iyday, his-tuyg'ulari esa mazmunsiz, doimo tazyiq ostiga olinganday bo'ladi.

- *Chetlashtirilgan muomala* uslubi o'zini nima qilib bo'lsa-da o'zgalardan uzoqda, muayyan masofada tutishga qaratilgan, odamoviday boshqalarning nazaridan ham, ularning ta'siridan ham o'zini tortadi (masalan, bizda odatda yangi kelinchak o'zini ana shunday tutadi).

- *Etuk, adaptiv muomala* uslubida esa inson hamisha o'z oiladoshlari bilan to'g'ri, samimiy, ochiq munosabatlarga tayyor bo'ladi. Bunday odam o'zining barcha fazilatlarini bilgani va saqlagani holda boshqalarning ham shaxs ekanligini, individualligini unutmagan tarzda muloqotga kirishadi. U gapirishni ham maromida eplaydi, o'zgalarni tinglashni ham biladi, shu sababli, unga qandaydir kommunikativ to'siqlar xatarli emas.

Psixoterapevtik amaliyotda *Satir* ham *Karl Rogers* kabi barcha muomala uslublarini tahlil qilar ekan, bir insonning boshqa bir insonni tinglay olishiga alohida e'tibor qaratadi. Asosiy maqsad shundan iboratki, har bir oila a'zosini o'z tartib-qoidalarini buzmagani holda muomala madaniyatiga o'rgatishdir. Masalan, oilaning muayyan tartib qoidalariga quyidagilar kirishi mumkin: “YAkshanba kunlari hamma to'planib, birga tushlik qilishadi”, “Otamiz uxlagan paytda unga hech kim xalaqit bermaydi”, “Maktab xarajatlari uchun bolalarga muayyan miqdorda pul beriladi” va hokazo.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Сатир В. Психотерапия семи.— СПб.: 2000.
2. Сафаров О., Махмудов М. Оила маънавияти. — Т.: “Маънавият”, 1998. — 160 б.
3. Семья в психологической консультации / Под ред. А.А. Бодалева, В.В.Столина. — М.: 1989.

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'yhatga olingan bolalarga Psixologik yordam	24
ЖАЛГАСБАЕВОЙ 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 balalardn psixologiyaliq qollap-quwatlaw mexanizmleri	53
DILNAVOZ MIRZAKIMOVA RASHID QIZI	O'quvchilar ma'naviy-axloqiy tarbiyasida ommaviy axborot vositalarining o'rni	58
MASHARIPOV KAMOLBEK UMARBEEK O'G'LI	Zamonaviy jamiyatda oilaviy muammolar va ularni hal qilishda psixologik yondashuvlar	66
ТУПСУНОВА ГУЛЧЕХРА ШОАХРОРОВА	Усмир 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
YUNUSOVA AZIZA NIG'MAT QIZI	O'smirlar shaxsini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va psixologik omillarning o'zaro ta'siri	97
SALAYEVA RUXSORA, SHADIYEVA BARNO	Giperaktiv bola: shovqinmi yoki iste'dod? O'qituvchi va ota-onalar uchun metodik tavsiyalar	106
SAMANDAROVA SHAHNOZA, RADJABOVA DILFUZA, KO'PALBOYEVA DILDORA	Kelajak kasblari psixologiyasi: o'quvchi shaxsiyatini tanlovga tayyorlash	108

