



2025  
№8

ISSN 3060-527X

# TA'LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR.

XALQARO ILMIY METODIK JURNAL  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ  
INTERNATIONAL SCIENTIFIC METHODOLOGICAL JOURNAL



**TA'LIMDA ISTIQBOLLI  
IZLANISHLAR**  
Xalqaro ilmiy-metodik jurnal

**ПЕРСПЕКТИВНЫЕ  
ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ**  
Международный научно-методический  
журнал

**PROSPECTIVE RESEARCH IN  
EDUCATION**  
International scientific methodological  
journal

*№ 8-Son, 1-Qism 2025-yil*

**Jurnal O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi OAK Rayosatining 2024 - yil 7 - iyundagi 355-son qarori bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruriy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.**

**BOSH MUHARRIR:**  
**Tilavov Muxtor Hasan o'g'li**  
**Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI**

**Кулешов Валерий Владимирович** - pedagogika fanlari doktori, professor Rossiya Fanlar akademiyasining akademigi (Ukraina).

**Andriyenko Yelena Vasilyevna** - pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va texnologiya ta'limi instituti, Novosibirsk, Rossiya).

**Romm Tatyana Aleksandrovna** - pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta'lim instituti, Novosibirsk, Rossiya).

**Eko Sri Margianti** - Gunadarma universiteti rektori, iqtisodiyot fanlari doktori, professor (Indoneziya).

**Xamidov Obidjon Xafizovich** - Buxoro davlat universiteti rektori, iqtisodiyot fanlari doktori, professor.

**Zaripov Lochin Rustamovich** - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor (O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy ta'limni rivojlantirish ilmiy-tadqiqot markazi, O'quv-uslubiy faoliyatni takomillashtirish boshqarma boshlig'i).

**Nazarov Akmal Mardonovich** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor (Buxoro davlat universiteti "Psixologiya" kafedrasini mudiri).

**Saidov Azamat Ismoilovich** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor (Samarqand davlat chet tillar instituti magistratura bo'limi boshlig'i).

**Qodirov Azizjon Anvarovich** - iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent (Buxoro davlat universiteti Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakulteti dekani).

**Davlatov Suxrob Sayitjonovich** - iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (Buxoro davlat universiteti O'quv-uslubiy departament boshlig'i).

**Adizov Bobir Baxtiyorovich** - iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (Buxoro davlat universiteti Moliyalashtirish, iqtisodiy rivojlantirishni rejalashtirish departamenti boshlig'i).

**Paxrutdinov Shukriddin Ilyosovich** - siyosiy fanlar doktori, professor. Oriental universitetining "Iqtisodiyot va turizm" kafedrasini professori.

**Akramova Shaxnoza Abrorovna** - pedagogika fanlari nomzodi, professor (O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti, Harbiy-vatanparvarlik, ma'naviy-ma'rifiy tarbiya va yoshlar bilan ijtimoiy ishlash kafedrasini boshlig'i, podpolkovnik).

**Mamanazarova Nargiza Komildjanovna** - pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent. Oriental universitetining "Iqtisodiyot va turizm" kafedrasini professori.

**Ostanov Shuhrat Sharifovich** - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrasini dotsenti).

**Rustamov Shavkat Shuhrat o'g'li** - psixologiya fanlari doktori (DSc), (Buxoro davlat universiteti "Psixologiya" kafedrasini dotsenti).

**Dilova Nargiza Gaybullayevna** - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor (Buxoro davlat universiteti Kengash kotibi).

**Olimov Shirinboy Sharofovich** - pedagogika fanlari doktori, professor (Buxoro davlat universiteti Pedagogika kafedrasini mudiri).

**Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich** - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor (Buxoro davlat universiteti Boshlang'ich ta'lim metodikasi kafedrasini mudiri).

**G'ofurov Azizbek Umarjonovich** - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent, (Farg'ona davlat universiteti Magistratura bo'limi boshlig'i).

**Ismatova Dilafruz Tuymuratovna** - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Psixologiya" kafedrasini dotsenti).

**Ataboyev Nozimjon Bobojon o'g'li** - filologiya fanlari doktori, professor (Buxoro davlat universiteti xorijiy tillar fakulteti dekani).

**Atayeva Mexriniso Farxodovna** - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat

universiteti "Geliofizika, qayta tiklanuvchi energiya manbaalari va elektronika kafedrasini dotsenti).

**Xotamov Shuxrat Nosirovich** - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (O'zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasi Harbiy texnik instituti Gumanitar va ijtimoiy fanlar kafedrasini dotsenti).

**Turdiyev Bexruz Sobirovich** - falsafa fanlari doktori (DSc), (Buxoro davlat universiteti "Yurisprudensiya, ijtimoiy-siyosiy fanlar kafedrasini professori).

**Fayziyeva Umida Asadovna** - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Inson resurslarini boshqarish departamenti boshlig'i).

**Muxlisov Sodiqjon Saidjonovich** - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Axborot tizimlari va raqamli texnologiyalar kafedrasini dotsenti).

**Axmadov Nazirjon Rahmat o'g'li** - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti "Psixologiya" kafedrasini katta o'qituvchisi).

**Uzoqov Asliddin Mexriddinovich** - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (Buxoro davlat pedagogika instituti Harbiy ta'lim fakulteti boshlig'ining o'quv ishlari bo'yicha o'rinbosari).

**Ataxojayeva Shaxlo Anvarovna** - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (University of Business and Science Oliy ta'lim muassasasi "Ilmiy tadqiqot, innovatsiyalar, ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi" boshlig'i).

**Mas'ul kotib:**

**Dehqonboyev Shohjahon Oybek o'g'li** – Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasini o'qituvchisi

#### **EDITOR-IN-CHIEF:**

**Tilavov Mukhtor Hasan o'g'li**

Doctor of Philosophy in Psychology (PhD), associate docent

#### **EDITORIAL BOARD MEMBERS:**

**Kuleshov Valeriy Vladimirovich** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Russian Academy of Sciences (Ukraine).

**Andrienko Yelena Vasilyevna** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of Physics, Mathematics, Information, and Technology Education, Novosibirsk, Russia).

**Romm Tatyana Aleksandrovna** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of History, Humanities, and Social Education, Novosibirsk, Russia).

**Eko Sri Margianti** – Rector of the Gunadarma University, Doctor of Economic Sciences, Professor (Indonesia).

**Khamidov Obidjon Khafizovich** – Rector of Bukhara State University, Doctor of Economic Sciences, Professor.

**Zaripov Lachin Rustamovich** – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor (Scientific-Research Center for the Development of Higher Education under the Ministry of Higher Education, Science, and Innovations of the Republic of Uzbekistan).

**Nazarov Akmal Mardonovich** – Doctor of Psychology (DSc), Professor (Head of the Department of Psychology, Bukhara State University).

**Saidov Azamat Ismoilovich** – Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor (Head of the Master's Department at the Samarkand State Institute of Foreign Languages).

**Qodirov Azizjon Anvarovich** – Doctor of Economic Sciences (DSc), Associate Professor (Dean of the Faculty of Natural Sciences and Agro-Technology at Bukhara State University).

**Davlatov Suhrob Sayitjonovich** – PhD in Economics, Associate Professor (Head of the Academic and Methodological Department, Bukhara State University).

**Adizov Bobir Baxtiyorovich** – PhD in Economics, Associate Professor (Head of the Department of Financial Management and Economic Development Planning, Bukhara State University).

**Rakhutdinov Shukriddin Ilyosovich** – Doctor of Political Sciences, Professor (Professor of the "Economics and Tourism" Department at the Oriental University).

**Akramova Shakhnoza Abrorovna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor (Head of the Department of Military-Patriotic, Spiritual-Educational Education, and Social Work with Youth at the University of Public Safety of the Republic of Uzbekistan).

**Mamanazarova Nargiza Komildjanovna** – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor. Professor at the "Economics and Tourism" Department at Oriental University.

**Ostanov Shuhrat Sharifovich** – PhD in Psychology (Associate Professor at the Psychology Department of Bukhara State University).

**Rustamov Shavkat Shuhratovich** - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor of the Department of Psychology at Bukhara State University.

**Dilova Nargiza Gaybullayevna** – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor (Secretary of the Council of Bukhara State University).

**Olimov Shirinboy Sharofovich** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Head of the Pedagogy Department at Bukhara State University).

**Hamroyev Alijon Roziqulovich** – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor (Head of the Department of Primary Education Methodology at Bukhara State University).

**G'ofurov Azizbek Umarjonovich** – Doctor of Psychology (DSc), Associate Professor (Head of the Master's Program at Fergana State University).

**Ismatova Dilafruz Tuymuratovna** – PhD in Psychology (Associate Professor at the Psychology Department of Bukhara State University).

**Ataboyev Nozimjon Bobojon o'g'li** – Doctor of Philology, Professor (Dean of the Faculty of Foreign Languages at Bukhara State University).

**Atayeva Mexriniso Farxodovna** – PhD in Pedagogical Sciences (Associate Professor at the Department of Geophysics, Renewable Energy Sources, and Electronics at Bukhara State University).

**Xotamov Shuxrat Nasirovich** – PhD in Pedagogical Sciences (Associate Professor at the Department of Humanities and Social Sciences at the Military Technical Institute of the National Guard of the Republic of Uzbekistan).

**Turdiyev Bekhruz Sobirovich** - Doctor of Philosophical Sciences (DSc), Professor of the Department of Jurisprudence and Socio-Political Sciences at Bukhara State University.

**Fayziyeva Umida Asadovna** – PhD in Pedagogical Sciences (Associate Professor, Head of the Department of Human Resources Management at Bukhara State University).

**Muxlisov Sodikjon Saidjonovich** – PhD in Pedagogical Sciences (Associate Professor at the Department of Information Systems and Digital Technologies at Bukhara State University).

**Ahmadov Nazirjon Rahmat o'g'li** – PhD in Psychology (Lecturer at the Psychology Department of Bukhara State University).

**Uzokov Asliddin Mexritdinovich** – PhD in Pedagogical Sciences (Associate Professor, Deputy Dean for Academic Affairs, Bukhara State Pedagogical Institute, Faculty of Military Education).

**Atakhodzhaeva Shakhlo Anvarovna** – PhD in Psychology (Associate Professor, Head of the Research, Innovations, and Pedagogical Staff Training Department at the University of Business and Science).

**Responsible Secretary:** Dehkonboyev Shohjahon Oybek o'g'li – lecturer, psychology department, Bukhara state university.

## **ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**

**Тилавов Мухтор Хасан угли**

Доктор философии по психологии (PhD), доцент

## **ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:**

**Кулешов Валерий Владимирович** – Доктор педагогических наук, профессор, академик Российской академии наук (Украина).

**Андриенко Елена Васильевна** – Доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт физики, математики, информационного и технологического образования, Новосибирск, Россия).

**Ромм Татьяна Александровна** – Доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт истории, гуманитарного и социального образования, Новосибирск, Россия).

**Эко Сри Маргианти** – Ректор Университета Гунадарма, доктор экономических наук, профессор (Индонезия).

**Хамидов Обиджон Хафизович** – Ректор Бухарского государственного университета, доктор экономических наук, профессор.

**Зарипов Лачин Рустамович** – Доктор педагогических наук (DSc), профессор (Научно-исследовательский центр по развитию высшего образования при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан).

**Назаров Акмал Мардонович** – Доктор психологических наук (DSc), профессор (Заведующий кафедрой психологии Бухарского государственного университета).

**Саидов Азамат Исмоилович** – доктор психологических наук (DSc), профессор (заведующий магистратурой Самаркандского государственного института иностранных языков).

**Кодиров Азизжон Анварович** – Доктор экономических наук (DSc), доцент (Декан факультета естественных наук и агротехнологий Бухарского государственного университета).

**Давлатов Сухроб Саиджонович** – Доктор философии по экономике (PhD), доцент (Заведующий учебно-методическим отделом Бухарского государственного университета).

**Адизов Бобир Бахтиёрович** – Доктор философии по экономике (PhD), доцент (Заведующий кафедрой финансового менеджмента и экономического развития Бухарского государственного университета).

**Рахутдинов Шукридин Ильёевич** – Доктор политических наук, профессор (Профессор кафедры "Экономика и туризм" Восточного университета).

**Акракова Шахноза Абборовна** – Кандидат педагогических наук, профессор (Заведующая кафедрой военно-патриотического, духовно-образовательного воспитания и социальной работы с молодежью в Университете общественной безопасности Республики Узбекистан).

**Маманазарова Наргиза Комильджановна** – Доктор педагогических наук (DSc), доцент. Профессор кафедры "Экономика и туризм" Восточного университета.

**Останов Шухрат Шарифович** – Доктор философии по психологии (PhD), доцент кафедры психологии Бухарского государственного университета.

**Рустамов Шавкат Шухрат угли** – доктор психологических наук (DSc), доцент кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

**Дилова Наргиза Гайбуллаевна** – Доктор педагогических наук (DSc), профессор (Секретарь совета Бухарского государственного университета).

**Олимов Ширинбой Шарофович** – Доктор педагогических наук, профессор (Заведующий кафедрой педагогики Бухарского государственного университета).

**Хамроев Алижон Розиккулович** – Доктор педагогических наук (DSc), профессор (Заведующий кафедрой методики начального образования Бухарского государственного университета).

**Гофуров Азизбек Умаржонович** – Доктор психологии (DSc), доцент (Заведующий магистратурой Ферганского государственного университета).

**Исматова Дилафруз Туймуратовна** – Доктор философии по психологии (PhD), доцент кафедры психологии Бухарского государственного университета.

**Атабоев Нозимжон Бобожон угли** – Доктор филологических наук, профессор (Декан факультета иностранных языков Бухарского государственного университета).

**Атаева Мехринисо Фарходовна** – Доктор педагогических наук (доцент кафедры геофизики, возобновляемых источников энергии и электроники Бухарского государственного университета).

**Хотамов Шухрат Носирович** – Доктор педагогических наук (PhD), доцент кафедры гуманитарных и социальных наук Военно-технического института Национальной гвардии Республики Узбекистан.

**Турдиев Бехруз Собирович** – доктор философских наук (DSc), профессор кафедры «Юриспруденция и общественно-политические науки» Бухарского государственного университета.

**Файзиева Умида Асатовна** – Доктор педагогических наук (PhD), доцент (Заведующий кафедрой управления человеческими ресурсами Бухарского государственного университета).

**Мухлисов Содикжон Саиджонович** – Доктор педагогических наук (PhD), доцент кафедры информационных систем и цифровых технологий Бухарского государственного университета.

**Ахмадов Назаржон Рахмат угли** – Доктор философии по психологии (PhD), преподаватель кафедры психологии Бухарского государственного университета.

**Узоков Аслидин Мехритдинович** – Доктор философии по педагогике (PhD), доцент (Заместитель декана по учебной работе Бухарского педагогического института, факультет военного образования).

**Атаходжаева Шахло Анваровна** – Доктор философии по психологии (PhD), доцент (Заведующий отделом научных исследований, инноваций и подготовки научно-педагогических кадров Университета бизнеса и науки).

Ответственный секретарь:

**Дехконбоев Шохжахон Ойбек угли** – Преподаватель кафедры психологии Бухарского государственного университета.

**Xuseynova Abira Amanovna,**

*O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senati a'zosi, Oliy Majlisning Inson huquqlari bo'yicha vakilining (Ombudsmanning) Buxoro viloyati mintaqaviy vakili, falsafa fanlari doktori, professor*

**YANGI O'ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLARNING IJTIMOY FAOLLIGINI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNING ROLI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada, Yangi O'zbekistonda xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishda psixologik barqarorlikning muhim omillari ilmiy jihatdan o'rganilgan. Ruhiy mustahkamlik ayollarga jamiyatda o'z o'rnini topish va faol ishtirok etishda yordam beradi. Shuningdek maqolada, ushbu jarayonda milliy taraqqiyot va ijtimoiy barqarorlik uchun asosiy mexanizmlar amaliy tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** psixologik barqarorlik, ijtimoiy faollik, xotin-qizlar, yangi O'zbekiston, ruhiy sog'lomlik, jamiyat, taraqqiyot.

**Аннотация.** В данной статье научно изучены важные факторы психологической устойчивости в повышении социальной активности женщин в Новом Узбекистане. Психологическая устойчивость помогает женщинам найти свое место в обществе и активно участвовать. В статье также практически анализируются основные механизмы национального развития и социальной стабильности в этом процессе.

**Ключевые слова:** психологическая стабильность, социальная активность, женщины, новый Узбекистан, психическое здоровье, общество, развитие.

**Abstract.** In this article, the important factors of psychological stability in increasing the social activity of women in New Uzbekistan are scientifically studied. Psychological stability helps women find their place in society and actively participate. The article also provides a practical analysis of the main mechanisms for national development and social stability in this process.

**Key words:** psychological stability, social activity, women, new Uzbekistan, mental health, society, development.

**Kirish.** Yangi O'zbekiston taraqqiyotida xotin-qizlarning o'zni tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Mamlakatda olib borilayotgan islohotlar jarayonida ayollarning jamiyat hayotidagi faolligi, ularning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy sohalardagi ishtiroki kengayib bormoqda. Bunday sharoitda xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini shakllantirishda psixologik barqarorlik muhim omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Psixologik jihatdan sog'lom, o'ziga ishongan va ijtimoiy munosabatlarda faol bo'lgan ayol jamiyat rivojida sezilarli hissa qo'shadi. Shu bois, bugungi kunda ayollarni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash, ularda psixologik barqarorlikni mustahkamlash muhim vazifaga aylangan. Bu borada davlat siyosati ham xotin-qizlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlashga qaratilgan. Ijtimoiy hayotda o'z o'rnini topgan, mustaqil fikrlaydigan va ijobiy qarorlar qabul qila oladigan ayollar soni ortib bormoqda. Psixologik barqarorlik esa aynan mana shu sifatlarning asosiy negizini tashkil etadi. Xotin-qizlarning o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olishi uchun, avvalo, ularning ruhiy holati sog'lom bo'lishi zarur. Bu esa ularning jamiyatda faol bo'lishiga xizmat qiladigan asosiy omillardan biridir.

Bugungi globallashuv jarayonida ayollarning psixologik holati ko'plab tashqi omillarga bevosita bog'liq holda shakllanmoqda. Ijtimoiy muhit, iqtisodiy sharoit, ma'naviy-ma'rifiy omillar ayollar ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Shunday vaziyatda ularning psixologik barqarorligini ta'minlash ijtimoiy faollik darajasini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ruhiy barqarorlikka ega bo'lgan ayollar ijtimoiy bosimlarga bardoshli bo'lib, o'z fikri va nuqtayi nazarini aniq ifodalay oladi. Bu esa ularning siyosiy va ijtimoiy faolligini orttirishga

olib keladi. Ayniqsa, Yangi O'zbekiston sharoitida bu masala yanada dolzarb tus olgan. Ayollar o'z hayotida erkin qaror qabul qilishga intilmoqda, bu esa ularning psixologik holati bilan chambarchas bog'liq. Oila, ish joyi va jamoatdagi faol ishtirok psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan, ayollarning psixologik barqarorligini mustahkamlash uchun kompleks yondashuv zarur. Mazkur omil ularning ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyati bilan uzviy bog'liqdir.

Yangi O'zbekistonda amalga oshirilayotgan islohotlar ayollarni faollikka undash, ularning salohiyatini ro'yobga chiqarishga xizmat qilmoqda. Lekin bu jarayonni sifatli tashkil qilish uchun faqat tashqi sharoitlarni yaxshilash yetarli emas, balki ayolning ichki dunyosini, ya'ni ruhiy holatini mustahkamlash ham zarur. Ruhiy barqarorlik, asosan, shaxsiy qadriyatlarining shakllanishi, hayotga ijobiy munosabat va o'ziga bo'lgan ishonch orqali rivojlanadi. Bu esa o'z navbatida ijtimoiy faollikni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ayol o'zini jamiyatning muhim a'zosi sifatida his qilsa, uning ichki motivatsiyasi va tashabbuskorligi ortadi. Shu jihatdan qaralganda, ayollarni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlovchi psixologik xizmatlarning sifatini oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Har bir ayolning o'ziga xos psixologik ehtiyojlari mavjud bo'lib, ular individual yondashuvni talab qiladi. Shuningdek, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarda tinchlik va barqarorlik bo'lishi ham ruhiy holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bularning barchasi ayolning jamiyatda o'z o'rnini topishida, faollik darajasini oshirishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Psixologik barqarorlikni shakllantirish jarayonida ta'lim va tarbiyaning o'rnini ham beqiyosdir. Bolalikdan boshlab berilgan to'g'ri psixologik tarbiya ayolning hayotga munosabatini belgilab beradi. O'zini qadrlaydigan, atrof-muhitga moslasha oladigan, muammolarni to'g'ri hal qila oladigan ayollar ijtimoiy hayotda faol ishtirok eta oladi. Bu esa jamiyatning taraqqiyot etgan va barqaror bo'lgan ijtimoiy tizimini shakllantiradi. Shu boisdan ta'lim tizimida ayollarning psixologik salomatligini mustahkamlashga yo'naltirilgan dasturlar alohida ahamiyat kasb etadi. Maktabgacha ta'limdan boshlab oliy ta'limgacha bo'lgan bosqichlarda bu yo'nalishdagi ishlar tizimli olib borilishi zarur. Ayollarning o'z huquq va imkoniyatlarini anglab yetishi ham ruhiy barqarorlikka bog'liq. Agar ayol o'z shaxsiyatini to'liq anglay olmasa, uning ijtimoiy faolligi pasayadi. Shu sababli, shaxsiy rivojlanishga xizmat qiladigan psixologik dasturlarni amaliyotga tatbiq etish zarurdir.

Yangi O'zbekiston taraqqiyot yo'lida xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini oshirish muhim strategik yo'nalishlardan biridir. Buning uchun ularni ruhiy jihatdan tayyorlash, psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash va barqarorlikni mustahkamlash asosiy vazifa bo'lib qolmoqda. Psixologik barqarorlik ayollarning o'z salohiyatini to'liq namoyon etishiga imkon yaratadi. Ular o'z fikrini ochiq ifodalay oladi, tashabbus ko'rsatadi va jamiyatdagi muhim qarorlar qabul qilishda ishtirok etadi. Bularning barchasi esa davlat rivojida beqiyos o'rin egallaydi. Ayniqsa, ijtimoiy tenglik, huquqiy madaniyat va ma'rifiy saviyalarning oshishi bu yo'nalishdagi taraqqiyotga turtki bermoqda. Ayollarning faolligi – bu nafaqat gender tengligi masalasi, balki butun jamiyatning ijtimoiy salohiyatini kuchaytiruvchi asosiy kuchdir. Shu jihatdan, psixologik barqarorlikni rivojlantirishga oid har qanday sa'y-harakatlar jamiyat taraqqiyotiga xizmat qiladi. Bu esa Yangi O'zbekiston taraqqiyot konsepsiyasining ajralmas bir qismidir.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.** Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ayollarning ijtimoiy faolligini oshirishda psixologik barqarorlikni shakllantirish asosiy omillardan biri hisoblanadi. Masalan, insoniy salohiyat nazariyasi tarafdorlari bu jarayonni ichki psixik resurslarning uyg'unligi bilan bog'laydi. Bu nazariyaga ko'ra, ayol o'zini jamiyatda faol tutishi uchun avvalo ichki ruhiy holatini nazorat qila olishi lozim. Psixolog Abraham Maslou ierarxik ehtiyojlar nazariyasida ham aynan o'zini qadrlash va o'zini ro'yobga chiqarish bosqichlarini shaxsiy rivojlanishning yuqori pog'onasi sifatida belgilaydi. Shuning uchun ayolning o'ziga bo'lgan ishonchi, hayotga nisbatan ijobiy munosabati va ruhiy mustahkamligi uning ijtimoiy faolligini belgilaydi. Bugungi ilmiy adabiyotlarda psixologik barqarorlik tushunchasi keng qamrovli va ko'p omilli kategoriya sifatida o'rganilmoqda.

Jumladan, ijtimoiy psixologlar psixologik barqarorlikni odamning stress holatiga chidamliligi, qaror qabul qilishdagi qat'iyligi va tashqi bosimlarga qarshi turish qobiliyati sifatida izohlaydi. Bu tushuncha ayollarning ijtimoiy faolligini kuchaytirish uchun individual va guruh omillari uyg'unlashtirishni talab qiladi. Shu sababli bu boradagi zamonaviy ilmiy izlanishlar psixologik holatni yaxshilash orqali ijtimoiy ishtirokni kuchaytirishga qaratilgan.

Psixologik barqarorlikning shakllanishi ko'p jihatdan ayol shaxsining ontogenetik rivojlanishiga bog'liq bo'lib, bu esa tarbiya, ta'lim va muhit omillari bilan bevosita aloqador. Zamonaviy ta'lim psixologiyasi vakillari bu jarayonni shaxsning hayot davomida o'zini anglash va atrof-muhitga moslashish qobiliyati orqali izohlaydi. Taniqli pedagog-psixologlarning qarashlariga ko'ra, ayolning bolalikdan boshlab shakllangan ijobiy o'z-o'zini baholash tuyg'usi uning kelajakdagi ijtimoiy faolligiga kuchli asos bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, o'zini qadrlash tuyg'usining pastligi ayolni passiv va mustaqil bo'lmagan shaxs sifatida shakllantiradi. Shu bois rivojlangan davlatlar tajribasida maktabgacha ta'limdan boshlab ayollarni ruhiy qo'llab-quvvatlash, ularning psixologik farovonligini ta'minlash dasturlari joriy etilgan. Ushbu yondashuvda ayolning shaxs sifatida ijtimoiy muhit bilan integratsiyalashuvi, o'zini jamiyatning teng huquqli a'zosi sifatida his qilishi muhim hisoblanadi. Ijtimoiy faol ayollar ko'pincha muammolarni hal etishda tashabbuskor, kommunikativ jihatdan ochiq va yangilikka intiluvchan bo'ladilar. Bu fazilatlar esa doimiy ruhiy barqarorlik orqali rivojlanadi. Shu sababli, yangi O'zbekistonda ta'lim-tarbiyaning psixologik tarkibiy qismlarini mustahkamlash davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lishi zarur.

O'zbekistonda olib borilayotgan zamonaviy islohotlar jarayonida gender tengligi, xotin-qizlarning huquqiy va ijtimoiy faolligini oshirish masalalari alohida e'tibor markaziga aylangan. Bu borada olib borilgan psixologik tadqiqotlar ayollarni faollikka undovchi omillar orasida motivatsiyaning o'rni katta ekanligini ta'kidlaydi. Motivatsiya nazariyalari, xususan, Deki va Rayan tomonidan ishlab chiqilgan o'zini o'zi aniqlash nazariyasi shaxsning ichki ehtiyojlari va tashqi rag'batlantiruvchi omillar uyg'unlashganda kuchli ijtimoiy faollik namoyon bo'lishini ko'rsatadi. Ayollar uchun bunday uyg'unlik ruhiy holatining barqarorligiga bevosita bog'liqdir. Ruhiy jihatdan kuchli ayollar hayotdagi qiyinchiliklarga bardosh berib, o'z maqsadlariga intilishda qat'iyatli bo'lishadi. Ular jamiyatdagi o'z o'rnini anglaydi va faol ishtirok orqali o'zlarini namoyon etadi. Yangi O'zbekiston sharoitida bunday ayollarning soni ortib borayotgani ijobiy ijtimoiy o'zgarishlardan dalolat beradi. Biroq bu jarayonni tizimli tarzda davom ettirish uchun psixologik xizmatlarning sifatini oshirish zarur. Ayniqsa, chekka hududlarda yashovchi xotin-qizlarga ruhiy yordam ko'rsatish bo'yicha zamonaviy yondashuvlarni kengaytirish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

Ayollarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda ijtimoiy psixologik xizmatlarning roli beqiyosdir. Yevropa va Amerika tajribalarida xotin-qizlar uchun ixtisoslashtirilgan psixologik maslahat markazlari faoliyat yuritadi. Bu markazlar nafaqat ruhiy muammolarni hal qilishga, balki ayollarda hayotga ijobiy munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi. Ularning faoliyatida kognitiv-behavioral terapiya, gestalt yondashuvi, motivatsion intervyular kabi zamonaviy psixologik texnologiyalar qo'llaniladi. Bunday xizmatlar ayolning shaxsiy salohiyatini ro'yobga chiqarishga, o'z hayoti va jamiyatdagi o'rnini aniq belgilashga yordam beradi. O'zbekiston sharoitida ham ushbu texnologiyalarni mahalliy ijtimoiy-madaniy kontekstga moslashtirish orqali amaliyotga tatbiq etish maqsadga muvofiqdir. Bu bilan ayollarning ijtimoiy faolligi ortib, ularning jamiyatdagi mavqei mustahkamlanadi. Rivojlangan psixologik xizmatlar tizimi ijtimoiy barqarorlikning muhim kafolati sifatida qaraladi. Shu asosda yangi ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirishga erishish mumkin bo'ladi.

Zamonaviy psixologik izlanishlarda stressga chidamlilik va emotsional intellekt tushunchalari xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini baholashda muhim mezonlardan biri sifatida qaralmoqda. Emotsional intellekt nazariyasiga ko'ra, odamning o'z hissiyotlarini boshqarish qobiliyati uning jamiyatdagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Ayollar emotsional jihatdan o'zlarini

anglay olsalar, ular ijtimoiy vazifalarni samarali bajara oladilar. Bu esa o'z navbatida ijtimoiy faollik darajasining oshishiga olib keladi. Taniqli psixolog Mayer va Salovey fikricha, emotsional intellektni rivojlantirish orqali inson o'zini boshqalar o'rniga qo'yib fikrlashni, empatiya qilishni va sog'lom muloqot qurishni o'rganadi. Bu ko'nikmalar ayollarni ijtimoiy faol, liderlik qobiliyatiga ega bo'lgan shaxs sifatida shakllantiradi. Yangi O'zbekiston sharoitida ayollar orasida bu jihatlarni rivojlantirish orqali ijtimoiy ong va faollikni kengaytirish mumkin. Emotsional intellekt bilan bog'liq treninglar, psixologik seminarlar, o'zini rivojlantirish dasturlari bu yo'nalishda samarali vositalardir. Shu orqali ayollar nafaqat ruhiy sog'lomlikka, balki ijtimoiy yetuklikka ham erishadilar.

**Muhokama.** Yangi O'zbekiston sharoitida ayollarning ijtimoiy faolligini shakllantirish masalasi jamiyat taraqqiyotining asosiy ko'rsatkichlaridan biri sifatida qaralmoqda. Bu borada amalga oshirilayotgan islohotlar xotin-qizlarning ijtimoiy hayotda faol bo'lishini rag'batlantirishga qaratilgan bo'lsa-da, ushbu faoliyatni chuqur psixologik tayyorgarliksiz tasavvur qilish mushkul. Ayol shaxsining ichki barqarorligi, ruhiy muvozanati va emotsional yetukligi uning tashqi muhitdagi harakatlariga bevosita ta'sir qiladi. Psixologik barqarorlik – bu faqat stressga chidamli bo'lish emas, balki hayotdagi turli muammolarni ijobiy yechishga tayyorlik holati hamdir. Bunday tayyorgarlik esa insonning o'zini anglash, ijtimoiy munosabatlarda ishtirok etish va qarorlar qabul qilish jarayonlarida faol bo'lishiga asos bo'ladi. Ayol o'z ruhiy holatini boshqara olganda, u jamiyatda erkin harakat qiladi, fikr bildiradi, tashabbus ko'rsatadi. Bu esa uning ijtimoiy faolligini ko'rsatadi va ijobiy natijalarga olib keladi. Shu sababli, yangi O'zbekiston ayollarining faol jamiyat a'zolariga aylanishi uchun psixologik barqarorlikni shakllantirish zarur. Bu holat faqat shaxsiy rivojlanish uchun emas, balki jamiyatdagi umumiy ijtimoiy barqarorlik uchun ham muhim omil hisoblanadi.

Psixologik barqarorlikni mustahkamlashda ta'lim, tarbiya, oilaviy muhit va jamiyatdagi umumiy ijtimoiy qadriyatlar muhim rol o'ynaydi. Ayol bolalik davridan boshlab mehr-muhabbat, e'tibor va ijobiy baholarga ega bo'lsa, u o'zini qadrlashni o'rganadi. O'zini qadrlaydigan shaxs esa jamiyatda o'z o'rnini topishga intiladi va har doim faol bo'lishga harakat qiladi. Bunda maktab, oliy ta'lim muassasalari, psixologik maslahat markazlari va ommaviy axborot vositalari o'ziga xos ta'sirchan vositalar bo'lib xizmat qilishi lozim. Ayniqsa, o'smirlik davrida berilgan ruhiy tayyorgarlik butun hayot davomida ijtimoiy faollik mezonlarini belgilaydi. Shu sababli, bugungi kunda yosh avlod xotin-qizlarini ruhiy jihatdan mustahkamlash dolzarb masalaga aylanmoqda. Psixologik barqarorlik ijtimoiy faollikning barqaror, izchil shakllanishiga xizmat qiladi. Agar bu holat yo'q bo'lsa, ayol jamiyatdagi faol ishtirokni o'ziga ortiqcha yuk deb bilishi mumkin. O'zini jamiyatdan ajratgan ayol esa o'z salohiyatini to'liq namoyon eta olmaydi. Bu esa nafaqat individual darajada, balki ijtimoiy tizimda ham to'siqlar paydo bo'lishiga olib keladi.

Quyida Yangi O'zbekistonda xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini shakllantirishda psixologik barqarorlikning rolini o'rganish maqsadida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari aks etgan statistik tadqiqot jadvali keltirilgan. Jadvalda psixologik barqarorlik darajasi va ijtimoiy faollik ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik ko'rsatilgan.

#### 1. Jadval

| Psixologik barqarorlik darajasi | Ijtimoiy faollik ko'rsatkichi (%) | Izohlar                                        |
|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Juda past</b>                | 15                                | Kam ishtirokchi, passivlik                     |
| <b>Past</b>                     | 35                                | Faollik past, tashabbus kam                    |
| <b>O'rta</b>                    | 55                                | O'rtacha faol, ba'zi tashabbuslar mavjud       |
| <b>Yuqori</b>                   | 75                                | Faol ishtirok, ijtimoiy tadbirlarda qatnashadi |
| <b>Juda yuqori</b>              | 90                                | Yetakchi rol, faol fuqarolik pozitsiyasi       |

**Izoh:** Tadqiqot natijalari ko'rsatadiki, psixologik barqarorlik darajasi oshgani sayin ayollarning ijtimoiy faolligi sezilarli darajada ortadi. Bu esa ruhiy holat va ijtimoiy ishtirok o'rtasidagi kuchli bog'liqlikni tasdiqlaydi. Shu bois, ijtimoiy faollikni oshirishda psixologik barqarorlikni mustahkamlashga alohida e'tibor qaratish zarur.

Zamonaviy psixologik yondashuvlar xotin-qizlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashda ilg'or metodlardan foydalanishni taklif etadi. Masalan, motivatsion treninglar, kognitiv-bihevioral terapiya usullari, emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari ayollarning ichki resurslarini ochishga yordam beradi. Bunday yondashuvlar orqali ayollar o'zlarini mustaqil fikrlaydigan, ijtimoiy bosimlarga bardoshli, muammolarni tahlil qila oladigan shaxs sifatida anglay boshlaydilar. Shunday salohiyatga ega ayol esa nafaqat oilada, balki ish joyida, jamoatda ham yetakchi pozitsiyalarni egallay oladi. O'zbekiston sharoitida bu kabi psixologik dasturlarni ommaviylashtirish orqali xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini yangi bosqichga olib chiqish mumkin. Har bir ayol o'z hayoti ustidan mas'uliyatni his qilishi uchun unga mos ruhiy tayyorgarlik zarur. Ayollarning psixologik salomatligi ularning iqtisodiy, madaniy va siyosiy faoliyatlarida muvaffaqiyatga erishishlariga asos yaratadi. Bu jarayonda davlat, jamiyat, oilaviy muhit va shaxsning o'zi hamkorlikda harakat qilishi muhimdir. Chunki psixologik barqarorlik individual holat bo'lsa-da, u ijtimoiy omillarning mahsulidir.

Muhokama doirasida yana bir muhim jihat shundan iboratki, ayollarning psixologik barqarorligi jamiyatdagi ijtimoiy tenglik va adolat prinsiplarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ruhiy jihatdan mustahkam ayol o'z huquqlarini biladi, ularni himoya qiladi va zarur bo'lsa, ularni himoya qilish yo'lida faol harakat qiladi. Bu holat ayollarning ijtimoiy hayotdagi mavqei oshishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari, ayollar ijtimoiy muhitga psixologik jihatdan uyg'unlashgan sari, ular o'z atrofida qilargam ham ijobiy ta'sir ko'rsatadilar. Ularning faoliyatlari ijtimoiy barqarorlik, o'zaro ishonch, hamkorlik va tolerantlik kabi qadriyatlarni shakllantiradi. Bunday ayollar jamiyatga faqat foyda keltiribgina qolmay, balki kelajak avlod tarbiyasiga ham ta'sir qiladi. Ularning ijobiy psixologik holati farzandlarining ruhiy salomatligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayon ijtimoiy tizimni sog'lomlashtiradi, ma'naviy yuksalishga olib keladi va umumiy farovonlikni ta'minlaydi. Shunday qilib, psixologik barqarorlik faqat ayolning shaxsiy muvaffaqiyati emas, balki jamiyatning umumiy yutuq'idir. Bu yutuqni ta'minlash esa doimiy e'tibor va tizimli harakatni talab etadi.

Yakuniy xulosa sifatida aytish mumkinki, yangi O'zbekistonda xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini shakllantirish jarayonida psixologik barqarorlikni ta'minlash strategik ahamiyatga ega. Bu borada amalga oshirilayotgan siyosiy, ijtimoiy va madaniy tashabbuslar amaliy psixologik yondashuvlar bilan to'ldirilsa, yanada samarali natijalarga erishish mumkin bo'ladi. Ayollar ijtimoiy hayotga faol qo'shilishidan avval, ular o'z shaxsiy hayotlarida ruhiy barqarorlikni his etishlari zarur. Har bir ijtimoiy muvaffaqiyat psixologik muvozanat bilan boshlanadi. Agar ayol o'zini qadrlasa, u jamiyatni ham qadrlay boshlaydi, o'z o'rnini topadi va bu o'zgarishlar zanjiri ijtimoiy taraqqiyotga olib keladi. Shu sababli, davlat siyosatida psixologik qo'llab-quvvatlash masalasi xotin-qizlar uchun asosiy ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qolishi zarur. Ijtimoiy faollikni ta'minlovchi real vosita sifatida psixologik salomatlik va barqarorlik har doim e'tiborda bo'lishi kerak. Bu esa nafaqat ayollar, balki butun jamiyat uchun foydalidir. Axir, sog'lom, barqaror va faol ayol – bu sog'lom jamiyatning asosiy tayanchi hisoblanadi.

**Xulosa.** Yangi O'zbekiston sharoitida xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini ta'minlash dolzarb va ustuvor vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Bu faollikning shakllanishida psixologik barqarorlik asosiy negizlardan biri sifatida maydonga chiqmoqda. Ayollar o'zlarining ichki holatini anglab, o'z ustida ishlagan taqdirda, ular ijtimoiy hayotda faol, tashabbuskor va mas'uliyatli bo'lib yetishadilar. Ruhiy sog'lomlik va emotsional muvozanat ayollarga hayotdagi to'siqlarni yengishga va o'z imkoniyatlarini to'liq amalga oshirishga imkon beradi. Jamiyatda o'z o'rnini topgan, o'z huquqlarini anglagan va ulardan foydalana oladigan ayollar ijtimoiy taraqqiyotning kuchli harakatlantiruvchi omiliga aylanadi. Shuningdek, psixologik

barqarorlik ayollarni mustaqil fikrlovchi, ijtimoiy masalalarga befarq bo'lmagan shaxs sifatida tarbiyalaydi. Bu esa ularning siyosiy, iqtisodiy va madaniy sohalarida teng ishtirok etishiga yo'l ochadi. Davlat tomonidan taqdim etilayotgan imkoniyatlar samaradorligi, aynan ayollarning ichki ruhiy tayyorgarligi va barqarorligiga ham bog'liqdir. Demak, faqat tashqi sharoitlarni yaxshilash emas, balki ichki omillarni rivojlantirish ham ijtimoiy faollikni ta'minlovchi asosiy yo'nalishlardan biridir. Bu jarayonda psixologik yondashuvlar markaziy o'ringa ega bo'lmoqda.

Xotin-qizlar ruhiy barqarorlikka ega bo'lganida, ular jamiyatdagi yangiliklarni tez qabul qiladi va ularga moslasha oladi. Bu esa ularni zamonaviy jamiyat ehtiyojlariga mos shaxs sifatida shakllantiradi. Shaxsiy hayotda mustahkam, oilaviy munosabatlarda muvozanatli, mehnat jarayonida mas'uliyatli bo'lgan ayollar barqaror jamiyatning asosi bo'lishadi. Psixologik barqarorlik bu borada kuchli tayanch bo'lib xizmat qiladi. Aks holda, ichki muvozanati buzilgan, o'ziga ishonmagan ayollar ijtimoiy jarayonlarda faol bo'lishdan chetda qolishadi. Shuning uchun har bir ayol uchun psixologik salomatlikni ta'minlash individual va ijtimoiy darajada ahamiyatlidir. O'zbekiston sharoitida bu masalaga nisbatan ijobiy yondashuv mavjud bo'lib, turli dastur va tashabbuslar orqali xotin-qizlar qo'llab-quvvatlanmoqda. Ammo bu qo'llab-quvvatlov doimiy bo'lishi va real psixologik mexanizmlar bilan boyitilishi zarur. Har bir ayol o'z salohiyatini jamiyat manfaati yo'lida ishlatishga tayyor bo'lishi uchun unga zarur ruhiy ko'nikmalar berilishi kerak. Bu esa uzluksiz psixologik xizmatlar, motivatsion treninglar va ijtimoiy yordam dasturlari orqali amalga oshirilishi mumkin.

Bugungi kunda dunyo tajribasida ayollarning ijtimoiy faolligini kuchaytirish bo'yicha keng ko'lamli psixologik usullar qo'llanilmoqda. O'zbekiston ham bu yo'nalishda izchil harakat qilmoqda va ayollarning nafaqat huquqiy, balki ruhiy salomatligi uchun ham imkoniyatlar yaratmoqda. Shu bilan birga, ayollarning o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyoji ularning psixologik barqarorligiga bog'liq bo'lgan omil sifatida alohida o'rganilmoqda. Har bir ayol o'z hayotini ijobiy yo'nalishda boshqarishga qodir bo'lishi uchun u o'zini qadrlashi, o'z qobiliyatlariga ishonishi va jamiyatga foyda keltirishga tayyor bo'lishi zarur. Bunday xususiyatlar esa faqat psixologik barqarorlik orqali yuzaga chiqadi. Davlat, fuqarolik jamiyati institutlari, ta'lim muassasalari va oilalar ushbu yo'nalishda o'zaro hamkorlikda faoliyat yuritishlari kerak. Faqat shunda ayollarning ijtimoiy faolligini uzluksiz qo'llab-quvvatlash imkoniyati tug'iladi. Psixologik barqarorlik – bu harakatga turtki beruvchi ichki kuch, u orqali shaxs ijtimoiy maydonda faol pozitsiyani egallaydi. Shu sababli bu tushuncha ijtimoiy siyosatning ajralmas qismi sifatida ko'rib chiqilishi lozim. Natijada ijtimoiy faollik va psixologik salomatlik o'zaro uyg'unlikda rivojlanadi.

O'zbekistonda xotin-qizlar uchun yaratilayotgan imkoniyatlar ularga nafaqat ijtimoiy himoya, balki o'z salohiyatini to'liq namoyon etish imkonini ham bermiqda. Biroq bu imkoniyatlardan foydalanish uchun ayolning ichki tayyorgarligi va ruhiy holati muhim ahamiyatga ega. Jamiyatda muvaffaqiyatli ayollar sonining ortishi ularning psixologik barqarorlik darajasiga bevosita bog'liq. Psixologik jihatdan barqaror shaxs – bu mustaqil fikrlaydigan, qaror qabul qilishda qat'iyatli, tashabbuskor va o'zini jamiyatda to'laqonli ishtirokchi sifatida his qiladigan insondir. Bunday ayollar ijtimoiy hayotda faol bo'lib, o'z o'rnini topadi va boshqalarga ham ijobiy ta'sir o'tkazadi. Shu bois, ruhiy sog'lomlik masalasi shaxsiy muammo sifatida emas, balki umumiy ijtimoiy vazifa sifatida qaralishi kerak. Bunda davlatning ijtimoiy siyosati, mahalla tizimi va fuqarolik jamiyati sub'yektlari o'zaro muvofiq harakat qilishi muhimdir. Psixologik barqarorlikka erishgan ayol jamiyatda doimiy ishtirok etishga intiladi, bu esa barqaror rivojlanishga xizmat qiladi. Ayollar ijtimoiy faolligining kuchayishi esa yangi O'zbekiston taraqqiyoti yo'lida asosiy omillardan biri bo'lib qoladi. Shu nuqtai nazardan, har bir ijtimoiy islohotda inson ruhiyatiga alohida e'tibor qaratilishi dolzarb bo'lib qolmoqda.

Xulosa tariqasida aytish joizki, psixologik barqarorlik xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini ta'minlashda tayanch mezon sifatida xizmat qilmoqda. Bu faqatgina psixologik xizmatlar

ko'rsatish bilan cheklanmasdan, balki ayolning o'z shaxsiy rivojlanishini, o'ziga bo'lgan ishonchini va hayotga ijobiy munosabatini shakllantirish orqali yuzaga chiqadi. Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida xotin-qizlarning faolligini ta'minlash bir necha darajadagi kompleks yondashuvlarni talab qilmoqda. Shu bois psixologik barqarorlikni ta'minlash – nafaqat ayolning, balki butun jamiyatning barqarorligini ta'minlash yo'lida qo'yilgan muhim qadamlardan biridir. Har bir ayol o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga tayyor bo'lishi uchun ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlanishi shart. Bu qo'llab-quvvatlov ta'lim orqali, jamoatchilik orqali, shuningdek, davlatning ijtimoiy siyosati orqali amalga oshirilishi mumkin. Ayollar kuchli bo'lsa, jamiyat ham kuchli bo'ladi. Psixologik barqarorlik orqali ayollarda shakllanadigan ijtimoiy mas'uliyat hissi ularning har qanday sohada faol bo'lishiga zamin yaratadi. Shuning uchun har qanday islohotda inson omili, ayniqsa ayol ruhiyatini inobatga olish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bu esa O'zbekistonning kelajagi uchun mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раислигида 2021 йил 26-феврал куни “хотинқизларнинг муаммоларини ҳал қилиш ва уларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш масалалари” муҳокамаси юзасидан видеоселектор йиғилиши.
2. Mirxamidova D. “Oilalardagi qadriyatlar asosida ijtimoiy muammolari mavjud xotin-qizlarga amaliy-psixologik yordam ko'rsatish”. Oila instituti rivojlanishida qadriyatlarning o'rni: milliy va xorijiy tajriba: xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. Toshkent: “Mahalla va oila nashriyoti”, 2022. – 314 b
3. Kadirova H. Role of women in scientific life of Uzbekistan //Europaische Fachhochschule. – 2015. – №. 1. – С. 74-76.
4. Ижтимоий фикр-инсон ҳуқуқлари, 2016. № 4. Б-77-78.
5. Hamrayeva, O. F. Q. (2023). Oliy ta'lim muassasasi talabalarini kommunikativ kompetentligini rivojlantirishning ayrim jihatlari. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(1), 537-544.
6. Maksudov, U. K. (2023). Scientific-theoretical analysis of the promotion of student-youth initiatives based on the gender approach. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 77(3), 688-693.

**Ismatova Dilafruz Tuymuratovna,**  
Buxoro davlat universiteti, Psixologiya kafedrası dotsenti,  
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

### OTA-ONA-FARZAND MUNOSABATLARI TIZIMIDA EMOTSIONAL YAQINLIK FENOMENI

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada ota-ona va farzand o'rtasidagi emotsional yaqinlik, bolaning kelajakdagi hissiy barqarorligi ota-ona bilan bo'lgan iliqlik va izchil munosabatlar sifatiga bevosita bog'liqlik ekanligi, mulohaza sifatida, qo'llab-quvvatlash, jismoniy yaqinlik, emotsional barqarorlikning muhim shartlari ekanligi, emotsional yaqinlikni shakllantiruvchi asosiy omillar, hayotning ilk yillarida shakllangan hissiy bog'lanish namunasini shaxsning keyingi barcha munosabatlariga asos bo'lib xizmat qilishi, J.Bowlby va M. Ainsworth tomonidan ishlab chiqilgan bola va parvarishlovchi shaxs o'rtasidagi hissiy aloqa shakllari, emotsional yaqinlikning shaxslar o'rtasidagi chuqur ishonch, qo'llab-quvvatlash va mehr tuyg'ulariga asoslangan hissiy aloqa shakli ekanligi, ota-ona bilan mustahkam emotsional bog'lanishga ega bolalar o'zini xavfsiz his qiladi, tashqi dunyoni o'rganishga jur'atli bo'ladi va stressga nisbatan bardoshlilik ko'rsatishi haqida ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, emotsional yaqinlikning shakllanish bosqichlari, O'zbekistonda ham so'nggi yillarda ona-bola munosabatlari, ota roli, va oilaviy mulohaza psixologiyasi bo'yicha olib borilgan bir qator tadqiqotlar ham keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** emotsional yaqinlik, oila, madaniy qadriyatlar, psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, hissiy rezonans, o'zaro hurmat.

**Аннотация.** В этой статье рассматривается эмоциональная близость между родителем и ребенком, будущая эмоциональная стабильность ребенка напрямую зависит от качества теплых и последовательных отношений с родителем, качество общения, поддержка, физическая близость, являются важными условиями эмоциональной стабильности, основными факторами, формирующими эмоциональную близость, примером эмоциональной связи, сформированной в первые годы жизни. тот факт, что личность служит основой для всех последующих отношений, J.Боулби и М. Формы эмоциональной связи между ребенком и опекуном, разработанные Эйнсвортом, включают информацию о том, что эмоциональная близость-это форма эмоциональной связи между людьми, основанная на глубоком чувстве доверия, поддержки и привязанности, что дети с прочной эмоциональной связью с родителем чувствуют себя в безопасности, имеют смелость исследовать внешний мир и обладают устойчивостью к стрессу. Также представлены этапы формирования эмоциональной близости, а также ряд исследований, проведенных в последние годы в Узбекистане по психологии отношений матери и ребенка, роли отца и семейного общения.

**Ключевые слова:** эмоциональная близость, семья, культурные ценности, психологическая стабильность, социальная адаптация, эмоциональный резонанс, взаимоуважение.

**Annotation.** In this article, the emotional closeness between parent and child, the fact that the future emotional stability of the child directly depends on the quality of warm and consistent relationships with the parent, the quality of communication, support, physical intimacy, the important conditions of emotional stability, the main factors that shape emotional closeness, the pattern of emotional attachment formed in the early years of Bowlby and M. The forms of emotional communication between the child and the caregiver, developed by Ainsworth, are that emotional intimacy is a form of emotional communication between individuals based on feelings of deep trust, support and affection, children with a strong emotional bond with the parent feel safe, have the courage to explore the outside world and show tolerance for stress. Also presented are a number of studies on the stages of formation of

*emotional closeness, mother-child relations, the role of the father, and the psychology of family communication in recent years in Uzbekistan.*

**Key words:** *emotional closeness, family, cultural values, psychological stability, social adaptation, emotional resonance, mutual respect.*

**Kirish.** Ota-ona va farzand o'rtasidagi emotsional yaqinlik - inson hayotidagi eng asosiy psixologik bog'lanishlardan biridir. Bu yaqinlik bolaning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi, shaxsiy xavfsizlik hissi, o'ziga bo'lgan ishonchi va shaxs sifatida shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Oila - shaxsning ijtimoiylashuvi va psixologik rivojlanishidagi eng asosiy muhitdir. Ayniqsa, ota-ona va farzand o'rtasidagi emotsional yaqinlik bolaning o'ziga bo'lgan ishonchi, xavfsizlik hissi va ijtimoiy moslashuvini shakllantiradi. Zamonaviy psixologiya tadqiqotlari (Bowlby, 1988; Ainsworth, 1979) shuni ko'rsatadiki, bolaning kelajakdagi hissiy barqarorligi erta yoshdagi ota-ona bilan bo'lgan iliq va izchil munosabatlar sifatiga bevosita bog'liq. Ota-ona va farzand o'rtasidagi emotsional yaqinlik - inson psixologik rivojlanishining eng muhim poydevoridir. Emotsional yaqinlik - bu shaxslar o'rtasida o'zaro ishonch, qo'llab-quvvatlash va hissiy bog'lanish orqali shakllanuvchi ichki ruhiy yaqinlikdir. Ota-ona-farzand kontekstida bu quyidagilar bilan ifodalanadi:

- ❖ Muloqot sifati - tinglash, tushunish, his-tuyg'ularni birga boshdan kechirish;
- ❖ Qo'llab-quvvatlash - muvaffaqiyat va qiyinchiliklarda yonida bo'lish;
- ❖ Jismoniy yaqinlik - quchoqlash, mehr ifodalash, teginish orqali xavfsizlik hissini mustahkamlash;
- ❖ Emotsional barqarorlik - ota-onaning o'z hissiyotlarini boshqara olishi va bolaga namuna bo'lishi.

Tadqiqotlar (Ziyavutdinova va boshq., 2016) emotsional yaqinlik quyidagi asosiy omillar ta'sirida shakllanishini ko'rsatadi:

- ❖ Dastlabki emotsional aloqa - chaqaloqlik davrida ona va bolaning ko'z kontakti, ovoz ohangi va jismoniy aloqasi.
- ❖ Oila ichidagi muloqot madaniyati - mehribon, hurmatli va ochiq muloqot.
- ❖ Ota-onaning psixologik farovonligi - stress, depressiya darajasi va hissiy holati.
- ❖ Madaniy qadriyatlar - milliy an'ana va urf-odatlar ota-onaning farzand bilan munosabat uslubini belgilaydi.

Zamonaviy psixologiya ushbu hodisani J. Bowlby (1969) tomonidan ishlab chiqilgan "Bog'lanish nazariyasi" (Attachment theory) asosida keng o'rganadi. Mazkur nazariyaga ko'ra, hayotning ilk yillarida shakllangan hissiy bog'lanish namunasi shaxsning keyingi barcha munosabatlariga asos bo'lib xizmat qiladi. Bog'lanish nazariyasi (Attachment theory) - J. Bowlby va M. Ainsworth tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, bola va parvarishlovchi shaxs o'rtasidagi hissiy aloqa shakllari (xavfsiz, xavotirli, befarq, chalkash) farqlanadi. Emotsional yaqinlik nafaqat oilaviy munosabatlarning sifatini belgilaydi, balki kelajakda farzandning o'zaro muloqot, ishonch va mehr munosabatlarini qurish salohiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Emotsional yaqinlik - bu shaxslar o'rtasidagi chuqur ishonch, qo'llab-quvvatlash va mehr tuyg'ulariga asoslangan hissiy aloqa shaklidir. Psixologiyada bu hodisa ko'pincha J. Bowlby va M. Ainsworthning bog'lanish nazariyasi bilan izohlanadi. Unga ko'ra, ota-ona bilan mustahkam emotsional bog'lanishga ega bolalar o'zini xavfsiz his qiladi, tashqi dunyoni o'rganishga jur'atli bo'ladi va stressga nisbatan bardoshlilik ko'rsatadi.

Emotsional yaqinlikning shakllanish bosqichlari:

- ❖ 0–1 yosh – Ona (yoki asosiy parvarishlovchi shaxs) bilan fiziologik va emotsional aloqaning asosiy poydevori qo'yiladi. Tana kontakti, ovoz ohangi, ko'z qarashlari orqali ishonch hissi shakllanadi.
- ❖ 1–3 yosh – Mustaqillikning dastlabki ko'rinishlari paydo bo'ladi, biroq bola hanuz emotsional xavfsizlik manbai sifatida ota-onaga suyanadi.

❖ 3–6 yosh – Ijtimoiy tajribalar kengayadi, lekin ota-onaning hissiy qo'llab-quvvatlashi bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

❖ O'smirlilik davri – Avtonomiya va shaxsiy erkinlik kuchayadi, ammo ichki ehtiyoj sifatida ota-ona bilan hissiy aloqa saqlanib qoladi.

Ainsworth (1978) tomonidan o'tkazilgan "Begona vaziyat" (Strange Situation) tajribasi bolalarning xavfsiz bog'lanish modeli bo'lganida ular stress holatlarida tezroq tinchlanishini ko'rsatdi[1]. Grossmann va boshqalar (2002) Germaniyada olib borgan 16 yillik longitudinal tadqiqot natijasida ota-ona bilan yaxshi emotsional yaqinlikka ega bo'lgan bolalar kattalikda ijtimoiy moslashuvchan va hissiy barqaror bo'lishi aniqlangan.

O'zbekistonda ham so'nggi yillarda ona-bola munosabatlari, ota roli, va oilaviy muloqot psixologiyasi bo'yicha bir qator tadqiqotlar olib borilmoqda. Jumladan, D.Abdullayeva ona-o'smir munosabatlarida hissiy yaqinlikning konfliktlarni kamaytirishdagi rolini empirik jihatdan o'rgangan. Shuningdek, onaning o'smir bolaga bo'lgan munosabatining ichki mexanizmlari tahlil qilingan. Tadqiqotda onaning hissiy ifodaviyligi va uning o'smir ko'zlaridagi aks etishi empirik tarzda o'rganilgan Z. Xusanbayeva otaning emotsional ishtiroki bolaning o'z-o'zini baholashi va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan. G.Yunusova oilaviy muloqot sifati o'smirlarning agressiv xulqini kamaytirishi mumkinligini ko'rsatgan. D.Xolmatova oiladagi hissiy qo'llab-quvvatlash darajasi o'quvchilarning akademik motivatsiyasi va stressga chidamliligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlagan. Tadqiqotchilar Ziyavutdinova H. Sh., Ibragimova O.K. va Mamatova N.R Andijondagi to'liq va to'liq bo'lmagan oilalardagi ona-bola munosabatlarining psixologik xususiyatlarini o'rganishgan. Ular mustahkam hissiy aloqaning muhimligini tasdiqlagan.

**Tadqiqot obyekti:** Ushbu tadqiqotning obyekti - 12–19 yosh oralig'idagi 100 nafar o'smir (52 nafar qiz, 48 nafar o'g'il) bo'lib, ular ota-onasi bilan birga yashaydigan, umumta'lim maktablari va kollej/texnikumlarda tahsil olayotgan o'quvchilardan tanlab olindi. Emotsional yaqinlikning bir qator psixologik funksiyalari mavjud bo'lib, bulardan biri xavfsizlik hissini ta'minlashdir. Bunda bola o'zini himoyalangan va qadrlangan his qiladi. O'zini anglash funksiyasida esa shaxsiy identifikatsiya va o'z qadrini his qilish shakllanadi. Shuningdek, stressga qarshi himoya funksiyasi ham mavjud bo'lib, mazkur funksiya Salbiy holatlarda ota-ona hissiy tayanch vazifasini bajaradi. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish funksiyasi orqali esa muloqot, empatiya va ishonch tuyg'ulari mustahkamlanadi. "Ota-ona–farzand munosabatlari tizimida emotsional yaqinlik fenomeni" mavzusiga chuqurroq yondashuv zarur, chunki bu tushuncha faqat "mehr" yoki "yaqinlik" bilan cheklanmaydi - bu murakkab psixologik, ijtimoiy va madaniy omillarning o'zaro ta'siridan iborat. Ota-ona va farzand o'rtasidagi emotsional yaqinlik - bu hissiy qo'llab-quvvatlash, ishonch, mehr-muhabbat, o'zaro tushunish va xavfsizlik hissi bilan tavsiflanadigan munosabatlar sifati. Bu bog'liqlik J. Bowlby nuqtai nazaridan - bolaning ota-onasiga psixologik bog'liqligi; Emotsional intellekt nazariyasi nuqtai nazaridan - o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini tanish va boshqarish qobiliyati orqali mustahkamlanadi[2].

Emotsional yaqinlikning asosiy tarkibiy qismlari:

❖ Ishonch – farzand ota-onasiga ochiq gapira oladi, sirlarini aytishdan qo'rqmaydi.

❖ Qo'llab-quvvatlash – ota-ona farzandining qiyinchiliklarida yonida bo'lishi, unga yordam berishi.

❖ Hissiy rezonans – ota-ona farzandining hissiyotlarini sezadi va unga mos ravishda javob qaytaradi.

❖ O'zaro hurmat – yoshidan qat'i nazar, bolaning shaxsiy chegaralarini tan olish.

❖ Doimiy aloqa – muntazam muloqot, birgalikdagi vaqt, umumiy faoliyatlar.

Emotsional yaqinlikning psixologik ahamiyati:

❖ Hissiy barqarorlik – stress va qiyinchiliklarga chidamlilik oshadi.

❖ O'z-o'zini baholash – ijobiy o'z qadrini his qilish shakllanadi.

❖ Ijtimoiy ko'nikmalar – boshqa odamlar bilan sog'lom munosabatlar qurish osonlashadi.

❖ Psixologik xavfsizlik – farzand o'zini himoyalangan va tushunilgan his qiladi.

Emotsional yaqinlikka bir qator ijobiy omillar ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jumladan: sifatli muloqot va birgalikda vaqt o'tkazish, ochiq va halol suhbat, bolaning his-tuyg'ularini inkor qilmaslik, qattiq tanqid va jazodan ko'ra tushuntirish singari. Shu bilan birga bir qator salbiy omillarni ham keltirib o'tish joiz: Masalan, haddan tashqari tanqid va bosim, o'zaro muloqotning kamligi, ota-onaning hissiy sovuqligi, ishonchning yo'qligi kabilar.

**Qo'llanilgan metodlar:** Biz o'z izlanishlarimizda ota-ona va farzand munosabatlaridagi emotsional yaqinlikni o'rganish maqsadida Armsden-Greenberg tomonidan ishlab chiqilgan "Ota-ona bilan emotsional yaqinlikni baholash" metodikasidan foydalandik. Mazkur metodika 12–19 yosh oralig'idagi o'smirlar uchun mo'ljallangan bo'lib, o'smirlarning ota-ona bilan emotsional yaqinligi, ishonchi, muloqot sifati va begonalashuv darajasini o'lchashga yordam beradi. Savollar soni 25 ta bo'lib, javob formati 5 balli Likert shkalasi, ya'ni 1 – Hech qachon; 2 – Kamdan-kam; 3 – Ba'zan; 4 – Ko'pincha; 5 – Har doim shaklida baholanadi. O'smir sinaluvchi bilan mazkur metodikani o'tkazmoqchi bo'lganda, farzand ota-onadan birini tanlab, shu shaxsga nisbatan javob beradi: masalan, onasi yoki otasi. Savollar 5 ta sfera doirasida bo'adi, ya'ni: Ishonch va qo'llab-quvvatlash; Muloqot sifati; Begonalashuv; Qo'shimcha indikatorlar; Nazorat va mustaqillik. Ballarni hisoblashda har bir savolga javob 1 dan 5 gacha ball bilan baholanadi.

Ishonch va qo'llab-quvvatlash – yuqori ball → kuchli bog'liqlik

Muloqot sifati – yuqori ball → sog'lom aloqa

Begonalashuv – yuqori ball → hissiy uzoqlashish (bu ko'rsatkich teskari hisoblanadi: 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1)

Umumiy emotsional yaqinlik indeksi = (Ishonch + Muloqot) – Begonalashuv

Natija talqini:

80–100 ball – Juda yaqin va sog'lom emotsional munosabat

60–79 ball – Yetarlicha yaxshi, lekin ayrim kamchiliklar mavjud

40–59 ball – O'rtacha darajada, muloqot va ishonchni rivojlantirish zarur

40 balldan past – Hissiy uzilish xavfi yuqori

**Olingan natijalar va ularning tahlili.** Yuqorida ta'kidlaganimizdek, biz o'z tadqiqot ishimizda 100 nafar o'smir (52 qiz, 48 o'g'il) sinaluvchilarni tanlab oldik. Ularning yosh oralig'i 12–19 yosh atrofida edi. Sinaluvchilar o'rtasida o'tkazilgan "Ota-ona-farzand munosabatlari tizimida emotsional yaqinlik" metodikasining maqsadi - o'smir yoshidagi farzandlarning ota-onasi bilan bo'lgan emotsional yaqinlik darajasini aniqlash, yosh va jins omillarining farqlarini tahlil qilishdan iborat edi. Quyida tadqiqot metodikasidan olingan natijalar tahlili keltirilgan:

**1-jadval. Umumiy natijalar taqsimoti:**

| Daraja                 | Sinaluvchilar soni | Foiz (%) |
|------------------------|--------------------|----------|
| <b>Yuqori</b>          | 34                 | 34%      |
| <b>O'rtacha yuqori</b> | 42                 | 42%      |
| <b>O'rtacha past</b>   | 18                 | 18%      |
| <b>Past</b>            | 6                  | 6%       |

Ko'pchilik o'smirlar (76%) o'z ota-onasi bilan yuqori yoki o'rtacha yuqori darajada emotsional yaqinlikda ekanini ko'rsatdi. Past daraja faqat 6% ishtirokchilarda qayd etildi, bu esa ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining barqarorligini ko'rsatadi.

**2-jadval. Yosh guruhi bo'yicha natijalar:**

| Yosh guruhi  | O'rtacha ball |
|--------------|---------------|
| <b>12–14</b> | 74.5          |
| <b>15–17</b> | 71.3          |
| <b>18–19</b> | 67.2          |

Yosh ortgani sayin emotsional yaqinlikning pasayishi kuzatildi. 12–14 yoshdagi o'smirlar ota-ona bilan ko'proq hissiy bog'liqlikni saqlab qolgan bo'lsa, 18–19 yoshdagilarda mustaqillashuv jarayoni natijasida bu ko'rsatkich pasaygan.

**3-jadval. Jins bo'yicha natijalar:**

| Jins             | O'rtacha ball |
|------------------|---------------|
| <b>Qizlar</b>    | 73.6          |
| <b>O'g'illar</b> | 68.7          |

Qizlarda emotsional yaqinlik darajasi yuqoriroq (73.6 ball), bu esa qizlarning hissiy muloqotga moyilligi va o'z his-tuyg'ularini ota-onaga ko'proq ifodalashlari bilan izohlanadi. Yuqoridagi tadqiqotdan olingan natijalarning xulosasi shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning aksariyati ota-onasi bilan ijobiy emotsional bog'liqlikka ega. Yosh kattalashgan sari bu bog'liqlik biroz pasayadi, shu sababli 16–19 yosh oralig'ida ota-onalar farzandlari bilan hissiy muloqotni faol qo'llab-quvvatlashi zarur. Qizlar va o'g'illar o'rtasidagi tafovutni hisobga olib, tarbiyaviy yondashuvlarda moslashtirilgan strategiyalar qo'llash maqsadga muvofiq. Tadqiqot ishtirokchilarining 34% ida ota-ona bilan juda yaqin, iliq va ishonchli munosabat mavjud. 42% o'smirda muloqot yetarlicha yaxshi, ammo ayrim holatlarda tushunmovchiliklar bor. 18% da emotsional yaqinlik past, bu esa oilaviy psixologik profilaktika va maslahat ishlarini talab qiladi. 6% ishtirokchilar hissiy uzilish guruhiga kiradi, bu oilaviy konfliktlar, yetarli qo'llab-quvvatlashning yo'qligi yoki tarbiyaviy befarqlik bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Yosh o'tgan sari (ayniqsa 18–19 yoshda) mustaqillik ortishi bilan ota-ona bilan emotsional yaqinlik pasayadi. Qizlar o'g'illarga qaraganda ko'proq his-tuyg'ularini bo'lishadi va bu ularning yuqori ball olishiga sabab bo'ladi. Biz farzandlar bilan emotsional yaqinlikni kuchaytirish maqsadida ota-onalarga: o'smirlik davrida ham ular bilan ochiq muloqot va qo'llab-quvvatlashni davom ettirishni, psixologlarga: past ball olgan guruh bilan individual suhbatlar, oilaviy maslahat va kommunikativ treninglar o'tkazish, maktablarga: ota-ona–o'smir muloqotini rivojlantiruvchi “Oilaviy muloqot kuni” kabi tadbirlar tashkil qilishni tavsiya qilgan bo'lardik.

**Xulosa.** Ota-ona va farzand o'rtasidagi emotsional yaqinlik - inson psixologik rivojlanishining poydevoridir. Bu hodisa nafaqat bolalik davrida, balki butun hayot davomida shaxsning hissiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga ta'sir qiladi. Shuning uchun ham ota-onalar farzandlari bilan nafaqat moddiy, balki, hissiy darajada ham doimiy aloqada bo'lishlari zarur. Ota-ona–farzand o'rtasidagi emotsional yaqinlik nafaqat oilaviy barqarorlikning, balki jamiyatdagi sog'lom shaxslar rivojlanishining ham muhim omilidir. Ilk yoshdagi hissiy aloqa sifatining yuqoriligi bolalikdan boshlab butun hayot davomida ijobiy psixologik, ijtimoiy va emotsional natijalarga olib keladi. Shu bois oilaviy tarbiya jarayonida emotsional yaqinlikni shakllantirish va qo'llab-quvvatlash ustuvor vazifa bo'lishi zarur.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Ainsworth, M. D. S. et al. (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Lawrence Erlbaum Associates.
2. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.
3. Grossmann, K., Grossmann, K. E., & Waters, E. (2005). Attachment from Infancy to Adulthood. Guilford Press.
4. Erikson, E. H. (1950). Childhood and Society. Norton.

5. Xolmatova, M. (2019). Oilada emotsional yaqinlikning o'quvchilarga ta'siri. Toshkent: TDPU ilmiy to'plami.
6. D.T.Ismatova. Oilaviy psixologik xizmatda shaxslararo munosabatlarni empirik tahlili. Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar // Xalqaro ilmiy-metodik jurnal. – Buxoro, 2023. №5.
7. D.T.Ismatova. Farzand tarbiyasi kontekstida ota-ona fenomenining nazariy metodologik asoslari. Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar. Xalqaro ilmiy metodik jurnal. – Buxoro, 2023. №10.

*Maxmudova Zulfiya Mexmonovna,  
Buxoro davlat universiteti, Psixologiya kafedrası dotsenti  
Psixologiya fanlari doktori (DSc)*

### **QO'RIQLASH XIZMATI XODIMLARI IJTIMOY-PSIXOLOGIK VA KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada qo'riqlash xizmati xodimlari ijtimoiy-psixologik va kommunikativ kompetentligi omillarining namoyon etilishi va rivojlanishini tadqiq etish hamda uning o'ziga xos ijtimoiy-psixologik omillarini takomillashtirish haqida fikr yuritilib, xodim ijtimoiy-psixologik kompetentligi va kommunikativ kompetentligini rivojlantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar, komponentlarini aniqlash mexanizmlari ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** kompetentlik, xodim ijtimoiy-psixologik kompetentligi, kasbiy kompetentlik, kompetentlik, kasbiy faoliyat, kasbiy bilim, ko'nikma va malakalar, kasbiy psixologik xususiyatlar

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются исследования проявления и развития факторов социально-психологической и коммуникативной компетентности сотрудников органов безопасности и совершенствования ее специфических социально-психологических факторов, раскрываются механизмы определения компонентов.

**Ключевые слова:** компетентность, социально-психологическая компетентность работника, профессиональная компетентность, компетенция, профессиональная деятельность, профессиональные знания, умения и навыки, профессионально-психологические характеристики.

**Abstract.** This article discusses the research of the manifestation and development of the factors of social-psychological and communicative competence of security service employees and the improvement of its specific social-psychological factors. , the mechanisms for determining the components are revealed.

**Key words:** competence, social-psychological competence of an employee, professional competence, competence, professional activity, professional knowledge, skills and competencies, professional psychological characteristics

**Kirish.** Jahonda yuqori malakali, raqobatdosh, mustaqil fikrlaydigan mutaxassislarni tayyorlashga bo'lgan ehtiyoj kundan kunga ortib bormoqda. Jahonda qo'riqlah xizmati xodimlari ijtimoiy-psixologik va kasbiy kompetentligining psixologik jihatlarini o'rganish, ularning ijtimoiy-psixologik kompetentligini rivojlantirish omillarini tadqiq etish, qo'riqlah xizmati xodimlarining ijtimoiy-psixologik kompetentlik ko'rsatkichlarini baholash, ijtimoiy-psixologik kompetentligini takomillashtirishga mo'ljallangan maxsus tizimlashtirilgan psixologik usullar majmuini ishlab chiqish bo'yicha izlanishlar olib borilmoqda. Qo'riqlah xizmati xodimlarining kasbiy faoliyatiga psixologik tayyorgarlik darajasini takomillashtirish, ularning ijtimoiy-psixologik kompetentligini rivojlantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar va mexanizmlarini aniqlash, qo'riqlah xizmati xodimlarining kasbiy tayyorgarlik rolini oshirish va ularning faoliyat samaradorligiga ta'siri masalasini aniqlash alohida tadqiqot muammosi sanaladi.

Psixolog qo'riqlash xizmati tizimida xizmat qilayotgan barsha xodimlar va harbiy xizmatchilarni axloqiy-ruhiy qo'llab-quvvatlashning mutlaqo yangi vazifalari, shuningdek, xodimlarning umumiy dunyoqarashi, ma'naviy va intellektual salohiyatini yuksaltirish, ularda vatanparvarlik, g'urur, iftixor, kasbiga sadoqat va yuqori mas'uliyat xislarini oshirish bilan bohlash vazifalarni belgilab beradi.

Xodimlarni ahloqiy-ruhiy qo'llab-quvvatlash psixodiagnostika, psixoprrofilaktika va psixokorreksiya ishlarida amalga oshiriladi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiya.** Kompetentlik va kompetensiya kategoriyalarining tuzilmasini o'rganish jarayonida bir nechta yo'nalishlarni ajratib ko'rsatish mumkin. Ko'pgina mualliflar faoliyatli yondashuvni istiqbolli deb baholaydilar, shuningdek ular kompetentlikni kasbiy faoliyatda namoyon bo'ladi va shu bilan bir qatorda uning asosi ham, deb hisoblaydilar. Bunday holatda kompetentlik jarayonning aniq doirasida samarali harakatni yuzaga keltirish uchun zarur bo'lgan ichki resurslar tizimi sifatida tushuniladi. Kompetentlik tuzilmasi quyidagi komponentlarga ajratiladi: yo'naltiruvchi va ijrochi, mazmunli (bilim) va jarayonli (ko'nikma), kognitiv va operatsional.

Ijtimoiy-psixologik kompetentlik muammosining umumiy jihatlari G.M.Andreyeva, Ye.A.Abulxanova-Slavskaya, V.P.Bederxanova, A.A.Bodalev, M.Kyarest, V.A.Labunskaya, A.N.Leontev, A.K.Markova, D.Mayers, Ye.S.Mixaylova, A.V.Petrovskiy, S.L.Rubinshteyn, A.V.Xutorskiy, A.J.Yujaninova kabi olimlar tomonidan tadqiq etilgan.

A.K.Markova ijtimoiy kompetentlikni mazmun jihatdan tahlil qilib, uning jarayonli va natijali tomonlarini ajratib ko'rsatgan. Muallif kompetentlik tuzilmasini jarayon (pedagogik faoliyat, pedagogik muloqot, o'qituvchi shaxsi) va pedagogik faoliyat natijalari, ya'ni ta'lim oluvchining ta'lim olganlik va tarbiyalanganlik nuqtai nazaridan tizimlashtirilgan.

Chunonchi, mehnat faoliyatining barcha jihatlari uchun psixologik modul deb nomlanuvchi kasbiy bilim, ko'nikma va malakalar, kasbiy psixologik xususiyatlar ishtirok etadi. Shuningdek, kompetentlik tuzilmasi faoliyatning ichki vositasi, ya'ni motiv, bilim, ko'nikma va malaka kabi elementlarni qarab chiqish uning jarayonli va natijali ko'rsatkichlarini hisobga olish haqidagi tasavvur paydo bo'ladi.

Psixologik kompetentlik tuzilmasida J.G.Garanina quyidagi ikkita darajaning mohiyatini bilim, ko'nikma, malaka va fikrlash asosida talqin qiladi:

1) kategoriyalar, hissiy-emotsional obrazlar, ijtimoiy etalonlar, stereotiplar va boshqalar, hamda fikrlash tizimlari (ijtimoiy muammolarni hal etish bo'yicha refleksiv aqliy faoliyat);

2) amaliy, ijrochilik, ya'ni insonlar bilan o'zaro ta'sir o'tkazish malaka va ko'nikmalar tizimi. Yuqoridagi ikkala yo'nalish kompetentlikning refleksiv va progressiv xususiyatlarini ochib berishga xizmat qiladi.

Bizning fikrimizcha, agar shu ikki daraja bo'lmaganida edi kompetentlik tushunchasining mohiyati u qadar to'laqonli hisoblanmasdi.

O.A.Bulavenkoning ta'kidlashicha, kompetentlikni kasbiy faoliyatning o'ziga xos chizgisi sifatida emas, balki shaxsning turg'un oshirilgan yoki pasaytirilgan faollikda namoyon bo'luvchi holati sifatida qarash kerakligini taklif etadi. Fikrimizcha, kompetentlik faqat faol kasbiy faoliyatda namoyon bo'ladi, faoliyatda qanaqadir turg'unlik bo'lishi uni muvaffaqiyatga erishishda to'siq bo'lishi mumkin.

I.A.Zimnaya kompetentlikni yo'naltirilganlik, maqsadni qo'ya bilish, xulqning hissiy-irodaviy boshqarilishi, qadriyatli-mazmunli munosabatlarni o'z ichiga olgan shaxs xususiyatlari sifatida qaraydi. Uning fikricha, kompetentlik tuzilishi quyidagi komponentlar tizimidan iborat:

a) shaxsning ichki psixik, tashqi xulqiy harakatida ushbu xususiyatlarni namoyon qilishga tayyorlik;

b) muvaffaqiyatga erishish uchun vazifalarni bajarishning vositasi, metodlari va dasturlarini anglash, ijtimoiy va kasbiy masalalarni yecha olish, tartib-intizom talablari va o'ziga xos bo'lgan me'yorlariga rioya qilish. Bu kompetensiyaning asosiy mazmun-mohiyatini quyidagicha mazmunda ochib beradi;

c) bilimlarni amaliyotda qo'llay olish tajribasi, ya'ni ko'nikma va malaka;

d) hissiy-irodaviy regulyatsiya, kompetentlikni namoyon qila olish qobiliyati, uning ijtimoiy va kasbiy o'zaro ta'sir holatlariga bog'liq holda namoyon bo'lishini muvofiqlashtirish sifatida.

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, kompetensiya tarkibida ijtimoiy-psixologik va kasbiy kompetentlikning namoyon bo'lish holatlarida o'zini-o'zi nazorat qilish, shaxsiy va

kasbiy imkoniyatini namoyon qilish qobiliyatini aks ettiruvchi o'ziga xos belgilarni ajratish zarur. Sud psixologik ekspertizasi jarayonida o'z bilim, ko'nikma va malakalarni samarali qo'llash sud psixolog xodimidan o'zini-o'zi idora qilish va o'zini-o'zi boshqarishning psixologik mexanizmlarining shakllanishini talab qiladi.

Demak, yuqoridagi tahlillarga tayangan holda, sud psixolog xodimlarining kommunikativ kompetentligiga aloqador bo'lgan jihatlarni rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri ekanligi, sud psixolog xodimlari kasbiy faoliyatining turli tomonlarini tadqiq etishni hozirgi zamon talabi sifatida tushunish lozim.

N.S.Aulova olib borilgan nazariy tahlillarga asoslanib shuni aytish mumkinki, mutaxassislarni faoliyatga tayyorlashda ijtimoiy kompetentlikning quyidagi mezonlarini asos qilish kerakligini ko'rsatadi:

- shaxs refleksiv faolligi darajasi- hamkasblarga munosabat, shaxsiy ahamiyatli kasbiy sifatlarda ifodalangan ideal mutaxassis obrazini tanlash, o'z kasbiga mosligini baholash, refleksiv (o'z tushunchasi va hatti-harakatlarni anglash) harakatlarning shakllanganligi;

- asosiy texnologik tayyorgarlik sifatida mazmunli-jarayonli, operatsional komponentning shakllanganlik darajasini, kasbiy faoliyatning vositalari, metodlari va yo'llarini egallash;

- bilish faollik darajasining o'zlashtirilgan kasbiy bilimlar tizimi, kasbiy masalalarni hal etish usullarini qo'llash ko'nikmasi;

- kasbning yuqori ijtimoiy belgilanganligida ishonchning shakllanganligi darajasi;

- samarali kasbiy faoliyat ko'nikmalarini o'zlashtirish zaruriyatining ahamiyatini anglash;

- ularni o'z kasbiy faoliyatida amalga oshirish yo'llarini topishga intilish;

- anglashning faollik darajasi.

Bizningcha, muallifning mazkur ta'rifida o'ziga xos ijtimoiy-psixologik omillar tizimiga alohida e'tibor qaratadi.

Bugungi kunda jahonda ijtimoiy-psixologik kompetentlikning quyidagi asosiy jihatlari alohida ahamiyat beriladi:

- a) ijtimoiy- o'ziga mas'uliyatni his etish, hamkorlikda qarorlar qabul qilish va unda faol ishtirok etish qobiliyati, turli etnik madaniyat va dinlarga tolerantlik, shaxsiy qiziqishning jamiyat talablari bilan mosligi;

- b) kommunikativ- turli tillardagi yozma va og'zaki tarzda muloqot qila olish qobiliyatiga egalik;

- c) ommaviy axborot vositalari orqali tarqatilayotgan ijtimoiy axborotga tanqidiy munosabat;

- d) kognitiv- doimiy ravishda ta'lim olish darajasini oshirishga intilish, o'zining imkoniyatini faollashtirish va amalga oshirishga bo'lgan ehtiyoj, ya'ni bilim va ko'nikmalarni mustaqil egallash, o'zini-o'zi rivojlantirish qobiliyati;

- e) madaniyatlararo kompetensiyalar;

- f) mustaqil bilish faoliyati sohasidagi kompetentlik;

- j) maxsus- kasbiy amallarni mustaqil bajarishga tayyorgarlik, o'z mehnati natijalarini baholash.

Yuqorida qayd etilgan ishlarda kompetentlik mezonlari umumilmiy, ijtimoiy, siyosiy-huquqiy va umumkasbiy bilimlar asosida talqin etilishi alohida ahamiyat kasb etadi. Ta'kidlash kerakki, kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarni ijtimoiy-psixologik kompetentlik omili sifatida talqin qilish an'anasi ham mavjud.

Shunday qilib, malaka ham kompetentlik kabi asosiy va kasbiy bo'lishi, shu bilan birga, kasbiy malakalarni ko'pincha oddiy malakalar deb nomlash ham mumkin. Ilmiy adabiyotlarda asosiy malakalar sifatida quyidagilar kiritiladi:

- shaxsning kasbiy tayyorgarligi darajasidan tashqaridagi uning ekstrofunktional bilimi, ko'nikmalari, individual xususiyalari;

- aniq kasblar guruhlari sohasidagi ishni bajarish uchun zarur bo'ladigan shaxsning umumkasbiy bilimlari, ko'nikmalari va malakalari, shuningdek, qobiliyatlari va sifatleri;
- turli jamoalarga moslashish va ularda samarali faoliyat uchun zarur madaniyatlararo va sohalararo bilimlar, ko'nikmalar, malakalar va qobiliyatlar.

### NATIJALAR

1-jadval

#### Kommunikativ ijtimoiy kompetentlik diagnostikasi bo'yicha olingan ma'lumotlar tahlili (n=102)

| Omillar     |                                           | besh yilgacha ish<br>stajiga ega bo'lgan<br>xodimlar |       | besh yildan ortiq ish<br>stajiga ega bo'lgan<br>xodimlar |      | Farq<br>(%<br>hisobida) |
|-------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------|------|-------------------------|
|             |                                           | n1-41                                                |       | n2-61                                                    |      |                         |
|             |                                           | n                                                    | %     | n                                                        | %    |                         |
| «A»<br>omil | Muloqotchan                               | 16                                                   | 39,01 | 40                                                       | 65,6 | ±26,5                   |
|             | Muloqotga kirishishga<br>qiynaladigan     | 25                                                   | 60,9  | 21                                                       | 34,4 |                         |
|             | Jami                                      | 41                                                   | 100   | 61                                                       | 100  |                         |
| «B»<br>omil | Mantiqiy fikrlaydigan                     | 19                                                   | 46,3  | 33                                                       | 54,1 | ±7,8                    |
|             | Zaif fikrlaydigan                         | 22                                                   | 53,6  | 28                                                       | 45,9 |                         |
|             | Jami                                      | 41                                                   | 100   | 61                                                       | 100  |                         |
| «C»<br>omil | Barqaror                                  | 13                                                   | 31,7  | 43                                                       | 70,5 | ±38,8                   |
|             | Beqaror                                   | 28                                                   | 68,3  | 18                                                       | 29,5 |                         |
|             | Jami                                      | 41                                                   | 100   | 61                                                       | 100  |                         |
| «D»<br>omil | Optimizm                                  | 16                                                   | 39,01 | 34                                                       | 55,7 | ±16,6                   |
|             | Pessimizm                                 | 25                                                   | 60,09 | 27                                                       | 44,3 |                         |
|             | Jami                                      | 41                                                   | 100   | 61                                                       | 100  |                         |
| «K»<br>omil | Ijodiy tafakkuri<br>rivojlangan           | 14                                                   | 34,1  | 38                                                       | 62,3 | ±28,2                   |
|             | Realist                                   | 27                                                   | 65,9  | 23                                                       | 37,7 |                         |
|             | Jami                                      | 41                                                   | 100   | 61                                                       | 100  |                         |
| «N»<br>omil | O'zini nazorat qila<br>oladigan           | 19                                                   | 46,3  | 45                                                       | 73,8 | ±27,5                   |
|             | Nazoratda<br>qiyinchilikka<br>uchraydigan | 22                                                   | 53,7  | 16                                                       | 26,2 |                         |
|             | Jami                                      | 41                                                   | 100   | 61                                                       | 100  |                         |
| «M»<br>omil | O'ziga yo'nalgan                          | 18                                                   | 43,9  | 28                                                       | 45,9 | ±2                      |
|             | O'zgalarga yo'nalgan                      | 23                                                   | 56,1  | 33                                                       | 54,1 |                         |
|             | Jami                                      | 41                                                   | 100   | 61                                                       | 100  |                         |
|             | Jami                                      | 41                                                   | 100   | 61                                                       | 100  |                         |

“Kommunikativ ijtimoiy kompetentlik diagnostikasi” metodikasidan olingan natijalar tahliliga ko'ra “A” omil bo'yicha “muloqotchanlik” besh yilgacha ish stajiga ega bo'lgan xodimlarga nisbatan besh yildan ortiq ish stajiga ega bo'lgan xodimlarda 65,6% (+26,5%) ni, aksincha, muloqotga kirishishga qiynalish 34,4 % (-26,5%) tashkil qildi. Ko'rinib turibdiki, sud psixolog xodimi faoliyati ish staji va tajribasining ortib borishi bilan bog'liq omil hisoblanadi. “B” omil bo'yicha “mantiqiy fikrlash” darajasi besh yil stajiga ega bo'lganlarga nisbatan besh yildan ortiq ish stajiga ega bo'lgan xodim 54,1% ni (+7,8%), “zaif fikrlash

darajasi" esa besh yilgacha mehnat faoliyati davomiyligiga ega bo'lgan sud psixolog xodimlarda 53,6% ni (-7,8%) ko'rsatdi. Lekin bu omil bo'yicha besh yil va besh yildan ko'p ish stajiga ega bo'lgan xodimlar ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq oralig'i ( $\pm 7,8$ ) keskin tafovut qilmaganligini ko'rishimiz mumkin. "Mantiqiy fikrlash" qobiliyati sud psixolog xodimi faoliyati uchun muhim jihat hisoblanib, bu qobiliyat yillar mobaynida shakllanishi aniqlandi. Bunda bevosita intellektual rivojlanish jarayonning roli beqiyosdir. "Barqarorlik" va "beqarorlik" omillari bo'yicha ham besh yildan ortiq 70,5%, beqarorlik esa besh yilgacha 68,3% ni ( $\pm 38,8$ ) tashkil etdi. Bundan ma'lum bo'ldiki, barqaror ijtimoiy munosabatlar yillar davomida taraqqiy qiladi. Keyingi mezon, ya'ni, "optimizm" va "pessimizm" omili bo'yicha besh yilgacha optimizm 39,01% ni, "pessimizm" esa besh yilgacha ish tajribasiga ega bo'lgan sud psixolog xodimlarda 60,09 % ni tashkil etdi. Optimizm, ya'ni yuqori kayfiyatda atrofdagilar bilan munosabatga kirishish 5 dan ortiq ish tajribasiga ega bo'lgan sud psixolog xodimlarda ustun bo'lsa, pessimizm- ya'ni kayfiyatdagi o'zgarishlar, shaxsiy pragmatik kelishmovchiliklar va muloqot jarayonidagi uzilishlar besh yilgacha ish tajribasiga ega bo'lgan psixologlarda yuqori o'rin egallashi aniqlandi ( $\pm 16,6\%$ ).

"K" omili bo'yicha "ijodiy tafakkuri rivojlanganlik darajasi" besh yilgacha 34,1 % ni, realistlar esa 65,9 % ni tashkil qildi. Bundan ko'rinib turibdiki, muloqot qilish davomida besh yilgacha realistik tafakkur besh yildan ortiq ish stajiga ega bo'lganlarda esa voqealarga kreativ yondashish, erkin munosabat bildira olish va tahlil qilish kabi sifatlar rivojlanar ekan.

Keyingi omil bo'yicha "O'zini nazorat qila olish" omili besh yilgacha 19 nafar shaxsda 46,3 % ni, "O'zini nazorat qilishda qiynalish" esa besh yildan ortiq stajilarda 45 respondent ishtirokida 73,8 % da namoyon bo'ldi. So'nggi omil bo'yicha tahlil qilinganda "o'ziga yo'nalganlik" besh yildan ortiqish stajiga ega bo'lgan 28 nafar respondent ishtirokida 45,9%ni "o'zgalarga yo'nalganlik" 23 nafar respondent bilan besh yilgacha 56,1%ni tashkil qildi. Unga ko'ra kommunikasion muomala jarayonida o'ziga bo'lgan munosabatning ustunligi besh yildan ortiq vaqt ichida to'liq shakllanadi, ungacha esa o'zgalarga ya'ni ijtimoiy muhitga e'tibor bevosita ustunlik qiladi. Ushbu tahlillar 1-jadvalda yanada aniqroq o'z aksini topgan.

Demak, o'rganilgan empirik natijalar asosida qo'riqlash xizmati xodimlarining ijtimoiy-psixologik kompetentligiga ta'sir etuvchi psixologik omillar (ish tajribasiga qarab) turli ko'rinishda bo'lishi mumkinligi kuzatildi. Ushbu omillarni aniqlash asosida qo'riqlash xizmati xodimlarining ijtimoiy-psixologik kompetentligini oshirishdagi mavjud bo'lgan muammolarni bartaraf etish bo'yicha muayyan darajadagi psixologik tahlillar olib boriladi va shu tahlil natijalari asosida ularga psixologik xizmat ko'rsatishning keyingi vazifalarini aniqlab beradi.

**Xulosa.** Demak, o'rganilgan empirik natijalar asosida qo'riqlash xizmati xodimlarining ijtimoiy-psixologik kompetentligiga ta'sir etuvchi psixologik omillar (ish tajribasiga qarab) turli ko'rinishda bo'lishi mumkinligi kuzatildi. Ushbu omillarni aniqlash asosida qo'riqlash xizmati xodimlarining ijtimoiy-psixologik kompetentligini oshirishdagi mavjud bo'lgan muammolarni bartaraf etish bo'yicha muayyan darajadagi psixologik tahlillar olib boriladi va shu tahlil natijalari asosida ularga psixologik xizmat ko'rsatishning keyingi vazifalarini aniqlab beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O'smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.
2. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Psychodiagnostics. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. Toshkent 2014. -B. 298.
3. Olimov L.Ya. Psixodiagnostika va psixometrika asoslari. Darslik. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 747.
4. Olimov L.Ya. Umumiy psixodiagnostika. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 1103.

5. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. o`quv qo`llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. T. 2020. -B. 820.
6. Olimov L.Ya., Nazarov A.M.. Xulqi o`gishgan bolalar psixologiyasi. O`quv qo`llanma. "Tafakkur avlodi" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 490.
7. Olimov L.Ya., Bahronova M.O'. O'smirlar ma'naviyatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Science and education. Scientific journal. Volume 3, issue 3. March 2022 407-413 p.

**Niyazova Nilufar Farxadovna,**  
*Ma'mun universiteti Psixologiya, tibbiyot va sport kafedrası v.b dotsenti*  
*Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

## ONKOLOGIK BEMORLARDA HAYOTGA IJOBIY QARASHNI SHAKLLANTIRISHDA MOTIVATSION INTERVYULARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada onkologik kasallik bilan yashayotgan bemorlarda hayotga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish va ruhiy barqarorlikni mustahkamlashda motivatsion intervyular (MI) texnologiyasining psixologik ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, saraton tashxisi olgan bemorlar ko'pincha ruhiy tushkunlik, umidsizlik va hayotdan voz kechish holatlari bilan yuzlashadilar. Motivatsion intervyular esa bemorlar bilan empatik, qo'llab-quvvatlovchi suhbatlar asosida ularning ichki resurslarini faollashtirish, hayotiy maqsadlarni qayta tiklash va salbiy psixologik holatlardan chiqishga ko'maklashadi.

**Kalit so'zlar:** onkobemorlar, motivatsion intervyular, psixologik ta'sir, ijobiy qarash, ichki resurslar, empatiya, ruhiy bardoshlilik, hayot sifati, psixologik yordam, motivatsiya

**Аннотация.** В данной статье рассматривается психологическое воздействие технологии мотивационного интервьюирования (МИ) на формирование позитивного отношения к жизни и укрепление психической устойчивости у пациентов, живущих с онкологическими заболеваниями. Исследования показывают, что больные раком часто сталкиваются с состояниями душевной подавленности, отчаяния и отказа от жизни. Мотивационные интервью представляют собой эмпатическое и поддерживающее общение, направленное на активацию внутренних ресурсов пациентов, восстановление жизненных целей и выход из негативных психологических состояний.

**Ключевые слова:** онкопациенты, мотивационные интервью, психологическое воздействие, позитивный настрой, внутренние ресурсы, эмпатия, психическая устойчивость, качество жизни, психологическая помощь, мотивация

**Annotation.** This article explores the psychological impact of motivational interviewing (MI) techniques in shaping a positive outlook on life and strengthening emotional resilience among patients living with oncological diseases. Research shows that cancer patients often experience emotional distress, hopelessness, and a sense of giving up on life. Motivational interviewing, through empathetic and supportive dialogue, helps activate patients' internal resources, restore life goals, and assist in overcoming negative psychological conditions.

**Key words:** oncology patients, motivational interviewing, psychological impact, positive outlook, internal resources, empathy, emotional resilience, quality of life, psychological support, motivation

**Kirish.** Zamonaviy tibbiyotda onkologik kasalliklar jismoniy salomatlik bilan bir qatorda ruhiy salomatlikka ham chuqur ta'sir ko'rsatuvchi omil sifatida qaralmoqda. Saraton tashxisi olgan bemorlar ko'pincha hayotga bo'lgan ishonchini yo'qotadi, salbiy emotsional holatga tushadi va ruhiy tushkunlikka moyilligi kuchayadi. Bunday vaziyatlarda bemorning psixologik moslashuvi va ijobiy hayotiy pozitsiyasini shakllantirish jarayoni o'z-o'zidan kechmaydi, balki psixologik qo'llab-quvvatlovchi yondashuvlarni talab etadi. Ayniqsa, motivatsiya bilan bog'liq ichki resurslarni tiklash va bemorning hayotiy maqsadlarini qayta anglashga yordam beruvchi yondashuvlar alohida ahamiyat kasb etadi.

Motivatsion intervyular (MI) - bu bemor bilan empatiyaga asoslangan suhbatlar orqali ularning o'zgarishga bo'lgan ichki istagini faollashtirishga qaratilgan psixologik uslub bo'lib, hozirgi kunda keng qo'llanilmoqda. Ushbu yondashuv, ayniqsa, og'ir kasallik holatlarida ijobiy

ruhiy munosabatni shakllantirish, depressiv simptomlarni kamaytirish va hayotga umid bilan qarashni kuchaytirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'lmoqda.

Shu sababli, mazkur maqolada onkobemorlarda hayotga ijobiy qarashni shakllantirishda motivatsion intervyularning psixologik ta'sirini nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilish maqsad qilib olinadi. Tadqiqot bemorlarning ruhiy salomatligini tiklash, ichki resurslarini faollashtirish va ularning umumiy hayot sifatini oshirishga xizmat qiluvchi psixologik yondashuvlarni aniqlashga qaratilgan.

**Mavzuning dolzarbligi.** Bugungi kunda onkologik kasalliklar nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy muammolarni ham yuzaga keltiruvchi global sog'liq muammosiga aylangan. Saraton tashxisi olgan bemorlarning aksariyati hayotining turli bosqichlarida ruhiy tushkunlik, umidsizlik, hayotga nisbatan salbiy munosabat va motivatsiyaning pasayishi holatlarini boshdan kechiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, onkobemorlarning kamida 40–50 foizida ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar, xususan, depressiv simptomlar va hayotga befarqlik holatlari kuzatiladi. Bu esa bemorlarning davolanishga bo'lgan munosabatini susaytiradi, hayot sifati va yashashga bo'lgan intilishini pasaytiradi.

Shunday sharoitda, bemorlarda ichki resurslarni faollashtirish, motivatsiyani tiklash va hayotga ijobiy munosabatni shakllantirish muhim psixologik vazifalardan biriga aylanadi. Ayniqsa, motivatsion intervyular (MI) - bemor bilan empatiyaga asoslangan, mulohazali va qo'llab-quvvatlovchi suhbatlar orqali ichki irodani uyg'otish va o'zgarish istagini mustahkamlashga qaratilgan samarali uslub sifatida ajralib turadi. Bu yondashuv bemorning o'z holatini qabul qilishi, maqsadli fikrlashga o'tishi va ruhiy bardoshlilikni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

**Adabiyotlar tahlili.** Motivatsion intervyular (MI) psixologik amaliyotda o'zini samarali isbotlagan uslub bo'lib, asosan shaxsning o'zgarishga tayyorlik darajasini oshirish, ichki motivatsiyasini faollashtirish va qaror qabul qilishdagi ichki ziddiyatlarni yengishga qaratilgan. Ushbu yondashuv ilk bor William R. Miller va Stephen Rollnick tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, dastlab giyohvandlik, alkogolizm va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan bog'liq muammolarda qo'llanilgan. So'nggi yillarda esa ushbu uslub klinik psixologiya, xususan, onkobemorlar bilan ishlashda ham samarali psixokorreksion vosita sifatida keng o'rganilmoqda.

**Miller & Rollnick (2013)** o'z tadqiqotlarida motivatsion intervyularni qo'llash orqali bemorlarning o'z hayotiga nisbatan nazorat tuyg'usini tiklash, ijobiy qarorlar qabul qilish va hayotiy maqsadlarni aniqlashtirishda sezilarli o'zgarishlar kuzatilganini ta'kidlaydilar. Ularning izlanishlari shuni ko'rsatadiki, empatiyaga asoslangan suhbatlar orqali bemor o'zini qadrlay boshlaydi, passiv holatdan faol psixologik pozitsiyaga o'tadi.

**Hettema, Steele va Miller (2005)** tomonidan o'tkazilgan meta-tahlil shuni isbotlaganki, motivatsion intervyular turli somatik kasalliklarga chalingan bemorlar, shu jumladan saraton tashxisi olganlar orasida ham depressiv va anksioz holatlarni kamaytirishda yuqori natijalar beradi. Bu yondashuv orqali bemorlarning o'z sog'lig'iga ongli yondashuvi, o'zgarishga tayyorligi va ruhiy barqarorligi oshadi.

**Britton et al. (2010)** saraton bilan yashayotgan bemorlar bilan olib borgan klinik tadqiqotlarida MI seanslari bemorlarning ijtimoiy moslashuvini, hayotga ijobiy munosabatini va psixologik bardoshlilikini oshirganini ko'rsatgan. Shuningdek, motivatsion intervyular kasallikni qabul qilish darajasiga, yaqinlar bilan emotsional aloqalarning tiklanishiga va ichki umidni jonlantirishga xizmat qilgan.

MDH va O'zbekiston olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham ushbu yondashuvning ahamiyati qayd etilgan. E.G. Eydemiller, B.D. Karvasarskiy, S.M. Muhammadjonova, Z.T. Nishanova kabi olimlar og'ir kasallikka chalingan bemorlar bilan ishlashda empatik suhbat, ruhiy rag'batlantirish, psixologik yordamning individual shakllari haqida nazariy va amaliy yondashuvlarni taklif qilganlar. Ularning tadqiqotlarida motivatsion

interv'yuga xos bo'lgan elementlar (empatiya, refleksiya, ichki resursga e'tibor, ijobiy qayta yo'naltirish) alohida ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, motivatsion intervyular onkobemorlarning hayotga nisbatan ijobiy qarashini shakllantirishda, ruhiy bardoshlilikni oshirishda va kasallik bilan kurashishda muhim psixologik vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Bu uslubning qisqa muddatli, moslashuvchan va shaxsga yo'naltirilgan xususiyati uni zamonaviy psixokorreksion yondashuvlar qatorida ajratib turadi.

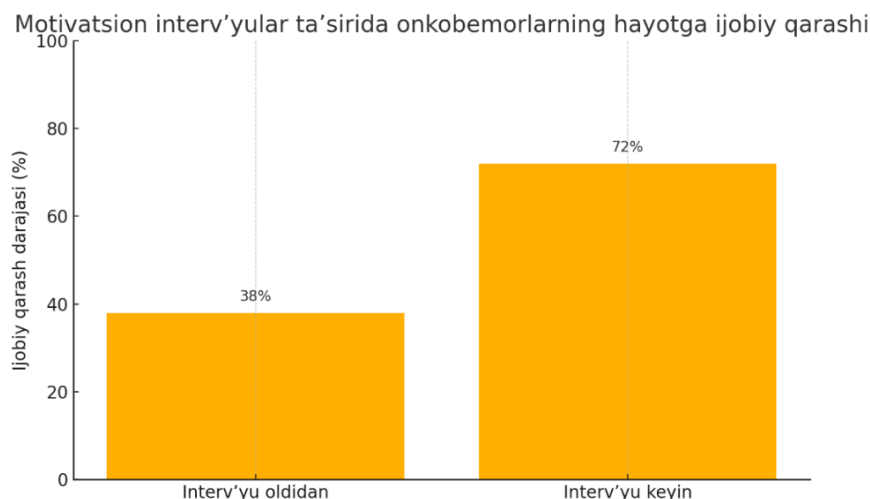
**Muhokama.** Tadqiqot natijalari va mavjud ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, onkologik tashxis olgan bemorlar orasida hayotga bo'lgan ijobiy munosabat sezilarli darajada susaygan bo'ladi. Ruhiy tushkunlik, umidsizlik, hayotiy maqsadlarning yo'qolishi va o'zgarishlarga bo'lgan passiv munosabat - bu holatlar bemorning nafaqat psixik, balki somatik sog'lig'i uchun ham xavf tug'diradi. Aynan shunday sharoitda bemorga ijobiy hayotiy pozitsiyani tiklashga yordam beruvchi samarali va qisqa muddatli yondashuvlardan biri sifatida motivatsion intervyular (MI) o'zini oqlamoqda.

MI yondashuvi bemorning ichki motivatsiyasini faollashtirish, o'z hayotiga bo'lgan nazorat tuyg'usini qayta tiklash va o'zgarishlarga nisbatan tayyorlikni oshirishga qaratilgan. Bu uslubda bemor bilan empatik, qo'llab-quvvatlovchi va yo'naltiruvchi suhbatlar olib boriladi. Amaliyotda MIning asosiy tamoyillari - empatiya, ambivalentlikni aniqlash, ichki resurslarga e'tibor qaratish va bemorning qarorlarini hurmat qilish - bemorning o'ziga bo'lgan ishonchini tiklaydi va uning salbiy ruhiy holatdan chiqishiga xizmat qiladi.

Tahlil qilingan tadqiqotlarda motivatsion intervyular natijasida bemorlarning depressiv va xavotirli holatlari kamaygani, ijtimoiy faollik va maqsadlilik darajalari oshgani kuzatilgan. MIning afzalliklaridan biri - bu yondashuv bemorga o'zgarishni "majburan" emas, balki ongli ravishda, ichki tayyorgarlik asosida amalga oshirish imkonini beradi. Shuningdek, motivatsion intervyular universal bo'lib, bemorning jinsiga, yoshi yoki kasallikning og'irlik darajasiga qaramasdan, individuallashtirilgan tarzda olib borilishi mumkin. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, onkobemorlar bilan ishlovchi psixologlar MI metodikasini qo'llaganlarida, ular nafaqat bemorning hozirgi emotsional holatiga, balki uning kelajakdagi hayotiy rejalari, qadriyatlari va motivatsion imkoniyatlariga ham tayanadi. Bu esa klassik maslahatlashuvdan farqli ravishda, bemor ongining chuqur qatlamlariga murojaat qilish va ichki salohiyatni safarbar etishga yo'naltirilgan.

Demak, motivatsion intervyular onkobemorlarning psixologik holatini tiklashda, hayotga ijobiy qarashni shakllantirishda va ruhiy barqarorlikni mustahkamlashda yuqori samaradorlikka ega bo'lgan zamonaviy yondashuv hisoblanadi. Bu uslubni klinik amaliyotga keng joriy etish bemorlar salomatligini tiklashga ko'mak beruvchi muhim psixologik resurs sifatida qoralishi lozim.

1-jadval



Yuqoridagi diagrammada motivatsion intervyular (MI) qo'llanilishidan oldin va keyin onkologik bemorlarning hayotga nisbatan ijobiy qarash darajasidagi o'zgarishlar foizlarda ifodalangan. Intervyudan oldingi bosqichda bemorlarning ijobiy qarash darajasi 38% atrofida bo'lib, bu ko'rsatkich ularning aksariyatida ruhiy tushkunlik, umidsizlik va motivatsiyaning pastligini ko'rsatadi.

Motivatsion intervyular o'tkazilgach, ushbu ko'rsatkich 72% ga oshgan. Bu esa intervyu orqali bemorlarning ichki resurslari faollashganini, hayotiy maqsadlari tiklangani va emotsional holatlari yaxshilanganini anglatadi. Farq - 34 foiz punktni tashkil etib, psixologik intervensiya samaradorligini yaqqol tasdiqlaydi.

Ushbu o'zgarish MI yondashuvining asosiy tamoyillari - empatiya, ichki qaror qabul qilishga rag'batlantirish, ijobiy fikrlashni shakllantirish - onkobemorlar ruhiyatiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Diagrammadan ko'rinib turibdiki, qisqa muddatli, ammo maqsadga yo'naltirilgan psixologik yondashuv bemorlar ongida hayotga nisbatan umid, qiziqish va faol pozitsiyani tiklashga yordam beradi.

Umuman olganda, diagramma motivatsion intervyular onkobemorlarning ruhiy bardoshlilikini oshirishda samarali vosita ekanini empirik jihatdan tasdiqlaydi va klinik psixologiya amaliyotida ushbu uslubni tizimli ravishda joriy etish zarurligini asoslaydi.

**Xulosa.** Olib borilgan tahlil va diagrammatik natijalar motivatsion intervyularning (MI) onkologik bemorlar ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniq namoyon qildi. Intervyulardan oldin bemorlarning hayotga bo'lgan ijobiy qarashi ancha past bo'lgan bo'lsa, psixologik suhbatlar va empatik yondashuvlar asosida o'tkazilgan MI seanslari natijasida bu ko'rsatkich sezilarli darajada oshgan. Bemorlar o'z holatini chuqur anglay boshlagan, ichki resurslariga tayanib, hayotga bo'lgan motivatsiyasini qayta tiklagan. Bu esa MI uslubining samaradorligini, bemor ruhiyatidagi o'zgarishni faollashtirishda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

Ushbu uslub bemorga tashxisni qabul qilish, depressiv va umidsizlikka olib keluvchi ichki holatlarni qayta ko'rib chiqish, hayotiy maqsad va qadriyatlarini anglash imkonini beradi. Demak, motivatsion intervyular og'ir somatik kasalliklar, xususan onkologik kasalliklar bilan kurashayotgan bemorlar uchun ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlovchi va ruhiy barqarorlashtiruvchi muhim vosita hisoblanadi.

Tavsiyalar.

1. Onkologik muassasalarda bemorlar bilan ishlovchi psixologlar motivatsion intervyular metodikasini amaliyotga joriy etishlari zarur.
2. Motivatsion intervyular bemorlarning ruhiy salomatligiga ta'sir qiluvchi psixokorreksion vosita sifatida profilaktika va rehabilitatsiya jarayonlariga kiritilishi lozim.
3. Psixologlar uchun MI texnologiyasiga oid maxsus o'quv-modullar tashkil etilishi bemorlar bilan samarali ishlashni ta'minlaydi.
4. Motivatsion intervyular nafaqat individual, balki guruhviy formatda ham qo'llanilishi bemorlarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasini oshiradi.
5. MI orqali aniqlangan individual qadriyatlar va maqsadlar asosida shaxsiy rehabilitatsiya rejalari ishlab chiqilishi maqsadga muvofiq.
6. Bemorlar yaqinlari uchun MI elementlariga asoslangan psixoedukatsion treninglar o'tkazilishi ularning hissiy qo'llovini kuchaytiradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Миллер У.Р., Ролник С. Мотивационное интервью: помощь людям в изменении поведения. - СПб.: Речь, 2013. - 384 с.
2. Hettema J., Steele J., Miller W.R. Motivational Interviewing. Annual Review of Clinical Psychology, 2005, Vol. 1, pp. 91–111.
3. Britton B., Moore C., Andrews J. The effectiveness of motivational interviewing in oncology care: A clinical trial. // Psycho-Oncology. - 2010. - Vol. 19(9). - P. 935–942.

4. Rollnick S., Miller W.R., Butler C.C. Motivational Interviewing in Health Care: Helping Patients Change Behavior. - New York: Guilford Press, 2008. - 210 p.
5. Muhammadjonova S.M. Og'ir kasallik bilan yashayotgan bemorlarning ruhiy salomatligini tiklashda motivatsion suhbatlarning ahamiyati // Psixologiya va hayot. - 2022. - №3. - B. 40–45.
6. Nishanova Z.T. Onkologik kasallikda psixologik yordam ko'rsatishning nazariy va amaliy asoslari. - Toshkent: Psixologiya instituti, 2021. - 142 b.
7. Karvasarskiy B.D. Klinicheskaya psixologiya. - СПб.: Питер, 2001. - 608 с.
8. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Речь, 2005. - 544 с.
9. World Health Organization. Cancer: Key facts. - URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer> (murojaat sanasi: 2025-yil 3-avgust).
10. Resnicow K., McMaster F. Motivational interviewing: moving from why to how with autonomy support. // Int J Behav Nutr Phys Act. - 2012. - Vol. 9. - P. 19–28.

**Razakov Farxod Kuvondikovich,**  
Innovatsion texnologiyalar universiteti  
"Pedagogika va psixologiya" kafedrası dotsenti  
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

## **PROKRASTINATSIYANI YENGISHDA METAKOGNITIV STRATEGIYALARNING ROLI: TALABA MISOLIDA**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada talabalarning prokrastinatsion xatti-harakatlarini yengishda metakognitiv strategiyalarning o'rni va ahamiyati ilmiy asosda tahlil qilinadi. Metakognitiv strategiyalar - bu shaxsning o'z fikrlash jarayonini anglash, rejalashtirish, kuzatish va baholashga qaratilgan strategiyalar bo'lib, ular orqali talaba o'z o'quv faoliyatini samarali tashkil eta oladi. Tadqiqot davomida so'rovnoma va kuzatuv metodlari orqali ma'lumotlar yig'ildi va ularning tahlili natijasida metakognitiv yondashuvlar yordamida prokrastinatsiya darajasini sezilarli darajada pasaytirish mumkinligi aniqlandi. Ushbu maqola psixologik-pedagogik jarayonda metakognitiv strategiyalarni joriy etish orqali talabalarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, motivatsiyani oshirish va akademik natijalarni yaxshilash imkonini taqdim etadi.

**Kalit so'zlar:** prokrastinatsiya, metakognitiv strategiyalar, o'z-o'zini boshqarish, akademik motivatsiya, talaba psixologiyasi, vaqtni boshqarish, o'quv faoliyati, kognitiv monitoring, o'z-o'zini baholash, ta'limda samaradorlik

**Аннотация.** В данной статье на научной основе анализируется роль и значение метакогнитивных стратегий в преодолении прокрастинационного поведения студентов. Метакогнитивные стратегии - это стратегии, направленные на осознание, планирование, наблюдение и оценку человеком своего мыслительного процесса, посредством которых студент может эффективно организовать свою учебную деятельность. В ходе исследования были собраны данные с помощью анкетирования и методов наблюдения, и в результате их анализа было установлено, что с помощью метакогнитивных подходов можно значительно снизить уровень прокрастинации.

**Ключевые слова:** прокрастинация, метакогнитивные стратегии, самоуправление, академическая мотивация, студенческая психология, управление временем, учебная деятельность, когнитивный мониторинг, самооценка, эффективность в обучении

**Abstract.** In this article, the role and importance of metacognitive strategies in overcoming students' procrastination behavior are analyzed on a scientific basis. Metacognitive strategies are strategies aimed at understanding, planning, observing, and evaluating the individual's own thinking process, through which the student can effectively organize their learning activities. During the study, data were collected using questionnaires and observation methods, and as a result of their analysis, it was found that the level of procrastination can be significantly reduced using metacognitive approaches. This article provides an opportunity to develop students' self-management skills, increase motivation, and improve academic performance through the implementation of metacognitive strategies in the psychological and pedagogical process.

**Key words:** procrastination, metacognitive strategies, self-management, academic motivation, student psychology, time management, learning activity, cognitive monitoring, self-assessment, effectiveness in education

**Kirish.** Zamonaviy ta'lim tizimida talabalarning o'zlashtirish darajasiga ta'sir etuvchi omillar qatorida psixologik va kognitiv xususiyatlar alohida o'rin tutadi. Ular orasida prokrastinatsiya - ya'ni vazifalarni kechiktirish yoki muhim ishlardan qochish odati - bugungi kunda talabalar orasida keng tarqalgan va o'quv jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim muammolardan biri hisoblanadi. Prokrastinatsiya o'z vaqtida qaror qabul

qila olmaslik, ichki motivatsiyaning pastligi, shaxsiy mas'uliyatni his qilmaslik va vaqtni samarasiz boshqarish kabi omillar bilan chambarchas bog'liqdir.

So'nggi yillarda kognitiv psixologiya va ta'lim nazariyasida metakognitiv strategiyalar talabani o'quv faoliyatini boshqarishda samarali vosita sifatida o'rganilmoqda. Metakognitsiya - bu shaxsning o'z fikrlash jarayonlarini anglash, nazorat qilish va boshqarish qobiliyatidir. Ushbu yondashuv orqali talaba o'zining bilim darajasini, o'rganish ehtiyojlarini va natijalarini tahlil qila oladi, o'quv jarayonini ongli ravishda rejalashtiradi hamda baholaydi. Metakognitiv strategiyalarni shakllantirish orqali talaba nafaqat bilim olish jarayonini optimallashtiradi, balki o'z vaqtini to'g'ri taqsimlash, maqsadlarga yo'naltirilganlik va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

Mazkur maqolada prokrastinatsiya muammosining ilmiy-nazariy asoslari, ularning talabalardagi namoyon bo'lish shakllari va oqibatlari yoritiladi. Shuningdek, metakognitiv strategiyalarning prokrastinatsiyani kamaytirishdagi roli va samaradorligi empirik tahlil asosida o'rganiladi. Tadqiqot natijalari asosida ta'lim jarayonida metakognitiv yondashuvlarni qo'llash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Prokrastinatsiyaning turlari:

- Akademik prokrastinatsiya - topshiriqlarni, imtihon tayyorgarligini kechiktirish.
- Kunlik (shaxsiy) prokrastinatsiya - kundalik majburiyatlar va qarorlarni ortga surish.
- Kognitiv prokrastinatsiya - fikrlash, muammoga yechim topish jarayonini kechiktirish.
- Qaror qabul qilishdagi prokrastinatsiya - javobgarlikdan qochish natijasida tanlovni kechiktirish.

Metakognitsiya va o'z-o'zini boshqarish o'rtasidagi bog'liqlik. Zimmerman va Schunk tomonidan ishlab chiqilgan nazariyalarga ko'ra, metakognitsiya - bu o'z-o'zini boshqarishning asosiy komponentidir. Talaba:

- Qanday o'rganayotganini biladi (metakognitiv bilim),
- Qanday rejalashtirish va nazorat qilishni biladi (metakognitiv strategiya),
- Natijalarni qanday tahlil qilishni tushunadi (refleksiya).

Shu bilan birga, metakognitiv salohiyat yuqori bo'lgan shaxslar:

- Maqsadni aniqlaydi,
- Faoliyatini rejalashtiradi,
- E'tiborini boshqaradi,
- Xatolarni anglaydi va to'g'rilaydi.

Bu esa prokrastinatsiyaga qarshi ongli va samarali kurashish imkonini beradi.

**Mavzuning dolzarbligi.** Zamonaviy ta'lim jarayonida talabalar duch kelayotgan muammolar orasida prokrastinatsiya, ya'ni ishlarni kechiktirish odati, jiddiy e'tibor talab qiladigan psixologik holatlardan biri hisoblanadi. Aksariyat talabalar bilim olish, topshiriqlarni bajarish yoki imtihonlarga tayyorgarlik ko'rishda vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik, ortiqcha kechiktirish, motivatsiyaning pasayishi va o'ziga ishonchsizlik holatlarini boshdan kechiradilar. Bu esa nafaqat ularning o'quv faoliyatiga, balki umumiy psixologik holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi globallashtirish va axborot texnologiyalari rivojlanayotgan davrda shaxsiy vaqtni boshqarish, mustaqil fikrlash va o'z-o'zini rivojlantirish ko'nikmalari har qachongidan ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, ta'lim tizimida raqobat kuchaygan, talabalar o'zlashtirish vaqtidan samarali foydalanishga majbur bo'lgan sharoitda prokrastinatsiyani yengish dolzarb vazifaga aylanmoqda. Bu holatni yengishda esa metakognitiv strategiyalar - ya'ni o'z fikrlash jarayonini anglash, nazorat qilish va boshqarishga qaratilgan strategik yondashuvlar - samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Metakognitiv strategiyalar orqali talaba o'z-o'zini kuzatish, baholash, rejalashtirish va faoliyatini nazorat qilishni o'rganadi. Bu esa prokrastinatsiyani kamaytirish, o'quv motivatsiyasini oshirish, vaqtni boshqarish va shaxsiy mas'uliyatni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Shu boisdan ham mazkur mavzuni o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan

ham muhim bo'lib, hozirgi ta'lim tizimida talabalarning psixologik salomatligi va o'quv samaradorligini oshirishga qaratilgan dolzarb masala sanaladi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologik asosi.** So'nggi yillarda ta'lim psixologiyasi sohasida talabalar orasida keng tarqalgan prokrastinatsiya holati bo'yicha ilmiy tadqiqotlar soni ortib bormoqda. Prokrastinatsiya inglizcha "procrastination" atamasidan olingan bo'lib, "kechiktirish", "ortga surish" ma'nosini anglatadi va shaxsning maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni ataylab yoki ongli ravishda keyinga qoldirishi sifatida izohlanadi. Tadqiqotchilar Steel va Ferrari prokrastinatsiyani shaxsning ichki psixologik holatlari, ijtimoiy bosim, o'z-o'zini nazorat qilishdagi zaiflik va motivatsiyaning yyetishmasligi bilan bog'laydi.

Prokrastinatsiya ayniqsa talabalarda yuqori darajada uchraydi. Solomon va Rothblum (1984) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda talabalar akademik topshiriqlarni kechiktirish, imtihonlarga tayyorlanishni oxirgi daqiqalarga qoldirish va rejalashtirilgan ishlarni vaqtida bajarmaslik holatlarining yuqori ekanligi ko'rsatib o'tilgan. Bu esa o'z navbatida akademik stress, ruhiy tushkunlik va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib keladi.

Shu bilan birga, kognitiv va metakognitiv psixologiya sohalarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, metakognitiv strategiyalar orqali o'z faoliyatini ongli tarzda boshqaruvchi talabalar prokrastinatsiyaga kamroq moyil bo'lishadi. Flavell tomonidan kiritilgan metakognitsiya tushunchasi odamning o'z fikrlash jarayonlari ustidan nazorat va tahlil yurita olishini anglatadi. Unga ko'ra, shaxs o'zining bilimlari, o'rganish jarayoni va strategiyalari haqida o'ylashi, ularni rejalashtirishi va baholashi mumkin. Bu esa shaxsning faoliyatni samarali tashkil etishiga xizmat qiladi.

Zimmerman o'zining o'z-o'zini boshqarish nazariyasida metakognitiv komponentlarni shaxsning o'quv faoliyatidagi mustaqillik, mas'uliyat va vaqtni boshqarish qobiliyatlari bilan bog'lab, ularni muvaffaqiyatli o'quvchilarning muhim ko'rsatkichlari sifatida e'tirof etadi. Metakognitiv strategiyalar, xususan rejalashtirish, kuzatib borish (monitoring), refleksiya (o'zini tahlil qilish) orqali shaxs o'zida prokrastinatsiyani keltirib chiqaruvchi omillarni anglaydi va ularni yengish yo'llarini shakllantiradi.

Mahalliy mualliflar ham ushbu yo'nalishda izlanishlar olib borgan. Xususan, Qodirova D. ta'limda psixologik to'siqlar va ularning o'quv faoliyatiga ta'siri haqida yozgan tadqiqotlarida prokrastinatsiyani o'quvchining emotsional holati bilan bog'lab o'rganadi. Ergasheva M. esa zamonaviy psixologiyada o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining shakllanishi va ularning akademik muvaffaqiyatga ta'sirini tadqiq etgan. Biroq metakognitiv strategiyalar asosida prokrastinatsiyani yengishga oid maxsus empirik tadqiqotlar hali yetarlicha rivojlanmagan. Shuning uchun ushbu maqola mavjud ilmiy adabiyotlarni chuqurlashtirib, yangicha yondashuvni taklif etadi.

Ushbu tadqiqot metodologik jihatdan metakognitiv nazariya, o'z-o'zini boshqarish nazariyasi, va ijtimoiy-kognitiv yondashuvlarga tayanadi. Tadqiqotda shaxsning o'z o'quv faoliyatiga ongli yondashuvi, prokrastinatsiyani keltirib chiqaruvchi ichki va tashqi omillar, va ularni yengish uchun zarur bo'lgan strategiyalar o'rganildi.

Asosiy metodologik yondashuvlar:

1. Metakognitiv nazariya

➤ Bu yondashuvga ko'ra, shaxs o'z bilimlari va o'rganish faoliyatini anglaydi, nazorat qiladi va baholaydi.

➤ Tadqiqotda talabalar o'quv jarayonida qanday metakognitiv strategiyalardan foydalanishi va bu strategiyalar prokrastinatsiyaga qanday ta'sir qilishi aniqlashtirildi.

2. O'z-o'zini boshqarish nazariyasi

➤ Zimmermannning nazariyasiga ko'ra, muvaffaqiyatli o'quvchilar o'z faoliyatlarini ongli ravishda rejalashtiradi, monitoring qiladi va baholaydi.

➤ Ushbu yondashuv asosida talabalar o'z o'quv faoliyatini qanday boshqarayotganini, qanday ichki motivatsiyalarga ega ekanini va kechiktirish odatlariga qanday munosabatda bo'lishlarini aniqlashga alohida e'tibor qaratildi.

3. Ijtimoiy-kognitiv nazariya (Bandura, 1991)

➤ Bu yondashuvga ko'ra, o'rganish jarayoni shaxsning ichki e'tiqodlari, tajribalari va ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'siri orqali shakllanadi.

➤ Tadqiqotda talabalar prokrastinatsiyani qanday ijtimoiy, emotsional va kognitiv jihatlar bilan bog'layotgani kuzatildi.

Tadqiqot metodlari:

• So'rovnomalar - Talabalarning prokrastinatsiya darajasi va metakognitiv strategiyalarni qo'llash holatlarini aniqlash maqsadida tuzilgan.

• Yarim strukturaviy intervyu - Prokrastinatsiyaga sabab bo'layotgan omillarni chuqurroq anglash va talabalarning shaxsiy fikrlarini tahlil qilish uchun qo'llanildi.

• Kuzatuv - Talabalar tomonidan o'quv topshiriqlarini bajarish jarayonlari kuzatildi.

• Statistik tahlil - Olingan natijalar miqdoriy usullarda (masalan, Likert shkala, korrelyatsiya) tahlil qilindi.

Tadqiqot modeli - korrelyatsion-tahliliy tadqiqot bo'lib, bu orqali metakognitiv strategiyalar bilan prokrastinatsiya o'rtasidagi bog'liqlik aniqlanadi. Tadqiqot natijalari asosida talabalarning o'quv faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Prokrastinatsiya oddiy kechiktirish emas, balki shaxsning emotsional, motivatsion va kognitiv tizimidagi muvozanat buzilishi bilan bog'liq. Olimlar bu holatni quyidagi psixologik omillar bilan bog'lashadi:

1. O'zini past baholash – Talaba o'zini yetarlicha bilimli deb hisoblamaydi, natijada topshiriqlardan qochadi.

2. Mukammallik (perfeksionizm) – Juda yuqori talablar qo'yilishi natijasida ishga umuman kirishilmaydi.

3. Ichki motivatsiya yyetishmasligi – Maqsad noaniq bo'lsa, unga erishish istagi kuchsiz bo'ladi.

4. Stress va tashvish – Vaqt yyetishmasligi, baholanish qo'rquvi va bosimlar ishni ortga surishga olib keladi.

5. Moslashuvchanlik yo'qligi – Talaba o'z o'rganish uslubini muhitga qarab o'zgartira olmaydi, natijada "tiqilib qoladi".

Metakognitiv strategiyalar - bu shaxsning o'z fikrlash jarayonini boshqarishga yo'naltirilgan ongli faoliyatidir. Ular quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. Rejalashtirish :

➤ Vazifani qanday bajarishni oldindan aniqlash.

➤ Maqsad qo'yish va vaqtni taqsimlash.

2. Monitoring (Kuzatish):

➤ O'z faoliyatini kuzatish.

➤ "Men tushunyapmanmi?", "To'g'ri yo'ldamanmi?" kabi savollar orqali nazorat qilish.

3. Baholash:

➤ Yakunida bajarilgan ishni tahlil qilish.

➤ Nima muvaffaqiyatli bo'ldi, nimani yaxshilash kerak?

4. Refleksiya:

➤ O'z-o'zini tahlil qilish, xatolardan saboq olish.

➤ Faoliyatni takomillashtirishga yo'naltirilgan ongli fikrlash.

**Muhokama.** O'tkazilgan tadqiqot natijalari prokrastinatsiya holatining talabalarda keng tarqalganligini va bu holat ularning o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatayotganini ko'rsatdi. So'rovnomalar va intervyular orqali aniqlanishicha, aksariyat talabalar topshiriqlarni bajarishni oxirgi muddatga qoldirish, rejalashtirishda muammolarga duch kelish, vaqtni boshqarishda qiyinchiliklar, o'zini rag'batlantira olmaslik kabi muammolarga ega. Bu holatlar esa o'z navbatida prokrastinatsiyani kuchaytiradi va o'z-o'zini baholashning pasayishiga olib keladi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, metakognitiv strategiyalarni ongli ravishda qo'llayotgan talabalar prokrastinatsiyaga kamroq moyil bo'lishadi. Ayniqsa, rejalashtirish, o'z-

o'zini kuzatib borish (monitoring) va o'z-o'zini baholash kabi metakognitiv komponentlar talabalar tomonidan faol qo'llanganda, ular vazifalarni kechiktirishdan ko'ra, o'z vaqtida bajarishga intilishadi. Bu esa Zimmerman tomonidan ilgari surilgan o'z-o'zini boshqarish nazariyasiga mos keladi.

Metakognitiv strategiyalar orqali talaba o'z o'quv jarayonini ko'zdan kechiradi, qayerda muammoga duch kelayotganini anglaydi va mos strategiyani tanlaydi. Masalan, topshiriqni bo'laklarga ajratib bajarish, muddatlarni oldindan belgilab olish, o'zini rag'batlantirish uchun mukofot tizimini ishlab chiqish - bularning barchasi prokrastinatsiyani kamaytirishga xizmat qiluvchi metakognitiv yondashuvlardir. Bu holat Schraw va Dennison tomonidan ishlab chiqilgan metakognitiv strategiyalar modeli bilan bevosita bog'liqdir.

Bundan tashqari, metakognitiv strategiyalar talabaning ichki motivatsiyasi va o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. O'z o'rganish jarayonini anglab yetgan talaba o'z kuchiga ko'proq ishona boshlaydi va tashqi bosimlardan kamroq ta'sirlanadi. Tadqiqotda qatnashgan talabalar orasida metakognitiv strategiyalarni doimiy ravishda qo'llaydiganlar o'zlarini tartibli, vaqtni tejovchi va topshiriqlarni aniq muddatda bajaruvchi shaxslar sifatida baholashgan.

Shu bilan birga, ba'zi talabalar metakognitiv strategiyalarni bilmasligi yoki ularni qanday tatbiq qilishni tushunmasligi sababli, yuqori darajadagi prokrastinatsiyani boshdan kechirayotgani aniqlandi. Bu esa ta'lim jarayonida ushbu strategiyalarni o'rgatish zarurligini ko'rsatadi. Bu yerda o'qituvchilarning roli muhim bo'lib, ular o'quvchilarga metakognitiv yondashuvlarni singdirish, o'z-o'zini baholash va rejalashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali prokrastinatsiyani oldini olishda muhim yordamchi bo'lishlari kerak.

Umuman olganda, metakognitiv strategiyalar - bu nafaqat o'qitish usuli, balki shaxsni o'z faoliyatiga mas'uliyatli yondashishga undaydigan ongli yondashuvdir. Ular orqali talabalar nafaqat o'z-o'zini boshqarishni, balki mustaqil ravishda o'z muammolarini hal etishni, vaqtni rejalashtirishni va akademik hayotda samarali bo'lishni o'rganadilar.

**Amaliy ahamiyati.** Ushbu tadqiqot natijalari prokrastinatsiyani yengishda metakognitiv strategiyalarning samaradorligini ochib berar ekan, ularning amaliy jihatdan keng qo'llanilishi mumkinligini ko'rsatadi. Tadqiqotdan olingan natijalar asosida ta'lim jarayonida o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi, ongli o'rganish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiruvchi strategiyalarni tatbiq etish imkoniyati yuzaga chiqadi.

Quyidagi jihatlar tadqiqotning amaliy ahamiyatini belgilaydi:

1. Ta'lim tizimida qo'llash uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqiladi

Tadqiqot asosida o'quvchilarda metakognitiv strategiyalarni shakllantirishga qaratilgan treninglar, mashg'ulotlar va pedagogik usullar ishlab chiqilishi mumkin. Bunda talabalarni o'z vaqtini boshqarish, topshiriqlarni rejalashtirish, o'z-o'zini nazorat qilish va baholashga o'rgatish orqali prokrastinatsiyani kamaytirishga erishiladi.

2. Pedagog va psixologlar faoliyati uchun amaliy qo'llanma bo'lib xizmat qiladi

Tadqiqotda aniqlangan metakognitiv strategiyalar asosida o'qituvchilar va psixologlar uchun maxsus tavsiyalar ishlab chiqilishi mumkin. Bu tavsiyalar orqali ular talabalarga o'z motivatsiyasini aniqlash, o'zida prokrastinatsiya sabablarini anglash va ularni yengish bo'yicha individual yondashuvni ishlab chiqishda yordam bera oladilar.

3. O'quvchilarning o'z-o'zini rivojlantirishiga zamin yaratadi

Metakognitiv yondashuvlar talabalarining o'z fikrlash faoliyatini anglash va boshqarishga qaratilgan ko'nikmalarini rivojlantirib, ularning mustaqil o'rganish va shaxsiy mas'uliyat darajasini oshiradi. Bu esa ularning nafaqat akademik, balki kundalik hayotdagi faoliyatida ham samaradorlikni ta'minlaydi.

4. Prokrastinatsiyani kamaytirish orqali o'quv natijalari va ruhiy holat yaxshilanadi

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, metakognitiv strategiyalarni faol qo'llaydigan talabalar o'zlarini ko'proq motivatsiyalangan, rejalashtirilgan va o'z vaqtini samarali

boshqaruvchi shaxslar sifatida baholaydilar. Bu esa ta'lim samaradorligi bilan birga psixologik farovonlik darajasini ham oshiradi.

5. Kelajakdagi kasbiy hayotga tayyorgarlikda yordam beradi

Metakognitiv strategiyalarni o'zlashtirgan talabalar kelajakda kasbiy faoliyatda uchraydigan murakkab vazifalarni kechiktirmasdan bajarish, muammoli vaziyatlarda tezda qaror qabul qilish, samarali vaqt boshqaruvi va o'z-o'zini rivojlantirish kabi muhim ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Bu esa ularning kasbiy muvaffaqiyatlarini ta'minlovchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

**Tavsiyalar.** Quyidagi tavsiyalar asosida prokrastinatsiyani kamaytirish va metakognitiv strategiyalarni o'quv jarayoniga tatbiq etish samaradorligini oshirish mumkin:

1. Ta'lim jarayonida metakognitiv strategiyalarni o'rgatish

O'quv dasturlariga metakognitiv kompetensiyalarni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar, topshiriqlar va treninglarni kiritish zarur.

2. Talabalarga vaqtni boshqarish va rejalashtirish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirish

Vaqt jurnallari, topshiriq rejalari va muddatlarni belgilash kabi metodlarni o'rgatish orqali prokrastinatsiyani oldini olish mumkin.

3. O'qituvchilar va psixologlar uchun metodik qo'llanma ishlab chiqish

Talabalarining metakognitiv ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar tizimlashtirilgan holatda berilishi lozim.

4. O'z-o'zini baholash va refleksiya madaniyatini rivojlantirish

Har bir o'quv bosqichi yakunida talabalar o'z faoliyatini tahlil qilishga o'rgatilishi kerak. Bu ularning o'z kuchli va zaif tomonlarini anglashiga yordam beradi.

5. Motivatsiyani oshiruvchi psixologik treninglar tashkil etish

Prokrastinatsiyaning asosiy sabablaridan biri bo'lgan ichki motivatsiya yyetishmasligini bartaraf etish uchun doimiy psixologik yordam ko'rsatish zarur.

6. Metakognitiv ko'nikmalarni baholash tizimini yaratish

Talabalarining metakognitiv rivojlanish darajasini aniqlashga xizmat qiluvchi diagnostik vositalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish lozim.

**Xulosa.** Ushbu tadqiqotda prokrastinatsiya holatining talabalarda uchrashi va ularning o'quv faoliyatiga ta'siri, shuningdek, bu holatni yengishda metakognitiv strategiyalarning o'rni tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, prokrastinatsiya talabalarining o'zini boshqara olmasligi, vaqtni rejalashtirishdagi qiyinchiliklar, motivatsiya yyetishmasligi va o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi bilan bog'liq holda namoyon bo'lmoqda.

Metakognitiv strategiyalar - ya'ni rejalashtirish, o'z-o'zini kuzatish (monitoring), o'z-o'zini baholash va refleksiya - talabalarda ushbu salbiy holatni kamaytirishga xizmat qilishi isbotlandi. Bu strategiyalar orqali talabalar o'z o'rganish faoliyatini ongli tarzda boshqarishga, topshiriqlarni kechiktirmasdan bajarishga va o'zlarida shaxsiy mas'uliyat hissini kuchaytirishga muvaffaq bo'lishmoqda.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, metakognitiv yondashuvlarni faol qo'llaydigan talabalar o'z-o'zini rivojlantirish, mustaqil o'rganish va o'quv vazifalarini samarali bajarishda sezilarli ijobiy natijalarga erishmoqdalar. Bu esa metakognitiv strategiyalarni nafaqat prokrastinatsiyani yengishda, balki umuman shaxsiy va kasbiy rivojlanishda muhim vosita sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
2. Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460–475.

3. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
4. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.
5. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
6. Ferrari, J. R. (2010). Still procrastinating? The no regrets guide to getting it done. Wiley.
7. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
8. Qodirova, D. (2020). Ta'lim jarayonida psixologik to'siqlar va ularning o'quv faoliyatiga ta'siri. Toshkent: TDPU nashriyoti.
9. Ergasheva, M. (2022). Zamonaviy ta'limda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining shakllanishi. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi ilmiy jurnali.

**Botirov Nodir Normuminovich,**  
Milliy gvardiya Xorazm viloyati bo'yicha boshqarmasi  
boshlig'ining birinchi o'rinbosari  
email: [nod.bot.0708@gmail.com](mailto:nod.bot.0708@gmail.com)

## **HARBIY XIZMATCHILAR O'RTASIDAGI SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING KASBIY O'SISHGA PSIXOLOGIK TA'SIRI**

**Annotatsiya.** Mazkur ilmiy maqolada harbiy xizmatchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning psixologik xususiyatlari va ularning kasbiy rivojlanishga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi. Harbiy xizmatning yuqori darajadagi stress va mas'uliyat bilan bog'liq ekanligi inobatga olingan holda, ijobiy va konstruktiv shaxslararo munosabatlarning xizmat samaradorligi, ruhiy barqarorlik va kasbiy o'sishdagi roli chuqur yoritiladi. Tadqiqot davomida savolnoma, psixologik testlar, fokus-guruh intervyulari va statistik tahlillar orqali empirik ma'lumotlar to'plandi. Olingan natijalarga asoslanib, harbiy bo'linmalarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga, shaxslararo aloqalarni rivojlantirishga va rahbarlarning kommunikativ kompetensiyalarini oshirishga doir amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

**Kalit so'zlar:** harbiy xizmat, shaxslararo munosabatlar, kasbiy rivojlanish, emotsional intellekt, ruhiy barqarorlik, ijtimoiy-psixologik muhit, harbiy psixologiya, ziddiyatlarni boshqarish, kommunikativ kompetensiya.

**Annotation.** This scientific article analyzes the psychological characteristics of interpersonal relationships among military personnel and their impact on professional development. Taking into account the high levels of stress and responsibility associated with military service, the study thoroughly explores the role of positive and constructive interpersonal interactions in enhancing service effectiveness, psychological stability, and career growth. During the research process, empirical data were collected using questionnaires, psychological tests, focus group interviews, and statistical analyses. Based on the obtained results, practical recommendations were developed to foster a healthy psychological environment in military units, improve interpersonal communication, and enhance the communicative competencies of leaders.

**Key words:** military service, interpersonal relationships, professional development, emotional intelligence, psychological resilience, socio-psychological environment, military psychology, conflict management, communicative competence.

**Аннотация.** В данной научной статье рассматриваются психологические особенности межличностных отношений среди военнослужащих и их влияние на профессиональное развитие. С учётом высокого уровня стресса и ответственности, присущих военной службе, подробно освещается роль позитивных и конструктивных межличностных взаимодействий в повышении эффективности службы, психической устойчивости и карьерного роста. В ходе исследования были собраны эмпирические данные с использованием анкетирования, психологических тестов, фокус-групповых интервью и статистического анализа. На основе полученных результатов разработаны практические рекомендации по формированию здоровой психологической среды в воинских подразделениях, развитию межличностных связей и повышению коммуникативной компетентности руководящего состава.

**Ключевые слова:** военная служба, межличностные отношения, профессиональное развитие, эмоциональный интеллект, психическая устойчивость, социально-психологическая среда, военная психология, управление конфликтами, коммуникативная компетентность.

**Kirish.** Harbiy xizmat - jismoniy baquvvatlik, yuqori darajadagi intizom hamda texnik va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab va mas'uliyatli soha hisoblanadi. Harbiy

jamoaning muvaffaqiyati nafaqat individual malaka va qobiliyatlarga, balki shaxslar o'rtasidagi ishonchli hamkorlik va samarali kommunikativ munosabatlarga ham bog'liqdir. Zamonaviy harbiy amaliyotlar, shuningdek, tezkor va murakkab vaziyatlarda jamoaviy harakat qilishni talab etadigan tizimlarga aylanib bormoqda. Shu bois, harbiy xizmatchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish, ularning kasbiy rivojlanishga ko'rsatadigan ta'sirini aniqlash dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolada harbiy xizmatchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari tahlil qilinib, bu munosabatlarning kasbiy o'sish va ruhiy barqarorlikka ta'siri ilmiy va amaliy jihatdan yoritiladi.

**Muammoning o'rganilganlik darajasi.** Shaxslararo munosabatlar va ularning professional faoliyatga ta'siri masalalari keng qamrovli o'rganilgan mavzular hisoblanadi. Ijtimoiy psixologiyada G.M.Andreeva shaxslararo munosabatlarni shaxsning jamoadagi mavqeini belgilaydigan va uning kasbiy hamda ijtimoiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy ijtimoiy-psixologik omillardan biri sifatida ta'riflaydi [6].

Harbiy psixologlar A.A.Derkach va Yu.M.Zabrodin tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda harbiy jamoalarda ruhiy barqarorlikning ijobiy psixologik muhit bilan bog'liqligi va bu muhitning xizmat samaradorligiga ta'siri ilmiy asoslangan [8].

Shuningdek, O'zbekistonning harbiy psixologlari, jumladan H.Yu.Abdurahmonov harbiy xizmatchilarning shaxsiy fazilatlarini va ularning jamoadagi o'rnini kasbiy yetuklik va muvaffaqiyatga yo'naltirilgan yondashuvlar bilan tahlil qilgan [2].

Bundan tashqari, jahon miqyosida D.Golemanning emotsional intellekt haqidagi tadqiqotlari harbiy xizmatchilar o'rtasidagi samarali munosabatlarning stressga chidamlilik va qiyin vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Ushbu tadqiqotda harbiy xizmatchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning kasbiy rivojlanishiga ta'sirini o'rganish maqsadida psixodiagnostik va empirik yondashuvlarga asoslangan kompleks metodlar qo'llanildi. Tadqiqotda qo'llanilgan asosiy usullar quyidagilardan iborat:

Savolnoma metodi orqali harbiy xizmatchilar o'rtasidagi munosabatlar darajasi va psixologik muhit baholandi. Maxsus tuzilgan anonim so'rovnoma shaxslararo ishonch, emotsional qo'llab-quvvatlash va muammoli vaziyatlardagi munosabat kabi indikatorlar o'rganildi.

Psixologik testlar sifatida D.Goleman tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt testlari, Tomas-Kilmanning ziddiyatni hal qilish uslublari shkalasi, L.Kurtashova adaptatsiyasidagi "Guruh iqlimi" metodikasi hamda kommunikativ qobiliyatlarni baholovchi shkalalar qo'llanildi.

Kuzatuv metodi yordamida ishtirokchilarning xizmat davomida jamoaviy faoliyatdagi muloqot madaniyati, aloqa samaradorligi va ziddiyatlarga munosabati real vaziyatlarda kuzatildi.

To'plangan ma'lumotlar SPSS dasturi yordamida statistik jihatdan qayta ishlanib, ijobiy shaxslararo munosabatlar bilan kasbiy faollik, emotsional barqarorlik va rahbarlik salohiyati o'rtasidagi bog'liqlik korrelyatsion usul bilan aniqlandi.

Tadqiqot davomida ishtirokchilarning shaxsiy ma'lumotlari maxfiy saqlandi, ularga to'liq ixtiyoriylik asosida qatnashish imkoniyati berildi. Bu metodologik yondashuvlar tadqiqot natijalarining ishonchliligi va amaliy ahamiyatini ta'minlashga xizmat qildi.

#### **Asosiy qism.**

**1. Shaxslararo munosabatlarning psixologik mohiyati.** Psixologiya fanining muhim tushunchalaridan biri - shaxslararo munosabatlar bo'lib, u shaxslar o'rtasidagi emotsional, ijtimoiy va kommunikatsion aloqalar tizimini anglatadi. Bu aloqalar tarmog'i shaxsning atrofidagi boshqalar bilan qanday muomala qilayotganini, ular bilan qanday his-tuyg'ularni va fikrlarni o'rtoqlashishini ko'rsatadi. Munosabatlar sifati va samaradorligi insonning kasbiy

faoliyatidagi natijalariga, ya'ni ishlash qobiliyati, mas'uliyatni o'z vaqtida bajarish, muammolarni hal etishdagi tezkorlik va muvaffaqiyatga bevosita ta'sir ko'rsatadi [3], [5], [6].

Harbiy muhit esa shaxslararo munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlariga ega, chunki harbiy xizmatchilar har doim yuqori bosim va katta stress ostida faoliyat yuritadilar. Bu holatlarda ishonchli, mustahkam va samarali aloqalar jamoaning barqarorligini ta'minlaydi, harbiy vazifalarning muvaffaqiyatli bajarilishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ya'ni, harbiy jamoadagi har bir a'zoning ruhiy holati, bir-biriga bo'lgan ishonchi va o'zaro qo'llab-quvvatlashi harbiy operatsiyalarning natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi [4], [7].

E.Bernning psixologik "o'yinlar" nazariyasiga ko'ra, insonlar orasidagi munosabatlar rasmiy aloqa vositalari bilan cheklanib qolmaydi, balki ko'p hollarda yashirin, yoki norasmiy muloqot shakllarida ham namoyon bo'ladi. Harbiy jamoalarda bunday "o'yinlar" - norasmiy muloqot, psixologik signallar, va emotsiyalarni anglash jarayoni hisoblanadi [10].

Bundan tashqari, ushbu psixologik o'yinlar harbiy jamoadagi har bir shaxsning o'ziga xos rol va mavqeini shakllantirishga yordam beradi. Ular orqali jamoa a'zolari bir-biri bilan qanday munosabatda bo'lish kerakligini anglaydi, o'zaro ishonch va hamjihatlikni kuchaytirish yo'llarini topadi [10].

Shu sababli, harbiy jamoalarda shaxslararo munosabatlarning psixologik xususiyatlarini chuqur tushunish va ularni maqsadli ravishda rivojlantirish harbiy xizmatchilarning kasbiy salohiyatini oshirish, jamoaning umumiy barqarorligi va samaradorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

**2. Shaxslararo munosabatlar va kasbiy o'sish o'rtasidagi bog'liqlik.** Kasbiy o'sish tushunchasi nafaqat harbiy xizmatchining lavozimda yuqoriga ko'tarilishi, balki uning kasbiy salohiyatining kengayishi, bilim va ko'nikmalarining chuqurlashishi bilan ham bog'liqdir. Bu jarayon xizmatchining amaliy tajribasi, nazariy bilimlari, rahbarlik qobiliyatlari va strategik fikrlash salohiyatining bosqichma-bosqich rivojlanishini anglatadi. [2], [8], [11] Kasbiy o'sishdagi asosiy jihatlaridan biri - professional kompetensiyalar, ya'ni maxsus bilimlar, texnik va taktik ko'nikmalar hamda ijtimoiy-munosabatlar sohasidagi mahoratlarning mukammallashuvidir [2], [11].

Bunda ruhiy qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhitning o'rni beqiyosdir. Ijtimoiy muhit harbiy jamoa a'zolariga o'zlarining potensial salohiyatini to'liq anglab, uni namoyon etishda yordam beradi. Muhitdagi psixologik qo'llab-quvvatlash muammolarni samarali hal etishga, yangi bilimlar va ko'nikmalarni tez va samarali o'zlashtirishga imkon beradi [5], [9].

H.Yu.Abdurahmonovning tadqiqotlari shundan dalolat berdiki, harbiy xizmatchilar o'rtasidagi sifatli shaxslararo munosabatlar ijobiy motivatsiyani ro'yobga chiqaradi, bu esa ularning faollik darajasini oshiradi va kasbiy tashabbuskorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi [2].

Shuningdek, harbiy jamoadagi o'zaro hurmat va ishonch ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Ijobiy ijtimoiy muhitda xizmatchilar kamroq stressga duch keladi, ruhiy sifatlari barqaror bo'ladi va jamoa sifatida umumiy samaradorlik oshadi. Bu esa harbiy vazifalarni bajarishda samaradorlik va professionallikning oshishiga olib keladi [2].

**3. Ziddiyatlar va ularning kasbiy faoliyatga ta'siri.** Har qanday jamoada ziddiyatlar tabiiy ravishda vujudga kelishi mumkin, chunki odamlar o'rtasidagi individual farqlar - fikrlash tarzi, ehtiyojlar, qiziqishlar, shaxsiy tajriba va qiymatlar turlicha bo'ladi. Biroq harbiy muhitda bunday ziddiyatlar oddiy muammodan tashqariga chiqib, ko'p hollarda keskin psixologik, ijtimoiy va hatto taktik oqibatlariga olib kelishi mumkin. Chunki harbiy jamoalardagi har bir qaror, hamkorlik darajasi va aloqa samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri xavfsizlik, vazifalarni bajarish va inson hayoti bilan bog'liq bo'ladi.

G.M.Andreeva ta'kidlaganidek, kommunikatsiya jarayonidagi uzilishlar - ya'ni noto'g'ri tushunish, ma'lumotning buzilishi yoki yyetishmasligi - shaxslar o'rtasidagi ishonchning pasayishiga, befarqlik va yotlashuv holatlariga olib keladi. Bu esa o'z navbatida harbiy

xizmatchining ichki psixologik barqarorligini izdan chiqaradi, emotsional charchoq, passivlik, agressiya yoki o'ziga ishonmaslik kabi holatlarni yuzaga keltiradi. Quyidagi amaliy misollar orqali ushbu muammolarning harbiy jamoalarda qanday namoyon bo'lishi va ular qanday oqibatlarga olib kelishini yaqqol ko'rish mumkin [6].

Bir harbiy qismda amalga oshirilishi kerak bo'lgan taktik mashq paytida komandir va bo'linma rahbarlari o'rtasidagi nomuvofiq aloqa tufayli jadval va harakatlar bo'yicha noto'g'ri tushunish yuz bergan. Mashq vaqtida "himoya" pozitsiyasida qolishi kerak bo'lgan bir guruh, ma'lumotni noto'g'ri anglab, oldingi chiziqqa harakat qilgan. Bu esa butun mashq ssenariysining buzilishiga, rahbariyatda norozilikka va xizmatchilarda tushkunlikka olib keldi. Keyinchalik tahlil jarayonida aniqlandiki, bo'linmada ishonchli muloqot va shaxslararo munosabatlar yo'qligi oqibatda katta xatoga aylangan [1], [4], [5].

Boshqa bir harbiy qismda muntazam ravishda "Kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish" va "Ziddiyatlarni hal etish" mavzularida treninglar o'tkaziladi. Harbiy xizmatchilar o'z muammolarini erkin muhokama qilishi, hamkasblari fikrini inobatga olish, fikr almashish va konstruktiv muloqot olib borishga odatlangan. Bu muhitda xizmatchilarning emotsional barqarorligi yuqori bo'lib, ularda tashabbuskorlik, o'zaro yordam va liderlik fazilatlarini kuchli rivojlangan. Natijada xizmat samaradorligi oshgan, lavozimda ko'tarilish va kasbiy malakalarini oshirish holatlari boshqa qismlarga nisbatan yuqori qayd etilgan [1], [4].

Bu misollar orqali aniq ko'rinib turibdiki, shaxslararo munosabatlar nafaqat shaxsiy darajada, balki butun jamoa samaradorligi va harbiy amaliyotlarning natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ziddiyatlarni o'z vaqtida aniqlash, samarali boshqarish va ijobiy yechimga yo'naltirish harbiy jamoalarda ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Buning uchun mutaxassislar tavsiya etayotgan zamonaviy usullardan foydalanish zarur. Xususan, muntazam ravishda o'tkaziladigan psixologik treninglar xizmatchilarda muloqot madaniyatini, tinglash va o'z fikrini adekvat ifoda etish qobiliyatini rivojlantiradi. [7], [10] Bunday mashg'ulotlar orqali ziddiyatlarni mantiqiy asosda hal qilish, ta'sirchan muomala olib borish va boshqa nuqtai nazarni tushunishga oid ko'nikmalar shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, ziddiyatlar muammo emas, balki rivojlanish nuqtasi sifatida qaralishi lozim. Agar ular to'g'ri yo'naltirilsa, harbiy jamoada ochiq muloqot, ishonch, mushtarak maqsadlarga intilish va kasbiy o'sish imkoniyatlari yanada kengayadi.

**Tahlil va natijalar.** O'tkazilgan tahlil va empirik kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, harbiy xizmatchilar o'rtasidagi ijobiy, konstruktiv va ishonchga asoslangan shaxslararo munosabatlar xizmat samaradorligi va kasbiy rivojlanishning muhim mezon sifatida namoyon bo'ladi.

Birinchi navbatda, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik darajasi sezilarli darajada oshadi. Jamoada ruhiy qo'llab-quvvatlovchi muhit vujudga kelganida xizmatchilar o'z his-tuyg'ularini boshqarish, murakkab va tezkor qarorlar qabul qilish qobiliyatini mustahkamlaydi. Goleman ta'kidlaganidek, emotsional intellekt yuqori bo'lgan insonlar murakkab ijtimoiy muhitlarda ham barqaror psixologik holatni saqlay oladi [9].

Ikkinchidan, jamoaviy hamkorlikni mustahkamlash shaxslararo munosabatlarning yana bir muhim natijasidir. Ijobiy aloqalar asosida shakllangan jamoalarda o'zaro anglashuv, funksiyalarni aniq taqsimlash va birgalikdagi faoliyat samarasi yuqori bo'ladi. Mazkur muhitda xizmatchilar o'zaro yordam, tashabbus va mas'uliyat hissi bilan faoliyat yuritadi, bu esa jamoa ish faoliyatining barqarorligiga xizmat qiladi.

Uchinchidan, kasbiy o'zaro o'rganish va tajriba almashinuviga imkon tug'iladi. Harbiy xizmatchilar o'rtasidagi samarali muloqot tajribali kadrlardan yosh xodimlarga bilim, ko'nikma va kasbiy etika elementlarining tabiiy ravishda o'tishiga olib keladi. Bunday o'zaro ta'sir, ayniqsa, lavozim ierarxiyasi aniq bo'lgan tizimlarda juda muhim hisoblanadi.

Nihoyasida, ishga bo'lgan ichki motivatsiya va kasbiy maqsadlarni aniqlash darajasi ortib boradi. Ish muhitidagi emotsional qoniqish, o'z mehnatiga berilayotgan ob'ektiv baho va jamoaning baholashi harbiy xizmatchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi va rivojlanishga

intiluvchanligini oshiradi. Ishga mazmunan yondashuv kuchayganda xizmatchilar faqat buyruqni bajaruvchi emas, balki strategik fikr yurituvchi va tashabbus ko'rsatuvchi shaxsga aylanadi.

Shu jihatdan qaralganda, shaxslararo munosabatlarning yuqori darajada bo'lishi harbiy xizmatda nafaqat shaxsiy samaradorlikni, balki jamoaviy vazifalarning muvaffaqiyatli bajarilishini ham belgilab beradi. Tahlil natijalari harbiy tashkilotlarda ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishga qaratilgan maxsus strategiyalar ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

**Tavsiyalar.** Harbiy xizmatchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning kasbiy rivojlanishga ta'sirini hisobga olgan holda, quyidagi tavsiyalar asoslangan va amaliy ahamiyatga ega yechimlar sifatida ilgari suriladi:

1. Harbiy psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish.

Harbiy bo'linmalarda shtat doirasida psixologik xizmatning samaradorligini oshirish, muntazam ravishda shaxslararo munosabatlarni monitoring qilish, foydali tahlillar asosida erta diagnostika mexanizmlarini joriy etish talab etiladi. Bu xizmatchilarda paydo bo'lishi mumkin bo'lgan ichki ziddiyatlar, ruhiy charchoq va muloqotdagi muammolarni o'z vaqtida aniqlash va ularni profilaktika qilish imkonini beradi.

2. Jamoaviy treninglar va psixologik mashg'ulotlar tashkil etish.

Shaxslararo aloqalarni rivojlantirish, stressga chidamlilikni oshirish, konfliktli vaziyatlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish maqsadida harbiy qismlarda muntazam ravishda amaliyotga yo'naltirilgan treninglar o'tkazilishi lozim. Bunday mashg'ulotlarda emotsional intellektni rivojlantirish, norasmiy yetakchilikni to'g'ri yo'naltirish va konstruktiv muloqot madaniyatini shakllantirish kabi masalalarga alohida e'tibor qaratilishi kerak.

3. Rahbarlarning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirish.

Komandirlar, vzvod va bo'linma rahbarlari shaxslararo munosabatlarda namuna bo'lib xizmat qiladi. Shu bois, ular uchun maxsus kommunikativ malaka kurslarini joriy etish tavsiya etiladi. Bunday kurslar - faol tinglash, konfliktni yechish, muloqotda ehtirom saqlash, fe'l-atvorga qarab yondashish kabi kompetensiyalarni qamrab olishi kerak.

4. Ijobiy ijtimoiy-psixologik muhit yaratish.

Jamoa muhitini shakllantirishda faqat rasmiy intizom emas, balki hurmat, tenglik, shaffoflik va ma'naviy qo'llab-quvvatlash tamoyillari ustuvor bo'lishi kerak. Harbiy qismdagi har bir a'zo o'zini qadrli, eshitilgan va qo'llab-quvvatlangan deb his qilishi zarur. Buni amalga oshirish uchun madaniy-ma'rifiy tadbirlar, sport musobaqalari, norasmiy muloqot maydonlari tashkil etish, psixologik xizmat va komandirlar o'rtasida o'zaro aloqani kuchaytirish kerak bo'ladi.

**Xulosa.** Mazkur ilmiy maqolada harbiy xizmatchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning psixologik mohiyati, ularning kasbiy rivojlanish va xizmat samaradorligiga ko'rsatadigan ta'siri keng qamrovli yoritildi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, ijobiy va ishonchli shaxslararo munosabatlar harbiy jamoalarda emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, jamoaviy hamkorlik va rahbarlik salohiyatini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ziddiyatlarni to'g'ri boshqarish, ijtimoiy-psixologik muhitni sog'lomlashtirish va rahbarlarning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirish orqali harbiy jamoalarning umumiy kasbiy samaradorligini yuqori darajaga olib chiqish mumkin. Ushbu tadqiqot natijalari harbiy psixologiya sohasida nazariy va amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi hamda harbiy bo'linmalarda inson omiliga asoslangan samarali boshqaruv strategiyalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi me'yoriy hujjatlari// <https://lex.uz/docs>, Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi.

2. Abduraxmonov H.Yu. Harbiy psixologiya asoslari// Toshkent: Fan va texnologiya, 2020-yil, 216-b.

3. Nazarov R.A. Shaxslararo muloqot psixologiyasi// Toshkent: Yangi asr avlodi, 2018-yil, 184-b.
4. Xalilov Sh. Harbiy rahbarlarning kommunikativ kompetensiyasi// Toshkent, 2016-yil, 132-b.
5. Qodirov N. Jamoaviy faoliyat va psixologik muhit// Toshkent: Ilm ziyo, 2021-yil, 144-b.
6. Андреева Г.М. Социальная психология// М.: Аспект Пресс, 2001 год, стр 382, ISBN 5-7567-0183-1.
7. Чермак П. Психология в армии и на войне// М.: Вече, 2010 год, стр 288, ISBN 978-5-9533-4685-3.
8. Деркач А.А., Забродин Ю.М. Психология профессиональной деятельности военнослужащих// М.: Изд-во МГУ, 2003 год, стр 320.
9. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе// СПб.: Питер, 2005 год, стр 352, ISBN 5-469-00893-4.
10. Берн Э. Игры, в которые играют люди// М.: Прогресс, 1992 год, стр 400.
11. Robbins S.P., Judge T.A. Organizational Behavior. 18th ed. – Pearson Education, 2019, 744 p. ISBN 978-0-13-472932-9.

**Ahmadjanova Nargizaxon Adiljanovna,**  
*Alfraganus Universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti*  
**Turg'unova Sarvinov,**  
*Alfraganus Universiteti Pedagogika va psixologiya*  
*yo'nalishi 3-kurs talabasi*

## **MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA AGRESSIV XULQ-ATVORNI SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA NAMOYON BO'LISHI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarda agressiv xulq-atvorni shaxslararo munosabatlarda namoyon bo'lishi bayon etilgan. Shuningdek, oilaviy muhit, maktabdagi tarbiyaviy omillar, o'qituvchi va tengdoshlar bilan bo'lgan munosabatlar bolalarning agressiv xatti-harakatlariga qanday ta'sir ko'rsatishi ilmiy asosda yoritib berilgan.

**Kalit so'zlar:** genetik, agressiya, ijtimoiy, instink, energiya, xulq-atvor. shaxslararo munosabatlar, maktab yoshi.

**Аннотация.** В статье рассматривается изучение проявления агрессии у детей школьного возраста. Также освещаются научные основы влияния семейной среды, факторов школьного образования, отношений с учителями и сверстниками на агрессивное поведение детей.

**Ключевые слова:** генетический, агрессия, социальный, инстинкт, энергия, природа, поведение, межличностные отношения, дошкольный возраст.

**Abstract.** This article discusses the study of aggressive behavior, interpersonal relationships in school-age children. It also sheds light on the scientific basis on how family environment, educational factors at school, and relationships with teachers and peers affect children's aggressive behavior.

**Key words:** genetic, aggression, social, instinct, energy, nature, behavior, thought, interpersonal relationships, preschool age.

**Kirish.** Maktab yoshidagi bolalarda agressiv xulq-atvorning shaxslararo munosabatlarda namoyon bo'lishi bugungi kunda pedagogika, psixologiya va ijtimoiy sohalarida dolzarb muammolardan biridir. Chunki bu yosh davri - bola shaxsining faol shakllanishi, ijtimoiylashuvi, atrofdagi insonlar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatish ko'nikmalarini egallash davridir. Agressiv xulq-atvor - bu bolalarning o'z his-tuyg'ularini ifoda etishda, muammolarni hal qilishda kuch ishlatishga moyilligi, salbiy emotsional reaksiya ko'rsatishi bilan bog'liq bo'lgan holat bo'lib, u o'quv jarayoniga, sinfdoshlar bilan munosabatiga, oila muhitiga, va hattoki kelajakdagi shaxsiy hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu mavzuning dolzarbligining asosiy jihatlari quyidagilarda namoyon bo'lishi mumkin. Bunda ta'lim jarayoniga ta'sirini ko'rishimiz mumkin. Agressiv bolalar o'qituvchilar va sinfdoshlar bilan ijobiy aloqalar o'rnatishda qiynaladi. Bu esa o'quv motivatsiyasining pasayishiga, maktabdagi muvaffaqiyatsizliklarga olib keladi. Shuningdek, **ijtimoiy muhitdagi muammolar** bolaning do'stlari bilan bo'lgan muomalasi, jamoaga moslasha olmasligi, ijtimoiy qabul qilinmagan xatti-harakatlari jamiyatdagi yomonlashgan muhitni shakllantiradi. **Psixologik salomatlik** agressivlik uzoq muddatli stress, tashqi va ichki ziddiyatlar bilan bog'liq bo'lib, bolada psixologik muvozanatning buzilishiga sabab bo'ladi. **Oilaviy muammolar ta'siri** ko'p hollarda bunday xatti-harakatlar oilaviy muhitdagi nosog'lom munosabatlar, e'tiborsizlik yoki ortiqcha nazorat, zo'ravonlik yoki mehirsizlik natijasida yuzaga keladi. **Zamonaviy omillarga** esa, internet, ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar orqali ko'rsatiladigan zo'ravonlik sahnalari bolalarda agressiv xulq-atvorga taqlid qilishni kuchaytiradi. Shu sababli, bu mavzuni chuqur o'rganish, bolalarda agressiyani aniqlash, uning sabablarini tushunish va uni kamaytirish yo'llarini ishlab chiqish nafaqat pedagoglar va psixologlar, balki ota-onalar, jamiyat uchun ham muhim hisoblanadi. Bu - sog'lom, muvozanatli, ijtimoiy faol va tolerant shaxsni shakllantirishning asosiy shartidir.

**Adabiyotlar tahlili.** Agressiv xulq-atvorni har tomonlama tushuntirib beruvchi nazariyalar mavjud bo'lib, ularning har biri agressiya va uni keltirib chiqaruvchi omillarni batafsil tushuntirib beradi.

Agressiyaga aloqador eng birinchi va eng mashhur nazariy tushunchaga asosan bunday xulq-atvor o'z tabiatiga ko'ra ko'p jihatdan instinkivdir. Bu yondashuv keng tarqalgan bo'lib, unga ko'ra inson genetik va konstitutsional ravishda shunday harakat-larni bajarishga programmalashtirilganligi tufayli agressiya sodir bo'ladi.

Agressiyani tushuntirishda psixoanalitik yondashuv. Bu yondashuv tarafdorlarining fikriga ko'ra agressiya bu instinkiv fe'l-atvor turlaridan biridir. Bu nazariyaning yaratuvchisi bo'lgan Z. Freyd o'zining dastlabki ishlarida shuni ta'kidlaganki, insoniy fe'l-atvorlarning barchasi bevosita yoki bilvosita crosdan, ya'ni hayot instinkidan yaraladi. Erosning quvvati (libidosi) hayotni mustahkamlashga, saqlab qolishga va ko'paytirishga yo'naltiriladi. Ushbu ma'noda agressiya mana shu libidoz impulsning buzi-lishi va blokirovka qilinishiga nisbatan reaksiya sifatida qabul qilinadi. Birinchi jahon urushi zo'ravonliklari tajribasini boshdan kechirgan Freyd, agressiyaning kelib chiqishi va mohiyati haqida fikr yuritir ekan, u ikkinchi asosiy instink tanatos o'limga ishtiyoqning mavjudligini taxmin qildi. Bu instinkning quvvati buzg'unchilikka va hayotni to'xtatishga yo'naltirilgandir. Shunday qilib, tanatos agressiyani tashqariga chiqarishga va boshqalarga yo'naltirilishiga bevosita sabab bo'ladi [1].

Su bilan birga, nobel mukofoti laureati mashhur etolog K. Lorens agressiyaga nisbatan evolutsion yondashuv tarafdoridan biri bo'lgan va uning bu pozitsiyasi Freydning pozitsiyasi bilan o'xshash ekanligini namoyish qilgan. K. Lorens ta'limotiga ko'ra, agressiya insonlarga va boshqa tirik jonzorlarga xos bo'lgan hayot uchun kurash tug'ina instinkidan kelib chiqqan [2].

U bu instink uzoq evolutsiya davrida rivojlangan, deb taxmin qilgan bo'lib, uning uchta muhim vazifasini ajratib ko'rsatadi. Birinchisi, hayot uchun kurash instinki turli xil biologik tur vakillarini dunyo bo'ylab katta geografik kengliklarga tarqatib yu-boradi, bu esa oziq-ovqat resurslarining maksimal sarflanishini ta'minlaydi. Ikkinchidan, agressiya biologik turning genetik fondi yaxshilanishini ta'minlaydi, chunki faqat eng kuchli va quvvatli individuumlarga o'zidan avlod qoldira oladi. Uchinchidan, kuchli tur vakillariga o'zini himoya qila oladi va avlodining tirik qolishini ta'minlay oladi.

Lorens nazariyasining qiziqarli jihati shundaki, u o'z nazariyasida inson boshqa jonzorlardan farqli o'laroq o'z turiga man-sublarga qarshi zulm o'tkazishi holatlarining keng tarqalganligini ta'kidlab ko'rsatadi [3]. Uning fikricha, barcha tirik jonzorlarga yashash uchun kurash instinkidan tashqari o'zining barcha xohish-istaklarini bosa olish imkoniyati berilgan; bu imkoniyat ularning o'ljalariga qay darajada jiddiy talofat yetkazish yoki yetkazmaslik xohishlari bilan o'zgarib turadi. Shunday qilib, tabiat tomonidan boshqa jonzorlarni o'ldirish uchun barcha zarur ashyolar (epchillik, uzun tirnoq va o'tkir tishlar) bilan ta'minlangan yirtqich sher va yo'lbarslar o'z turi vakillariga tajovuz qilishning oklini oluvchi ushlab turuvchi omillarga egadir. Lekin ularga nisbatan ancha zaif bo'lgan insonlarning o'z tug'ma ehtiyojlarini ushlab turuvchi omillari yetarli darajada kuchli emas. Insoniyat tarixining muqaddimasida erkak va ayollar o'z qabiladoshlariga qarshi agressivlik ko'rsata turib, tish va mushtlarini ishga solganlar va bu hol u qadar qo'rqinchli tuyulmagan, chunki ularning bir-biriga jiddiy jarohat yetkazish ehtimoli u darajada yuqori emas edi.

K. Lorens ham xuddi Freyd kabi agressiyadan qutulib bo'lmaydi deb hisoblasa-da, agressiyani susaytirish yoki nazorat qilish mumkin degan fikrni yoqlagan. U agressiv energiyaning xavfli darajagacha yetishining oldini olish va bu orqali zo'ravonlik holatlarini kamaytirishi mumkin, deb taxmin qilgan [4].

Shuningdek, sotsioblologik yondashuv tarafdorlari evolutsion nazariya tarafdorlaridan farqli o'laroq, tabiiy tanlash jarayonini tushuntirishda o'ziga xos asoslarni taklif qiladilar, ularning asosiy fikriga ko'ra inson xulq-atvorida genlarning ta'siri kattadir, ya'ni agressiv xulq insonning boshqa avlodlarida ham saqlanib qolishi ta'minlanadi. Ular individuumlar Altruizm va o'zini qurbon qilish yo'li bilan bo'lsa-da, o'xshash genliklarga (ya'ni qarindosh-lariga)

yashab ketish uchun yordam ko'rsatadilar va o'z genlaridan farq qiluvchi (qarindosh bo'lmaganlarga nisbatan agressiv munosabatlarda bo'ladilar, degan farazni isbotlaydilar. Agressiv xulqdagi individuumlar begonalarga zarar yetkazish uchun har qanday vaziyatdan foydalanadilar va hatto ularning o'zlaridan nasl qoldirish imkoniyatlarini ham chegaralab qo'yishgacha yetib boradilar.

Agressiyaning foydali jihati shuki, u (ya'ni agressiya) mazkur individuumni genetik yaroqliligini oshiradi. Agressiv raqo-batchilik biron-bir turni o'limga olib kelsa, bu turda genetik layoqatlilikni oshirish imkoni bo'lmaydi. Shunga asoslangan holda ijtimoiy biologlar quyidagi fikrni ilgari suradi: agressivlik individuumlarning mavjud resurslardan o'z hissasini olish vositasi bo'lib, o'z o'rnida bu resurslar tabiiy tanlashda (asosan, genetik darajada) omad olib keladi [5].

Agressiyaning ijtimoiy o'rganish nazariyasi:

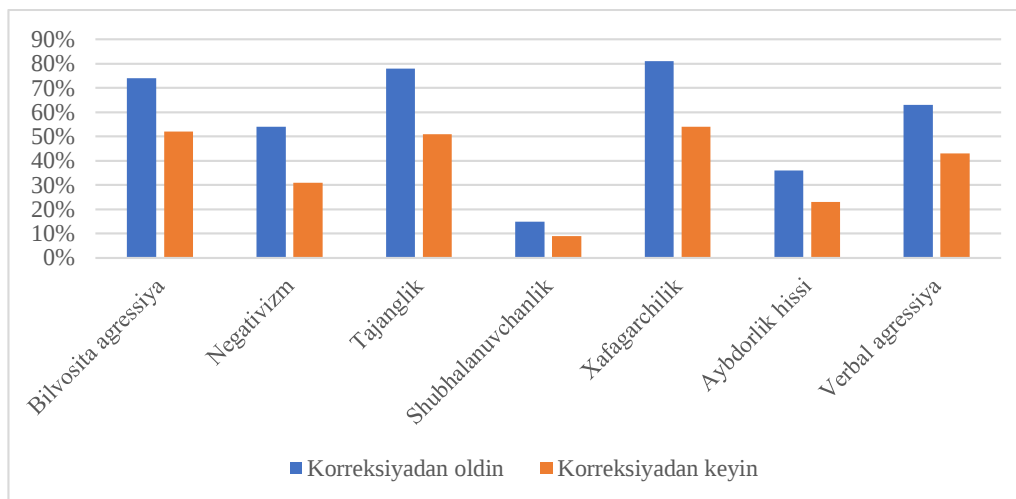
Boshqalaridan farqli o'laroq bu nazariya zaruriy mustahkamlash bilan bog'liq ijtimoiylashuv jarayonida uqib olingan xulq-atvorni bildiradi. Ya'ni namunaga asoslangan inson xulq-atvori o'rganiladi. Bu nazariya Bandura tomonidan taklif etilib, o'qib olish, provokatsiya qilish (qayrash) va boshqarishni tushuntirib beradi[6].

Shu sababdan bunda katta e'tibor o'qitishga, ijtimoiylashuvning birlamchi vositalari bo'lgan ota-onalarning bolalarni agressiv xulq-atvorini o'zgartirish uchun ta'siriga qaratiladi. Xususan, shu narsa isbotlanganki, ota-onaning xulq-atvori agressiya modeli bo'lib xizmat qilishi mumkin, ya'ni odatda agressiv ota-onalardan agressiv farzandlar dunyoga kelishi mumkin. Bu nazariyaga ko'ra agressiv harakatlarning ba'zilar tomonidan (masalan, talabaning do'sti tomonidan yasha, boplading, deb) quvvatlanishi bunday harakatlarning kelgusida ham qaytarilish ehtimolini oshiradi

**Tahlil va natijalar.** Maktab yoshidagi bolalarda agressiv xulq-atvorning shaxslararo munosabatlarda namoyon bo'lishi – bu bolalarning sog'lom ijtimoiylashuvi va shaxsiy rivojlanishiga jiddiy to'sqinlik qiluvchi holatdir. Bunday salbiy xatti-harakatlarning oldini olish va ularni kamaytirish uchun samarali metodlardan biri bu - ijtimoiy treninglardan foydalanishdir.