Zamonaviy jamiyatda ta'lim, pedagogika va psixologiya muammolari

SAMANDAROVA SHAHNOZA, RADJABOVA DILFUZA, KO'PALBOYEVA DILDORA	O'zimizni anglash: o'smirlikdagi "men" va dunyo	112
KURBANDURDIYEV SARVARBEK	Harbiy xizmatga qabul qilinadigan yoshlardagi psixik infantilizm belgilarining harbiy xizmatga ta'siri	116
QO'CHQAROVA SHAHNOZA	Maktab o'qituvchilarida kasbiy mas'uliyat rivojlanishining psixologik jihatlar	120
QUTLIMUROTOVA GULSHODA RAJABOVNA	Raqamli transformatsiya sharoitida ta'lim tizimida psixologik yondashuvlar va ularning samaradorligi	124
SAIDOVA NODIRA NO'MONOVNA	O'smirlik davrida yuz beradigan stresslarning oldini olishda psixologik treninglarning ahamiyati	134
SAYPILLAYEVA GULYORA G'AYRAT QIZI	Maktab o'quvchilarida kasbiy shakllanish jarayoniga ta'sir etuvchi omillar	138
SATTAROVA ZUXRA OLIMOVNA	Shaxs shakllanish jarayonida xulq-atvoridagi salbiy og'ishlariga psixologik yondashuvlar	143
HAMIDOVA BARCHINOY, XOLMIRZAYEVA MOXICHEXRA	Xorijiy tillarni o'qitishda sun'iy intellekt va innovatsion ta'lim texnologiyalarining o'rni	148
ХОЛМИРЗАЕВА МОХИЧЕХРА	Роль инновационных педагогических технологий в повышении эффективности преподавания предмета религиоведения в вузах страны	152
ERGASHEVA ZULFIYA MIRZOIT QIZI	Maktabgacha yoshdagi bolalarda agressiyani mo'tadillashtirish	156
AZIZOVA KOMILA SUNNATOVNA	Talabalarda emotsional intellektni rivojlantirish orqali stressga bardoshlikni oshirish	162
FATTULLAYEVA MAHZUNA MAQSUD QIZI	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matnni tushunish ko'nikmalarini rivojlantirishning didaktik asoslari	167
SHAMATOVA GAVHAR	Zamonaviy ta'limda maqollarning o'rni	173
XAKIMAVA MUSHTARIY OLIMJON QIZI	Boshlang'ich ta'lim jarayonida didaktik o'yinlardan foydalanishning pedagogik ahamiyati	178
XAKIMAVA MUSHTARIY OLIMJON QIZI	Boshlang'ich ta'limda gamifikatsiya texnologiyalarining o'rni	183
СОТВОЛДИЕВА ЗИЁДАХОН	Бола тарбиясида оиланинг ўрни ва вазифалари	187
ABDIHALIMOVA ZARINA QURBONBOY QIZI	Raqamli muhitda emotsional intellektning ijtimoiy-psixologik namoyon bo'lishi	190
IMANOVA UMIDA MADUMAROVNA	O'quvchilarda kasb tanlash ko'nikmalarini shakllantirish	193
KOMILOVA MARHABOXON, O'LMASOVA NIGORAXON	Psixologiya muammolari kontekstida maktab psixologining vazifalari	197
TOSHMATOVA XOLIDAXON NORMATOVNA	Zamonaviy ta'lim va jamiyatda, pedagogika hamda psixologiya sohasida maktab psixologi va ota-onalar hamkorligidagi dolzarb masalalar, muammolar va ularning yechimlari	201
JAKBAROVA SURAYYO TANGIRBERGANOVNA	Innovatsion pedagogik texnologiyalar va sun'iy intellekt integratsiyasi	204
ХАМРОЕВА УМИДА САЙФИЛЛОЕВНА	Ўқувчилардаги қобилиятларни аниқлаш ва ривожлантиришнинг психологик хусусиятлари	208
ERGASHEVA ZILOLAXON	Psixologik rivojlanish bosqichlari va ta'limga ta'siri	213
SOLIYEVA DILNOZAXON NURIDINOVNA	Ota-ona va bola munosabatlarining ruhiy rivojlanishga ta'siri	217