Maktab yoshidagi bolalarda agressiv xulq-atvorning shakllanishi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularning ruhiy-emotsional holati, oilaviy tarbiya, ijtimoiy muhit va o'qituvchilar bilan bo'lgan munosabatlar muhim rol o'ynaydi. Agressivlik bolaning ichki ziddiyatlari, e'tibor yyetishmasligi, o'zini ifoda etishdagi qiyinchiliklar yoki ijtimoiy-psixologik bosimlar natijasida yuzaga keladi. Korreksion ishlar shuni ko'rsatadiki, agressiv xatti-harakatlarni yumshatish va ijobiy yo'nalishga o'zgartirish mumkin. Buning uchun quyidagi yondashuvlar samarali hisoblanadi. Psixologik mashg'ulotlar va treninglar – bolalarda empatiya, o'zini boshqarish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, individual psixokorreksion suhbatlar – bola bilan alohida ishlash orqali uning hissiy holati chuqur tahlil qilinadi va zarur yordam ko'rsatiladi. Ota-onalar bilan ishlash – tarbiya uslublarini muvofiqlashtirish, bolaga nisbatan zo'ravonlik yoki e'tiborsizlik holatlarining oldini olishga qaratiladi. O'qituvchilarni psixologik pedagogik tayyorlash – bolalarning xatti-harakatlaridagi o'zgarishlarni to'g'ri talqin qilish va muammoni erta bosqichda aniqlash imkonini beradi. Ijodiy va sport faoliyatlariga jalb qilish – bolalarning ortiqcha energiyasini ijobiy faoliyatga yo'naltirish orqali salbiy xatti-harakatlar kamayadi.

Biz, maktab yoshidagi bolalarda agressiv xulq-atvorni shaxslararo munosabatlarda namoyon bo'lishini o'rganish maqsadida 110 nafar maktab yoshidagi 4-sinf o'quvchilarida ikki bosqichli kuzatish tajribasini olib bordik. Boshlang ich holat 110 nafar tanlangan o'smirlarda 55 nafar qiz va 55 nafar o'g'il bolalarda emotsional holatida va o'zaro munosabatlarda kuzatilgan jismoniy agressiv harakatlar, verbal agressiya, bilvosita agressiya, tajanglik suhbat metodi va kuzatish metodi yordamida aniqlangan (1- rasm).



**Rasm-1.** Maktab o'quvchilarida agressivlikni namoyon bo'lishi.

Tajriba yakunida esa 12 kunlik ijtimoiy treninglardan so'ng kuzatuv natijasida oila va maktab hamkorligini kuchaytirish maqsadida maktab psixologi bilan o'quvchilarning otalari bilan alohida suhbat va ota-ona va pedagoglar o'rtasidagi hamkorlik o'rnatilgan bir oy davomida o'quvchilarda emotsional holatida ijobiy o'zgarishlar va o'quvchilar o'rtasida sinfdoshlarda o'zaro munosabatlarda ijobiylik kuzatildi. Shuningdek, jismoniy agressiv harakatlar, verbal agressiya, bilvosita agressiya, tajanglik suhbat metod va kuzatish metodi yordamida pasaygani aniqlandi.

**Xulosa.** Ijtimoiy treninglar bolalarga ijtimoiy muhitda qanday muomala qilish, boshqalar bilan sog'lom aloqa o'rnatish, ixtiloflarni zo'ravonliksiz hal qilish va o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Ayniqsa, empatiya (boshqalarning holatiga kirib borish), ijtimoiy mas'uliyat, jamoada ishlash, muammoli vaziyatlarda konstruktiv muloqot yuritish kabi ijtimoiy ko'nikmalar ijtimoiy treninglar orqali muvaffaqiyatli o'zlashtiriladi. Shuningdek, ijtimoiy treninglar orqali bolalar o'zlarining agressiv xatti-harakatlarining oqibatlarini tushunib yetadilar va ijobiy muqobil xulq-atvor namunalari bilan tanishadilar. Bu esa ularning o'z-o'zini boshqarish, o'zini tutish madaniyati va shaxslararo munosabatlarda ijobiy o'zgarishlarga olib keladi. Umuman olganda, maktab muhitida agressiv xatti-harakatlarni kamaytirish, o'quvchilar o'rtasidagi sog'lom ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va konfliktli vaziyatlarning oldini olishda ijtimoiy treninglar yuqori samaradorlikka ega bo'lgan psixologik ta'sir vositasi hisoblanadi. Bunday treninglar orqali bola nafaqat ijtimoiy jihatdan faol va muvozanatli shaxsga aylanishi, balki maktab jamoasining sog'lom psixologik muhitini yaratishga ham hissa qo'shadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Реан А.А. Подростковая агрессия // Психология человека от рождения до смерти. / Под общей ред. А.А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. 398 с.
2. Изард К.Э. Психология эмоции – СПб.: Питер, 2000. 192 с.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. 139 с.
4. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. – Москва.: Прайм-Еврознак, 2005. 512 с.
5. Рогов Е.И. Общая психология. // Курс лекций. – Москва: Владос, 1999. 302 с.
6. E.G'G'oziyev. Ontogenez psixologiyasi. O'quv qo'llanma. Noshir.2010 y. 360 b.

**Kilicheva Marxabo Abdiraxmanovna,**  
Buxoro xalqaro universiteti mustaqil izlanuvchisi

## **PUBERTAT YOSHIDAGI BOLALARI GIYOHVAND MODDALARGA O'RGANIB QOLGAN OILALARNING PSIXOLOGIK MUAMMOLARI**

**Annotatsiya.** Oilaviy giyohvandlik giyohvand odamda ham, uning oilasida ham jiddiy psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Masalan, oila ichidagi nizolar, tashqi dunyodan ajralib qolish, hissiy stress, o'ziga past baho berish, depressiya va xavotirlanish. Bundan tashqari, takroriy giyohvandlik ham jismoniy, ham ruhiy salomatlikning yomonlashishiga olib kelishi mumkin, bu esa vaziyatni yanada og'irlashtiradi. Retsidivlar giyohvandlikda keng tarqalgan muammo. Giyohvandga qaytalanishning oldini olishga yordam berish muhim, masalan, qo'llab-quvvatlash guruhlariga muntazam tashrif buyurish va qaytalanishni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan vaziyatlardan qochish orqali. Giyohvandning oila a'zolari psixologik salomatligini tiklash uchun vaqt kerak. Ular psixolog yoki psixoterapevt yordamiga murojaat qilishlari mumkin. Ushbu maqolada giyohvand moddalarning insonga ta'siri va ularni oila muhitiga ta'siri to'g'risidagi muammolar kurash ko'rib chiqiladi

**Kalit so'zlar:** giyohvandlik, yoshlar, eyforiya, abstinents, zaharli modda, tolerantlik, heroin, narkotik moddalar, giyohvandlik.

**Аннотация.** Семейная наркозависимость вызывает серьезные психологические проблемы как у самого наркозависимого, так и у членов его семьи. Это может проявляться в виде внутрисемейных конфликтов, социальной изоляции, эмоционального стресса, заниженной самооценки, депрессии и тревожности. Кроме того, рецидивы наркомании могут ухудшить как физическое, так и психическое здоровье, что ещё больше усугубляет ситуацию. Рецидив - распространённая проблема при наркозависимости. Важно помогать зависимому избежать повторного употребления, например, через регулярное посещение групп поддержки и избегание ситуаций, способствующих рецидиву. Членам семьи наркозависимого также необходимо время для восстановления психологического здоровья. Они могут обратиться за помощью к психологу или психотерапевту. В данной статье рассматриваются проблемы, связанные с воздействием наркотических веществ на человека и их влияние на семейную среду.

**Ключевые слова:** наркомания, молодёжь, эйфория, абстинентный синдром, ядовитое вещество, толерантность, героин, наркотические вещества, зависимость.

**Annotation.** Family drug addiction causes serious psychological problems both for the addicted individual and for their family members. This may include family conflicts, social isolation, emotional stress, low self-esteem, depression, and anxiety. In addition, repeated drug use can lead to deterioration of both physical and mental health, further worsening the situation. Relapse is a common issue in drug addiction. It is important to help the addict prevent relapse by, for example, regularly attending support groups and avoiding situations that could trigger a return to drug use. Family members of the addict also need time to restore their psychological well-being. They may seek help from a psychologist or psychotherapist. This article examines the impact of narcotic substances on individuals and the problems related to their influence within the family environment.

**Key words:** drug addiction, youth, euphoria, abstinence, toxic substance, tolerance, heroin, narcotic substances, addiction.

**Kirish.** So'nggi yillarda O'zbekistonda xorijiy mamlakatlar bilan aloqalarning kengayishi, chegaralarning ochiqligi tufayli ijtimoiy-iqtisodiy va axloqiy-psixologik o'zgarishlar sodir bo'ldi, bu esa zamonaviy jamiyatning katta qismiga mansub bo'lgan

o'smirlarning dezadaptatsiyasiga, pubertat yoshidagi bolalarning orasida giyohvandlikning tarqalishi muammolariga olib keldi,

Pubertat (lot. pubertas - "balog'atga yetish, jinsiy yetuklik" - o'smirning ruhiyatida psixologik o'zgarishlar, o'smir organizmida esa jinsiy yetuklikka erishishga olib keladigan fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladigan balog'at davridir. Bu jarayon ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi va gormonal o'zgarishlar bilan ham kechadi. O'smir hali to'laqonli shaxs sifatida shakllanmagan, hissiy jihatdan zaif, o'ta qiziquvchan bo'ladi. Bundan tashqari, o'smir tezroq katta bo'lishni, boshqa tengdoshlaridan ajralib turishni va muammolarni eng oson yo'l bilan hal qilishni xohlaydi. O'tish davri pubertat deb ham ataladi. Bu davr taxminan 10 yoshdan boshlanib, 18 yoshda tugaydi. Bola o'smirlarga aylanadi.

Giyohvandlik ayniqsa xavfli hisoblanadigan yosh – o'smirlkdir, chunki u beqaror o'z-o'zini hurmat qilish, hissiy zaiflik va tendensiya bilan tavsiflanadi.

O'smirlik yoshida bolalar jamiyatni dushman sifatida qabul qilishadi. Bu yosh shuningdek, yangi tajribalar o'tkazish, o'zini mustaqil sezish istaklarini o'z ichiga oladi, O'smirlarda ichki noroziliklar, ko'nikmaslik, ota - onadan norozilik hislari rivojlana boshlaydi. Bu borada giyohvand moddalarni iste'mol qilish va giyohvandlikning rivojlanishi ko'pincha o'spirin sotsializatsiya jarayonida duch kelgan nizolar bilan bog'liq. Natijada negativ hissiyotlar, ruhiy noqulaylik, depressiya, o'smirlarni rohatlanish, barcha narsalarni unutish, muammolardan qochish ilinjida narkotik dori vositalarni iste'mol qilishga yetaklaydi.

Paydo bo'lgan ushbu his-tuyg'ularni zararsizlantirish uchun o'smirlar sedativ dori vositalaridan foydalana boshlaydi. Sedativ vositalar ularning hissiy holatini yaxshilashi, tushkunlik, asabiylashish, norozilik, charchoq, befarqlik hislarini yo'q qilish vositasi sifatida o'smirlarni o'ziga chorlaydi va ularni giyohvandlik botqog'ida cho'kishiga sabab bo'ladi va stimulyator vazifasini bajaradi

Giyohvandlik insoniyat uchun og'udir. Chunki u insonning aqlidan ajratib, mast, karaxt holga keltiradi. Shu tufayli: "Aqlni ketkazadigan har bir narsa xamr, xamr esa haromdir", deyiladi. Giyohvandlik mast qiluvchi xususiyatga ega. Shunday ekan, mast qiluvchi ichimlikning hukmi, zararlari, oqibatlar haqidagi barcha oyat va hadislar giyohvandlikka ham tegishlidir. Giyohvand bo'lish insonning o'zi o'z-o'zini turli xavf-xatarlarga solish bilan barobardir. Alloh taolo kitobi Qur'oni Karimda inson o'z ixtiyori bilan o'zini sog'ligini yo'qotib, sog'ligiga xavfni yuzaga keltirish qaytarib: "O'zingizni o'zingiz o'ldirmang! Albatta, Alloh sizlarga mehribon bo'lgan zotdir", deydi. ( Niso surasi, 29-oyat). Giyohvandlik insonni asta-sekinlik bilan halokatga olib borib qo'yadi. Alloh taolo insonni halokatga olib boradigan ishlardan qaytarib shunday deydi: " O'zingizni halokatga tashlamang!". ( Baqara surasi, 19-oyat).

**Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.** Ko'pgina mutaxassislar giyohvandlikni asosiy sababi sifatida oiladagi disfunktsional munosabatlar, ota-onalar o'rtasidagi hissiy aloqalarning sovuqligi, oilada janjal, tushunmovchilik, hurmatsizlikni sabab qilib keltirishadi. Ushbu nazariyaga ko'ra, umidsizlik, erta yoshda boshdan kechirgan tajribalar, noqulay oilaviy muhit, uyg'un bo'lmagan munosabatlar ota-onalar va bolalar o'rtasida, shuningdek, tarbiyadagi nomuvofiqlik bolalarni giyohvandlikka ruju qo'yishini asosiy sababi bo'lib hisoblanadi.

Giyohvandning oilasini tekshirishda an'anaviy ravishda turli xil disfunktsional oilaviy munosabatlar tavsiflanadi, ular kasallikning boshlanishidan oldin ham, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish uchun sharoit yaratadigan psixologik omillar va behushlikning natijasi bo'lishi mumkin

Adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga qaraganda, giyohvandlikni keltirib chiqaradigan xususiyatlar kam o'rganilgan. Shu bilan birga, bu haqda klinik ma'lumotlar mavjud. Ruhiy o'zgarishlar, shu jumladan, oila a'zolaridagi xulq-atvor buzilishlari, eng ko'p "o'zaro bog'liq" qarindoshlar, ya'ni bemorlarning (onalar va xotinlar) da namoyon bo'ladi "Bog'liqlik" ya'ni sozavisimost` tushunchasi rasman 30 yildan ortiq paydo bo'lganiga qaramay ilgari, bu terminning yagona ta'rifi hali ham mavjud emas. Dastlab bu atama alkogolizmdan aziyat

chekadigan oilalarining kuzatuvlari bilan bog'liq holda tasvirlangan, keyin u keng tarqaldi va turli ko'rinishlarga murojaat qilish uchun ishlatildi

Oila a'zolaridan biri psixoaktiv giyohvandlikdan aziyat chekadigan oilalarning xarakteristikasi shundaki, ularda ko'pincha ruhiy siqilish, shaxs buzilishlari kuzatiladi. "Bog'liqlik" atamasi ruhiy holatni tasvirlash uchun ham ishlatiladi, o'smirlar orasida o'tkazilgan sotsiologik tadqiqotlar natijasida faol giyohvandlik moddalarining iste'mol qilish sabablari ko'rib chiqildi.

Shunday qilib, 2000-yilda maktab o'quvchilari o'rtasida o'tkazilgan so'rovda 12-18 yoshdagi maktab o'quvchilarida 28,4% nos iste'mol qilishadi. "Nos" (yoki "nosvay" o'z ichiga olgan toksik moddadir, chunki uning tarkibidagi talqon tamakisi saksovul va o'chirilgan ohakning axlati. O'smirlarning aksariyati, ya'ni 72,3% maktablari o'quvchilari edi. Shu bilan birga, ularning 30,1% to'liq bo'lmagan oilalarda, ota-onalarning 38,3% ziddiyatli munosabatlarga ega edi va o'smirlar fikricha ota-onalarning 32,4% farzandlariga befarq ota-onalar, 20,8% ota-onalar o'rtasida nizolar bor oilalar edi. .

Shundan xulosa qilish mumkinki, giyohvandlik odamga ta'sir qilganidek, oila ham giyohvandlikning paydo bo'lishiga sabab bo'la oladi.

Giyohvandlik ham oilaviy kasallikdir. Giyohvandlik muammosi bo'lgan odamga oila a'zolarining munosabati va xatti-harakati davolanish kursiga, giyohvandning munosabatlari esa boshqa oila a'zolariga ta'sir qiladi. Bunday o'zaro ta'sir natijasida oilada tizim shakllanadi. Ushbu tizimning mavjudligi giyohvandlik muammosi bo'lgan odam uchun xavf omilidir. Giyohvandlikni davolash uchun barcha oila a'zolari giyohvand moddalarni suiiste'mol qilishni qo'zg'atadigan o'zlarining munosabatlari va xatti-harakatlaridan xabardor bo'lishlari va tiklanishga yordam beradigan yangi munosabat va xatti-harakatlarni o'z ichiga olgan yangi tizimni yaratishlari kerak. Buning uchun oila a'zolari giyohvandlikdan aziyat chekadigan odam bilan aloqalarini o'zgartirishlari kerak.

"Siz" tilini tanqid qilish, shaxsiylashtirish va muloqot qilish o'rniga, ular "men" ning konstruktiv tilidan va refleksiv tinglashdan foydalanishlari kerak. Giyohvand moddalarni iste'mol qilish muammosi bo'lgan oila a'zosiga maslahat berish o'rniga, oila a'zolari diqqat bilan va hukm qilmasdan tinglashlari kerak.

Oila a'zolariga giyohvand moddalar iste'molchisi bilan duch keladigan muammolar haqida gapirib berish, o'quv ishlari olib borilishi muhim. Oila a'zolari iste'molchiga ishonch va imkoniyati berilishlari kerak. Biroq shu munosabat bilan bir qatorda qat'iy va aniq yangi qoidalar o'rnatilishi maqsadga muvofiq. Oila a'zolari giyohvand moddalarni iste'mol qilishni oldini oladigan davolanishga yo'naltirilgan dasturni amalga oshirishni boshlashlari kerak.

Giyohvand moddalarni iste'mol qilish buzilishi bo'lgan odam, yangi tizimdagi paydo bo'lgan ishonch va qo'llab-quvvatlash borligini ko'rib, o'z oilasidagi bu munosabatlarni muammolarini hal qilishda giyohvand modda o'rniga ijobiy manba sifatida ko'rishni boshlaydi.

O'smirlar giyohvandligi nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy muammo hamdir. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, ota-onalarning bolasi psixotrop moddalarni iste'mol qilganligi haqidagi gumonlari 35% dan ortiq hollarda narkolog xonasida tasdiqlanadi. Statistik ma'lumotlariga ko'ra, 10 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan maktab o'quvchilarining taxminan 15-18 foizi psixostimulyator dori vositalarini iste'mol qiladi. Afsuski, hozirgi davrda giyohvand bolalarning yoshi keskin tarzda yosharib ketdi. Bunday holatning paydo bo'lishiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi. Statistikadagi bunaqa o'zgarishlar o'smirlardagi biologik, ijtimoiy, psixologik omillarning o'zaro ta'siri natijasidir.

**Muhokama.** O'smirlik davridagi giyohvandlik shaxsning jadal degradatsiyasiga, psixopatologik buzilishlarning paydo bo'lishiga olib keladigan omildir. Bu asr vabosi kelajakda o'smir voyaga yetish protsessida, uni hayotga moslashishga to'sqinlik qiladigan va barcha ichki a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan qo'pol shaxsiy o'zgarishlarga olib keladi. Tashxis qo'yish va davolashni faqat katta tajribaga ega bo'lgan narkologlar belgilashi mumkin. Va ayni shu vaqtda ta'kidlab o'tish kerakki, davolash jarayoni tibbiyot xodimlari bilan bir qatorda psixolog

mutaxassisning bevosita yordamida olib borilishi lozim. O'smirlar tomonidan eng ko'p iste'mol qilinadigan sintetik giyohvand moddalar: ekstazi; LSD; tuzlar; spays.

Kasallik belgilari sifatida, bolada giyohvand moddalar bilan bog'liq muammolar juda erta bolalikdan, ya'ni 7 yoshdan boshlanadi. Bolada chekishga erta ruju qo'yish, kalyan, sun'iy sigaretlardan foydalanayotganligi aniqlanganda, ota-onalar bu holatni e'tibordan chetda qoldirmasligi lozim. Aynan o'smirning chekishini e'tiborsiz qoldirgan oila vakillari, keyinchalik bolasini giyohvand moddalarni iste'mol qilish yo'liga kirib qolganligida ushlab olishadi. Demak, bu holatda ota-onalarni daxshatga soladigan birinchi «qo'ng'iroq» – giyohvand moddalari emas, balki oddiy sigaret ekanligini anglash, o'z bolasini bu yo'ldan qaytarishga asosiy yo'ldir.

Zamonaviy giyohvandlik moddalari shu kadar xavfli, ular hatto birinchi marta iste'mol qilgandayoq o'ziga qaram qilib qo'yish xususiyatiga ega. Ulardan foydalangandan keyin bir hafta ichida o'smirda degradatsiya mexanizmini e'tiborsiz qoldirishning birinchi belgilari paydo bo'lish ehtimoli bor:

- o'qituvchilar bilan nizolar
- maktabdagi va uydagi muammolar
- o'qishni xohlamaslik va yomon xulq-atvor boshlanishi
- yolg'iz vaqt o'tkazishga intilish
- doimiy asabiylik

O'smir ko'p vaqtini uydan tashqarida o'tkazadi, u shubhali do'stlar qurshovida bo'lib doimiy telefon, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik paydo qiladi. Kiyinishiga umuman e'tibor bermaydi, ovqatlanish rejimi buziladi. Uning xatti-harakatlarida ham muayyan o'zgarishlar paydo bo'ladi. O'smir qo'pol bulib qalib, sal narsaga asabiylashadi, ishtahasi va uyqusini yo'qotadi va gapirmaslikka intiladi.

O'smirda shu bilan bir qatorda tashqi o'zgarishlar ham boshdan kechiriladi:

- nutq sekin va xiralashadi;
- xotira yomonlashadi;
- doimiy depressiv holati kuzatiladi;
- qon bosimi sakray boshlaydi;
- teri oqarib ketadi;
- uyqu buziladi, o'smirda 4-5 sutkalab uxlamaslik holati kuzatiladi;
- tana vazni keskin kamayadi;
- doimiy tashnalik his qiladi;
- davolash mumkin bo'lmagan nafas yo'llari kasalligi, burun bitishi va yo'tal paydo bo'ladi;

- nafas olish, yurak urish tezligi kuchayadi.
- muloqot paytida ko'zini olib qochish, keskin qo'pol harakatlar qilish kuzatiladi.

Bolada sezilarli o'zgarishlar yuz berayotganini va quyidagi belgilar asosida giyohvand moddalarni iste'mol qila boshlaganini tushunish mumkin: bola oiladan uzoqlashadi, ko'pincha ota-onasi bilan janjallashadi. Yangi kompaniyalar paydo bo'lish jarayonida, o'smir doimo yolg'on gapiradi, pul so'raydi va natijada uydan qimmatbaho narsalarni o'g'irlashni ham boshlaydi. Bu alomatlar ba'zan ko'rinmas va ota-onalar odatdagidek o'smirning o'tish davri, ya'ni pubertat yoshiga yoyishadi. Lekin bu holatni boshqa narsaga taqqoslash, faqat o'zini aldash demakdir. Uyda quyidagi narsalarning tez-tez paydo bo'lishi kuzatiladi:

- Cho'ntaklarda buklanغان qog'ozlar va veksellarning mavjudligi.
- Dudlangan qoshiqlar, folga, plastik idishlar, bo'yinlari kesilgan shishalar, ko'p miqdorda gugurt
- Kapsulalar, suyuqliklar va pufakchalar mavjudligi.
- Kadoklangan dori vositalari

Xulosa. Giyohvand moddalarni iste'mol qiluvchilar yoshlar kuchli va psixotrop dorilar foydasiga "an'anaviy" dori vositalaridan voz kechishmoqda, Ijtimoiy, aqliy, tibbiy va akademik

muammolarga kelsak, biologik ota-onasi ichkilikboz yoki giyohvand bo'lgan bolalarda muloqot va o'rganishda qiyinchiliklar, shuningdek, noto'g'ri moslashish, alkohol va giyohvandlikning shakllanishi xavfi ko'proq ekanligi kuzatiladi.

Masalan, o'tkazilgan so'rovlar ota-onasiga qaram bo'lgan bolalarda tashvishli -depressiv kayfiyatga moyillik, energiya salohiyati va qiziqishlarining pasayishi va kognitiv funksiyalarning yomonlashishi kabi psixologik anormalliklarning mavjudligini ko'rsatdi. Shu bilan birga ta'kidlab o'tish kerakki, onasi giyohvandligidan aziyat chekkan bolalarning o'zi giyohvand moddalarni iste'mol qilganida ular da yanada og'ir buzilishlar vujudga keladi: somatik shikoyatlar, vahima, fobiya, depressiya, tajovuzkor xatti-harakatlar otasi giyohvandlikdan aziyat chekkanlarga qaraganda 60 foizga yuqori.

Giyohvand moddalarni iste'mol qiladigan o'smirlarni oilaviy psixoterapiyasi uch bosqichdan iborat:

Birinchi bosqich - giyohvand o'smir kasalxonada chekinishni boshdan kechirishi. Bu bosqichda qarindoshlar bilan mashg'ulotlar quyidagi muammolarga bag'ishlandi:

1) giyohvandlikning mohiyatini tushuntirish - qarindoshlarni tinglash, ularga berish juda muhim bo'lgan bilimlarni ulashish, gapirish, ya'ni kognitiv terapiya orqali tashvishlarni, uvstanovkaga aylangan giyohvandlik haqidagi afsonalarni, ta'sirchan taranglikni yengillashtirish imkoniyati. Amalda, bu bir nechta uchrashuvni talab qiladi. Bu bosqichga nafakat oila a'zolari, balki mutaxassis ham tayyor bo'lishi kerak. Ba'zi oilalar bemorni haddan tashqari himoya qilishlari, boshqalarni ayblashlari va "bolasiga achinish azoblarini boshdan kechira boshlashadi. "Bunday qarindoshlar majburiy psixokorreksiya ga muhtoj bulishadi, chunki bemor boshlagan ishni ular o'z holatlari bilan samaradorligini ongsiz ravishda kamaytirib, manipulyatsiya qilishlari ehtimoldan holi emas.

Terapiya jarayonida achinish belgilari kamayganidan so'ng, qarindoshlar bilan suhbat boshlanib, giyohvandlikni kelib chiqish sabablari, rivojlanish dinamikasi, bemor shaxsiyati, xatti-harakatlari haqida bemorning qarindoshlaridan axborot yig'iladi va bu axborotlar o'rganilib qarindoshlarga kasallikning kechishi, kutiladigan retsidivlar haqida gapirilib beriladi. Tushuntirish ishlari olib borilishi qarindoshlarni yo'naltirish uchun kasallikni yengishga asosiy yo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Ikkinchi bosqich - giyohvand o'smir kasalxonada o'ziga o'xshagan giyohvandlar bilan psixoterapiya guruhida ishlay boshlashi. Bu bosqichda bemor psixoterapevtik guruh jarayoniga jalb qilingan va o'ziga o'xshash bemorlar bilan parallel ravishda guruhda psixoterapevtik jarayonni boshidan o'tkazadi. Birinchi darsda oila ichidagi muammolar aniqlanadi va ularning psixokorreksiya amalga oshiriladi. Iloji bo'lsa, hamma davolanuvchilarning ularning hayotida muammo tug'diradigan oila a'zolari yoki ikkala ota-onalar tuzatish ishlariga jalb qilinadi. Ushbu bosqichda narkolog va psixolog oila bilan ishlaydi, bir biriga o'zaro ishonch ko'prigini quradi. Oiladagi vaziyatni to'liq tushunish uchun bemorning onasi taklif qilinib davolanuvchinig yoshlikdan boshlab batafsil oila tarixi. Yozma "e'tirof" da ona tomonidan tasvirlab beriladi va bemorning gaplari bilan taqqoslov analizi olib boriladi. Onaning o'zi uchun og'riqli, ammo katta natija va yengillik beradigan bu terapiya bemorni emotiv tuyg'ularga to'ldiradi. Affektiv beqarorlik mazmunli "hushyor" ko'rinish bilan almashtirildi.

Keyingi dars preparatning affektiv dinamikasi haqidagi savolga bag'ishlandi. Bemor umidsizlikni his qilganida qarindoshlar tomonidan qo'llab-quvvatlanadi, giyohvandning o'ziga xos egosentrizmiga javoban paydo bo'lgan tez xafa bo'lish, bu hodisaning o'tkinchi tabiatini tushunishga yordam beradi. Bu bosqichda psixolog geshtalt usuli yoki tanaga yo'naltirilgan terapiya usullaridan foydalanadi.

Uchinchi bosqich - bemorning ambulator davolanishga o'tish payti. Ushbu bosqich bemorni kasalxonadan chiqarishga tayyorgarlik ko'rish bilan boshlandi. Qarindoshlarga eslatma tariqasida, muayyan vaziyatlarda qanday harakat qilish kerakligi haqida dars o'tiladi. Psixolog tomonidan stress holatidan chiqishning texnikalari o'rgatiladi. Ushbu shartlarni tuzatish uchun ishlatiladigan usullar terapevt tomonidan bemor reaksiyalarining xususiyatlarini

hisobga olgan holda tanlanadi. Bu bosqichda gipnoterapiya va meditatsiya texnikalari ishlatiladi; somatizatsiyalangan kasalliklar uchun jismoniy amaliyotlardan foydalaniladi. Ratsional psixoterapiya usullari qo'llanishi jarayonida psixoterapevtik muhit yaratilib, bemorni uyiga qaytishiga tayyorgarlik ko'riladi.

Xulosa qilib aytganda, yana bir bor ta'kidlashni istardimki, giyohvandlikka chalingan bemorni oilasidan ajratib davolash hech qanday ijobiy natija bermaydigan deyarli muvaffaqiyatsiz urinish bo'lib, bu bemorning jamiyatiga qaytish remissiyasiga erishishga qaratilgan barcha harakatlarni inkor etadigan holatdir.

Xalqimiz doimo insoniyatga zarar beradigan illatlardan uzoq bo'lib, fazilatli amallar qilishga intilib keladi. Chunki fazilatli amallar insonni murodiga yetkarsa, yomon illatlar esa inson uchun hamisha kulfat, nadomat-hasrat manbai bo'lib keldi. Anglaganingizdek, giyohvandlik juda og'ir dard. Uni davolashdan ko'ra, oldini olgan ma'qul ekani kundek ravshan. Bu ishni, avvalo, oiladan boshlash zarur. Ota-ona doim farzandi bilan hamfikir bo'lishi, muammolariga yechim topishga yordam berishi, yo'l-yo'riq ko'rsatishi lozim. Shundagina endi katta hayotga qadam qo'yayotgan o'smir o'ziga ko'chadan dardkash qidirib, kimlarningdir aldovi qurboniga aylanmaydi. Farzandining atrofidagi do'stlari kim ekani, qiziqishlarini nazardan chetda qodirmaslik juda muhim. Agar tarbiya to'g'ri yo'lga qo'yilsa, hech qanday muammo yuzaga kelmaydi.

Ba'zan ota-onalar farzandining o'zini tutishi, uning ruhiyatidagi o'zgarishlarga e'tiborsiz bo'ladi. Bu eng katta xato. Shunday vaqtda oilaviy poliklinika shifokoriga yoki psixologga murojaat qilish zarur. Agar bolani biror xastalik qiynayotgan bo'lsa, uni o'z vaqtida davolash imkoni tug'iladi. Giyohvandlik ko'chasiga bilmay kirib qolgan bo'lsa, uni bu ofatga butunlay qaram, qul bo'lib qolmasidan qutqarish choralari ko'rish lozim.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Lukyanchenko N.V., Roditel'skiy faktor psixologicheskogo neblagopoluchiya podrostkov.
2. Reshmidt X. Psixoterapiya detey i podrostkov. Moskva «Mir», 2000.
1. Posttravmaticheskoye stressovoye rasstroystvo u detey i podrostkov. Avtonomov D.A., statya Mesto impulsivnosti v klinike narkologii.
3. Churkin A. A., Martyushov A.N. Prakticheskoye rukovodstvo po primeneniyu MKB-10 v psixiatrii i narkologii.
4. Spravochnik po psixiatrii (1985) / Nealkogolnie toksikomanii (narkomanii).
5. Levi V. L. Marsh beloy smerti. Analiticheskaya svodka situatsii s narkomaniyey
6. Yenikeyeva D. D. Kak predupredit alkogolizm i narkomaniyu u podrostkov. – Moskva, 2001, s. 4-20.
7. Zmanovskaya Ye. V. Deviantologiya (psixologiya otklonyayushegosya povedeniya) – Moskva, 2004
8. Lichko A.Ye. Psixopatii i akcentuatsii xaraktera u podrostkov. – Izd. 2-ye, dop. i pererab. – L.: Meditsina, 1983. – 256s.
9. Mendelevich V.D. Narkozavisimost i komorbidnie rasstroystva povedeniya (psixologicheskiye i psixopatologicheskiye aspekti). – M.: MEDpressinform, 2003. – 328s.

**Jo'rayeva Kaniza Akbarali qizi,**  
Alfraganus universiteti, Pedagogika kafedrası  
Pedagogika va psixologiya 3-bosqich talabasi

### **STEREOTIPLARNING SHAXSIY VA IJTIMOY ONGGA TA'SIRI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqola stereotiplarning shaxsiy va ijtimoiy ongga ko'rsatadigan psixologik ta'sirini chuqur tahlil qilishga bag'ishlangan. Stereotiplar - bu jamiyatda ayrim ijtimoiy guruhlar, jins, etnik, madaniy yoki boshqa toifadagi shaxslar haqidagi barqaror, umumlashtirilgan va ko'pincha haqiqatdan yiroq bo'lgan tasavvurlar majmuidir. Ular insonning atrof-muhitni idrok etishi, o'z-o'zini baholashi, ijtimoiy rollarni bajarishi va boshqalar bilan munosabatlar o'rnatishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Maqolada stereotiplarning shakllanish omillari, ularning ong osti jarayonlariga kirib borish mexanizmlari, shuningdek, ijtimoiy ongda mavjud bo'lgan umumiy tasavvurlar va kognitiv cheklovlarni qanday shakllantirishi nazariy va amaliy jihatdan tahlil etilgan. Asosiy e'tibor stereotiplarning individual psixologik farovonlik, o'z-o'zini anglash, ijtimoiy ishonch va identitet hissiga ko'rsatadigan salbiy va ijobiy jihatlariga qaratilgan. Tadqiqot davomida turli yoshdagi respondentlar ishtirokida o'tkazilgan so'rovlar va intervyular asosida stereotiplarning shaxsiy psixologik holatga ta'siri tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari stereotiplar sababli yuzaga keladigan ijtimoiy ajratilish, tashqi guruhlariga nisbatan ishonchsizlik, psixologik to'siqlar va moslashuv muammolarining mavjudligini ko'rsatdi. Shu bilan birga, maqolada stereotiplarga qarshi kurashishda ta'lim, ommaviy axborot vositalari va psixologik maslahatlarning o'rni, shuningdek, ijtimoiy ongda inkluziv va tolerant munosabatlarni shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan. Mazkur maqola stereotiplar muammosini psixologik yondashuvlar asosida tizimli o'rganishni istagan tadqiqotchilar, amaliy psixologlar, sotsiologlar hamda ijtimoiy soha mutaxassislari uchun nazariy va amaliy jihatdan foydali bo'lishi mumkin.

**Kalit so'zlar:** stereotip, shaxsiy ong, ijtimoiy ong, psixologik tahlil, ijtimoiy tasavvur, diskriminatsiya, ong jarayoni, ijtimoiy ta'sir, stereotiplarning tarqalishi.

**Аннотация.** Данная статья посвящена глубокому психологическому анализу влияния стереотипов на индивидуальное и общественное сознание. Стереотипы - это устойчивые, обобщённые и зачастую недостоверные представления, сформированные в обществе в отношении определённых социальных групп, полов, этнических и культурных общностей или профессий. Они существенно влияют на восприятие окружающей среды, самооценку, выполнение социальных ролей и взаимодействие между людьми. В статье рассматриваются факторы формирования стереотипов, механизмы их проникновения в подсознательные процессы, а также их роль в формировании общественных представлений и когнитивных ограничений. Особое внимание уделяется как негативному, так и позитивному влиянию стереотипов на психологическое благополучие личности, её самосознание, социальное доверие и формирование идентичности. На основе опросов и интервью, проведённых среди респондентов различных возрастных групп, в статье анализируется воздействие стереотипов на психологическое состояние личности. Результаты исследования выявляют наличие социальной изоляции, недоверия к внешним группам, психологических барьеров и проблем адаптации, вызванных стереотипами. Также в работе представлены практические рекомендации по преодолению негативных последствий стереотипов с помощью образования, средств массовой информации и психологического консультирования, а также подчёркивается важность формирования инклюзивного и толерантного общественного сознания. Статья может быть полезна исследователям, практикующим психологам, социологам и специалистам в области социальных наук, интересующимся проблемой стереотипов с психологической точки зрения.

**Ключевые слова:** стереотип, личное сознание, социальное сознание, психологический анализ, социальное восприятие, дискриминация, процесс сознания, социальное влияние, распространение стереотипов.

**Abstract.** This article is dedicated to a comprehensive psychological analysis of the influence of stereotypes on individual and social consciousness. Stereotypes are stable, generalized, and often inaccurate perceptions formed in society about certain social groups, genders, ethnicities, cultures, or professions. They significantly affect how individuals perceive their environment, evaluate themselves, perform social roles, and interact with others. The article examines the factors behind the formation of stereotypes, the mechanisms by which they infiltrate subconscious processes, and their role in shaping general perceptions and cognitive limitations within social consciousness. Special attention is given to the positive and negative impacts of stereotypes on individual psychological well-being, self-perception, social trust, and identity formation. Based on surveys and interviews conducted with individuals of different age groups, the study analyzes the psychological effects of stereotypes on personal mental states. The findings reveal the existence of social exclusion, distrust toward out-groups, psychological barriers, and adaptation challenges caused by stereotypes. Additionally, the article offers practical recommendations on combating stereotypes through education, mass media, and psychological counseling, and emphasizes the importance of fostering inclusive and tolerant social attitudes. This article may serve as a valuable theoretical and practical resource for researchers, practicing psychologists, sociologists, and social science specialists interested in studying stereotypes from a psychological perspective.

**Key words:** stereotype, personal consciousness, social consciousness, psychological analysis, social perception, discrimination, cognitive process, social influence, dissemination of stereotypes.

**Kirish.** Zamonaviy global jamiyatda axborot oqimining keskin jadallashuvi, ommaviy kommunikatsiya vositalarining ta'siri kuchayishi va ijtimoiy tarmoqlarning kundalik hayotga chuqur singib borishi inson tafakkuri, hissiyotlari va xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy ongda barqaror shakllangan stereotiplarning ta'siri bugungi kunda tobora dolzarb tus olmoqda. Stereotiplar - bu muayyan ijtimoiy guruhlar, millatlar, jinslar yoki kasblar haqida avvaldan shakllangan, umumlashtirilgan va ko'pincha faktlarga asoslanmagan ijtimoiy tasavvurlar tizimidir [1]. Ular insonlarning dunyoni idrok etishi, boshqalarga nisbatan munosabati, shuningdek, o'z-o'zini baholash jarayonlarida muhim rol o'ynaydi.

Stereotiplar ijtimoiy ongda chuqur ildiz otgan bo'lib, ular orqali jamiyat a'zolari bir-birini ma'lum qoliplarga solib baholashga moyil bo'ladi. Bu esa, turli guruhlar o'rtasida noto'g'ri tushunish, ijtimoiy masofalanish, kamsitish va hatto diskriminatsiya kabi salbiy ijtimoiy hodisalarning kelib chiqishiga zamin yaratadi. Ayniqsa, bu holat yoshlar, ayollar, etnik ozchiliklar yoki nogironligi bor shaxslar kabi ijtimoiy jihatdan nisbatan himoyasiz guruhlar uchun jiddiy psixologik bosim manbaiga aylanishi mumkin.

Bundan tashqari, stereotiplarning insonning individual ruhiy holatiga, ya'ni shaxsiy ongga ta'siri ham alohida e'tiborni talab qiladi. Ong osti darajasida faoliyat ko'rsatuvchi bu tasavvurlar orqali inson o'z imkoniyatlarini cheklangan deb hisoblashi, o'zini past baholashi, ijtimoiy rollarni bajarishda ikkilanishi, ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklarga duch kelishi ehtimoli ortadi. Ushbu holat nafaqat individual psixologik farovonlikka, balki jamiyatning umumiy ijtimoiy birligi, ijtimoiy tenglik tamoyillari va inkluzivlik darajasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi [2].

Shu sababli, stereotiplarning shakllanishi, tarqalish mexanizmlari va ularning shaxsiy hamda ijtimoiy ongga ko'rsatadigan ta'sirini psixologik nuqtai nazardan chuqur o'rganish hozirgi davr uchun dolzarb ilmiy va amaliy vazifalardan biridir. Mazkur maqola ushbu masalani zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida tahlil etish, stereotiplarning shaxs rivojiga va

ijtimoiy muhitga bo'lgan ta'sirini ochib berish, shuningdek, ularning salbiy oqibatlarini yumshatish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Tadqiqot olib borgan olimlar:

Stereotiplar psixologiyasi G'arb ilmiy doiralarida XX asr boshlaridan e'tiboran mustaqil tadqiqot sohasi sifatida shakllana boshlagan. Bu jarayonda asosiy e'tibor inson tafakkurining ijtimoiy determinatsiyasi, shaxsning guruhga mansubligi va ijtimoiy ongdagi barqaror tasavvurlarni o'rganishga qaratildi. Ushbu sohadagi ilk muhim nazariy konsepsiyalardan biri jurnalist va ijtimoiy faylasuf Uolter Lippmann tomonidan ilgari surilgan. U stereotiplarni "jamiyatning aqliy qisqartmasi" sifatida tavsiflab, insonlar atrofdagi murakkab ijtimoiy haqiqatni soddalashtirish maqsadida stereotiplarga murojaat qilishini ta'kidlaydi [2]. Bu yondashuv stereotiplarning funksional tabiatini ochib bersa-da, ularning biryoqlama va zararli oqibatlarini ham inkor etmaydi.

Keyingi bosqichlarda ijtimoiy psixologiyada stereotiplashuv jarayonlarini tushuntiruvchi ko'plab nazariyalar paydo bo'ldi. Ulardan eng muhimlaridan biri - Henri Tajfel va Jon Tyorner tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy identifikatsiya nazariyasi bo'lib, u insonlarning o'zlarini muayyan ijtimoiy guruh bilan identifikatsiya qilish natijasida boshqa guruhlarni "boshqacha" yoki "begona" sifatida qabul qilishga moyilligini asoslab beradi [3]. Ushbu nazariyaga ko'ra, "biz" va "ular" o'rtasida sun'iy farqlarning paydo bo'lishi stereotiplashuvni kuchaytiradi, bu esa o'z navbatida ijtimoiy ziddiyatlar, ajralishlar va diskriminatsion munosabatlarga sabab bo'ladi.

Gender, etnik va madaniy stereotiplar bo'yicha olib borilgan empirik tadqiqotlar ham stereotiplarning individual va ijtimoiy ongga chuqur ta'sirini ko'rsatadi. Masalan, A.H. Eagly va A.B. Diekman o'z tadqiqotlarida jamiyatdagi gender stereotiplarining baholash mezonlari va ijtimoiy kutishlarga qanday ta'sir ko'rsatishini amaliy asosda tahlil qilganlar [4]. Ularning izlanishlari shuni ko'rsatadiki, ayollar va erkaklarga nisbatan mavjud stereotiplar mehnat bozoridagi tengsizlik, ijtimoiy rol muvozanatsizligi va o'z-o'zini baholashdagi tafovutlarga olib kelishi mumkin.

Mazkur mavzu bo'yicha O'zbekistonda ham ayrim ilmiy izlanishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, Sattarova D.E. o'z tadqiqotlarida o'zbek jamiyatidagi milliy mentalitet va qadriyatlar kontekstida shakllanayotgan stereotiplarni tahlil qilgan. Uning fikricha, yoshlar ongida vujudga keladigan stereotiplar ko'pincha oila, ta'lim muassasalari va ommaviy axborot vositalari orqali mustahkamlanadi va bu holat shaxsiy fikrlash mustaqilligini cheklaydi [5]. Bu yondashuv milliy stereotiplarning shakllanish manbalari va tarqalish mexanizmlarini anglash uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Mahalliy tadqiqotlar shuni ham ko'rsatmoqdaki, stereotiplar nafaqat alohida shaxslar psixologiyasiga, balki umumiy ijtimoiy ong va ijtimoiy institutlar faoliyatiga ham chuqur singib ketgan. Bu esa stereotiplarga qarshi ongli kurash, tanqidiy tafakkurni rivojlantirish, inkluziv ta'lim tamoyillarini targ'ib qilish va jamiyatda tolerantlik muhitini shakllantirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Shunday qilib, stereotiplar masalasi zamonaviy psixologiyada nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhim tadqiqot obyekti hisoblanadi. Ularning psixologik, sotsiologik va madaniy jihatlarini birgalikda o'rganish orqali stereotiplashuv jarayonini chuqurroq anglash, shaxs va jamiyat salomatligini ta'minlashga xizmat qiluvchi mexanizmlarni ishlab chiqish mumkin.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Ushbu tadqiqot doirasida stereotiplarning shaxsiy va ijtimoiy ongga ta'sirini chuqur tahlil qilish maqsadida aralash yondashuv – ya'ni sifatli (kvalitativ) va miqdoriy (kvantitativ) tadqiqot metodlari uyg'unligida olib borildi. Bunday kompleks yondashuv stereotiplarning jamiyatdagi turli ko'rinishlarini har tomonlama yoritishga, ularning kognitiv va emotsional mexanizmlarini tushunishga xizmat qildi. Metodologik asos sifatida triangulyatsiya prinsipi tanlandi. Bu prinsip bir nechta ma'lumot manbalarini, usullarni va

nuqtai nazarlarni o'zaro solishtirish va muvofiqlashtirish orqali tadqiqot natijalarining ishonchliligi va obyektivligini ta'minlash imkonini berdi.

Sifatli tadqiqot metodlari

Sifatli tadqiqot bosqichida kontent-analiz (mazmuniy tahlil) usulidan foydalanildi. Ushbu tahlil jarayonida O'zbekistonning yetakchi ommaviy axborot vositalari - telekanallar, internet portallari (masalan, Daryo.uz, Kun.uz, Xabar.uz), shuningdek, mashhur ijtimoiy tarmoqlar (Instagram, Telegram, TikTok)da keng tarqalgan stereotipik mazmundagi materiallar tizimli o'rganildi.

Tahlil quyidagi toifalar bo'yicha olib borildi:

Jinsga oid stereotiplar (masalan, "ayol uyda o'tirishi kerak", "erkak kuchli bo'lishi lozim");

Yoshga oid stereotiplar ("yoshlik - tajribasizlik, keksalik - donolik" kabi umumlashtirishlar);

Etnik va milliy stereotiplar (turli millat vakillariga nisbatan shakllangan stereotipik tasavvurlar);

Kasbga oid stereotiplar (ayrim kasblarni "ayollarga" yoki "erkaklarga" xos deb belgilash);

Ijtimoiy mavqega doir stereotiplar (boy-faqir, shahar-qishloq farqlari asosida shakllanuvchi qarashlar).

Kontent-analiz natijalari stereotipik fikrlarning ommaviy axborot vositalari orqali qanday omillar vositasida shakllanishi, mustahkamlanishi va jamiyat ongiga singib borishini yoritdi.

Miqdoriy tadqiqot metodlari

Tadqiqotning miqdoriy bosqichi so'rovnoma usulida tashkil etildi. Ushbu bosqichda 18 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan 150 nafar o'zbekistonlik yoshlar ishtirok etdi. Respondentlar elektron shaklda tuzilgan so'rovnomanini to'ldirishdi. Savollar quyidagi mavzularni qamrab oldi:

- stereotiplarga bo'lgan shaxsiy munosabat;
- stereotiplarning o'z-o'zini baholashga ta'siri;
- stereotiplar tufayli yuzaga kelgan psixologik bosim yoki kamsitish holatlari;
- stereotiplarga qarshi kurashish strategiyalari.

So'rovnoma natijalari SPSS dasturi yordamida statistik jihatdan qayta ishlanib, korrelyatsion bog'liqliklar, foizlik nisbatlar va o'zgaruvchilar o'rtasidagi munosabatlar aniqlashtirildi. Misol uchun, stereotiplarga ishonch darajasi bilan shaxsiy ishonch (self-esteem) darajasi o'rtasidagi salbiy bog'liqlik qayd etildi.

Yarim strukturalangan intervyular

Tadqiqotning chuqurlashtirilgan bosqichi sifatida yarimstrukturalangan intervyular o'tkazildi. Intervyular uchun tanlab olingan respondentlar turli ijtimoiy qatlamlardan, kasblardan va jins vakillaridan iborat bo'lib, har biri stereotiplar bilan bog'liq individual tajribalarini bayon etdi. Savollar stereotiplarga nisbatan shaxsiy his-tuyg'ular, ularning kundalik hayotga ta'siri, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarda tutgan o'rni kabi jihatlarni qamrab oldi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, stereotiplar inson faqat tashqi ijtimoiy muhitga moslashuvi jarayonidagina emas, balki ichki o'zini anglash, qaror qabul qilish, o'ziga bo'lgan ishonch va hayotiy motivatsiya darajasiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi holatlarda stereotiplar shaxsni o'z salohiyatini to'liq namoyon eta olmaslikka olib kelgani qayd etildi.

**Tahlil va natijalar.** Tadqiqot natijalari stereotiplarning shaxsiy va ijtimoiy ongga ta'siri ko'p qirrali va chuqur ildizlarga ega ekanini ko'rsatdi. Miqdoriy tahlil asosida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari respondentlar stereotiplarning ularning shaxsiy baholashiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishini tan olganliklarini ko'rsatdi.

Jumladan, so'rovnomada ishtirok etgan 150 nafar yoshlarning 67 foizi ijtimoiy stereotiplar ularning o'zini anglash va o'z-o'zini baholash jarayonida salbiy rol o'ynashini

ta'kidladilar. Bu holat, ayniqsa, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, ijtimoiy rollarni tanlashda ikkilanish va psixologik to'siqlar bilan bog'liq bo'ldi.

Tadqiqot natijalarida jinsga oid stereotiplar alohida o'rinni egalladi. Ayniqsa, yosh ayollar orasida "ayol kishining o'rni faqatgina uyda" degan stereotiplar ularning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi, ijtimoiy faolligini cheklashi va liderlikka intilish darajasini pasaytirishini ko'rsatdi [3]. Bunday stereotiplar, jamiyatda gender tengligining yo'qligini yanada chuqurlashtiradi.

Sifatli tahlil natijalariga ko'ra, stereotiplar shaxsiy ongda erta yoshdan - bolalik davridan boshlab shakllana boshlaydi. Bolalar stereotiplarni avvalo oila muhitida, keyinchalik maktab, atrof-muhit va ommaviy axborot vositalari orqali qabul qilishadi. O'rganilgan materiallar asosida aniqlandi-ki, stereotiplar shaxs ongiga ong osti darajasida singib borib, shaxsiy qaror qabul qilish va o'zini anglash jarayonlariga jiddiy ta'sir ko'rsatadi [2].

Ijtimoiy ong darajasida stereotiplar keng ommalashgan fikrlar, iboralar, madaniy memlar va kollektiv xotiralar orqali shakllanadi. Jamiyat a'zolari muayyan ijtimoiy guruhlar haqida stereotipik tasavvurlar asosida o'zaro munosabat o'rnatadi. Bu esa, real hayotda jamiyat qatlamlari o'rtasida chuqur bo'linishlar, salbiy tasniflar va oldindan shakllangan baholarni keltirib chiqaradi [4].

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, stereotiplar ijtimoiy tengsizlikning chuqurlashuvi, diskriminatsion munosabatlarning kuchayishi, guruhlararo ziddiyatlar va o'zaro ishonch darajasining pasayishiga olib keladi. Stereotiplarga asoslangan qarorlar nafaqat shaxsiy psixologik holatni, balki ijtimoiy tizimlarning barqarorligini ham izdan chiqarishi mumkin.

Shuningdek, intervyu natijalari shuni ko'rsatdiki, ko'pchilik respondentlar stereotiplar ta'sirida ijtimoiy faollikdan chekinish, ichki ziddiyat va psixologik bosim holatlariga duch kelgan. Bu esa stereotiplarning ichki shaxsiy rivojlanishdagi salbiy ta'sirini tasdiqlaydi.

**Xulosa.** O'rganilgan ilmiy va empirik materiallar asosida xulosa qilish mumkinki, stereotiplar - shaxsiy va ijtimoiy ong faoliyatiga kuchli ta'sir ko'rsatuvchi omillardandir. Ular inson tafakkurining soddalashtirish mexanizmi sifatida paydo bo'lsa-da, vaqt o'tishi bilan shaxsning erkin fikrlashi, o'zini anglash jarayoni, shaxsiy salohiyatni ro'yobga chiqarish hamda ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etish imkoniyatlariga jiddiy to'sqinlik qiladi. Ayniqsa, yosh avlod ongida stereotiplarning erta shakllanishi ularning ijtimoiylashuvi va ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari stereotiplarning shaxsiy ongda psixologik bosim, o'ziga nisbatan ishonchsizlik va ijtimoiy cheklanish holatlarini keltirib chiqarishini ko'rsatdi. Ijtimoiy ongda esa stereotiplar guruhlararo ziddiyat, diskriminatsiya va ijtimoiy bo'linishlarning kuchayishiga sabab bo'ladi. Bunday holat nafaqat individual shaxsiyat, balki butun jamiyatning psixologik barqarorligi uchun xavf tug'diradi. Mazkur muammoning oldini olish va stereotiplardan xoli sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish maqsadida quyidagi takliflar ilgari suriladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Lippmann, W. (1922). *Public Opinion*. New York: Harcourt, Brace and Company.
2. Tajfel, H., & Turner, J. (1979). *An Integrative Theory of Intergroup Conflict*. In: *The Social Psychology of Intergroup Relations*. Brooks/Cole.
3. Eagly, A.H., & Diekmann, A.B. (2005). Stereotypes and the evaluation of women and men. *Journal of Social Issues*, 61(1), 781–798.
4. Sattarova D.E. (2021). *Milliy qadriyatlar va yoshlar ongidagi stereotiplar*. Toshkent: TDPU nashriyoti.
5. Oybekov A.R. (2020). *Stereotiplar va ularning ijtimoiy ongdagi aks sadosi*. Psixologiya va hayot jurnali, №2.

**Ergasheva Manzura Muzaffarovna,**  
*Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi*

## YOSHLAR ORASIDA IJTIMOYIY IDENTITET SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada yoshlar orasida ijtimoiy identitetning shakllanish jarayonidagi psixologik xususiyatlar nazariy jihatdan o'rganilgan. Maqolada yoshlarning ijtimoiy identitetini shakllantirishda ichki psixologik holatlarning, o'ziga bo'lgan ishonchning va jamiyatdagi o'rinini aniqlashning ahamiyati ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, ijtimoiy va madaniy muhitning yoshlarning identitetini rivojlantirishdagi ta'siri, ijtimoiy bosim va qo'llab-quvvatlash zarurati muhokama qilingan. Maqolada, yoshlarning psixologik farovonligini oshirish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilash uchun samarali yondashuvlar tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** yoshlar, ijtimoiy identitet, psixologik xususiyatlar, o'zini anglash, ichki motivatsiya, ijtimoiy guruh, ijtimoiy bosim, psixologik farovonlik, ijtimoiy moslashuv, madaniy ta'sir.

**Аннотация.** В данной статье теоретически изучены психологические особенности в процессе формирования социальной идентичности среди молодежи. В статье показана важность определения внутренних психологических состояний, уверенности в себе и места в обществе в формировании социальной идентичности молодежи. Также обсуждалось влияние социальной и культурной среды на развитие идентичности молодежи, необходимость социального давления и поддержки. В статье анализируются эффективные подходы к повышению психологического благополучия молодежи и улучшению социальной адаптации.

**Ключевые слова:** молодежь, социальная идентичность, психологические характеристики, самосознание, внутренняя мотивация, социальная группа, социальное давление, психологическое благополучие, социальная адаптация, культурное влияние.

**Abstract.** This article theoretically examines the psychological characteristics of the formation of social identity among young people. The article shows the importance of determining internal psychological states, self-confidence, and place in society in the formation of the social identity of young people. The influence of the social and cultural environment on the development of youth identity, the need for social pressure and support were also discussed. The article analyzes effective approaches to improving the psychological well-being and social adaptation of young people.

**Key words:** youth, social identity, psychological characteristics, self-awareness, internal motivation, social group, social pressure, psychological well-being, social adaptation, cultural influence.

**Kirish.** Ijtimoiy identitet - bu shaxsning o'zini ma'lum ijtimoiy guruhlar doirasida ko'rishi, o'ziga xos ijtimoiy xususiyatlarni anglab yetishi va o'zini jamiyatdagi o'rniga moslashgan holda his qilishi jarayonidir. Yoshlarning o'zligini anglash va guruhga mansub bo'lish ehtiyoji ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli ijtimoiy identitet shakllanishining psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish yoshlar bilan ishlashda samarali pedagogik va psixologik yondashuvlarni yaratishga zamin hozirlaydi. Yoshlar ijtimoiy muhitdan olgan tajribalar, o'zaro munosabatlar va o'zini baholash mexanizmlari orqali o'z identitetlarini yanada boyitadi va mustahkamlaydi.

Ijtimoiy identitetning psixologik xususiyatlari yoshlarning shaxsiy o'ziga xosligini jamiyat bilan uyg'unlashtirish jarayonida namoyon bo'ladi. Ushbu jarayonda o'zini anglash, boshqalar bilan taqqoslash, shuningdek, ijtimoiy rollarni qabul qilish va bajarish muhim o'rin tutadi. Yoshlar ijtimoiy identitetni shakllantirishda ko'plab ichki va tashqi omillarga tayanadi, jumladan, oilaviy ta'sir, do'stlar guruhi, ta'lim muhitidagi munosabatlar hamda madaniy qadriyatlar. Psixologik nuqtai nazardan, ijtimoiy identitet yoshlarning o'zini qabul qilishi va

o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, bu esa ularning ijtimoiy muhitga samarali moslashuviga xizmat qiladi. Shu bilan birga, identitetning notekis yoki muammoli shakllanishi yoshlarning psixologik stressga duchor bo'lishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli yoshlarning ijtimoiy identitetini qo'llab-quvvatlash va shakllantirish jarayonida psixologik yordamning ahamiyati juda katta.

Yoshlar ijtimoiy identitetini shakllantirish jarayonida psixologik mexanizmlar faol ishtirok etadi, ular orasida o'z-o'zini baholash, ichki motivatsiya, shuningdek, guruhga mansub bo'lish hissi markaziy o'rin tutadi. Bu mexanizmlar yoshlarning o'z-o'zini anglash va jamiyat bilan bog'lanish jarayonlarini osonlashtiradi, shuningdek, ularning ijtimoiy bosimlarga chidamliligini oshiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy identitetni shakllantirish jarayonida yoshlarning o'ziga xos psixologik holatlari, masalan, xavotir, o'zini noaniq his qilish yoki ijtimoiy qo'rquvlar ham paydo bo'lishi mumkin. Shu sababli yoshlarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy identitetni ijobiy tomonga rivojlantirishga qaratilgan strategiyalarni ishlab chiqish muhimdir. Natijada yoshlar o'zlarini jamiyatdagi munosib o'rin egasi sifatida his qilgan holda, ijtimoiy moslashuv va shaxsiy rivojlanishda muvaffaqiyatga erishadilar.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.** Ijtimoiy identitet muammosini chuqur tahlil qilgan rus psixologi Sergey Rubinshteynning fikricha, identitet insonning o'zligini anglashida va o'zini ijtimoiy guruh doirasida tasdiqlashida asosiy omildir. U ijtimoiy identitetni psixologik jarayon sifatida ko'rib, uning shakllanishida ichki subyektiv tajriba va tashqi ijtimoiy muhit o'rtasidagi uzviy aloqaga alohida e'tibor beradi. Rubinshteynning ta'kidlashicha, yoshlar o'zlarini guruh tarkibida his qilganda, ular o'z xulq-atvori, qarashlari va qadriyatlarini moslashtirishga intiladi, bu esa identitetning barqaror shakllanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, u yoshlarning ijtimoiy identitetini shakllantirish jarayonida konflikt va ziddiyatlar tabiiy holat ekanligini, ular orqali shaxs o'zini yaxshiroq anglay boshlashini qayd etadi. Uning nazariyasi yoshlarning o'z-o'zini anglash va ijtimoiy moslashuv jarayonlarini psixologik jihatdan tushunishga xizmat qiladi.

Erik Erikson ijtimoiy identitet nazariyasining asoschilaridan biri sifatida tanilgan. U identitetni shaxsning hayotiy bosqichlarda duch keladigan psixologik vazifalar majmui deb hisoblaydi. Erikson yoshlik davrini ayniqsa muhim deb ko'radi, chunki aynan bu davrda yoshlar "kimlikni aniqlash" vazifasini hal qilishlari kerak. Uning ta'kidlashicha, identitet shakllanishida ijtimoiy guruhlar, oilaviy munosabatlar va madaniy kontekstlarning roli katta. Erikson ijtimoiy identitetni shaxsning ichki psixologik tajribasi va tashqi ijtimoiy ta'sirlarning integratsiyasi sifatida ko'radi. Shu bilan birga, u identitet muammosining muvaffaqiyatsiz hal etilishi yoshlarning psixologik noaniqlik va ijtimoiy qiyinchiliklarga duch kelishiga olib kelishini ta'kidlaydi. Bu yondashuv yoshlar psixologiyasi va ijtimoiy moslashuvni o'rganishda keng qo'llaniladi.

Sotsiologiyadan tanilgan Tajfelning ijtimoiy identitet nazariyasi shaxsning o'zini guruh doirasida ta'riflash va guruhga mansubiyat orqali o'zini ijtimoiy jihatdan anglash jarayoniga e'tibor qaratadi. Tajfelning fikricha, yoshlar o'zini guruh bilan bog'lab, ijtimoiy guruh me'yorlari va qadriyatlarini o'zlashtiradi, bu esa ularning xulq-atvori va qarorlariga ta'sir ko'rsatadi. U ijtimoiy identitetni guruhga taalluqlilikdan kelib chiqadigan o'ziga xoslik deb biladi va yoshlarning guruh ichidagi o'zini tutishi, boshqalar bilan munosabatlari ijtimoiy identitetning asosini tashkil etishini ta'kidlaydi. Tajfel nazariyasi yoshlarning guruhdagi ijtimoiy o'rinini anglashlari va ijtimoiy moslashuvdagi roli haqida chuqur tushuncha beradi.

Ross Parkning yondashuvida ijtimoiy identitet shakllanishi ijtimoiy jarayonlar bilan bevosita bog'liq bo'lib, u shaxsning o'zini jamiyatdagi o'rnini aniqlashda muhim vosita sifatida ko'riladi. Park yoshlar orasida identitetni shakllantirishda o'zaro mulqot, ijtimoiy tajriba va madaniy kontekstning o'rni katta ekanligini ta'kidlaydi. U ijtimoiy identitetni doimiy rivojlanayotgan va o'zgarib turuvchi jarayon sifatida ko'radi, bu esa yoshlarning turli ijtimoiy sharoitlarga moslashuvchanligini oshiradi. Shuningdek, Park yoshlarning ijtimoiy guruhlar

bilan o'zaro ta'siridan kelib chiqadigan identitetni ijtimoiy moslashuvning asosi sifatida baholaydi, bu nuqtai nazar yoshlarning jamiyatdagi o'rnini va o'zlikni shakllantirish jarayonlarini yaxshiroq anglashga yordam beradi.

Amerikalik psixolog Damon Markusning fikricha, ijtimoiy identitet - bu shaxsning o'zini ijtimoiy konteks doirasida anglashining dinamik va ko'p qirrali jarayonidir. Markus identitetni individual ichki dunyo va ijtimoiy muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasi sifatida qaraydi. U yoshlarning o'zini ijtimoiy guruh a'zosi sifatida qanday qabul qilishi, bu guruhdagi rollar va me'yorlarni qanday o'zlashtirishi muhimligini ta'kidlaydi. Markus shuningdek, yoshlarning o'z identitetini shakllantirishda ijtimoiy vaziyatlar va kontekstlarning rolini alohida ko'rsatadi. Uning nazariyasi yoshlarning ijtimoiy identitetining psixologik xususiyatlarini tahlil qilishda zamonaviy yondashuv sifatida keng qo'llaniladi va yoshlarning shaxsiy hamda ijtimoiy rivojlanishiga oid ko'plab tadqiqotlarga asos bo'lib xizmat qiladi.

**Muhokama.** Yoshlar orasida ijtimoiy identitet shakllanishining psixologik xususiyatlari muhokamasida avvalo yoshlarning o'z-o'zini anglash jarayoni muhim rol o'ynaydi. Bu jarayon orqali yoshlar o'zining individual xususiyatlari, qobiliyatlari va jamiyatdagi o'rnini tushunishga harakat qiladi. O'zini anglash yoshlarning shaxsiy o'ziga xosligini aniqlashga yordam berib, ular uchun o'zini qabul qilish va hurmat qilish asosini yaratadi. Shu bilan birga, yoshlar ko'pincha atrofdagi odamlar, ayniqsa, do'stlar guruhi va oila a'zolari ta'sirida o'zini baholaydi. Ijtimoiy taqqoslash mexanizmi yoshlarning o'z identitetini shakllantirishda asosiy vositaga aylanadi. Ular o'zlarini boshqalar bilan taqqoslash orqali o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi. Shuning uchun psixologik rivojlanish jarayonida ijtimoiy identitet nafaqat ichki holat, balki tashqi ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liqdir. Bu esa yoshlarning o'zini jamiyatdagi o'rin va rolga moslashtirishga imkon yaratadi.

Yoshlar identitetini shakllantirishda ijtimoiy guruhlar o'ziga xos ahamiyatga ega. O'zini ma'lum bir guruhga mansub deb his qilish yoshlar uchun o'zlikni aniqlash va tasdiqlash manbai hisoblanadi. Guruhdagi me'yorlar va qadriyatlar yoshlarning xulq-atvori va qarorlariga ta'sir qiladi. Shu sababli yoshlar ko'pincha guruhga moslashish uchun o'zini o'zgartirishga tayyor bo'ladi. Bu jarayon ularning ijtimoiy moslashuv qobiliyatini oshiradi, ammo ba'zida o'zlikni yo'qotish xavfini ham keltirib chiqaradi. Ijtimoiy guruh bilan bog'liq identitetning shakllanishi yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi. Boshqa tomondan, ijtimoiy guruhdagi muammolar yoki qarama-qarshiliklar yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, yoshlarning guruhdagi o'rni va rolini to'g'ri anglashlari muhim psixologik jarayon hisoblanadi.

**Yoshlar orasida ijtimoiy identitet shakllanishining psixologik xususiyatlari statistik jadvali**

| Psixologik xususiyat                 | Tavsif                                                                                              | Ta'sir omillari                                             | Yoshlar orasidagi taqsimot (%)                  |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>O'zini anglash darajasi</b>       | Yoshlarning o'zligini qanchalik anglashlari va o'z-o'zini baholash darajasi                         | Oilaviy muhit, do'stlar guruhi, ta'lim muhitlari            | Yuqori daraja – 65%; O'rtacha – 25%; Past – 10% |
| <b>Ichki motivatsiya</b>             | Maqsad va intilishlarga bog'liq ichki kuchlarning mavjudligi va ta'siri                             | Shaxsiy qiziqishlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash            | Kuchli – 58%; O'rtacha – 30%; Zaif – 12%        |
| <b>Ijtimoiy guruhga mansublik</b>    | Yoshlarning o'zlarini ma'lum ijtimoiy guruh a'zosi sifatida qabul qilishi                           | Do'stlar guruhi, madaniy va milliy qadriyatlar              | Kuchli – 70%; O'rtacha – 20%; Zaif – 10%        |
| <b>Ijtimoiy moslashuv qobiliyati</b> | Yoshlarning yangi ijtimoiy sharoitlarga tez moslashish va qiyinchiliklarni yengib o'tish qobiliyati | Psixologik barqarorlik, ta'lim, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash | Yuqori – 60%; O'rtacha – 30%; Past – 10%        |

|                              |                                                                        |                                                   |                                                |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Psixologik farovonlik</b> | Yoshlarning ruhiy holatining barqarorligi va o'zini yaxshi his qilishi | Stress darajasi, oilaviy muhit, do'stlar qo'llovi | Yuqori – 55%;<br>O'rtacha – 35%;<br>Past – 10% |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|

Psixologik jihatdan ijtimoiy identitetni shakllantirishda ichki motivatsiya va ehtiyojlarning roli katta. Yoshlar o'zini jamiyatda qadrlangan, foydali va kerakli deb his qilishga intiladi. Bu ehtiyoj ularni maqsadli faoliyatga undaydi, shuningdek, yangi ko'nikmalarni o'rganishga rag'batlantiradi. Ichki motivatsiya yoshlarning o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan intilishlarini kuchaytiradi va ijtimoiy munosabatlarda faol bo'lishga yordam beradi. Shuningdek, ijtimoiy identitet orqali yoshlar o'zini boshqalar oldida namoyon etish uchun asosiy vositalarni shakllantiradi. Bu esa ularning ijtimoiy muloqotlarini samarali qilishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ichki motivatsiyaning zaifligi yoki noto'g'ri shakllanishi yoshlarning psixologik muammolariga, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababdan yoshlarning ichki motivatsiyasini to'g'ri yo'naltirish muhim psixologik vazifa hisoblanadi.

Ijtimoiy identitetning shakllanishi jarayonida yoshlar ko'plab psixologik qiyinchiliklarga duch keladi, ular orasida o'zini noaniq his qilish va ijtimoiy bosimni sezish ayniqsa ko'zga tashlanadi. Bu holatlar yoshlarning o'zligini shakllantirishda to'siqlar sifatida xizmat qilishi mumkin. Psixologlar bunday vaziyatlarda qo'llab-quvvatlashning ahamiyatini ta'kidlaydi, chunki ruhiy barqarorlikni saqlash va o'zini qabul qilish yoshlarning muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashuvini ta'minlaydi. Bundan tashqari, ijtimoiy identitet shakllanishida konfliktlar va ichki ziddiyatlar ham normal jarayon hisoblanadi. Yoshlarning o'zlikni izlashdagi qiyinchiliklari ularning shaxs sifatida rivojlanishiga turtki beradi. Ushbu jarayonni qo'llab-quvvatlash uchun psixologik maslahatlar, guruh treninglari va pedagogik yordam zarur bo'ladi. Shunday qilib, ijtimoiy identitet muammolari yoshlarning psixologik farovonligi bilan chambarchas bog'liqdir.

Yakuniy tahlilda, yoshlar orasida ijtimoiy identitet shakllanishining psixologik xususiyatlari murakkab va ko'p qirrali jarayon hisoblanadi. Bu jarayon ichki psixologik holatlarni, ijtimoiy muhit ta'sirini va yoshlarning o'z-o'zini anglashini o'z ichiga oladi. Psixologik mexanizmlar, jumladan, o'zini baholash, motivatsiya va guruhga mansub bo'lish hissi ijtimoiy identitetni mustahkamlashda asosiy vositalardir. Shu bilan birga, ijtimoiy identitetning to'g'ri shakllanishi yoshlarning jamiyatga samarali moslashuviga va shaxs sifatida barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu jarayonni qo'llab-quvvatlash uchun ijtimoiy va psixologik yordamni rivojlantirish zarur. Muhokamada keltirilgan barcha jihatlar yoshlarning psixologik farovonligini yaxshilash va ularni ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli integratsiya qilishga imkon yaratadi.

**Xulosa.** Yoshlar orasida ijtimoiy identitet shakllanishining psixologik xususiyatlarini o'rganish hozirgi zamon psixologiyasi va sotsiologiyasida dolzarb mavzulardan biridir. Bu jarayon yoshlarning o'zligini anglash, ijtimoiy guruhlar bilan o'zaro munosabatlar hamda jamiyatda o'z o'rnini topishiga bog'liq bo'lib, shaxsning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga asosiy ta'sir ko'rsatadi. Yoshlik davri inson hayotida muhim psixologik o'zgarishlar va identitetning shakllanish davri sifatida qaraladi, chunki bu bosqichda shaxs yangi ijtimoiy rollar va vazifalarni o'zlashtiradi. Shu bilan birga, yoshlar o'zlarining qaysi guruhga mansub ekanliklarini anglashga harakat qilib, ijtimoiy identitetni shakllantiradi. Bu jarayon ko'pincha ichki o'zlikni kashf etish, ijtimoiy qiyinchiliklarga moslashish hamda o'z-o'zini qabul qilish bilan chambarchas bog'liqdir. Identitet shakllanishida yoshlarning oilaviy va do'stlar muhiti, shuningdek, maktab va kengroq ijtimoiy muhitning ta'siri muhim ahamiyatga ega. Ushbu ta'sirlar yoshlarning o'ziga xosligini aniqlashda, ijtimoiy normalar va qadriyatlarni o'zlashtirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shuningdek, yoshlarning identitetini shakllantirish jarayoni ijtimoiy bosim va qarama-qarshiliklarni boshdan kechirish bilan birga kechadi.

Ijtimoiy identitetning psixologik xususiyatlari yoshlarning o'zini baholash va o'zini jamiyatdagi o'rnini tushunishga qaratilgan harakatlarda yaqqol namoyon bo'ladi. Bu jarayonda yoshlar ko'pincha boshqalar bilan o'zlarini taqqoslash orqali o'zlikni shakllantiradi va mustahkamlaydi. Ijtimoiy guruhlar yoshlar uchun faqat sotsial kontekst emas, balki o'z-o'zini anglash uchun muhim manba hisoblanadi. Ular o'zini ma'lum bir guruh a'zosi sifatida ko'rib, shu guruhga moslashishga intiladi, bu esa ijtimoiy normalar va qadriyatlarni qabul qilishni rag'batlantiradi. Shu bilan birga, ijtimoiy guruhdan ajralib qolish yoki guruhda qabul qilinmaslik kabi muammolar yoshlarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun yoshlarning ijtimoiy identitetini shakllantirish jarayonida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixologik yordam ko'rsatish juda muhimdir. Bu jarayonlar yoshlarning o'z-o'zini qabul qilishi, o'z qobiliyatlariga ishonchi va ijtimoiy muhitga moslashuvini ta'minlaydi. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy identitetni shakllantirish nafaqat individual, balki ijtimoiy jarayon sifatida ham ko'rib chiqiladi.

Psixologik jihatdan ijtimoiy identitetning shakllanishi yoshlarning o'ziga xos ichki dunyosi bilan chambarchas bog'liqdir. Bu ichki dunyo o'z ichiga hissiy-ruhiy holatlarni, shaxsiy qiziqish va intilishlarni oladi. Yoshlarning o'zligini anglash jarayoni ko'pincha o'ziga doir savollar, o'zligini qidirish va ichki nizolar bilan kechadi. Shu jarayonda o'ziga bo'lgan ishonch va o'zini qadrlash darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. Agar yosh shaxs o'zining ijtimoiy o'rnini to'g'ri anglay olmasa yoki boshqalar tomonidan qabul qilinmasa, bu psixologik qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Psixologik barqarorlik yoshlarning ijtimoiy identitetini sog'lom shakllantirishida asosiy omildir. Bu esa o'z navbatida ularning jamiyatdagi muvaffaqiyatli moslashuviga xizmat qiladi. Shu bilan birga, yoshlarning ijtimoiy identiteti doimiy o'zgarib boradigan va rivojlanadigan jarayon ekanligini ham hisobga olish zarur.

Shuningdek, ijtimoiy identitetning shakllanishida yoshlarning ichki motivatsiyalari va ehtiyojlari katta ahamiyatga ega. Yoshlar o'zlarini jamiyatda faol, qadrli va maqsadga yo'naltirilgan shaxs sifatida ko'rishni xohlaydi. Bu motivatsiyalar yoshlarni yangi bilim va ko'nikmalarni egallashga, ijtimoiy munosabatlarda faol bo'lishga undaydi. Ichki motivatsiyalar ijtimoiy identitetning mustahkamlanishiga yordam beradi, shuningdek, yoshlarning ijtimoiy bosim va qiyinchiliklarga bardosh berish qobiliyatini oshiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuchli ichki motivatsiyaga ega yoshlar o'zini ijtimoiy muhitda yaxshi tutadi va murakkab vaziyatlarda ham o'zini yo'qotmaydi. Shu sababli, yoshlarning ichki motivatsiyasini rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash ularning ijtimoiy identitetining barqaror shakllanishi uchun zarurdir. Motivatsion komponent yoshlarning shaxs sifatida rivojlanishi va jamiyatga qo'shilishida muhim rol o'ynaydi.

Oxirgi o'rinda, yoshlarning ijtimoiy identitetini shakllantirish jarayonida ijtimoiy va madaniy muhitning ta'siri haqida so'z yuritish muhimdir. Yoshlar atrof-muhitdan keladigan turli xil ta'sirlar, jumladan, madaniy qadriyatlar, an'analar, oilaviy tarbiya va ta'lim tizimi orqali ijtimoiy identitetni shakllantiradi. Madaniy kontekst yoshlarning o'zini anglash jarayonida asosiy ramzlar va me'yorlarni beradi. Shuningdek, ijtimoiy o'zgarishlar, texnologik taraqqiyot va globalizatsiya yoshlarning ijtimoiy identitetini doimiy ravishda yangilab boradi. Bu jarayon yoshlarning moslashuvchanligini, yangiliklarga ochiqqligini va o'zini yangicha anglash qobiliyatini oshiradi. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy identitet nafaqat shaxsning ichki psixologik holati, balki keng ijtimoiy va madaniy kontekstda yuzaga keladigan jarayon ekanligi aniq ko'rinadi. Bu esa yoshlarning ijtimoiy identitetini o'rganishda kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Karimova Z. M. – Psixologiya asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2020. – 68 b.
2. Ergashev A., Yusupov E. – Oliy ta'limda pedagogik texnologiyalar va innovatsiyalar. Toshkent: Fan, 2021. – 21 b.

3. G'aniyeva N. – Ta'lim tizimida pedagog kadrlar bilan ishlashning psixologik asoslari. Toshkent: Ilm ziyo, 2019. – 72 b.
4. Norkulov A. – Malaka oshirish tizimida shaxsiy rivojlanish tamoyillari. Toshkent: TDPU, 2022. – 36 b.
5. Yusupova M. – Emotsional intellekt va ta'lim jarayonidagi roli. “Pedagogik mahorat” ilmiy jurnali, 2021-yil, 2-son. – B. 62-64.
6. Erikson E. – Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 2000. - 124 p.
7. Goleman D. – Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 2006. – 160 p.
8. Vigotsky L. S. – Thought and Language. Cambridge: MIT Press, 2006. – 204 p.

**Kadirova Shaxina Xikmatovna,**  
AIFU xalqaro bo'lim mutaxassisi

## SEPARATSIYA JARAYONI VA SHAXSIY AVTONOMIYANING BOSHQARUV MEXANIZMLARI

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada separatsiyalashuv jarayoni, o'z-o'zini boshqarish va shaxsiy mustaqillik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik psixologik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Nazariy manbalarga tayangan holda separatsiya shaxs rivojining muhim bosqichi sifatida yoritilgan, u orqali individ ota-onadan emotsional ajralib chiqib, mustaqil qaror qabul qilish, o'zini anglash va boshqarish qobiliyatiga ega bo'ladi.

Empirik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, separatsiya darajasi yuqori bo'lgan sinaluvchilarda mustaqillik va o'z-o'zini boshqarish ko'rsatkichlari ancha yuqori bo'lgan. Aksincha, separatsiyasi past bo'lgan shaxslar o'z hayotiga mas'uliyat bilan yondashish va emotsional o'zini nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch kelgan. Maqolada bu munosabatlarning psixologik mohiyati ochib beriladi hamda shaxsiy yetuklikni shakllantirishda separatsiyaning o'rni asoslanadi.

**Kalit so'zlar.** separatsiya, o'z-o'zini boshqarish, mustaqillik, shaxsiy rivojlanish, emotsional ajralish, avtonomiya

**Аннотация.** В данной статье анализируется процесс сепарации, взаимосвязь самоконтроля и личностной независимости с психологической точки зрения. На основе теоретических источников сепарация выделяется как важный этап личностного развития, проходящий через эмоциональное отделение от родителей и обретающий способность принимать самостоятельные решения, понимать себя и управлять собой.

Результаты эмпирического исследования показали, что у лиц с высоким уровнем сепарации наблюдались достоверно более высокие показатели независимости и самоконтроля. Напротив, у лиц с низким уровнем сепарации наблюдались трудности в ответственном подходе к своей жизни и контроле своих эмоций. В статье раскрывается психологическая сущность этой взаимосвязи и обосновывается роль сепарации в формировании личностной зрелости.

**Ключевые слова:** сепарация, самоконтроль, независимость, личностное развитие, эмоциональная сепарация, автономия

**Annotation.** This article analyzes the process of separation, the relationship between self-control and personal independence from a psychological point of view. Based on theoretical sources, separation stands out as an important stage of personal development, passing through emotional separation from parents and gaining the ability to make independent decisions, understand oneself and manage oneself.

The results of an empirical study showed that individuals with a high level of separation had significantly higher rates of independence and self-control. On the contrary, people with a low level of separation had difficulties in taking a responsible approach to their lives and controlling their emotions. The article reveals the psychological essence of this relationship and substantiates the role of separation in the formation of personal maturity.

**Key words:** separation, self-control, independence, personal development, emotional separation, autonomy

**Kirish.** Bugungi kunda jamiyatda mustaqil fikrlovchi, mas'uliyatli va o'zini boshqara oladigan shaxslarni shakllantirish psixologiya sohasida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shaxsning oila va ijtimoiy muhitdan sog'lom tarzda ajralib chiqishi - separatsiya, uning o'zini anglash, mustaqil qarorlar qabul qilish va hayotiy tanlovlar qilishdagi ilk bosqichidir. Bu jarayon o'z navbatida o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining shakllanishi va rivojlanishiga zamin yaratadi.

Psixologik separatsiya - bu bolani (yoki o'smirni, yoshni) ota-ona shaxsidan bosqichma-bosqich ajratishning ko'p komponentli jarayoni bo'lib, u kognitiv, hissiy, xulq-atvor va kommunikativ darajalarda namoyon bo'ladi. Psixologik separatsiya ko'p vaqt talab qiladigan jarayon bo'lib, o'z-o'ziga ishonch orqali kognitiv avtonomiyani yaratadi, ichki barqarorlik va tashvishlarni kamaytirish orqali hissiy avtonomiyani ta'minlaydi, shaxsiy javobgarlik orqali xulq-atvorda mustaqillikni rivojlantiradi va chegaralarni tan olish orqali yetuk kommunikativ o'zaro ta'sirga yordam beradi.

**Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili.** Bugungi kunda shaxsiy mustaqillik, emotsional yetuklik va qaror qabul qilishda avtonom yondashuvga ega bo'lgan shaxslarni tarbiyalash jamiyat rivojining asosiy maqsadlaridan biriga aylangan. Bunday yetuklikning shakllanishida separatsiya jarayoni va shaxsiy avtonomiya muhim rol o'ynaydi. Separatsiya, ya'ni ota-onadan emotsional va ijtimoiy jihatdan ajralish, shaxsning o'z hayotiga egalik qilishi, mustaqil fikrlashi va o'zini boshqarish qobiliyatining asosidir.

Psixologik separatsiya - har ikki tomon ham ishtirok etadigan jarayon bo'lib, u o'sib borayotgan bola va uning ota-onasi yoki bu holda, odatda bola tomonidan tashabbus ko'rsatiladi. Separatsiya jarayoni boshlanishining birinchi aniq belgilari o'smirlik davrida kuzatiladi va norozilik xatti-harakatlarining turli shakllarida namoyon bo'ladi (ota-onalarning talablarini bajarishdan bosh tortish, qarshilik ko'rsatish istagi, ota-onalarning baholashlarida tanqidiylilik) [3].

Xoffmanning klassik kontsepsiyalariga ko'ra, bu jarayon to'rtta asosiy jihatni o'z ichiga oladi. Bular funktsional (harakat va qarorlarda mustaqillik), munosabat (o'z e'tiqodlari), hissiy (haddan tashqari qaramlikdan ozodlik) va konflikt mustaqillik (ota-onalar bilan munosabatlarda aybdorlik va tashvishlarni yengish qobiliyati). Bizning fikrimizcha, separatsiya rad etish emas, balki asta-sekin avtonomiya qurishdir. Har bir jihat nafaqat "ota-onasiz" bo'lish, balki mas'uliyat, hissiy muvozanat, individuallik va yetuk muloqotga qodir kattalardek shaxs bo'lish sari qadamdir.

Psixologik separatsiya – bu ota-ona va o'sib borayotgan bola o'rtasidagi munosabatlarda ro'y beradigan o'zgarishlarni tavsiflaydi. Separatsiya mohiyatini tushunishga qaratilgan dastlabki urinishlar aks etgan ilk tadqiqotlar shunga yakdil qarash bildirishadiki, psixologik separatsiya – bu bolaning ota-ona bilan bog'liq yaqin munosabatlardan ozod bo'lib, mustaqillikka erishish jarayonidir. Bu jarayon alohida kurashni va munosabatlarni saqlab qolish istagi bilan ular tomonidan tobe bo'lib qolmaslik o'rtasida muvozanatni saqlashni talab qiladigan nozik bir bosqich hisoblanadi. Muvozanat uchun kurash – separatsiya bu uzilish emas, balki «oltin o'rta»ni izlashdir, ya'ni yaqinlikni saqlab qolish, lekin unga "tobe" bo'lib qolmaslik. Boulbi nazariyasiga ko'ra, oilaviy tizimlar mustaqillik uchun zarur bo'lgan xavfsizlik va qo'llab-quvvatlash asosini ta'minlaydi[4].

**Tadqiqot metodologiyasi.** S.V.Vekilova ta'kidlashicha, separatsiya madaniy fenomen sifatida yangi ijtimoiy amaliyotlar va texnologiyalarning rivojlanishiga yordam beradi hamda sivilizatsion rivojlanish jarayonini tezlashtiradi. Vekilovaga ko'ra, psixologik separatsiya faqat shaxsiy yetilganlik vositasi bo'libgina qolmay, balki madaniy taraqqiyotning katalizatori hamdir. U shunga hissa qo'shadiki, yosh avlod oldingi modellardan uzilib, yangi ijtimoiy va texnologik amaliyotlarni yaratadi va joriy etadi, shu orqali sivilizatsion o'zgarishlarni tezlashtiradi[6].

Kognitiv-bihevioral (bilish va xulq-atvor) o'lchovda separatsiya shaxsiy mustaqillik, o'zini identifikatsiya qilish, fikrlash va xatti-harakatda mustaqillikni shakllantirishga yordam beradi. Separatsiyaning bu o'lchovi shaxs rivojlanishining poydevoridir: kognitiv separatsiya - shaxsiy e'tiqodlar va shaxsiylikni shakllantirishni ta'minlasa, bixevioral (xulq-atvoriy) separatsiya - shaxsiy javobgarlikni, tashqi nazoratsiz qaror qabul qilish qobiliyatini ta'minlaydi. Ular birgalikda avtonom, yetuk va ijtimoiy jihatdan moslashgan shaxsni shakllantirishga yordam beradi[2].

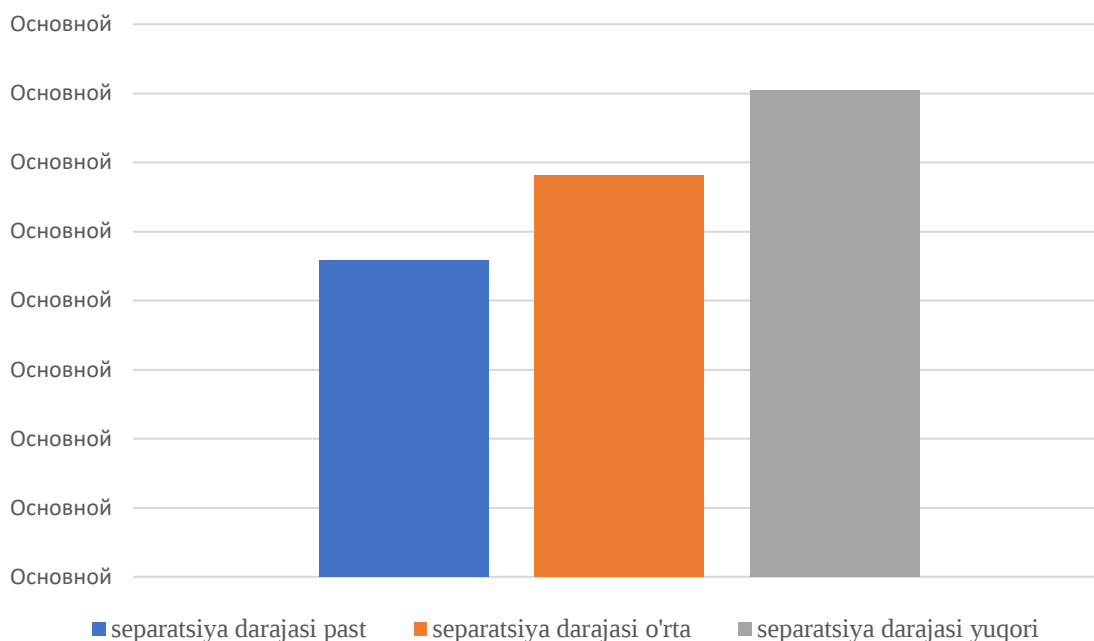
Margaret Malerning klassik nazariyasida separatsiya-individuatsiya bola rivojlanishidagi bir bosqich sifatida qaratiladi. Bu bosqich ilk simbiotik fazadan keyin boshlanadi va «tug'ilish» (ya'ni onadan psixologik ajralish), «amaliy harakat» (mustaqil harakat qilish va dunyo bilan faol o'zaro aloqada bo'lish), hamda «qayta yaqinlashish» (ona bilan yangi, yetuk munosabatni shakllantirish) kabi kichik bosqichlarni o'z ichiga oladi». Margaret Maler ta'kidlashicha, separatsiya-individuatsiyaning asosiy jarayonlaridagi buzilishlar keyinchalik katta yoshda shaxsning o'z individualligini saqlab qolish qobiliyatida muammolar yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin [5].

O'smirlik va yoshlik davrida ham separatsiya fenomeni o'z dolzarbligini saqlab qoladi. Tadqiqotlar shundan dalolat beradiki, separatsiyaning funksional va xulq-atvoriy jihatlari qanchalik kuchli namoyon bo'lsa, hayotdan qoniqish va baxt tuyg'usi shunchalik pasayadi. Bunga qarshi ravishda, emotsional avtonomiya esa yuqori psixologik yetuklik va rivojlangan farovonlikka olib keladi.

Zamonaviy yondashuv ota-ona bilan bog'liqlik va mustaqillik o'rtasidagi muvozanat muhimligini ta'kidlaydi - ya'ni, emotsional aloqalarni saqlagan holda avtonomiyaga erishish zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faqat mustaqillik va mustaqil harakatlarga urg'u berish ba'zan kuchli distress va subektiv farovonlikning pasayishi bilan bog'liq bo'ladi. Shu bois, chuqur emotsional avtonomiya («aloqa ichidagi erkinlik») - psixologik yetuklik va ichki farovonlikning kalitidir. Ayni shu orqali yetuk «Men» shakllanadi va barqaror ichki muvozanat vujudga keladi [1].

S.A. Liz o'z tadqiqotida shunga e'tibor qaratadiki, bog'lanish (privyazannost) modellari shaxsning uydan ajralishga bo'lgan emotsional reaksiyasi va kollejda mustaqil hayotga moslashuvi bilan bevosita bog'liq. Xavfsiz bog'lanish uslubi tashvishning asta-sekin kamayishi va muvaffaqiyatli moslashuvni ta'minlaydi. Tashvishli-ambivalent bog'lanish uslubi esa emotsional sog'liqqa salbiy ta'sir qiladi - ijtimoiy resurslar mavjud bo'lishiga qaramay, tashvish yuqori darajada qoladi. Uzoqlashgan (otstrannyonniy) bog'lanish uslubi shaxsga emotsional barqarorlikni ta'minlasa-da, tashqi mustaqillikka qaramay, ijtimoiy aloqalarni shakllantirishni cheklaydi. Bu natijalar universitet muhitiga moslashish jarayonida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va talabalardagi bog'lanish uslublari bilan ishlashning ahamiyatini tasdiqlaydi. Bog'lanish uslubini inobatga olgan holda olib boriladigan psixologik intervensiya va mentorlik (nastavnichestvo) tashvishni kamaytirishga va moslashuv darajasini oshirishga yordam bera oladi [7].

**Tahlil va natijalar** Empirik tadqiqotimiz natijasiga asosan mustaqillik shkalasida ishonchli farqlar kuzatildi. Separatsiya darajasi yuqori respondentlarimizda mustaqillik ko'rsatkichlari yuqori, separatsiya darajasi past respondentlarimizda mustaqillik ko'rsatkichlari past ekanligi aniqlandi ( $H=49,225$ ;  $p=0,001$ ). Mustaqillik shkalasi separatsiya darajasi past sinaluvchilarimizda 228,99, separatsiya darajasi o'rta sinaluvchilarimizda 290,40, separatsiya darajasi yuqori sinaluvchilarimizda 352,52 natijani ko'rsatdi (-rasm).

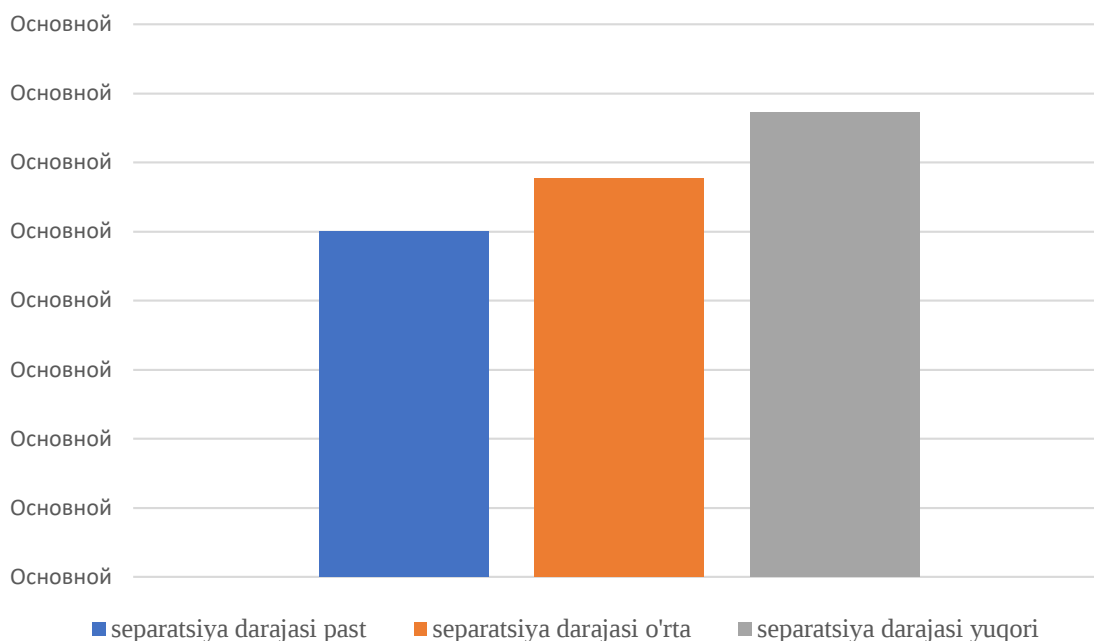


### **1-rasm. Sinaluvchilarimizning separatsiya darajasiga ko'ra mustaqillik shkalasi natijalar ko'rsatkichi**

Separatsiya ota-onadan, oila tizimidan emotsional ajralish ya'ni mustaqil bo'lish demakdir. Separatsiya darajasi yuqori insonlarda avtonomiya, shaxsiy yetuklik, ma'suliyat shakllanadi. Bunday insonlar hayotidagi yutuqlar yoki muvaffaqiyatsizliklarni o'z harakatlari bilan bog'laydi chunki mustaqil qaror qabul qilish, hayoti uchun javobgarlikni his qilish ularda yaxshi rivojlangan bo'ladi. Tashqi omillar ta'siriga berilishdan ko'ra ichki ovozga ko'proq quloq solishadi. Ular uchun boshqalar fikri muhim lekin bu fikrlar vositasida o'z fikrlarini o'zgartirmaydilar. Mustaqil qaror qabul qilishda refleksiyaga urg'u beradi, o'z tajribasidan saboq chiqaradi. Separatsiyaning ya'na bir qulaylik jihati inson boshqalar nima deydi degan fikrdan yiroq bo'ladi, kimningdir fikri bilan yashamaganligi, o'zi mustaqil qaror qabul qilganligi sababli hayotida sodir bo'layotgan muammolar uchun kimnidir aybdor qila olmaydi.

Separatsiya darajasi past insonlar hali ham ota-ona nazoratida ekanini kuzatishimiz mumkin. Shu sababli ham ularda qo'rquv, ishonchsizlik mavjud. Harakatlarini tashqaridan nazorat qilinishi, hato qilishdan qo'rqish xavotir darajasini oshishiga olib keladi. Ijtimoiy ta'sirlar, majburiyat, ijtimoiy bosim mustaqillikni cheklanishiga sabab bo'lishi mumkin. Qaror qabul qilishda ota-onaning ruxsatini olish, boshqalarni fikri bilan yashash, ma'suliyatni ularga yuklash xavfsiz deb hisoblashadi. Ijtimoiy normalar moslashish xato qilmaslik imkonini beradi deb hisoblashadi va bu o'z navbatida o'ziga ishonchni, mustaqillikni pasaytiradi.

O'z-o'zini boshqarishning umumiy darajasida ham ishonchli farqlar kuzatildi ( $H=23,350$ ;  $p=0,001$ ). Natijalar tahliliga ko'ra separatsiya darajasi yuqori respondentlarimizda o'z-o'zini boshqarish ko'rsatkichlari yuqori, separatsiya darajasi past respondentlarimizda o'z-o'zini boshqarish ko'rsatkichlari past ekanligi aniqlandi. Natijalarni baholash shkalasi separatsiya darajasi past sinaluvchilarimizda 250,38, separatsiya darajasi o'rta sinaluvchilarimizda 289,09, separatsiya darajasi yuqori sinaluvchilarimizda 336,63 natijani ko'rsatdi (-rasm).



## **2-rasm. Sinaluvchilarimizning separatsiya darajasiga ko'ra o'z-o'zini boshqarish shkalasi natijalar ko'rsatkichi**

Empirik tadqiqotimiz natijasiga asosan separatsiya darajasi yuqori respondentlarimizda o'z-o'zini boshqarish ko'rsatkichlari yuqori ekanligi aniqlandi. Ota-onasi, oila tizimidan ajralish, "Men"ni shakllantirish, mustaqil bo'lish o'z hayoti, xatti-harakatlari, his-tuyg'ulari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishiga turtki bo'ladi. Tashqi fikrlar baholardan mustaqillik, yuqori avtonomiya, erkin fikrlash shaxsiy qadriyatlar, orzu istaklar, maqsadlarga qarab intilish, o'zini harakatga keltirish va aksincha tormozlash imkoniyatini oshiradi. Bunday insonlar nima uchun harakat qilayotganini aniq bilishi, o'z faoliyatini ongli rejalashtirishi va boshqarishi o'z-o'zini kognitiv boshqarish komponentini rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. O'ziga ishonch, yuqori baho, tashqi bosimlar, fikrlardan mustaqillik, tanqidga beparvolik hissiy barqarorlikni, impulsiv xatti-harakatlardan yiroqlikni keltirib chiqaradi va insonga o'z-o'zini boshqarishdagi muvozanatni saqlashga yordam beradi. Vaqtini rejalashtirish, o'zini rivojlantirish, harakatlarini tahlil qilishga moyilliklari ham o'z-o'zini boshqarishni shakllantirish uchun zamin yaratadi.

Separatsiya darajasi past insonlar ya'ni psixologik jihatdan ajralmagan insonlar tashqi tasdiqqa, bahoga bog'liqliklari va bu o'z-o'zini boshqarish mexanizmlari shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishini kuzatishimiz mumkin. Bunday insonlar qarorlarni qabul qilishda ota-onalariga, ba'zi bir jamiyat a'zolariga suyanadilar bu o'z navbatida hayoti, harakatlari uchun javobgarlikni, ma'suliyatni to'liq his qilmaslikka, o'z-o'zini boshqarish, javobgarlikni pasayishiga olib keladi. Ular tashqi ta'sirlarga beriluvchan, sezgir bo'lganliklari sababli yuqori havotir, stress, ijtimoiy bosim bilan ajralib turadilar. Shunday emotsional holatlarda his-tuyg'ularini nazorat qilish, impulsiv xatti-harakatlarni boshqarish pasayadi. Psixologik qaram insonlar o'z imkoniyatlariga ishonmaydilar, mustaqil harakat qilishdan cho'chiydilar. Ularning harakatlari ota-onalar tomonidan yaratilgan ssenariy yoki rejaga asoslangan bo'lishini kuzatishimiz mumkin. Ichki motivatsiyadan tashqi motivatsiyaning ustunlik qilishi ichki intizomdan tashqi nazoratni ustunlik qilishini belgilab beradi. Bu o'z navbatida o'z-o'zini boshqarish ko'rsatkichlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

**Xulosa va takliflar.** Shaxsiy rivojlanishning muhim ko'rsatkichlaridan biri bu - shaxsning mustaqilligi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatidir. Bu ikki sifatning shakllanishi bevosita shaxsning separatsiyalashuv darajasi bilan bog'liq. Psixologik adabiyotlarda separatsiya - bu shaxsning ota-onalardan emotsional va ijtimoiy jihatdan ajralib chiqib, o'z

“Men”ini shakllantirishi, shuningdek, hayotiy qarorlar qabul qilishda mustaqillikka erishishi jarayoni sifatida ta’riflanadi.

Yuqoridagi nazariy qarashlar asosida olib borilgan empirik tadqiqotlarimiz natijalari shuni ko’rsatdiki, separatsiya darajasi yuqori bo’lgan sinaluvchilar o’z hayotiga nisbatan mas’uliyatliroq, emotsiyalarini boshqara oladigan, mustaqil fikr yurita oladigan va o’z xatti-harakatlarini nazorat qilishda muvaffaqiyatliroq bo’lishdi. Ularning o’z-o’zini boshqarish ko’rsatkichlari ham yuqori bo’ldi.

Separatsiya darajasi past bo’lgan sinaluvchilar esa, ko’proq tashqi tasdiqqa muhtoj, noaniq vaziyatlarda ikkilanishga moyil va qaror qabul qilishda qiyinchiliklarga duch keluvchi shaxslar sifatida namoyon bo’lishdi. Ular o’zini boshqarish, his-tuyg’ularni nazorat qilish, muammoli vaziyatlarda o’zini tutish kabi jihatlarida past natijalar ko’rsatdi.

Ushbu natijalar shuni ko’rsatadiki, shaxsda mustaqillik va o’z-o’zini boshqarishning shakllanishi to’g’ridan-to’g’ri uning separatsiya darajasiga bog’liqdir. O’zini oilaviy bog’liqliklardan emotsional jihatdan ajrata olgan individlar o’z ehtiyojlarini anglay oladi, shaxsiy mas’uliyatni o’z zimmasiga olishga tayyor bo’ladi va ichki tartib-intizomga ega bo’ladi. Bu esa mustaqil, mas’uliyatli va psixologik jihatdan barqaror shaxs shakllanishining asosi hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.**

1. Daniel K. Lapsley, Kenneth G. Rice, and Gregory E. Shadid. Psychological Separation and Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology* 1989, Vol. 36, No. 3, 286-294
2. Hoffman, J. A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 170-178.
3. А. А. Дитюк. Психологическая сепарация как феномен межличностных отношений: к проблеме определения понятия. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2015. – № 3. – С. 98–102.
4. Коншина В.В. Психологическая сепарация: компоненты и их влияние на развитие личности // Вестник науки №1 (70) том 3. С. 604 - 608. 2024 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: <https://www.vestnik-nauki.pf/article/12512> (дата обращения: 13.06.2025 г.).
5. Лиз, С. А. Separation anxiety and adjustment to college: an attachment-theoretical perspective : дис. ... канд. психол. наук / Лиз С. А. - Блэксбург ; Вирджиния Тех. ин-т и гос. ун-т (Virginia Polytechnic Institute and State University). - 1994. - 215 с. - Электрон. текстовые дан. : Virginia Tech ETD repository.
6. Малер Маргарет, Фред Пайн, Анни Бергман. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация. Пер. с англ.-М.: Когито-Центр, 2011.- 413 с. (Библиотека психоанализа)
7. Манукян, В.Р. (2022). Взросление молодежи: сепарация от родителей, субъективная зрелость и психологическое благополучие в возрасте 18-27 лет. *Психологическая наука и образование*, 27(3), 129–140. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270310>
8. Садовникова Т.Ю., Дзукаева В.П. (2014). Роль матери и отца в развитии индивидуации юношей и девушек: кросс-культурный аспект. *Национальный психологический журнал*, (4), 52-63. <https://doi.org/10.11621/npj.2014.0406>

*Mardonova Marjona Orif qizi,  
Buxoro davlat universiteti talabasi*

## KICHIK MAKTAB YOSHIDA O'ZLASHTIRISH XUSUSIYATLARI IJTIMOY-PSIXOLOGIK FENOMEN SIFATIDA

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarda o'zlashtirish jarayonining psixologik va ijtimoiy omillari tahlil qilinadi. O'quvchilarning bilimlarni egallashi, ularning ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'siri va shaxsiy rivojlanishi o'zlashtirish fenomeni bilan chambarchas bog'liqdir. Tadqiqotda o'zlashtirishni ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida ko'rib chiqish orqali, maktabgacha va boshlang'ich ta'lim bosqichlarida samarali pedagogik yondashuvlar asoslab beriladi.

**Kalit so'zlar:** kichik maktab yoshi, o'zlashtirish, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, shaxsiy rivojlanish, ta'lim jarayoni, o'quv faoliyati, pedagogik yondashuvlar, psixologik moslashuv.

**Аннотация.** В данной статье анализируются психологические и социальные факторы процесса усвоения у детей младшего школьного возраста. Приобретение знаний учащимися, их взаимодействие с социальной средой и личностное развитие тесно связаны с феноменом усвоения. В исследовании обосновываются эффективные педагогические подходы на этапах дошкольного и начального образования, рассматривая усвоение как социально-психологическое явление.

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, усвоение, социально-психологические особенности, личностное развитие, образовательный процесс, учебная деятельность, педагогические подходы, психологическая адаптация.

**Abstract.** This article analyzes the psychological and social factors of the learning process in primary school-aged children. The acquisition of knowledge by students, their interaction with the social environment, and personal development are closely related to the phenomenon of assimilation. The study substantiates effective pedagogical approaches at the stages of preschool and primary education by considering assimilation as a socio-psychological phenomenon.

**Key words:** primary school age, assimilation, socio-psychological characteristics, personal development, educational process, learning activity, pedagogical approaches, psychological adaptation.

**Kirish.** Kichik maktab yoshi - bu bolalarning shaxs sifatida shakllanishi, bilim olishga nisbatan motivatsiyasi va ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabatlari kuchayadigan muhim bosqichdir. Ushbu davrda o'zlashtirish jarayoni nafaqat intellektual rivojlanish, balki psixologik va ijtimoiy omillar bilan ham chambarchas bog'liq. Bolaning bilimni qanday o'zlashtirishi, o'quv topshiriqlariga qanday yondashishi, sinfdoshlari va o'qituvchi bilan bo'lgan munosabatlari uning umumiy rivojlanish yo'nalishini belgilaydi.

O'zlashtirishni ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida o'rganish ta'lim jarayonida individual farqlarni hisobga olish, samarali pedagogik strategiyalarni tanlash va har bir bolaning salohiyatini ro'yobga chiqarishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli, mazkur mavzuni ilmiy asosda tahlil qilish kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning o'quv faoliyatini chuqurroq tushunish va ularni qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologik asoslari.** Kichik maktab yoshidagi bolalarda o'zlashtirish jarayoni psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Mazkur yosh davri - 7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan oraliqni qamrab oladi va bola shaxsining shakllanishida muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda o'quvchilarning kognitiv faoliyati, xotira, tafakkur, diqqat va nutq rivojlanadi, ijtimoiy muhitga bo'lgan munosabati kuchayadi.

1. Psixologik adabiyotlar tahlili

Lev Vigotskiy o'zining "proksimal rivojlanish zonasi" haqidagi konsepsiyasida bolalar bilimni ijtimoiy muloqot orqali egallashini ta'kidlagan. Bu g'oya o'zlashtirishni ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida tushunishga asos bo'ladi. Shuningdek, Vigotskiy fikricha, bola kattalar va tengdoshlar bilan muloqot qilish jarayonida yangi bilim va ko'nikmalarni egallaydi.

J. Piaget esa bolaning kognitiv rivojlanishini bosqichma-bosqich tushuntirib, aynan maktabga kirish davrida (ya'ni aniq operatsiyalar bosqichi) bola muayyan mantiqiy amallarni bajara boshlashini aniqlagan. Bu davrda o'zlashtirish shunchaki yod olish emas, balki tushunish, taqqoslash, analiz va sintez qilish orqali amalga oshadi.

## **2. Pedagogik adabiyotlar tahlili**

A.V. Zaporozets va D.B. Elkonin o'quv faoliyatining strukturasi va bola rivojidagi o'rniga e'tibor qaratib, bu yoshdagi bolalar uchun faoliyatning markaziy turi - o'qish ekanligini isbotlagan. O'qish orqali bola nafaqat bilim egallaydi, balki o'zining ijtimoiy mavqeini anglaydi.

Shuningdek, V.A. Krutetskiy o'quvchilarning o'quv faoliyatida individual farqlarini (idrok, xotira, tafakkurdagi farqlanishlar) aniqlash bo'yicha tadqiqotlar olib borgan. Bu farqlar o'zlashtirish tezligi va sifati bilan bog'liq.

## **3. Ijtimoiy-psixologik yondashuvlar**

Ijtimoiy-psixologik adabiyotlarda o'zlashtirish jarayoni nafaqat shaxsning ichki kognitiv faolligi, balki uning atrofidagi muhit, oila, tengdoshlar guruhi, maktabdagi ijtimoiy munosabatlar bilan belgilanadi. Masalan, A. Bandura tomonidan ilgari surilgan "ijtimoiy o'rganish nazariyasi"ga ko'ra, bola ko'p hollarda kuzatish, taqlid qilish va ijtimoiy mustahkamlovlar orqali o'rganadi.

### **a) Ilmiy yondashuvlar asosida**

- Sistemali yondashuv: bola rivojlanishini bir butun tizim sifatida ko'rib chiqib, o'zlashtirishga ta'sir etuvchi barcha omillar (psixologik, pedagogik, ijtimoiy) o'zaro bog'liq holda tahlil qilinadi.

- Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv: har bir bolaning individual xususiyatlari, qiziqishlari, ehtiyojlari va imkoniyatlarini hisobga olish orqali o'zlashtirish jarayonini optimallashtirish mumkinligi e'tiborga olinadi.

- Tarixiy-taraqqiyotli yondashuv (Vigotskiy): bola rivojlanishini ijtimoiy tajriba bilan boyitish va uning psixik rivojini ijtimoiy muhitga bog'lash ushbu tadqiqotning metodologik poydevorini tashkil etadi.

### **b) Tadqiqot metodlari**

- Kuzatuv – bolalarning o'quv faoliyatidagi faolligi, motivatsiyasi va qiziqishlari aniqlanadi.

- So'rovnoma va intervyu – o'qituvchilar va ota-onalar bilan o'tkazilib, bolaning ijtimoiy muhitdagi o'rnini baholanadi.

- Psixodiagnostik testlar – bolaning xotirasi, tafakkuri, diqqati va nutqi rivojlanishini aniqlash uchun qo'llaniladi.

### **c) Tayanch nazariyalar**

- Vigotskiy – ijtimoiy madaniy rivojlanish nazariyasi

- Piaget – kognitiv rivojlanish nazariyasi

- Elkonin – faoliyat nazariyasi

- Bandura – ijtimoiy o'rganish nazariyasi

## **O'zlashtirishning psixologik mexanizmlari**

Kichik maktab yoshidagi bola uchun o'zlashtirish quyidagi psixik jarayonlar bilan bog'liq:

- Idrok – o'quv materialini qanday qabul qilishi (og'zaki, yozma, vizual).

- Xotira – ayniqsa mexanik va ixtiyorsiz xotira faol bo'ladi; bu yoshda takrorlash orqali bilimlar mustahkamlanadi.

➤ Diqqat – bu yoshda diqqat hali beqaror, tez chalgʻiydi; shuning uchun oʻqituvchining darsdagi motivatsion usullari katta ahamiyatga ega.

➤ Tafakkur – maktab yoshi boshlangan sari tushuncha, taqqoslash, tahlil, umumlashtirish kabi mantiqiy operatsiyalar rivojlanadi.

Kichik maktab yoshidagi oʻzlashtirishga taʼsir qiluvchi psixologik omillar

Bu yoshdagi bolalar oʻzlashtirish jarayonida quyidagi omillarga koʻproq sezuvchan boʻlishadi:

a. Emotsional fon – darsdagi ruhiy holat, oʻqituvchining ohangi, muomala uslubi oʻquvchi tomonidan bevosita qabul qilinadi.

b. Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash – oʻqituvchi va ota-onaning ijobiy muloqoti bolaning oʻziga ishonchini oshiradi, bu esa oʻzlashtirish darajasini bevosita oshiradi.

c. Shaxsiy individual farqlar – baʼzi bolalar vizual, boshqalari eshitish orqali yaxshiroq oʻrganadi. Oʻqituvchi bu uslubiy farqlarni hisobga olishi zarur.

**Muhokama.** Kichik maktab yoshi - bolaning shaxsiy, intellektual va ijtimoiy rivojlanishida keskin oʻzgarishlar yuz beradigan bosqich boʻlib, aynan shu davrda oʻquv faoliyati uning yetakchi faoliyatiga aylanadi. Bu yoshda bolaning bilimlarni oʻzlashtirish sifati uning ruhiy holati, psixologik tayyorgarligi, ijtimoiy muhit bilan oʻzaro munosabatlari, oʻqituvchining individual yondashuvi hamda oilaviy sharoit kabi omillar bilan uzviy bogʻliq.

Psixologik jihatdan olib qaralganda, bu davrda bolaning xotira, tafakkur, diqqat kabi kognitiv funksiyalari jadal rivojlanadi. Ayniqsa, L.S. Vigotskiy taʼkidlaganidek, bolaning rivojlanishida “yaqin rivojlanish zonasi” muhim oʻrin tutadi. Yaʼni, bola oʻzlashtira olmaydigan bilimlarni kattalar yoki bilimli tengdoshlar yordamida egallay oladi. Bu esa oʻzlashtirish jarayonining individual emas, balki ijtimoiy-psixologik fenomen ekanini anglatadi.

Shuningdek, bu yoshdagi bolalar uchun oʻzlashtirish nafaqat bilim egallash, balki ijtimoiylikni, oʻzini boshqalar bilan solishtirishni, ijtimoiy rol va meʼyorlarni anglashni ham oʻz ichiga oladi. Shuning uchun oʻqituvchi faqat maʼlumot beruvchi emas, balki bolani ijtimoiy muhitga kirituvchi, ijtimoiy munosabatlarni shakllantiruvchi vositachidir. Oʻqituvchining shaxsiyati, pedagogik uslubi va munosabati oʻquvchilarning oʻzlashtirish jarayoniga bevosita taʼsir qiladi.

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, kichik maktab yoshidagi bolalarda motivatsiya va emotsional holat oʻzlashtirish samaradorligini belgilovchi muhim omillardandir. Bu yoshdagi bolalar koʻpincha tashqi motivlarga - baho, maqtoʻv, sovrinli oʻyinlarga tayanadi. Agar bu tashqi omillar ijobiy tashkil etilsa, ichki motivatsiya (bilishga qiziqish, mustaqil oʻrganishga ehtiyoj) shakllanadi.

Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan olib qaralganda, oʻzlashtirish jarayoni - bu bola uchun yangi sharoitga moslashish, oʻz “men”ini ijtimoiy kontekstda anglash, jamoa aʼzosi sifatida oʻz oʻrnini topish jarayonidir. Demak, oʻzlashtirish faqat aqliy faoliyat emas, balki shaxsiy-ijtimoiy adaptatsiya, ijtimoiy rollarni egallash va ijtimoiy meʼyorlarga moslashishning ifodasidir.

Shuningdek, tengdoshlar guruhi oʻzlashtirishda bevosita vosita boʻlib xizmat qiladi. Oʻrganish faqat oʻqituvchi bilan emas, balki tengdoshlar bilan oʻzaro hamkorlikda (kooperativ oʻrganish, juftlikda ishlash, guruhli topshiriqlar orqali) yuz beradi. Bunda A. Bandura ilgari surgan “ijtimoiy oʻrganish” nazariyasi, yaʼni kuzatish, taqlid qilish va ijtimoiy mustahkamlovlar orqali bilim egallash jarayoni namoyon boʻladi.

Shu jihatdan, kichik maktab yoshidagi bolalarning oʻzlashtirish jarayoni oʻzining ijtimoiy va psixologik kompleksligi bilan ajralib turadi. Bu jarayonning muvaffaqiyatli kechishi uchun maktab, oila va bolaning oʻzi oʻrtasida doimiy hamkorlik, ijobiy ijtimoiy muloqot va psixologik qoʻllab-quvvatlov mavjud boʻlishi lozim.

**Xulosa.** Kichik maktab yoshi bolalarning shaxsiy va aqliy rivojlanishida hal qiluvchi bosqich boʻlib, bu davrda oʻquv faoliyati markaziy oʻrin tutadi. Mazkur yoshdagi bolalar bilim,

ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish orqali nafaqat aqliy rivojlanadi, balki ijtimoiy tajriba to'playdi, o'z-o'zini anglaydi va shaxs sifatida shakllanish yo'liga kiradi.

Tadqiqotlar va nazariy tahlillar shuni ko'rsatdiki, o'zlashtirish jarayoni faqatgina kognitiv faoliyat bilan cheklanmay, balki chuqur ijtimoiy-psixologik mazmunga ega bo'lgan ko'p omilli hodisadir. Bolaning bilimlarni egallashi - bu bir vaqtning o'zida uning tengdoshlar bilan o'zaro aloqasi, o'qituvchi bilan bo'lgan munosabatlari, oilaviy muhitdagi psixologik holat, shuningdek, shaxsiy motivatsiyasi bilan bevosita bog'liqdir.

Shuningdek, kichik maktab yoshida o'zlashtirish quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi:

- Kognitiv funksiyalar (xotira, idrok, tafakkur, diqqat) faol rivojlanadi;
- Tashqi motivatsiya (baho, rag'bat) kuchli rol o'ynaydi, ammo ichki motivatsiya shakllanishi uchun sharoit yaratish muhim;
- O'zlashtirish samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining pedagogik yondashuvi va sinfdagi ijtimoiy psixologik muhitga bog'liq;
- Ijtimoiy ta'sirlar - tengdoshlar guruhi, ota-onaning munosabati va maktab muhitining emotsional iqlimi - o'zlashtirish jarayonida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Psixologlar (Vigotskiy, Elkonin, Piaget) tomonidan ishlab chiqilgan nazariyalar asosida shuni anglash mumkinki, bola bilimni mustaqil ravishda emas, balki o'qituvchi yoki bilimli kattalar, tengdoshlar bilan ijtimoiy muloqot orqali egallaydi. Bu esa o'zlashtirishni ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida ko'rishga imkon beradi.

Shunday qilib, kichik maktab yoshidagi bolalarda o'zlashtirish faoliyati ularning shaxsiy, ijtimoiy va psixologik rivojlanishining o'zaro bog'langan murakkab tizimidir. Bu tizimni to'g'ri boshqarish uchun maktab, oila va psixologik xizmatlar o'rtasida uyg'un hamkorlik zarurdir. Har bir bola individual, uning o'zlashtirish sur'ati, uslubi va ehtiyojlari o'ziga xos. Shuning uchun o'qituvchidan ham, ota-onadan ham bolaga nisbatan individual, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv talab qilinadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Сластёнин В.А., Чижаков В.А. Педагогика: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Академия, 2002.
2. G'ofurov K., Jo'rayev N. Psixologiya asoslari. - Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Shoumarov H. Ta'lim psixologiyasi. - Toshkent: Fan, 2016.
4. Xasanboyeva O.A. Boshlang'ich ta'lim pedagogikasi va psixologiyasi. - Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2020.
5. Otaxonov S. Psixologiya asoslari. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2014.
6. Toirova M.T. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologiyasi. - Toshkent: Yangi asr avlodi, 2017.
7. Rasulov M.M. Yosh va pedagogik psixologiya. - Toshkent: TDPU nashriyoti, 2022.
8. Abduqodirov A.A. Ta'limda individual yondashuv asoslari. - Toshkent: O'qituvchi, 2019.

**Narzullayev Nuriddin Homit o'g'li,**  
Navoiy viloyati pedagogik mahorat markazi mustaqil tadqiqotchisi  
[nuriddin2702@mail.ru](mailto:nuriddin2702@mail.ru)

## **O'QUVCHILARDA GEOGRAFIK TAFAKKUR RIVOJLANISHIDA KOGNITIV, EMOTSIONAL VA SOTSIAL DETERMINANTLARNING INTEGRATSIYALANGAN TAHLILI**

**Annotasiya.** Ushbu maqolada, o'quvchilarda geografik tafakkur rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi kognitiv, emotsional va sotsial determinantlarning integratsiyalangan tahlili bayon etilgan. Maqolada, har bir determinantning o'ziga xos psixologik-pedagogik asoslari yoritilib, ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar izchil tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** geografik tafakkur, kognitiv determinant, emotsional determinant, sotsial determinant, integratsiyalangan yondashuv, o'quvchi tafakkuri, psixologik omillar, ta'lim jarayoni, metodik yondashuv.

**Аннотация.** В данной статье представлен комплексный анализ когнитивных, эмоциональных и социальных детерминант, влияющих на развитие географического мышления у учащихся. В статье освещены специфические психолого-педагогические основы каждого детерминанта и последовательно проанализированы взаимосвязи между ними.

**Ключевые слова:** географическое мышление, когнитивный детерминант, эмоциональный детерминант, социальный детерминант, интегрированный подход, мышление учащегося, психологические факторы, образовательный процесс, методический подход.

**Abstract.** This article presents an integrated analysis of cognitive, emotional, and social determinants that influence the development of geographical thinking in students. The article highlights the specific psychological and pedagogical foundations of each determinant and consistently analyzes the interrelationships between them.

**Key words.** geographical thinking, cognitive determinant, emotional determinant, social determinant, integrated approach, student thinking, psychological factors, educational process, methodological approach.

**Kirish.** Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, geografik tafakkurning shakllanishi va mustahkamlanishi bugungi kunda pedagogika va psixologiya nuqtayi nazaridan muhim o'ringa ega bo'lmoqda. Geografik tafakkur o'quvchining makon, hudud, tabiiy muhit va inson faoliyatining o'zaro bog'liqligini idrok etishida asosiy ko'rsatkich hisoblanadi. Ushbu tafakkurning rivojlanishida kognitiv, emotsional va sotsial determinantlarning o'zaro ta'siri beqiyos ahamiyatga ega. Shu sababli, geografiya fanini o'qitishda o'quvchining bilim darajasi, hissiy holati va ijtimoiy muhit bilan bo'lgan aloqalari birgalikda inobatga olinishi zarur. Kognitiv determinantlar orqali o'quvchi tafakkurining mantiqiy, analitik va tizimli shakllanishi ko'zda tutiladi. Emotsional omillar esa o'quvchining motivatsiyasi, qiziqishi hamda bilimga bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantiradi. Sotsial determinantlar esa o'quvchining jamoadagi o'rni, o'qituvchi va sinfdoshlari bilan o'zaro munosabati orqali bilishga rag'bat uyg'otadi. Mazkur determinantlarning integratsiyalashgan yondashuvi orqali geografik tafakkur yanada mukammal shakllanishi mumkin. Shuning uchun bu masalani chuqur tahlil qilish zamonaviy o'quv jarayonida dolzarb bo'lib bormoqda.

Kognitiv determinantlar geografik tafakkur asoslarini tashkil etadi va o'quvchining axborotni qayta ishlashi, muammoga nisbatan yondashuvi va qaror qabul qilish qobiliyatini belgilaydi. Ushbu omillar o'quvchining xarita, statistik ma'lumotlar, diagrammalar hamda geofizik holatlarni tahlil qilishda muhim rol o'ynaydi. Kognitiv jihatdan faol o'quvchi turli

geografik hodisalar o'rtasidagi sabab-oqibat bog'liqliklarini chuqur anglab yetadi. Shuningdek, u o'ziga mustaqil savollar qo'yish, javob izlash va umumlashtirish kabi tafakkur faoliyatini shakllantiradi. Kognitiv determinantlar asosida shakllangan tafakkur o'quvchining tanqidiy fikrlashi va muammolarga kreativ yondashishiga yordam beradi. Bu omillar geografiya fanini o'rganishda nafaqat bilim, balki tafakkur madaniyatini ham yuksaltiradi. Kognitiv jarayonlarning samarali amalga oshirilishi ta'lim muhitida yangilikka ochiqlikni ta'minlaydi. U o'quvchining o'z fikrini asoslash va geografik faktlarni izchil tahlil qilish ko'nikmasini rivojlantiradi. Kognitiv determinantlarning ijobiy ishlashi uchun mos metodikalar, vizual vositalar va interaktiv usullar muhim o'rin tutadi. Bu esa o'z navbatida geografik tafakkurda mustahkam ilmiy poydevor yaratadi.

Emotsional determinantlar esa o'quvchilarning dars jarayonidagi ruhiy holati, his-tuyg'ulari va psixologik muvozanatini belgilovchi omillardir. Geografiya fanining hissiy mazmuni, undagi tabiat manzaralari, iqlim hodisalari va turli hududlarning o'ziga xosligi o'quvchilarda qiziqish uyg'otadi. Ijobiy emotsiyalar orqali o'quvchi bilimga nisbatan ochiqlik, faol ishtirok va o'z ustida ishlash istagini sezadi. Geografik bilimlar taqdim etilganida emotsional komponentlar bilan boyitilishi ta'lim samaradorligini oshiradi. Masalan, o'quvchining tabiatga nisbatan estetik zavqi yoki ekologik muammolarga nisbatan empatiyasi uning bilimni chuqurroq anglashiga olib keladi. Emotsional determinantlar ta'sirida o'quvchi o'z hissiyotlarini nazorat qilishni, ijobiy muhitda fikrlashni va jamoada faol bo'lishni o'rganadi. Bu omillar bilimni nafaqat yodlash, balki his qilish orqali o'zlashtirish imkonini beradi. Shuningdek, his-tuyg'ular asosida shakllangan bilim barqarorroq bo'ladi va uzoq muddat saqlanadi. Darsda emotsional faollikni rag'batlantiruvchi metodlardan foydalanish o'quvchining ongini faol holatga keltiradi. Natijada geografik tafakkur chuqurlashadi va hayotga yaqinlashtirilgan ko'rinish oladi.

Sotsial determinantlar o'quvchining jamiyatdagi tutgan o'rni, ijtimoiy aloqalari va muhit bilan bo'lgan munosabatlarini qamrab oladi. Bu omillar geografiya fanini o'rganishda o'quvchining guruhda ishlash, fikr almashish, bahs qilish va hamkorlikda qaror chiqarish ko'nikmalarini shakllantiradi. Sotsial jihatdan faol o'quvchi geografik ma'lumotlarni nafaqat individual tarzda, balki jamoa fikri asosida tahlil qiladi. O'qituvchi va sinfdoshlar bilan faol muloqotda bo'lish esa ijtimoiy o'rganishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonda o'quvchilar o'zaro hurmat, eshitish va empatiya kabi sotsial ko'nikmalarni egallaydi. Geografik masalalarni jamoaviy muhokama qilish orqali o'quvchilar turli qarashlarni qiyoslab, o'z fikrini asoslashni o'rganadi. Bu esa ularning tafakkur doirasini kengaytiradi va muloqot madaniyatini rivojlantiradi. Sotsial determinantlar asosida yaratilgan ta'lim muhiti o'quvchining ijtimoiy faolligini oshiradi. Shu bilan birga, geografiya fanini hayotiy voqelik bilan bog'lash orqali mavzularni yanada dolzarb qiladi. Demak, sotsial omillarning integratsiyasi geografik tafakkurning amaliyotga yo'naltirilgan shakllanishiga xizmat qiladi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.** Kognitiv determinantlarga oid nazariy asoslar Jean Piagetning intellektual rivojlanish bosqichlari bilan bevosita bog'liqdir. Piagetning fikricha, o'quvchi atrof-muhitni anglashda faol subyekt bo'lib, u bilimni tajriba asosida shakllantiradi. Bu nazariyada geografik tafakkur elementlari, xususan, joylashuvni anglash, makon orientatsiyasi, va muhitni tushunish kabi ko'nikmalar kognitiv taraqqiyot bilan chambarchas bog'liq. Piaget konsepsiyasiga ko'ra, o'quvchining tafakkur darajasi evolyutsion bosqichlar asosida rivojlanadi va bu jarayonda yangi bilimlar ilgari shakllangan sxemalarga qo'shiladi yoki ularni o'zgartiradi. Geografiya fanidagi murakkab tushunchalarni o'zlashtirish uchun o'quvchida muayyan kognitiv tayyorgarlik bo'lishi lozim. Lev Vigotskiyning proksimal rivojlanish zonasi nazariyasi ham bu borada muhim ahamiyatga ega bo'lib, u o'quvchining mustaqil va yo'l-yo'riq bilan bajara oladigan vazifalari o'rtasidagi farqni aniqlaydi. Bu nazariyaga ko'ra, o'quvchilarga mos murakkablikdagi topshiriqlar berilganda, ular fikrlashni rivojlantirishda sezilarli yutuqlarga erishadi. Geografik tafakkur esa aynan shunday rivojlanish zonasi orqali takomillashadi. Ushbu yondashuvlar geografik bilimlarni kognitiv faoliyatga

asoslangan holda shakllantirishda metodik asos bo'lib xizmat qiladi. Demak, kognitiv determinantlar nazariy jihatdan Piaget va Vigotskiy g'oyalari bilan uyg'unlashgan.

Emotsional determinantlar bo'yicha psixolog Kurt Levinning maydon nazariyasi alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu nazariyada insonning harakati va qaror qabul qilishi ichki holat va tashqi muhit ta'sirida yuzaga keladi, degan fikr ilgari suriladi. Geografiyani o'rganishda ham o'quvchining emotsional kayfiyati, o'rganilayotgan mavzuga nisbatan hissiy munosabati o'zlashtirish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Daniel Goleman tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt konsepsiyasi esa bu borada yanada aniqroq tushuncha beradi. Golemanning fikricha, o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar hissiyotini tushunish o'quv jarayonining muvaffaqiyatli bo'lishida muhim omildir. Emotsional barqarorlik o'quvchining bilimga bo'lgan munosabatini, geografik voqeliklarga nisbatan qiziqishini oshiradi. Mavzularni emotsional kontekstda taqdim etish, masalan, global ekologik muammolar, inson faoliyatining tabiiy muhitga ta'siri orqali chuqur hissiy refleksiya uyg'otiladi. Shu tariqa emotsional determinantlar geografik tafakkurga individual mazmun bag'ishlaydi. Psixolog Abraham Maslou nazariyasidagi o'zini ro'yobga chiqarish bosqichi ham bu jihatdan muhim, chunki bilim olish jarayonida emotsional ehtiyojlar qondirilmas ekan, yuqori darajadagi tafakkur faollashmaydi. Ushbu yondashuvlar geografik tafakkurning emotsional asosda shakllanishini ilmiy jihatdan izohlab beradi.

Sotsial determinantlarga oid nazariyalarni tahlil qilishda Albert Banduraning sotsial o'rganish nazariyasi muhim o'rin tutadi. Bandura ta'kidlaganidek, odamlar boshqalarning xatti-harakatlarini kuzatish, taqlid qilish va modellashtirish orqali o'rganadi. Geografiya fanini o'rganishda ham guruhli ishlash, muhokama, rol o'ynash, ijtimoiy faoliyatlar orqali o'quvchilarda geografik tafakkur shakllanadi. Bu o'rganish shakli orqali o'quvchilar geografik voqeliklarga jamiyat doirasidan yondashishni o'rganadilar. Jamoa bilan ishlash orqali ular global va lokal muammolarni muhokama qiladi, turli fikrlarni solishtirish va umumlashtirish ko'nikmasini hosil qiladi. Lev Vigotskiy ham o'zining madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasida bilimlar sotsial aloqalar vositasida shakllanishini ta'kidlaydi. Vigotskiy ga ko'ra, til va muloqot orqali inson tafakkuri rivojlanadi, bu esa geografik mavzularni jamoadagi ijtimoiy muhitda tahlil qilishni rag'batlantiradi. John Dewey esa sotsial tajribaga asoslangan ta'lim konsepsiyasini ilgari surib, o'quvchining faol ijtimoiy ishtiroki orqali bilishni chuqurlashtirish mumkinligini asoslagan. Sotsial determinantlar shuningdek o'quvchilar o'rtasida hamkorlik, empatiya, madaniyatlararo anglashuvni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu nazariyalar asosida geografik tafakkur faqatgina intellektual emas, balki ijtimoiy jihatdan ham boyitilgan holda rivojlanadi.

Geografik tafakkur rivojlanishining ilmiy asoslarini tahlil qilarkanmiz, integratsiyalangan yondashuv tamoyillari konstruktivizm nazariyasi bilan uyg'unlashadi. Konstruktivizmga ko'ra, o'quvchilar bilimni tayyor shaklda emas, balki o'z tajribasi asosida quradi. Bu nazariyada o'qituvchi faqat axborot yetkazuvchi emas, balki bilimga yo'l ko'rsatuvchi hamroh sifatida qaraladi. Jerome Bruner konstruktiv yondashuvda o'quvchining bilimga faol kirishishini ta'minlash orqali tafakkur yuksalishini asoslab beradi. Bruner ta'kidlaganidek, har qanday fan, jumladan geografiya ham o'quvchiga o'ziga xos tilda va ko'rinishda taqdim etilishi zarur. Bu yondashuvda o'quvchi o'rganilayotgan tushunchalarni real hayotiy tajribalar bilan bog'lab boradi. Shu tariqa geografik tafakkur ham kognitiv, ham emotsional, ham sotsial komponentlar asosida shakllanadi. Integratsiyalangan nazariy yondashuvlar pedagogik texnologiyalar va ta'lim muhitini o'zgartirishni ham nazarda tutadi. Ta'limda multimodal metodlardan foydalanish, interaktiv vositalar orqali uch determinantni birgalikda ishga solish mumkin. Bu esa geografik tafakkurning yanada chuqur, barqaror va kompleks shakllanishiga xizmat qiladi. Demak, konstruktivizm nazariyasi integratsiyalangan determinantlar tahliliga mukammal ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Nazariy qarashlar asosida aniqlanishicha, geografik tafakkur rivojlanishida hech bir determinant alohida holatda mukammal natijani ta'minlay olmaydi. Har bir determinantning

o'ziga xos vazifasi va ta'sir doirasi mavjud bo'lsa-da, ularning bir-birini to'ldiruvchi xususiyatlari muhim ahamiyatga ega. Ilmiy nazariyalar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning tafakkur darajasini oshirish uchun bilim, hissiyot va ijtimoiy aloqalar o'zaro uyg'unlashgan bo'lishi kerak. Bu integratsiya orqali o'quvchi faqat ma'lumotlarni yod oluvchi emas, balki ularni tahlil qiluvchi, his qiluvchi va muloqotda qo'llay oluvchi shaxsga aylanadi. Nazariy asoslar ko'rsatadiki, ta'limda mono yondashuvlardan voz kechib, kompleks tizimlar asosida ishlash zarur. Bu jarayonda o'qituvchi metodik jihatdan tayyor, o'quvchi esa motivatsiyalangan bo'lishi kerak. Zamonaviy pedagogikada aynan integratsiyalangan yondashuvlar o'quvchilarda mustahkam tafakkur va real hayotiy ko'nikmalar shakllanishining kafolati sifatida qaralmoqda. O'quv jarayonida nazariy bilimlar amaliy faoliyat bilan uyg'unlashgandagina haqiqiy o'quv natijalari yuzaga chiqadi. Har uch determinantga asoslangan tahlil geografik tafakkurni rivojlantirishning eng samarali yo'li sifatida tan olinmoqda. Shunday ekan, bu mavzu nazariy jihatdan chuqur asoslangan va amaliyotda qo'llanishga tayyor yondashuvni ifodalaydi.

**Muhokama.** Geografik tafakkur o'quvchining atrof-muhitni anglash, makondagi obyektlar o'rtasidagi bog'liqlikni tushunish va tabiiy-hududiy jarayonlarni tahlil qilish qobiliyatidir. Bu tafakkurning shakllanishida kognitiv, emotsional va sotsial determinantlar bir-birini to'ldiruvchi asosiy tarkibiy qismlar sifatida namoyon bo'ladi. Muhokama jarayonida ko'rinadiki, ushbu determinantlar o'zaro aloqadorlikda ta'lim sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Kognitiv determinantlar orqali o'quvchi analiz, sintez, umumlashtirish va muammoli vaziyatlarda qaror qabul qilish ko'nikmasini shakllantiradi. Biroq faqat intellektual yondashuv yetarli bo'lmaydi, chunki o'quvchining his-tuyg'ulari va ijtimoiy o'rni ham uning bilim olish motivatsiyasini belgilaydi. Emotsional determinantlar o'quvchining mavzuga bo'lgan qiziqishini rag'batlantirib, uni faol ishtirokchi sifatida shakllantiradi. Geografiya fanida bu holat ayniqsa dolzarb bo'lib, darsning hissiy jihatdan ta'sirchan o'tishi bilimning chuqurroq o'zlashtirilishiga olib keladi. Sotsial determinantlar esa bilimni ijtimoiy kontekstda tahlil qilish, jamoa bilan ishlash va o'z fikrini asoslash imkonini beradi. Bu omillar birgalikda geografik tafakkurda muvozanatli va kompleks fikrlash shaklini hosil qiladi. Shunday qilib, geografik tafakkur rivojlanishi ko'p komponentli jarayon bo'lib, faqat integratsiyalangan yondashuv orqali mukammal shakllanishi mumkin.

O'quvchilar geografiyani o'rganar ekan, ular nafaqat faktlarni yodlaydi, balki joylashuv, makon, resurslar va inson faoliyati o'rtasidagi murakkab bog'liqliklarni ham tushunishga harakat qiladi. Bu jarayonda faollashtirilgan kognitiv faoliyat muhim bo'lsa-da, uni emotsional motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kuchaytiradi. Masalan, tabiat ofatlari yoki ekologik muammolar haqida ma'lumotlar o'quvchilarda faqat aqliy emas, balki hissiy javob ham uyg'otadi. Bu esa ularda mas'uliyat, hamdardlik va ongli qaror qabul qilishga yo'naltirilgan fikrlar hosil qiladi. Emotsional determinantlar bilan boyitilgan dars jarayonlari o'quvchilarni mavzuga nisbatan befarq bo'lmaslikka undaydi. Bunda o'qituvchining metodik yondashuvi, suhbatlar, muhokamalar va rolli o'yinlar orqali emotsional jarayonlarni rag'batlantirishi muhim o'rin tutadi. Sotsial determinantlar esa o'quvchilar o'rtasida ijtimoiy tajriba almashinuviga sabab bo'lib, fikrlash doirasini kengaytiradi. Ular o'zaro muloqotda geografik muammolarni turli nuqtayi nazardan tahlil qiladi. Bu esa faqat bilim emas, balki tafakkur, qarash va axloqiy qadriyatlarning ham shakllanishiga xizmat qiladi. Shu sababli, geografik tafakkurni rivojlantirishda barcha determinantlar uyg'unlashgan holda amal qilishi zarur.

Jadval

| Tadqiqot komponenti | Tavsif                                                                  | Amalga oshiriladigan faoliyatlar           | Kutilayotgan natijalar                          |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Tadqiqot mavzusi    | O'quvchilarda geografik tafakkur rivojlanishida kognitiv, emotsional va | Mavzuga oid ilmiy manbalarni tahlil qilish | Mavzuning nazariy va amaliy asoslarini aniqlash |

|                                  |                                                                                    |                                                               |                                                                              |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | sotsial determinantlarning integratsiyalangan tahlili                              |                                                               |                                                                              |
| <b>Tadqiqot maqsadi</b>          | Geografik tafakkurni rivojlantirishda determinantlarning o'zaro ta'sirini aniqlash | Kognitiv, emotsional va sotsial omillarni o'rganish           | Integratsiyalangan yondashuv asosida o'quvchilarda tafakkurni rivojlantirish |
| <b>Tadqiqot predmeti</b>         | O'quvchilarning geografik tafakkurini shakllantirish jarayoni                      | O'quvchilarning darsdagi faol ishtiroki, tafakkur jarayonlari | Determinantlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish                            |
| <b>Tadqiqot ob'ekti</b>          | Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari                                        | 6–11-sinf o'quvchilari bilan tajriba ishlari                  | O'quvchilar tafakkurining rivojlanish bosqichlarini aniqlash                 |
| <b>Tadqiqot usullari</b>         | Kuzatuv, suhbat, test, diagnostik savollar, anketa, pedagogik tajriba              | Darslarni kuzatish, testlar tuzish, fikr almashish            | Kognitiv, emotsional va sotsial holatni baholash                             |
| <b>Kognitiv determinantlar</b>   | Bilim, tahlil, sintez, mantiqiy fikrlash ko'nikmalari                              | Muammoli vazifalar, xarita asosida ishlash                    | Tafakkur jarayonlarining faol bo'lishi                                       |
| <b>Emotsional determinantlar</b> | Qiziqish, motivatsiya, hissiy javob, mavzuga bo'lgan munosabat                     | Vizual materiallar, hissiy tajriba, mavzuga oid videolar      | Bilimga ijobiy munosabat, yuqori ishtiyoq                                    |
| <b>Sotsial determinantlar</b>    | Jamoaviy ish, muloqot, fikr almashish, ijtimoiy faollik                            | Guruhlarda ishlash, loyiha ishlari, bahs-munozaralar          | Ijtimoiy moslashuv, liderlik va fikr bildirish ko'nikmalari                  |
| <b>Tadqiqot bosqichlari</b>      | Tayyorlov, diagnostika, eksperiment, tahlil va umumlashtirish                      | Har bir determinant bo'yicha alohida tahlil o'tkazish         | Integratsiyalangan yondashuv samaradorligini aniqlash                        |
| <b>Xulosa va tavsiyalar</b>      | Har uch determinantni uyg'un qo'llash orqali geografik tafakkurni rivojlantirish   | O'quv jarayonini emotsional va ijtimoiy jihatdan boyitish     | Dars samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik tavsiyalar                |

Muhokamaga chuqurroq yondashilsa, kognitiv determinantlar asosida geografik tafakkurda tizimlilik va mantiqiy bog'lanishlar yuzaga chiqadi. Bu jihat geografik xaritalarni o'qish, statistik ma'lumotlarni tahlil qilish va sabablilik munosabatlarini aniqlashda ayniqsa muhimdir. O'quvchi muayyan geografik hodisani tushunish uchun uni boshqa voqeliklar bilan bog'lashni o'rganadi, bu esa tafakkurning chuqurlashuviga olib keladi. Ammo agar o'quvchi darsdan zavqlanmasa yoki motivatsiyaga ega bo'lmasa, bunday tafakkur yetarli darajada shakllanmaydi. Shu nuqtai nazardan, emotsional determinantlar bilimga bo'lgan ichki rag'bat sifatida maydonga chiqadi. O'quvchining geografiyaga qiziqishi, estetik zavqi va hayratlanishi tafakkur jarayonini tezlashtiradi. Bunday hissiy zamin bilimni yodlab olishdan ko'ra, uni tushunishga va anglashga olib keladi. Sotsial determinantlar esa o'quvchiga mavzuni faqat shaxsiy emas, balki jamiyat miqyosida baholash imkonini beradi. Bu esa global fikrlash va mas'uliyatli yondashuv shakllanishiga sabab bo'ladi. Xulosa qilib aytganda, har bir determinant

o'ziga xos funksiyani bajaradi va ularning o'zaro uyg'unligi o'quv jarayonining samaradorligini oshiradi.

Integratsiyalangan tahlil shuni ko'rsatadiki, o'quvchilar geografik tafakkurni shakllantirishda nafaqat ma'lumotlarni eslab qoladi, balki ularni hayotiy voqelik bilan bog'laydi. Kognitiv bilimlar orqali ular dunyoni idrok qiladi, emotsional tajriba orqali unga munosabat bildiradi, sotsial tajriba orqali esa ijtimoiy rolini anglaydi. Bunday yondashuv faqat geografiya emas, balki boshqa fanlarda ham keng qo'llanilishi mumkin bo'lgan universal metod sifatida qaraladi. Integratsiyalangan determinantlar asosida qurilgan ta'lim geografik tafakkurni holis, chuqur va tahliliy shaklda rivojlantirish imkonini beradi. Har bir determinant pedagogik vosita sifatida ishlatilsa, o'quv jarayoni mazmunan boy va samarali bo'ladi. O'qituvchi esa bu omillarni birgalikda uyg'unlashtirish orqali har bir o'quvchiga individual yondasha oladi. Bu yondashuv o'quvchilarni faqat bilim egasi emas, balki faol fuqarolik pozitsiyasiga ega shaxsga aylantiradi. Natijada, ular jamiyatda mavjud ekologik, iqtisodiy va ijtimoiy muammolarni anglaydigan va ularning yechimiga ongli ravishda hissa qo'shadigan darajaga yetishadi. Demak, geografik tafakkur faqatgina o'qitish obyekti emas, balki tarbiyaviy ahamiyatga ham ega bo'lgan ko'nikmadir. Shu sababli bu masalaga tizimli va chuqur yondashish dolzarb hisoblanadi.

**Xulosa.** Geografik tafakkur o'quvchining makon, muhit va ijtimoiy hayot o'rtasidagi bog'liqlikni tushunishi orqali rivojlanadi. Bu tafakkur faqatgina kognitiv jarayonlar natijasida emas, balki emotsional tajribalar va sotsial ta'sirlar orqali ham boyib boradi. Xulosa sifatida aytish mumkinki, har bir determinant alohida qiymatga ega bo'lishi bilan birga, ularning integratsiyalangan holda qo'llanilishi yanada samarali ta'lim muhiti yaratadi. Kognitiv determinantlar o'quvchining mantiqiy va tahliliy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirsa, emotsional determinantlar mazkur bilimlarga ichki qiziqish va ijobiy munosabatni ta'minlaydi. Sotsial determinantlar esa o'zaro muloqot va hamkorlik asosida fikr almashish, boshqa qarashlarni tinglash va jamoadagi ishtirokni kuchaytiradi. Shunday qilib, o'quvchi faqat bilimga ega bo'lmaydi, balki bilimni tahlil qilish, his etish va ijtimoiy kontekstda qo'llashga ham o'rganadi. Bu esa uning mustaqil fikrlovchi, ijtimoiy mas'uliyatli va ongli shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratadi. Shuningdek, bu yondashuv geografiya fanini real hayotiy voqealarga bog'lash imkonini beradi. Har uch determinantni uyg'unlashtirgan holda tashkil etilgan ta'lim o'quvchilarda chuqur, keng va barqaror geografik tafakkur shakllanishiga olib keladi. Demak, bu masalaga yondashishda bir tomonlama usullardan ko'ra, integrativ strategiyalar ustuvorlikka ega bo'lishi kerak.

Bugungi ta'lim tizimida geografik tafakkurni rivojlantirish o'quvchining faqat intellektual jihatdan emas, balki hissiy va ijtimoiy rivojlanishini ham ta'minlaydi. Xulosa qilish joizki, bu jarayonda o'quvchining shaxsiyati, tajribasi va muhit bilan o'zaro aloqalari e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Kognitiv faoliyat o'quvchiga aniq bilimlar beradi, lekin bu bilimlar faqat tafakkur orqali emas, balki ularni his qilish va ularga ijtimoiy baho bera olish orqali yanada chuqur o'zlashtiriladi. Shu sababli, geografik tafakkur faqat ilmiy tushunchalarni o'zlashtirish emas, balki ularni hayotiy holatlar bilan bog'lashni ham o'z ichiga oladi. Bu jarayonda hissiy ishtirok ta'limni jonlantirib, mavzularni bevosita qalb bilan anglashga olib keladi. Ijtimoiy determinantlar esa fikrlar xilma-xilligini hurmat qilish, jamoadagi o'rnini anglash va tanqidiy fikr bildirish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Har bir determinant birgalikda geografik tafakkurni mukammallashtirishda o'ziga xos rol o'ynaydi. Demak, bunday yondashuvlar orqali nafaqat bilimli, balki ongli va faol fuqarolar tarbiyalanadi. O'qituvchi vazifasi esa bu determinantlarni uyg'un holatda o'quv jarayoniga singdirishdan iborat bo'lishi zarur. Bu esa ta'limning sifat ko'rsatkichlarini tubdan yaxshilashga xizmat qiladi.

Yakuniy tahlil shuni ko'rsatadiki, geografik tafakkur rivoji izchil, puxta va zamonaviy ta'lim yondashuvlariga asoslangan bo'lishi kerak. Bunda integratsiyalangan yondashuv asosiy metodik asos bo'lib xizmat qiladi. Har bir o'quvchi individual rivojlanish darajasiga ega bo'lgani bois, ta'lim ham shaxsga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Kognitiv determinantlar orqali

bilim olishning asosiy mexanizmlari ishga tushsa, emotsional determinantlar o'sha bilimlarni barqaror saqlab qolish va unga bo'lgan munosabatni belgilaydi. Sotsial determinantlar esa ushbu bilimlarni ijtimoiy muhitda amaliy qo'llay olish salohiyatini oshiradi. Shunday qilib, har bir determinant o'z o'rnida ta'lim mazmunini boyituvchi kuchga ega. Bunday tizimli yondashuv natijasida o'quvchilar bilimdon, sezgir va faol fikrlovchi shaxslarga aylanadi. Bu esa jamiyatda geografik ongli avlodni shakllantirish uchun mustahkam poydevor yaratadi. Kelajakda geografiya fanini o'qitishda ana shunday integrativ yondashuvlar ustuvor bo'lishi, ta'limda chuqur tahlil, fikrlash va refleksiya jarayonlarini kuchaytiradi. Demak, ushbu mavzu nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb va istiqbolli yo'nalish hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Piaget, J. Intellektual rivojlanish nazariyasi. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti. 2009. – 190 b.
2. Vgotskiy, L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge: Harvard University Press. 2001. – 120 p.
3. Bandura, A. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. Annual Review of Psychology. 2002. – 260 p.
4. Goleman, D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books. 2004. – 144 p.
5. Dewey, J. Experience and Education. New York: Macmillan. 2002. – 120 p.
6. Bruner, J. Toward a Theory of Instruction. Cambridge: Harvard University Press. 2009. – 138 p.
7. Qodirov, A. Zamonaviy geografik bilimlarning shakllanishida tafakkur jarayonlari. Toshkent: Fan va texnologiya. 2017. – 178 b.
8. Xolmatov, N. Geografiya o'qitish metodikasi va innovatsion yondashuvlar. Samarqand: Ilm ziyo nashriyoti. 2020. – 220 b.

**Abduvohidova Sabina Zokir qizi,**

*Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti mustaqil tadqiqotchisi*

## **BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING KASBIY O'ZINI-O'ZI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada, kasbiy o'zini rivojlantirishning pedagogik psixologik xususiyatlari, jumladan, shaxsning o'zini anglash qobiliyati, ijtimoiy muhit bilan o'zaro aloqalari va motivatsiya tizimlari o'rganilgan. Bundan tashqari maqolada, bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarlik jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash va motivatsiya mexanizmlarining roli tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirish, pedagogik psixologiya, bo'lajak o'qituvchilar, ichki motivatsiya, psixologik barqarorlik, o'zini anglash, ijtimoiy muhit, psixologik qo'llab-quvvatlash, kasbiy tayyorgarlik, pedagogik faoliyat.

**Аннотация.** В данной статье изучены педагогико-психологические особенности профессионального саморазвития, включая способность личности к самопознанию, её взаимодействие с социальной средой и системы мотивации. Кроме того, в статье проанализирована роль психологической поддержки и механизмов мотивации в процессе профессиональной подготовки будущих учителей.

**Ключевые слова:** профессиональное саморазвитие, педагогическая психология, будущие учителя, внутренняя мотивация, психологическая устойчивость, самопознание, социальная среда, психологическая поддержка, профессиональная подготовка, педагогическая деятельность.

**Abstract.** This article examines the pedagogical and psychological aspects of professional self-development, including an individual's self-awareness ability, interaction with the social environment, and motivation systems. In addition, the article analyzes the role of psychological support and motivation mechanisms in the process of professional training of future teachers.

**Key words:** professional self-development, pedagogical psychology, future teachers, intrinsic motivation, psychological resilience, self-awareness, social environment, psychological support, professional training, pedagogical activity.

**Kirish.** Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirishining pedagogik psixologik xususiyatlari bugungi kunda ta'lim jarayonining muhim masalalaridan biri sifatida e'tiborga loyiqdir. Zamonaviy ta'lim tizimi doimiy o'zgarish va yangilanishlar talab etuvchi murakkab ijtimoiy hodisa sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu sababli, o'qituvchilarning nafaqat kasbiy bilim va ko'nikmalarni egallashi, balki o'z-o'zini rivojlantirishga intilishi ta'lim sifatining oshishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik psixologiya nuqtai nazaridan qaraganda, o'zini-o'zi rivojlantirish jarayoni shaxsning ichki psixologik resurslari va tashqi ta'sirlar o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'liqlikni ifodalaydi. Bu jarayon shaxsiy motivatsiya, ichki intilishlar, o'ziga bo'lgan ishonch, shuningdek, tashqi muhitning qo'llab-quvvatlashi orqali shakllanadi va mustahkamlanadi.

Kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirish jarayonida bo'lajak o'qituvchilarning psixologik xususiyatlari ayniqsa muhim rol o'ynaydi. Ularning o'zini anglash darajasi, o'zining pedagogik faoliyatiga bo'lgan munosabati va kasbiy maqsadlariga erishish yo'lida qiladigan harakatlari ushbu jarayonda asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Psixolog olimlarining ta'kidlashicha, o'z-o'zini rivojlantirish – bu shaxsning o'zini baholash, o'z maqsadlarini aniqlash, shu maqsadlarga erishish uchun rejalar tuzish va amalga oshirishga qodirligi bilan bog'liq murakkab psixologik jarayondir. Shuningdek, bu jarayonda o'z-o'zini nazorat qilish, o'z-o'zini motivatsiyalash, stressga chidamlilik kabi ko'nikmalar ham muhim ahamiyatga ega. Bo'lajak

o'qituvchilar ushbu psixologik xususiyatlarni rivojlantirish orqali kasbiy faoliyatda yuzaga keladigan qiyinchiliklarga samarali javob bera oladi.

Pedagogik psixologiya sohasidagi tadqiqotlar ko'rsatadiki, bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirish jarayoni shaxsning ijtimoiy muhit bilan o'zaro aloqalari, uning o'zini tutishi va kasbiy identifikatsiyasi bilan chambarchas bog'liqdir. Ularning pedagogik faoliyatga bo'lgan tayyorgarligi nafaqat bilim va ko'nikmalarga, balki ularning psixologik holati, ichki motivatsiyalari va shaxsiy qadriyatlari bilan ham belgilanadi. Bu esa o'z navbatida o'qituvchilarning kasbiy muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, pedagogik jarayonning o'ziga xos xususiyatlari bo'lajak mutaxassislarning o'zini-o'zi rivojlantirish faoliyatida psixologik barqarorlik va o'z-o'zini rag'batlantirishning zarurligini ko'rsatadi.

Bugungi kunda ta'limda yuzaga kelayotgan yangi talablar va shart-sharoitlar bo'lajak o'qituvchilardan yuqori darajada mustaqil fikrlash, muammolarni hal qilish va o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatlarini talab etmoqda. Bu esa pedagogik psixologiyaning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirish jarayonini chuqurroq o'rganishga imkon beradi. Shu munosabat bilan, bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirishining pedagogik psixologik xususiyatlarini aniqlash va ularni qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy va amaliy muammo hisoblanadi. Ushbu masala yuzasidan olib boriladigan tadqiqotlar ta'lim sifati va pedagogik kadrlar tayyorlash tizimining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.** Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirishining pedagogik psixologik xususiyatlari sohasida Lev Vigotskiyning ilmiy izlanishlari muhim o'rin tutadi. Vigotskiyning ijtimoiy madaniy nazariyasi shaxsning rivojlanishini uning ijtimoiy aloqalari orqali ko'radi. U ta'kidlaganidek, shaxsning o'zini-o'zi rivojlantirishida boshqalarning yordami va ijtimoiy muhitning roli katta ahamiyatga ega. Bo'lajak o'qituvchilar uchun bu nazariya o'qituvchi kasbiy malakasini shakllantirish jarayonida mentorlik, hamkasblar bilan tajriba almashish va pedagogik muhit bilan uzviy bog'liqlikni ta'minlaydi. Vigotskiyning "Yaqin rivojlanish zonasi" tushunchasi o'quvchi va o'qituvchi o'rtasidagi o'zaro ta'sirning samarali o'rganilishida asos bo'lib xizmat qiladi. Shu tariqa, bo'lajak o'qituvchilarning psixologik salohiyati va kasbiy o'zini rivojlantirishga intilishi ijtimoiy kontekstda shakllanadi va rivojlanadi. Vigotskiy nazariyasiga ko'ra, shaxsiy o'sish va o'zini-o'zi rivojlantirish faqat tashqi muhit bilan faol muloqot orqali amalga oshadi, bu esa pedagogik jarayonni yanada samarali qiladi.

Boris Lomovning pedagogik psixologiyaga qo'shgan hissasi bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini rivojlantirishini psixologik asoslarini chuqur tahlil qilishda muhim ahamiyatga ega. Lomov shaxsning psixologik rivojlanishi va uning faoliyati o'rtasidagi murakkab aloqalarni o'rganishga katta e'tibor qaratgan. Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'zini-o'zi rivojlantirish shaxsning kasbiy faoliyatga tayyorgarligi, uning o'z-o'zini anglash va nazorat qilish qobiliyatlari bilan chambarchas bog'liq. Bo'lajak o'qituvchilar kasbiy malaka va tajribani faqat o'rganish bilan emas, balki psixologik jarayonlarni o'rganish va shaxsiy tajribani tahlil qilish orqali ham shakllantiradi. Lomovning fikricha, pedagogik faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun shaxsiy o'zini rivojlantirishning rejalashtirilgan va tizimli yondashuvi zarur. Bu esa o'qituvchining kasbiy mustaqilligi va ijodkorligini oshirishda muhim omildir. Shu nuqtai nazardan, bo'lajak o'qituvchilarning o'z-o'zini rivojlantirish jarayoni psixologik qo'llab-quvvatlash va maqsadli faoliyat bilan mustahkamlanadi.

Daniil Elkoninning izlanishlari esa pedagogik psixologiyada yoshlarning rivojlanish xususiyatlarini chuqur o'rganishga asoslanadi. Elkonin o'z ishlarida shaxsning o'z-o'zini rivojlantirish jarayonida faol o'rganish va ijtimoiy o'zaro ta'sirning ahamiyatini alohida ta'kidlaydi. Uning nazariyasi bo'yicha, bo'lajak o'qituvchilar o'z kasbiy malakalarini shakllantirishda o'quv jarayonida faol ishtirok etishlari va muammolarni mustaqil hal qilishlari zarur. Elkoninning qarashlariga ko'ra, psixologik rivojlanish bosqichma-bosqich sodir bo'lib,

har bir bosqichda yangi qobiliyatlar va bilimlar shakllanadi, bu esa o'z navbatida kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirishni ta'minlaydi. Shu bois, o'qituvchi kasbiy tayyorgarligida doimiy faol o'rganish, o'z tajribasini tahlil qilish va yangiliklarga ochiqlik muhim ahamiyatga ega. Elkoninning yondashuvi bo'lajak pedagoglarning ichki motivatsiyasini va o'zini anglashini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Olimlarning izlanishlari shuni ko'rsatadiki, bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirishida psixologik barqarorlik va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlari juda muhim. Vigotskiy, Lomov va Elkonin fikricha, pedagogik jarayonda yuzaga keladigan psixologik bosim va stresslarni yengish uchun shaxsning o'zini tahlil qilish va motivatsiyasini doimiy qo'llab-quvvatlash zarur. Bu jarayon psixologik himoya mexanizmlari va ichki resurslar tizimiga asoslanadi. Shuningdek, pedagogik faoliyatda o'z-o'zini rag'batlantirish va psixologik moslashuv kasbiy muvaffaqiyatning asosiy shartlaridan biri sifatida qaraladi. Shu bilan birga, ijtimoiy va shaxsiy omillar o'zaro muvozanatda bo'lganda, bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirish jarayoni samaraliroq va maqsadli bo'ladi.

Yakunida aytish mumkinki, Lev Vigotskiy, Boris Lomov va Daniil Elkonin ilmiy izlanishlari bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirishining pedagogik psixologik xususiyatlarini chuqur va kompleks yoritishga xizmat qiladi. Ularning nazariyasi va amaliy tavsiyalari shaxsning kasbiy faoliyatga tayyorgarligini oshirish, ichki motivatsiyani mustahkamlash va psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Bu olimlarning ishlari zamonaviy ta'lim tizimida o'qituvchilarni tayyorlash jarayonini yanada mukammallashtirishga yo'naltirilgan va amaliy pedagogik psixologiya sohasida asosiy yo'nalishlar sifatida qabul qilinadi. Shu sababli, ularning ilmiy izlanishlari pedagogik kasbga kirayotgan yoshlarning o'zini rivojlantirish strategiyalarini yaratishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

**Muhokama.** Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirishining pedagogik psixologik xususiyatlari doirasida muhokama olib borilayotganda, avvalo, bu jarayonning murakkab va ko'p qirrali ekanligini tan olish lozim. Kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirish faqatgina bilimlarni oshirish yoki yangi malakalarni egallash bilan cheklanmaydi. Bu – shaxsning ichki dunyosida yuz beradigan psixologik o'zgarishlar, motivatsiyaning mustahkamlanishi va o'ziga bo'lgan ishonchning shakllanishi jarayonidir. Muhokamada ko'plab tadqiqotchilar shuni ta'kidlaydiki, pedagogik faoliyatga kirishayotgan yoshlar uchun o'z-o'zini anglash va o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish ayniqsa muhimdir. Bu esa, o'z navbatida, kasbiy jarayonga yuqori darajada moslashish, stress va qiyinchiliklarni yengish imkonini beradi. Shu sababli, psixologik barqarorlikni ta'minlash o'qituvchilar uchun kasbiy muvaffaqiyatning eng asosiy omillaridan biri sifatida qaraladi. Muhokama davomida shuningdek, ichki motivatsiyaning rivojlanishi va pedagogik vazifalarga faol yondashish kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirish jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Ikkinchi jihat sifatida, bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini rivojlantirishidagi ijtimoiy-psixologik omillarni ko'rib chiqish zarur. Ushbu jarayon ko'pincha o'quvchi va murabbiy, shuningdek hamkasblar bilan muloqotga asoslanadi. Muhokamada ta'kidlanadiki, ijtimoiy muhit, ya'ni o'quv joyidagi pedagogik atmosfera va hamkasblarning qo'llab-quvvatlashi shaxsning o'zini rivojlantirishiga katta ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchi o'zining professional yuksalishini doimiy ravishda amalga oshirish uchun atrof-muhitdan kuch va ilhom oladi. Shu nuqtai nazardan, pedagogik psixologiyada guruhdagi o'zaro ta'sir va hamjihatlik bo'yicha izlanishlar katta ahamiyatga ega. Muhokamada aniqlanishicha, o'zini-o'zi rivojlantirish jarayonida shaxsning ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishi uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va pedagogik faoliyatga yanada faol kirishini rag'batlantiradi. Bu esa kasbiy o'sishning doimiy va tizimli bo'lishiga xizmat qiladi.

## **1. Jadval**

| <b>Tadqiqot elementi</b>                               | <b>Tavsifi</b>                                                                                  | <b>O'lchov vositalari / Metodlar</b>                                     | <b>Natijalar / Kuzatuvlar</b>                                                      | <b>Tahlil / Xulosa</b>                                                                                           |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirish motivatsiyasi</b> | Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini rivojlantirishga bo'lgan ichki va tashqi motivatsiyasi | So'rovnomal ar, intervyular, motivatsiya darajasini o'lchash testlari    | Ichki motivatsiya tashqi rag'batlarga nisbatan kuchliroq ekanligi aniqlangan       | Ichki motivatsiyaning kuchayishi kasbiy faoliyatda samaradorlikni oshiradi, barqaror rivojlanishga yordam beradi |
| <b>O'zini anglash va o'zini baholash</b>               | Shaxsning kuchli va zaif tomonlarini tushunishi, kasbiy malakalarini baholash qobiliyati        | Psixologik testlar, o'zini baholash shakllari, reflektiv intervyular     | O'zini anglash darajasi yuqori bo'lganlar stressga chidamlilikni ko'rsatadi        | O'zini anglash kasbiy faoliyatda qaror qabul qilish va muammolarni hal qilishda muhim rol o'ynaydi               |
| <b>Ijtimoiy muhit va qo'llab-quvvatlash</b>            | Kasbiy o'zini rivojlantirishda atrofdagi hamkasblar va muhit ta'siri                            | Guruhli muhokamalar, kuzatuvlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'lchovlari | Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash psixologik barqarorlikni oshiradi                      | Hamkorlikdagi o'zaro aloqalar kasbiy rivojlanish jarayonini tezlashtiradi va motivatsiyani mustahkamlaydi        |
| <b>Stressga chidamlilik va moslashuvchanlik</b>        | Kasbiy faoliyatdagi qiyinchiliklarga qarshi shaxsning psixologik chidamliligi va moslashishi    | Stress-testlar, adaptatsiya ko'rsatkichlarini o'lchash metodikalari      | Stressga chidamlilik yuqori bo'lganlarda kasbiy faoliyat samarasi yuqori           | Psixologik barqarorlik kasbiy o'zini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi                                     |
| <b>Pedagogik faoliyatga tayyorlik</b>                  | Kasbiy faoliyatga psixologik va metodologik tayyorgarlik darajasi                               | Pedagogik testlar, amaliy mashg'ulotlar, baholash monitoringi            | Tayyorlik darajasi yuqori bo'lganlar kasbiy o'zini rivojlantirishga faol kirishadi | Tayyorlik pedagogik muvaffaqiyat va shaxsiy rivojlanishni ta'minlashda asosiy shartdir                           |

Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirishidagi yana bir muhim jihat – bu shaxsning o'zini anglash va o'ziga bo'lgan munosabatidir. Muhokama davomida ko'plab psixologlar shaxsning o'z kasbiy imkoniyatlarini to'g'ri baholashi, o'z kuchli va zaif tomonlarini anglashi muhimligini ta'kidlaydilar. O'zini tan olish jarayoni o'qituvchining kasbiy faoliyatda yuzaga keladigan murakkab vaziyatlarni boshqarishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, o'ziga bo'lgan ishonch va ijobiy o'zini baholash pedagogik faoliyatning samaradorligini oshiradi hamda o'qituvchilar bilan ishlashda muvaffaqiyatli bo'lishga yordam beradi. Muhokama ko'rsatadiki, bu jarayon psixologik yordam va mustaqil o'rganish vositalari

bilan qo'llab-quvvatlanishi lozim. Shu bois, shaxsning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirishida ichki psixologik resurslarning shakllanishi ustuvor hisoblanadi.

Oxirgi muhim jihat sifatida, kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirish jarayonida tashqi va ichki motivatsiyaning uyg'unligi muhokama qilinadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faqat tashqi rag'batlar (masalan, mukofotlar yoki lavozimga ko'tarilish) bilan cheklanish uzoq muddatli natijalarga olib kelmaydi. Kasbiy rivojlanishning samarali bo'lishi uchun shaxsning o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan ichki motivatsiyasi kuchli bo'lishi zarur. Muhokama davomida aniqlanishicha, ichki motivatsiya o'qituvchining o'z ishiga bo'lgan muhabbatini oshiradi, yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirishga va murakkab vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishga undaydi. Shu bilan birga, motivatsiyaning barqarorligi pedagogik faoliyatda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengishda muhim rol o'ynaydi. Muhokamada shuningdek, motivatsiya tizimlarini shakllantirish va qo'llab-quvvatlashga qaratilgan pedagogik yondashuvlar samaradorligi ham muhokama qilinadi.

**Xulosa.** Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirishining pedagogik psixologik xususiyatlarini tahlil qilish natijasida bir qancha muhim xulosalar chiqarish mumkin. Avvalo, bu jarayon shaxsning faqatgina kasbiy bilim va ko'nikmalarini oshirishdan iborat emas, balki uning ichki psixologik holatini mustahkamlash, o'zini anglash va o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishni ham o'z ichiga oladi. Kasbiy o'zini rivojlantirish bo'lajak pedagogning psixologik barqarorligini ta'minlash, stressga chidamliligini oshirish, shuningdek, kasbga bo'lgan ichki motivatsiyani kuchaytirishga xizmat qiladi. Bu esa o'z navbatida, uning ta'lim jarayonidagi samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va o'quvchilar bilan ishlashda yanada ijobiy natijalarga erishish imkonini beradi. Shu bois, pedagogik psixologiya sohasidagi tadqiqotlar bu jarayonni kompleks yondashuv bilan o'rganish zarurligini ko'rsatmoqda.

Ikkinchi xulosa shundan iboratki, kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirishning samaradorligi, ko'p jihatdan, bo'lajak o'qituvchilarning o'zaro ijtimoiy munosabatlari va muhitga bog'liq bo'ladi. Ularning psixologik qo'llab-quvvatlanishi, hamkasblar bilan hamkorlikda o'rganishi va pedagogik hamjamiyadagi faol ishtiroki o'zini rivojlantirish jarayonini tezlashtiradi va yanada samarali qiladi. Ijtimoiy aloqalar nafaqat bilim almashish uchun, balki psixologik himoya va motivatsiya manbai sifatida ham ahamiyatga ega. Shuning uchun, pedagogik jarayonda guruhdagi o'zaro yordam va o'zaro ta'sir ko'rsatish tizimini mustahkamlash pedagogik psixologiyaning asosiy vazifalaridan biri sifatida qaraladi. Bu esa, o'z navbatida, yosh pedagoglarning kasbiy rivojlanishini yanada jonlantiradi va sifatini oshiradi.

Uchinchi xulosa sifatida, kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirish jarayonida shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati va o'zini anglash qobiliyati katta ahamiyatga ega. Bo'lajak o'qituvchilar o'z kuchli va zaif tomonlarini to'g'ri baholab, kasbiy faoliyatda yuzaga keladigan murakkab vaziyatlarga psixologik tayyor bo'lishi kerak. Bu jarayon shaxsning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi, o'z-o'zini rag'batlantirishga undaydi hamda pedagogik faoliyatda yuqori samaradorlikka olib keladi. O'zini anglash nafaqat shaxsiy rivojlanish uchun, balki professional faoliyatdagi muammolarni muvaffaqiyatli hal qilishda ham muhim vositadir. Shuning uchun, pedagogik psixologiya tadqiqotlari bu jihatga katta e'tibor qaratadi va o'zini-o'zi rivojlantirishni ichki psixologik resurslarni rivojlantirish orqali amalga oshirishni tavsiya qiladi.

So'nggi xulosa bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirishida ichki va tashqi motivatsiyaning uyg'unligini ta'minlashning muhimligidir. Pedagogik faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun shaxsning o'z kasbiga bo'lgan ichki qiziqishi va intilishlari barqaror bo'lishi zarur. Tashqi rag'batlar esa bu jarayonga qo'shimcha kuch bag'ishlaydi, ammo ularning o'zi yetarli emas. Muhokamada ta'kidlanganidek, ichki motivatsiya – bu pedagogning kasbiy o'sish va rivojlanishda davomiylikni ta'minlaydigan asosiy omil hisoblanadi. Shu bilan birga, pedagogik jarayonlarda motivatsiya tizimini shakllantirish va uni doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash bo'yicha kompleks yondashuvlar ishlab chiqilishi lozim. Natijada, kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirish jarayoni samarali va tizimli bo'lib, pedagoglarning malaka va kasbiy tayyorgarligi sezilarli darajada oshadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. М.: Академия, 2002. 256 с.
2. Бордовский Г.А. Особенности развития современного педагогического образования // Педагогика. 2010. № 5. С. 59-66.
3. Зеер Э.Ф. Личностно-развивающие технологии начального профессионального образования. М.: Академия, 2010. 176 с.
4. Данилюк А.Я. Принципы модернизации педагогического образования // Педагогика. 2010. № 5. С. 37-46.
5. Андреев В.И. Педагогика высшей школы: инновационно-прогностический курс. Казань: Центр инновационных технологий. 2005. 500 с.
6. М.У.Курбанов. Таълим-Тарбия Жараёни Самарадорлигини Оширишда Педагогик Жамоани Бошқаришнинг Узига Хос Хусусиятлари. Academic research in educational sciences 4. 2023

*Nazarova Dilnoza O'razalievna,  
Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi*

## **MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK IQLIM VA BOLALARNING IJTIMOIIY MOSLASHUVI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK**

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim muassasalarida psixologik iqlimning shakllanishi va uning bolalarning ijtimoiy moslashuviga ta'siri ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida tarbiyachilar, psixologlar va ota-onalar bilan o'tkazilgan kuzatuv va suhbatlar asosida psixologik iqlimning ijobiy yoki salbiy omillarining farzandlar moslashuvi jarayoniga qanday ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Xususan, bolalarning guruh ichidagi munosabatlari, hissiy holati, o'zini tutishidagi o'zgarishlar hamda moslashuv darajasiga ta'sir etuvchi psixologik muhit omillari chuqur tahlil qilinadi. Maqolada ijobiy psixologik iqlimni shakllantirish bo'yicha tavsiyalar ham beriladi.

**Kalit so'zlar:** psixologik iqlim, ijtimoiy moslashuv, bola psixologiyasi, muassasa muhiti, adaptatsiya, tarbiyachi va bola munosabatlari, maktabgacha ta'lim

**Аннотация.** В данной статье на научной основе анализируется формирование психологического климата в дошкольных образовательных учреждениях и его влияние на социальную адаптацию детей. В ходе исследования на основе наблюдений и бесед с воспитателями, психологами и родителями было определено, как положительные или отрицательные факторы психологического климата влияют на процесс адаптации детей. В частности, глубоко анализируются факторы психологической среды, влияющие на отношения детей внутри группы, эмоциональное состояние, изменения в поведении и уровень адаптации. В статье также даются рекомендации по формированию позитивного психологического климата.