Zamonaviy jamiyatda ta'lim, pedagogika va psixologiya muammolari

IBRAGIMOVA XURSHIDA MUHIDDINOVNA	Ta'lim muassasalarida zo'ravonlikning psixologik sabablari va profilaktikasi	222
IBRAGIMOVA XURSHIDA MUHIDDINOVNA	O'quvchilarni kasbga yo'naltirishda pedagog va psixolog hamkorligi	226
XATAMOV FARXODJON BOZORBOY O'G'LI	Oilaviy muhit va agressiv xulq-atvor o'rtasidagi bog'liqlik	231
BAYNAZAROVA GULNOZA ABDURASULOVNA	Zamonaviy jamiyatda ta'lim, pedagogika, psixologiya muammolari	235
GO'ZAL TOJIYEVA SAODATOVNA	Innovatsion pedagogik texnologiyalar va sun'iy intellekt integratsiyasi	238
GO'ZAL TOSHBOLTAYEVA	Stress va kuyish sindromi (burnout) bilan kurashish usullari	243
RO'ZIYEVA MOXIRA	O'smirlarning agressiv xulq-atvorini psixodagnostik baholash	247
TO'RAYEVA NIGORA, TURDIYEVA FERUZA	O'smirlarda salbiy xulq-atvor namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari	258
MIRSIDIKOVA AZIZA, TOSHPULATOVA ELNORA	O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari	261
YORMATOVA UMIDA ANVAR QIZI	Zamonaviy menejer imijining psixologik determinantalari: tashqi qiyofa va kasbiy nufuz uyg'unligi	265
ABDURASHIDOVA GAVHAR	Tarbiya darslarida paremik vositalardan foydalanishning didaktik xususiyatlari	272
AZIZOVA DINARA RAHMIDDIN QIZI	Talabalarda agressivlikni kamaytirishda interaktiv multimediyali darslarning roli	277
JUMANAZAROVA F.K. ARIPDJANOVA MUBINAOY	Toshkent teleminorasi – tarix va taraqqiyot uyg'unligi timsoli	286
KASIMOVA SAYYORAXON ISRAILOVNA	O'quvchilarni oilaviy hayotga tayorlashning psixologik asoslari	289
NARKULOV XUSAN	Oilaning psixologik savodxonligi bola bilan samarali muloqot o'rnatish sharti sifatida	294
МАСТУРА АБДУВАХОБОВА	Стресс ва ундан қутилишнинг психологик усуллари	298
GULBAXOR IBRAGIMOVA, MAVLUDA BABAJONOVA	Bolalarni shaxs sifatida shakllanishida oila tarbiyasi muhim omil sifatida	303
MAVLUDA BABAJONOVA	Ijtimoiylashuv jarayonlarida shaxslararo munosabatlarda moslashuvchanlikning psixologik ahamiyati	307
O'RINOVA NIGORA USMONOVNA	Ayollarda zo'ravonlik oqibatlarini yengish: psixologik terapiya va tiklanish strategiyalari	311
RUSTAMOVA NASIBA KARIMOVNA	Oilada psixologik sog'lom muhitni shakllantirish omillari	316
XODJAYEVA G.S	Xorijiy tillarni o'qitishda talabalarning bilish-o'quv faoliyatini rivojlantirish	321
M.M.NASIMDJANOVA, HAYITOVA DIYORA	Stress psixologik muammo sifatida	325
M.M.NASIMDJANOVA, MALIKOVA AFRO'ZA	Diqqat psixik jarayon sifatida	331
KENJAYEVA CHAROSXON SHAMSIDDINOVNA	Shaxsga faktorli yondashuv va uning inson hayotiga ta'siri	336
РАЖАБАЛИЕВА НАРГИЗАХОН РАВШАНЖОН КИЗИ	Взаимосвязь когнитивной и аффективной эмпатии с компонентами эмоционального интеллекта у учащихся старших классов общеобразовательных школ	339