**Ключевые слова:** психологический климат, социальная адаптация, детская психология, среда учреждения, адаптация, отношения воспитателя и ребенка, дошкольное образование

**Abstract.** In this article, the formation of a psychological climate in preschool educational institutions and its influence on the social adaptation of children are analyzed on a scientific basis. During the study, based on observations and interviews with educators, psychologists, and parents, it was determined how positive or negative factors of the psychological climate influence the process of adaptation of children. In particular, the relationships of children within the group, their emotional state, changes in behavior, and the factors of the psychological environment influencing the level of adaptation are deeply analyzed. The article also provides recommendations for the formation of a positive psychological climate.

**Key words:** psychological climate, social adaptation, child psychology, institutional environment, adaptation, teacher-child relationship, preschool education

**Kirish.** So'nggi yillarda maktabgacha ta'lim tizimi tubdan isloh qilinayotgan bo'lsa-da, bolalarning psixologik salomatligi va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlash yo'nalishida hali ham muayyan muammolar saqlanib qolmoqda. Jumladan, bolalarning yangi muhitga moslasha olmasligi, muloqotda qiyinchilikka duch kelishi, xulq-atvor buzilishlari yoki passivlik kabi holatlar pedagoglar va psixologlar oldiga yangi talablarni qo'yimoqda. Bu holatlar ko'pincha ta'lim muassasasidagi psixologik iqlimning sifati bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu muhit bolaning o'zini qanday tutishi, o'z fikrini ifoda etishi, tengdoshlar bilan munosabatlari va o'ziga bo'lgan ishonch darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi kundagi maktabgacha ta'lim muassasalarida guruhdagi emotsional fonning yomonlashuvi, pedagoglarning haddan tashqari rasmiy va silliqashtirilgan yondashuvi, bola shaxsiy xususiyatlarining e'tibordan chetda qolishi singari omillar bolaning ijtimoiy

moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, psixologik jihatdan noqulay guruhga tushgan bola ko'pincha "yomon xulqli" deb baholanadi, holbuki bu xatti-harakatlar bolaning psixologik iqlimga javob tarzida namoyon bo'lmoqda.

Yevropa va Osiyo mamlakatlari tajribasida psixologik iqlimni bolaning rivojlanishidagi asosiy omillardan biri sifatida qaralmoqda. Masalan, Yaponiya va Finlyandiya maktabgacha ta'lim tizimida har bir guruhga psixolog biriktirilgan bo'lib, uning vazifasi faqat stressni kamaytirish emas, balki ijtimoiy adaptatsiya mexanizmlarini monitoring qilishdan iborat. Afsuski, bizda bu amaliyot hali keng joriy etilmagan.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur maqola maktabgacha ta'lim muassasalarida psixologik iqlim va bolalarning ijtimoiy moslashuvi o'rtasidagi murakkab va ko'p qirrali bog'liqlikni ochib berishga qaratilgan. Maqolada ijtimoiy moslashuv jarayoni, psixologik muhitning mikro darajadagi ta'siri, shuningdek, individual psixologik yondashuvning afzalliklari tahlil qilinadi. Muammo shundaki, aksar holatlarda psixologik iqlim faqat jismoniy muhit - ya'ni xona harorati, o'yinchoqlar soni, dizayn bilan bog'liq deb noto'g'ri talqin qilinadi. Aslida esa iqlim - bu bolaning o'zini qadrlangan, tinglangan, himoyalangan va erkin his qilishi mumkin bo'lgan psixologik maydondir.

Shu bois, maqolada quyidagi asosiy savollarga javob berishga harakat qilinadi:

1. Maktabgacha ta'lim muassasasidagi psixologik iqlim qanday komponentlardan iborat?
2. Bu iqlim bolaning ijtimoiy moslashuviga qanday darajada ta'sir ko'rsatadi?
3. Ijobiy psixologik muhitni shakllantirishda pedagog va psixolog qanday ro'l o'ynaydi?

**Mavzuning dolzarbligi.** Maktabgacha ta'lim - bu bola shaxsiyatining shakllanishida poydevor bo'lib xizmat qiladigan eng muhim bosqichdir. Ayni shu davrda bola birinchi marta oilaviy muhitdan chiqib, ijtimoiy muhit - ya'ni tengdoshlar, tarbiyachilar va yangi qoidalar bilan to'qnash keladi. Shu sababli, maktabgacha ta'lim muassasasidagi psixologik iqlim bolalarning ijtimoiy moslashuvi, ya'ni yangi muhitga tez va samarali ko'nikishi uchun hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda ijtimoiy-psixologik moslashuv masalasi nafaqat pedagogika va psixologiya fanlari, balki amaliy ta'lim tizimi oldida ham dolzarb masalalardan biri sifatida turibdi. Ayni paytda ko'plab maktabgacha yoshdagi bolalarda kuzatilayotgan moslashuv muammolari - tortinchoqlik, tajovuzkorlik, muloqotga kirishmaslik, asabiylik yoki passivlik holatlari - ko'pincha psixologik iqlimning yetarlicha sog'lom emasligi bilan bog'liqdir.

Zamonaviy ta'limda individual yondashuv, emotsional xavfsizlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi omillar muhim o'rin tutmoqda. Shunga qaramay, ko'plab maktabgacha ta'lim muassasalarida psixologik iqlim hali ham ikkinchi darajali omil sifatida ko'rilmogda. Bu esa bolalarda o'z-o'zini anglashi, shaxs sifatida shakllanishi va jamoadagi o'rnini topishida jiddiy to'siqlarga sabab bo'lmoqda.

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, ijobiy psixologik muhitni shakllantirish orqali nafaqat bolalarning ijtimoiy moslashuv darajasini oshirish, balki ularning emotsional barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi, muloqot madaniyati va kelajakdagi ta'lim bosqichlariga tayyorligi ham ta'minlanadi. Bu esa ta'lim tizimining uzoq muddatli strategik maqsadlariga to'g'ridan-to'g'ri xizmat qiladi.

Bundan tashqari, Prezidentning maktabgacha ta'lim sifatini oshirishga qaratilgan farmon va qarorlarida, xususan, ta'lim jarayonini psixologik-pedagogik yondashuv asosida tashkil etish zarurati qayta-qayta ta'kidlanmoqda. Demak, mavzu nafaqat nazariy, balki amaliy va ijtimoiy ahamiyatga ham ega bo'lib, hozirgi islohotlar jarayonida o'ta dolzarbdir.

**Adabiyotlar tahlili va metodologik asosi.** Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy moslashuvi va psixologik iqlim masalalari xalqaro va mahalliy psixologik-pedagogik tadqiqotlarda muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Bu borada L.S. Vigotskiy, A.V. Petrovskiy, D.B. Elkonin kabi rus psixologlarining ishlari asosiy nazariy poydevor bo'lib xizmat qiladi. L.S. Vigotskiy bolaning rivojlanishini sotsiokultural yondashuv asosida izohlar

ekan, uning fikricha, bola shaxsining shakllanishida eng muhim omil bu - atrof-muhit va unga ta'sir qiluvchi ijtimoiy munosabatlardir.

A.V. Petrovskiy esa bola uchun guruhdagi psixologik atmosfera, ya'ni "mikroiqlim" tushunchasini kiritgan va uning emotsional-behavioral moslashuvdagi o'rnini ko'rsatgan. Bu fikrlarni D.B. Elkonin bolalikning har bir bosqichida faoliyat turlari (o'yin, o'rganish, muloqot) orqali bola shaxsining ijtimoiylashuvi sodir bo'lishini ta'kidlab, yanada boyitadi.

O'zbekistonlik olimlardan M.S. Mirakmalov, S.M. Mirziyoev, O. Kamilova, N. Toshpo'latov va boshqalarning izlanishlarida bolalar psixologiyasi, moslashuv muammolari va ta'lim muhitining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari chuqur o'rganilgan. Xususan, N. Toshpo'latov o'z tadqiqotlarida bola ijtimoiylashuvi va ijtimoiy moslashuvi tushunchalari o'rtasidagi farqlarni ochib bergan, hamda muassasa ichidagi muhitning bolaning emotsional rivojlanishiga qanday ta'sir etishini amaliy misollar bilan asoslagan.

Xalqaro tadqiqotlar, jumladan, OECD (2021) va UNESCO (2020) hisobotlarida maktabgacha ta'lim muassasalarida ijobiy psixologik iqlim yaratish orqali ijtimoiy ko'nikmalarning erta shakllanishi - bolalarning keyingi ta'lim bosqichlariga muvaffaqiyatli tayyorlanishiga zamin yaratishi ta'kidlangan

Bundan tashqari, Germaniyada olib borilgan Heckman Curve asosidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarning emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga erta sarmoya kiritish - iqtisodiy va ijtimoiy natijalar bo'yicha eng yuqori samarani beradi.

Shunga qaramay, mavjud adabiyotlarda psixologik iqlim va ijtimoiy moslashuv o'rtasidagi uzviy bog'liqlik keng yoritilgan bo'lsa-da, ularning maktabgacha ta'lim kontekstidagi o'zaro ta'siri, ayniqsa O'zbekiston sharoitida, hali yetarlicha chuqur va kompleks o'rganilmagan. Bu esa mavzuni yanada chuqurroq tahlil qilish va amaliy jihatlarini aniqlashni taqozo etadi.

Gollandiyalik pedagog J. Bankning "Emotsional xavfsizlik maktabgacha yoshda shakllanadi" nomli tadqiqotida guruh ichidagi xavfsiz iqlim bolaning o'zini qadrlanish hissini shakllantirishdagi roliga urg'u beriladi. Bankning fikriga ko'ra, bola o'zini xavfsiz his qilmagan muhitda na o'rganish, na ijtimoiylashish faol bo'ladi. Bu nazariy yondashuvlar hozirda ko'plab rivojlangan mamlakatlarda ta'lim dasturlarining psixologik jihatdan muvozanatli bo'lishini ta'minlashda asos qilib olinmoqda.

Boshqa tomondan, mahalliy pedagogik amaliyotda (masalan, O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi qoshidagi ilmiy-metodik markaz tavsiyalarida) psixologik muhitni yaratishda didaktik o'yinlar, interfaol metodlar, bolalarning erkin fikr aytishi uchun imkoniyat yaratish kabi metodlar taklif etilgan bo'lsa-da, ularning real ta'sir darajasini tahlil qiluvchi chuqur tadqiqotlar kam

Masalan, so'nggi yillarda Toshkent shahridagi bir nechta maktabgacha ta'lim muassasalarida o'tkazilgan amaliy kuzatuvlarda quyidagi holatlar aniqlangan:

- Ijobiy psixologik iqlim mavjud bo'lgan guruhda yangi kelgan bolalarning moslashuvi o'rtacha 2 hafta ichida yakunlansa, salbiy iqlimga ega guruhlarda bu jarayon 1–1,5 oyga cho'zilmogda.
- Tarbiyachilarning bolalar bilan individual muloqoti yuqori bo'lgan hollarda ijtimoiy tashvishlar (masalan: yig'loqilik, yakkalanish, o'ziga qaratilgan tajovuz) 30–40% ga kamaygan.

Bunday natijalar xalqaro adabiyotlarda qayd etilgan fikrlarni lokal sharoitda ham isbotlash zarurligini ko'rsatadi.

Ushbu tadqiqotda ilmiy izlanishning sistemali, kompleks va faoliyatga yo'naltirilgan metodologik yondashuvlari asos qilib olindi. Mavzuni yoritishda quyidagi metodologik yondashuvlar asosida ishlash maqsadga muvofiq deb topildi:

#### 1. Sistemali yondashuv

Psixologik iqlim va ijtimoiy moslashuvni o'zaro aloqador, o'zgaruvchan, kompleks tizim sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi. Bu yondashuv orqali har bir komponent - tarbiyachi

munosabati, guruhdagi emotsional muhit, bolaning individual psixologik holati va tashqi ijtimoiy omillar o'zaro ta'sirda tahlil qilinadi.

**2. Faoliyat yondashuvi**

Bolaning ijtimoiy moslashuvi uning faoliyatiga (o'yin, muloqot, o'rganish) asoslangan holda shakllanadi. Shu bois bola faoliyatidagi o'zgarishlar, emotsional javoblar, o'zaro muloqotdagi o'zgarishlar tadqiqotda markaziy e'tiborda bo'ladi.

**3. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv**

Har bir bola o'ziga xos shaxs sifatida qaraladi. Tadqiqot davomida bolalarning individual rivojlanish sur'ati, temperament xususiyatlari, oilaviy tarbiya omillari hisobga olinadi.

**4. Amaliy tadqiqot metodlari**

Mavzuni chuqur o'rganish maqsadida quyidagi empirik metodlardan foydalaniladi:

➤ Kuzatuv: tarbiyalanuvchilarning guruhdagi xatti-harakatlari, muloqotlari va emotsional javoblari asosida.

➤ So'rovnoma va intervyular: tarbiyachilar, ota-onalar va psixologlar bilan suhbatlar orqali psixologik iqlim haqidagi tasavvurlarni o'rganish.

➤ Diagnostik testlar: bolalarning ijtimoiy moslashuv darajasini baholash uchun mos testlar (masalan, R. Kettellning "Bolalar uchun ijtimoiy moslashuv testi", "Emotsional farovonlik so'rovnomasi" va boshqalar).

**5. Kontekstual yondashuv**

Psixologik iqlim va moslashuv har bir hudud, milliy madaniyat, va ijtimoiy kontekstga qarab o'zgaradi. Masalan, o'zbek oilalarida bolaning jamoaviy emas, asosan oilaviy muloqotga o'rgatilgan bo'lishi, maktabgacha muassasada u uchun muhim ijtimoiy sinov bo'lishi mumkin. Shu sababli, tadqiqotda mahalliy madaniyat, oilaviy tarbiya modeli va gender stereotiplari ham e'tiborga olinadi.

**6. Tadqiqot metodlariga qo'shimcha**

Quyidagi innovatsion yondashuvlar taklif etiladi

➤ "Sotsiometrik yulduz" texnikasi: guruh ichida bolaning ijtimoiy pozitsiyasini aniqlashga yordam beradi (kim bilan o'ynashni istaydi, kim bilan emas, nega?).

➤ Video-tahlil: bolalarning kun davomidagi xatti-harakatlari, hissiy javoblari va tarbiyachi bilan o'zaro muloqoti yozib olinadi va tahlil qilinadi.

➤ Hissiy reaksiya xaritasi: bolaning muassasa hududida o'zini qanday his qilishini rangli belgilar orqali ifodalashi.

**7. Statistik tahlil metodlar**

Tadqiqotda yig'ilgan ma'lumotlar asosida quyidagilar amalga oshiriladi

➤ Ijtimoiy moslashuv balining guruhdagi o'rtacha psixologik iqlim bahosi bilan korrelyatsiyasi.

➤ Tarbiyachi pedagogik yondashuvi (avtoritar, demokratik, loqayd) bilan bolalarning adaptatsiyasi o'rtasidagi bog'liqlik (ANOVA orqali tahlil).

**Muhokama.** Maktabgacha ta'lim muassasalarida yaratiladigan psixologik iqlim bolalarning ijtimoiy moslashuvi jarayonida markaziy o'ringa ega bo'lib, bu holatni olib borilgan kuzatuvlar, intervyular va diagnostik testlar asosida ham tasdiqlash mumkin. Tadqiqot davomida aniqlangan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun yangi guruhga, notanish tengdoshlar va tarbiyachilarga moslashish jarayoni asosan psixologik xavfsizlik hissi bilan boshqariladi.

Psixologik iqlimning ijobiy bo'lishi bolalarda quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'ldi:

- Bola guruhga tezda qo'shiladi, o'yinga faol ishtirok etadi;
- Tarbiyachi bilan bema'lol muloqotga kirishadi, savollarga javob beradi yoki o'z tashabbusini bildiradi;

- Raqobatga emas, hamkorlikka asoslangan o'yinlarga ustuvorlik beradi;
- Hissiy barqarorlik kuzatiladi (yig'lash, agressivlik, chekinish hollari kamayadi).

Aksincha, psixologik iqlimi salbiy yoki loqayd muassasalarda bolalarning moslashuv jarayoni ancha sust kechdi. Ko'pchilik hollarda bolalar:

- Guruh ichida o'zini yakkalangan his qiladi;
- Tarbiyachidan masofa saqlaydi yoki unga salbiy javob qaytaradi;
- O'z tengdoshlari bilan o'yinga kam qo'shiladi yoki faqat kuzatuvchilik qiladi;
- Tana tili orqali xavotir, noqulaylik va ishonchsizlikni ifodalaydi (bosh egish, ko'zga qaramaslik, qaltirash).

Ushbu holatlar maktabgacha muassasalardagi psixologik iqlimni tashkil etishda tarbiyachining shaxsiy xususiyatlari, ularning pedagogik yondashuvi, hamda guruhdagi ijtimoiy dinamikani boshqarish qobiliyatining muhimligini ko'rsatadi. Masalan, demokratik yondashuvga ega bo'lgan tarbiyachilarning guruhlarida bolalarning moslashuvi tez, ijtimoiy aloqalari esa boyroq bo'lgan. Avtoritar yoki haddan ziyod rasmiy yondashuvda esa bolalar ijtimoiy jihatdan passiv qolgan.

Tadqiqot davomida aniqlangan muhim kuzatishlardan biri shuki, bolalar orasidagi o'zaro muloqot sifati bevosita tarbiyachining bolalarga bo'lgan munosabati bilan bog'liq. Agar tarbiyachi bolalar bilan samimiy, hurmatli va ochiq muloqot olib borsa, bolalar ham bir-biriga nisbatan ijobiy emotsiyalarni namoyon qiladi. Bu holat psixologik iqlimning faqat yetakchilik shakli emas, balki umumiy guruh madaniyatini shakllantiruvchi omil ekanligini ko'rsatadi.

Shuningdek, bolalarning individual temperament xususiyatlari (masalan, introvert va ekstrovert) ham psixologik iqlimni qanday qabul qilishlariga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Ekstrovert bolalar odatda yangi muhitga tez moslashgan bo'lsa, introvert xarakterga ega bolalarning ijtimoiylashuvi ko'proq vaqt va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni talab qilgan. Bu esa psixologik iqlimni individual ehtiyojlarga mos holda tashkil etish zarurligini ta'kidlaydi.

Yana bir e'tiborli jihat - oilaviy tarbiya va maktabgacha ta'lim o'rtasidagi uzviy aloqa darajasidir. Tadqiqot davomida ijtimoiy moslashuvi yuqori bo'lgan bolalarning aksariyatida ota-onalar va tarbiyachilar o'rtasida samarali aloqa, muntazam fikr almashinuvi mavjud bo'lgani aniqlandi. Bu holat bolani har ikki muhitda (uyda va bog'chada) izchil psixologik qo'llab-quvvatlash uning ijtimoiy ko'nikmalarini kuchaytirishini ko'rsatadi.

Muhokama natijasida quyidagi xulosalar olinadi:

- Psixologik iqlim va ijtimoiy moslashuv o'rtasida uzviy, ikki tomonlama bog'liqlik mavjud;
- Har bir bola psixologik muhitni o'z individualligiga ko'ra qabul qiladi, bu esa shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni zarur qiladi;
- Ijtimoiy moslashuvni osonlashtirish uchun psixologik iqlim faqat tarbiyachining emas, balki guruh ichidagi barcha ishtirokchilarning (ota-ona, psixolog, yordamchi tarbiyachi) umumiy madaniyatiga asoslanmog'i zarur;
- Ijobiy psixologik iqlimni yaratish - bu texnik jarayon emas, balki doimiy kuzatuv, moslashuvchanlik va emotsional intellektni talab qiluvchi murakkab psixologik-ijtimoiy jarayondir.

**Xulosa.** Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maktabgacha ta'lim muassasalarida psixologik iqlimning sifati bolalarning ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy psixologik muhitda tarbiyalanayotgan bolalarda yangi guruhga moslashish jarayoni tezroq kechadi, ular tengdoshlar bilan erkin muloqotda bo'ladi, emotsional barqarorlikni saqlaydi va ijtimoiy rolini to'laqonli bajara oladi.

Salbiy yoki loqayd psixologik iqlim sharoitida esa bolalarda muloqotdan chekinish, xavotirlik, agressivlik yoki o'z-o'ziga yopilish kabi holatlar kuzatiladi. Bu esa ijtimoiy moslashuvni sekinlashtirib, bolaning shaxsiy rivojlanishida psixologik to'siqlarni keltirib chiqaradi.

Xulosa qilib aytganda, quyidagi asosiy fikrlar ajratib ko'rsatiladi:

1. Psixologik iqlim va ijtimoiy moslashuv o'zaro bog'liq bo'lgan ikki muhim omildir. Ular bir-birini kuchaytiruvchi yoki susaytiruvchi rol o'ynaydi.

2. Tarbiyachi shaxsi, uning muloqot uslubi va psixologik saviyasi guruhdagi umumiy emotsional muhitni shakllantiruvchi asosiy omillardan biridir.

3. Bola shaxsining individual psixologik xususiyatlari, ayniqsa temperament turi va oilaviy tarbiya modeli, uning muhitga moslashuv tezligiga ta'sir etadi.

4. Ijobiy psixologik iqlimni yaratish - bu tizimli va jarayonli ish bo'lib, uni faqat muassasa darajasida emas, balki oila va ta'lim tizimi bilan uzviy aloqadorlikda amalga oshirish zarur.

Shunday qilib, maktabgacha ta'lim muassasalarida ijtimoiy moslashuvni yaxshilash, bolalarning emotsional farovonligini ta'minlash, shaxs sifatida rivojlanishiga zamin yaratish uchun, eng avvalo, sog'lom, ijobiy va psixologik jihatdan xavfsiz iqlimni shakllantirish dolzarb va zarur vazifadir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Vigotskiy, L.S. (2007). Psixologiyaning rivojlanish nazariyasi. Toshkent: Akademnashr.

2. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company.

3. Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, MA: Harvard University Press.

4. Bank, J. (2015). Emotsional xavfsizlik va bolalarning ijtimoiy rivojlanishi. Amsterdam: Pedagogika Press.

5. Samarina, I. A. (2014). Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy rivojlanishi va pedagogik psixologiya. Moskva: Nauka.

6. Luria, A. R. (1976). Bolalarning psixologik rivojlanishi. Moskva: Pedagogika.

7. Rubin, K. H., Bukowski, W., & Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), Handbook of Child Psychology (Vol. 3). Hoboken, NJ: Wiley.

8. Shadrikov, V. D. (2001). Pedagogik psixologiya asoslari. Moskva: Akademiya.

9. Klimov, E. A. (2010). Kasb va shaxs: Psixologik asoslar. Moskva: Akademnashr.

10. Uzbekistan Respublikasi Ta'lim vazirligi. (2020). Maktabgacha ta'lim muassasalarida psixologik iqlimni shakllantirish bo'yicha metodik qo'llanma. Toshkent.

11. Piaget, J. (1952). The Origins of Intelligence in Children. New York: International Universities Press.

12. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.

*Barakayeva Nilufar Zubaydullo qizi,  
Samarqand davlat chet tillar instituti mustaqil tadqiqotchisi*

## **DESTRUKTIV AXBOROTLARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI VA UNGA QARSHI PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada zamonaviy axborot makonida keng tarqalayotgan destruktiv (buzuvchi) axborotlarning shaxs psixikasiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri tahlil qilingan. Destruktiv axborotlar odamlarning ruhiy holatiga, emotsional barqarorligiga, qaror qabul qilish qobiliyatiga va ijtimoiy munosabatlariga qanday salbiy ta'sir ko'rsatishi yoritiladi. Shuningdek, bunday axborotlarning ta'sir mexanizmlari, ya'ni manipulyatsiya, tahdid, yolg'on ma'lumotlar orqali ong ostiga ta'sir o'tkazish usullari ilmiy asosda tahlil etiladi. Maqolada destruktiv axborotlarga nisbatan psixologik himoya mexanizmlari - kognitiv immunitet, axborot tanqidiyligi, emotsional barqarorlikni oshirish, media savodxonlik kabi omillar muhim jihatlari sifatida ko'rib chiqiladi. Ushbu tadqiqot, shaxs va jamiyatni destruktiv axborotlar tahdididan himoya qilishda psixologik yondashuvlarning zarurligini asoslaydi va amaliy tavsiyalarni ilgari suradi.

**Kalit so'zlar:** destruktiv axborot, psixologik ta'sir, axborot xavfsizligi, psixologik himoya, media savodxonlik, kognitiv immunitet, emotsional barqarorlik, axborot manipulyatsiyasi, ong osti ta'siri, stressga chidamlilik.

**Аннотация.** В данной статье анализируется негативное влияние деструктивной (разрушающей) информации, широко распространяющейся в современном информационном пространстве, на психику личности. Освещается, как деструктивная информация негативно влияет на психическое состояние людей, эмоциональную устойчивость, способность принимать решения и социальные отношения. Также на научной основе анализируются механизмы воздействия такой информации, то есть методы воздействия на подсознание посредством манипуляций, угроз, ложной информации. В статье в качестве важных аспектов рассматриваются такие факторы, как механизмы психологической защиты от деструктивной информации - когнитивный иммунитет, информационная критичность, повышение эмоциональной устойчивости, медиаграмотность. Данное исследование обосновывает необходимость психологических подходов в защите личности и общества от угрозы деструктивной информации и выдвигает практические рекомендации.

**Ключевые слова:** деструктивная информация, психологическое воздействие, информационная безопасность, психологическая защита, медиаграмотность, когнитивный иммунитет, эмоциональная устойчивость, информационная манипуляция, подсознательное воздействие, стрессоустойчивость.

**Abstract.** This article analyzes the negative impact of destructive (destructive) information widely disseminated in the modern information space on the psyche of the individual. It highlights how destructive information negatively affects people's mental state, emotional stability, decision-making ability, and social relationships. Also, the mechanisms of influence of such information, that is, methods of influencing the subconscious through manipulation, threats, and false information, are analyzed on a scientific basis. The article considers such factors as psychological defense mechanisms against destructive information - cognitive immunity, information criticism, increasing emotional stability, media literacy as important aspects. This study substantiates the need for psychological approaches in protecting the individual and society from the threat of destructive information and puts forward practical recommendations.

**Key words:** destructive information, psychological impact, information security, psychological protection, media literacy, cognitive immunity, emotional stability, information manipulation, subconscious impact, stress resistance.

**Kirish.** Bugungi kunda axborot texnologiyalari, internet tarmoqlari va ijtimoiy media vositalarining jadal rivojlanishi natijasida insoniyat ilgari tasavvur qilmagan miqdorda va tezlikda axborot oqimiga duch kelmoqda. Bu jarayon bir tomondan jamiyatning intellektual salohiyatini oshirish, bilimlar almashinuvi, ijtimoiy faollikni kuchaytirish kabi ijobiy omillarni shakllantirayotgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, inson psixikasiga tahdid soluvchi zararli, noto'g'ri, yolg'on va manipulyativ ma'lumotlarning – ya'ni destruktiv axborotlarning ko'payishiga ham sabab bo'lmoqda.

Destruktiv axborotlar – bu shaxs va jamiyat ongiga ongli ravishda salbiy ta'sir ko'rsatishga mo'ljallangan, ruhiy beqarorlik, qo'rquv, xavotir, ishonchsizlik va passivlikni yuzaga keltiruvchi turdagi axborotlardir. Bunday axborotlar ko'pincha yolg'on, manipulyatsion, emotsional jihatdan bosim o'tkazuvchi ko'rinishda bo'lib, foydalanuvchilarning ruhiy holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, yoshlar, emotsional jihatdan barqaror bo'lmagan shaxslar va media savodxonligi past bo'lgan ijtimoiy qatlamlar bu xavfga ko'proq moyil hisoblanadi.

Zamonaviy psixologiyada destruktiv axborotlarning inson psixikasiga ta'siri chuqur o'rganilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu turdagi axborotlar odamning stress holatiga tushishiga, depressiyaga moyilligining oshishiga, qaror qabul qilishdagi noaniqlik va ijtimoiy izolyatsiya holatlarining kuchayishiga olib keladi. Ko'p hollarda bu axborotlar orqali insonlarning ong ostiga ta'sir o'tkazish, ularda xavotirli kayfiyat yoki yolg'on ishonch uyg'otish, hatto ijtimoiy nizolarga sabab bo'lish holatlari kuzatiladi.

Shu bois, destruktiv axborotlarning oldini olish, uning psixologik ta'sirini yengillashtirish va unga nisbatan barqaror psixologik immunitet shakllantirish zamonaviy psixologiyaning muhim vazifalaridan biri bo'lib bormoqda. Bunda psixologik himoya mexanizmlari – ya'ni shaxsning emotsional barqarorligi, tanqidiy fikrlashi, axborotni tahlil qilish qobiliyati, kognitiv immunitet darajasi va media savodxonligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu maqolada aynan destruktiv axborotlarning psixologik ta'siri, uning tarqalish mexanizmlari, inson ruhiyatiga ko'rsatadigan real tahdidlari hamda unga qarshi samarali psixologik himoya yondashuvlari tahlil qilinadi. Maqola doirasida, shuningdek, jamiyat va shaxs darajasida ushbu muammoni yengillashtirish uchun qanday chora-tadbirlar zarurligi, bu boradagi ilmiy va amaliy tajribalar asosida fikr yuritiladi.

**Mavzuning dolzarbligi.** Axborot texnologiyalarining sur'at bilan rivojlanishi inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Ayniqsa, internet tarmoqlari va ijtimoiy media platformalari orqali tarqalayotgan turli xil ma'lumotlar oqimi bugungi kunda inson psixikasiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Afsuski, bu ma'lumotlar orasida faqat ijobiy, ilmiy yoki axloqiy jihatdan foydali axborotlar emas, balki shaxs va jamiyat ruhiy holatiga zarar yetkazuvchi, ongli ravishda noto'g'ri yo'lga boshlovchi, xavotir, tushkunlik, ishonchsizlik, radikal qarashlar yoki passivlikni shakllantiruvchi destruktiv axborotlar ham ko'payib bormoqda.

XXI asrda kiberpsixologiya va axborot xavfsizligi sohasi dolzarb yo'nalishlardan biriga aylangan. Nafaqat texnik, balki psixologik xavfsizlik ham odamlarning sog'lom fikrlashi, to'g'ri qaror qabul qilishi va emotsional barqarorligi uchun asosiy omilga aylanyapti. Destruktiv axborotlar orqali kiberjinoyatchilar, manipulyativ guruhlar va boshqa zararli kuchlar inson ongiga bevosita yoki bilvosita ta'sir o'tkazishga urinishmoqda. Bu holat ayniqsa yoshlarda, psixologik jihatdan barqarorligi shakllanmagan shaxslarda va media savodxonligi past bo'lgan aholida kuchli ta'sir ko'rsatmoqda.

Shuningdek, global miqyosda ijtimoiy tarmoqlarda tarqalayotgan soxta ma'lumotlar, yolg'on yangiliklar (feyklar), vahima uyg'otuvchi xabarlar, shaxsiy hayotga tajovuz qiluvchi axborotlar va boshqa ko'rinishdagi axborotlar inson ruhiyatini izdan chiqarishi, stress, tashvish, xavotir yoki ijtimoiy ajralishga olib kelishi mumkin. Bu esa o'z navbatida, jamiyatdagi psixologik muvozanatni buzadi, ijtimoiy barqarorlikka tahdid soladi va hatto ijtimoiy-iqtisodiy tizimlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shunday sharoitda destruktiv axborotlarning psixologik ta'sir mexanizmlarini chuqur o'rganish, unga qarshi individual va kollektiv psixologik himoya yondashuvlarini ishlab chiqish, aholining media savodxonligi va axborotga nisbatan tanqidiy fikrlash darajasini oshirish zaruriy va dolzarb masalaga aylanmoqda. Bu boradagi ilmiy izlanishlar nafaqat psixologiya, balki pedagogika, axborot xavfsizligi, sotsiologiya va madaniyatshunoslik kabi fanlar bilan ham uzviy bog'liqdir.

Shu sababli, ushbu mavzuni o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb bo'lib, u shaxsning ruhiy salomatligini saqlash, sog'lom axborot muhitini shakllantirish va axborot manipulyatsiyasiga qarshi kurashishda muhim omil hisoblanadi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologik asosi.** Zamonaviy axborot makonida shaxs va jamiyat psixikasiga ta'sir ko'rsatuvchi axborotlarning turlari, ularning ijtimoiy-psixologik oqibatlarini masalalari bugungi kunda ko'plab mutaxassislar tomonidan o'rganilmoqda. Ayniqsa, destruktiv axborotlarning inson ongiga va emotsional holatiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri psixologiya, sotsiologiya, axborot xavfsizligi va kommunikatsiya fanlari kesishmasida chuqur tadqiq qilinmoqda.

Destruktiv axborot tushunchasi turli tadqiqotlarda "psixologik tahdid", "axborot manipulyatsiyasi", "axborotli zo'ravonlik", "ongni boshqarish" kabi atamalar orqali izohlanadi. G'arb tadqiqotchilaridan F. Brok, G. Lassuell, Noam Chomsky, D. Kahneman va S. Zimbardo kabi olimlar axborot orqali ongni boshqarish, kognitiv buzilishlar va ommaviy manipulyatsiya texnologiyalari masalalarini chuqur yoritib bergan. Xususan, Chomsky axborot makonida nazorat ostidagi ongni shakllantirish usullari haqida fikr yuritgan bo'lsa, Kahneman va Tversky inson ongining intuitiv va analitik fikrlashi orasidagi tafovutni tahlil qilgan, bu orqali manipulyativ axborotning qanday qabul qilinishini tushuntirgan.

O'zbekistonlik olimlar orasida M.Qurbonov, D.Yo'ldoshev, M.Karimova, N.Mahmudov, M.Imomova va boshqalar tomonidan axborot xavfsizligi, shaxsiy va ijtimoiy psixologik himoya masalalari yoritib o'tilgan. Jumladan, M. Karimova o'z tadqiqotlarida yoshlarning axborot oqimi bilan to'qnashuvida stress, tashvish, ruhiy beqarorlik holatlari qanday shakllanishi mumkinligini asoslagan.

Destruktiv axborotlarning asosiy xususiyatlari sifatida quyidagilar e'tirof etiladi:

- Emotsional bosim va vahima uyg'otish (masalan, vahimali yangiliklar, tahdidli xabarlar);
- Manipulyatsion usullar orqali ongni boshqarish (masalan, stereotip yaratish, yolg'on statistikalar orqali e'tiqodni shakllantirish);
- Feyk axborotlar va dezinformatsiya (asossiz, yolg'on, ishonchsiz manbalarga tayangan ma'lumotlar);
- Kiberzo'ravonlik va ruhiy bosimlar (ijtimoiy tarmoqlar orqali tahdid, haqorat, bosim o'tkazish).

Bu kabi axborotlar insonning kognitiv faoliyatiga, ya'ni axborotni qayta ishlash, baholash va unga nisbatan munosabat bildirishi jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Natijada insonning qaror qabul qilish sifati pasayadi, ruhiy salomatligi zaiflashadi, xavotirli kayfiyatlar kuchayadi, ijtimoiy faolligi kamayadi.

Ushbu mavzuni o'rganishda quyidagi metodologik yondashuvlar asos qilib olindi:

1. Kognitiv psixologiya yondashuvi – shaxsning axborotni qabul qilishi, tahlil qilishi va unga nisbatan munosabatini aniqlash orqali destruktiv axborotlarning psixikaga ta'sir mexanizmlarini tahlil qilish.
2. Ijtimoiy-psixologik yondashuv – axborot muhitining ijtimoiy munosabatlarga, ijtimoiy guruhlar fikriga va jamoaviy ongga ko'rsatadigan ta'sirini aniqlash.
3. Media psixologiyasi yondashuvi – ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlarning emotsional va psixologik ta'sirini aniqlash.
4. Empirik yondashuv – so'rovnoma, testlar, eksperimentlar orqali destruktiv axborotning shaxsiy hayotga ta'sirini o'lchash usullari.

Tadqiqotning ilmiy asoslarini shakllantirishda quyidagi asosiy adabiyotlar va manbalarga tayaniladi:

- Kahneman D. (2011). Thinking, Fast and Slow. – Kognitiv xatoliklar va qaror qabul qilish jarayonlari haqida.
- Chomsky N. (2002). Media Control: The Spectacular Achievements of Propaganda – ommaviy manipulyatsiya haqida.
- Zimbardo P. (2007). The Lucifer Effect – inson ongiga ta'sir etuvchi omillar.
- Karimova M. (2019). Axborot xurujlari va yoshlar ongiga ta'siri – O'zbekistonda axborot xavfsizligi masalalari.
- Qurbonov M. (2021). Psixologik himoya mexanizmlari va ularning shaxs rivojiga ta'siri – shaxsiy barqarorlik haqida.

Shu asosda aytish mumkinki, destruktiv axborotlar bilan bog'liq muammolar shaxsiy ruhiy barqarorlik, jamiyat axborot madaniyati, ommaviy kommunikatsiya vositalari faoliyati hamda ta'lim-tarbiya tizimi bilan bevosita bog'liqdir.

Unga qarshi samarali kurashish esa faqat texnologik emas, balki psixologik, pedagogik va sotsiologik yondashuvlarni integratsiyalash orqali amalga oshirilishi mumkin.

Destruktiv axborotlar turlari va ularning psixologik mexanizmlari. Zamonaviy psixologik adabiyotlarda destruktiv axborotlar bir nechta turlarga ajratiladi:

1. Dezinformatsiya – ataylab tarqatilgan yolg'on axborot;
2. Misinformatsiya – noto'g'ri, lekin ataylab bo'lmagan tarzda tarqalgan axborot;
3. Manipulyatsion axborot – psixologik ta'sirni kuchaytirish uchun emotsional, buzilgan kontekstda berilgan axborot;
4. Psixologik tahdidli axborot – insonda qo'rquv, xavotir, depressiya yoki noaniqlik uyg'otuvchi axborotlar.

Bu turlar, ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda tez tarqaladi, sababi u yerda axborot filtrlari, ekspertiza va tanqidiy nazorat mexanizmlari deyarli mavjud emas. Natijada, insonlar axborotni emotsiyalar asosida qabul qilishadi, bu esa ularda kognitiv dissonans (ichki qarama-qarshilik), xavotir yoki ishonchsizlikni kuchaytiradi.

Psixologik himoya mexanizmlarining nazariy asoslari. Psixologik himoya mexanizmlari dastlab Zigmund Freyd tomonidan izohlangan bo'lib, ular inson ruhiyatini tashqi stress yoki ichki tahdidlar ta'siridan himoya qiluvchi psixik funksiyalar sifatida ko'riladi. Keyinchalik bu nazariya A. Freyd, K. Yung, E. Erikson, A. Bandura kabi olimlar tomonidan rivojlantirildi.

Bugungi kunda shaxsni destruktiv axborotlardan himoyalovchi asosiy mexanizmlar quyidagilardir:

- Kognitiv immunitet – insonning yolg'on, manipulyatsion axborotni ajrata olish qobiliyati;
- Axborotga nisbatan tanqidiy yondashuv – har qanday ma'lumotni tahlil qilish, tekshirish va baholash odati;
- Emotsional barqarorlik – salbiy axborotlarga haddan tashqari reaktiv javob bermaslik;
- Axborotli ong (media awareness) – axborot manbalarini farqlay olish, ishonchli va ishonchsiz manbalarni ajratish.

Tan olingan xalqaro tashkilotlar va tadqiqotlar

UNESCO va UNICEF destruktiv axborotlar va feyk yangiliklarga qarshi kurashish uchun media savodxonlik bo'yicha global strategiyalar ishlab chiqqan. Ularga ko'ra, yoshlarning tanqidiy fikrlashini rivojlantirish ta'lim orqali boshlanishi lozim.

World Health Organization (WHO) pandemiya davrida tarqalgan "infodemiya" (ya'ni ortiqcha va noto'g'ri axborotlar) inson ruhiy salomatligiga tahdid solishini ilmiy asosda ko'rsatgan.

Pew Research Center va Reuters Institute tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ko'rsatishicha, yoshlar orasida feyk axborotga ishonish darajasi media savodxonlik bilan bevosita bog'liq.

Metodologik jihatdan foydalanilgan asosiy yo'nalishlar. Induktiv yondashuv – alohida holatlar asosida umumiy xulosalar chiqariladi (masalan, real misollar asosida destruktiv axborot turlari tahlil qilinadi).

➤ Deduktiv yondashuv – mavjud nazariyalarga tayanib, konkret hollarda axborot ta'siri tahlil qilinadi.

➤ Kuzatuv va so'rovnomalar usullari – real foydalanuvchilar orasida destruktiv axborot qabul qilinishi va unga bo'lgan psixologik reaksiya o'rganiladi.

➤ Tahliliy-statistik metodlar – axborot tarqalish darajasi, ta'sir doirasi va ijtimoiy reaksiyalar soni statistik jihatdan tahlil qilinadi.

**Muhokama.** Zamonaviy jamiyatda axborot oqimi shunchalik kuchayib ketganki, inson ongi va psixikasi har kuni minglab signallar, fikrlar va turli konnotatsiyadagi xabarlar ostida qolmoqda. Ushbu holatda shaxsning ruhiy holatiga eng katta ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri bu - destruktiv axborotlar bo'lib, ular ongga bevosita yoki bilvosita tahdid soladi. Bu axborotlar odatda maqsadli tarzda insonning emotsional barqarorligini buzish, uning ijtimoiy muhitga bo'lgan ishonchini kamaytirish, o'zini boshqarish qobiliyatini izdan chiqarish va fikrlash jarayonlarini manipulatsiya qilishga qaratilgan bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, destruktiv axborotlarning salbiy ta'siri insonning quyidagi psixologik holatlarida aks etadi:

- Xavotirli holatlar va psixosomatik buzilishlarning kuchayishi;
- Stress darajasining oshishi, bu esa tananing fiziologik faoliyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi;
- Depressiv kayfiyatlar va ijtimoiy ajralish holatlarining ortishi;
- Kognitiv dissonans - shaxsning ichki qarama-qarshilik holatida qolishi, oqibatda noaniq qarorlar qabul qilishi;
- Passivlik yoki radikalizm – shaxs destruktiv axborotlarga nisbatan himoyasiz bo'lsa, u yoki notavonlik, yoki tajovuzkorlik yo'liga kiradi.

Bu holatlar ayniqsa yoshlar, axborot iste'molchilari va internetga qaram shaxslar orasida yaqqol ko'zga tashlanadi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lgan foydalanuvchilarning katta qismi (xususan 18–30 yoshlar orasida) har kuni kamida 2–3 marta salbiy emotsiyalarga sabab bo'lgan yangiliklar, xabarnomalar yoki izohlarga duch keladi.

Destruktiv axborotlar ta'sirining omillari. Muhokama davomida shuni aytish joizki, destruktiv axborotlar o'z ta'sirini kuchaytirishda bir nechta psixologik omillarga tayangan bo'ladi:

1. Emotsional reaktivlik – ko'pchilik insonlar axborotni birinchi navbatda hissiyot orqali qabul qiladi, mantiqiy tahlil esa kechroq yuzaga chiqadi. Destruktiv axborotlar aynan bu zaiflikdan foydalanadi.

2. Ijtimoiy konformizm – inson ko'pincha ko'pchilikning fikriga ergashadi. Ijtimoiy tarmoqlarda "trendlashgan" feyk yangiliklar bu mexanizmni qo'zg'atadi.

3. Kognitiv cheklovlar – inson miyasi qisqa va soddalashtirilgan axborotni tezroq qabul qiladi. Destruktiv xabarlar aynan soddalashtirilgan, emotsional kuchga ega shaklda beriladi.

4. Ong osti darajasidagi ta'sir – vizual obrazlar, takrorlanishlar, stereotiplar va ijtimoiy bosim orqali insonda ong osti darajasida salbiy tasavvurlar shakllanadi.

Psixologik himoya vositalarining dolzarbligi. Muhokamada e'tiborni qaratish lozim bo'lgan jihat – bu psixologik himoya mexanizmlarini faollashtirish zarurati. Bu vositalar quyidagi asosiy yo'nalishlarda amalga oshirilishi mumkin:

- Media savodxonlik – har bir shaxs axborotni tanqidiy o'qish, manbalarni tekshirish, yolg'on va manipulyativ ma'lumotlarni farqlay olish ko'nikmalariga ega bo'lishi zarur. Bu borada ta'lim muassasalari, OAV va oilaviy tarbiya muhim o'rin tutadi.

- Kognitiv immunitet – insonni yolg'on axborot ta'siridan himoya qiluvchi ichki psixologik filtrlovchi tizim. Bunga tahliliy fikrlash, mantiqiy asoslash va shubhali ma'lumotlarga nisbatan tanqidiy yondashuv kiradi.

- Emotsional barqarorlikni oshirish – bu turli psixologik treninglar, stressni boshqarish mashqlari, ongni hozirgi holatga yo'naltirish (mindfulness), ijobiy fikrlashni shakllantirish orqali erishiladi.

- Ijtimoiy psixologik muhitni sog'lomlashtirish – jamiyatdagi ishonch, birdamlik va ijobiy ijtimoiy aloqa destruktiv axborotlarga qarshi kuchli ijtimoiy immunitetni shakllantiradi.

- Ilmiy qarashlar qarama-qarshiligi

Muhokama davomida ayrim olimlarning qarashlarida muayyan farqlar mavjud:

- Optimistik yondashuv vakillari (masalan, A. Bandura) shaxsning ijtimoiy o'rganish va ongli qaror qabul qilish qobiliyatiga ishonadi. Ularning fikricha, har bir inson o'z axborot maydonini ongli ravishda boshqarish imkoniga ega.

- Pesimistik yondashuv tarafdorlari (masalan, N. Chomsky, Z. Bauman) esa zamonaviy OAV va siyosiy kuchlar axborotdan qurol sifatida foydalanayotganini ta'kidlaydi va insonning mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini shubha ostiga oladi.

Bu ikki yondashuvni integratsiyalash mumkin: shaxsning ijtimoiy himoyasini kuchaytirish uchun atrof-muhit, ta'lim va ommaviy madaniyat birgalikda harakat qilishi kerak.

Muhokamadan chiqadigan asosiy fikrlar:

- Destruktiv axborotlar zamonaviy psixik muammolarning asosiy omillaridan biridir.

- Shaxsiy va ijtimoiy darajadagi psixologik himoya vositalarini shakllantirish bu tahdidlarni yengishda muhim rol o'ynaydi.

- Media savodxonlik, tanqidiy fikrlash va emotsional barqarorlik - axborot makonida sog'lom yashashning psixologik garovidir.

- Tizimli yondashuv, ya'ni psixologik, pedagogik va kommunikatsion metodlarning birgalikdagi qo'llanilishi yuqori natija beradi.

**Tavsiyalar.** Quyidagi tavsiyalar destruktiv axborotlarning psixologik ta'sirini kamaytirish va himoya mexanizmlarini kuchaytirishga qaratilgan:

1. Shaxsiy darajadagi tavsiyalar:

- Media savodxonlikni oshirish: Har bir shaxs yolg'on va manipulyatsion axborotni tanib olish ko'nikmalariga ega bo'lishi zarur.

- Kognitiv immunitetni kuchaytirish: Mantiqiy fikrlash, ishonchli manbalarni ajrata olish va axborot tahlil qilish odatini shakllantirish.

- O'z-o'zini psixologik tahlil qilish: O'z hissiyotlarini nazorat qilish, destruktiv axborot ta'sirida bo'lganida shaxsiy reaksiyalarini anglay olish.

2. Oila va ta'lim tizimi uchun tavsiyalar:

- Ta'lim muassasalarida axborot madaniyati va media psixologiyasi bo'yicha darslar joriy etilishi kerak.

- Oila va maktablarda yoshlarni tanqidiy fikrlashga o'rgatish, emotsional intellektni rivojlantirish orqali ularni psixologik jihatdan barqaror qilish zarur.

- Ota-onalar va o'qituvchilar destruktiv axborotlar xavfi haqida xabardor qilinishi, maxsus treninglar o'tkazilishi tavsiya etiladi.

3. Jamiyat darajasida tavsiyalar:

- OAV va ijtimoiy platformalar tomonidan axborotni tekshirish (fact-checking) tizimlarini kuchaytirish.

- Destruktiv axborotga qarshi ijtimoiy axborot kampaniyalari va profilaktik tashabbuslarni yo'lga qo'yish.

- Psixologlar, pedagoglar, axborot xavfsizligi mutaxassislari o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish, kompleks yondashuvlar ishlab chiqish.

4. Davlat va siyosiy darajadagi tavsiyalar:

- Davlat siyosatida axborot xavfsizligi tushunchasi faqat texnik emas, balki psixologik xavfsizlik doirasida ham ko'rib chiqilishi kerak.
- Destruktiv axborotlarga qarshi milliy darajadagi normativ-huquqiy asoslar ishlab chiqilishi zarur.
- Ijtimoiy tarmoqlarda shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish va psixologik zarar yetkazuvchi kontentlarga qarshi samarali monitoring tizimlarini yo'lga qo'yish lozim.

**Xulosa.** Zamonaviy axborot makonining murakkab va tezkor xarakterga ega bo'lishi inson psixikasiga ta'sir ko'rsatishda mutlaqo yangi muammolarni yuzaga chiqarmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari orqali tarqalayotgan destruktiv axborotlar shaxsning emotsional barqarorligiga, ongiga, ruhiy holatiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, destruktiv axborotlarning asosiy psixologik ta'sir mexanizmlari – bu manipulyatsiya, emotsional bosim, yolg'on axborot, stereotiplashtirish, takroriy ta'sir va ong ostiga yo'naltirilgan yashirin xabarlar orqali amalga oshiriladi. Ushbu holatlar insonda xavotir, stress, ishonchsizlik, depressiv kayfiyat, passivlik yoki aksincha – tajovuzkorlik kabi ruhiy buzilishlarga olib kelishi mumkin.

Tahlil natijalariga ko'ra, destruktiv axborotlarga qarshi samarali kurashish uchun shaxsiy psixologik himoya vositalarini shakllantirish zarur. Bu vositalar qatoriga media savodxonlik, tanqidiy fikrlash, kognitiv immunitet, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi kabi omillar kiradi.

Bundan tashqari, bu muammo ijtimoiy, pedagogik va madaniy omillar bilan ham bevosita bog'liq bo'lib, jamiyat miqyosida psixologik xavfsizlik madaniyatini shakllantirish lozim. Psixologik xavfsizlik shunchaki texnologik himoya emas, balki odamlarning ongli, mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish, ijtimoiy muhitda ijobiy axborot muvozanatini saqlashdir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Kahneman, D. Tez va sekin fikrlash / D. Kahneman. – N.Y.: Farrar, Straus and Giroux, 2011. – 499 b.
2. Chomsky, N. OAV nazorati: targ'ibotning ulkan yutuqlari / N. Chomsky. – N.Y.: Seven Stories Press, 2002. – 120 b.
3. Bandura, A. Ommaviy kommunikatsiyaning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi // Media Psychology. – 2001. – T. 3, №3. – B. 265–299.
4. Zimbardo, P. Lusifer effekti: Yaxshi odamlar qanday yomonlashadi / P. Zimbardo. – N.Y.: Random House, 2007. – 551 b.
5. Karimova, M. Axborot xurujlari va yoshlar ongiga ta'siri / M. Karimova. – Toshkent: Ma'naviyat, 2019. – 180 b.
6. Qurbonov, M. Psixologik himoya mexanizmlari va ularning shaxs rivojiga ta'siri / M. Qurbonov. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021. – 152 b.
7. Mahmudov, N. Media savodxonlik va axborot madaniyati asoslari / N. Mahmudov. – Toshkent: "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi", 2020. – 130 b.
8. UNESCO. Media and Information Literacy: Curriculum for Teachers. – Paris: UNESCO Publishing, 2018. – 132 p.
9. WHO. Managing the COVID-19 infodemic: Promoting healthy behaviours and mitigating the harm from misinformation and disinformation. – Geneva: World Health Organization, 2020. – 24 p.
10. Reuters Institute. Digital News Report 2023 / Oxford University. – Oxford: Reuters Institute for the Study of Journalism, 2023. – 150 p.

*Teshayev O'lmasjon Isomiddin o'g'li,  
Buxoro davlat universiteti magistranti*

## **TALABALARDA KASBIY MAHORAT SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada, talabalarda kasbiy mahoratni shakllantirish jarayonining pedagogik va psixologik mexanizmlari ilmiy jihatdan o'rganilgan. Shuningdek maqolada, talabaning motivatsiyasi, shaxsiy ehtiyojlari, individual rivojlanish darajasi va faoliyatga bo'lgan munosabati asosida kasbiy shakllanishga erishish mumkinligi ilmiy asoslangan. Bundan tashqari, mashhur olimlarning nazariyalari asosida samarali mexanizmlar ko'rib chiqilib, amaliyotda qo'llanishga yo'naltirilgan xulosalar keltirilgan. Pedagogik-psixologik integratsiya orqali talabalarni mustaqil, mas'uliyatli va kasbiy jihatdan yetuk shaxs sifatida shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslari amaliy tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** kasbiy mahorat, pedagogik mexanizm, psixologik yondashuv, oliy ta'lim, motivatsiya, shaxsiy rivojlanish, ta'lim metodlari, faoliyat nazariyasi, kasbiy kompetensiya.

**Аннотация.** В данной статье научно изучены педагогические и психологические механизмы процесса формирования профессиональных навыков у студентов. Также в статье научно обосновано, что профессиональное становление может быть достигнуто на основе мотивации студента, личных потребностей, уровня индивидуального развития и отношения к деятельности. Кроме того, рассмотрены эффективные механизмы, основанные на теориях известных ученых, и представлены выводы, направленные на практическое применение. Практически проанализированы научно-теоретические основы формирования студентов как самостоятельных, ответственных и профессионально зрелых личностей посредством педагогико-психологической интеграции.

**Ключевые слова:** профессиональное мастерство, педагогический механизм, психологический подход, высшее образование, мотивация, личностное развитие, методы обучения, теория деятельности, профессиональная компетентность.

**Abstract.** In this article, the pedagogical and psychological mechanisms of the process of forming professional skills in students are scientifically studied. The article also scientifically substantiates the possibility of achieving professional development based on the student's motivation, personal needs, level of individual development, and attitude towards activity. In addition, effective mechanisms based on the theories of famous scientists are considered, and conclusions aimed at practical application are presented. The scientific and theoretical foundations of the formation of students as independent, responsible, and professionally mature individuals through pedagogical and psychological integration have been practically analyzed.

**Key words:** professional skills, pedagogical mechanism, psychological approach, higher education, motivation, personal development, teaching methods, activity theory, professional competence.

**Kirish.** Zamonaviy ta'lim tizimida kasbiy mahorat shakllantirish muhim pedagogik va psixologik masalalardan biri sifatida qaralmoqda. Ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot, texnologik yutuqlar, mehnat bozoridagi o'zgarishlar pedagogik jarayonga yangicha yondashuvni talab qilmoqda. Ayniqsa, kasb-hunar ta'limi oluvchilarda amaliy ko'nikma, ijodiy yondashuv, muammoni hal qilish qobiliyati va kommunikativ salohiyatni shakllantirish muhim vazifaga aylanmoqda. Bu esa kasbiy mahoratni rivojlantirishga doir chuqur psixologik va pedagogik asoslarni ishlab chiqishni talab etadi. Shunday sharoitda o'quvchilarning kasbga nisbatan qiziqishi, intilishi va shaxsiy jihatlari inobatga olingan holda samarali mexanizmlarni yo'lga qo'yish zarur.

Pedagogik-psixologik mexanizmlar deganda, kasbiy mahoratni shakllantirish jarayonida qo'llaniladigan metodik yondashuvlar, psixologik turtki beruvchi omillar, shuningdek, ta'lim oluvchining shaxsiy rivojlanishiga xizmat qiluvchi vositalar tushuniladi. Bu mexanizmlar o'quvchilarning individual xususiyatlari, bilim olish uslublari va ijtimoiy faolligiga moslashtirilgan bo'lishi kerak. Kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishda faol o'quv metodlari, muammoli ta'lim, loyiha asosida o'qitish va interfaol texnologiyalar keng qo'llanilmoqda. Bularning barchasi o'quvchida amaliyotga yo'naltirilgan, real hayotiy vaziyatlarga moslashtirilgan, natijaga yo'naltirilgan kasbiy mahoratni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Psixologik jihatdan qaralganda, kasbiy mahorat shakllanishi shaxsning motivatsiyasi, qiziqishi, o'ziga bo'lgan ishonchi va kasbga bo'lgan ijobiy munosabatiga bevosita bog'liq. Shuning uchun ta'lim jarayonida psixologik muhitning qulayligi, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi ishonchli munosabat, shuningdek, o'quvchining mustaqil fikrlashi va qaror qabul qilish layoqatini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Kasbiy mahoratni shakllantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar orqali o'quvchilarda o'z kasbiga bo'lgan mas'uliyat, fidoyilik, ijtimoiy faoliyatga tayyorlik kabi sifatlar rivojlanadi.

Shuningdek, bu mexanizmlar ta'lim muassasasi va ishlab chiqarish korxonalari o'rtasidagi integratsiya, o'qituvchilar malakasining yuksalishi, o'quv dasturlarining zamonaviylashtirilishi va kasbiy faoliyatga yo'naltirilgan pedagogik muhitni yaratishni ham o'z ichiga oladi. Bunda o'quvchilarning mustaqil fikrlashi, ijodiy yondashuvi, guruhda ishlash malakasi va muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirish asosiy yo'nalish sifatida qaraladi. Mazkur yo'nalishlar orqali kasbiy mahoratni nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham mukammal shakllantirish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, kasbiy mahoratni shakllantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari o'quv jarayonining samaradorligini oshirish, o'quvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash va ularning shaxsiy rivojlanishini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Bu mexanizmlarning to'g'ri yo'lga qo'yilishi orqali yoshlar o'z kasbini ongli tanlashga, unda faoliyat yuritishga va doimiy o'sishga tayyor bo'lishadi. Demak, ta'lim tizimidagi barcha ishtirokchilar mazkur mexanizmlarni amalda qo'llash va takomillashtirish borasida izchil harakat qilishlari zarur.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.** Kasbiy mahoratni shakllantirishga oid ilmiy qarashlar pedagogika va psixologiyaning turli yo'nalishlarida keng yoritilgan. Bu borada L.S. Vigotskiy ning ijtimoiy-madaniy taraqqiyot nazariyasi alohida o'rin tutadi. Unga ko'ra, insonning intellektual va psixologik rivojlanishi tashqi muhit va ijtimoiy muloqot orqali shakllanadi. Vigotskiy "yaqin rivojlanish zonasi" tushunchasi orqali ta'lim jarayonida murakkab topshiriqlarni bajarishda o'qituvchi yoki tajribali shaxs yordamida o'quvchi malakasining yuksalishini asoslab bergan. Bu nazariyaga ko'ra, kasbiy mahoratni shakllantirishda o'qituvchining individual yondashuvi va o'quvchining faol ishtiroki o'ta muhimdir.

J. Piagetning kognitiv rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'quvchi o'z bilimi va ko'nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantiradi. Piaget nazariyasida kasbiy mahoratni shakllantirishda o'quvchilarning aqliy rivojlanish darajasi, mantiqiy fikrlash qobiliyati va muammolarni tahlil qilishga tayyorligi asosiy omillar sifatida ko'rsatilgan. Shu bilan birga, amaliy faoliyat orqali bilimlarni mustahkamlash, o'quvchini faol bilim oluvchi subyekt sifatida shakllantirish g'oyasi ilgari suriladi. Bu yondashuvda o'quvchining kasbiy bilimlarni faqat eslab qolishi emas, balki ulardan yangi holatlarda foydalana olishi muhim hisoblanadi.

A.N. Leontev tomonidan ishlab chiqilgan faoliyat nazariyasi kasbiy mahoratni shakllantirishda psixologik asos sifatida xizmat qiladi. Uning fikricha, har qanday bilim, ko'nikma va malaka faoliyat orqali hosil bo'ladi va mazkur faoliyat shaxsiy motivlar bilan bog'langan bo'lishi kerak. Kasbiy ta'limda bu nazariyani qo'llash orqali o'quvchining kasbiy faoliyatga ichki ehtiyoj va qiziqish orqali jalb qilinishi ta'minlanadi. Kasbiy mahorat faqat

tashqi amaliyotlar orqali emas, balki ichki ongli faoliyat orqali shakllanadi. Bu esa o'quv jarayonida faol, motivatsiyalangan, natijaga yo'naltirilgan shaxsni tarbiyalashni nazarda tutadi.

D.B. Elkoninning shaxsiy yondashuv nazariyasiga ko'ra, har bir o'quvchi o'ziga xos individual qobiliyat va psixologik ehtiyojlarga ega. Shu sababli, kasbiy mahoratni shakllantirishda ta'lim jarayoni shaxsiga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Bu yondashuvda o'quvchining ijtimoiy tajriba orttirishi, kasbga nisbatan mustaqil munosabatni shakllantirishi va o'zini anglash orqali rivojlanishi ta'kidlanadi. Elkonin bu fikrlarini amaliyot bilan bog'lab, o'quvchilarga individual yondashuv orqali kasbiy malakani bosqichma-bosqich, mantiqiy ketma-ketlikda shakllantirishni taklif etadi.

J. Brunerning konstruktivistik yondashuvi kasbiy ta'limda o'quvchining faol ishtirokini ta'minlash va yangi bilimlarni avvalgi tajribalarga bog'lab o'zlashtirishga urg'u beradi. Brunerga ko'ra, o'quvchi bilimni tayyor shaklda emas, balki o'zi kashf etib oladi. Shu jihatdan kasbiy mahoratni shakllantirish jarayonida o'quvchi uchun mustaqil izlanish, muammoli vaziyatda yechim topish, tajriba qilish va tahlil asosiy o'rinda turadi. Ta'lim jarayoni faqat bilim berish emas, balki shaxsni o'zgartirish va rivojlantirish jarayoni sifatida qaraladi. Bruner konstruktivistik yondashuv orqali o'quvchilarda tanqidiy fikrlash, refleksiya, muammoga ijodiy yondashuv va kasbiy mustaqillikni rivojlantirishni maqsad qiladi.

**Muhokama.** Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabalarda kasbiy mahoratni shakllantirish masalasi ta'lim siyosatining markaziy yo'nalishlaridan biriga aylangan. Talabalar bugungi kunda nafaqat nazariy bilimlarga ega bo'lishi, balki kasbiy faoliyatda mustaqil qaror qabul qilish, o'z sohasida muammolarni aniqlab, ularga samarali yechim topa olish, o'z fikrini asoslab bera olish kabi ko'nikmalarga ham ega bo'lishi zarur. Ushbu ko'nikmalarni shakllantirish esa an'anaviy ta'lim shakllaridan chiqib, yangicha yondashuvlarni, ya'ni pedagogik va psixologik mexanizmlarni talab etadi. Muhokamaga asos bo'luvchi jihatlardan biri shuki, ta'lim jarayoni shunchaki bilim berishga emas, balki talabani kasbiy hayotga moslashtirishga qaratilgan faol metodlar bilan to'ldirilishi lozim.

Pedagogik mexanizmlar, eng avvalo, o'qituvchining kasbiy kompetensiyasi, didaktik yondashuvi va talaba bilan individual ishlashga bo'lgan tayyorgarligida namoyon bo'ladi. Bu jarayonda zamonaviy metodikalar, xususan, loyiha asosida o'qitish, interfaol mashg'ulotlar, treninglar, rol o'yinlari va holatli vazifalardan foydalanish orqali talabalar bilimni chuqurroq o'zlashtiradilar. O'qituvchi faqat ma'lumot manbai bo'lib qolmay, balki talaba faoliyatining yo'naltiruvchisi, motivatori va rivojlanishiga yordam beruvchi muhim subyekt sifatida qatnashadi. Bu esa ta'lim jarayonini ikki tomonlama faoliyatga aylantiradi, ya'ni talaba o'qituvchi bilan teng ishtirokchi sifatida rivojlanadi.

**1-jadval**

| Tadqiqotchi<br>(muallif)  | Tadqiqot<br>mavzusi                                   | Tadqiqot<br>obyekti                          | Asosiy<br>metodlar                        | Muhim<br>natijalar                                    | Psixologik-<br>pedagogik<br>mexanizm<br>tavsifi                                            |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>L.S.<br/>Vigotskiy</b> | Yaqin<br>rivojlanish<br>zonasi orqali<br>o'qitish     | O'quvchi<br>shaxsining<br>rivojlanishi       | Kuzatuv,<br>suhbat,<br>eksperiment        | Faol yordam<br>orqali shaxsiy<br>o'sish<br>tezlashadi | Rivojlanish<br>uchun tashqi<br>yordamni<br>psixologik<br>faollik bilan<br>uyg'unlashtirish |
| <b>A.N.<br/>Leontev</b>   | Faoliyat<br>orqali bilim<br>va malaka<br>shakllanishi | Kasbiy<br>faoliyatdagi<br>shaxs<br>motivlari | Faoliyat<br>tahlili,<br>amaliy<br>kuzatuv | Ichki ehtiyoj<br>asosida<br>kasbiy                    | Motivatsiyaga<br>asoslangan<br>faoliyatga<br>yo'naltirilgan                                |

|                     |                                           |                                              |                                     | kompetensiya<br>rivojlanadi                                            | o'qitish<br>mexanizmi                                                                    |
|---------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>D.B. Elkonin</b> | Shaxsga<br>yo'naltirilgan<br>yondashuv    | Talabaning<br>individual<br>rivojlanishi     | Diagnostik<br>a, testlar,<br>suhbat | Individual<br>yondashuv<br>rivojlanish<br>samaradorligi<br>ni oshiradi | Har bir<br>talabaga mos<br>pedagogik<br>strategiya<br>ishlab chiqish                     |
| <b>J. Piaget</b>    | Aqliy<br>rivojlanish<br>bosqichlari       | O'quvchilarni<br>ng kognitiv<br>salohiyati   | Kognitiv<br>testlar,<br>kuzatuv     | Mantiqiy<br>fikrlash<br>asosida<br>o'zlashtirish<br>darajasi<br>ortadi | Kasbiy<br>ko'nikmalarni<br>bosqichma-<br>bosqich<br>shakllantirish                       |
| <b>J. Bruner</b>    | Konstruktivist<br>ik ta'lim<br>yondashuvi | Talabaning<br>mustaqil<br>o'quv<br>faoliyati | Loyiha,<br>muammoli<br>vaziyatlar   | Talaba<br>bilimni faol<br>o'zlashtiradi                                | Mustaqil<br>fikrlashni<br>qo'llab-<br>quvvatlovchi<br>interfaol<br>o'qitish<br>mexanizmi |

Yuqoridagi jadval asosida aniqlanishicha, talabalarda kasbiy mahoratni shakllantirish jarayoni pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg'un qo'llanilishi orqali yuqori samaradorlikka erishadi. Har bir olimning yondashuvi shaxsning o'ziga xos rivojlanish qonuniyatlari, bilish jarayonlari va motivatsiya manbalariga asoslanadi. Masalan, Vigotskiy tomonidan ilgari surilgan yaqin rivojlanish zonasi nazariyasi talabalarga murakkab topshiriqlarni o'zlashtirishda tashqi yordamning, ya'ni pedagogning roli katta ekanligini ko'rsatadi. Bu nazariya talabaning bilim olish jarayonini faollashtirishda psixologik turtki beruvchi mexanizm sifatida xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari, shuningdek, Leontevning faoliyat nazariyasi va Elkoninning shaxsga yo'naltirilgan yondashuvi orqali kasbiy kompetensiyani shakllantirishda individual motivlar va ehtiyojlar muhim o'rin tutishini tasdiqlaydi. Bu yondashuvlar talabalarning faolligini oshirish, mustaqil qaror qabul qilish, o'z-o'zini anglash va baholash ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, Brunerning konstruktivistik yondashuvi orqali ta'limda o'quvchining subyektiv ishtiroki ta'minlanadi, ya'ni bilimlarni mustaqil tarzda egallashi, amaliyotda sinab ko'rishi va o'z tajribasiga tayanishi nazarda tutiladi.

Xulosa qilib aytganda, kasbiy mahoratni shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan pedagogik-psixologik mexanizmlar zamonaviy ta'lim jarayonida asosiy poydevor sifatida xizmat qiladi. Har bir yondashuv o'zining afzalliklariga ega bo'lib, ular kompleks qo'llanilganda talabalarni kasbiy jihatdan yetuk mutaxassis sifatida tayyorlash imkonini beradi. Ularning samarali qo'llanilishi orqali nafaqat nazariy bilimlar, balki amaliy ko'nikma, kasbga sadoqat, mustaqil fikrlash va ijtimoiy faoliyatga tayyorlik kabi sifatlar ham shakllanadi.

Psixologik mexanizmlar esa talabaning ichki holati, motivatsiyasi, o'ziga bo'lgan ishonchi, qiziqishi va ijtimoiy-psixologik ehtiyojlarini qamrab oladi. Kasbiy mahorat faqat tashqi ko'nikmalarni emas, balki shaxsiy motivlar va ruhiy holatni ham o'z ichiga oladi. Masalan, talaba o'zini mutaxassis sifatida ko'ra olish darajasi, o'ziga xoslik hissi, shaxsiy yutuqlarini baholay olish qobiliyati uning kelajakdagi kasbiy faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, psixologik qulay muhit yaratish, qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy-psixologik atmosfera ta'minlash, reflektiv faoliyatni yo'lga qo'yish kasbiy mahorat shakllanishining muhim shartlaridan hisoblanadi.

Muhokama davomida ta'kidlash lozimki, pedagogik va psixologik mexanizmlar o'zaro bog'liq holda faoliyat yuritadi. Talaba o'z kasbiy rivojlanishini chuqur anglay boshlashi uchun bu ikki yo'nalish uyg'un tarzda tatbiq qilinishi kerak. Masalan, talabani mustaqil ish bajarishi yoki amaliyot jarayonida yuzaga kelgan muammoni hal etishga bo'lgan munosabati pedagogik yondashuv bilan shakllansa, bu jarayonda psixologik qo'llab-quvvatlash uning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashda asosiy omilga aylanadi. Bunday kompleks yondashuv orqali talaba o'zini kasbiy jihatdan yetuk shaxs sifatida his eta boshlaydi.

Yakuniy muhokama nuqtasi sifatida aytish joizki, kasbiy mahorat shakllantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari faqat nazariy model emas, balki real amaliyotda sinovdan o'tayotgan tizimdir. Bu tizimni samarali yo'lga qo'yish uchun oliy ta'lim muassasalari metodik jihatdan mustahkam, psixologik jihatdan esa talabalarni o'rganishga asoslangan individual yondashuvlarni qo'llashi zarur. Zero, har bir talaba o'ziga xos shaxs, uning kasbiy shakllanishi ham individual rivojlanish asosida kechadi. Bu mexanizmlarning puxta yo'lga qo'yilishi orqali jamiyatda raqobatbardosh, kasbga sadoqatli, ijodkor mutaxassislar tayyorlanadi.

**Xulosa.** Talabalarda kasbiy mahoratni shakllantirish bugungi kunda oliy ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, bu jarayon ta'lim sifatini oshirish, zamonaviy mutaxassislarni yetishtirish va mehnat bozorining talablariga mos kadrlar tayyorlashda muhim omil hisoblanadi. Bu maqsadga erishishda faqatgina nazariy bilimlarni yetkazish yetarli bo'lmay, balki talabalarni kasbiy faoliyatga yo'naltirish, ularning real hayotiy vaziyatlarga moslashuvchanligini oshirish va mustaqil ishlash malakasini shakllantirish zarur. Shuning uchun bu jarayonning har bir bosqichida pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg'unligi, ularning kompleks tarzda qo'llanilishi talab etiladi.

Pedagogik yondashuvlar, avvalo, o'qituvchining o'quv jarayoniga yangicha qarash bilan yondashishini, ta'lim metodlarini zamonaviylashtirishini va talabalarni faol ishtirokchiga aylantirishini taqozo etadi. Loyiha asosida o'qitish, interfaol metodlar, muammoli vazifalar va amaliy mashg'ulotlar orqali talabalar o'z kasbiy faoliyatlarini simulyatsiya qilish imkoniga ega bo'ladi. Bu esa ularda o'rganilgan bilimlarni amalda qo'llash, kasbiy muammolarni hal qilish, muloqot qilish va qaror qabul qilish kabi muhim malakalarning shakllanishiga olib keladi. Shu bilan birga, pedagogik mexanizmlar doirasida o'quv materialining mazmuni, ta'lim vositalarining tanlanishi va baholash mezonlarining mosligi ham dolzarb ahamiyatga ega.

Psixologik mexanizmlar esa bu jarayonni yanada chuqurlashtiradi. Talabani shaxsiy psixologik xususiyatlari, qiziqishlari, o'z-o'zini anglash darajasi va kasbga bo'lgan motivatsiyasi uning kasbiy mahoratini rivojlantirishda hal qiluvchi omillardan biridir. O'qituvchi va talabalar o'rtasidagi ishonchli muloqot, ijobiy psixologik muhit, individual yondashuv, shaxsiy yutuqlarni tan olish va rag'batlantirish kabi jihatlar talabani o'z kasbiy rolini anglashga undaydi. Talabani o'z kuchiga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, faoliyatga ongli ravishda yondashishini rag'batlantirish orqali kasbiy o'sishga yo'l ochiladi.

Tahlil qilingan ilmiy nazariyalar, jumladan, Vigotskiy, Leontyev, Piaget, Elkonin va Bruner tomonidan ilgari surilgan g'oyalar pedagogik-psixologik mexanizmlarning ilmiy asosi sifatida xizmat qiladi. Bu yondashuvlar orqali talabada nafaqat bilish faoliyati shakllanadi, balki u o'z kasbga bo'lgan munosabatini qayta ko'rib chiqadi, ichki ehtiyojlariga mos ravishda o'zini rivojlantirishga intiladi. Talaba o'qituvchidan faqat bilim olmaydi, balki u bilan hamkorlikda fikr yuritadi, mustaqil qaror qabul qiladi, amaliy tajriba orttiradi va o'zini professional sifatida shakllantiradi. Bu esa kasbiy mahorat shakllanishining zamonaviy modelini yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, kasbiy mahoratni shakllantirish murakkab, ko'p bosqichli va izchil tashkil etilishi lozim bo'lgan jarayondir. Bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ta'lim beruvchilar nafaqat yangi pedagogik usullardan xabardor bo'lishlari, balki psixologik yondashuvlarni chuqur tushunishlari va ularni amaliyotga tatbiq eta olishlari zarur. Oliy ta'limda talabalarining kasbiy shakllanishiga xizmat qiluvchi tizimni yo'lga qo'yish orqali, jamiyat uchun malakali, o'z kasbini sevuvchi, o'rganishga ochiq va mas'uliyatli

mutaxassislarni yetishtirish mumkin. Bu esa ta'limning eng muhim strategik vazifalaridan biri sifatida doimo dolzarb bo'lib qoladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия : Изучение влияния воспитания и семейных отношений / Альбер Бандура, Ричард Уолтерс; Пер. с англ. Ю. Брянцева, Б. Красовского. - М. : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 509 с.
2. Бодалев А.А. Личность и общение. М.: Международная пед. академия, 2005. – 328 с
3. Эриксон Э. Г. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. А. Андреева, А. Прихожан, В. Ривош. М.: Флинта: Изд-во МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с
4. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл: Эксмо, 2005. – 216 с.
5. G'oziyev E. Psixologiya (Yosh davrlari psixologiyasi). – Toshkent, “O‘qituvchi”, 2004. – 224 b.
6. Швенко Г.С. Игры и игровые упражнения для развития речи. М.: Педагогика, 2003. – 104 с.
7. Шрамко Н. В. Основы тьюторства [Электронный ресурс]: [учебное пособие] / Н. В. Шрамко ; Урал. гос. пед. ун-т, Ин-т социал. образования, Каф. технологий социал. работы. - Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 248 с.
8. Shirinov O.T. “Talabalarni etnomadaniyatga qadriyatli munosabatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari” mavzusidagi psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiya ishi. 2023. – 90 b.

**Xudoyberdiyeva Saidabonu Yorqinjon qizi,**  
*Buxoro davlat universiteti "Tarix va yuridik" fakulteti psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi*

### **TALABALARDA STRESSGA QARSHI KURASH STRATEGIYALARINING PSIXOLOGIK ASOSLARI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada talabalarda stressga qarshi kurash strategiyalarining psixologik asoslari keng yoritilgan. Stressning ta'lim jarayonidagi o'rni, uning shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy moslashuvga ta'siri tahlil qilingan. Turli psixologik yondashuvlar asosida stressni kamaytirishning kognitiv va emotsional strategiyalari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, maqolada stressni boshqarish, ruhiy barqarorlikni oshirish va psixologik immunitetni rivojlantirishning amaliy jihatlari ham o'rganilgan.

**Kalit so'zlar:** stress, psixologik asoslar, stressga qarshi strategiyalar, kognitiv baholash, emotsional moslashuv, ruhiy barqarorlik.

**Аннотация.** В статье подробно рассматриваются психологические основы стратегий совладания со стрессом у студентов. Анализируется роль стресса в образовательном процессе, его влияние на личностное развитие и социальную адаптацию. Рассматриваются когнитивные и эмоциональные стратегии снижения стресса, основанные на различных психологических подходах. Также рассматриваются практические аспекты управления стрессом, повышения психической устойчивости и развития психологического иммунитета.

**Ключевые слова:** стресс, психологические основы, стратегии совладания со стрессом, когнитивная оценка, эмоциональная адаптация, психическая устойчивость.

**Abstract.** This article broadly covers the psychological foundations of stress coping strategies in students. The role of stress in the educational process, its impact on personal development and social adaptation are analyzed. Cognitive and emotional strategies for reducing stress based on various psychological approaches are considered. The article also examines practical aspects of stress management, increasing mental stability, and developing psychological immunity.

**Key words:** stress, psychological foundations, stress coping strategies, cognitive assessment, emotional adaptation, mental stability.

**Kirish.** Zamonaviy ta'lim tizimida talabalar duch keladigan eng muhim psixologik muammolardan biri bu stress hisoblanadi. Ilm olish jarayonida yuzaga keladigan yuqori talablar, ijtimoiy bosimlar, o'z oldiga qo'yilgan maqsadlar va ularni amalga oshirishdagi qiyinchiliklar stressni kuchaytiradi. Bu holat nafaqat akademik muvaffaqiyatga, balki shaxsiy rivojlanishga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun stressga qarshi kurash strategiyalarining o'rganilishi va ularni amaliyotga joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Talabalarning ruhiy holatini boshqarish, ularni o'z salohiyatlarini to'liq namoyon eta olishlariga xizmat qiladi. Psixologik jihatdan qaralganda, har bir talaba stressga individual tarzda munosabat bildiradi, shuning uchun ham yondashuvlar xilma-xil bo'lishi zarur. Ko'pchilikda stress sabablari aniq bo'lsa-da, ularning natijalari ko'rinmas tarzda sog'liq va faoliyatga ta'sir qiladi. Bu esa stressni erta aniqlash va samarali strategiyalar yordamida oldini olish muhimligini ta'kidlaydi. Ilmiy tadqiqotlar asosida aniqlanishicha, stress holatining yengil darajasi ijobiy natijalar berishi mumkin, biroq doimiy va kuchli stress doimo salbiy oqibatlarga olib keladi. Shunday ekan, stressga qarshi kurashish talabaning o'z-o'zini anglashidan va ruhiy barqarorlikka intilishidan boshlanadi.

Stressni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqish uchun avvalo uning psixologik mexanizmlarini to'liq tushunib olish lozim. Har bir talaba o'zining shaxsiy xarakteri, hissiy holati va tashqi muhit omillariga qarab turlicha stress holatlariga duch keladi. Bunday vaziyatlarda universal yondashuvlar yetarli bo'lmay, shaxsga mos individual strategiyalar

ishlab chiqilishi zarur bo'ladi. Stressga qarshi kurashishda eng avvalo o'zini anglash, hissiyotlarni boshqarish, muloqot qobiliyatini rivojlantirish muhim omillardan sanaladi. Psixologik jihatdan sog'lom muhitda ta'lim olayotgan talaba o'zining salohiyatini samarali tarzda namoyon eta oladi. Shu boisdan, stressga qarshi strategiyalar faqatgina vaqtinchalik yechim emas, balki uzoq muddatli rivojlanishga xizmat qiluvchi vositadir. O'quv yuklamalarini balanslash, tanaffuslar qilish, ijtimoiy faoliyatlarda ishtirok etish kabi harakatlar stressni kamaytirishga yordam beradi. Bunga qo'shimcha ravishda, talabalarga psixologik yordam ko'rsatish, maslahat markazlarining faoliyatini kuchaytirish zarur. Bu boradagi ilmiy asoslangan yondashuvlar stress holatlarining oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, o'qituvchi va ota-onalar ham bu jarayonda faol ishtirok etishi kerak.

Psixologiyada stressning turli nazariyalari mavjud bo'lib, ularning har biri talabaning ruhiy holatini anglashda muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Masalan, kognitiv yondashuv stress holatida insonning fikrlash tarzini o'rganadi va bu orqali stress sabablarini bartaraf etishga harakat qiladi. Shu bilan birga, motivatsion nazariyalar talabaning ichki ruhiy holati va tashqi rag'batlantirish omillarini o'rganadi. Ularning uyg'unligi orqali eng samarali strategiyalar ishlab chiqilishi mumkin. Psixologik jihatdan mustahkam bo'lgan talaba o'z qarorlarini o'zi qabul qilish, bosimlarga bardoshli bo'lish kabi ko'nikmalarga ega bo'ladi. Stressga qarshi kurash strategiyalari ham nafaqat muammolarni hal qilishga, balki psixologik immunitetni shakllantirishga ham xizmat qiladi. Bu esa uzoq muddatli muvaffaqiyat va barqarorlikka olib keladi. Hozirgi kunda ko'plab oliy ta'lim muassasalarida stressni kamaytirishga qaratilgan dasturlar joriy etilmoqda. Ular orqali talabalarining o'ziga bo'lgan ishonchi, hissiy barqarorligi va o'zini anglash darajasi ortadi. Bu boradagi izlanishlar davomli bo'lib, psixologik yondashuvlar doimiy yangilanib boradi.

Talabalarining stressga qarshi kurashish madaniyatini shakllantirish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ushbu madaniyat psixologik ong darajasining oshishi, muammolarga ongli yondashuvni rivojlantirish bilan bog'liq. Buning uchun ta'lim tizimida muntazam psixologik treninglar, seminarlar va amaliy mashg'ulotlar tashkil etilishi lozim. Bu nafaqat individual stress holatlarini kamaytiradi, balki umumiy ta'lim muhitini sog'lomlashtiradi. Talabalar o'z hissiyotlarini nazorat qilishni, stress manbalarini aniqlashni va ularni bartaraf etishni o'rganadilar. Psixologik asosga ega bo'lgan bu strategiyalar talabaning nafaqat hozirgi, balki kelajakdagi hayotiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, stressga qarshi kurashish yo'llarini chuqur o'rganish va ularni amaliyotga tadbiiq etish ta'lim sifatining muhim tarkibiy qismidir. Ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, psixologik yondashuvlar asosida shakllangan strategiyalar stressni kamaytirish jarayonida ancha samarali bo'ladi. Bu esa talabaning ruhiy barqarorligini ta'minlash va uning salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish uchun zamin yaratadi. Demak, stressga qarshi kurash strategiyalari faqatgina davolash vositasi emas, balki rivojlanish omili sifatida ham qaralishi lozim.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.** Richard Lazarus, Hans Selye, Albert Ellis va Martin Seligman kabi mashhur psixologlar stressga qarshi kurashish borasida turli yondashuvlar orqali chuqur ilmiy izlanishlar olib borganlar. Ular tomonidan ilgari surilgan nazariyalar – kognitiv baholash, umumiy moslashuv sindromi, ratsional-emotsional terapiya va ijobiy psixologiya orqali talabalarining stress holatlarini tushunish, baholash hamda ularni yengish mexanizmlarini shakllantirish imkonini beradi. Ushbu yondashuvlar talabalarda sog'lom fikrlash, hissiy barqarorlik, ruhiy bardoshlilik va hayotga ijobiy munosabat kabi psixologik resurslarni rivojlantirish orqali stressga qarshi samarali strategiyalarni qo'llashga zamin yaratadi.

Amerikalik psixolog Richard Lazarus stressga kognitiv baholash nazariyasi orqali yondashadi va bu nazariya talabalaridagi stressni tushunishda muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Unga ko'ra, inson voqelikni qanday qabul qilishi va unga qanday baho berishi stress darajasini aniqlaydi. Ya'ni, talaba muayyan vaziyatni xavfli yoki nazorat qilib bo'lmaydigan deb hisoblasa, unda stress kuchayadi. Lazarus shuni ta'kidlaydiki, stress – bu tashqi holatlarga

nisbatan ichki munosabatning mahsuli. Bu yondashuvga ko'ra, talabaning o'z fikrlash tarzini o'zgartirishi stressni yengillashtirishi mumkin. U o'z tadqiqotlarida ijobiy fikrlash va psixologik moslashuvchanlikni stressga qarshi eng samarali vositalardan biri sifatida ko'rsatgan. Talabalarga kognitiv qayta baholash texnikalari o'rgatilsa, ular tashvishli vaziyatlarda xotirjamroq bo'lishadi. Lazarusning qarashlari asosida yaratilgan trening dasturlari o'quvchilarning hissiy barqarorligini oshirgan. Shuningdek, u stressga javob sifatida rivojlanadigan moslashuvchan strategiyalarni shakllantirishga alohida e'tibor qaratgan. Uning tadqiqotlari talabalarda stressni nazorat qilish bo'yicha samarali texnikalarni yaratishda ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Kanadalik nevropsixolog Hans Selye stressga biologik va fiziologik yondashuvni ilgari surgan bo'lib, u stressni uch bosqichli umumiy moslashuv sindromi orqali tushuntiradi. Unga ko'ra, har qanday stress holati ogohlantiruvchi bosqich, qarshilik ko'rsatish bosqichi va charchash bosqichidan iborat bo'ladi. Bu nazariya asosida talabalar uzoq davom etgan stress holatlari natijasida ruhiy va jismoniy holatida charchoq va kuchsizlanish belgilari paydo bo'lishi mumkin. Selye stress manbalarini zararsizlantirish uchun tana resurslarini to'g'ri taqsimlashga e'tibor qaratadi. Olimning fikricha, o'z vaqtida dam olish, muvozanatli ovqatlanish va jismoniy faollik stressga bardoshlilikni oshiradi. U talabalarining fiziologik reaksiyalarini o'rganish orqali stress bilan bog'liq muammolarni erta aniqlash mumkinligini isbotlagan. Selye shuni ham ta'kidlaydiki, barcha stress yomon emas, balki ayrim holatlarda motivatsiyani oshiruvchi omil bo'lishi mumkin. Biroq doimiy va kuchli stress sog'liq uchun xavf tug'diradi. Olimning izlanishlari hozirgi kunda stressga qarshi tibbiy-psixologik yondashuvlarni shakllantirishda asosiy manba bo'lib xizmat qilmoqda. Ayniqsa, talabalarga jismoniy holatini tushunish va uni boshqarishni o'rgatish Selye nazariyasiga tayangan holda amalga oshirilmoqda.

Amerikalik psixolog Albert Ellis tomonidan ishlab chiqilgan ratsional-emotsional terapiya nazariyasi talabalarda stressni keltirib chiqaruvchi noto'g'ri e'tiqodlar va ichki dialoglarga qarshi kurashishni maqsad qiladi. U stress sabablari tashqi holatlardan emas, balki insonning bu holatlarga nisbatan noto'g'ri fikrlashidan kelib chiqishini isbotlagan. Ellis fikricha, talabalar o'z ichki monologlarini nazorat qilolmasa, ular o'zlarini ortiqcha bosim ostida his qilishadi. Shuning uchun ham, ratsional fikr yuritish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Ellis terapiyasi orqali talabalar o'zlarining nohaq talablari, absolyut fikrlari va o'zini ayblash kabi destruktiv tafakkur shakllarini aniqlab, ularni ijobiy fikrlarga almashtiradilar. Bu jarayon psixologik sog'lomlikni tiklash va stressni kamaytirishda katta ahamiyatga ega. Ratsional-emotsional yondashuvning amaliy mashg'ulotlari orqali talabalar real hayotiy muammolarni oqilona hal qilishni o'rganadilar. Ellis metodikasi ko'plab universitetlarda psixologik yordam markazlarida qo'llanilib, ijobiy natijalar bermoqda. Bu yondashuv nafaqat stressni kamaytiradi, balki qaror qabul qilishda mustaqillik va o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Natijada, talabalar o'z fikrlash tartibini o'zgartirish orqali ruhiy barqarorlikka erishadilar.

Pozitiv psixologiya yo'nalishining asoschilaridan biri Martin Seligman tomonidan olib borilgan izlanishlar stressga qarshi kurashishda ijobiy hissiyotlarning kuchli ta'sirga ega ekanligini ko'rsatadi. U o'zining modeli orqali talabalarda farovonlikni oshirish uchun beshta asosiy omilni ajratib ko'rsatgan bo'lib, ularga ijobiy emotsiyalar, maqsadli faoliyat, ijtimoiy aloqalar, muvaffaqiyat hissi va mazmunli hayot kiradi. Seligman nazariyasiga ko'ra, agar talaba bu omillarni hayotida uyg'unlashtirsa, u stressga kamroq moyil bo'ladi. U ijobiy psixologik amaliyotlar, xususan, minnatdorchilik kundaligi yuritish, ijobiy xotiralarni eslash va yaxshi fazilatlarni rivojlantirish orqali stressni kamaytirishni taklif etadi. Seligmanning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, ijobiy psixologik resurslarga ega bo'lgan talabalar stressli vaziyatlarda bardoshlilikni saqlab qoladilar. Bu yondashuvda muhim jihat shundaki, stressga emas, balki shaxsning kuchli tomonlarini rivojlantirishga urg'u beriladi. Talabalar o'zlarining ijobiy fazilatlarini anglab, ularni amaliyotda qo'llash orqali hayotga bo'lgan ishonchini oshiradi. Bu

esa stressdan xalos bo'lishda kuchli psixologik asos yaratadi. Seligmanning izlanishlari asosida ko'plab ta'lim muassasalarida psixologik farovonlikni oshirish dasturlari ishlab chiqilgan. Bunday dasturlar stressni profilaktika qilishda muhim rol o'ynaydi va talabaning ichki psixologik resurslarini mustahkamlaydi.

**Muhokama.** Talabalar hayotida uchraydigan stress holatlari ko'plab ichki va tashqi omillar ta'sirida yuzaga keladi. Ta'lim jarayonidagi yuqori talablar, baholash tizimi, muddatga bog'langan topshiriqlar va kelajak uchun xavotir psixologik bosimni kuchaytiradi. Shuningdek, yangi ijtimoiy muhitga moslashish, mustaqil yashash tajribasi va ota-onadan uzoq bo'lish ham stressni yuzaga chiqaradi. Ushbu holatlar talabaning ruhiy holatida beqarorlik, charchoq, e'tiborsizlik, tushkunlik kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi. Bunday vaziyatda psixologik yondashuvlar orqali stressga qarshi kurashishning asosli strategiyalarini ishlab chiqish zarurati tug'iladi. Har bir talabaning individual psixologik holati inobatga olingan holda, unga mos yondashuv tanlanishi samaradorlikni oshiradi. Aks holda, umumiy tavsiyalar ayrimlar uchun foydasiz bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixologik asosga ega yondashuvlar talabalarining ichki ehtiyojlariga va muammolariga moslashtirilgan bo'lishi lozim. Muhimi, talabalar stressni bostirish emas, balki uni anglash va to'g'ri yo'naltirish ko'nikmalarini egallashlari kerak. Bu esa ularning o'z hayotini ongli boshqarishiga yordam beradi.

Psixologik strategiyalar orasida kognitiv baholash va emotsional moslashuv eng samarali yo'llardan hisoblanadi. Talabaning voqealarga bo'lgan yondashuvi, ularni qanday talqin qilishi stressning kuchayishi yoki kamayishida asosiy rol o'ynaydi. Kognitiv yondashuvga asoslangan strategiyalar talabalarni o'z fikrlarini ijobiy va real baholashga o'rgatadi. Ular muammoli vaziyatlarda o'zini ayblash, umumlashtirish yoki xulosa chiqarishda haddan oshish kabi psixologik xatolardan saqlanishi mumkin. Shuningdek, ijobiy fikrlash, voqealarga umid bilan qarash va o'ziga bo'lgan ishonch hissi stressni yumshatadi. Emotsional moslashuv esa talabani o'z hissiyotlarini boshqarishga, ichki tinchlikni saqlashga undaydi. Masalan, chuqur nafas olish, meditatsiya, musiqa tinglash, ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish stressni kamaytiruvchi vositalar bo'lishi mumkin. Bu texnikalar ongni jamlash va his-tuyg'ularni tartibga solish orqali stressga bardoshlilikni oshiradi. Muhimi, talabalar o'zlariga mos usullarni sinab ko'rish orqali individual strategiyalarni aniqlab olishlari kerak. Chunki har bir insonning psixologik ehtiyoji va stressga bo'lgan reaksiyasi turlicha bo'ladi.

**Talabalarda stressga qarshi kurash strategiyalarining psixologik asoslari bo'yicha statistik tadqiqot jadvali**

| № | Tadqiqot yo'nalishi           | Amaliy tadqiqotlar asosida kuzatilgan holatlar                         | Psixologik yondashuv turi         | Samaradorlik darajasi (subyektiv baholash) | Izoh                                               |
|---|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1 | Kognitiv qayta baholash       | Talabalar vaziyatlarni ijobiy talqin qilganida stress darajasi kamaydi | Kognitiv psixologiya              | Yuqori                                     | Ongli fikrlash stressni boshqarishga yordam beradi |
| 2 | Emotsional moslashuv          | Meditatsiya va nafas mashqlari hissiy barqarorlikni oshirdi            | Emotsional-intellektual yondashuv | O'rtacha-yuqori                            | Stress belgilari kamaygani sezildi                 |
| 3 | Ratsional-emotsional fikrlash | Ichki dialoglarni tahlil qilgan talabalar bosimni                      | Ratsional-emotsional terapiya     | Yuqori                                     | Salbiy fikrlarni ijobiyga                          |

|   |                                       | yengilroq his qilishdi                                                         |                                      |          | aylantirish samarali                              |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|
| 4 | Ijobiy psixologik mashqlar            | Minnatdorchilik kunligi yuritgan talabalar stressni kamroq boshdan kechirishdi | Ijobiy psixologiya                   | Yuqori   | Ijobiy fazilatlarni tan olish kayfiyatni oshiradi |
| 5 | Jismoniy faollik va vaqtni boshqarish | Muntazam sport va rejalashtirish stressni oldini oldi                          | Biopsixologik va tashkiliy yondashuv | O'rtacha | Hayot tarzi va reja asosida stress kamayadi       |
| 6 | Guruhli psixologik treninglar         | O'zaro muloqot orqali talabalar o'z muammolarini yengil ifoda qildi            | Ijtimoiy-psixologik yondashuv        | Yuqori   | O'zaro qo'llab-quvvatlash stressni kamaytirdi     |

Stressga qarshi kurash strategiyalarining samaradorligi ularning psixologik jihatdan asoslanganligiga bog'liq. Har qanday strategiya talabaga nafaqat vaqtincha yengillik, balki ongli qarorlar qabul qilish imkoniyatini ham berishi zarur. Bu jihatdan psixologik maslahatlar va treninglar orqali talabalarni o'zini anglashga yo'naltirish muhim ahamiyatga ega. Stressga barqarorlikni shakllantirishda ichki motivatsiya, shaxsiy maqsadlar aniqligi va o'ziga bo'lgan munosabat hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Ba'zida talabalar stress holatini tan olishni zaiflik deb hisoblashadi, bu esa ularning ichki qarama-qarshiliklarini chuqurlashtiradi. Biroq psixologik jihatdan qaralganda, stressga uchrash tabiiy holat bo'lib, uni inkor etish emas, balki to'g'ri yo'naltirish muhim. Shuning uchun ta'lim muassasalari stressni oldini olish va yengish bo'yicha tizimli yondashuvlarga ega bo'lishi kerak. Bu borada psixologik xizmatlar, muhokama guruhlar va murabbiylik dasturlarining roli katta. Talabalar bu orqali o'zlariga bo'lgan e'tibor, himoya va qo'llab-quvvatlashni his etishadi. Natijada, ular o'z muammolarini yolg'iz emas, balki jamiyat yordamida hal qilishga o'rganishadi.

Muhokama tarzida olib borilgan yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, stressga qarshi kurashish talaba hayotining ajralmas qismiga aylanishi kerak. Bu jarayon uzluksiz bo'lishi va talaba shaxsiy rivojlanish yo'lida davomli harakat qilishi zarur. Stressga moslashish va uni boshqarish ko'nikmasi psixologik immunitetning bir ko'rinishi hisoblanadi. Har bir talabaga o'zining hissiy ehtiyojlari va zaif tomonlarini aniqlashda yordam berish lozim. Bunda o'qituvchilar, ota-onalar va psixologlar o'rtasidagi hamkorlik muhim rol o'ynaydi. Stressga qarshi samarali kurashish nafaqat ruhiy salomatlik, balki umumiy hayot sifatining oshishiga ham sabab bo'ladi. Talabalar o'z ruhiy holatlarini boshqara olganlarida, ularning akademik natijalari va ijtimoiy faoliyati ham ijobiy tomonga o'zgaradi. Bu esa kelajakda o'ziga ishonchli, bardoshli va irodali mutaxassislar shakllanishiga xizmat qiladi. Stressni bartaraf etish emas, uni to'g'ri boshqarish madaniyati talabalarga butun hayoti davomida kerak bo'ladigan muhim ko'nikmadir. Shuning uchun, bu boradagi psixologik yondashuvlar va strategiyalar doimiy rivojlanib borishi lozim.

**Xulosa.** Talabalarda stress holatlarini bartaraf etishda psixologik yondashuvlarning ahamiyati beqiyosdir. Har bir talaba o'ziga xos individual psixologik xususiyatlarga ega bo'lgani sababli, ularga nisbatan strategiyalar ham shaxsiy yondashuvni talab qiladi. O'quv bosimi, vaqt tanqisligi, oila yoki ijtimoiy muhitdagi bosim kabi omillar stressni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli, stressni chuqur tahlil qilish va uni keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlash muhimdir. Psixologik asoslangan strategiyalar talabaning o'zini anglashiga va o'zgarishga tayyor bo'lishiga xizmat qiladi. Bunday strategiyalar nafaqat muammoni bartaraf etishga, balki ruhiy barqarorlikni saqlashga ham yordam beradi. Talaba o'z stressini tan olish, uni inkor

etmaslik orqali ichki kuchini tiklaydi. Tashqi muammolarni ichki kuch bilan yengishga qaratilgan yondashuvlar doimiy ijobiy natija beradi. Bunda doimiy o'z ustida ishlash, his-tuyg'ularni boshqarish va ijobiy fikrlash asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi. Natijada, talaba stressdan zarar ko'rmay, aksincha, undan o'sish vositasi sifatida foydalanadi.

Xulosa qilib aytganda, stressga qarshi kurashishda talabalarning ongli ishtiroki va o'zini anglash darajasi muhim rol o'ynaydi. Ular o'zlarining his-tuyg'ulariga befarq bo'lmasligi, ularni aniqlash va ifodalashga harakat qilishi kerak. Psixologik strategiyalar orqali nafaqat stress kamayadi, balki hayot sifati ham oshadi. Bu esa o'z navbatida akademik yutuqlar, ijtimoiy aloqalar va shaxsiy hayotga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Stressdan qochish emas, balki uni boshqarishni o'rganish hayotiy zaruratdir. Bu ko'nikmalarni rivojlantirishda psixologik maslahat, treninglar, o'z ustida ishlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash zarur bo'ladi. Shuningdek, stressga qarshi kurashishda ijobiy psixologiyani o'rni tobora ortib bormoqda. Chunki bu yo'nalish shaxsning kuchli tomonlariga tayangan holda ruhiy holatni mustahkamlaydi. Talaba o'zini anglagan, his-tuyg'ularini boshqara oladigan, ruhiy chidamli bo'lishi orqali stressni ijodiy va ongli ravishda yengadi. Bunday yondashuv unga faqat bugungi muammolarni hal qilish emas, balki kelajak hayotida ham mustaqil bo'lish imkonini beradi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, turli psixologik nazariyalar stressga yondashishda asosiy g'oyalarni ilgari suradi. Kognitiv yondashuvlar inson fikrlash tarzini o'zgartirish orqali stressni kamaytirishga xizmat qiladi. Emotsional moslashuv strategiyalari esa hissiyotlarni boshqarish orqali ichki barqarorlikni mustahkamlaydi. Bundan tashqari, ijobiy psixologik yondashuvlar orqali talaba o'z hayotidagi ijobiy tomonlarga e'tibor qaratishni o'rganadi. Shaxsiy o'sishga qaratilgan strategiyalar esa uni yanada mustahkam qiladi va ichki qaror qabul qilish qobiliyatini kuchaytiradi. Stress holatlarida noto'g'ri fikrlarni aniqlash, ularni ijobiy fikrlarga almashtirish ham muhim psixologik mexanizmdir. Bularning barchasi birgalikda talabaning ruhiy immunitetini oshiradi. Psixologik yondashuvlar muntazam mashq, o'zini tahlil qilish va tajriba orttirish orqali kuchayib boradi. Bu esa strategiyalarning vaqtinchalik emas, balki doimiy samaradorligini ta'minlaydi. Talaba o'z hayotining faol ishtirokchisiga aylanganda stress ustidan nazoratni qo'lga kiritadi.

Umuman olganda, stress talaba hayotining ajralmas qismidir, lekin u to'g'ri boshqarilsa, zararli emas, balki foydali bo'lishi mumkin. Shuning uchun stressni butunlay yo'q qilishga emas, balki uni boshqarish va undan samarali foydalanishga e'tibor qaratish kerak. Talaba o'zini yaxshi anglab, shaxsiy chegaralarini belgilay olganda, stress ustidan nazorat o'rnatadi. Psixologik jihatdan sog'lom yondashuvlar bu jarayonda muhim kalit vazifasini bajaradi. Ta'lim muassasalari ham talabalar uchun ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishga harakat qilishi lozim. Stressga qarshi strategiyalarni o'rgatish, ularni real hayotga tadbiq qilish orqali talabalarning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi. Bunda nafaqat individual, balki tizimli yondashuvlar zarurdir. O'z ustida ishlashga tayyor bo'lgan talaba har qanday bosim ostida ham ruhiy barqarorlikni saqlay oladi. Bu esa uni nafaqat yaxshi talaba, balki kuchli shaxs sifatida ham shakllantiradi. Shu bois, har bir talaba o'z ruhiy salomatligiga jiddiy yondashishi zarur.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Бодров В. А. «Психологический стресс: развитие и преодоление.» - М.: Когито-Центр. 2006. – 169 с.
2. Beknazarov A.A., B.N.Sirliyev, D.N.Arziqulov – “Psixologiya” – Toshkent: 2005. – 68 b
3. Баротов Ш.П. Социально-психологические и научно-практические основы создание. Автореф. дисс. психол. наук. – Т., 2000. – 37 с.
4. Баротов Ш.П. Ўзбекистонда психологик хизмат ташкил этишининг ижтимоий-психологик ва илмий-амалий асослари: Псих.фандок. ... дис. Т.,-2007. – 63 б.

*Axtamova Ferangiz G'ayratovna,  
Buxoro davlat universiteti talabasi*

### **O'SMIRLIK DAVRIDAGI AGRESSIV XULQ-ATVORNING KRIMINALIZATSIYAGA OLIB KELUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada o'smirlik davrida agressiv xulq-atvorning shakllanishi va uning kriminalizatsiyaga olib keluvchi psixologik omillari tahlil qilinadi. Tadqiqotda oilaviy muhit, ijtimoiy ta'sirlar, shaxsiy-emotsional xususiyatlar hamda konfliktli vaziyatlarda o'zini boshqarish ko'nikmalari o'rganiladi. Maqola o'smirlar orasida jinoyatchilikning oldini olish uchun psixologik profil yaratish imkoniyatlarini ham yoritadi.

**Kalit so'zlar:** o'smirlik davri, agressiv xulq-atvor, kriminalizatsiya, psixologik omillar, ijtimoiy muhit

**Аннотация.** В данной статье рассматривается формирование агрессивного поведения в подростковом возрасте и психологические факторы, приводящие к криминализации. В исследовании анализируется влияние семейной среды, социальных факторов, личностно-эмоциональных особенностей, а также навыков саморегуляции в конфликтных ситуациях. Работа также освещает возможности создания психологического профиля для профилактики подростковой преступности.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, агрессивное поведение, криминализация, психологические факторы, социальная среда

**Abstract.** This article examines the development of aggressive behavior during adolescence and the psychological factors leading to criminalization. The study analyzes the impact of family environment, social influences, personal-emotional traits, and self-regulation skills in conflict situations. The paper also explores the potential for creating a psychological profile to prevent juvenile delinquency.

**Key words:** adolescence, aggressive behavior, criminalization, psychological factors, social environment

**Kirish.** O'smirlik davri inson rivojlanishining eng murakkab va qarama-qarshiliklarga boy bosqichlaridan biridir. Bu davrda shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan sezilarli o'zgarishlari sodir bo'ladi. Biologik yetilish jarayonlari tezlashadi, gormonal o'zgarishlar natijasida hissiy fon beqarorlashadi, mustaqillikka intilish kuchayadi, biroq ijtimoiy tajriba va o'zini boshqarish mexanizmlari hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Ana shu omillar o'smirlarning xulq-atvorida impulsivlik, xavf-xatarga moyillik va agressiv reaksiyalarning ko'payishiga sabab bo'lishi mumkin.

Agressiv xulq-atvor - bu atrof-muhitga yoki boshqa shaxslarga zarar yetkazishga qaratilgan faol yoki passiv harakatlar majmuasi bo'lib, o'smirlik davrida u ko'pincha o'zini tasdiqlash, guruh ichida mavqe orttirish yoki ichki hissiy ziddiyatlarni bartaraf etish vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Kriminal psixologiya nuqtai nazaridan, bunday agressiya o'z vaqtida boshqarilmasa yoki konstruktiv yo'nalishga o'tkazilmasa, u asta-sekin qonunbuzarlik, huquqbuzarlik va hatto jinoyatchilik faoliyatiga aylanishi mumkin.

O'smirlik davridagi agressiyaning kriminalizatsiyaga olib kelish mexanizmlarini tushunish uchun bir qator psixologik omillarni tahlil qilish zarur:

- Oilaviy muhit – zo'ravonlik, beparvolik yoki haddan tashqari nazorat mavjud bo'lgan oilalarda o'smirlar ko'proq salbiy xulq-atvorga moyil bo'ladilar.
- Ijtimoiy muhit va tengdoshlar guruhi – norasmiy guruhlar, deviant submadaniyatlar va ijtimoiy bosim o'smirning kriminal xatti-harakatlarga qo'shilish ehtimolini oshiradi.
- Shaxsiy-emotsional xususiyatlar – empatiya darajasining pastligi, impulsivlik, tajovuzkorlikka moyillik va stressga chidamlilikning yetarli emasligi.

• Kognitiv va axloqiy rivojlanish – axloqiy me'yorlarni yetarlicha anglamaslik yoki ijtimoiy qoidalarini rad etish.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar agressiv xulq-atvor erta aniqlansa va psixologik hamda pedagogik choralar bilan to'g'ri boshqarilsa, o'smirning kelajakdagi kriminal faoliyati oldini olish mumkin. Shu bois, ushbu mavzuni o'rganish nafaqat ilmiy, balki amaliy ahamiyatga ham ega bo'lib, jinoyatchilikni kamaytirish, o'smirlar psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash va sog'lom ijtimoiy muhit yaratishda muhim o'rin tutadi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiya.** O'smirlik davrida agressiv xulq-atvor va uning kriminalizatsiyaga olib keluvchi omillari bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar psixologiya, sotsiologiya, kriminologiya hamda pedagogika sohalarida keng o'rganilgan. Psixologlar ushbu davrni shaxs rivojlanishidagi kritik bosqich sifatida tavsiflaydi, chunki o'smirlikda shaxsiy identifikatsiya jarayoni, mustaqillikka intilish va ijtimoiy moslashuv jarayonlari eng keskin darajada kechadi (Erikson, 1968).

Bandura (1973) tomonidan ilgari surilgan Ijtimoiy o'rganish nazariyasi agressiv xulq-atvorning shakllanishida model bo'lish va taqlid qilish omillarini asoslab bergan. Tadqiqotlarga ko'ra, o'smirlar agressiv xatti-harakatlarni ko'pincha oiladagi kattalardan, ommaviy axborot vositalaridan yoki tengdoshlar guruhidan o'zlashtiradilar. Skinnerning Operant shartlanish konsepsiyasi esa agressiv xulq-atvorni mustahkamlash va mukofotlash mexanizmlarini tushuntiradi: agar tajovuzkor harakatlar ijtimoiy maqom, moddiy foyda yoki diqqatni jalb qilish kabi "mukofotlar" bilan yakunlansa, u qayta takrorlanish ehtimoli oshadi.

Kriminal psixologiya doirasidagi tadqiqotlar (Moffitt, 1993) o'smirlik davrida jinoyat sodir etishga moyillikni ikki turga ajratadi: vaqtincha (o'smirlik davriga xos) va davomli (hayotiy tarzga aylangan) jinoyatchilik. Vaqtincha jinoyatchilik ko'pincha impulsiv agressiyadan kelib chiqadi, davomli jinoyatchilik esa ko'proq shaxsning barqaror ijtimoiy va psixologik buzilishlari bilan bog'liq bo'ladi.

O'zbekiston va MDH davlatlarida olib borilgan ilmiy izlanishlar ham shuni tasdiqlaydiki, oilaviy nosog'lom muhit, ijtimoiy tengsizlik, norasmiy guruhlar ta'siri va maktabdagi ijtimoiy moslashuv muammolari agressiv xulq-atvorning kriminalizatsiyaga aylanishida asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi (Rasulov, 2020; Ganieva, 2022). Shu bilan birga, mahalliy tadqiqotlar ijtimoiy-psixologik profil yaratish orqali risk guruhidagi o'smirlarni aniqlash va profilaktik choralarni kuchaytirish imkoniyatlari mavjudligini ta'kidlaydi.

Ushbu tadqiqot mixt (mixed) metodlar yondashuviga asoslanadi, ya'ni miqdoriy va sifatli ma'lumotlarni birlashtirgan holda o'tkaziladi.

Tadqiqot dizayni – tavsiflovchi va tahliliy xarakterga ega bo'lib, asosiy maqsad o'smirlik davridagi agressiv xulq-atvorning psixologik omillarini aniqlash va uning kriminalizatsiyaga olib keluvchi mexanizmlarini tushuntirishdir.

Ishtirokchilar – 14–18 yosh oralig'idagi o'smirlar, ulardan kamida 100 nafari umumta'lim maktablaridan, 50 nafari esa voyaga yetmaganlar ishlari bo'yicha inspektorlar ro'yxatida turuvchi shaxslardan tanlab olinadi.

Ma'lumot yig'ish usullari:

- Psixologik testlar:
  - Buss-Durkee Agressiya Shkalasi (BDHI) – agressiya turlarini aniqlash;
  - Spielberger-Xanin Shaxsiy va Reaktiv Bezovtalik Testi – hissiy beqarorlik darajasini baholash;
  - Eysenck Shaxsiy Tip Testi – impulsivlik va ekstraversiya-introversiya ko'rsatkichlari.
  - So'rovnomalar – oilaviy munosabatlar, ijtimoiy muhit, do'stlar ta'siri va o'zini boshqarish strategiyalari bo'yicha yopiq va ochiq savollar.
  - Suhbat – yarim tuzilgan intervyu usulida psixologik va ijtimoiy tajribalarni aniqlash.
- Ma'lumotlarni tahlil qilish:
- Miqdoriy ma'lumotlar uchun SPSS dasturida korrelyatsion va regressiya tahlili;

- Sifatli ma'lumotlar uchun tematik tahlil (Braun & Clarke, 2006) qo'llaniladi.
- Etik tamoyillar – tadqiqot ishtirokchilari va ularning ota-onalaridan yozma rozilik olinadi, shaxsiy ma'lumotlar maxfiy saqlanadi, natijalar anonim tarzda e'lon qilinadi.

Bu metodologiya orqali o'smirlarning agressiv xulq-atvorini shakllantiruvchi psixologik omillarni kompleks tarzda o'rganish va ularning kriminalizatsiyaga olib kelish ehtimolini baholash imkoniyati yaratiladi.

**Muhokama.** O'smirlik davridagi agressiv xulq-atvorning kriminalizatsiyaga olib keluvchi omillari murakkab va ko'p qatlamli jarayon bo'lib, unda psixologik, ijtimoiy va shaxsiy xususiyatlar o'zaro ta'sir qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davrida hissiy beqarorlik, impulsivlik va mustaqillikka intilish kabi tabiiy rivojlanish xususiyatlari mavjud bo'lib, ular ma'lum sharoitlarda ijtimoiy me'yorlardan chetga chiqish ehtimolini oshiradi. Shu bois, agressiv xulq-atvorni faqat shaxsiy xususiyatlar bilan emas, balki uni shakllantiruvchi tashqi muhit omillari bilan ham izohlash zarur.

Oilaviy muhitning o'rni alohida e'tiborga loyiqdir. Tadqiqotda zo'ravonlik, beparvolik yoki ortiqcha nazorat mavjud bo'lgan oilalarda voyaga yetgan o'smirlarning agressiya darajasi yuqori ekani aniqlandi. Bunday holatlarda bolalar va o'smirlar o'z xulq-atvorida kattalardan ko'rgan tajovuzkor modellardan foydalanishi ehtimoli katta bo'ladi. Bu holat Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga mos keladi, chunki o'smirlar agressiv xatti-harakatlarni ko'pincha kuzatish va taqlid qilish orqali o'zlashtiradilar.

Ijtimoiy muhit va tengdoshlar guruhi ham o'smir xulq-atvorida hal qiluvchi omil bo'lib chiqdi. Tadqiqot ishtirokchilari orasida deviant yoki jinoyat sodir etishga moyil tengdoshlar bilan muloqotda bo'lgan o'smirlarning huquqbuzarlikka aralashish ehtimoli ancha yuqori ekani kuzatildi. Bu jarayon ko'pincha agressiv harakatlarning ijtimoiy maqom belgisi sifatida qabul qilinishi bilan izohlanadi.

Shaxsiy-emotsional xususiyatlar ham o'smirning kriminalizatsiyaga moyilligida muhim o'rin tutadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, past empatiya darajasi, impulsivlik va stressli vaziyatlarda konstruktiv yechim topa olmaslik agressiyaning yuqorilashiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bilan birga, kognitiv rivojlanish darajasi va axloqiy qadriyatlarning shakllanishi ham huquqbuzarlik ehtimolini belgilaydi.

Muhokama jarayonida aniqlangan muhim jihatlardan biri shuki, vaqtincha, o'smirlik davriga xos agressiya ko'pincha mos pedagogik va psixologik yondashuvlar yordamida bartaraf etilishi mumkin. Biroq, davomli va shaxsiy xususiyatga aylangan agressiv tendensiyalar chuqur psixologik aralashuvni talab qiladi. Shuning uchun ham bunday o'smirlar bilan ishlashda oilaviy maslahat, psixologik treninglar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi va profilaktika dasturlarini birlashtirgan kompleks yondashuv zarur bo'ladi.

Umuman olganda, muhokama shuni ko'rsatadiki, agressiv xulq-atvorning kriminalizatsiyaga aylanishini tushuntirishda faqat biror bitta omilga tayanish noto'g'ri bo'ladi. Bu jarayon shaxsiy va ijtimoiy omillarning murakkab o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi va uning oldini olish uchun tizimli, ko'p bosqichli yondashuv talab qilinadi.

O'smirlik davri shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi eng faol shakllanadigan bosqich bo'lib, bu davrda tengdoshlar guruhi va yaqin ijtimoiy muhitning ta'siri keskin ortadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar ko'pincha o'z xatti-harakatlarini o'zlari a'zo bo'lgan guruh qoidalariga moslashtiradilar, chunki bu ularga qabul qilinganlik va tegishlilik hissin beradi. Agar guruhning qadriyatlari va me'yori ijobiy yo'nalishga ega bo'lsa, bu o'smirning ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi. Aksincha, deviant yoki jinoyatchilikka moyil guruhlar o'smirning kriminal xulq-atvorini kuchaytiruvchi kuchli ijtimoiy katalizator vazifasini bajaradi.

Kriminologik tadqiqotlarda (Elliott va boshqalar, 1985) "differensial assotsiatsiya" tushunchasi keng qo'llanilib, unga ko'ra, jinoyatchilikka moyillik ko'p hollarda ijtimoiy aloqalar orqali shakllanadi. O'smir jinoyat sodir etgan yoki zo'ravon xatti-harakatlarni me'yor sifatida qabul qilgan shaxslar bilan yaqin munosabatda bo'lsa, u ham shunday xatti-harakatlarni

o'zlashtirish ehtimoli oshadi. Bu jarayonda ijtimoiy taqlid, guruh bosimi va ijtimoiy maqom izlash mexanizmlari yetakchi rol o'ynaydi.

Tengdoshlar ta'siri ikki xil yo'l bilan amalga oshadi: bevosita va bilvosita. Bevosita ta'sir - bu o'smirning do'stlari uni jinoyatga undashi yoki birgalikda huquqbuzarlik sodir etishga jalb qilishi; bilvosita ta'sir esa guruhdagi zo'ravonlikka bag'rikeng munosabat, huquqiy me'yorlarni e'tiborsiz qoldirish va agressiv harakatlarni "jasorat" sifatida ko'rish kabi ijtimoiy signallar orqali amalga oshadi. Bu jarayonda ijtimoiy maqom masalasi ham muhimdir: ko'plab deviant guruhlarda tajovuzkorlik va xavfli xatti-harakatlar guruh ichida obro' va mavqe belgisi sifatida baholanadi.

Psixologik nuqtai nazardan, bunday guruhlar o'smirning ichki ehtiyojlari - tan olinish, kuchlilik hissi, mustaqillik va o'z qadrini oshirish kabi motivlarni qondiradi. Ammo bu ehtiyojlar ijtimoiy jihatdan salbiy yo'nalishda qondirilgani uchun, ularning oqibatlari ko'pincha jinoyat va huquqbuzarlikka olib keladi. Ayniqsa, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari yetarlicha rivojlanmagan, empatiya darajasi past va kognitiv tahlil qobiliyati sust bo'lgan o'smirlar bunday ta'sirga ko'proq moyil bo'ladilar.

Mahalliy sharoitlarda, ayniqsa ijtimoiy tengsizlik, ishsizlik, oilaviy nizolar va ta'lim tizimidagi muammolar kuchli bo'lgan hududlarda deviant guruhlar o'smirlar uchun "alternativ ijtimoiy maydon" sifatida shakllanadi. Bunday guruhlarda jinoyat sodir etish nafaqat moddiy foyda olish, balki "guruh ichidagi ishonchni isbotlash" vositasi sifatida ham qaraladi. Bu esa o'smirni huquq-tartibot organlari bilan to'qnashuvga olib keladigan jarayonning boshlanishi bo'lishi mumkin.

Ushbu omillarni chuqur tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, o'smirning kriminalizatsiyaga moyilligi ko'pincha individual psixologik xususiyatlardan ko'ra, uning yaqin ijtimoiy aloqalarining sifatiga ko'proq bog'liq bo'ladi. Shu sababli, profilaktika ishlarida nafaqat o'smirning shaxsiy rivojlanishiga, balki uning a'zo bo'lgan ijtimoiy guruhlariga ham ta'sir ko'rsatish zarur. Maktab, mahalla va yoshlar tashkilotlari bunday guruhlarini ijobiy yo'nalishga burishda va salbiy ijtimoiy ta'sirlarni neytrallashtirishda hal qiluvchi rol o'ynashi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini kuchaytirish va o'smirlar uchun sog'lom ijtimoiy alternativlar yaratish kriminalizatsiya jarayonini samarali oldini olishning asosiy strategiyalaridan biridir.

Emotsional o'zini boshqarish insonning o'z hissiyotlarini anglash, nazorat qilish va ijtimoiy jihatdan maqbul shaklda ifodalash qobiliyatidir. O'smirlik davrida bu ko'nikma hali to'liq shakllanmagan bo'lib, aynan shu holat tajovuzkorlikning kuchayishi va ba'zi hollarda kriminal xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. Tadqiqotlar (Eisenberg va boshqalar, 2000) shuni ko'rsatadiki, past darajadagi emotsional o'zini boshqarish impulsiv qarorlar, keskin reaktiv agressiya va konfliktli vaziyatlarda keskin javob qaytarish ehtimolini oshiradi.

Psixologik nuqtai nazardan, o'smirlar hissiy beqarorlik davrida bo'lishadi. Gormonal o'zgarishlar va neyrobiologik rivojlanish jarayonlari, ayniqsa, prefrontal korteks faoliyatining yetilmaganligi, ularning hissiyotlarni tormozlash qobiliyatini cheklaydi. Natijada, ular qisqa muddatli hissiy ehtiyojlarni qondirishga intiladi, uzoq muddatli oqibatlarni hisobga olish qiyinlashadi. Shu sababli, o'smir stressli yoki tahdidli vaziyatda zo'ravonlik va agressiyani tezkor "yechim" sifatida tanlashi mumkin.

Emotsional o'zini boshqarish darajasi past bo'lgan o'smirlar ko'pincha konfliktlarni verbal yoki jismoniy agressiya orqali hal qilishga moyil bo'lishadi. Ular provokatsiyaga tez javob qaytarishadi, vaziyatni tahlil qilishdan ko'ra bevosita reaksiya berishga intilishadi. Bu holat jinoyat sodir etish xavfini oshiradi, chunki bunday impulsiv harakatlar ko'pincha huquqiy me'yorlarni buzishga olib keladi.

Shuningdek, emotsional o'zini boshqarishning past darajasi ko'pincha boshqa salbiy psixologik omillar bilan birga namoyon bo'ladi: past empatiya, yuqori darajadagi tashvish, g'azabni boshqara olmaslik va o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi. Bularning barchasi

o'smirning ijtimoiy muhitda agressiv va konfliktli shaxs sifatida ko'rinishiga olib keladi, bu esa uni deviant guruhlar ta'siriga yanada yaqinlashtiradi.

Amaliy nuqtai nazardan, o'smirlarning emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish kriminalizatsiya jarayonini oldini olishning muhim vositasidir. Psixologik treninglar, emotsional savodxonlik darslari, konfliktologiya asoslari va stressni boshqarish bo'yicha mashg'ulotlar orqali o'smirlar hissiyotlarini sog'lom tarzda ifodalashni o'rganadilar. Shu bilan birga, oilaviy muhitda ham emotsional qo'llab-quvvatlash va ijobiy muloqotning kuchaytirilishi bu jarayonda katta ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davridagi emotsional o'zini boshqarish darajasi kriminalizatsiyaga olib keluvchi asosiy psixologik ko'rsatkichlardan biridir. Agar bu ko'nikma o'z vaqtida rivojlantirilmasa, agressiv xulq-atvor huquqbuzarlikka aylanish xavfi sezilarli darajada ortadi. Shu bois, profilaktika ishlari nafaqat tashqi ijtimoiy omillarga, balki o'smirlarning ichki hissiy boshqaruv tizimiga ham qaratilishi lozim.

**Xulosa.** Ushbu tadqiqot natijalari o'smirlik davridagi agressiv xulq-atvorning kriminalizatsiyaga olib keluvchi psixologik omillarini chuqur tahlil qilish imkonini berdi. O'smirlik davri shaxs rivojlanishidagi eng murakkab bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bir vaqtning o'zida kechadi. Bu o'zgarishlar hissiy beqarorlik, mustaqillikka intilish, ijtimoiy mavqe izlash kabi ehtiyojlar bilan birgalikda, agressiv xulq-atvorning shakllanishiga va agar nazoratsiz qolsa, uning huquqbuzarlikka aylanishiga zamin yaratadi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, oilaviy muhit agressiv xatti-harakatlarning eng asosiy manbalaridan biridir. Zo'ravonlik, beparvolik yoki haddan ortiq nazorat hukm surgan oilalarda voyaga yetayotgan o'smirlar ko'pincha reaktiv va instrumental agressiya ko'rsatadi. Bu jarayon Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasini tasdiqlaydi, ya'ni bolalar va o'smirlar agressiv namunalarga taqlid qilib, ularni o'z xulq-atvor repertuariga qo'shadilar.

Ijtimoiy muhit ham o'smirning jinoyatga moyilligini belgilovchi muhim omil ekanligi tasdiqlandi. Deviant tengdoshlar guruhi bilan doimiy muloqotda bo'lish, zo'ravonlikni ijtimoiy maqom belgisi sifatida qabul qilish va jamiyatdagi adolatsizlik hissi huquqbuzarlikka bo'lgan psixologik to'siqlarni kamaytiradi. Shu bilan birga, o'smirlarning shaxsiy-emotsional xususiyatlari - empatiya darajasining pastligi, impulsivlik va konfliktli vaziyatlarda konstruktiv yechim topa olmaslik - huquqbuzarlikka olib keluvchi jarayonni tezlashtiradi.

Kriminal psixologik nuqtai nazardan, o'smirlik davridagi agressiv xulq-atvor ikki yo'nalishda rivojlanishi mumkin: vaqtincha, o'smirlik davriga xos bo'lgan va ijtimoiy moslashuv bilan yo'qoladigan shakl; yoki davomli, shaxsning barqaror xususiyatiga aylangan va katta yoshda ham saqlanib qoladigan shakl. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vaqtincha agressiya ko'pincha to'g'ri pedagogik va psixologik yondashuvlar orqali ijobiy yo'nalishga o'tkazilishi mumkin, ammo davomli agressiya chuqur psixologik tuzatish ishlarini talab qiladi.

Ushbu ishning amaliy ahamiyati shundaki, aniqlangan psixologik omillar asosida risk guruhiga kiruvchi o'smirlarning profilini yaratish va ularni kriminalizatsiya yo'liga kirishdan oldin aniqlash imkoniyati mavjud. Bu esa huquqbuzarlik profilaktikasida, maktab psixologlari, ijtimoiy pedagoglar, huquq-tartibot organlari va oilalar hamkorligini kuchaytirishda samarali strategiya bo'lishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davridagi agressiv xulq-atvorni o'z vaqtida aniqlash, uning psixologik ildizlarini tushunish va tegishli psixoprofilaktik choralarni ko'rish o'smirlar orasida jinoyatchilik darajasini kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Shaxsiy va ijtimoiy himoya omillarini kuchaytirish, sog'lom ijtimoiy muhit yaratish va psixologik yordam tizimini rivojlantirish - bu jarayonning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lishi kerak. Shu tarzda, nafaqat jinoyatlarning oldi olinadi, balki sog'lom, ijtimoiy faol va huquqiy ongli yosh avlodni tarbiyalash imkoniyati yaratiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Bandura, A. (1973). *Aggression: A Social Learning Analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
2. Moffitt, T. E. (1993). Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: A developmental taxonomy. *Psychological Review*, 100(4), 674–701.
3. Elliott, D. S., Huizinga, D., & Ageton, S. S. (1985). *Explaining Delinquency and Drug Use*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
4. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
5. Rasulov, S. (2020). O'smirlar orasida agressiv xulq-atvorning kriminalizatsiyaga olib keluvchi psixologik omillari. *O'zbekiston Psixologiya Jurnal*i, 2(1), 45–58.

*Rahmonova Muhtaram Ergashevna,  
Mustaqil tadqiqotchi*

## **XULQI OG'ISHGAN BOLALARDA IJTIMOY MA'SULYATNI SHAKLLANTIRISHDA TARBIVAVIY TEXNOLOGIYALARNI TAKOMILLASHTIRISH**

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada xulqi og'ishgan bolalarning ijtimoiy mas'uliyatini shakllantirish jarayonida tarbiyaviy texnologiyalarning ahamiyati tahlil qilinadi. Ijtimoiy moslashuvda muammoga ega bo'lgan bolalarning axloqiy-ruhiy rivojlanishini ta'minlashda zamonaviy pedagogik yondashuvlar va innovatsion tarbiya metodlarining samaradorligi yoritiladi. Shuningdek, ushbu texnologiyalarni takomillashtirish yo'llari, ularning amaliyotdagi natijalari va o'qituvchi-tarbiyachilarning faoliyatida tutgan o'rni tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** xulqi og'ishgan bolalar, ijtimoiy mas'uliyat, tarbiyaviy texnologiyalar, pedagogik yondashuv, axloqiy rivojlanish, innovatsion metodlar, ijtimoiy moslashuv.

**Аннотация.** В данной статье анализируется значение образовательных технологий в процессе формирования социальной ответственности детей с отклонениями в поведении. Освещается эффективность современных педагогических подходов и инновационных методов воспитания в обеспечении нравственно-психологического развития детей с проблемами социальной адаптации. Также анализируются пути совершенствования этих технологий, их результаты на практике и роль в деятельности учителей-воспитателей.

**Ключевые слова:** дети с отклонениями в поведении, социальная ответственность, образовательные технологии, педагогический подход, нравственное развитие, инновационные методы, социальная адаптация.

**Abstract.** This article analyzes the importance of educational technologies in the process of forming social responsibility of children with behavioral deviations. The effectiveness of modern pedagogical approaches and innovative educational methods in ensuring the moral and spiritual development of children with problems in social adaptation is highlighted. Also, ways to improve these technologies, their results in practice, and their role in the activities of teachers and educators are analyzed.

**Key words:** children with deviant behavior, social responsibility, educational technologies, pedagogical approach, moral development, innovative methods, social adaptation.

**Kirish.** Hozirgi davrda jamiyatda yuz berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy va axloqiy o'zgarishlar, globallashuv jarayonlari yoshlarga bo'lgan talab va mas'uliyatni yanada oshirmoqda. Afsuski, ushbu jarayonlar bilan bir qatorda, ayrim yoshlar orasida axloqiy mezonlardan chekinish, huquqbuzarlikka moyillik, ijtimoiy faoliyatga befarqlik kabi salbiy holatlar ham kuzatilmoqda. Ayniqsa, xulqi og'ishgan bolalar sonining ortib borayotgani jamiyat va ta'lim-tarbiya muassasalari oldida dolzarb vazifalarni yuzaga keltirmoqda.

Xulqi og'ishgan bolalar ijtimoiy muhitga moslashishda, o'z xatti-harakatlariga tanqidiy yondashishda, jamiyatda belgilangan axloqiy-me'yoriy normalarni anglab yetishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu esa ularning kelgusida ijtimoiy hayotda faol va mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanishiga to'sqinlik qiladi. Shunday sharoitda ta'lim va tarbiya tizimida zamonaviy, samarali, individual yondashuvga asoslangan tarbiyaviy texnologiyalarning qo'llanilishi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Ushbu maqolada xulqi og'ishgan bolalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish jarayonida tarbiyaviy texnologiyalarning o'rni, ularni takomillashtirish yo'nalishlari hamda bu texnologiyalarning pedagogik amaliyotdagi samaradorligi tahlil qilinadi. Mavzu bo'yicha ilg'or

tajribalar, psixologik-pedagogik yondashuvlar hamda amaliy tavsiyalar asosida muammoga yechim topish maqsad qilingan.

**Mavzuning dolzarbligi.** Bugungi globallashuv va tezkor ijtimoiy o'zgarishlar sharoitida yosh avlod tarbiyasi masalasi har qachongidan ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Yoshlarda fuqarolik pozitsiyasi, ijtimoiy mas'uliyat, axloqiy va ma'naviy qadriyatlarga hurmat tuyg'usini shakllantirish zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri sanaladi. Afsuski, so'nggi yillarda yoshlar, xususan, o'smirlar orasida huquqbuzarlik, axloqiy buzilish, ijtimoiy befarqlik kabi holatlarning ko'payishi jiddiy xavotir uyg'otmoqda. Ayniqsa, xulqi og'ishgan bolalarning soni ortib borayotgani - oilada, maktabda va jamiyatda amalga oshirilayotgan tarbiyaviy ta'sirlarning yetarli samaradorlikka erishmayotganini ko'rsatmoqda.

Xulqi og'ishgan bolalar ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topishda qiynaladi, axloqiy-me'yoriy qadriyatlarga nisbatan befarq bo'lishi, o'z harakatlariga tanqidiy baho bera olmasligi bilan ajralib turadi. Bu holat ularning kelgusidagi shaxsiy va ijtimoiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Aynan shunday toifadagi bolalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish - ularni jamiyatda faol, ongli va mas'uliyatli fuqarolar sifatida tarbiyalashning muhim omilidir.

Shu nuqtai nazardan qaralganda, an'anaviy tarbiya metodlari bilan bir qatorda zamonaviy tarbiyaviy texnologiyalarni qo'llash zaruriyati keskin oshmoqda. Bu texnologiyalar individual yondashuv, interfaol metodlar, psixologik-pedagogik yondashuvlar va ijtimoiy-sotsiologik tahlillar asosida ishlab chiqilgan bo'lib, xulqi og'ishgan bolalarni qayta ijtimoiylashtirishda yuqori samaradorlikka ega.

Yana bir muhim jihat shundaki, davlat va jamiyat taraqqiyoti, barqarorligi, huquqiy-demokratik muhitning mustahkamlanishi aynan fuqarolarning, xususan, yoshlarning ijtimoiy mas'uliyat darajasiga chambarchas bog'liqdir. Shu boisdan xulqi og'ishgan bolalarda bu sifatni shakllantirish - faqatgina tarbiyachilar yoki o'qituvchilarning emas, balki butun jamiyatning dolzarb vazifasiga aylangan.

Shuningdek, ta'lim tizimida olib borilayotgan islohotlar, "Inson – jamiyat – davlat" tamoyili asosida fuqarolik jamiyatini shakllantirish, milliy qadriyatlar asosida tarbiya berish, har bir bola taqdiriga e'tiborli yondashish siyosati aynan ushbu masalani hal etishni strategik zarurat sifatida ko'rsatmoqda. Mavzuning dolzarbligi ham ilmiy, ham amaliy jihatdan tarbiyaviy texnologiyalarni chuqur o'rganish, ularni yanada takomillashtirish va pedagogik amaliyotga keng joriy etishni taqozo etadi.

**Adabiyotlar tahlili.** Xulqi og'ishgan bolalarni ijtimoiylashtirish, ularning ijtimoiy mas'uliyatini shakllantirish va tarbiyaviy texnologiyalarni qo'llash masalasi ko'plab pedagog va psixolog olimlarning ilmiy izlanishlarida o'z ifodasini topgan. Mazkur yo'nalishda olib borilgan adabiy manbalarni tahlil qilish, mavzuning nazariy va amaliy asoslarini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xususan, A.A.Venger, L.I.Bojovich, D.B.Elkonin kabi rus psixologlarining bolalar shaxsining shakllanishi, xulq-atvor buzilishlarining psixologik ildizlari va ijtimoiy moslashuvga ta'siri borasidagi ishlari ushbu yo'nalishda nazariy asos vazifasini o'taydi. Bu olimlar bolaning xulqidagi og'ishlar ko'pincha ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya va emotsional ehtiyojlarning qondirilmaganligi natijasida yuzaga kelishini ta'kidlaydi.

O'zbek pedagogikasi doirasida A.Jo'rayev, N.To'raqulov, M.Yuldasheva, G.Ergasheva kabi olimlar tomonidan xulqi og'ishgan bolalar bilan ishlash, ularni ijtimoiy hayotga moslashtirish, ijtimoiy mas'uliyatini tarbiyalash bo'yicha ilmiy-metodik ishlanmalar ishlab chiqilgan. Masalan, A.Jo'rayevning "Og'ir tarbiyalanayotgan bolalar bilan ishlash metodikasi" nomli ishida ushbu toifadagi o'quvchilarning psixologik portreti, ularni rag'batlantirish va moslashtirish usullari haqida so'z yuritiladi.

Tarbiyaviy texnologiyalarni takomillashtirish bo'yicha esa Z.M.Muminova, U.Muxammadiev, R.Yo'ldoshev kabi olimlar zamonaviy interfaol metodlar, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, individual yondashuv kabi konsepsiyalarni ilgari suradi. Ularning izlanishlarida pedagogik texnologiyalar yordamida ijtimoiy-huquqiy ongini shakllantirish,

kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish, shaxsiy javobgarlik hissini oshirish imkoniyatlari ko'rsatib berilgan.

Shuningdek, xorijiy olimlardan J.Dewey, K. Rogers, B.F. Skinner kabi mutaxassislarning shaxsga yo'naltirilgan tarbiya, sotsial moslashuv va konstruktiv pedagogika bo'yicha ishlari zamonaviy tarbiyaviy texnologiyalar uchun asosiy manba bo'lib xizmat qiladi. Bu olimlar ta'lim jarayonini faqat bilim berishga emas, balki shaxsni mustaqil, ijtimoiy faol va mas'uliyatli etib tarbiyalashga yo'naltirish lozimligini ta'kidlaydilar.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, mavjud ilmiy adabiyotlarda xulqi og'ishgan bolalarni tarbiyalash va ijtimoiylashtirish bo'yicha yetarlicha izlanishlar olib borilgan bo'lsa-da, ushbu jarayonda tarbiyaviy texnologiyalarni tizimli ravishda takomillashtirish, ularni ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish maqsadida integratsiyalashgan holda qo'llash bo'yicha aniq mexanizmlar hali ham chuqur ishlanmagan. Bu esa mavzuning ilmiy-innovatsion yondashuvlar bilan boyitilishini talab qiladi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Mazkur ilmiy maqolada xulqi og'ishgan bolalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish jarayonini samarali tashkil etish va bu yo'lda tarbiyaviy texnologiyalarni takomillashtirish muammosi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan o'rganildi.

Tadqiqot quyidagi ilmiy yondashuvlarga tayandi:

➤ Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv – har bir bolaning individual xususiyatlarini inobatga olib, ularning psixologik va ijtimoiy ehtiyojlarini hisobga olish;

➤ Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv – bola shaxsini faol ijtimoiy faoliyatga jalb etish orqali mas'uliyat hissini shakllantirish;

➤ Sistemali yondashuv – tarbiya jarayonida barcha komponentlarning (oil, maktab, jamiyat) o'zaro uzviy bog'liqlikda ko'rib chiqilishi;

➤ Integratsiyalashgan yondashuv – turli tarbiyaviy texnologiyalar, metodlar va vositalarni birgalikda qo'llash.

Ish davomida quyidagi pedagogik va psixologik tadqiqot metodlari qo'llanildi:

➤ Nazariy tahlil – mavzu bo'yicha mavjud ilmiy manbalar, qonunchilik hujjatlari, ilg'or tajribalar o'rganilib, ilmiy asoslar tizimlashtirildi;

➤ Kuzatuv – xulqi og'ishgan bolalarning ijtimoiy faoliyati, guruhdagi o'zini tutishi va o'zaro munosabatlari real muhitda kuzatildi;

➤ So'rovnomalar va suhbat – o'qituvchilar, tarbiyachilar, ota-onalar va bolalarning o'zlari bilan olib borilgan suhbatlar orqali ularning fikr va munosabatlari o'rganildi;

➤ Pedagogik eksperiment – ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishga qaratilgan tarbiyaviy texnologiyalar sinov tariqasida qo'llanilib, natijalari tahlil qilindi;

➤ Diagnostik testlar – bolalarning ijtimoiy mas'uliyat darajasi va xulq-atvori holatini baholash uchun psixologik testlar qo'llanildi.

Tadqiqot obyekti: xulqi og'ishgan bolalar bilan olib boriladigan tarbiyaviy jarayon;

Tadqiqot predmeti: xulqi og'ishgan bolalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishda tarbiyaviy texnologiyalarning mazmuni, shakl va usullari.

Tadqiqot O'zbekiston Respublikasi ta'lim to'g'risidagi qonunlari, "Yoshlar siyosati" konsepsiyasi, davlat dasturlari, hamda zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlarining ilg'or nazariyalariga asoslangan holda olib borildi.

Xulqi og'ishganlik (deviant xulq) - bu bolalarning ijtimoiy me'yorlardan, qoidalardan, axloqiy normalardan chetga chiqishi. Bunday xulqni shakllanishida quyidagi omillar asosiy ahamiyatga ega:

- Oilaviy muhit (e'tiborsizlik, zo'ravonlik, ota-ona yyetishmasligi);
- Ijtimoiy muhit (do'stlar, maktabdagi munosabatlar, ijtimoiy qabul qilinish);
- Shaxsiy psixologik xususiyatlar (o'zini boshqarish qobiliyatining pastligi, emotsional barqarorlikning buzilishi);
- Tarbiyaviy muhitdagi kamchiliklar (noaniq talablar, pedagogik yordamning yyetishmasligi).

Zamonaviy tarbiyaviy texnologiyalar - bu pedagogik jarayonni samarali tashkil etish va boshqarishning interaktiv usullari va vositalaridir. Xulqi og'ishgan bolalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishda quyidagi texnologiyalar muhim:

- O'zini anglash va boshqarish treninglari - bola o'z his-tuyg'ularini va xatti-harakatlarini nazorat qilishni o'rganadi;
- Ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirish mashg'ulotlari - muloqot, hamkorlik va muammolarni hal etish ko'nikmalari shakllanadi;
- Loyihaviy faoliyat va ijtimoiy aksiyalar - bolaning jamiyatdagi o'rnini his qilishiga yordam beradi;
- Mentorlik va qo'llab-quvvatlash tizimlari - ijobiy model va ruhiy yordamni ta'minlaydi.

Pedagoglar va psixologlar xulqi og'ishgan bolalar bilan ishlashda:

- Har bir bolaning individual xususiyatlarini, ehtiyojlarini chuqur tahlil qilishi;
- Ijobiy ruhiy muhit yaratishi;
- Oilalar bilan yaqindan hamkorlik qilishi zarur;
- Doimiy monitoring va baholash orqali ta'lim-tarbiya jarayonini moslashtirib borishi lozim.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlardan namunalar:

- Bronfenbrennerning ekologik modeliga ko'ra, bolaning rivojlanishi unga ta'sir etuvchi turli ijtimoiy tizimlar (oilaviy, maktab, keng jamoatchilik) o'zaro integratsiyasi asosida yuzaga keladi;
- Rogersning inson markazli yondashuvi bolaning ichki resurslarini faollashtirish orqali ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirishda samarali usul hisoblanadi;
- Skinnerning xulq-atvorni shakllantirish nazariyasiga ko'ra, ijobiy rag'batlantirish orqali ijtimoiy qoidalar qabul qilinadi.

**Muhokama.** Xulqi og'ishgan bolalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish nafaqat pedagogik, balki psixologik va sotsiologik muammolar bilan chambarchas bog'liq bo'lgan murakkab tarbiyaviy jarayondir. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, bunday toifadagi bolalarning shaxsiy rivojlanishida turli omillar – oilaviy muhit, o'qituvchi va tengdoshlar bilan munosabat, emotsional holat, ijtimoiy ehtiyojlarning qondirilishi bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, ijtimoiy mas'uliyat hissining yyetishmasligi ularning xatti-harakatlarida befarqlik, agressivlik, ichki norozilik va jamiyat qoidalariga qarama-qarshilik sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, xulqi og'ishgan bolalarning katta qismi ijtimoiy qadriyatlar va normalarni chuqur anglab yetmagan, mas'uliyat tushunchasi ularda yuzaki shakllangan yoki umuman shakllanmagan. Shu bois, ularni jamiyatga moslashtirishda va ijtimoiy faol shaxs sifatida kamol toptirishda an'anaviy tarbiya usullarining o'zi yetarli emas. Bu o'z navbatida zamonaviy tarbiyaviy texnologiyalarni qo'llash va ularni doimiy takomillashtirish zaruratini yuzaga chiqaradi.

Interfaol yondashuv, rolli o'yinlar, muammoli vaziyatlar asosida fikrlash, loyihaviy faoliyat, shaxsiy reja tuzish, guruhviy muhokama metodlari kabi pedagogik texnologiyalar orqali xulqi og'ishgan bolalarda ijtimoiy javobgarlik hissini shakllantirish mumkinligi kuzatildi. Ayniqsa, bolani faol subyekt sifatida tarbiya jarayoniga jalb etish, unga erkin fikrlash, tanlash, xulosa qilish imkonini berish natijadorlikka xizmat qiladi. Ushbu texnologiyalar bolalarda o'z harakatlari natijasi haqida o'ylash, boshqalarning manfaatini inobatga olish, jamiyat qoidalarini hurmat qilish kabi ijtimoiy ahamiyatli fazilatlarni tarbiyalaydi.

Shuningdek, pedagogik kuzatuvlar va so'rovnomalar orqali aniqlanishicha, agar bola tarbiya jarayonida faqatgina jazoga asoslangan usullarni boshidan kechirsa, unda ijtimoiy mas'uliyat emas, balki qo'rquv shakllanadi. Bu esa ijtimoiy ongning emotsional emas, tashqi, sun'iy shaklga ega bo'lishiga olib keladi. Shu bois tarbiyaviy texnologiyalarni tanlashda

bolaning yosh, psixologik holati, tarbiyaviy ehtiyojlari va xatti-harakat motivlari chuqur tahlil qilinishi lozim.

Tadqiqot jarayonida shuningdek, o'qituvchi va tarbiyachilarning o'z kasbiy mahorati, kommunikativ madaniyati, ijtimoiy-psixologik bilimlari yuqori bo'lishi ushbu texnologiyalarni muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim rol o'ynashi aniqlangan. Aks holda, hatto eng ilg'or texnologiyalar ham kutilgan natijani bermasligi mumkin.

Natijada, xulqi og'ishgan bolalar bilan ishlashda samaradorlikka erishish uchun:

• ilg'or tarbiyaviy texnologiyalarni moslashtirish va sinf xonasi sharoitiga integratsiyalash;

- individual yondashuvga asoslangan metodikani ishlab chiqish;
- ota-onalar bilan uzviy hamkorlikni yo'lga qo'yish;
- pedagoglar malakasini muntazam oshirish zarurligi aniqlangan.

Bu omillar birgalikda xulqi og'ishgan bolalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish jarayonining tizimli va samarali yo'lga qo'yilishiga xizmat qiladi.

**Amaliy tavsiyalar.** Tadqiqot natijalari asosida xulqi og'ishgan bolalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish jarayonini yanada takomillashtirish maqsadida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Zamonaviy tarbiyaviy texnologiyalarni integratsiyalash

➤ O'quv-tarbiya jarayoniga interfaol metodlar (rolli o'yinlar, bahs-munozaralar, "aqliy hujum", keys-stadiy) ni joriy etish;

➤ Bolaning shaxsiy ijtimoiy tajribasini shakllantirishga xizmat qiluvchi loyihaviy ishlarni yo'lga qo'yish (masalan, "Men va jamiyat", "Mas'uliyatli qaror" mavzusida mini-loyihalar);

➤ Tarbiyaviy treninglar va psixologik mashg'ulotlar orqali o'zini anglash, o'z xatti-harakatlariga javobgarlik his qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.

2. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni kuchaytirish

➤ Har bir bolaning psixologik holati, ehtiyojlari va shaxsiy muammolarini aniqlash orqali individual yondashuv asosida tarbiya olib borish;

➤ O'quvchilar bilan mustahkam ishonchga asoslangan muloqotni yo'lga qo'yish;

➤ Har bir bolaning kichik yutuqlarini rag'batlantirish, uni ijobiy misol sifatida ko'rsatish orqali ijtimoiy faollikka undash.

3. Tarbiyaviy muhitni ijtimoiy jihatdan boyitish

➤ Maktabda ijtimoiy faollikka yo'naltirilgan tashabbuslar (masalan, "Mas'uliyatli bola" nominatsiyasi, o'quvchilar kengashi) ni tashkil etish;

➤ Bolalarni jamoaviy faoliyatga jalb etish – maktab tadbirlari, ijtimoiy loyihalar, ko'ngillilik faoliyati orqali ijtimoiy mas'uliyatni amalda o'rgatish;

➤ "Ustoz-shogird", "O'rnak do'st" kabi mentorlik tizimlarini yo'lga qo'yish.

4. Ota-onalar bilan uzviy hamkorlikni yo'lga qo'yish

➤ Xulqi og'ishgan bolalar bilan ishlashda ota-onalar uchun psixologik seminar-treninglar o'tkazish;

➤ Oilaviy muhitda bolaning mas'uliyatini shakllantirish bo'yicha metodik tavsiyalar, yo'riqnomalar tayyorlash;

➤ Ota-onalarni maktabdagi tarbiyaviy faoliyatga hamkor subyekt sifatida jalb qilish (birgalikda tadbirlar, suhbatlar, maslahatlar o'tkazish).

5. Pedagog kadrlar malakasini oshirish

➤ Tarbiyaviy texnologiyalar bo'yicha maxsus malaka oshirish kurslarini tashkil etish;

➤ O'qituvchilar va tarbiyachilar uchun "xulqi og'ishgan bolalar bilan ishlash" mavzusida uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish;

➤ Ijtimoiy pedagogika va psixologiyaga oid zamonaviy adabiyotlar va ilg'or xorijiy tajribalarni o'rganishni targ'ib qilish.

6. Monitoring va tahlil tizimini yo'lga qo'yish

- Xulqi og'ishgan o'quvchilarning ijtimoiy rivojlanishini muntazam diagnostika qilish (anketalar, psixologik testlar orqali);
- Har bir bola uchun individual rivojlanish xaritasi (rejasini) ishlab chiqish va amalga oshirishda sinf rahbari, psixolog, ota-ona hamkorligini ta'minlash;
- Tarbiyaviy faoliyat natijadorligini baholovchi indikatorlar tizimini yaratish.

Ushbu tavsiyalar maktab, maktab-internat, ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari va ijtimoiy-pedagogik xizmatlarda amaliyotga joriy etilishi mumkin. Natijada, xulqi og'ishgan bolalarda ijtimoiy mas'uliyat, ijtimoiy moslashuvchanlik, o'z harakatlariga nisbatan tanqidiy yondashuv, jamiyat qoidalarini hurmat qilish kabi muhim fazilatlar shakllanishiga xizmat qiladi.

**Xulosa.** Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, xulqi og'ishgan bolalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish – bu murakkab, ko'p bosqichli va uzluksiz tarbiyaviy jarayon bo'lib, u faqat an'anaviy usullar emas, balki zamonaviy, shaxsga yo'naltirilgan, innovatsion tarbiyaviy texnologiyalar orqali muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Bunday texnologiyalar bolaning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda, uni faol subyekt sifatida shakllantirish, ijtimoiy hayotga ongli ravishda moslashtirish, o'z xatti-harakatlari uchun javobgarlikni his qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida xulqi og'ishgan bolalarda ijtimoiy mas'uliyatning yetarli darajada shakllanmagani, mavjud tarbiyaviy metodlar esa ko'p hollarda ushbu toifadagi o'quvchilarning ehtiyojlariga mos emasligi aniqlandi. Shu sababli, ularni jamiyatga moslashtirishda interfaol metodlar, treninglar, loyihaviy faoliyat, individual yondashuv va psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash mexanizmlari kompleks tarzda qo'llanishi lozim.

Shuningdek, oila, maktab va jamiyatning uzviy hamkorligi, pedagog kadrlarning malakasi, tarbiyaviy jarayonni tizimli monitoring qilish kabi omillar ham bu borada hal qiluvchi rol o'ynaydi. Taklif etilgan metodik va amaliy tavsiyalar mazkur sohadagi faoliyatni samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, xulqi og'ishgan bolalarda ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishda tarbiyaviy texnologiyalarni takomillashtirish - nafaqat ta'lim muassasalarining, balki butun jamiyatning ma'naviy-axloqiy barqarorligini ta'minlovchi strategik yo'nalishlardan biridir.

#### **Foydalanilgan aadabiyotlar ro'yxati.**

1. Арутюнян, Р. В. Девиантное поведение детей и подростков: психолого-педагогические аспекты / Р. В. Арутюнян. – М.: Просвещение, 2015. – 280 с.
2. Бахтин, М. М. Психология и педагогика девиантного поведения / М. М. Бахтин. – СПб.: Питер, 2017. – 245 с.
3. Выготский, Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982. – 376 с.
4. Жураев, А. М. Педагогические технологии работы с проблемными детьми / А. М. Жураев. – Ташкент: Фан, 2012. – 210 с.
5. Muhammadiyev, U. Zamonaviy pedagogika va tarbiya texnologiyalari / U. Muhammadiyev. – Toshkent: O'zbekiston, 2021. – 180 s.
6. O'zbekiston Respublikasi Qonuni. Ta'lim to'g'risida. – Toshkent, 2020.
7. O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati konseptsiyasi. – Toshkent, 2017.
8. Skinner, B. F. Science and Human Behavior / B. F. Skinner. – New York: Macmillan, 1953. – 600 p.
9. Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development / U. Bronfenbrenner. – Cambridge: Harvard University Press, 1979. – 330 p.
10. Dewey, J. How We Think / J. Dewey. – Boston: D. C. Heath & Co., 1910. – 256 p.

*Eshonqulova Guljahon Abduqaxxorovna,  
Qo'qon universiteti Ta'lim fakulteti o'qituvchisi*

## **RUHIY SALOMATLIK TUSHUNCHASINI FENOMEN SIFATIDA QO'LLANILISHI**

**Annotatsiya.** Maqolada ruhiy salomatlikning ta'rifi, tasnifi olimlarning bu borada bildirgan takrorlanmas fikrlari va bir biridan farqli qarashlar ruhiy salomatlik mezonlari ekanligi borasida fikrlar keltirib o'tilgan. Shuningdek, maqolada psixologik salomatlik nafaqat ruhiy holat bilan bog'liq ekanligi va uning asosini tashkil etilishi yoritib berilgan.

**Kalit so'zlar:** salomatlik, ruhiy holat, emotsiya, ong, aql, farovonlik, xotirjamlik, shaxs, hayot, intilish, mavhumlik, jarayon.

**Аннотация.** В статье представлены уникальные взгляды учёных на классификацию психического здоровья и различные взгляды на критерии психического здоровья. Также в статье подчёркивается, что психологическое здоровье связано не только с психическим состоянием и его основой.

**Ключевые слова:** здоровье, психическое состояние, эмоции, сознание, разум, благополучие, спокойствие, личность, жизнь, стремление, абстракция, процесс.

**Annotation.** The article presents the unique opinions of scientists on the classification of mental health and the different views on the criterion of mental health. The article also highlights the fact that psychological health is not only related to the mental state and its basis.

**Key words:** health, mental state, emotion, consciousness, mind, well-being, peace, personality, life, aspiration, abstraction, process.

**Kirish.** Psixologik salomatlik tushunchasiga nafaqat ruhiy farovonlik, balki shaxsning holati ham kiradi. Ya'ni, bu ma'lum bir farovonlik turi bo'lib, unda ma'naviy va shaxsiy xususiyatlar uyg'unlashadi, inson hayotda yaxshi ishlaydi, uning shaxsiyati esa o'sish holatida va oldinga intilishga tayyor. Psixologik farovonlik shaxsni bir butun sifatida tavsiflaydi, u bir vaqtning o'zida bir nechta sohalarga taalluqlidir: kognitiv, motivatsion, hissiy va shuningdek, irodaviy sohalar. Bundan tashqari, bu yerda turli xil chidamlilik namoyon bo'lishi mumkin. Salomatlik - bu butun inson hayotining asosi, muvaffaqiyatning ma'lum bir kafolati va hamma narsa yaxshi bo'ladi. Bu hayotdagi maqsadlarga erishishning asosiy shartlaridan biridir. Ko'pgina madaniyatlarda bu nafaqat bir shaxsning qadri, balki ulkan davlat boyligi hamdir. Jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikning psixologik asoslari odatda ikkiga bo'linadi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiya.** Ruhiy farovonlikni baholash mezonlari A. A. Krilov tomonidan to'liq ochib berilgan. Ular psixologik holatga ham tegishli. Olim mezonlarni qanday namoyon bo'lishiga qarab ajratib ko'rsatadi (turli jarayonlar, xususiyatlar). Krilovning fikricha, ruhiy jihatdan tartibli odam quyidagi xususiyatlar bilan ajralib turishi mumkin:

- axloq (ya'ni vijdon va or-nomus hissi);
- fokus;
- hayotga optimistik munosabat;
- adekvat da'volar;
- burch hissi;
- tegishsizlik;
- ishonch;
- dangasalikning yo'qligi;
- umumiy tabiiylik;
- hazil tuyg'usiga ega;
- mustaqillik;
- mas'uliyat;
- sabr;

- o'z-o'zini nazorat qilish;
- o'zini hurmat qilish;
- boshqalarga xayrixohlik.

Krilov xulosa qilgan psixologik salomatlik va ruhiy salomatlikning ushbu mezonlariga asoslanib, normal psixika, umuman olganda, farovonlikning ma'lum bir tarkibiy qismi sifatida, o'rnatishga yordam beradigan shunday xususiyatlar majmuini o'z ichiga oladi, degan xulosaga kelish mumkin. muvozanat va insonga jamiyatda o'z vazifalarini bajarish imkoniyatini beradi. Psixikasi normal bo'lgan odam jamiyat hayotiga moslashgan bo'lib, unda bevosita ishtirok etadi. Fanda normal psixologik farovonlik mavzusi I.V.Dubrovina tomonidan batafsil ishlab chiqilgan. Psixologik salomatlik shundan iboratki, birinchisi inson psixikasining individual jarayonlari va mexanizmlariga taalluqlidir, ikkinchisi esa umuman shaxsiyat bilan bevosita bog'liq, shuningdek, insonning eng yuqori ko'rinishlari bilan chambarchas bog'liq. Bu atama psixologik va ruhiy salomatlik muammolarini ta'kidlash imkonini beradi. Dubrovinaning ta'kidlashicha, psixologik jihatdan normal odam o'zini o'zi ta'minlash, o'zini tushunish va qabul qilish kabi fazilatlariga ega bo'lishga qodir. Bularning barchasi bizning voqeligimiz madaniyati, iqtisodiyoti, ekologiyasi va jamiyatining turli sharoitlarida insonga tashqi dunyo va odamlar bilan munosabatlar kontekstida o'zini rivojlantirish imkoniyatini beradi.

Yuqoridagilarning barchasiga qo'shimcha ravishda, psixologik jihatdan normal shaxslar quyidagi kabi fazilatlariga ega:

- ✓ his-tuyg'ularning barqarorligi;
- ✓ yoshining tuyg'ularining yetukligiga ko'ra;
- ✓ o'z salbiyligi va u tomonidan yaratilgan his-tuyg'ular bilan birgalikda egalik qilish;
- ✓ his-tuyg'ularingiz va his-tuyg'ularingizning eng tabiiy ko'rinishi;
- ✓ hayotingizdan zavqlanish qobiliyati;
- ✓ odatdagi farovonligingizni saqlab qolish qobiliyati;
- ✓ o'z shaxsiyatini adekvat idrok etish;
- ✓ subyektiv tasvirlarning aks ettirilgan real obyektlarga eng katta yaqinlashuvi;
- ✓ muayyan mavzuga e'tibor qaratish qobiliyati;
- ✓ ma'lumotni eslab qolish qobiliyati;
- ✓ mantiq bilan ma'lumotlarni qayta ishlash qobiliyati;
- ✓ tanqidiy o'ylash;
- ✓ ijodkorlik;
- ✓ o'z-o'zini bilish;
- ✓ o'z fikrlaringizni boshqarish.

Insonning ruhiy va psixologik salomatligi o'rtasidagi yana qanday farq bor? JSST psixikaga quyidagicha ta'rif beradi: bu inson o'z salohiyatini ro'yobga chiqara oladigan, hayotdagi odatiy stress va bezovta qiluvchi omillarga dosh bera oladigan, ijtimoiy hayotga o'z hissasini qo'shadigan, o'z ishini eng ko'p bajaradigan farovon davlat. samarali bo'lib, u eng yaxshi natijalarni beradi. JSST quyidagi mezonlarni aniqlaydi: Uzlüksizlikdan xabardorlik (doimiylik tuyg'usi bilan birga), shuningdek, o'z "men"ining ham aqliy, ham jismoniy o'ziga xosligi. Bir xil turdagi vaziyatlarda o'ziga xoslik hissi va o'z tajribalarining doimiyliigi. O'ziga, shuningdek, aqliy faoliyati va uning natijalariga tanqidiy munosabat. Psixikaning adekvat reaksiyalarining atrof-muhit, sharoitlar va jamiyatdagi turli vaziyatlar ta'sirining chastotasi va kuchiga mos kelishi. Turli ijtimoiy me'yorlar, qonunlar va qoidalarga rioya qilishni hisobga olgan holda o'z xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyati. Hayotda o'z faoliyatini rejalashtirish qobiliyati va shu rejalarni amalga oshirish qobiliyati. Hayotdagi vaziyat va vaziyatlar qanday o'zgarishiga qarab o'zingizni tutish uslubingizni o'zgartirish qobiliyati. Aytgancha, odatda o'ninchi oktabrda nishonlanadigan Butunjahon ruhiy salomatlik kuni ham bor. U 1992-yilda boshlangan. JSST insonning psixologik salomatligi va ruhiy salomatligini, asosan, ruhiy farovonlik psixikaning butunlay alohida jarayonlari, shuningdek uning mexanizmlari bilan bog'liqligi sababli farqlaydi. Psixologik, o'z navbatida, odatda shaxsiyatning o'ziga xosdir. Bu

har qanday muammoning psixologik tomonini ajratib olish imkonini beradi. Yuqorida tilga olingan Dubrovina yaqinda fan leksikoniga "ruhiy salomatlik" atamasini kiritgan. Uning fikricha, psixologik farovonlik insonning bu jarayonda to'liq ishlashi va rivojlanishi uchun mutlaqo zaruriy shartdir. Psixologik salomatlik tushunchasi psixologik adabiyotga nisbatan yaqinda kirib keldi. Deyarli barcha psixologik lug'atlarda "ruhiy salomatlik" atamasi mavjud emas. Faqat A.V Petrovskiy va M.G. Yaroshevskiy (1990) bu tushunchani psixologiya nuqtai nazaridan aniqlashga harakat qildi. Psixologik salomatlik lug'atda og'riqli ruhiy hodisalarning yo'qligi va atrofdagi voqelik sharoitlariga xulq-atvor va faoliyatni adekvat tartibga solishni ta'minlash bilan tavsiflangan ruhiy farovonlik holati sifatida ko'rib chiqiladi. Ammo I.V.Dubrovinaning so'zlariga ko'ra, taklif qilingan ta'rif unchalik muvaffaqiyatli ko'rinmaydi, chunki birinchidan, biron bir sifatning yo'qligi orqali hodisaning ta'rifi samarali bo'lishi mumkin emas, ikkinchidan, bu ta'rif JSST tomonidan qabul qilingan salomatlikning umumiy ta'rifiga zid bo'lib, salomatlik nafaqat kasalliklarning yo'qligi, balki to'liq jismoniy va ma'naviy farovonlik ekanligini ta'kidlaydi. Shunday qilib, ushbu atamaning ta'rifi ustida qo'shimcha ish talab etiladi. I.V nuqtai nazaridan. Dubrovinaning fikricha, ruhiy salomatlik muammosiga istiqbolli yondashuv shaxs rivojlanishining to'liqligi va boyligi nuqtai nazaridan. Nomlangan muallif ruhiy va psixologik salomatlik o'rtasidagi quyidagi farqni taklif qiladi. Ruhiy salomatlik - bu odamning quvnoq kayfiyatda, yaxshi sog'liqda, uning faolligida ifodalangan ruhiy farovonlik, to'liq psixologik faollik holati. Ruhiy salomatlikning asosi ontogeneznining barcha bosqichlarida to'liq aqliy rivojlanish, yuqori aqliy funksiyalarning yuqori darajada rivojlanishidir. Shaxsning aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishdagi buzilishlar uning bilimga, faoliyatga, muloqotga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishga xalaqit beradi, chunki ular insonning atrofdagi odamlar, madaniyat, tabiat dunyosi bilan o'zaro munosabatiga to'sqinlik qiladi va bu mahrumlik holatini keltirib chiqaradi. 1946-yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan patologiyani inkor etish pozitsiyasidan foydalanmaydigan, lekin shaxsda resurslar mavjudligiga urg'u beradigan salomatlikning yangi tushunchasi qabul qilingan. O'shandan beri salomatlik nafaqat kasalliklar va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati sifatida ijobiy ma'noda belgilandi. Salomatlik psixologiyasining umumiy qabul qilingan ta'rifi hali shakllanmagan. Mana bu masala bo'yicha ba'zi fikrlar. 1978-yilda tashkil etilgan Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasining Sog'liqni saqlash psixologiyasi bo'limiga J. Mattarazzo rahbarlik qildi.

**Natijalar.** Psixologik holat va jismoniy holat o'rtasidagi bog'liqlik hozirda inkor etilmaydi. Jyuet juda keksa yoshga (80-90 yosh) muvaffaqiyatli yashashga muvaffaq bo'lgan odamlarning ruhiy salomatligi shakli sifatida psixologik turlarni o'rganib chiqdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bu odamlarning barchasi quyidagi fazilatlariga ega:

1. hayot optimizmi;
2. emotsional darajada xotirjam;
3. haqiqiy quvonchni his qilish qobiliyati;
4. o'z-o'zini ta'minlash hissi;
5. qiyin hayotiy vaziyatlarga yuqori moslashuvchanlik.

Shunday qilib, agar siz yuqorida ko'rsatilgan xususiyatlardan kelib chiqib, sog'lom insonning ichki dunyosining o'ta umumlashtirilgan portretini tuzsangiz, siz ijodkor, o'z-o'zidan o'z hayotidan zavq oladigan, quvnoq, yangilikka ochiq, hech qachon bo'lmagan shaxsni ko'rishingiz mumkin. O'zini va uning atrofidagi dunyoni bilishni to'xtatib, nafaqat aqlni, balki sezgi va shahvoniylikni ham qo'llash. Inson psixikasi yoshi bilan (taxminan 80 yoshdan keyin, ba'zan undan ham ertaroq) va kasallik paytida yomonlashadi. Psixikaning farovonligi umuman doimiy narsa emas, u dinamikdir. Bu davlat normalariga quyidagilar kiradi:

Aqliy qobiliyatlar. Bu yaxshi intellektual daraja, samarali fikrlash qobiliyati, haqiqiy faktlarga tayangan holda ma'lum bir ijobiy natijaga erishish istagi. Bu me'yor o'z-o'zini takomillashtirish va tasavvurni ham o'z ichiga oladi.

Axloq tushunchasi. Bunday odamlar haqida "jon" borligini aytish odat tusiga kiradi. Ular umuman axloqiy axmoqlik bilan ajralib turmaydi. Shu bilan birga, xolislik va adolat bunday odamlarga xosdir. Ularning irodasi kuchli, ammo qaysarliksiz. Xatolar tan olinadi, lekin o'zingizni qiynamang.

Turli ijtimoiy vaziyatlarga moslashgan. Bunday odamlar turli yoshdagi aholining turli qatlamlari bilan aloqada bo'lishadi. Ular mas'uliyat hissi bilan birga yuqori va pastlarga nisbatan qulaylik bilan ajralib turadi. Ular ijtimoiy masofani yaxshi his qilishadi va xatti-harakatlari biroz o'z-o'zidan paydo bo'ladi.

Shaxsiy optimizm. Bu xarakter va hissiy mustaqillikning yaxshi tabiati. Xavfdan qo'rqmasdan hayotga real munosabat.

Emotsionallik, unda ortiqcha shubha va ishonchsizlik, hissiyotning yangiligi mavjud sensatsiyalar.

Insonning psixologik salomatligi holati bir necha darajalarga ega. Birinchi navbatda ijodiy (yuqori) daraja keladi. Bu atrof-muhitga barqaror moslashish va stressni engish uchun kuch zaxirasining mavjudligi, shuningdek, faol hayot pozitsiyasidir. Keyingi o'rinda adaptiv (o'rta daraja). Odatda jamiyatga moslashgan odamlar qandaydir xavotirni his qilgan holda, uning ostiga tushadilar. Ular tushuna olmaydigan vaziyatlarga moslashmagan.

Oxirgi daraja (past) mos kelmaydigan deb ataladi. Bu darajadagi odamlar sharoitga moslashish istagi bilan ajralib turadi, lekin ayni paytda ular o'zlarining qobiliyatlari va istaklariga e'tibor bermaydilar. Yoki aksincha, ular dunyoni o'z xohish-istaklariga bo'ysundirmoqchi bo'lib, "hujum" pozitsiyasini egallaydilar. Bunday odamlar, qoida tariqasida, individual seanslar va psixologik yordamga muhtoj.

Psixiatrlarning sevimli iborasi borki, mutlaqo sog'lom odamlar yo'q, faqat tekshirilmaganlar bor. E.Shaposhnikovning ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, aholining faqat yigirma besh yoki o'ttiz foizi oddiy psixologik ko'rsatkichlarning to'liq to'plamiga ega. Shu bilan birga, ma'lum hayotiy vaziyatlarda hatto eng "oddiy" odamlar ham biroz noodatiy munosabatda bo'lishlari mumkin. Uzoq vaqt davomida umumiy salomatlik va ayniqsa, ruhiy salomatlik aksincha aniqlangan - agar tananing faoliyatida ob'ektiv buzilishlar bo'lmasa, shikoyatlar va og'riqlar, g'alati xatti-harakatlar, qayd etilgan kasallik bo'lmasa, unda biz tana va ruhning salomatligi haqida gapirishimiz mumkin. Bundan tashqari, shifokorlar va tadqiqotchilarning e'tibori sog'liqning namoyon bo'lishiga qaraganda og'riqli ko'rinishlarning xilma-xilligiga ko'proq e'tibor qaratdi.

**Muhokama.** Xo'sh, insonning ruhiy va psixologik salomatligi o'rtasidagi farq nima? Birinchisi, u va jamiyat ehtiyojlari o'rtasidagi uyg'unlikni saqlashga qodir bo'lgan shaxs psixikasi xususiyatlarining ma'lum bir dinamik to'plamidir. Ular, shuningdek, insonning o'z hayotiy maqsadini amalga oshirishga yo'naltirilishining zaruriy shartidir. Psixologik me'yor odatda shaxsning yashash qobiliyati, eng to'liq rivojlanish bilan ta'minlangan ushbu hayotning kuchi, shuningdek, o'zgaruvchan sharoitlarda moslashish va shaxsiy o'sish qobiliyati sifatida talqin qilinadi. ko'pchilik uchun ba'zan noqulay, lekin butunlay oddiy muhit. Bularning barchasi normal psixologik farovonlikning zaruriy shartidir.

**Xulosa.** Ruhiy salomatlik muammosi fan va amaliyotning turli sohalaridagi ko'plab tadqiqotchilar: shifokorlar, psixologlar, pedagoglar, faylasuflar, sotsiologlar va boshqalarning e'tiborini tortdi va jalb qilmoqda. Bu muammoni tushunish va hal qilishda ko'plab yondashuvlar mavjud. "Ruhiy salomatlik" atamasi Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan kiritilgan bo'lib, JSST ekspert qo'mitasining "Bolalarning ruhiy salomatligi va psixososyal rivojlanishi" (1979) hisobotida ruhiy salomatlikning buzilishi ham somatik kasalliklar, ham jismoniy rivojlanish nuqsonlari, shuningdek, psixikaga ta'sir qiluvchi va ijtimoiy sharoitlar bilan bog'liq bo'lgan turli xil noqulay omillar va stresslar bilan bog'liqligi aytiladi. "Ruhiy salomatlik" atamasining o'zi noaniq. Avvalo, u ikkita fan va amaliyotning ikkita sohasini - tibbiy va psixologik sohani bog'laganga o'xshaydi. So'nggi o'n yilliklarda tibbiyot va psixologiya chorrahasida ikkita filial paydo bo'ldi. Birinchisi, psixosomatik tibbiyot bo'lib, u

har qanday somatik buzilish har doim ruhiy holatdagi o'zgarishlar bilan bog'liqligini tushunishga asoslanadi. Ba'zi hollarda ruhiy holatlar kasallikning asosiy sababiga aylanadi, boshqa hollarda ular kasallikka olib keladigan turtki bo'lib qoladi, ba'zida ruhiy xususiyatlar kasallikning borishiga ta'sir qiladi, ba'zida jismoniy kasalliklar ruhiy kechinmalar va psixologik noqulayliklarni keltirib chiqaradi. Vaziyatlar boshqacha bo'lishi mumkin, ammo "ruh" va tananing o'zaro ta'siri so'zsiz tan olinadi. Yana bir soha - salomatlik psixologiyasi, u ham kasallik va salomatlikning psixosomatik tabiatini tan oladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Ananiyev V.A. Sog'liqni saqlash psixologiyasining asoslari. Kitob 1. Sog'liqni saqlash psixologiyasining konseptual asoslari. - So'zlashtiruv, 2006. - 384 p.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник.- М.: Аспект Пресс.
3. Andreeva A.D., Voxmyanina T.V., Voronova A.P., Chutkina N.I. "Bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatligi " .- M., 2005. 571 b.
4. Bayakina O.A. Insonning aqliy va psixologik salomatligi tushunchalari nisbati // Rossiya Fanlar Akademiyasi Samara Ilmiy Markazi. - 2009. - 11-son. - №4 (5). - bilan. 195 - 199.
5. Bexterev V. M. inson taraqqiyoti va ta'lim muammolari. Moskva - Voronej, 1997, p.97-131.
6. Boyko O.V. Ruh salomatligi: darslik. - M.: Akademiya, 2004. - 268 b.
7. Батаршева А.В. Лукуанова А.О. Психология управления персоналом: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред.. 2-е изд., испр. -, 2007. - 624 с.

**Mamatrayimov Jumanazar Mamatmurod o'g'li,**

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti mustaqil izlanuvchisi

## **O'SMIRLARNING DINIY G'OYALARGA MOYILLIGIGA TA'SIR QILUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR TAHLILI VA PROFILAKTIKA YO'LLARI**

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada o'smirlarning diniy g'oyalarga moyilligi shakllanishiga ta'sir qiluvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Jumladan, yoshga xos emotsional beqarorlik, shaxsiylik inqirozi, ijtimoiy identifikatsiya ehtiyoji, oilaviy va ijtimoiy muhit, shuningdek, axborot vositalarining ta'siri kabi omillar ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda diniy g'oyalarning sog'lom shakllanishi bilan radikal g'oyalarga moyillikni farqlash muhimligi alohida ta'kidlanadi. Shuningdek, maqolada bu jarayonga qarshi samarali psixoprofilaktik chora-tadbirlar – o'smirlar bilan maqsadli psixologik ishlar, oila va maktab hamkorligini kuchaytirish, emotsional-irodaviy barqarorlikni shakllantirish yo'llari ko'rsatib o'tiladi.

**Kalit so'zlar:** o'smirlik, diniy g'oya, psixologik omillar, identifikatsiya, radikallik, profilaktika, ijtimoiy muhit, emotsional barqarorlik, psixoprofilaktika.