Zamonaviy jamiyatda ta'lim, pedagogika va psixologiya muammolari

КАРПИНСКИЙ КОНСТАНТИН, УБАЙДУЛЛАЕВА КАМОЛАХОН	Ценностно-смысловая сфера личности в контексте родительства: влияние ценностного отношения к детям на жизнестойкость родителей	345
ЖАЛОЛОВА МУБОРАКХОН СОБИРЖОН КИЗИ	Взаимосвязь удовлетворённости базовых психологических потребностей и психологического благополучия в юношеском возрасте	353
ДЕХҚОНОВА ИРОДАХОН МАНСУРЖОН ҚИЗИ	Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и уровня коммуникативной толерантности у старших подростков и юношей: теоретико-эмпирический анализ	358
ИСАХАНОВА ШАХНОЗА АВАЗОВНА	Взаимосвязь родительских установок и характеристик семейных взаимоотношений у родителей детей дошкольного возраста	364
МИРЗАКИРОВА ЗЕБО ФАРХАДОВНА	Взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта и стратегий совладающего поведения у педагогов общеобразовательных учреждений	371
ISLOMOVA BIBIGUL ZIYODULLAYEVNA	Maktabda tarbiyasi qiyin bolalar bilan ishlashda ahamiyatga molik jihatlari	377
BOLTAYEVA SHAHNOZA, SHAYMARDANOVA NARGIZA	Shaxs psixologiyasi	381
XURRAMOVA KUMUSHOY	Muloqot psixologiyasi	385
ZARIPOVA MUNIRA, VOXIDOVA NAFOSAT	Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar xotirasi xususiyatlari	389
MARDIYEVA SHAXNOZA AMIROVNA	Oliy ta'lim tizimida talabalar akademik prokrastinatsiyasini o'rganishning nazariy-metodologik asoslari	393
BOYQOBILOVA QORASOCH, KADIROVA SEVARA	O'quvchilarda salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqaruvchi ta'sirlarning psixologik xususiyatlari	398
YUSUPOVA JANSAYA POLATOVNA	Xulqi og'ishgan bolalar bilan olib boriladigan psixodiagnostik ishlarning o'ziga xos jihatlari va tamoyillar	402
ERGASHEVA AZIZA	O'spirinlik davrida intellektual rivojlanish	405
ABDULLAYEVA ZARNIGOR G'AYBULLAYEVNA	O'quvchilarning oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik asoslari	408
ЖАКБАРОВА СУРАЙЁ, САТТОРОВА СОЛИХА	Замонавий таълим тизимида steam ёндашувининг ахамияти	411
NORBO'TAYEVA ZAHRO, FERUZA RASULOVA	Aybdorlik hissining namayon bo'lishidagi gender farqlar	417
MIRZAYEVA NILUFAR TURSUNBAYEVNA	Bola psixologiyasidagi o'zgarishlar va ularni bartaraf etish ko'nikmalari	423
МИРЗАЕВА НИЛУФАР ТУРСУНБАЕВНА	Абдулла Орипов шеърлятида лирик қаҳрамон бадий талқини	429
МИРЗАЕВА НИЛУФАР ТУРСУНБАЕВНА	O'zbek she'riyatining badiiy talqini (1980-90-yillar misolida)	436
KARIMOVA DILAFRUZ, RIMBERGANOVA MATLUBA	O'quvchilarning kasbiy qiziqishlarini diagnostika qilish usullari	442
MIRABDULLAYEVA SOHIBABONU BAHTIYORJON QIZI	Umumta'lim maktablari o'quvchilarini vatanga, oilaga bo'lgan muhabbatini oshirishda, maktab psixologlari va o'qituvchilariga psixologik tavsiyalar	444
DADAQO'ZIYEVA OLTINXON TEMIROVNA	O'quvchilarning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash tizimi	447
MANNONOV ULUG'BEK	Boshlang'ich sinf o'quvchilarini maktabga moslashishida maktab psixologi o'rni	450