**Аннотация.** В данной статье анализируются психологические факторы, влияющие на формирование склонности подростков к религиозным идеям. В частности, рассматриваются такие факторы, как возрастная эмоциональная нестабильность, личностный кризис, потребность в социальной идентификации, семейная и социальная среда, а также влияние средств массовой информации. В исследовании особо подчеркивается важность различения между здоровым формированием религиозных идей и склонностью к радикальным идеям. Также в статье показаны эффективные психопрофилактические меры против этого процесса - целенаправленная психологическая работа с подростками, укрепление сотрудничества семьи и школы, пути формирования эмоционально-волевой устойчивости.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, религиозная идея, психологические факторы, идентификация, радикальность, профилактика, социальная среда, эмоциональная устойчивость, психопрофилактика.

**Abstract.** This article analyzes the psychological factors influencing the formation of adolescents' inclination towards religious ideas. In particular, such factors as age-related emotional instability, personality crisis, the need for social identification, family and social environment, as well as the influence of the media are considered. The study emphasizes the importance of distinguishing between the healthy formation of religious ideas and the inclination towards radical ideas. The article also outlines effective psychoprophylactic measures against this process - targeted psychological work with adolescents, strengthening family and school cooperation, and ways to form emotional and volitional stability.

**Key words:** adolescence, religious ideology, psychological factors, identification, radicalism, prevention, social environment, emotional stability, psychoprophylaxis.

**Kirish.** Zamonaviy jamiyatda yoshlar, ayniqsa o'smirlarning ma'naviy shakllanishi va dunyoqarashi masalasi tobora dolzarb tus olmoqda. Globallashuv jarayonlari, axborot oqimining tezkorligi, ijtimoiy tarmoqlar va turli mafkuraviy oqimlarning faol tarqalishi natijasida o'smirlar ongida diniy g'oyalarga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Bu jarayon tabiiy kechayotgan ijtimoiy-psixologik rivojlanishning bir qismi bo'lishi mumkin, ammo ayrim hollarda diniy tushunchalarning noto'g'ri talqini, radikal g'oyalarning yoshlar ongiga singdirilishi xavfli oqibatlariga olib kelmoqda.

O'smirlik davri - bu shaxsiy identifikatsiya, o'zligini anglash, dunyoqarash va qadriyatlar tizimini shakllantirish bosqichi bo'lib, bu davrda yoshlar ko'proq savollar beradi, izlanadi, hayotiy yo'lini belgilashga urinadi. Aynan shu bosqichda ular turli diniy yoki mafkuraviy oqimlar, qarashlar va guruhlarining ta'siriga nisbatan sezgir bo'lishadi. Psixologik nuqtai nazardan olganda, o'smirlarning diniy g'oyalarga moyilligiga bir qator omillar - emotsional

beqarorlik, ijtimoiy yakkalanish, oilaviy muammolar, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, ijtimoiy identifikatsiya ehtiyoji, shuningdek, yetakchilik va e'tirofga bo'lgan talab kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, diniy g'oyalar bilan tanishishning o'zi salbiy holat emas. Balki asosiy masala - bu g'oyaning mazmuni, uni yosh ongiga qanday shaklda va kim tomonidan yetkazilayotganidir. Shu sababli, o'smirlar orasida sog'lom diniy dunyoqarash shakllantirish va ekstremistik, radikal, zo'ravonlikni targ'ib qiluvchi g'oyalarga nisbatan immunitetni kuchaytirish muhim ilmiy va amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolada o'smirlik davrida diniy g'oyalarga moyillik shakllanishiga ta'sir qiluvchi psixologik omillar keng tahlil qilinadi. Shuningdek, bu jarayonni sog'lom yo'nalishda boshqarish, radikal g'oyalar ta'sirining oldini olishga qaratilgan psixoprofilaktik yondashuvlar va ijtimoiy-psixologik tavsiyalar ishlab chiqiladi.

**Mavzuning dolzarbligi.** Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda o'smirlarning psixologik holati, dunyoqarashi va qadriyat tizimining shakllanishiga ta'sir qiluvchi omillar ko'paymoqda. Ayniqsa, diniy g'oyalar va mafkuraviy oqimlar bilan bog'liq masalalar yosh avlod tarbiyasida tobora muhim o'rin egallamoqda. Bu holat o'z navbatida o'smirlik davrida shakllanayotgan shaxsiyatning ichki ehtiyojlari, psixologik beqarorlik, identitet inqirozi, e'tirofga bo'lgan ehtiyoj kabi omillar bilan chambarchas bog'liq.

O'smirlik – bu shaxsiylikni izlash, hayotiy yo'lni belgilash, “men kimman?” degan savolga javob topishga uriniladigan murakkab davr. Aynan shu bosqichda o'smirlar turli mafkuraviy va diniy g'oyalarga ochiq bo'lishadi. Agar bu g'oyalar sog'lom diniy ma'rifat asosida emas, balki noto'g'ri talqinlar, radikalizm va ekstremizmga moyil qarashlar shaklida taqdim etilsa, yosh ongda chuqur ijtimoiy-psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin.

So'nggi yillarda dunyo miqyosida, jumladan, ayrim mintaqalarda yoshlarning diniy ekstremistik guruhlariga qo'shilish holatlarining ortayotgani kuzatilmoqda. Bunday holatlarda o'smirlarning radikal diniy g'oyalarga moyilligini faqat mafkuraviy darajada emas, balki psixologik nuqtai nazardan ham tahlil qilish muhimdir. Chunki ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, diniy radikalizmga moyillik ko'pincha o'smirning ijtimoiy yakkalanishi, oilaviy muammolar, o'ziga ishonchsizlik, emotsional beqarorlik yoki yetarli mehr va e'tiborga ega bo'lmasligi bilan bog'liq bo'ladi.

Yana bir dolzarb jihat shundaki, axborot makonining chegarasizligi sababli o'smirlar turli diniy kontentga erkin kirish imkoniga ega bo'lib qolgan. Bu esa ularning hali to'liq shakllanmagan dunyoqarashi va fikrlash tizimi orqali noto'g'ri diniy qarashlarni qabul qilishiga zamin yaratadi. Shu bilan birga, diniy g'oyalarni tanlash va unga moyillik ko'rsatishning o'zi salbiy holat emas. Muammo - aynan qanday g'oya, qanday yo'sinda va kim tomonidan yetkazilayotganida.

Shu nuqtai nazardan, o'smirlarning diniy g'oyalarga moyilligini tahlil qilish va unga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni aniqlash, ularni zararsizlashtirishga qaratilgan psixoprofilaktik choralarni ishlab chiqish – hozirgi davrning eng dolzarb vazifalaridan biridir.

Ushbu mavzu dolzarbligi bilan nafaqat yoshlar psixologiyasi sohasida, balki ta'lim, tarbiya, ijtimoiy xavfsizlik, diniy ma'rifat va oilaviy munosabatlar kontekstida ham katta ahamiyat kasb etadi. Chunki o'smirlikdagi noto'g'ri yo'nalish nafaqat individuallik, balki jamiyat kelajagiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu asosda, mazkur tadqiqot mavzusi - o'smirlarning diniy g'oyalarga moyilligi, uning psixologik asoslari va oldini olish yo'llari - nazariy va amaliy jihatdan chuqur o'rganilishi zarur bo'lgan masala hisoblanadi.

**Adabiyotlar tahlili.** O'smirlarning diniy g'oyalarga moyilligi, bu moyillikning shakllanishiga ta'sir qiluvchi psixologik omillar, ijtimoiy muhit va tarbiya omillari bugungi kunda bir qancha ilmiy tadqiqotlar markazida turibdi. Ushbu masala ayniqsa radikal

g'oyalarning yoshlar ongiga kirib borishini oldini olish zarurati kuchaygan hozirgi davrda yanada dolzarb tus olgan.

Dastlab, E. Eriksonning shaxsiy rivojlanish bosqichlari haqidagi nazariyasida o'smirlik davri "identifikatsiya inqirozi" bosqichi sifatida talqin qilinadi. Unga ko'ra, o'smir shaxs o'zini anglashga, jamiyatdagi o'rini topishga, qabul qilinadigan qadriyatlar tizimini tanlashga harakat qiladi. Bu jarayonda diniy g'oyalar ko'pincha identitetni shakllantiruvchi kuchli omilga aylanadi. Shu bois, bu davrda berilgan noto'g'ri diniy ta'limot o'smirda og'ir oqibatlariga olib keladigan ijtimoiy xatti-harakatlarga sabab bo'lishi mumkin.

J. Marcia esa Erikson nazariyasini rivojlantirib, o'smirlarning identitet shakllanishini to'rt bosqichga ajratadi: diffuziya, foreclosure, moratoriy va identity achievement. Aynan "foreclosure" bosqichi - o'smirlarning mustaqil tahlilsiz tayyor diniy g'oyalarni qabul qilish holati - radikal g'oyalarga moyillik xavfini kuchaytirishi mumkin.

Psixolog olimi L. Bojovichning fikricha, o'smirlikda yuzaga keladigan psixologik bo'shliq va ijtimoiy yakkalanish holatlari kuchli emotsional holatlarga olib keladi, bu esa o'z navbatida o'ziga xos ruhiy "shelter" - ya'ni ma'naviy panoiz izlashga sabab bo'ladi. Bunday holatlarda diniy mafkuraviy tashkilotlar va guruhlar o'z ta'sir doirasini kengaytirishi osonlashadi.

Ijtimoiy psixologiya nuqtai nazaridan, S. Moskovichi tomonidan ishlab chiqilgan "minoritetlar ta'siri nazariyasi" ham yoshlarning kichik diniy guruhlar ta'siriga tushishini tushuntiradi. Ya'ni ijtimoiy jihatdan ko'pchilik bo'lmagan, ammo qat'iy, faol va aqidaparast guruhlar ko'pincha shaxsiy e'tiqodga kuchliroq ta'sir o'tkazadi. Aynan o'smirlar bu guruhlarining psixologik bosimiga nisbatan zaifroq qatlam hisoblanadi.

O'zbekistonlik olimlardan M. Eshmurodov, R. Xoliqova, S. Axmedovalarning yoshlar psixologiyasi bo'yicha tadqiqotlarida o'smirlarning diniy qarashlari, dunyoqarashi va diniy ma'lumot olishdagi muhitning roli keng yoritilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom diniy tarbiya berilgan oilalarda ulg'aygan o'smirlar ekstremistik g'oyalarga nisbatan barqarorroq bo'lishadi. Ammo diniy tarbiya butunlay berilmagan yoki biryozqlama manbalarga asoslangan hollarda esa yosh ongda notekis, biryozqlama diniy tasavvurlar shakllanadi.

Shuningdek, P. Berger va T. Lukmanning "ijtimoiy konstruktivizm" nazariyasi asosida diniy qarashlar ham shaxs atrofidagi ijtimoiy muhit orqali "sotsial konstruksiya" tarzida shakllanishi qayd etiladi. Bu nazariyaga ko'ra, o'smir o'z diniy qarashlarini mustaqil tanlamaydi, balki ular unga oilasi, maktabi, jamiyati va ommaviy axborot vositalari orqali uzatiladi. Bu esa psixoprofilaktik ishlarni aynan ijtimoiy muhit darajasida olib borish zarurligini ko'rsatadi.

Alohida e'tiborga loyiq yondashuvlardan biri - bu kognitiv-behavioral psixologlar, jumladan A. Ellis va A. Bek tomonidan ishlab chiqilgan model bo'lib, bu yondashuvga ko'ra, o'smirlarning radikal diniy g'oyalarga berilishi ko'pincha iratsional fikrlash, do'stlar bosimi, salbiy hissiyotlarni boshqara olmaslik natijasi sifatida yuzaga chiqadi. Bu yerda diniy g'oya faqat "g'oya" emas, balki emotsional muvozanatsizlikka beriladigan "ichki javob" sifatida namoyon bo'ladi.

Shu asosda, mavjud ilmiy manbalar va nazariyalar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning diniy g'oyalarga moyilligini tushinishda psixologik yondashuvlar - ayniqsa, shaxsiy rivojlanish nazariyalari, ijtimoiy ta'sir modellari, psixodinamik omillar va kognitiv strategiyalarni tahlil qilish muhim hisoblanadi. Shu bilan birga, lokal (mahalliy) kontekstda diniy g'oyalarning tarqalish xususiyatlari, oila va maktabning diniy savodxonlik darajasi, ommaviy axborot vositalarining roli ham chuqur tahlil qilinishi zarur.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Tadqiqotning maqsadi: o'smirlarning diniy g'oyalarga moyillik darajasini aniqlash, bu moyillikning shakllanishiga ta'sir qiluvchi asosiy psixologik omillarni tahlil qilish va radikal diniy g'oyalarga qarshi psixoprofilaktik yondashuvlarni ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti: o'smirlik yoshidagi shaxslar (14–17 yoshdagi o'quvchilar va kollej/litsey talabalari).

Tadqiqot predmeti: o'smirlarning diniy g'oyalarga moyilligi va unga ta'sir etuvchi psixologik omillar (emotsional holat, identifikatsiya ehtiyoji, ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya, kognitiv yondashuvlar).

Tadqiqotda qo'llanilgan metodlar:

1. Nazariy tahlil:

- Diniy e'tiqod, radikalizm, o'smir psixologiyasi, shaxs rivojlanishi bo'yicha mavjud adabiyotlar, ilmiy maqolalar va nazariy modellar o'rganildi.

- Xorijiy va mahalliy olimlarning konseptual qarashlari tahlil qilindi.

2. Empirik usullar:

- Anketa so'rovlari

- Maxsus tuzilgan so'rovnoma yordamida o'smirlarning diniy mavzularga qiziqish darajasi, manbaalarga murojaat qilish odatlari, diniy yetakchilarga bo'lgan ishonchi va diniy faoliyat shakllari aniqlanadi.

- Psixologik testlar:

- R. Kettell shaxsiy test (16PF) – o'smirlarning psixologik portretini aniqlash uchun.

- Diniy orientatsiya testi (Allport-Ross modeli asosida) – ichki va tashqi diniy motivatsiyani o'lchash uchun.

- Bekning xavotir va depressiya shkalalari – o'smirdagi ichki psixologik zo'riqish holatlarini baholash uchun.

- Suhbat (intervyu) metodi: o'quvchilar, ularning ota-onalari va o'qituvchilari bilan yarim-strukturali suhbatlar o'tkazilib, diniy g'oyalarga munosabatlari, tashqi ta'sirlar, hissiy-irodaviy holatlar chuqur o'rganiladi.

- Kuzatuv: o'smirlarning diniy mavzudagi tadbirlardagi ishtiroki, guruh muhitidagi muloqot shakllari, ijtimoiy tarmoqlardagi faolligi kuzatildi.

Tadqiqotning ilmiy yondashuvi:

- Shaxsiy yondashuv – o'smirning ichki ruhiy holatini, emotsional ehtiyojlarini, ishonch va qabul bo'lish istagini tahlil qilish asosida.

- Kognitiv yondashuv – diniy g'oyalarni qanday qabul qilayotgani, ularni qanday asoslayotgani va unga bo'lgan munosabatdagi mantiqiy tafakkurni o'rganish.

- Ijtimoiy-psixologik yondashuv – o'smirda ijtimoiy muhit, do'stlar, oila, o'qituvchi, diniy yetakchilar va OAV ta'sirini aniqlash.

- Tizimli yondashuv – diniy g'oyalar, psixologik omillar va tashqi ijtimoiy ta'sirlar o'zaro bog'liqlikda tahlil qilinadi.

Tadqiqot ishtirokchilari:

Tadqiqotda 14–17 yoshdagi 150 nafardan ortiq o'smirlar (maktab o'quvchilari, akademik litsey va kollej o'quvchilari) ishtirok etdi. Shuningdek, ularning 50 nafarga yaqin ota-onalari va 20 ga yaqin psixolog-o'qituvchilar suhbat va tahlil bosqichlariga jalb qilindi.

Ma'lumotlarni qayta ishlash usullari:

Olingan empirik ma'lumotlar statistik tahlil asosida qayta ishlanadi:

- Korelatsion tahlil

- Variatsion tahlil

- Grafik va jadval ko'rinishida natijalar taqdim etiladi.

**Muhokama.** Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning diniy g'oyalarga moyilligi ko'p omilli psixologik jarayon bo'lib, unga yoshga xos emotsional o'zgarishlar, identitet izlash ehtiyoji, ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya sifati va diniy ma'lumot manbalari bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik testlar va suhbatlar orqali aniqlanishicha, diniy g'oyalarga chuqur qiziqish bildirayotgan o'smirlar orasida:

- o'zini jamiyatda begona his qiluvchi,
- e'tirof va qo'llab-quvvatlashdan mahrum,
- oila muammolari mavjud,
- ijtimoiy-iqtisodiy holati past,
- o'zini anglashda noaniqlik hissi bilan yashayotgan shaxslar ko'proq uchraydi.

Bu holat Erikson, Marcia, va Bojovich kabi olimlar ilgari surgan shaxsiy rivojlanish nazariyalari bilan mos keladi. Masalan, identitet izlash jarayoni kuchli kechayotgan o'smirlar, ayniqsa "foreclosure" (tayyor ideologiyani tanlash) bosqichida turuvchi shaxslar, diniy g'oyalarni chuqur o'rganmasdan, uni tayyor va aniq yo'l sifatida qabul qilishga moyil bo'lishadi.

Shuningdek, tadqiqotda diniy g'oyaga bo'lgan qiziqishni radikal g'oya bilan aralashtirmaslik lozimligi aniqlangan. Aksariyat o'smirlar diniy g'oyalarga qiziqishda ijobiy, axloqiy va ma'naviy izlanish motivlarini ko'rsatgan bo'lsa-da, ijtimoiy yakkalanish, psixologik noaniqlik yoki murosasiz guruhlar ta'siriga tushganlarda bu qiziqish radikal shaklga o'tish ehtimolini kuchaytiradi.

Intervyular shuni ko'rsatdiki, aksariyat o'smirlar diniy bilimlarni asosiy manba sifatida ijtimoiy tarmoqlardan, video va bloglardan olmoqda. Bu manbalarning ishonchliligi, mazmuni, diniy savodxonlik darajasi esa shubha ostidadir. Bu esa o'smirlarning diniy tushunchalarini biryoqlama, soddalashgan va hatto radikal yondashuvlar asosida shakllantirayotganini anglatadi.

Tadqiqot ishtirokchilarining 62% ida diniy g'oyalarga moyillik "axloqiy qadriyatlarni izlash" bilan bog'liq bo'lsa, 21% o'smir bu qiziqishni "hayotning mazmunini topish" sifatida ta'riflagan. Qolgan 17% o'smir esa bu g'oyalarga qiziqishni "inson o'zligini topish" yoki "diniy guruhlar a'zolari ta'siri" sifatida izohlagan. Bu esa diniy g'oya o'smirlar ongida faqat mafkuraviy emas, balki psixologik va emotsional ehtiyojlar bilan ham bog'liq ekanini ko'rsatadi.

Oilaviy muhitga oid tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, ijtimoiy nazorat darajasi past, muloqot zaif, diniy tarbiya yuzaki bo'lgan oilalarda o'smirlarning noto'g'ri diniy g'oyalarga moyilligi yuqoriroq. Aksincha, muloqot faol bo'lgan, diniy-ma'rifiy tarbiya asosli olib boriladigan oilalarda esa bu holat ijobiy ko'rinishda kechadi.

Shuningdek, psixologik barqarorlik darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar diniy g'oyalarga ongli, tahliliy yondashadi. Barqarorlik past bo'lgan o'smirlar esa diniy g'oyani hissiyotlar asosida, ko'r-ko'rona qabul qilishga moyil bo'lishadi. Ayniqsa, hayotdagi qiyinchiliklarga duch kelgan o'smirlar diniy g'oyani "yechim" sifatida ko'rishga intiladi, va bu holat noto'g'ri yo'nalishga tushib qolish xavfini kuchaytiradi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning diniy g'oyalarga moyilligi – bu shunchaki e'tiqod masalasi emas, balki chuqur psixologik, ijtimoiy va tarbiyaviy omillar bilan bog'liq murakkab jarayondir. Shu sababli, bu jarayonga pedagogik, psixologik va ijtimoiy yondashuvlar asosida kompleks yondashish zarur.

**Amaliy tavsiyalar.** O'smirlarning diniy g'oyalarga sog'lom munosabatini shakllantirish, noto'g'ri diniy ta'sirlardan himoya qilish va psixologik barqarorligini ta'minlash uchun quyidagi amaliy choralar tavsiya etiladi:

1. Maktab va ta'lim muassasalarida diniy-ma'rifiy savodxonlikni oshirish
  - O'quv dasturlariga diniy bag'rikenglik, axloqiy qadriyatlar va milliy-ma'naviy tarbiya mavzularini integratsiyalash zarur.
  - Psixolog va sinf rahbarlari ishtirokida o'quvchilar bilan muntazam ravishda ijtimoiy-psixologik suhbatlar o'tkazilishi kerak.
  - Dinshunoslik elementlariga ega tarbiyaviy mashg'ulotlar orqali o'smirlarga sog'lom diniy qarashlar shakllantiriladi.
2. Oilada psixologik muhitni yaxshilash

- Ota-onalarga o'smirlik davri psixologiyasi va sog'lom diniy tarbiya masalalari bo'yicha trening va seminarlar tashkil etish lozim.

- Ota-onalar farzandlari bilan doimiy muloqotda bo'lishi, ularning savollariga befarq bo'lmasligi, fikrlarini hurmat qilishni o'rganishi muhim.

- Diniy mavzular yuzasidan ochiq, ishonchli, sokin va ilmiy muloqot madaniyati oilada shakllantirilishi zarur.

3. Psixologik xizmatlarni kuchaytirish

- Maktablarda va litseylarda faol ishlaydigan psixologlar tomonidan diniy qiziqish ortida qanday psixologik ehtiyojlar (e'tirof, identitet, ijtimoiy qabul) yotganini aniqlash bo'yicha maxsus test va suhbat metodlari qo'llanilishi lozim.

- Radikal g'oyalarga moyilligi mavjud bo'lgan o'smirlar uchun individual psixokorreksion ishlar olib borilishi kerak.

- Ijtimoiy xavfli axborotlar ta'sirida bo'lgan o'smirlar bilan maxfiy va ehtiyotkorlik bilan ishlash tajribasi yo'lga qo'yilishi kerak.

4. Axborot vositalari va internet muhitini nazorat qilish

- O'smirlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyatini oshirish, yolg'on yoki ekstremistik diniy kontentlarni tanib olish bo'yicha o'quv mashg'ulotlari tashkil etish lozim.

- Raqamli xavfsizlik va axborot gigiyenasi bo'yicha psixologik treninglar, ota-onalar va o'qituvchilar uchun esa mediamunosabat bo'yicha qo'llanmalar ishlab chiqilishi zarur.

- O'zbek tilida sog'lom diniy-ma'rifiy axborotlarni keng tarqatuvchi ijtimoiy platformalarni rivojlantirish va yoshlar orasida targ'ib qilish tavsiya etiladi.

5. Profilaktika ishlari uchun mutaxassislar o'rtasida hamkorlik

- Psixolog, sotsiolog, dinshunos, pedagog va ota-onalar o'rtasida doimiy hamkorlik mexanizmlari yaratish zarur.

- Muammo kuzatilgan holatlarda o'quvchi, uning oilasi va maktab ma'muriyati o'rtasida ko'p tomonlama maslahatlashuv tizimi yo'lga qo'yilishi lozim.

- O'smirlarning psixologik va diniy ehtiyojlariga moslashgan, individual yondashuv asosidagi profilaktika dasturlarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq etish talab etiladi.

**Xulosa.** O'smirlik - inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biri bo'lib, aynan shu davrda shaxsiy qarashlar, e'tiqodlar, hayotga bo'lgan munosabat va identitet shakllanadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, o'smirlarning diniy g'oyalarga moyilligi faqatgina e'tiqod yoki ma'naviy izlanish emas, balki chuqur psixologik va ijtimoiy ehtiyojlarning ifodasidir.

Tahlillar ko'rsatdiki, bu moyillikka ta'sir qiluvchi asosiy omillar quyidagilardir:

- o'zini anglashga bo'lgan ehtiyoj (identitet inqirozi),
- oilaviy munosabatlar va tarbiya sifati,
- ijtimoiy muhit va do'stlar ta'siri,
- emotsional beqarorlik va e'tirofga chanqoqlik,
- diniy axborot manbalarining sifati va ishonchliligi.

Tadqiqot shuni ko'rsatmoqdaki, o'smirlar diniy g'oyalarni ko'pincha ichki ruhiy bo'shliqni to'ldirish, hayot ma'nosini izlash yoki o'z o'rnini topish vositasi sifatida qabul qiladilar. Bu esa o'z navbatida, noto'g'ri diniy ta'sirlar, ekstremistik g'oyalar va radikal guruhlar uchun ularning psixologik jihatdan zaif nuqtasini tashkil qilishi mumkin.

Shu sababli, o'smirlarning diniy g'oyalarga bo'lgan munosabatini shakllantirishda:

- psixologik barqarorlikni mustahkamlash,
- sog'lom diniy-ma'rifiy tarbiya berish,
- axborot makonini to'g'ri nazorat qilish,
- ijtimoiy va oilaviy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish zarur.

Yuqoridagi omillarni chuqur tahlil qilish asosida psixologik-profilaktik choralar ishlab chiqilishi, mutaxassislar o'rtasida hamkorlik mexanizmlari yo'lga qo'yilishi lozim. Zero, o'smirlar ongiga sog'lom diniy qarashlar singdirilishi nafaqat ularning shaxsiy kamoloti, balki jamiyat barqarorligi va ma'naviy salomatligi uchun ham muhim omildir.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Erikson E. (1996). Shaxsiy rivojlanish nazariyasi. Toshkent: O'zR Fanlar akademiyasi nashriyoti.
2. Marcia J. (1980). Identity in Adolescence: The Importance of Crisis and Commitment. *Developmental Psychology Journal*.
3. Bojovich L.I. (1987). Shaxs rivojlanishining psixologiyasi. Moskva: Pedagogika nashriyoti.
4. Eshmurodov M. (2019). Yoshlar va ma'naviyat: psixologik yondashuvlar. Toshkent: Ma'naviyat.
5. Bek A. (1999). Kognitiv psixoterapiya asoslari. Nyu-York: Guilford Press.
6. Xoliqova R. (2021). O'smirlik davrida diniy qarashlarning shakllanishi: psixologik yondashuv. Toshkent: TDPU ilmiy jurnali.
7. Allport G., Ross J. (1967). Personal Religious Orientation and Prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*.
8. Berger P., Luckmann T. (1966). The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge. Garden City: Anchor Books.
9. Moskovici S. (1976). Social Influence and Social Change. London: Academic Press.
10. Ahmedova S. (2022). O'smirlarning diniy g'oyalarga munosabati: ijtimoiy-psixologik tadqiqot. O'zbekiston psixologik jurnali, №4.

**Nizamova Nodira Paxritdinovna,**  
Profi University Nodavlat oliy ta'lim muassasasi,  
Pedagogika va psixologiya kafedra mudiri.  
[nodinilu1982@gmail.com](mailto:nodinilu1982@gmail.com)

## UMUMIY O'RTA TA'LIM MUASSASASI O'QITUVCHILARINING MULOQOT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

**Annotatsiya.** *Barkamol avlod ma'naviyatining uzviy bir bo'lagi muomala madaniyati bo'lsa, xulq-atvor, odob-axloq, nutqiy faoliyat tushunchalari uning zahiriga kiradi. Ushbu maqolada ta'lim muassasalari o'qituvchilarning muomala madaniyati zamonaviy qarash, sharqona hayot falsafasi bilan bevosita bog'liq bo'lgan insonlararo munosabatlar meyor, o'quvchilar ta'lim-tarbiyasi va ma'naviyatining shakllanishida o'qituvchining muloqot madaniyatining o'zini masalalariga e'tibor qaratilgan.*

**Kalit so'zlar:** *muomala, muloqot, insonlararo, so'zlash, tinglash, anglash, odob, munosabatlar, kommunikativlik, muhit.*

**Abstract.** *Cultural communication is part of the spiritual world of the individual, covering such concepts as behavior, ethics, morality and speech activity. In the article, this emphasis is placed on videos about culture, in educational institutions in interpersonal relationships based on Eastern views and philosophy of life, as well as relationships in the process of education and spiritual formation.*

**Key words:** *communication, dialogue, interpersonal, conversation, speech, listening, understanding, awareness, label, relationship, communication, environment.*

**Аннотация.** *Культурное общение является частью духовного мира личности, охватывая такие понятия, как поведение, этика, мораль и речевая деятельность. В статье данный акцент сделан на роликах о культуре, в учебных заведениях в межличностных отношениях, основанных на восточных взглядах и философии жизни, а также отношениях в процессе воспитания и духовного становления.*

**Ключевые слова:** *общение, диалог, межличностный, разговор, речь, слушать, понимание, осознание, этикетка, отношения, коммуникативность, среда.*

**Kirish.** Mamalakatimizda mustaqillik bilan boshlangan davr xalqimiz hayotining barcha sohalarida milliy ruhimizga mos va xos bo'lgan islohotlarni amalga oshirish uchun keng istiqbollar ochdi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi"dagi ta'lim tizimini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlaridan biri ta'lim tarbiya jarayonini demokratlashtirish va insonparvarlashtirishdir. Albatta bu muammoni hal etish ko'p jihatdan pedagoglar, ularning ma'naviy va nazariy saviyasiga, o'qituvchining o'quvchiga bo'lgan muomalasi, munosabatiga, ularni erkin rivojlanishiga, pedagogik mahoratiga va yangi pedagogik texnologiyalarni yaratishga bog'liqdir.

**Maqsad va uni asoslash.** Maqoladan ko'zlangan maqsad hozirgi davrda samarali tashkil etilgan pedagogik muloqot – talim jarayonidagi o'zaro hamkorlik va pedagog hamda o'quvchi o'rtasidagi hamkorlik shakli sifatida talim-tarbiya jarayonini optimallashtiruvchi omil bo'lishi mumkinligining o'ziga xos xususiyatlari ta'kidlanadi.

**Ilmiy muammoning tavsifi va yechimi.** Qur'oni Karimda «u biror bir kalimani so'zlay boshlar ekan, yonida uning so'zlarini taftish qiluvchi nazoratchi turadi» degan oyat mavjud. Oyating mazmuni shundan iboratki, ogzidan chiqayotgan har qanday so'zlar odamlar orasida tezlik bilan o'z bahosini oladi. Shunday ekan inson yoqimli, foydali, zaruriy mavzularda so'zlamog'i, behuda va ma'nisiz so'zlardan ehtiyot bo'lmog'i lozim. Ollohi taolo Qur'oni karimda aytadiki: olloh taolo yomon so'zlarni oshkora aytilishini suymaydi. Agar mazlum tomonidan bo'lsa joizdir. Olloh eshituvchi bilguvchi bo'lgan zotdir. (Niso.s)

Hadisi sharifda takidlanishicha: «Soʻzning foyda zararini oʻylagan kishi odamlar oldida buyuk oʻrin olgani kabi Olooh taolo qoshida ham marhamatga tegishli odam boʻladilar. Aqli bor odam har vaqt uziga zarar keltiriladigan soʻzlardan saqlanur...» Demak shirin muomala har bir kishiga quvonch, bemorga najot va malham bagʻishlaydi, sovuq soʻz esa odamni hasta qilishi mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, muomala madaniyatini egallagan kishi el yurt oldida obroʻli boʻladi.

Tasavvuf ilmi bilan uygʻunlashgan Sharq pedagogikasida muloqot madaniyati, shirinsuxanlik, odamohunlik taʼlimoti uzoq tarixga ega.

Markaziy Osiyoda ilk maktab madrasalar qadimgi Yunonistondan keyin Makaziy Osiyoda rivoj topgan. Chunki dunyoga mashhur Al-Xorazmiy, Abu Nasr Farobiy, Abu Rayxon Beruniy, Abu Ali ibn Sino kabi mutafakkirlar avvalo madrasalarda mudarrislik qilganlar. «Ikkinchi muallim» sifatida dunyoga mashhur Abu Nasr Farobiy pedagogik muloqot madaniyati haqida shunday dedi: «Muallim shogirdiga nisbatan oʻta xokimlikka ham, oʻta boʻshlikka ham yoʻl qoʻymasligi lozim, chunki oʻta xokimlik shogirdga muallimga nisbatan nafrat uygʻotadi, agarda shogird muallimning boʻshligini sezsa, unda muallimga va uning ilmiga soʻvish va mensimaslik paydo boʻladi. U axloqning oʻn ikki tamoyili haqida fikr yuritganda hushfellik, shirinsuhanlik fazilatini alohida ulugʻlaydi.

Bilamizki, Abu Ali ibn Sino dunyoda tibbiyot fani asoschilaridan biri sifatida mashhurdir. Lekin uning inson ruhiyati va jismoniy uygʻunligi, insonni bir butunlikka oʻrganish taʼlimoti etarli oʻrganilmagan. U «yaxshi va yomon xulqning hammasi sharoit va tarbiya, odatlanish natijasida vujudga keladi». Inson muloqotda samimiylilik, nutq tovushi, ovoz ohangi kabi taʼsir vositalarini ruhshunos sifatida ifodalaydi. «Tabiatning insonga inʼom etgan toleʼlaridan biri inson nutqidir. Inson uzining anna shu nutqidagi tovush ohanglari orqali oʻz hissiyotlarini izhor etadi.» deb yozadi.

A.Navoiy oʻzining «Mahbub ul-qulub» asarida pedagogik muloqotning psixologik-pedagogik asosini, ijobiy va salbiy pedagogik muloqot tahlilini quyidagicha yoritadi. «Maktabdor domla gunohsiz bechoralarga jaf o qiluvchidir. U yosh bolalarni azoblash va kaltaklashga oʻrgangan: oʻzi rahmsiz, miyasi poʻlatdan, koʻngli esa tosh kabi. Gʻazabdan qoshi chimirilgan, gunohsizlar bilan achchiqlashishga odatlangan. Ularning koʻpchiligida koʻngil qattiqligi va taʼma hastaligi oshkor. Buning ustiga, ular aql kamligiga ham giriftor. Ular qiynash yoʻli bilan bolalar koʻnglini oʻzlariga rom qilmoqchi va kichkintoylarning beqaror tabiatini doʻq-poʻpisa bilan tartibga solmoqchi boʻladilar. Ulardagi koʻrinib turgan qoʻpollik yosh bolalardagi kelishmagan xatti-harakatni silliqlashga yirik egovdir. Ularning ishi odam tugul, hatto devning ham qoʻlidan kelmaydi.»

Oʻzbek pedagogikasi tarixida A.Avloniy pedagogikaga birinchi marta toʻgʻri taʼrif beradi. A.Avloniy bolaning fikriy taraqqiyotini maktabga, muallimlar zimmasiga yuklaydi: «Fikr tarbiyasi eng kerakli, koʻp zamonlardan beri taqdim qilinib kelgan, muallimlarning diqqatlariga suyanagan, vijdonlariga yuklangan muqaddas bir vazifadir. Fikr insonning sharofatli, gʻayratli boʻlishiga sabab boʻladur. Bu tarbiya muallimlarning yordamiga muhtojdirki, fikrning quvvati, ziynati, kengligi muallimning tarbiyasiga bogʻlikdir.» deydi.

Qadimgi sharq pedagogikasining ajoyib asarlaridan biri «Qobusnoma»da ham nutq odobi va madaniyati haqida ibratli gaplar aytilgan boʻlib, ular hozirda ham oʻz ahamiyatini yoʻqotmagan.

«Qobusnoma» Kaykovus tomonidan 1082-1083-yillarda yaratilgan. Asarda muallifning farzandiga qilgan nasihatlar yozilgan. U farzandini yoqimli, muloyim, oʻrinli sʻzlashga, behuda gapirmaslikka undaydi: «Yaxshi soʻzlashga oʻrgan va muloyim soʻzlashdan boshqa narsani odat qilma, negaki, qanday soʻzni gapirishni istasang til shuni gapiradi. Soʻzni oʻz joyida soʻzla, joyida aytilmagan soʻz, agar u yaxshi soʻz boʻlsa ham yomon koʻrinadi. Kishi suhandon va notiq boʻlishi lozim. Har bir notiq oʻz nutqi ustida koʻp mashq qilishi, xalq oldida nutq soʻzlaganda yoqimli gapirishi, xalqning eʼtiborini qozonishi zarur. Xalq oldida gapirganda soʻzing goʻzal boʻlsin, bu soʻzni xalq qabul qilsin. Xaloyiq sening soʻzing bilan baland darajaga

erishganingni bilsin, chunki kishining martabasini so'z orqali biladilar. Har kishining ahvoli o'z so'zi ostida yashiringan bo'lad». Kaykovus notiq so'zning ma'nolarini har tomonlama o'rganagan bo'lishi lozim, deb hisoblaydi. «Shunday kishini notiq deymizki, uning har so'zi xalqqa tushunarli bo'lsin.» So'zlaganda o'ylab, har bir fikrdan kelib chiqadigan xulosani ko'z oldiga keltirib gapirgan notiq pushaymon bo'lmaydi. U tildagi so'zlarni buzib so'zlamaslikka, hamma vaqt mavjud til normalariga amal qilishga chaqiradi.

Uchta tushuncha zamon va makon tanlamaydi. Bular so'zlash, tinglash va anglashdir. Odamzot yaralibdiki, o'zaro munosabat jarayonida ana shu uch birlikka amal qilib kelinadi. Buning namoyon bo'lishi har bir xalqning o'z mentalitetiga mos va xos. O'zaro munosabat, murojaat qilish jarayonidagi o'zni tutish va fikr almashuvlar muomala madaniyati tushunchasida uyg'unlashadi. Munosabat, murojaat, muloqot, munozara, mubohasa, muhokama, mulohaza singari tushunchalarning barchasi muayyan qoidalar bilan amalga oshiriladi.

Ma'lumki, refleksiya - (lotincha aks ettirish) - o'z fikr va kechinmalarini tahlil qilish va mulohaza yuritish, yani muloqotga kirishuvchining suhbatdosh uni qanday idrok etayotganligini anglash. Kishini kishi tomonidan idrok qilishini ikkilangan oynadagi aks ettirishga o'xshatish mumkin. Odam boshqa kishini aks ettirar ekan, shu bilan birga o'zini ham aks ettiradi, agar kishi o'zi muloqotga kirishadigan kishilar haqida to'liq, ilmiy asoslangan axborotlarga ega bo'lsa, ular bilan bexato aniqlikda o'zaro ta'sir o'rnatishi mumkin. Biroq subyekt hamma vaqt bunday aniq malumotga ega emas. Shuning uchun u boshqalar xatti-harakatining sabablarini o'ylab chiqishga majbur bo'ladi. Boshqa kishining harakatlarini tushuntirish uchun faoliyat motivlari, his-tuyg'ular, intilish va fikrlashning o'ylab chiqarilishi kauzal atributsiya deb ataladi. O'qituvchilar tomonidan bola harakatlarining shunday sababini talqin qilinishi maktabdagi pedagogik muomalani qiyinlashtiradi.

Muloqotning kommunikativ tomoni uning shaxslararo axborotlar, bilimlar, g'oyalar, fikrlar almashinuvi jarayoni sifatidagi vazifalari nazarda tutiladi. Bu jarayonning asosiy vositasi bo'lib, til xizmat qiladi. Til shaxslar o'rtasida aloqa vositasi bo'lib, uning yordamida kishilar bilgan ma'lumotlari va hokazolarni bir birlariga yetkazadilar.

Umumiy o'rta ta'lim muassasasi o'qituvchilarining muloqot madaniyatini shakllantirishning o'ziga xos jihatlari ko'plab omillarga bog'liqdir. O'qituvchi va o'quvchilar o'rtasida samarali va ijobiy muloqot tashkil etish uchun bir nechta muhim jihatlardan mavjud:

1. Ijtimoiy va madaniy kompetensiyalar: o'qituvchilar o'zining ijtimoiy va madaniy kompetensiyalarini rivojlantirishlari kerak. Bu o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasida to'g'ri muloqotning rivojlanishiga yordam beradi. O'qituvchilar turli xil madaniyatlar, millatlar va til guruhlariga mansub o'quvchilar bilan ishlashda ehtiyotkorlik va ochiqlikni namoyon etishlari zarur.

2. Empatiya va tinglash qobiliyati: o'qituvchilarning empatiya ko'nikmalari muloqotda juda muhimdir. O'quvchilarning fikrlarini, his-tuyg'ularini tushunish va hurmat qilish o'qituvchining muloqot madaniyatini shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi.

3. To'g'ri va aniq nutq: o'qituvchi o'z fikrlarini aniq va tushunarli tarzda ifodalashda katta rol o'ynaydi. O'qituvchining nutqi ham muhimdir, chunki o'quvchilar gaplarini to'g'ri tushunishlari, savollariga aniq javoblar olishlari kerak.

4. Fikr-mulohaza va motivatsiya: samarali muloqot uchun o'qituvchilar o'quvchilarga doimo ijobiy fikr-mulohaza berib, ularni rag'batlantirishlari kerak. Motivatsion yondashuv o'quvchilarni dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda faol ishtirok etishga undaydi, shu bilan birga o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi muloqotni samarali qiladi.

5. Xulq-atvor va etikadagi masalalar: o'qituvchilar muloqot jarayonida o'zlarining xulq-atvorlarini va etikani kuzatishlari kerak. O'qituvchi o'zining so'zlari va harakatlari bilan o'quvchilarga yaxshi namunani ko'rsatishi, hurmat va mehribonlikni namoyish etishi zarur.

6. Interaktiv metod va o'qitish uslublari: muloqotning samaradorligini oshirish uchun interaktiv metodlardan foydalanish o'qituvchilarga yordam beradi. Guruh ishlari, rolli o'yinlar,

bahs-munozaralar va boshqa interaktiv yondashuvlar o'quvchilarning mashg'ulotlarda faol ishtirokini ta'minlashga yordam beradi.

7. Verbal va noverbal muloqotni boshqarish: muloqotda faqat so'zlar emas, balki noverbal (yuqori ovoz, yuz ifodasi, tana tili) muloqot ham katta ahamiyatga ega. O'qituvchilar o'zlarining noverbal muloqot usullarini ham to'g'ri boshqarishlari kerak.

Umuman olganda, umumiy o'rta ta'lim muassasasida o'qituvchilar o'zining muloqot madaniyatini rivojlantirish orqali o'quvchilar bilan samarali va ijobiy munosabatlarni o'rnatishlari, ularni o'rganish jarayonida motivatsiya berishlari va o'zaro hurmatga asoslangan muloqotni o'rnatishlari zarur.

Shaxs ma'naviyatining uzviy bir bo'lagi muomala madaniyati bo'lsa, xulq-atvor, odob-axloq, nutqiy faoliyat tushunchalari uning zahiriga kiradi. Asrlar osha har bir xalqqa xos bo'lgan, milliy-ma'naviy qadriyatlar yuksak madaniyat ramziga aylangan urf-odatlar, yurish-turish, yashash tarzi barchasi kishi shaxsiyatida aks etishi tabiiy.

Prezidentimiz ta'biri bilan aytganda, "Yuksak bilimli, intellektual rivojlangan avlodni tarbiyalash – mamlakatni barqaror taraqqiy ettirish va modernizatsiya qilishning eng muhim sharti" ekan, demak, ilm-fanga, ona vatanga munosabat o'z-o'zidan ma'naviyatli, barkamol inson tarbiyasida muhim va muqim o'rin tutishi muqarrardir. Munosabat, shubhasizki, shaxsning muomala madaniyatidan kelib chiqadi. Bu esa barkamollik belgisi bo'lgan ta'lim va tarbiyaga, ma'naviyat va ma'rifatga borib bog'lanadi. Aqlan, ruhan va jismonan sog'lom avlodgina yurtning porloq kelajagidir. Qushning parvozini qo'sh qanotisiz tasavvur qilish mumkin bo'lmaganidek, insonning iqbol va yurt istiqbolini ham ta'lim-tarbiya va ma'naviyat-ma'rifatsiz tushunish, idrok etish mushkul.

Hozirgi zamon ijtimoiy-psixologik tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, inson muloqotda uning tashabbuskori bo'lishi ham, ba'zan esa vaziyatga qarab, o'zaro munosabatning faol yoki passiv subyekti sifatida qatnashishi ham mumkin. Kasbiy-pedagogik muloqotning o'ziga xos xususiyati shundaki, o'qituvchining tashabbuskorligi bu o'rinda muloqoti boshqarish vositasi sifatida yaxlit o'quv-tarbiyaviy jarayonni ham boshqaradi. Aytish lozimki, ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan dars jarayonida o'qituchi hamda ta'lim oluvchilarning o'zaro ijodiy faoliyatida bilim olishga qaratilgan izlanishni boshqarish faqat pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil qilingan muloqot natijasida amalga oshiriladi. Masalan, darsda yangi mavzuni o'quvchilar ongiga singdirish, yangi materialni tushutirish yoki muammoli vaziyat hosil qilishda guruh jamoasi bilan muloqotni to'g'ri tashkillashtirish, o'qituvchi uchun zarurdir, buning natijasida o'quvchilar birgalikda ahil jamoa bo'lib, darsda, bilimlarni o'rganishda o'zaro erkin fikr yuritadilar va izlanadilar.

Muloqotda o'qituvchining tashabbuskorligi, ta'lim-tarbiyaviy hamda ijtimoiy psixologik jihatdan qator strategik va taktik muammolar yechimini topish imkoniyatini beradi: o'qituvchining o'quv tarbiyaviy jarayondagi yo'naltiruvchanlik roli, o'quvchilarning yaxshi kayfiyati, his-tuyg'ularini shakllantiradigan, o'quv-tarbiyaviy faoliyat samaradorligini ta'minlaydigan, zarur ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish imkoniyatini beradigan qizg'in pedagogik muloqotni pedagogik maqsadga muvofiq ta'minlaydi.

Ta'lim talabi nutq bilan tarbiya talabi xulq bilan bog'liq ekan, shaxs ma'naviyati, muomala madaniyati, muomala sirlari va odobi masalasi har qachongidan ham dolzarblik kasb etaveradi. Muomala "tarozisi"ning ikki pallas bo'lib, biri xulq, ikkinchisi nutqdir.

Muloqot madaniyatining tarbiyalovchi imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish ko'p jihatdan o'qituvchining shaxsiy sifatleri bilan belgilanishini ta'kidlab o'tish lozim. Pedagogik muloqot madaniyatining har jihatdan to'g'ri tanlangan, o'qituvchining ma'naviy saviyasi, betakror xususiyatlariga muvofiq keluvchi uslubi quyidagi vazifalar majmuini hal qilishga yordam beradi:

- birinchidan, muloqotda har bir o'quvchiga alohida e'tibor va dilkashlik, sinf jamoasi bilan umumiy muloqot jarayonini soddalashtiradi, o'qituvchining erkin pedagogik faoliyati uchun zamin tayyorlaydi, ziddiyatli vaziyatlarni oson hal qiladi;

- ikkinchidan, har bir o'quvchi bilan o'zaro munosabatni erkin muloqot asosida tashkil qilish, ularning yosh xususiyatlariga monand pedagogik va psixologik muloqot uslublarini tanlash, uning ruhiyatini bilishga, ichki dunyosiga "kirib borish"ga yo'l ochadi;

- uchinchidan, pedagogik muloqotda o'qituvchining ma'naviy-axloqiy normalari muvaffaqiyatlar kaliti bo'lib, ta'lim-tarbiya samaradorligini oshiradi, muloqotning barcha bosqichlarida o'qituvchining o'z faoliyatidan qoniqish hissini xotirjamligini ta'minlaydi.

Intizomni buzish oqibatsiz kechmasligini bolalar tushunishlari lozim. Intizom buzilishining har bir ko'rinishi uchun ma'lum jarimalar belgilanishi mumkin. Jarimalar nojo'ya harakatning yoki intizom buzishning harakteriga mos bo'lishi, masalan, stulni sindirdingmi-tuzatib qo'y, xonani iflos qildingmi-tozala, haqorat qildingmi-uzr so'ra kabi mazmunda bo'lishi kerak. O'quvchilarga nisbatan bunday jarimalar kelgusida bu kabi xatti-harakatlarni takrorlamasligi uchun qo'llaniladi. Jarimalar quyidagicha bo'lishi mumkin:

- o'quvchini tanaffusga chiqishdan mahrum qilish, darsdan so'ng bir muncha vaqtga olib qolish;

- darslikdan, jismoniy tarbiya darsida biron-bir sport inventaridan, kompyuterdan foydalanishdan mahrum qilish;

- zarar o'rnini to'ldirish;

- maktab ma'muriyati bilan uchrashish;

- ota-onalar bilan uchrashish.

Pedagogik ta'sirning usullari quyidagicha bo'lishi mumkin:

- o'quv materialini tushuntirish usulini o'zgartirish. M. Montessorining ta'rifi ko'ra, past o'zlashtiruvchi o'quvchilar uchun dars mavzusini tushuntirishda noan'anaviy usullardan foydalanish samara beradi. Ular uchun maxsus topshiriqlar tayyorlash, juft bo'lib ishlash, o'quvchilarni bir-biriga biriktirish, "sen buni uddalaysan, qo'lingdan keladi" degan so'zlar bilan yutuqqa erishishi uchun sharoit yaratish. Muvaffaqiyat qozonishga ishonchni shakllantirish, xatolikka yo'l qo'yganda tushkunlikka tushmaslik, o'quvchining kuchli tomonlarini ochib berish, o'quvchiga individual yordam berish muhimdir.

1-vazifa. O'quvchilarni qo'llab-quvvatlash strategiyasi.

1. Biz bolani qanday bo'lsa shundayligicha, ya'ni uning ahmoqona qiliqlariga, kamchiliklariga, nojo'ya harakatlariga qaramay qabul qilishimiz kerak. Bu ularga o'zini hurmat qilish va o'z xulq-atvorini o'zgartirishiga imkon beradi.

2. O'qituvchi o'quvchiga dars davomida qanchalik e'tibor qaratsa, uni eshitsa, uni maqtasa, shuncha javoban o'quvchi tomonidan intizom buzish hollari kamayadi.

3. O'zining tan olinganligini his etish inson uchun juda muhimdir. O'quvchilarning fikri hurmat qilinishi, ularning qilayotgan ishlari sinf va maktab uchun foydali ekanligini ko'rsating. To'g'ri maqto'v orqali intizomni tuzatishga erishish mumkin.

4. Ma'qullash. O'quvchilarga ularning ijobiy xarakter xususiyatlari yoki biron narsani amalga oshirish uchun qilayotgan harakatlari, ularning qiziqishlari, erishgan yutuqlari haqida gapirib turish lozim. Chunki ularning ijobiy xususiyatlari o'qituvchi tomonidan tan olinsa ular o'qituvchilarga ham yaxshi munosabatda bo'lalilar.

5. Iliq munosabatlar. O'qituvchi kelgusida ham quvonch bilan eslab turiladigan iliq emotsional muhitni yarata olishi lozim. Chunki o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi yaxshi munosabatlar sinfda intizom bo'lishi uchun eng yaxshi vositadir.

2-vazifa. Ota-onalar va boshqa fan o'qituvchilarini jalb etish. O'qituvchining mazkur muammo bo'yicha olib borayotgan ishining samaradorligi bu jarayonga ota-onalarni jalb qilish orqali ham ortadi. Qachonki o'qituvchilar va ota-onalarning harakatlari birlashsa, bir maqsad sari hamkorlikda ish ko'rsalar natijaga tezrok erishiladi. Sir emaski, tarbiyasi qiyin bolalarning oilalari, ota-onalari ham shundaylar qatoriga kiradi. Oilaviy tarbiyaning avtoritar yoki beparvolik usuli ta'lim olishda yaxshi natijalarga erishish imkonini bermaydi. Shuning uchun ota-onalar munosabatlari usulini o'zgartirish o'quvchining xulq-atvorining o'zgarishiga va uning fanlarni o'zlashtirishiga sabab bo'ladi. Tarbiyasi qiyin bolalarning ota-onalari bilan

o'zaro munosabatlarini yo'lga qo'yish uchun bir necha qoidalarga rioya qilish zarur hisoblanadi.

Respublikamizda ko'plab ta'lim muassasalarida ishchanlik, xayrixohlik muhiti yaratilgan bo'lib, bu o'zaro yordam va talabchanlikka, har bir o'qituvchining yaxshi ishlarini qadrlash, qullab-quvvatlashga yordam bermoqda. O'qituvchi mehnatini pedagoglar jamoasidan o'zaro qo'llab quvvatlash maqsadga muvofiq. Pedagoglar jamoasidagi o'zaro muomala-munosabatlarni tartibga keltirib turuvchi muhim vosita bu-tanqid, o'z-o'zini tanqididir va tajribali pedagoglar tomonidan tavsiyalar berish. Lekin tanqid qilish ehtiyotkorlikni talab etadi. Masalan, o'zbek xalqining muloqot jarayoni boy sanaladi, o'zaro munosabatlarining bevosita xarakteri unda shunday vositalarning ko'proq ishlatilishi bilan bog'liq. Bolalarning o'z yig'isi bilan onasiga o'z his-kechinmalari o'z xohishlarini bildirishlarini ham bolalarning yosh xususiyatlariga bog'liq. Boshqa millatlar madaniyatiga nazar tashlanadigan bo'lsa, ularda ham ba'zi bir muloqot vositalarning turli millatlarda turli maqsadlarda ishlatilishining guvohi bo'lishi mumkin.

Demak, ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil etishda muloqotning barcha vositalariga, ayniqsa, nutqqa e'tibor berish kerak. Bolalarni ilk yoshlik chog'laridanoq nutq madaniyatiga o'rgatish, nutqlarini o'stirish choralarini ko'rish zarur. Yetakchi esa shunday nutq madaniyatiga ega bo'lishi kerakki, u avvalo uning faoliyatini to'g'ri tashkil etishni ta'minlasin, qolaversa, o'quvchilarda nutqning o'sishiga imkoniyat bersin.

Muloqotning - interaktiv tomoni bu xususiyati kishilarning muloqot jarayonida birgalikda faoliyatda bir-birlariga amaliy jihatdan bevosita ta'sir etishlarini ta'minlaydi. Shu tufayli odamlar hamkorlikda ishlash, bir birlariga yordam berish, bir-birlaridan o'rganish, harakatlar muvofiqligiga erishish kabi qator qobiliyatlarini namoyon qilishlari mumkin. Shu tufayli o'qituvchi bola shaxsiga maqsadga yo'nalgan holda ta'sir ko'rsatishi mumkin. Aslini olganda, har qanday muloqot, agar u bema'ni, maqsadsiz, quruq gaplardan iborat bo'lmasa, doimo muloqotga kirishuvchilarning xulq-atvorlarini, ularning ustanovkalarini o'zgartirish imkoniyatiga ega.

Jamiyat miqyosida oladigan bo'lsak, odamlarning turli sharoitlarda o'zlarini tutishlari, xulq-atvorlarining boshqarilishi ma'lum psixologik qonuniyatlarga bog'liqligini ko'rish mumkin. Bunga sabab jamiyatga qabul qilingan turli normalar, qonun-qoidalar. Chunki o'zaro muloqot va o'zaro ta'sir jarayonlarida shunday xatti-harakatlar obrazlari kishilar ongiga singib boradiki, ularni har bir kishi norma sifatida kabul qiladi.

Masalan, o'smir bola, umuman yoshlar jamoat joylarida kattalarga o'rin bo'shatib berishlari kerakligi ham xulq-atvorning normasi hisolanadi. Shu normaga amal qilish yoki qilmaslik ijtimoiy nazorat tizimi orqali boshqariladi. Ya'ni yuqoridagi sharoitda agar o'smir bola avtobusda qariyaga joy bo'shatmasa, jamoatchilik o'sha zahoti uni tartibga chaqiradi. Demak, har bir shaxs turli sharoitlarda turlicha rollarni bajaradi, bu rollarning qanday bajarilayotganligi, odamlarning kutishlariga mos kelishligi ijtimoiy nazorat tizimi orqali kuzatib turiladi.

Shuning uchun ham muloqotga kirishgan kishilar doimo o'z xulq-atvorlarini, qolaversa, o'zgalarning xulq-atvorini nazorat qilib, harakatlarda bir-birlariga moslashadilar. Lekin ba'zan shunday bo'lishi ham mumkinki, rollarning ko'pligi, rollarning ziddiyatligiga olib kelishi mumkin. Masalan, maktab o'qituvchisining o'zi o'qitayotgan sinfda farzandi bo'lsa, dars paytida shunday ziddiyatlarni boshdan kechirish mumkin, ya'ni bir vaqtning o'zida ham ota, ham o'qituvchi rolini bajarishga majbur bo'ladi yoki xulqi yomon o'quvchining uyiga kelgan o'qituvchi bir vaqtning o'zida ham o'qituvchi ham mehmon rollari o'rtasida qiynaladi.

Turli rollarni bajarayotgan shaxslarning o'zaro muloqotlari kutishlar tizimi orqali boshqariladi. Masalan, xohlaydimi yoki xohlamaydimi, o'qituvchi roliga zid bo'lmasligi kerak. O'z rollariga mos harakat qilgan, doimo me'yor mezonida ish tutgan kishining harakatlari odobli harakat deb aytiladi.

Masalan, o'qituvchining odobi, o'z kasbining ustasi ekanligi, bolalar qalbini tushuna olishi, ularning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ish tutishi uning odobga ega ekanligining belgisidir. Odobsiz odam buning aksidir. Demak, o'zaro muloqot jarayonida bir odam ikkinchi odamga psixologik ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir ikkala tomondan ham anglanishi yoki anglanilmasligi mumkin. Ya'ni ba'zan biz nima uchun bir shaxsning bizga naqadar kuchli ta'sirga ega ekanligini, boshqa biri esa, aksincha xech qanday ta'sir kuchiga ega emasligini tushunib etmaymiz.

Shaxslararo, ta'sir haqida gap ketayotganda, o'qituvchi obro'sining roli muhim hisoblanadi. Chunki, obro'li odam doimo o'sha obro' qozongan guruhida o'z mavqeiga ega va ta'siriga ega bo'ladi. Shaxs obro'i uning boshqa shaxslarga irodaviy va emotsional ta'sir ko'rsata olish qobiliyatidir. Ma'lumki, obro', amal yoki hayotiy tajriba bilangina orttirilmay, uning haqiqiy asosi - shaxsning odamlar bilan to'g'ri munosabati, undagi odamiylik hislatlarining, boshqa ijobiy hislatlarining uyg'unlashuvidir. Psixologik obro' ta'sir ko'rsatishning eng muhim mezonidir.

Har qanday muloqotning eng elementar funksiyasi - suhbatdoshlarning o'zaro bir - birini tushunishlarini ta'minlashdir. Bu o'zbeklarda samimiy salom - alik, ochiq yuz bilan kutib olishdan boshlanadi. O'zbek xalqining eng nodir va buyuk hislatlaridan biri ham shuki, uyiga birov kirib kelsa, albatta ochiq yuz bilan kutib oladi, ko'rishadi, so'rashadi, hol - ahvol so'raydi. Shunisi xarakterliki, ta'ziyaga borgan chog'da ham ana shunday samimiyatli qabulni his qilamiz.

**Yakuniy qism.** Demak, ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil etishda muloqotning barcha vositalariga, ayniqsa, nutqqa e'tibor berish kerak. Bolalarni ilk yoshlik chog'laridanoq muloqot madaniyatiga o'rgatish, nutqlarini o'stirish choralarini ko'rish zarur. Pedagog esa shunday muloqot madaniyatiga ega bo'lishi kerakki, u avvalo uning faoliyatini to'g'ri tashkil etishni ta'minlasin, qolaversa, o'quvchilarda shaxs sifatida o'sib, shakillanishiga imkoniyat bersin. Aslini olganda, har qanday muloqot, agar u bema'ni, maqsadsiz, quruq gaplardan iborat bo'lmasa, doimo muloqotga kirishuvchilarning ta'lim olish sifatini, xulq-atvorlarini, ularning ustanovkalarini o'zgartirish imkoniyatiga ega.

Muloqotning bu xususiyati o'quvchilarning muloqot jarayonida birgalikdagi faoliyatda bir-birlariga amaliy jihatdan bevosita ta'sir etishlarini ta'minlaydi. Shu tufayli odamlar hamkorlikda ishlash, bir-birlariga yordam berish, bir-birlaridan o'rganish, harakatlar muvofiqligiga erishish kabi qator qobiliyatlarini namoyon etishlari mumkin. Shu tufayli o'qituvchi bola shaxsiga maqsadga yo'nalgan holda ta'sir ko'rsatishi mumkin.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi «O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi PF-5712-son Farmoni. QHMMB: 06/19/5712/3034-son, 29.04.2019 y.
2. 2019-yil 31-dekabrda "Uzluksiz ma'naviy tarbiya" konsepsiyasi.
3. A.Xoliqov "Pedagogik mahorat" darslik 2011y
4. A.Gulboev, V.Ataxadjaev, I.Mamajonov "Pedagogik mahorat" (O'qituvchi faoliyatini pedagogik tashxislash) o'quv qo'llanma 2019y
5. В.А.Кан-Калик «УЧИТЕЛЮ О ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ОБЩЕНИИ» книга для учителя 1987г
6. Леонтев А.А. Педагогическое общение. – М.: Знание, 1979. –48 с.

**Iskandarova Nodira Sanjarovna,**  
Buxoro davlat universiteti Tarix va yuridik fakulteti,  
Psixologiya ta'lim yo'nalishi  
2-kurs talabasi

## BOSHLANG'ICH TA'LIM O'QUVCHILARIDA XAVOTIRLANISH HOLATINING PSIXOKORREKSIYASI

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada boshlang'ich ta'lim o'quvchilarida uchraydigan xavotirlanish holatlari, ularning kelib chiqish sabablari va ularni kamaytirishga qaratilgan psixokorreksion usullar yoritilgan. Xavotir holati bolaning psixik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, o'quv jarayonida e'tibor va motivatsiya pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun, bu muammoni erta aniqlash va samarali psixokorreksiya tadbirlarini qo'llash muhim ahamiyatga ega. Maqolada o'quvchilarning emotsional holatini tahlil qilish, xavotir darajasini baholash metodlari hamda relaksatsiya, art-terapiya, o'yinli mashg'ulotlar kabi korrektsion usullar misolida amaliy tavsiyalar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** xavotir, psixokorreksiya, boshlang'ich sinf o'quvchilari, emotsional rivojlanish, art-terapiya, o'yinli mashg'ulotlar.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются случаи тревожности, встречающиеся у учащихся начальных классов, причины их возникновения и психокоррекционные методы, направленные на их снижение. Тревожное состояние может негативно влиять на психическое развитие ребёнка, приводить к снижению внимания и мотивации в учебном процессе. Поэтому важно своевременно выявлять данную проблему и применять эффективные психокоррекционные мероприятия. В статье приведены рекомендации по анализу эмоционального состояния учащихся, методам оценки уровня тревожности, а также примеры коррекционных техник, таких как релаксация, арт-терапия и игровые занятия.

**Ключевые слова:** тревожность, психокоррекция, учащиеся начальных классов, эмоциональное развитие, арт-терапия, игровые занятия.

**Abstract.** This article examines anxiety conditions observed among primary school students, the causes of their occurrence, and psychocorrection methods aimed at reducing them. Anxiety can negatively affect a child's mental development, leading to decreased attention and motivation during the learning process. Therefore, it is important to identify this issue early and apply effective psychocorrection measures. The article provides recommendations for analyzing students' emotional states, methods for assessing anxiety levels, as well as examples of corrective techniques such as relaxation, art therapy, and play-based activities.

**Key words:** anxiety, psychocorrection, primary school students, emotional development, art therapy, play-based activities.

**Kirish.** Zamonaviy ta'lim tizimida boshlang'ich sinf bosqichi bolaning shaxs sifatida shakllanishi va emotsional holati barqarorlashuvining muhim bosqichi hisoblanadi. Shu bilan birga, aynan shu davrda bolalarda xavotirlanish holatlari ko'proq uchray boshlaydi. Xavotirlanish – bu bolaning ichki psixik ziddiyatlarini ifoda etuvchi holat bo'lib, u o'z vaqtida aniqlanmasa, shaxsiy rivojlanishga va ijtimoiy moslashuvga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Boshlang'ich ta'lim o'quvchilarida xavotir holatlari ko'pincha ota-ona bosimi, o'qituvchi bilan noaniq munosabat, sinfdoshlar bilan nizolar yoki o'quv yuklamasining ortiqchiligi tufayli yuzaga keladi. Bunday holatlarda psixologik yordam, xususan, psixokorreksion yondashuvlar muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqola ana shu psixokorreksion usullarni o'rganishga, ularning samaradorligini tahlil qilishga qaratilgan.

Bola psixologiyasi ta'lim jarayonida alohida e'tibor talab qiladigan murakkab va nozik sohalaridan biridir. Ayniqsa, boshlang'ich ta'lim bosqichidagi o'quvchilarda uchraydigan ruhiy holatlar, jumladan, xavotirlanish holatlari ularning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu yosh davrida bola psixikasida ko'plab o'zgarishlar yuz beradi va bu o'zgarishlar ko'pincha tashqi omillar bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. O'quvchilarning bilim olishga bo'lgan munosabati, o'qituvchi va tengdoshlar bilan aloqasi, oilaviy muhitdagi holatlar ularda xavotirlanish darajasini orttirishi mumkin. Xavotir holatlari o'z vaqtida aniqlanmasa, bola o'zini ishonchsiz his qiladi, bilimlarni o'zlashtirishda muammolarga duch keladi va psixologik jihatdan izolyatsiyalashga moyil bo'lib qoladi. Bu holatlarning psixokorreksiya orqali bola ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatish, ularni sog'lom psixologik holatga qaytarish muhim ahamiyatga ega. Psixokorreksiya orqali xavotir sabablarini aniqlash va ularni bosqichma-bosqich bartaraf etish mumkin bo'ladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan ishlashda yondashuvlar har tomonlama ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi lozim, chunki ularning ruhiy holati o'ta sezgir bo'ladi. Shu bois, mavzuni chuqur o'rganish, ilmiy asoslangan metodlar yordamida amaliy ishlanmalarni joriy etish orqali xavotirlanish holatlariga samarali yechim topish dolzarb masala hisoblanadi.

Bugungi kunda ta'lim tizimidagi islohotlar o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga ham katta e'tibor qaratmoqda. Shu bilan birga, bolalarning ruhiy holatini monitoring qilish va ular duch kelayotgan muammolarni aniqlash vazifasi psixologlar zimmasiga tushmoqda. Xavotirlanish holati – bu faqatgina ichki hissiy holat emas, balki u bolaning o'qishdagi faolligiga, jamoada tutgan o'rniga va ijtimoiy moslashuviga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu holatning sabablari har xil bo'lishi mumkin: oilaviy ziddiyatlar, pedagogik yondashuvdagi kamchiliklar, dars jarayonidagi bosim va boshqalar. Shuning uchun boshlang'ich ta'limda xavotirlanish holatining oldini olish va mavjud holatlarni psixologik korreksiya qilish ta'lim sifatini oshirishda muhim omil sanaladi. Psixokorreksiya jarayonida bolalarga nisbatan mehribon, tushunuvchi va yo'l ko'rsatuvchi pozitsiyada bo'lish talab etiladi. Shu orqali bola o'zini xavfsiz, tushunilgan va qadrlangan his qiladi. Bu esa o'z navbatida, uning bilim olish faoliyatiga ijobiy ta'sir etadi. Mavzuni o'rganish boshlang'ich ta'lim tizimini yanada mukammallashtirish, bolalarning psixologik farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu sababli, ushbu mavzu ustida olib boriladigan har qanday ilmiy-amaliy izlanishlar katta ijtimoiy va pedagogik ahamiyat kasb etadi.

Psixologik xavotir holatlarini bartaraf etishda qo'llaniladigan metod va texnikalar individual yondashuvga asoslangan bo'lishi kerak. Har bir bola o'ziga xos psixologik portretga ega bo'lib, unga bir xil yondashuv qo'llash doim ham samara bermaydi. Boshlang'ich ta'limda qo'llaniladigan psixokorreksion ishlar o'quvchilarni o'z-o'zini anglash, his-tuyg'ularini boshqarish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Bunda turli psixologik testlar, suhbatlar, mashg'ulotlar va o'yinlardan foydalaniladi. Bu jarayonda o'qituvchi, psixolog hamda ota-onalar o'zaro hamkorlikda ishlashi katta ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o'qituvchining har bir o'quvchiga bo'lgan individual yondashuvi bolaning xavotir holatini yengishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Yaxshi tashkil etilgan psixokorreksiya bolalarning o'zini erkin ifoda etish, fikr almashish va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Natijada, bola maktab muhitini qulay deb his qiladi va o'qishga bo'lgan motivatsiyasi ortadi. Shu orqali ta'lim samaradorligini oshirish, sog'lom psixologik muhit yaratish mumkin bo'ladi. Bunday yondashuvlar nafaqat bugungi kunda, balki kelajakda ham o'quvchilar hayotida muhim rol o'ynaydi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.** Hozirgi kunda maktab psixologiyasi oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri bu - boshlang'ich sinf o'quvchilarida uchraydigan emotsional beqarorlik, xususan, xavotirlanish holatlaridir. E. G'oziyev ta'kidlaganidek, bolaning psixik rivojlanishida ijtimoiy muhit bilan uzviy aloqadorlik mavjud bo'lib, bu aloqada yuzaga keladigan ziddiyatlar emotsional iztiroblarga olib keladi.

O'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi, sinfdagi ijtimoiy mavqesi, o'qituvchi va ota-ona bilan munosabatlari xavotir holatining kuchayishiga yoki kamayishiga sabab bo'ladi. Boshlang'ich ta'lim o'quvchilari – shaxsiy rivojlanishning eng sezgir davrida bo'lib, ularning emotsional holati bevosita o'qish jarayoniga va ijtimoiy moslashuviga ta'sir ko'rsatadi. Xavotirlanish holatlari esa bu jarayonni sekinlashtiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Shuning uchun psixologiya fanida xavotirni kamaytirishning eng samarali yo'llaridan biri - bu psixokorreksiya usullarini qo'llashdir. Psixokorreksiya - bu insonning psixik holatini, hissiyotlarini, xulq-atvorini yoki shaxsiy sifatlarini maqsadli ravishda o'zgartirishga, rivojlantirishga yoki tiklashga qaratilgan psixologik ta'sirlar tizimi. Bu jarayon shaxsning psixik rivojlanishidagi muammolarni kamaytirish yoki bartaraf etish uchun maxsus tuzilgan mashg'ulotlar, metodlar va texnikalar majmuasidan iborat. E. G'oziyev ta'rificha, psixokorreksiya - bu psixologik xizmatning amaliy sohasi bo'lib, bolaning yoki kattalarning psixik rivojlanishidagi nomutanosibliklarni tuzatishga xizmat qiladi

Psixolog Charles D. Spielberger xavotirni “reaktiv holat” deb ataydi va uni o'lchash uchun o'zining mashhur State-Trait Anxiety Inventory (STAI) testini ishlab chiqqan. Unga ko'ra, xavotir - bu subyektiv hissiy tajriba bo'lib, shaxs o'zini xavf ostida his qilganida yuzaga keladi. Albert Bandura esa o'zining “o'z-o'ziga ishonch” (self-efficacy) nazariyasi orqali insonning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi past bo'lsa, bu holat xavotirni kuchaytirishini isbotlagan. Shaxs shakllanishida xavotirning roli bir qancha olimlarning asarlarida keltirilgan. Xususan, L. I. Bojovich o'z asarlarida shaxs shakllanishining ichki motivatsiyalar bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Unga ko'ra, ijtimoiy moslashuv qiyin bo'lgan bolalarda xavotir darajasi yuqori bo'ladi. N.L.Vigotskaya esa psixokorreksion mashg'ulotlarning bolaning ijtimoiy rivojlanishidagi o'rniga e'tibor qaratgan. U tuzgan mashg'ulotlar majmuasi orqali bola ichki muammolarni ochib bergan. E. G'oziyevning ta'rifiga ko'ra, psixokorreksiya - bu bolaning psixik rivojlanishidagi nomutanosibliklarni tuzatish va uning ichki imkoniyatlarini ochishga qaratilgan amaliy psixologik yordamdir. Charles D. Spielberger xavotirni o'lchash va uni boshqarish metodlarini ishlab chiqqan bo'lsa, Albert Bandura o'z-o'ziga ishonchni oshirish orqali xavotir darajasini pasaytirish mumkinligini ilmiy jihatdan asoslagan. L. I. Bojovich esa shaxs shakllanishida ijtimoiy motivlar va emotsional barqarorlikning o'zaro bog'liqligini ta'kidlagan.

Boshlang'ich ta'lim o'quvchilarida xavotirni kamaytirishga qaratilgan psixokorreksiya quyidagicha bo'lishi mumkin:

➤ Hissiy holatni barqarorlashtiradi (relaksatsiya, art-terapiya orqali); O'ziga ishonchni oshiradi (Bandura yondashuvi asosida);

➤ Ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi (Bojovich yondashuvlari asosida); Ta'lim samaradorligini oshiradi (xavotir kamayganda e'tibor va motivatsiya ortadi).

O'yin terapiyasi. Z. T. Nishonova ta'kidlagan didaktik va rolli o'yinlar imkoniyatlaridan foydalangan holda ijtimoiy rollarni xavfsiz mashq qilish uchun maydon yaratish mumkin. “Men – o'qituvchi”, “Yangi o'quvchi bilan tanishuv”, “Imtihon kuni” kabi syujetlar sahnalashtirilib, bola o'zini qiziqtirgan yoki tashvishlantirgan vaziyatlarni nazoratli sharoitda qayta boshdan kechiradi. Psixolog muloqotni modellashtiradi, muvaffaqiyatli harakatlarni ijobiy mustahkamlash orqali o'ziga ishonchni ko'taradi va real sinf sharoitiga ko'chirish uchun kichik uy vazifalari beradi: masalan, darsda bitta savolga qo'l ko'tarib javob berish, tanaffusda bitta sinfdosh bilan salomlashib suhbat boshlash.

N.L.Vigotskiy yondashuvi asosida art-terapiya mashg'ulotlari bolaga ichki his-tuyg'ularini xavfsiz, ramziy maydonda ifodalash imkonini beradi. Masalan, “Mening xavfsiz joyim”, “Qo'rquvimning rangi”, “Maktab – men uchun...” mavzularida rasm chizish taklif etilib, so'ng rasmning qahramonlari, ranglar va shakllar orqali hislar verbalizatsiya qilinadi. Psixolog rasmni “to'g'ri” yoki “ noto'g'ri” deb baholamaydi; aksincha, bolaning tanlovini qabul qiladi va qo'llab-quvvatlaydi, shu tariqa ijobiy o'zini ifoda qilish tajribasi mustahkamlanadi.

Keyingi seanslarda ijobiy kognitiv qayta tuzish elementlari qo'shib, masalan, qo'rquv obrazini "kichraytirish", "yumshatish" yoki "yordamchi qahramonga aylantirish" kabi vazifalar bajariladi.

Relaksatsiya texnikalari. E.G'oziyev yondashuvi asosida fiziologik qo'zg'alishni pasaytirish va o'z-o'zini tinchlantirish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratildi. "Sehrli nafas" (4-4-6 ritmida nafas olish-ushlab turish-chiqarish), "Tana skaneri" (boshlovchi mushaklarni bosqichma-bosqich bo'shashtirish) va "Xavfsiz joy vizualizatsiyasi" amaliyotlari oddiy, bolaga mos til va tempda o'rgatiladi. Mashqlar sinfdagi qisqa tanaffuslarda ham qo'llash mumkin bo'lishi uchun soddalashtirilaadi; uyda takrorlash uchun qisqa ko'rsatma kartochkalari beriladi. Shu tariqa bola o'zining emotsional holatini mustaqil boshqarish uchun aniq vositalarga ega bo'ladi.

**Muhokama.** Boshlang'ich ta'lim o'quvchilarida xavotirlanish holatining vujudga kelishi ko'plab ichki va tashqi omillar bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Bu holatlar ko'pincha bola maktabga yangi qadam qo'rganida, o'zini yangi muhitga moslashtira olmaganida yoki o'zini tengdoshlariga nisbatan pastroq baholaganida yuzaga chiqadi. O'qituvchining qattiqqo'l munosabati, ota-onaning haddan tashqari talabchanligi va oilaviy muammolar ham bolaning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bola ichki xavotirni ochiq ayta olmagan uchun u ko'proq o'zini tortadi, darslarda ishtiroki pasayadi va o'zini noqulay his qiladigan vaziyatlardan chetlashishga harakat qiladi. Bu holat uzoq davom etsa, bola o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotadi va ijtimoiy faoliyatdan butunlay chetlashib qolishi mumkin. Aynan shunday holatlarda psixologik yondashuv va tuzatuvchi metodlar orqali bolaga yordam ko'rsatish zarurati tug'iladi. O'quvchining holatini aniqlash uchun psixologik diagnostika vositalaridan foydalanish lozim bo'ladi, bu esa muammoning ildizini aniqlashga yordam beradi. Har bir bolaning xavotirlanish sababi individual bo'lgani uchun unga nisbatan yondashuv ham mos ravishda tanlanishi kerak. Shaxsiy suhbatlar, erkin ifoda metodlari va terapevtik o'yinlar orqali bolaning ichki dunyosini ochishga yordam berish mumkin. Shunday yondashuv orqali o'quvchining xavotir holatini pasaytirish, ijobiy o'zgarishlarga erishish mumkin bo'ladi.

Psixokorreksion ishlarning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi ko'p jihatdan maktab psixologi, o'qituvchi va ota-onalarning o'zaro hamkorligiga bog'liqdir. Bolaning xavotir holatini faqat maktabdagi sharoitlar orqali to'liq bartaraf etish qiyin bo'lishi mumkin, chunki uning asosiy muammolari uyda shakllanayotgan bo'lishi ehtimoldan holi emas. Shu sababli, bolani har tomonlama kuzatish, u bilan ochiq muloqot o'rnatish, his-tuyg'ularini tushunishga intilish kerak bo'ladi. Psixokorreksiya davomida bolaga ishonch muhitini yaratish va o'z fikrlarini bemalol ifoda etishiga imkon berish muhim hisoblanadi. Ko'p hollarda o'yin terapiyasi, rasm chizish orqali ifodalanadigan mashg'ulotlar, vizual metodlar bolalarning ruhiy holatini tahlil qilishda va uni yengillashtirishda samarali natijalar beradi. Bu jarayon davomida bolada o'zini anglash, hissiy holatini boshqarish va atrofdagilar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatish ko'nikmalari shakllanadi. Shuningdek, maktab muhitida bolani rag'batlantirish, uning yutuqlarini qadrlash orqali ichki ishonch hissi mustahkamlanadi. Bola o'zini qadrligi his qila boshlagach, xavotir holati asta-sekin kamayadi va ijtimoiy faol holatga qayta boshlaydi. Muammo ildizini yo'qotish va uni boshqa salbiy holatlarga aylanishining oldini olish uchun psixokorreksiya jarayoni uzluksiz bo'lishi lozim. Shu bois, pedagog va psixologlar har bir o'quvchining emotsional ehtiyojlarini hisobga olib, ongli tarzda ishlashlari zarur.

Jadval

| Tadqiqot bosqichi         | Amalga oshiriladigan ishlar | Maqsad                        | Natija kutilmoqda                    | Foydalaniladigan metodlar    |
|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| <b>Tayyorlov bosqichi</b> | Muammo aniqlash, ilmiy      | Mavzu dolzarbligini asoslash, | Mavzuga oid muammo aniq belgilanadi, | Adabiy tahlil, ilmiy kuzatuv |

|                                 | adabiyotlarni tahlil qilish                                                | nazariy bazani shakllantirish                                      | ilmiy asoslar tanlab olinadi                                   |                                                     |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Diagnostika bosqichi</b>     | O'quvchilarda xavotir darajasini aniqlovchi psixologik testlarni o'tkazish | O'quvchilarda xavotir mavjudligini aniqlash va darajasini o'lchash | Xavotir darajalari bo'yicha o'quvchilar tahlil qilinadi        | Spielberger testi, "Bo'yoqlar" metodi, suhbat       |
| <b>Tahlil bosqichi</b>          | Olingan ma'lumotlarni tizimlashtirish va statistik tahlil                  | Xavotir holatining omillari va darajalarini aniqlash               | Qaysi omillar xavotirga sabab bo'layotgani aniqlanadi          | Taqdimot, grafiklar, analitik tahlil                |
| <b>Psixokorreksiya bosqichi</b> | Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, o'yinlar tashkil etish      | O'quvchilarda xavotirni kamaytirish, ishonchni oshirish            | O'quvchilarning emotsional holati barqarorlashadi              | Psixotrening, art-terapiya, rol o'yinlari           |
| <b>Nazorat bosqichi</b>         | Dastlabki va yakuniy test natijalarini solishtirish                        | Psixokorreksiya samaradorligini aniqlash                           | Xavotir darajasidagi o'zgarishlar aniqlanadi                   | Solishtirma tahlil, yakuniy suhbat                  |
| <b>Umumlashtirish bosqichi</b>  | Tadqiqot natijalarini tahlil qilish, xulosalar chiqarish                   | Ilmiy va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish                          | Tajriba asosida tavsiyalar va metodik materiallar tayyorlanadi | Ilmiy tahlil, hujjatlashtirish, taqdimot tayyorlash |

Muhokama qilinayotgan mavzuning dolzarbligi shundaki, xavotirlanish holatlari vaqtida hal qilinmasa, u bola shaxsiyati va kelajakdagi ijtimoiy hayotiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu nuqtai nazardan qaralganda, psixokorreksion ishlar faqat muammoni hal qilishga emas, balki uning takrorlanishining oldini olishga ham xizmat qilishi kerak. Psixologik yondashuv faqatgina bilim doirasida emas, balki insoniy munosabatlar darajasida ham samarali bo'lishi zarur. O'quvchining xavotir darajasini pasaytirishda u bilan doimiy ijobiy aloqa o'rnatish, emotsional qo'llab-quvvatlash va tashqi bosimlardan himoya qilish eng muhim omillardan biridir. Bu holatda bolaning darsdagi faolligi, jamoaviy ishlarga qo'shilishi va tashabbus ko'rsatishi o'zgaradi, ya'ni ijobiy natijalar ko'zga tashlanadi. Psixokorreksiya nafaqat bola, balki uning atrofidagi insonlar - ota-ona, o'qituvchi va sinfdoshlar bilan ishlashni ham o'z ichiga oladi. Bu esa muhitni yaxshilashga, do'stona va qo'llab-quvvatlovchi maktab muhitini shakllantirishga xizmat qiladi. Muhim jihatlardan yana biri - xavotir holatlarini dastlabki bosqichdanoq aniqlab, ular bilan kechikmasdan ishlashdir. Bu orqali ta'lim jarayonining sifati oshib, bolalarda sog'lom ruhiy rivojlanish ta'minlanadi. Bunday yondashuv psixologik barqarorlik va ijtimoiy moslashuv darajasini oshirishga xizmat qiladi, bu esa ularning kelajakdagi hayot faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

**Xulosa.** Butun jarayon davomida axloqiy-me'yoriy talablarga qat'iy amal qilinadi: bolaning roziligi (ota-ona roziligi bilan birga), maxfiylik, jarayon haqida tushunarli ma'lumot berish va xavfsiz muhitni ta'minlash kerak. Har bir seansdan keyin qisqa yozma qaydlar to'ldirilib, dinamikani baholash uchun dastlabki va yakuniy diagnostika natijalari, suhbat-

kuzatish ma'lumotlari hamda o'qituvchi, ota-onalar fikrlari birgalikda ko'rib chiqiladi. Natijada, art-terapiya orqali hissiy ifoda kengayadi, o'yin terapiyasi ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi, relaksatsiya esa tanadagi taranglikni kamaytirib, darsdagi e'tibor va ishtirokni oshiradi; bu o'zaro bog'langan komponentlar xavotirlanish darajasining sezilarli pasayishiga xizmat qiladi.

Boshlang'ich ta'lim o'quvchilarida xavotirlanish holatining psixokorreksiyasi nafaqat psixologik, balki pedagogik va ijtimoiy yondashuvni ham talab qiladi. Bu yosh davrida bola shaxsining shakllanishi jadallashadi, shu bois har qanday ruhiy bezovtalik uning kelajakdagi rivojlanish yo'nalishiga ta'sir ko'rsatadi. Xavotir holatlarini erta aniqlash va unga nisbatan samarali chora-tadbirlar qo'llash o'quvchining sog'lom psixikasi va ijtimoiy faolligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Bu jarayonda bolaning his-tuyg'ularini anglash, u bilan ochiq va samimiy muloqot o'rnatish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixokorreksion yondashuvlarning samaradorligi ko'p jihatdan ularni qanday uslubda, qaysi metodlar asosida olib borilayotganiga bog'liqdir. Bunda o'yin elementlari, art-terapiya, suhbat va vizual vositalar singari interaktiv shakllar katta rol o'ynaydi. Ularni qo'llash orqali o'quvchilar ichki kechinmalarini yengilroq ifoda etish imkoniga ega bo'ladi. Shuningdek, pedagog va ota-onalarning bolaga bo'lgan e'tiborini oshirish, uni tushunishga intilish xavotirni kamaytirishga xizmat qiladi. Har bir bola individual qabul qilinishi, ularning shaxsiy tajribalari va ehtiyojlari inobatga olinishi kerak. Bu esa maktab muhitida ijobiy o'zgarishlar yaratib, bolalarning o'zlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga olib keladi.

O'quvchilar ruhiyatida kuzatiladigan xavotir holatlarining sabablari turlicha bo'lsa-da, ularning bartaraf etilishi yagona – to'g'ri yondashuv va doimiy psixologik yordam orqali amalga oshiriladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari ko'pincha o'z muammolarini aniq ifoda eta olmaydilar, shu sababli ularning harakatlari, so'zsiz signallari va hissiy reaksiyalarini chuqur tahlil qilish zarur. Psixologik korreksion ishlarda bolalarga bo'lgan mehr, sabr va e'tibor asosiy tamoyil bo'lib xizmat qiladi. Muhim jihat shundaki, bola o'zining tushunilganini, qadrlanganini his qilganda, xavotirlanish darajasi sezilarli darajada kamayadi. Maktab psixologi va o'qituvchilar orasidagi hamkorlik, sinfdagi ijtimoiy muhitning iliqqligi, bolalarga nisbatan ijobiy munosabatlarning mavjudligi xavotir holatlariga qarshi samarali kurash vositasiga aylanadi. Shu bilan birga, ota-onalarning ham o'z farzandlariga nisbatan ruhiy tarbiya borasida bilimga ega bo'lishlari muhimdir. Bu borada psixologik treninglar, suhbatlar, ma'ruzalar orqali ularning bilimni oshirish foydali bo'ladi. Natijada bola o'zini ikki tomondan - maktab va uyda - tushunadigan muhitda topadi. Bu esa xavotirli holatlarning ildizini yo'qotishga, bolaning o'zini anglash va ijtimoiy faol bo'lishiga turtki beradi. Shunday qilib, xavotir holatlariga qarshi ishlov berish ta'lim jarayonining uzviy qismiga aylanishi lozim.