Zamonaviy jamiyatda ta'lim, pedagogika va psixologiya muammolari

FAZILOVA NARGIZA ADILDJONOVNA	Ta'limda psixologik xizmatni tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari	454
SAIDOVA DILNOZA MAXMUD QIZI	Ta'lim muassasalarida konfliktlarni hal etishda psixolog roli	459
KARIMOVA DILAFRUZ, MATYAKUBOVA AZIZA	Bilish jarayonlarini karreksiya qilishning asosiy metodlari	463
MATYAKUBOVA AZIZA, RIMBERGANOVA MATLUBA	O'quvchilarni kasbiy qobiliyatlarini aniqlash uchun metodik qo'llanmalar	467
MATMURATOVA MUYASSAR, XUDAYBERGANOVA MUXTASAR	Tayanch harakat a'zolarida nuqsoni bo'lgan bolalarning psixologik xususiyatlari va ularni inklyuziv ta'limga jalb qilish masalalari	470
ABDUXOLIQOVA FERUZA	Boshlangich talim vatarbiya	475
IGAMBERDIYEVA DILNOZA SUNATILLAYEVNA	Sog'lom shaxsni psixologik shakllanishida maktab psixologining ta'siri	479
HAMROYEVA XURSANDIY, HUSENOVA NODIRA	O'smirlarda kuzatiladigan suitsid sabablari va uni bartaraf etish usullari	483
HAMROYEVA XURSANDIY, HUSENOVA NODIRA	Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini o'rganish metodlari	487
ISLOMOVA KLARA	Oilada barkamol shaxs tarbiyasining psixologik omillari	490
ABDUQAHHOROV ANVARJON NASIBJON O'GLI	Maktab psixologlari tomonidan o'quvchilarini vatanga, oilaga bo'lgan muhabbatini oshirishda, psixologik tavsiyalar	495
EGAMBERDIYEVA DILNOZA, XUSANOVA ROKIYA	Yoshlar o'rtasida deviant xulq-atvorni oldini olishda psixologik xizmat	497
Ш. Ф.МУСТАФАЕВА	Ҳарбийлар оиласида рухий барқарорликни мустаҳкамлашнинг психологик асослари	501
ИБРАГИМОВА ЗАРИНА	Соғлом болани шаклланишида мактабгача ёш даврининг психологик таъсири	508
XALILOVA OYDINISO	Zo'ravonlik	513
MURODOVA MOXIDIL ASHIROVNA	Bolaning yetuk shaxs bo'lib rivojlanishida oiladagi muloqotning dolzarbligi	518
KOMILJONOVA LOBAR, TULAYEVA KARIMA	Yangi o'zbekistonda yoshlarni ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash	523
LAYLO SHAMAMEDOVA, BOBOYEVA NASIBA	Raqamli muhitda psixologik xizmatni tashkil etish	526
SHERMATOVA SHOIRAXON NISHONBOYEVNA	O'quvchilarda stress va xavotirni kamaytirishda psixologik xizmatning roli	531
SUVONKULOVA ZULFIYA	Inklyuziv ta'limda psixologik xizmatning ahamiyati	534
QURBONBOYEVA SANOBAR ERKIN QIZI	Umumta'lim maktablarida o'quvchilar o'rtasidagi zo'ravonlikning oldini olishda psixolog faoliyatining ahamiyati	538
QURBONBOYEVA SANOBAR ERKIN QIZI	O'smirlar orasida o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishini oldini olishda psixologik treningning ahamiyati	543
USMATOVA MADINA OBIDJONOVNA	Ta'lim jarayonida ijobiy motivatsiya va rag'batlantirish usullari	547
IBRAGIMOVA XURSHIDA MUHIDDINOVNA	Kasbiy yo'naltirishda pedagog va psixolog hamkorligi	550
ISMOILOVA NAFISA ISLOMKULOVNA	Ta'lim muassasalarida psixologik xavfsiz muhitni shakllantirish omillari	553
QARSHIYEVA FAYZIYA	Farzand tarbiyasining psixologik jihatlari	557

Zamonaviy jamiyatda ta'lim, pedagogika va psixologiya muammolari

ANNAEVA JEREN ISMOILOVNA	O'quvchilarda konfliktlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish	561
QURBONNAZAROVA MARJONA OLIMJON QIZI	Ta'lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarining samaradorligi	565
MAXMUDOVA SOHIBA RAVSHAN QIZI	Zamonaviy jamoatda yoshlarda yolg'izlik va emotsional bo'shliq muammosi: psixologik tahlil va yechimlar	569
PO'LATOVA NODIRA, SHODIYEVA MUHAYYO	Shaxs tobe axloqining tavsifnomasi	575
IRDANOVA SANOBAR	Agressiya va delinkvent xulq atvor	577
ZARIPOVA MUNIRA, VOXIDOVA NAFOSAT	Tarbiyasi og'ir o'smirlar bilan olib boriladigan pedagogik-psixologik vazifalari	581
MIRZAYEVA SHAXNOZA, SULTONOVA SOJIDA	O'smirlik davri xususiyatlari va o'smirlar bilan to'g'ri munosabatni shakllantirish psixologiyasi	586
MIRZAYEVA SHAXNOZA, SULTONOVA SOJIDA	Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik jihatlar	590
MUNDARIJA		594