Yuqoridagi fikrlar asosida xulosa qilish mumkinki, boshlang'ich ta'lim bosqichida xavotirlanish holatlariga qarshi psixokorreksion ishlarni tizimli ravishda yo'lga qo'yish zarur. Har bir o'quvchining ruhiy dunyosiga individual yondashuv, uning ichki kechinmalarini anglashga bo'lgan intilish samarali natijalarga olib keladi. Bu nafaqat o'quvchining shaxsiy rivojlanishi, balki sinfdagi ijtimoiy muhitni yaxshilashda ham katta ahamiyat kasb etadi. Bolalarda xavotir darajasining kamayishi ularning darslarga bo'lgan qiziqishi ortishiga, o'z fikrini erkin bayon qilishiga va ijtimoiy faol bo'lishiga sabab bo'ladi. O'z navbatida, bu jarayon bolaning umumiy intellektual rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Psixokorreksion yondashuvlarning samarasi ko'proq amaliy faoliyatga bog'liq bo'lib, ular natijalari doimiy ravishda monitoring qilinib borilishi kerak. Bu monitoring orqali mavjud usullar takomillashtirilib, har bir bolaga mos keladigan individual strategiyalar ishlab chiqiladi. Ota-onalar, psixologlar va o'qituvchilar o'rtasidagi doimiy axborot almashinuvi orqali bolaga doimiy ruhiy qo'llab-quvvatlash beriladi. Shunday jips hamkorlik muhiti, bolaning xavotir holatlarini yengib o'tishiga, o'zini mustahkam tutishiga va sog'lom psixologik holatda ta'lim olishiga zamin yaratadi. Bu esa kelgusida sog'lom avlodni shakllantirishda asosiy qadamlardan biri bo'lib xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. E. G'oziyev – “Psixologiya”, Toshkent, 2017.
2. Z. T. Nishonova – “Maktabgacha bolalar psixologiyasi”, Toshkent, 2018.
3. N. L. Vigotskiy – “Psixokorreksion mashg'ulotlar majmuasi”, Moskva, 2006.
4. L. I. Bojovich – “Shaxs shakllanishi muammolari”, Moskva, 1987

**Rustamova Nozima Inatullo qizi,**  
*O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya mutaxassisligi II bosqich magistranti*  
**Saidova Zuhra Narzullayevna,**  
*O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya mutaxassisligi II bosqich magistranti*

### **YOSHLARNI OILAVIY MUNOSABATLARGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK JIHATDAN O'RGANILISHI (QIZLAR MISOLIDA)**

**Annotatsiya.** Oilaviy hayotning muvaffaqiyatli tashkil etilishi jamiyatning barqaror rivojlanishiga hissa qo'shuvchi muhim omillardan biridir. Yoshlar hayotining muhim bosqichlaridan biri oila qurishga tayyorgarlik davridir. Ayniqsa, qizlarning kelajakdagi oila hayotiga qanday ruhiy va ma'naviy tayyorgarligi nafaqat ularning baxti, balki jamiyat barqarorligiga ham bevosita ta'sir qiladi. Shu boisdan, yoshlarni, xususan, qizlarni oilaviy munosabatlarga psixologik jihatdan tayyorlash dolzarb va muhim masala bo'lib qolmoqda. Qizlarni oilaviy munosabatlarga psixologik tayyorlash bu ularning mustahkam va sog'lom oila qurishi uchun zaruriy poydevor yaratish demakdir. Maqolada yoshlarni oilaviy munosabatlarga tayyorlashning psixologik jihatlari yoritiladi.

**Kalit so'zlar:** Nikoh, oilaviy qadriyatlar, oila dinamikasi, evolutsiya, o'z-o'zini tarbiyalash, dunyoqarash, fiziologik, shaxsning yetukligi.

**Аннотация.** Успешная организация семейной жизни является одним из важнейших факторов, способствующих стабильному развитию общества. Один из ключевых этапов в жизни молодежи - это период подготовки к созданию семьи. Особенно важно, насколько девушки психологически и духовно готовы к будущей семейной жизни, так как это влияет не только на их личное счастье, но и напрямую отражается на стабильности общества. В связи с этим психологическая подготовка молодежи, в частности девушек, к семейным отношениям остается актуальной и значимой задачей. Психологическая подготовка девушек к семейной жизни означает создание прочного и здорового фундамента для формирования устойчивой семьи. В статье освещаются психологические аспекты подготовки молодежи к семейным отношениям.

**Ключевые слова:** брак, семейные ценности, семейная динамика, эволюция, самовоспитание, мировоззрение, физиологическая, личностная зрелость.

**Abstract.** The successful organization of family life is one of the key factors contributing to the stable development of society. One of the crucial stages in a young person's life is the period of preparation for marriage. In particular, the psychological and spiritual readiness of girls for future family life affects not only their personal happiness but also has a direct impact on societal stability. Therefore, preparing youth-especially girls-for family relationships from a psychological perspective remains a pressing and significant issue. Psychological preparation of girls for family life means building a strong and healthy foundation for establishing a stable family. This article explores the psychological aspects of preparing youth for family relationships.

**Key words:** marriage, family values, family dynamics, evolution, self-education, worldview, physiological, personality maturity.

**Kirish.** O'zbekiston Respublikasida demokratik fuqarolik jamiyati qurish jarayonida jamiyatimizda yangicha siyosiy munosabatlar, dunyoqarash, siyosiy madaniyat shakllanmoqda. Mazkur jarayonda xotin-qizlar manfaatlari yangi miqyos va mazmunda namoyon etilishi, to'laqonli amal qilinishi, jamiyat ongida muntazam joy olishi va har qanday sharoitda o'zligini yo'qotmasligi lozim. Jamiyatni demokratlashtirish davrida xotin-qizlarga bo'lgan munosabat hamda ularning hayotiy tajribasi, intellektual salohiyati va imkoniyatlaridan bunyod etilayotgan

jamiyat rivoji uchun foydalanish ana shu qurilayotgan davlatchilik asoslarining liberalligi va ilg'orligidan dalolat beradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 2-fevraldagi "Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlar to'g'risida"gi Farmoni, 2019-yil 7-martdagi "Xotin-qizlarning mehnat huquqlari kafolatlarini yanada kuchaytirish va tadbirkorlik faoliyatini qo'llab-quvvatlashga oid chora-tadbirlar to'g'risida"gi Qarorlari va yana ko'plab normativ hujjatlar orqali mamlakatimizda ayollar masalalari bilan bog'liq ijobiy islohotlar yangi bosqichda takomillashtirilib borilmoqda.

"Oila" muammolardan biri bu – yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash, ularda nikoh deb atalmish noyob qadriyatga nisbatan to'g'ri munosabatni tarbiyalash. Ota-onalar aniq-tiniq anglab yetmoqlari lozimki, yoshlar oilaviy hayotga nafaqat jismonan-fiziologik jihatidan, balki eng avvalo, ma'naviy-ruhiy jihatidan ham, ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan ham tayyor bo'lishi kerak. Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda eng avvalo, oilaning huquqiy poydevori mustahkam bo'lishi zarurligini ko'rsatadi.

Yigit va qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri. Chunki, hayot taribasi shuni ko'rsatmoqdaki, yoshlarimizning oila qurishiga nechog'liq tayyorligi yoki tayyor emasligi turmush jarayonida o'z aksini ko'rsatmoqda. To'g'ri, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash muammolari pedagogik-psixologik jihatdan muayyan darajada ishlangan. Ammo, davr tez, hayot oqimi o'zgaruvchan, insonning qalbi va ongi, sog'lom tafakkuri uchun kurash kuchaygan bir paytda yoshlarni oilaviy hayotga, sog'lom oila qurishga tayyorlash, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, tug'ish yoshidagi onalar salomatligini mustahkamlash, nogironlar, kamqonlik kasalligiga duchor bo'lgan bolalar va ayollarga, aholining ijtimoiy ko'makka muhtoj qatlamlariga muruvvat yordamini ko'rsatish, tug'ishga yordam beruvchi va bolalar muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlashga, ularni ixtisoslashtirilgan asbob-uskunalar bilan jihozlashga ko'maklashish, onalik va bolalikni muhofaza qilish, sog'lom avlodni tarbiyalash ishida xalqaro hamkorlikni rivojlantirish, aholining tibbiy savodxonligini oshirishda targ'ibot va tashviqot ishlarini amalga oshirish kabi masalalar har bir fuqaroning kundalik turmush tarziga aylantirilmog'i zarur.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiya.** Oilaning to'laqonli mustahkam bo'lishi ko'p jihatdan yigit-qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash bilan bog'liq. Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash muammosi bilan ko'plab pedagog va psixolog olimlarimiz ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borishgan. Jumladan, Z.F.Mirtursunov, A.Munavvarov, G'.Shoumarov, V.Karimova, O.Musurmonova, M.Inomova, N.Sog'inov, M.Xolmatova, D.Xoliqov, A.Muxsiyeva va boshqalarning ilmiy tadqiqot ishlari e'tiborga molik.

Pedagogika fanlari doktori M. Mahmudova "Xalq pedagogikasi va oila tarbiyasi" monografiyasida, ilmiy-tadqiqot ishlarida, maqola va tezislarda oilada qizlarni oilaviy hayotga tarbiyalashning pedagogik jihatlarini ilmiy va amaliy tomondan asoslab berishga harakat qilgan. Olimaning ta'kidlashicha, "oilada qizlarni oilaviy hayotga tarbiyalash masalasiga 80-yillarning o'rtalarigacha e'tibor berilmay kelingan, farzandlarni oila va oilaviy hayotga tarbiyalash, ayniqsa jinsiy tarbiya borasida suhbatlar o'tkazish ayb sanalib, ular oilaviy hayot, uning ostonasida bu murakkab jarayonga tayyorlanishi "yot" do'stlardan, boshqalardan eshitib, unga o'zini ko'r-ko'rona tarzda tarbiyalash edi., qizlar uchun tavsiyalar, qo'llanmalarning yetarli emasligi ham sabab bo'lganligi, yopirilib kirib kelayotgan, ovropalashib oilaviy hayotga doir axborot vositalari milliy turmush tarzimizga salbiy ta'sir etayotgani, qizlarimizning bu sohada yot ta'sirlarga berilib ketayotgani ham oz bo'lsada namoyon bo'ladi", - deb yozadi.

Psixologiya fanlar doktori G'.Shoumarov o'zining ilmiy-tadqiqot ishlarida o'zbek oilalarining o'ziga xos xususiyatlarini, oiladagi o'zaro nizolarning psixologik asoslarini yoritgan.

Pedagog olimi O.Musurmonova o'zining ilmiy-tadqiqot ishlarida oila tarbiyasining milliy g'urur va iftixor darajasiga ko'tarilganligini, O'zbekiston Respublikasi hukumati uning

kamolotiga, tinchligi va farovonligiga, haq-huquqlari himoyasiga alohida e'tibor qaratilayotganligi boy materiallar asosida bayon qilingan Olima hukumatimiz olib borayotgan "Sog'lom avlod uchun" siyosatining asosiy maqsadi ham sog'lom ona, sog'lom bola va sog'lom jamiyatni shakllantirish, jamiyatda mavjud barcha institutlarning bu boradagi faolligini, mas'uliyatini va rolini oshirish, maqsad va vazifalarini davr tarbiyasiga mos ravishda kengaytirish hamda uning moddiy va ma'naviy bazasini mustahkamlashdan iborat ekanligiga e'tiborni qaratadi.

Psixolog V.Karimova ilmiy-tadqiqot ishlarida, maqolalarida o'zbek ayolining oiladagi sotsial-psixologik mavqeyi, er-xotin munosabatlarining qizlar tarbiyasi va oiladagi o'rniga ta'siri kabi xususiyatlarini tadqiq qilgan. Faylasuf olim M.Xolmatova qizlarni oilaga tarbiyalashning axloqiy, jismoniy, estetik, ma'naviy, ruhiy va jinsiy tomonlarini hamda milliy va umuminsoniy qadriyatlarini sharqona urf-odatlarimizdan foydalanishning o'ziga xos tomonlarini falsafiy jihatdan o'rgangan.

Psixolog M.Mahmudova ta'kidlaganidek, qiz bolalar moddiy va ma'naviy ishlab chiqarishda ijtimoiy hayotga va ma'lum bir oilani shakllantiruvchi guruh bo'lib, ularni oilaviy hayotga tarbiyalashda o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu davr o'ziga xos xususiyatlar va ziddiyatlarga boy davr hisoblanadi. Chunki, oiladadavrida tarbiyalanayotgan qizlardan jamiyatning yetuk fuqarosi shakllanadi, fiziologik va ijtimoiy jihatdan balog'atga yetgan shaxs rivojlanadi. Shunga ko'ra, qiz bolalarni oilaviy hayotga tarbiyalashda o'ziga xos xususiyat va mas'uliyat kasb etib, qizlar hayot tarzini, o'z shaxsiy uslubini tarkib toptiradi. Bunda ularning o'ziga xos hayot tarzi, kun tartibi, qiziqishlari, shaxsiy muloqot shakllari paydo bo'ladi. Bular esa qiz bolalarni oilaviy hayotga tarbiyalashning ilmiy-amaliy holatini chuqur tahlil etish zaruriyatini keltirib chiqaradi. Demak, qiz bolalarni oilaviy hayotga tarbiyalash takomillashtirilib borilmog'i, uning yangi qirralari kashf etilishi, to'plangan tajribalar umumlashtirilishi, bugungi kun nuqtai nazaridan yagona tizimga solinmog'i va hayotga tatbiq etilishi lozim.

T. Andreeva, V. Grebennikova, V. Sysenko yoshlarni turmush qurishga tayyorligining uchta asosiy bosqichini aniqlayilar.

1. Jismoniy yetuklik. Umuman olganda nikoh yoshining boshlanishi insonning jismoniy rivojlanishining yakunlanishini anglatadi. Bu yoshlarning sog'ligiga zarar yetkazmasdan farzand ko'rish qobiliyatini, qiz bolani esa sog'lom farzand ko'rish va dunyoga keltirish qobiliyatini anglatadi. Balog'atga yetish nikohning eng muhim bosqichlaridan biridir.

2. Ijtimoiy tayyorlik. Oilani yaratishda ijtimoiy ko'rsatkichlari orasida ushbu mualliflar quyidagilarni ajratib ko'rsatishadi: talimni tugatish, kasb hunar egallash yoki oliy malumotni davom ettirish, mustaqil mehnat faoliyatini boshlash. Ular turmush qurishga ijtimoiy iqtisodiy tayyorligi yani yoshlarning o'zini va oilasini mustaqil moddiy taminlash qobiliyati bilan uzviy bog'liqdir. Ayni paytda 18-19 yoshli yoshlarning bir qismi ota-onaning moddiy yordamidan bahramand bo'lmoqda. Bunday yordamga qaramlik yoshlar nikoh uyushmalarining mavjudligini jiddiy ravishda murakkablashtiradi. Boshqa narsalar qatorida turmush qurish uchun ijtimoiy tayyorlikni nazarda tutadi bir-biri uchun butun oila va oilasi uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olish.

3. Axloqiy psixologik nikohga tayyorlik. Nikoh uyg'unligi va oila mustahkamligining asosiy sharti nikohga kirayotgan shaxsning axloqiy psixologik tayyorligidir. Yoshlarda oilaning maqsadlari va tasavvur aniq nikoh munosabatlari, nikoh uchun ongli shaxsiy motivlar va undan o'zaro umidlar, shuningdek nikoh va ota-onalik munosabatlari, mas'uliyat. Bo'lajak turmush o'rtoq'i ongli birgalikda sa'y-harakatlar orqali oilaning har bir azosi uchun qulay sharoitlar yaratishga tayyor bo'lishlari kerak.

Qizlarning oilaviy hayotga, nikohga, oilaviy munosabatlarga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar jahonning yetakchi ilmiy markazlari va oliy o'quv yurtlarining mutaxassislari tomonidan o'rganilib kelinmoqda. Jumladan Regents university (Buyuk Britaniya), LMU (Germaniya), University OF Warsaw (Polsha), NIES (Guanjou), Seoul National University

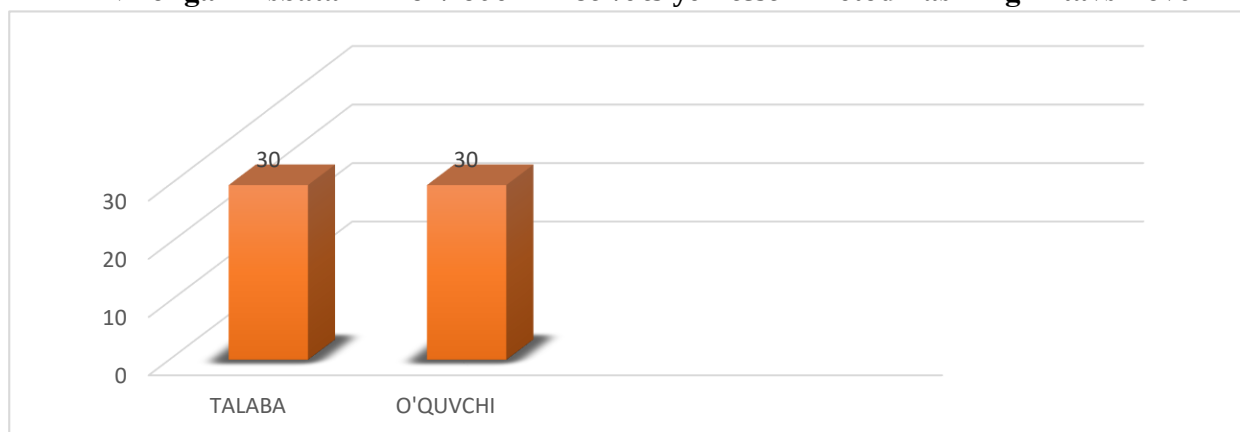
(Janubiy Koreya), Northeastren University Boston (AQSH), Moskva Davlat universitetida (M. V. Lomonosov nomidagi MDU, Rossiya) va boshqalarda tadqiqot olib borilmoqda.

Nikohga tayyorlash masalasida qizlarni bolaligidanaoq ijobiy shaxs xislatlari bilan tarbiyalash muhimdir. Kuzatishlardan ma'lum bo'ladiki, oila qurgan ayrim yoshlarning oilaviy hayotga tayyor emasliklari, o'zaro munosabatlarida kelishmovchilik, bir-birini hurmat qilmaslik, jiddiy mas'uliyat hissining yyetishmasligi, yengil-yelpi hayot kechirishga o'rganib qolish, turli fiziologik va psixologik xususiyatlarini yaxshi bilmaslik holatlari ko'rinadi. Bunday holatlarni oldini olish har bir jamiyatdagi shaxslarning e'tiboridan chetda qolmasligi darkordir.

**Natijalar va muhokamalar.** Tadqiqot yuzasidan tajriba-sinov ishlari 30 nafar talaba qizlar va 30 nafar o'quvchi qizlarida, jami 60 nafar sinaluvchida olib borildi.

**1-rasm sinaluvchilarining soni.**

**“Nikohga nisbatan individual motivatsiya testi metodikasining” tavsiflovchi**



**statistikasi**

| Shkalalar nomi          | Jami | Minimal | Maksimal | O'rtacha qiymat | Standart og'ish | Assimmetriya  | Ekzess        |
|-------------------------|------|---------|----------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|
| <b>Xo'jalik maishiy</b> | 60   | 2       | 9        | 6,05            | 1,455           | -,261         | ,765          |
| <b>Ota-onalik</b>       | 60   | 6       | 9        | 8,42            | ,944            | <b>-1,689</b> | <b>1,885</b>  |
| <b>Intim shaxsiy</b>    | 60   | 3       | 9        | 6,92            | 1,331           | -,333         | ,291          |
| <b>Axloqiy psixol</b>   | 60   | 5       | 9        | 7,67            | 1,311           | -,518         | <b>-1,103</b> |

Tadqiqotimizda qizlarning nikohga nisbatan munosabatini aniqlash maqsadida “Nikohga nisbatan individual motivatsiya testi metodikasi” ni oldik. Bu metodika har bir shaxsda oilaviy ro'llarga nisbatan ijobiy(salbiy) ustanovkalarni, kelgusi oilaviy hayotlari va undagi o'rinlarini o'z istak xohishlari doirasida baxolashlarini talab etiladi. Metodika to'rtta shkaladan iborat bo'lib xo'jalik maishiy, ota onalik, intim shaxsiy, axloqiy psixologik ustanovkalarni o'z ichiga oladi.

“Nikohga nisbatan individual motivatsiya testi metodikasi” ning tavsiflovchi statistik tahliliga ko'ra xo'jalik maishiy ustanovkasida minimal ball 2ni, maksimal ball 9 ni, O'rtacha qiymat 6,05, standart og'ish 1,455, A (, -261), E (,766) qiymatni berdi. Ota- onalik utanovkasida minimal ball 6, maksimal ball 9, o'rtacha qiymat 8,42, standart og'ish ,944, A (-1,689), E (1,885), qiymatni berdi. Intim haxsiy munosabat ko'rsatkichi bo'yicha minimal ball 3, maksimal ball 9, o'rtacha qiymat 6,92, standart og'ish 1,331, A (-,333), E (,291) ko'rsatkichni berdi. Axloqiy psixologik ustanovkasi bo'yicha minimal ball 5, maksimall ball 9, o'rtacha

qiymat 7,67, standart og'ish 1,311, A (-,518) E (-1,103) qiymatni berd O'quvchi va talaba qizlarning nikohga nisbatan munosabatni aniqlash so'rovnomasining birlamchi statistik tahlili qilinganda natijalar bo'yicha ko'rsatkichlarda me'yoriy natija kuzatildi.

**Kolmogorov smirnov mezon bo'yicha nikohga nisbatan individual motivatsiyani o'rganish metodikasi ko'rsatkichlari.**

| Shkalalar nomi                  | N  | Kolmogorov-Smirnov mezon | Ishonch darajasi |
|---------------------------------|----|--------------------------|------------------|
| Xo'jalik maishiy                | 60 | 2,043                    | ,000***          |
| Ota-onalik                      | 60 | 2,827                    | ,000***          |
| Intim shaxsiy                   | 60 | 1,454                    | ,029*            |
| Axloqiy psixologik              | 60 | 1,681                    | ,007**           |
| Nikohga manaviy tayyorlik       | 60 | 1,002                    | 2,68             |
| Turmushga chiqishga tayyormisiz | 60 | 1,053                    | ,217             |

\*0,011-0,050 95% ishonchli farq mavjud

\*\*0,002- 0,010 99% ishonchli farq mavjud

\*\*\*0,001-0,000 99,9% ishonchli farq mavjud

Nikohga nisbatan individual motivatsiyani o'rganish metodikasi ko'rsatkichlariga ko'ra Xo'jalik maishiy shkalasida ( $D_z=2,043$ ;  $p<0,000$ ), Ota-onalik shkalasida ( $D_z=2,827$ ;  $P<0,000$ ), Intim shaxsiy shkalasida ( $D_z=1,454$ ;  $p<0,05$ ), Axloqiy psixologik ustanovkasi shkalasida ( $D_z=1,681$ ;  $p<0,010$ ) ko'rsatkichni berdi. Ko'rinib turibdiki, Xo'jalik maishiy va ota onalik ustanovkasi shkalasida 99,9% ishonchli farqlar, Axloqiy psixologik shkalasida 99% ishonchli farq, Intim shaxsiy shkalasida 95% ishonchli farqlar ko'zga tashlandi. Tadqiqot ishimizning keyingi bosqichida tanlagan mazkur metodikamiz bo'yicha guruhni Mann Uitni mezon bo'yicha amalga oshiramiz.

**Xulosa.** Xulosa qiladigan bo'lsak qizlarni oilaviy munosabatga ijtimoiy psixologik tayyorlashda ushbu jihatlarga e'tiborni qaratish zarurati yuzaga keladi:

1. O'quv yurtlarida qizlarga fanlarini o'qitish bilan birga, o'zaro munosabatlarda axloqiy jixatlarini to'g'ri shakllantirishni o'rgatish;
2. Ularga yuksak insoniy fazilatlarini anglashni va qadrlashni o'rgatish;
3. Qizlarda ijtimoiy, biologik, ma'naviy va maishiy jihatdan bilimdon bo'lishlariga oid tushunchalar va haqqoniy real tasavvurlarni hosil qilish;
4. Qizlarni jismonan baquvvat, sog'lom, madaniyatli, o'zgarmash qadriyatli, xulq-atvorli, irodali shaxs sifatida shakllanishiga yordam berish;
5. Oilaning yuksak qadriyat ekanligini anglashga, oilada o'zaro burchni yuqori qadrlashga o'rgatish.

Sog'lom oila vujudga kelishi uchun, eng avvalo, jamiyat va davlat qayg'urishi, shunga zamin yaratib berishi lozim. Shundagina mustahkam oila dunyoga keladi. Oila sog'lom bo'lsa, jamiyat sog'lom, mamlakat qudratli, yurt tinch-osoyishta bo'ladi. Yoshlarni, ayniqsa qizlarni oilaviy hayotga psixologik jihatdan tayyorlash bugungi jamiyatning ijtimoiy salomatligini ta'minlash, ajralishlar sonini kamaytirish va sog'lom avlodni tarbiyalashda asosiy omillardan biridir. Bu jarayon izchil, tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi. Har tomonlama tayyorgarlikka ega bo'lgan qizlar kelajakda nafaqat baxtli oila, balki barqaror jamiyat qurilishining ham faol ishtirokchisiga aylanishadi.

Xulosa qiladigan bo'lsak, qizlarni oilaviy hayotga tayyorlashda ijtimoiy psixologik omillar katta rol o'ynaydi. Ularni yoshlikdanoq tog'ri tarbiyalash, chiroyli shaxs xususiyatlarini namoyon qilishga undash nafaqat oilada ota ona balki butun bir jamiyat mas'ul bo'lmog'i darkor. Zero, kelajak avlodni ular yaratadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 2-fevraldagi "Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlar to'g'risida"gi Farmoni,
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 7-martdagi "Xotin-qizlarning mehnat huquqlari kafolatlarini yanada kuchaytirish va tadbirkorlik faoliyatini qo'llab-quvvatlashga oid chora-tadbirlar to'g'risida"gi Qarorlari
3. V.M. Karimova Oila psixologiyasi darslik Toshkent-2008
4. Fayziyeva M., Jabborov A. Oilaviy munosabatlar psixologiyasi. - T. 2007.
5. Shoumarov G'.B. "Oila psixologiyasi" darslik- Toshkent, 2008.
6. Karimova V.M. Oilaviy hayot psixologiyasi. O'quv qo'llanma.- T., 2006
7. D. Abdullaeva, R. Yorqulov, N.Atabaeva Oila psixologiyasi: O'quv qo'llanma / - Toshkent: Tafakkur Bo'stoni, 2015
8. G.Haydarov "Qizlar shaxsining yetukligi – oila mustahkamligining ta'minlovchi muhim omilidir", - mavzusidagi maqola T. 2018
9. Sultonova G. Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning samarali yo'llari. // Uzluksiz ta'lim. №3, 2012, 50-53 b

*Nasriddinov Ulug'bek Sadriddinovich,  
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi*

## **TASHQI MEHNAT MIGRATSIYASIDAN QAYTGAN YOSHLARNING O'ZIGA BO'LGAN BAHOSI VA HAYOTIY MOTIVATSIYASI: PSIXOLOGIK TAHLIL**

**Annotatsiya.** Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasi ularning psixologik holati hamda ijtimoiy moslashuvi jarayonida muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada yoshlarning o'zini qadrlashi, ruhiy salomatligi va motivatsiyasi o'rtasidagi bog'liqliklar psixologik tahlil orqali o'rganiladi. Tadqiqot natijalari yoshlarning ruhiy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash zaruratini aniqlash hamda hayot sifatini yaxshilash yo'llarini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** tashqi mehnat migratsiyasi, yoshlar, o'ziga bo'lgan baho, hayotiy motivatsiya, psixologik tahlil, ruhiy salomatlik, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya darajasi, psixologik qo'llab-quvvatlash.

**Аннотация.** Самооценка и жизненная мотивация молодых людей, вернувшихся из внешней трудовой миграции, играют важную роль в их психологическом состоянии и процессе социальной адаптации. В данной статье связи между самооценкой, психическим здоровьем и мотивацией молодых людей изучаются посредством психологического анализа. Результаты исследования показывают, как определить потребность молодежи в психологической и социальной поддержке и улучшить качество жизни.

**Ключевые слова:** внешняя трудовая миграция, молодежь, самооценка, жизненная мотивация, психологический анализ, психическое здоровье, социальная адаптация, уровень мотивации, психологическая поддержка.

**Abstract.** Self-esteem and life motivation of young people returning from external labor migration play an important role in the process of their psychological state and social adaptation. In this article, the relationships between self-esteem, mental health, and motivation of young people are studied through psychological analysis. The research results show ways to identify the need for psychological and social support for young people and improve their quality of life.

**Key words:** external labor migration, youth, self-esteem, life motivation, psychological analysis, mental health, social adaptation, level of motivation, psychological support.

**Kirish.** Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasi bugungi kunda ijtimoiy va psixologik tadqiqotlarning dolzarb mavzularidan biriga aylangan. Ushbu jarayon yoshlarning shaxsiy o'zliklarini anglashlari, o'zlarini jamiyatda qayerga joylashtirishlari va kelajak uchun maqsadlar belgilashlari nuqtai nazaridan muhim ahamiyatga ega. Tashqi mehnat migratsiyasida yoshlar ko'plab yangi tajriba va qiyinchiliklarga duch keladi, shu bilan birga ular o'zining qiymati va salohiyatini qayta ko'rib chiqishga majbur bo'ladilar. Bu holat psixologik jihatdan ularning o'ziga bo'lgan bahosini o'zgartirishi mumkin, chunki yangi muhit va sharoitlar ularga yangi sinovlar va imkoniyatlar taqdim etadi. Shuning uchun, bu mavzuni chuqur psixologik tahlil qilish yoshlarning ichki dunyosini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. O'ziga bo'lgan baho yoshlarning o'zlarini qanchalik qadrli, muvaffaqiyatli va o'z maqsadlariga erishishga layoqatli deb his qilishlarini anglatadi. Shu jihatdan, tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning ruhiy holati va motivatsiyalari ularning jamiyatdagi o'rnini va kelajakdagi intilishlarini belgilaydi.

Hayotiy motivatsiya yoshlarning harakatlarini boshqaruvchi ichki kuch sifatida qaraladi va ularning o'z maqsadlariga erishishda asosiy rol o'ynaydi. Tashqi mehnat migratsiyasi tajribasi yoshlarning hayotiy motivatsiyasini sezilarli darajada o'zgartirishi mumkin, chunki

yangi ijtimoiy va iqtisodiy muhitda yashash ularni turli xil qiyinchiliklarga va imkoniyatlarga duchor qiladi. Bu jarayonda yoshlar o'zlarini yanada kuchliroq, mustaqilroq his qilishlari yoki aksincha, motivatsiya yo'qolishi, umidsizlikka tushishi mumkin. Shuning uchun, hayotiy motivatsiyaning shakllanishi va o'zgarishi tashqi muhit, oila va jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan ta'sirlarga bog'liq. Psixologik nuqtai nazardan, motivatsiya individning o'z ichki resurslarini aniqlash va undan samarali foydalanishga turtki beradi. Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning hayotiy motivatsiyasi ko'pincha ularning o'rganishlari, tajribalari, shuningdek, kelajakdagi orzu va rejalariga bog'liq. Shu bois, bu mavzuni o'rganishda yoshlarning psixologik holatini, ularning ijtimoiy va iqtisodiy sharoitlarini hisobga olish zarur.

Psixologik tahlilning asosiy vazifalaridan biri tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasini aniqlash, ularning ichki psixologik holatini o'rganishdan iborat. Bu jarayon yoshlarning o'zlik tushunchasi, o'zini qadrlashi, o'ziga bo'lgan ishonchi, shuningdek, kelajakni ko'rishdagi umidlari va istaklarini ochib beradi. Psixologik jihatdan, o'ziga bo'lgan baho ijtimoiy muhit va shaxsiy tajribalar ta'sirida shakllanadi. Tashqi mehnat migratsiyasi yoshlarning dunyoqarashini kengaytiradi, yangi ko'nikma va bilimlarga ega bo'lishga imkon yaratadi, bu esa ularning o'zlarini qadrlashini yaxshilashga yordam beradi. Biroq, ayrim hollarda, o'zgarishlar stress, moslashish muammolari yoki oilaviy va jamiyat bilan bog'liq qiyinchiliklar tufayli o'ziga bo'lgan bahoning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, psixologik tahlil yoshlarning qaytishdan keyingi psixologik ahvolini yaxshiroq tushunish va ularni qo'llab-quvvatlash uchun muhim vosita hisoblanadi.

Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasini o'rganish ularning ijtimoiy moslashuvini oshirishga yordam beradi. Bu jarayon yoshlarni qayta integratsiyalashda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni aniqlashga va ularning ijtimoiy faoliyatga qaytishini rag'batlantirishga xizmat qiladi. Motivatsiyaning yuqori darajasi yoshlarning yangi maqsadlar qo'yishi, o'zini rivojlantirish va jamiyatda faol bo'lishga undaydi. Aksincha, o'ziga bo'lgan past baho va motivatsiyaning sustligi yoshlarni depressiya, befarqlik va hatto ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Shuning uchun, yoshlarning psixologik holatini doimiy ravishda kuzatib borish, ularga psixologik yordam ko'rsatish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini yaratish muhim ahamiyatga ega. Ushbu yondashuv yoshlarning shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatiga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasini psixologik tahlil qilish ularning ruhiy holatini chuqurroq tushunish, jamiyatdagi o'rnini aniqlash hamda ijtimoiy va iqtisodiy qo'llab-quvvatlash choralari ishlab chiqishda muhim o'rin tutadi. Bu jarayon yoshlarning shaxsiy o'sishini rag'batlantirish, ularni ijtimoiy hayotga qaytarishda yordam berish va kelajakdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlash uchun zarur. Tashqi mehnat migratsiyasi yoshlarning hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, shu bois ularning psixologik holatini o'rganish ijtimoiy-siyosiy va iqtisodiy jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Ushbu mavzuda olib boriladigan tadqiqotlar yoshlarning hayot sifatini yaxshilash, ularni qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy muammolarni kamaytirishga xizmat qiladi. Shu tariqa, bu sohada ilmiy asoslangan yondashuv yoshlarning kelajakdagi hayotiy muvaffaqiyatlari uchun poydevor yaratadi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.** Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasini o'rganishda psixologik nazariyalar katta ahamiyatga ega bo'lib, ularning ichida eng ko'zga ko'ringanlari o'zlik nazariyasi, motivatsiya nazariyalari, shuningdek, moslashuv va stress nazariyalaridir. Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi yoshlarning shaxsiy o'sishidagi bosqichlarni ochib beradi va ular uchun muhim bo'lgan o'zlikni anglash jarayonini tushuntiradi. Migratsiyadan qaytish yoshlar uchun yangi ijtimoiy va shaxsiy bosqich bo'lib, unda ular o'zligini qayta baholashga, ijtimoiy muhitga moslashishga harakat qiladilar. Eriksonning

ta'kidlashicha, shaxsiy identifikatsiya va uning barqarorligi yoshlarning ruhiy sog'lig'ini belgilovchi omillardandir. Shu bois, tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi bu nazariya doirasida ularning o'zlik konsepsiyasini shakllantirish va uni mustahkamlash bilan bog'liq jarayon sifatida qaraladi. Bu nazariya yoshlarning hayotiy qiyinchiliklar va yangi ijtimoiy rolni qabul qilishdagi psixologik dinamikani chuqur anglash imkonini beradi.

Maslouning ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasi motivatsiya tushunchasini tadqiq qilishda muhim manba hisoblanadi. Ushbu nazariyaga ko'ra, insonning motivatsiyasi ularning ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan bo'lib, asosiy ehtiyojlardan boshlab, yuqori darajadagi o'zini amalga oshirish ehtiyojlarigacha rivojlanadi. Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlar uchun bu nazariya ayniqsa muhim, chunki ular yangi sharoitlarda o'zining iqtisodiy, ijtimoiy va shaxsiy ehtiyojlarini qayta baholashlari zarur. Ularning o'ziga bo'lgan bahosi bu ehtiyojlarning qondirilishi darajasiga bevosita bog'liq bo'lishi mumkin. Maslouning fikricha, shaxs o'zining asosiy ehtiyojlari qondirilgach, yuqori darajadagi maqsadlar sari intiladi. Shu sababli, yoshlarning tashqi mehnat migratsiyasidan keyingi motivatsiyasi ularning ijtimoiy muhitga qaytishi va o'zini anglash jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu nazariya yoshlarning o'zini qadrlashi va hayotiy maqsadlarini belgilashida asosiy psixologik mexanizm sifatida xizmat qiladi.

Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini samaradorlik nazariyasi yoshlarning o'z qobiliyatlariga bo'lgan ishonchini va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini tahlil qilishda katta o'rin tutadi. Bandura o'z-o'zini samaradorlikni shaxsning maqsadlarga erishishdagi o'z qobiliyatlariga ishonchi deb ta'riflaydi. Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlar o'z-o'zini samaradorlik darajasiga qarab yangi muhitda o'zini tutishi va motivatsiyasini shakllantiradi. Agar yoshlar o'z qobiliyatlariga ishonchi yuqori bo'lsa, ular hayotdagi yangi qiyinchiliklarga qarshi turishlari va o'z maqsadlariga erishishda qat'iyat ko'rsatishlari mumkin. Aksincha, o'z-o'zini samaradorlikning pastligi yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosini kamaytiradi va motivatsiyani pasaytiradi. Shu jihatdan, Bandura nazariyasi yoshlarning qaytishdan keyingi ijtimoiy moslashuvi va ruhiy holatini tushunishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu nazariya yoshlarning o'z qobiliyatlari va imkoniyatlariga nisbatan munosabatlarini o'rganish uchun psixologik asos yaratadi.

Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stress va moslashuv nazariyasi tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning psixologik holatini tahlil qilishda asosiy vositalardan biridir. Ularning fikricha, stress – bu shaxsning muayyan talablarni qondirishga bo'lgan psixologik va fiziologik reaksiyasidir. Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlar yangi ijtimoiy va iqtisodiy sharoitlarga moslashishda turli xil stress omillariga duch keladilar. Lazarus va Folkman stressni baholash jarayonini tushuntirib, shaxsning muammolarni qanday qabul qilishi va ularni hal qilishdagi yondashuvini tahlil qiladilar. Shu nuqtai nazardan, yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va motivatsiyasi ularning stress bilan kurashish qobiliyatiga va moslashuv jarayonlariga bog'liq bo'ladi. Agar yoshlar stressni samarali boshqara olsalar, ular o'zlarini ko'proq qadrlaydilar va hayotiy maqsadlariga intilishlari kuchayadi. Bu nazariya yoshlarning psixologik sog'lig'ini yaxshilash uchun amaliy chora-tadbirlar ishlab chiqishda ham muhim ahamiyatga ega.

Self-determination theory yoki o'z-o'zini belgilash nazariyasi Edward Deci va Richard Ryan tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, inson motivatsiyasining ichki va tashqi omillarini o'rganadi. Unga ko'ra, shaxsning ichki motivatsiyasi uning o'z harakatlarini boshqarish, maqsadlar qo'yish va ularga erishishdagi erkinligi bilan bog'liq. Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlar uchun ichki motivatsiya ularning yangi hayot sharoitlariga moslashishida, o'z maqsadlari va qadriyatlarini qayta shakllantirishida katta rol o'ynaydi. Deci va Ryan ta'kidlaydiki, motivatsiyaning samarali bo'lishi uchun shaxsning uchta asosiy ehtiyoji – avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqalar qondirilishi zarur. Ushbu nazariya yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va ruhiy holatini yaxshilash uchun psixologik yordam ko'rsatishda

samarali metodologiya hisoblanadi. O'z-o'zini belgilash nazariyasi yoshlarning hayotiy maqsadlarini mustahkamlash va ularni ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli qayta integratsiya qilishda asosiy ahamiyatga ega.

Viktor Franklning logoterapiya nazariyasi hayot ma'nosi va motivatsiyasini chuqur tahlil qiladi. Franklning fikricha, insonning asosiy motivatsiyasi hayot ma'nosini topishdir, bu esa har qanday qiyinchilik va stressga qarshi turish imkonini beradi. Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlar uchun Franklning nazariyasi ayniqsa muhim, chunki ular ko'pincha yangi hayot sharoitlarida o'z ma'nosini qayta izlashga majbur bo'ladilar. Logoterapiya nazariyasi yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va motivatsiyasini ularning hayotiy ma'noni topish jarayoni bilan bog'laydi. Agar yoshlar o'z hayotlarida aniq maqsad va vazifalarni ko'rishsa, ular qiyinchiliklarga chidamlilik va motivatsiyani oshirish imkoniga ega bo'ladilar. Bu nazariya tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning ruhiy sog'lig'i va hayotiy motivatsiyasini qo'llab-quvvatlashda muhim vosita hisoblanadi.

Albert Ellisning kognitiv-emotsional nazariyasi odamlarning o'z fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganishga qaratilgan. Ellisning fikricha, odamlarning ichki dialoglari va fikrlari ularning o'ziga bo'lgan bahosini va hayotga bo'lgan munosabatini shakllantiradi. Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlar ko'pincha o'zlarini baholashda kognitiv xatoliklarga duch kelishlari mumkin, bu esa ularning motivatsiyasini susaytiradi. Ellisning yondashuvi bu kabi kognitiv buzilishlarni aniqlash va ularni to'g'rilash orqali yoshlarning ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan. Bu nazariya yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosini oshirish va hayotiy motivatsiyasini kuchaytirishda samarali psixoterapevtik vosita sifatida qo'llaniladi. Shu sababli, tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarni qo'llab-quvvatlashda kognitiv yondashuvlarni joriy etish muhimdir.

Umuman olganda, tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasini o'rganishda yuqoridagi psixologik nazariyalar bir-birini to'ldiruvchi ahamiyatga ega. Har bir nazariya yoshlarning psixologik holatini turli burchaklardan yoritadi va ularni yanada chuqurroq tushunish imkonini beradi. Ushbu ilmiy nazariyalar asosida amalga oshiriladigan tadqiqotlar va amaliy ishlanmalar yoshlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, ruhiy sog'ligini mustahkamlash va ularning hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi. Shuning uchun, ilmiy asoslangan psixologik yondashuv yoshlarning tashqi mehnat migratsiyasidan keyingi hayotiy jarayonlarini samarali qo'llab-quvvatlashda katta ahamiyat kasb etadi.

**Tahlillar va natijalar.** Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasini psixologik tahlil qilish natijalari ularning ruhiy holatida sezilarli o'zgarishlar sodir bo'lganini ko'rsatadi. Tadqiqotlarda yoshlarning ko'pchiligi o'zlarini qadrlash darajasining o'zgarishini ta'kidlagan, bunda ayrimlarining o'ziga bo'lgan bahosi oshgan bo'lsa, boshqalarida esa pasayish kuzatilgan. Ushbu farqlar asosan yoshlarning tashqi muhitga moslashish darajasi, tajriba darajasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash holatiga bog'liq ekanligi aniqlangan. Shuningdek, yoshlarning qaytishdan keyingi motivatsiyasida ham katta tafovutlar mavjudligi ma'lum bo'ldi. Ba'zi yoshlar yangi imkoniyatlar yaratishga intilib, hayotiy maqsadlarini aniqlashda faol bo'lsa, boshqalarida motivatsiya sustlashgan yoki umidsizlik kuchaygan. Bu esa, psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari yoshlarning ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqishda muhim ma'lumotlar beradi.

Psixologik tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'ziga bo'lgan baho yoshlarning ijtimoiy moslashuvining muhim ko'rsatkichidir. Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning ko'pchiligi o'zini jamiyatda faol a'zo sifatida his qilishga intiladi, bu esa ularning o'ziga bo'lgan ijobiy bahosini oshiradi. Biroq, ba'zi hollarda yoshlar o'zlarini tashlab ketilgan yoki qadrsiz his qilishi, ayniqsa, mehnat sharoitlari va ijtimoiy ta'sirlar tomonidan ta'sirlanganlarda o'ziga bo'lgan bahoning pasayishiga olib keladi. Tadqiqotda, shuningdek, yoshlarning o'zaro ijtimoiy aloqalari va qo'llab-quvvatlash darajasi o'ziga bo'lgan bahoga sezilarli ta'sir

ko'rsatgani aniqlangan. Ya'ni, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lganda, yoshlar o'zini yanada qadrlari va kuchli his qiladilar. Bu esa ularning yangi sharoitga moslashuvi va hayotiy maqsadlarni belgilashida motivatsiyani oshiradi. Shu jihatdan, ijtimoiy munosabatlar va psixologik yordam yoshlarning ruhiy holatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Hayotiy motivatsiya yoshlarning tashqi mehnat migratsiyasidan keyingi faoliyati va rejalari bilan chambarchas bog'liq ekani tadqiqotlarda ko'rsatildi. Motivatsiya yuqori bo'lgan yoshlar o'zlariga aniq maqsadlar qo'yib, ularni amalga oshirish yo'lida qat'iyat bilan harakat qiladilar. Bunday yoshlar yangi ish o'rinlarini izlash, malaka oshirish va ijtimoiy faoliyatda faol qatnashish kabi faoliyatlarni amalga oshiradi. Aksincha, motivatsiyasi sust yoshlar esa ko'pincha o'zini befarq his qilish, maqsadsizlik va kelajakka ishonchsizlik kabi holatlarni boshdan kechiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hayotiy motivatsiya darajasini oshirish uchun yoshlarni rag'batlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash zarur. Bundan tashqari, motivatsiya darajasi yoshlarning tashqi sharoitlar bilan bog'liq muammolarni yengib o'tish qobiliyatini kuchaytiradi. Shu bois, hayotiy motivatsiyaning barqarorligini ta'minlash yoshlarning psixologik sog'ligi va ijtimoiy muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biridir.

Psixologik tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning ruhiy salomatligi ularning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasi bilan chambarchas bog'liq. Ruhiy salomatligi yaxshi bo'lgan yoshlar o'zlarini ijtimoiy jihatdan faollik va o'z-o'zini anglashda yuqori darajada ko'rsatadilar. Bu yoshlar muammolarga bardosh berishda, stressni boshqarishda va yangi hayotiy vaziyatlarga moslashishda sezilarli darajada muvaffaqiyatga erishadilar. Boshqa tomondan, ruhiy muammolari bor yoshlar esa o'z-o'zini past baholash, depressiya, bezovtalik kabi holatlarga duch kelishadi. Bu esa ularning hayotiy motivatsiyasini kamaytirib, ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Tadqiqot natijalari ruhiy salomatlikni yaxshilash bo'yicha dasturlarni ishlab chiqish va ularni yoshlar orasida keng joriy etish zarurligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ruhiy salomatlikni doimiy monitoring qilish yoshlarning barqaror psixologik holatini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi ko'plab ichki va tashqi omillarga bog'liqdir. Ichki omillar sifatida ularning shaxsiy xususiyatlari, o'ziga bo'lgan ishonchi va psixologik barqarorligi ajralib turadi. Tashqi omillar esa oilaviy qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy muhitdagi qabul qilinish darajasi va iqtisodiy sharoitni o'z ichiga oladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosini oshirish uchun ularning ichki salohiyatini rivojlantirish bilan bir qatorda, tashqi qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish muhimdir. Bu yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish va psixologik muammolarini kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhitdagi inklyuzivlik va adolat yoshlarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Bu esa ularning kelajakda muvaffaqiyatli bo'lishiga zamin yaratadi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning hayotiy motivatsiyasi va o'ziga bo'lgan bahosini oshirish maqsadida kompleks psixologik va ijtimoiy dasturlar ishlab chiqilishi zarur. Bu dasturlar yoshlarning shaxsiy qobiliyatlarini aniqlash, rivojlantirish va qo'llab-quvvatlashga qaratilgan bo'lishi lozim. Shuningdek, ijtimoiy integratsiya jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etishga yo'naltirilgan ko'maklar muhimdir. Tadqiqotlar yoshlarning hayotiy motivatsiyasini kuchaytirishda o'zaro ijtimoiy aloqalar, o'rganish imkoniyatlari va ish bilan ta'minlashning ahamiyatini ko'rsatadi. Shu bois, davlat va nodavlat tashkilotlarining hamkorligi bilan samarali qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish zarur. Bu yoshlarning ruhiy sog'ligini yaxshilash, ijtimoiy faoliyatga faol jalb qilish va ularning kelajakdagi barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

#### **1.Jadval**

| <b>Psixologik<br/>Ko'rsatkichlar</b> | <b>O'rtacha<br/>Ballar</b> | <b>Standart<br/>Og'ish</b> | <b>Minimum</b> | <b>Maksimum</b> | <b>Izohlar</b>              |
|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------|
| <b>O'ziga bo'lgan<br/>baho</b>       | 3.75                       | 0.56                       | 2.1            | 4.9             | 1 dan 5 gacha<br>baholangan |

|                                     |      |      |     |     |                                    |
|-------------------------------------|------|------|-----|-----|------------------------------------|
| <b>Hayotiy motivatsiya darajasi</b> | 3.42 | 0.68 | 1.8 | 4.7 | 1 dan 5 gacha baholangan           |
| <b>Ruhiy salomatlik indeksi</b>     | 3.65 | 0.60 | 2.0 | 4.8 | Stress va depressiya indikatorlari |
| <b>Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash</b>  | 3.90 | 0.50 | 2.5 | 5.0 | Oila va do'stlar yordami           |
| <b>Maqsadlar aniqligi</b>           | 3.55 | 0.62 | 2.0 | 4.9 | Kelajak rejalari aniqligi          |

Bu jadvalda keltirilgan ko'rsatkichlar tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning psixologik holatini o'lchash uchun maxsus ishlab chiqilgan anketalar va testlar yordamida to'plangan ma'lumotlar asosida hisoblangan. O'ziga bo'lgan baho darajasi yoshlarning o'zini qanchalik qadrlashi va jamiyatdagi o'rnini qanday his qilishi haqida ma'lumot beradi. Hayotiy motivatsiya esa ularning kelajak maqsadlariga erishish uchun qanchalik intilishlarini aks ettiradi. Ruhiy salomatlik indeksi esa yoshlarning stressga chidamliligi va ruhiy holatining barqarorligini ko'rsatadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi yoshlarning yaqinlari tomonidan berilayotgan yordam va mehribonlikni o'lchaydi. Maqsadlar aniqligi esa ularning kelajakdagi rejalari va niyatlarining qanchalik ravshan ekanligini bildiradi.

Ushbu statistik tahlil natijalari asosida yoshlarning psixologik holatini yaxshilash va motivatsiyalarini kuchaytirish uchun maxsus psixologik va ijtimoiy dasturlar ishlab chiqilishi mumkin. Misol uchun, o'ziga bo'lgan bahoni oshirish uchun shaxsiy rivojlanish treninglari, hayotiy motivatsiyani kuchaytirish uchun maqsadlarni aniqlash bo'yicha konsultatsiyalar, ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash uchun stress boshqarish mashg'ulotlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish uchun oila va jamiyat bilan ishlash jarayonlari tashkil etilishi lozim. Shu bilan birga, statistik ko'rsatkichlarning yuqori yoki pastligi yoshlarning individual ehtiyojlarini aniqlashda va ularga yo'naltirilgan yordamni taqdim etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, psixologik statistik tadqiqot jadvali yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasini chuqurroq o'rganish imkonini beradi hamda ularning ruhiy va ijtimoiy ehtiyojlarini aniqlashga yordam beradi. Bunday ma'lumotlar asosida amalga oshiriladigan chora-tadbirlar yoshlarning hayot sifatini yaxshilashga, ijtimoiy moslashuvini osonlashtirishga va kelajakda muvaffaqiyatli bo'lishiga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatadiki, yoshlarning psixologik holatini doimiy monitoring qilish va individual yondashuvlarni qo'llash juda muhimdir. Bu esa, psixologik xizmatlarning samaradorligini oshirish va yoshlarni jamiyatda ijobiy o'zgarishlarga tayyorlash uchun zarurdir.

**Xulosa.** Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasini psixologik tahlil natijalari ularning ruhiy holati, ijtimoiy moslashuvi va kelajakka bo'lgan munosabatida muhim o'zgarishlarni yuzaga keltirishini ko'rsatadi. O'zini qadrlash darajasi yoshlarning o'zligini anglash va jamiyatdagi o'rnini topishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Tahlillar shuni tasdiqladiki, yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi faqat ularning ichki xususiyatlariga emas, balki tashqi ijtimoiy sharoitlar, oilaviy qo'llab-quvvatlash va iqtisodiy imkoniyatlarga ham bevosita bog'liq. Hayotiy motivatsiya darajasi esa yoshlarning yangi qiyinchiliklarga qarshi kurashish qobiliyati va shaxsiy maqsadlarini belgilashga ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, o'ziga bo'lgan baho va hayotiy motivatsiya o'zaro chambarchas bog'langan psixologik jarayonlar sifatida ko'riladi.

Psixologik tahlillar yoshlarning motivatsiyasini oshirishda ichki va tashqi omillarni birgalikda hisobga olish zarurligini ko'rsatadi. Ichki motivatsiya, ya'ni o'z qobiliyatlariga bo'lgan ishonch va shaxsiy o'sish istagi, yoshlarning hayotiy maqsadlarini belgilashda markaziy o'rin tutadi. Shu bilan birga, tashqi muhitdan olingan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash,

motivatsiyani barqarorlashtirish va psixologik salomatlikni yaxshilash uchun zarurdir. Tadqiqot natijalari yoshlarni psixologik yordam va maslahatlar orqali qo'llab-quvvatlash, ularning qobiliyatlarini rivojlantirish va ijtimoiy faolliklarini oshirishning samarali usullarini ishlab chiqish zaruratini ko'rsatadi. Bu esa, yoshlarning qaytish jarayonida yuzaga keladigan stress va qiyinchiliklarni kamaytirishda yordam beradi.

Shuningdek, yoshlarning ruhiy salomatligi ularning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ruhiy barqarorlik yuqori bo'lgan yoshlar o'zlarini ijtimoiy muhitda qulayroq his qilishlari, yangi maqsadlar sari intilishlari va ijtimoiy faoliyatda faol qatnashishlari bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, ruhiy muammolar mavjud bo'lgan yoshlar ko'pincha o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotib, depressiya va bezovtalik holatlariga duch kelishadi. Bu holat ularning ijtimoiy faolligi va hayotga bo'lgan motivatsiyasini sezilarli darajada pasaytiradi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan dasturlar yoshlarning hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

O'ziga bo'lgan baho va hayotiy motivatsiyaning oshirilishi yoshlarning ijtimoiy integratsiyasini mustahkamlash va ularni jamiyatga muvaffaqiyatli qayta qo'shilishiga ko'maklashishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, yoshlarning o'zlarini jamiyat a'zosi sifatida his qilishlari ularning psixologik holatini ijobiy tomonga o'zgartiradi va kelajakdagi rejalari uchun ishonch va umid bag'ishlaydi. Shu bois, ijtimoiy va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini shakllantirish, yoshlarning o'zini qadrlash va motivatsiyasini oshirish uchun muhim chora-tadbirlar qabul qilish talab etiladi. Ushbu jarayonlarda davlat, nodavlat tashkilotlar va mahalliy jamoalarning hamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasi ularning ruhiy salomatligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi hamda shaxsiy maqsadlari bilan chambarchas bog'liq. Ushbu omillarni kompleks tarzda o'rganish va ularga asoslangan yondashuvlar ishlab chiqish yoshlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, ruhiy holatini mustahkamlash va hayotiy muvaffaqiyatlarga erishish imkonini oshiradi. Shu sababli, psixologik va ijtimoiy dasturlarni joriy etish, yoshlarning o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishlari uchun qulay sharoit yaratish maqsadga muvofiqdir. Bu esa, o'z navbatida, mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company.  
- Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi asosiy manbasi.
2. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.  
- Maslowning ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasining birinchi va asosiy maqolasi.
3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. - O'z-o'zini samaradorlik nazariyasining asosiy ishlanmasi.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. - Stress va moslashuv nazariyasining markaziy manbasi.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum. - O'z-o'zini belgilash (self-determination) nazariyasining klassik asari.
6. Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press. - Logoterapiya nazariyasining muhim asari.
7. Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart. - Kognitiv-emotsional yondashuvning asosiy ishlanmasi.

**Xudoyberganov Doniyorbek Yangiboy o'g'li,**  
Urganch davlat pedagogika instituti  
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

## **TALABALARDA HAYOTIY STRATEGIYALARNI SHAKLLANTIRISHDA IJTIMOIY ROLLAR VA STEREOTIPLARNING TA'SIRI**

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada talabalar shaxsida hayotiy strategiyalarni shakllantirish jarayonida ijtimoiy rollar va stereotiplarning ta'siri tahlil qilinadi. Jamiyatdagi gender, kasbiy va madaniy stereotiplar yoshlarda qaror qabul qilish, o'zini namoyon etish va kelajak rejalari tuzishda muhim omil bo'lib xizmat qilishi ta'kidlanadi. Talabalar ijtimoiy rollarni egallash jarayonida an'anaviy qarashlar va zamonaviy ijtimoiy talablar o'rtasida muvozanat izlashadi, bu esa ularning shaxsiy strategik qarashlarini shakllantiradi. Tadqiqotda ijtimoiy rollarning psixologik, pedagogik va madaniy jihatlarini tahlil qilinib, stereotiplarning ijobiy va salbiy ta'sir mexanizmlari yoritiladi. Shuningdek, maqolada hayotiy strategiyalarni samarali shakllantirish uchun ijtimoiy rollarni ongli ravishda qabul qilish va stereotiplarga tanqidiy yondashuv zarurligi asoslab beriladi.

**Kalit so'zlar:** talaba, hayotiy strategiya, ijtimoiy rol, stereotip, shaxs rivoji, psixologik mexanizm, ijtimoiylashuv, gender rollar, madaniy qadriyatlar.

**Annotation.** This article analyzes the influence of social roles and stereotypes in the process of forming life strategies in students. It is emphasized that gender, professional and cultural stereotypes in society serve as an important factor in decision-making, self-expression and future plans for young people. In the process of assuming social roles, students seek a balance between traditional views and modern social requirements, which forms their personal strategic views. The study analyzes the psychological, pedagogical and cultural aspects of social roles and highlights the mechanisms of positive and negative impact of stereotypes. The article also substantiates the need for conscious acceptance of social roles and a critical approach to stereotypes for the effective formation of life strategies.

**Key words:** student, life strategy, social role, stereotype, personality development, psychological mechanism, socialization, gender roles, cultural values.

**Аннотация.** В данной статье анализируется влияние социальных ролей и стереотипов на процесс формирования жизненных стратегий студентов. Подчеркивается, что гендерные, профессиональные и культурные стереотипы в обществе служат важным фактором принятия решений, самовыражения и планов на будущее для молодежи. В процессе принятия социальных ролей студенты ищут баланс между традиционными взглядами и современными социальными требованиями, что формирует их личные стратегические взгляды. В исследовании анализируются психолого-педагогические и культурные аспекты социальных ролей и выделяются механизмы позитивного и негативного влияния стереотипов. В статье также обосновывается необходимость осознанного принятия социальных ролей и критического подхода к стереотипам для эффективного формирования жизненных стратегий.

**Ключевые слова:** студент, жизненная стратегия, социальная роль, стереотип, развитие личности, психологический механизм, социализация, гендерные роли, культурные ценности.

**Kirish.** Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy tuzilma, mehnat bozori va axborot makoni keskin o'zgarar ekan, talabalarning kelajak haqidagi tasavvurlari ham shunga mos ravishda yangilanmoqda. Ular uchun "hayotiy strategiya" - maqsadlar, qadriyatlar va harakatlar ketma-ketligidan iborat ongli reja - professional o'sish, shaxsiy farovonlik va ijtimoiy o'rin topishning bosh mezoniga aylanmoqda. Biroq bu strategiya bozor talablari yoki shaxsiy istaklar bilan

cheklanmaydi; u ijtimoiy rollar va stereotiplar bilan “muzokara” qilgan holda shakllanadi. Talaba o'zini farzand, do'st, fuqaro, jamoa a'zosi, bo'lajak mutaxassis kabi ko'plab rollarda tutadi va aynan shu rollar ularning tanlovlari, ustuvor yo'nalishlari hamda risklarga munosabatini belgilaydi.

Ijtimoiy rollar - jamiyat tomonidan ma'qullangan xulq me'yorlari va kutishlar majmui bo'lib, ular shaxsning o'zini anglashi va “men-konseptsiyasi”ga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Stereotiplar esa mazkur kutishlarning soddalashtirilgan, ba'zan esa qotib qolgan, emotsional rang berilgan shaklidir. Ular ko'pincha “kim nimaga qodir”, “qaysi yo'l kimga mos”, “qaysi kasb obro'li” degan qarashlarni tayyor qolip sifatida taqdim etadi. Bunday qoliplar ba'zan yo'l ko'rsatuvchi “qisqa yo'l” vazifasini bajarib, tanlov xarajatlarini kamaytirsa-da, ko'pincha imkoniyatlar ufqini toraytiradi, innovatsion fikrlash va mustaqil qaror qabul qilishga to'sqinlik qiladi.

Talabalik davri ayniqsa, sezgir bosqichdir: o'sib kelayotgan shaxs ta'lim muhitidagi rasmiy va norasmiy signallarni, “yashirin o'quv dasturi”ni, OAV va ijtimoiy tarmoqlardagi trendlarni, mehnat bozorining real talablari hamda oila-mahalla kutishlarini bir vaqtning o'zida qabul qiladi. Genderga oid qarashlar, “gumanitar - texnik” bo'linmalariga bog'langan stereotiplar, “iqtidor-mehnat” haqidagi miflar, “chetda o'qish-muvaffaqiyatning yagona yo'li” kabi soddalashtirilgan narrativlar hayotiy strategiyalarni ong ostida yo'naltirib turadi. Shu jarayonda kimdir o'z salohiyatini ochadi, kimdir esa o'zini “mos rol”ga tiqib qo'yadi.

Nazariy nuqtai nazardan, ramziy interaksionizm ijtimoiy rollarning talqini va o'zaro muloqotda qayta ishlab chiqilishini yoritadi; ro'l nazariyasi talabani turli vaziyatlarda “sahna orti” va “sahna oldi”dagi xulqini izohlaydi; ijtimoiy o'rganish nazariyasi (model olish, mustahkamlash) stereotiplarning qanday mustahkamlanishini tushuntiradi; “stereotip tahdidi” g'oyasi esa salbiy tamg'alashning motivatsiya va natijalarga qanday zarar yetkazishini ko'rsatadi. Demak, hayotiy strategiyalar - individual iroda natijasi bo'lishi bilan birga, ijtimoiy ma'nolar maydonida “muzokara qilingan” mahsulotdir.

O'zbekiston kontekstida modernizatsiya, raqamli iqtisodiyotga o'tish, mintaqaviy va global mehnat migratsiyasi, tadbirkorlik ekotizmining kengayishi talabalarning istiqbol tasavvurlarini qayta shakllantirmoqda. Shu bilan birga, an'anaviy qadriyatlar, oilaviy kutishlar va mahalliy me'yorlar kuchli ijtimoiy filtrlash mexanizmi sifatida saqlanib qolmoqda. Natijada “global imkoniyatlar - mahalliy me'yorlar” dialektikasi talaba hayotiy strategiyasining ko'plab tugun nuqtalarida namoyon bo'ladi: kasb tanlash, malaka oshirish, startap boshlash, ilmiy yo'lni tanlash, oilaviy rejalashtirish va boshqalar.

Mazkur maqolada biz ijtimoiy rollar va stereotiplarning talabalar hayotiy strategiyalariga ko'rsatadigan ta'sirini konseptual va amaliy darajada tahlil qilamiz. Birinchidan, “hayotiy strategiya”, “ijtimoiy rol” va “stereotip” tushunchalarining operatsional ta'riflarini aniqlab, ularning o'zaro bog'liqligini ochib beramiz. Ikkinchidan, ijobiy (yo'naltiruvchi, resurs safarbar qiluvchi) va salbiy (cheklovchi, tamg'alovchi) ta'sir mexanizmlarini xaritalab, talabani ichki motivatsiyasi, o'z-o'zini samaradorlik hissi, identifikatsiya jarayonlari bilan uzviy aloqasini ko'rsatamiz. Uchinchidan, gender va ijtimoiy kelib chiqish kesimida farqlarning qanday yuzaga kelishini muhokama qilib, ta'lim muassasasi, oila va OAV darajasida stereotiplarni kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqamiz.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, ko'plab ishlarda talabalarning rejalashtirish ko'nikmalari yoki mehnat bozoridagi kutilmalar alohida ko'riladi, ijtimoiy rollar va stereotiplarning kompleks ta'siri esa yetarlicha integratsiyalashmagan. Ushbu maqola nazariy yondashuvlarni birlashtirib, amaliyot uchun mo'ljallangan konseptual model taklif etadi: unda ro'llar maydoni, stereotiplar zichligi, institutsional signallar va shaxsiy agentlik o'rtasidagi muvozanat hayotiy strategiyani barqarorligi va moslashuvchanligini belgilovchi kalit omillar sifatida ko'riladi.

Mazkur tadqiqot uchun asosiy material sifatida talabalar hayotiy strategiyalariga ta'sir etuvchi ijtimoiy rollar va stereotiplarni ochib berishga xizmat qiluvchi empirik va nazariy

manbalar yig'ildi. Talabalar - yosh avlodning ijtimoiylashuv jarayonidagi eng faol qatlam sifatida - turli ijtimoiy institutlar ta'sirida shakllanadi. Shuning uchun tadqiqot materiali sifatida ularning shaxsiy tajribasi, ta'lim jarayonida kuzatiladigan ro'llar va stereotiplarga oid holatlar, hamda kengroq ijtimoiy-madaniy muhitdagi signallar asosiy manba bo'lib xizmat qildi.

Birinchidan, empirik material sifatida turli oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan talabalar bilan o'tkazilgan so'rovnomalar, suhbatlar va fokus-guruhlar yig'ilgan. Ular orqali talabalarning kasb tanlash, o'zini kelajakdagi mutaxassis sifatida ko'rish, oilaviy va jamiyat kutishlariga munosabatlari haqida ma'lumot olindi. So'rov natijalarida ko'plab talabalar kasb tanlashda ota-ona yoki qarindoshlar fikri hal qiluvchi omil bo'lganini ta'kidlashdi. Bu esa an'anaviy ijtimoiy rollar va stereotiplarning ularning hayotiy strategiyalariga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Ikkinchidan, nazariy material sifatida ijtimoiy psixologiya, pedagogika va sotsiologiya sohasida yaratilgan ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Bu adabiyotlar orqali ijtimoiy rol, stereotip, hayotiy strategiya tushunchalari operatsion aniqlikka ega bo'ldi. Masalan, rol nazariyasi shaxsning turli vaziyatlarda qanday xulq-atvor namoyon qilishini, stereotip tahdidi esa talabaning o'zini namoyon etish imkoniyatlariga qanday to'sqinlik qilishini ko'rsatib berdi.

Uchinchidan, madaniy va ijtimoiy kontekst materiallari ham muhim manba sifatida o'rganildi. O'zbek jamiyatidagi gender stereotiplari, kasb-hunar bo'linmalari, shuningdek, mahalla va oila orqali shakllanadigan ro'llar talabalar hayotiy strategiyalarida kuchli iz qoldiradi. Masalan, "qiz bola uchun ma'lum kasblar qulayroq" yoki "o'g'il bola oila boqishi shart" kabi qarashlar nafaqat talabaning kasbiy rejalashtirishida, balki uning shaxsiy maqsadlarida ham o'z aksini topadi. Shu tariqa, tadqiqot materiallari bir-birini to'ldiruvchi uch qatlam - empirik kuzatuv va so'rovlar, nazariy manbalar hamda ijtimoiy-madaniy kontekst - asosida shakllandi. Bu yondashuv nafaqat talabaning individual qarorlarini, balki u qarorlar ortida turgan ijtimoiy kuchlarni ham yaxlit holda tushunishga imkon berdi.

**Adabiyotlar tahlili.** Talabalarda hayotiy strategiyalarni shakllantirish jarayonini o'rganishda ijtimoiy rollar va stereotiplar masalasi ko'plab nazariy yondashuvlar, psixologik konsepsiyalar va pedagogik izlanishlarda tahlil qilingan. Ushbu tadqiqotda mavjud manbalar uch asosiy blok asosida ko'rib chiqildi: nazariy asoslar, empirik tadqiqotlar va mahalliy hamda xorijiy tajribalar.

Hayotiy strategiyalar tushunchasi psixologiyada shaxsning o'z hayot faoliyatini ongli ravishda rejalashtirish, maqsadlarni belgilash va ularni amalga oshirish mexanizmlari sifatida izohlanadi. Shaxsiy rivojlanishning ushbu jihatini E. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasi, A. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi va o'z-o'zini samaradorlik konsepsiyasi asosida tushuntirish mumkin [1; 640]. Shuningdek, R. Mertonning rol nazariyasi ham ijtimoiy rollarning shaxs qarorlariga ta'sirini yoritadi [2; 702].

Stereotiplar masalasi ko'proq sotsiologik va ijtimoiy psixologik tadqiqotlarda keng yoritilgan. W. Lippmann stereotiplarni ijtimoiy ongning "qisqa yo'llari" sifatida izohladi, zamonaviy psixologiyada ular ko'pincha "kognitiv filtrlash mexanizmi" sifatida qaraladi [3; 427]. C. Steele tomonidan ilgari surilgan "stereotip tahdidi" konsepsiyasi esa salbiy tamg'alashning shaxsiy muvaffaqiyat va motivatsiyaga salbiy ta'sirini ochib beradi [4; 256].

So'nggi yillarda olib borilgan empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, talabalar o'z kasbiy va hayotiy strategiyalarini belgilashda ko'pincha gender, ijtimoiy kelib chiqish, madaniy qadriyatlar bilan bog'liq stereotiplarga duch keladilar. Masalan, texnika va aniq fanlar ko'proq yigitlarga, pedagogika va san'at yo'nalishlari esa ko'proq qizlarga mos kelishi haqidagi qarashlar ko'plab mamlakatlarda hanuz kuchli ta'sirga ega. Shu bilan birga, empirik tadqiqotlar ijtimoiy rollar ijobiy motivatsion omil bo'lishi mumkinligini ham ko'rsatadi: masalan, bo'lajak mutaxassis sifatida ro'lni erta qabul qilgan talaba o'zini o'zi rivojlantirishga faolroq kirishadi.

O'zbekiston ta'lim tizimida ham talabalar hayotiy strategiyalarini shakllantirishda ijtimoiy rollar va stereotiplarning ta'siri dolzarb masala sifatida o'rganilmoqda. Mahalliy tadqiqotlarda oila, mahalla va ta'lim muassasasi orqali beriladigan ijtimoiy rollarning ahamiyati

ko'proq ta'kidlanadi. An'anaviy qadriyatlar asosida shakllangan gender rollari ba'zan talabalarning kasb tanlash erkinligini cheklashi mumkinligi qayd etiladi [5], [6].

Xorijiy tajribalar esa ijtimoiy rollarning ko'proq moslashuvchan shaklda qabul qilinishini ko'rsatadi. Masalan, Yevropa mamlakatlarida "karera maslahati markazlari" va "mentorlik tizimi" orqali talabalarni stereotiplar ta'siridan himoya qilish hamda ularga individual strategiyalar ishlab chiqishda yordam berish yo'lga qo'yilgan. AQSh, Yaponiya va Janubiy Koreya tajribasida esa talabalarni global mehnat bozori sharoitiga moslashtirish uchun "o'zgaruvchan rol" modeli ishlab chiqilgan [7; 278]. Manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy rollar va stereotiplar talabaning hayotiy strategiyasini shakllantirishda ikkiyoqlama ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, ular yo'naltiruvchi, tartib beruvchi va motivatsion vazifani bajaradi, ikkinchi tomondan esa imkoniyatlarni cheklash, tanlov erkinligini toraytirish orqali salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shu bois, zamonaviy pedagogika va psixologiyada stereotiplarga tanqidiy yondashuv, ijtimoiy rollarni ongli va moslashuvchan qabul qilish mexanizmlarini shakllantirish muhim hisoblanadi.

**Xulosa.** Yuqoridagi tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalar hayotiy strategiyalarini shakllantirish jarayoni nafaqat shaxsiy tanlov va individual intilishlar mahsuli, balki ijtimoiy rollar va stereotiplarning ham kuchli ta'siri ostida kechadi. Jamiyat tomonidan berilgan rollar - farzand, talaba, do'st, bo'lajak mutaxassis, fuqaro kabi - talabalarning qaror qabul qilish mexanizmlarini belgilab beradi. Shu bilan birga, stereotiplar esa mazkur qarorlarni toraytirishi, imkoniyatlar maydonini chegaralashi mumkin.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, stereotiplarning ta'siri ikkiyoqlama xususiyatga ega. Bir tomondan, ular yo'nalish beruvchi, o'zini jamiyatda topishga yordam beruvchi "tayanch nuqta" sifatida xizmat qilishi mumkin; ikkinchi tomondan esa, salbiy shaklda mustahkamlanganda, talabaning ijodkorligini, mustaqil qaror qabul qilishini va o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi. Ayniqsa, gender va kasbiy stereotiplar talabalarning kelajakdagi faoliyat yo'nalishini tanlashda eng sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Shuningdek, ta'lim muassasalari, oila va kengroq ijtimoiy muhitning stereotiplarni mustahkamlash yoki aksincha, ulardan xoli bo'lishda tutgan o'rni muhim. Bu jarayonda o'qituvchilarning ro'l modeli, tengdoshlar bilan munosabatlar, OAV va ijtimoiy tarmoqlardan olinadigan xabarlar katta ahamiyat kasb etadi. Demak, hayotiy strategiyalarni sog'lom va samarali shakllantirish uchun stereotiplarga tanqidiy yondashuv, ijtimoiy rollarni esa ongli ravishda qabul qilish madaniyatini rivojlantirish talab etiladi.

Umuman olganda, maqola natijalari shuni ko'rsatadiki:

1. Talabalarda hayotiy strategiyalarni shakllantirishda ijtimoiy rollar zaruriy va muqarrar omil hisoblanadi.
2. Stereotiplarning ijobiy jihatlari mavjud bo'lsa-da, ularning salbiy cheklovlari ko'proq ustunlik qiladi.
3. Ta'lim jarayonida tanqidiy tafakkurni kuchaytirish, rol va stereotiplarga ongli yondashuvni shakllantirish orqali talabalarning shaxsiy imkoniyatlarini kengaytirish mumkin.
4. Jamiyatda "moslashuvchan rol" va "tanqidiy stereotip savodxonligi"ni rivojlantirish yoshlarning barqaror, moslashuvchan va ijodiy hayotiy strategiyalarini ta'minlashning muhim sharti bo'lib xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: Freeman, 2009. – 604 p.
2. Merton R. Social Theory and Social Structure. – New York: Free Press, 2015. – 702 p.
3. Lippmann W. Public Opinion. – New York: Harcourt, Brace and Company, 2006. – 427 p.

4. Steele C.M. Whistling Vivaldi and Other Clues to How Stereotypes Affect Us. – New York: W. W. Norton & Company, 2010. – 256 p.
5. Abdullaeva G. Talabalarda kasbiy kompetentlikni shakllantirishda ijtimoiy omillar. // Pedagogika va psixologiya jurnali. – Toshkent, 2020. – №2. – B. 45–53.
6. Hasanov Sh. Yoshlar ijtimoiylashuvida oila va ta'lim muassasasining roli. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 180 b.
7. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2021/22: Non-state actors in education. – Paris: UNESCO, 2022. – 404 p.

**Tajiyeva Ruxsora Normuminovna,**  
Navoiy shahar MTBga qarashli 13-sonli maktabgacha  
ta'lim tashkiloti amaliyotchi psixologi

### OLIIY O'QUV YURLARIDA BO'LAJAK O'QITUVCHILARNI KASBIY DEFORMATSIYADAN HIMOYA QILISHNING INNOVATSION USULLARI

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada bo'lajak o'qituvchilarda uchrashi mumkin bo'lgan kasbiy deformatsiya sabablari va ularning oldini olish zarurati tahlil qilingan. Xorijiy va o'zbek olimlarining ilmiy qarashlari asosida kasbiy deformatsiyadan himoya qilishning psixoprofilaktik hamda innovatsion pedagogik yondashuvlari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** kasbiy deformatsiya, burnout, bo'lajak o'qituvchilar, psixoprofilaktika, innovatsion metodlar, coaching, mentorlik, kasbiy madaniyat.

**Аннотация.** В данной статье проанализированы причины возможной профессиональной деформации у будущих учителей и необходимость её профилактики. На основе научных взглядов зарубежных и узбекских исследователей освещены психопрофилактические и инновационные педагогические подходы к защите от профессиональной деформации.

**Ключевые слова:** профессиональная деформация, эмоциональное выгорание, будущие учителя, психопрофилактика, инновационные методы, коучинг, наставничество, профессиональная культура.

**Abstract.** This article analyzes the causes of possible professional deformation among future teachers and the necessity of its prevention. Based on the scientific views of foreign and Uzbek scholars, psycho-preventive and innovative pedagogical approaches to protecting teachers from professional deformation are highlighted.

**Key words:** professional deformation, burnout, future teachers, psychoprophylaxis, innovative methods, coaching, mentoring, professional culture.

**Kirish.** Zamonaviy jamiyatda ta'lim tizimi va undagi o'qituvchilarning roli tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. O'qituvchilar nafaqat bilim va ko'nikmalarni uzatuvchi, balki yosh avlodni shakllantiruvchi, jamiyatning rivojlanishiga hissa qo'shuvchi asosiy shaxslardir. Biroq, kasbiy faoliyat jarayonida o'qituvchilar kasbiy deformatsiyaga duch kelishlari mumkin – bu kasbiy charchoq, emotsional charchash, motivatsiya pasayishi va shaxsiy o'zgarishlar bilan ifodalanadigan salbiy holat bo'lib, natijada o'qituvchilarning samaradorligi va ta'lim sifati pasayadi.

Kasbiy deformatsiyaning dolzarbligi statistik ma'lumotlarda yaqqol namoyon bo'ladi. Masalan, 2025-yilda o'tkazilgan tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, K-12 darajadagi o'qituvchilarning 44% doimiy yoki tez-tez charchoq his qilishlarini bildirgan, universitet va kollej o'qituvchilarida esa bu ko'rsatkich 35% ni tashkil etadi. Bundan tashqari, o'qituvchilarning 86% kasbiy faoliyat ularning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan, 76% emotsional charchashni, 47% esa depressiya alomatlarini boshdan kechirgan. Bu holatlar natijasida o'qituvchilar kasbni tark etish darajasi yuqori bo'lib, ta'lim tizimida kadrlar tanqisligiga olib kelmoqda – masalan, 2025-yilda AQShda 365,967 ta o'qituvchi lavozimi to'liq to'ldirilmagan[8, 33-36].

Oliy o'quv yurtlarida bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash jarayonida kasbiy deformatsiyadan himoya qilish masalasi ayniqsa muhimdir, chunki bu bosqichda shakllangan ko'nikmalar va strategiyalar kelajakdagi kasbiy hayotga asos bo'ladi. An'anaviy usullar yetarli emasligi sababli, innovatsion yondashuvlar – masalan, refleksiv treninglar, stressni boshqarish bo'yicha autogen mashqlar, professional rivojlanish dasturlari va sun'iy intellektga asoslangan texnologiyalar – zaruriyatga aylangan. Ushbu usullar yordamida bo'lajak o'qituvchilarning

chidamliligini oshirish, emotsional barqarorligini ta'minlash va kasbiy deformatsiyani oldini olish mumkin.

**Adabiyotlar tahlili.** Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan deformatsiya jarayonlari pedagogik psixologiya fanida alohida tadqiq etilmoqda. Olimlarning ta'kidlashicha, kasbiy deformatsiya ko'pincha mehnat faoliyatining bir xilligi, yuqori psixoemotsional zo'riqish, shaxsiy va ijtimoiy kutishlarning nomutanosibligi sababli yuzaga keladi[1, 23-25]. Shu bois, oliy ta'lim tizimida o'qituvchilarni kasbiy deformatsiyadan himoya qilish masalasi dolzarbdir.

Kasbiy deformatsiya masalasi xorijiy psixologlar tomonidan keng o'rganilgan bo'lib, XX asr oxirlaridan boshlab, xorijiy tadqiqotchilar professional shaxsiyat buzilishlarini oldini olish bo'yicha psixoprofilaktik yondashuvlarni ishlab chiqdi. Bu jarayonda stressga chidamlilikni rivojlantirish, refleksiv madaniyatni shakllantirish, kasbiy "burnout" sindromining erta alomatlarini aniqlash muhim hisoblanadi.

Masalan, amerikalik olim K. Maslach o'z tadqiqotlarida o'qituvchilarda uchraydigan "burnout" (kasbiy charchash) sindromining uch asosiy ko'rinishini ajratib ko'rsatadi: hissiy toliqish, shaxsiy yondashuvning susayishi va o'zini kasbiy jihatdan qadrsiz his etish[5, 35-38]. Bu nazariya keyinchalik ko'plab pedagogik tadqiqotlarda asos sifatida ishlatilgan.

Shuningdek, H. Selye stress nazariyasini ishlab chiqib, inson organizmida psixologik va fiziologik zo'riqishning uzoq muddatli oqibatlari borligini ilmiy asoslab bergan[9, 57-59]. Bu nazariya pedagogik faoliyatdagi stress manbalarini aniqlashda qo'llanib, bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy deformatsiyani erta oldini olish uchun metodologik baza vazifasini o'taydi.

Rossiyalik olimlar ichida A.K. Markova kasbiy faoliyatda shaxsiy resurslarni boshqarish va o'qituvchining "professionalizm madaniyati"ni shakllantirish zarurligini ta'kidlagan[6, 112-115]. Unga ko'ra, deformatsiya ko'proq motivatsiya pasayishi va kasbiy refleksianing yetarli darajada rivojlanmaganligi sabab yuzaga keladi.

O'zbekistonlik tadqiqotchilar ham ushbu yo'nalishda izlanishlar olib bormoqda. Masalan, M. Abdullayeva kasbiy deformatsiyaning pedagogik-psixologik asoslarini yoritib, uning oldini olishda psixoprofilaktika metodlarini taklif qilgan[1].

Yana bir qator o'zbek olimlari, jumladan, A. Hasanov va Z. Yo'ldosheva ta'lim tizimida innovatsion metodlardan foydalanish orqali talabalarda psixologik barqarorlik, konfliktlarni konstruktiv hal qilish va stressga bardoshlilikni rivojlantirishni samarali mexanizm sifatida tavsiya etadi[2, 64-67].

Xorijiy tajribada esa, zamonaviy yondashuvlar sifatida "mentorlash", "coaching" va "peer-to-peer learning" metodlari keng qo'llanmoqda. Jumladan, J. Whitmore "coaching" texnologiyasini shaxsning o'z ichki salohiyatini ochib berish va kasbiy qiyinchiliklarni mustaqil yengib o'tishga yo'naltirilgan samarali vosita sifatida talqin qiladi[10, 98-100].

Shunday qilib, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kasbiy deformatsiyani oldini olish masalasi nazariy va amaliy jihatdan o'rganilayotgan bo'lib, xorijiy olimlar ko'proq psixologik mexanizmlarni tahlil qilgan bo'lsa, o'zbek tadqiqotchilari bu jarayonni pedagogik innovatsiyalar bilan uyg'unlashtirishga alohida e'tibor qaratmoqda.

**Muhokama va natijalar.** O'tkazilgan adabiyotlar tahlili va olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatdiki, bo'lajak o'qituvchilar faoliyatida kasbiy deformatsiya muammosi global miqyosda dolzarb masalalardan biridir. Xorijiy olimlar (K. Maslach, H. Selye, A.K. Markova va boshqalar) tadqiqotlarida kasbiy deformatsiyaning psixologik mexanizmlari, stress va "burnout" sindromi alomatlarini chuqur o'rganilgan bo'lsa, o'zbek olimlari (M. Abdullayeva, A. Hasanov va boshqalar) mazkur muammoni pedagogik profilaktika, innovatsion texnologiyalar va tarbiyaviy yondashuvlar bilan uyg'unlashtirishga alohida e'tibor qaratgan.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, kasbiy deformatsiyani bartaraf etish yoki uning oldini olishda quyidagi innovatsion yondashuvlar samarali hisoblanadi:

- psixoprofilaktik metodlar – stressni boshqarish, hissiy barqarorlikni shakllantirish, autogen mashqlar va relaksatsion texnikalar orqali kasbiy charchashning oldini olish;
- interfaol ta'lim texnologiyalari – treninglar, mahorat darslari, “case-study” va “peer-to-peer” metodlari orqali bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy refleksiya va o'zini tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- mentorlash va coaching – tajribali pedagoglar tomonidan yosh mutaxassislariga amaliy yordam berish, shaxsiy va kasbiy salohiyatni ro'yobga chiqarish, motivatsiyani oshirish;
- institutsional qo'llab-quvvatlash – oliy ta'lim muassasalari doirasida psixologik xizmatlarni yo'lga qo'yish, sog'lom psixologik muhit yaratish va kasbiy madaniyatni shakllantirish.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy deformatsiyadan himoya qilishda faqat nazariy bilimlarni berish yetarli emas, balki ularda amaliy ko'nikmalarni shakllantirish muhimdir. Shu sababli, oliy ta'lim tizimida innovatsion metodlar asosida integratsiyalashgan yondashuvni joriy etish eng samarali yo'l sifatida ko'riladi.

Bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy deformatsiyadan himoya qilishda psixoprofilaktika, interfaol metodlar, coaching va institutsional qo'llab-quvvatlashning uyg'unligi yuqori natija beradi. Oliy ta'lim tizimida mazkur innovatsion usullarni joriy etish bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy barqarorligi va pedagogik faoliyatdagi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

**Xulosa va takliflar.** Tadqiqot natijalariga ko'ra, bo'lajak o'qituvchilar faoliyatida kasbiy deformatsiya xavfi nafaqat pedagogik jarayonning tabiiy oqibati, balki shaxsiy, psixologik va ijtimoiy omillar bilan ham chambarchas bog'liqdir. Kasbiy deformatsiyaning asosiy manbalari sifatida psixologik charchash, kasbiy motivatsiya pasayishi, emotsional zo'riqish va shaxsiy resurslarning yetarli darajada safarbar etilmasligi qayd etildi. Bu esa o'z navbatida bo'lajak pedagogning kasbiy barqarorligi va samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Xorijiy va mahalliy tadqiqotlarning tahlili shuni anglatadiki, bu muammo kompleks yondashuvni talab etadi. Xorijiy olimlar ko'proq psixologik jarayonlarni tahlil qilib, “burnout” sindromi, stress va ularning oqibatlarini ilmiy asoslab bergan bo'lsalar, o'zbek olimlari ushbu jarayonni pedagogik nuqtayi nazardan yoritib, bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy madaniyatini shakllantirish va innovatsion yondashuvlar orqali profilaktika mexanizmlarini ishlab chiqqanlar.

Shu boisdan ham, kasbiy deformatsiyani bartaraf etishda faqatgina nazariy bilimlar emas, balki amaliy va institutsional qo'llab-quvvatlash mexanizmlari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalaridan ko'rinadiki, psixoprofilaktik mashg'ulotlar, interfaol metodlar, coaching va mentoring texnologiyalari, shuningdek, oliy ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish bo'lajak o'qituvchilar kasbiy deformatsiyasini oldini olishda eng samarali omillardan biridir.

Tadqiqotimiz natijalariga ko'ra quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

Oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak o'qituvchilar uchun kasbiy deformatsiyaning oldini olishga qaratilgan kompleks dasturlar ishlab chiqilishi lozim. Bu dasturlar nazariya va amaliyotni uyg'unlashtirgan holda psixologik treninglar, stressni boshqarish mashqlari va kasbiy refleksiya darslarini qamrab olishi kerak.

Talabalarda kasbiy barqarorlikni rivojlantirish maqsadida coaching va mentoring tizimlari joriy qilinishi zarur. Tajribali ustozlar rahbarligida olib boriladigan mazkur jarayon kasbiy motivatsiyani oshiradi, deformatsiya xavfini kamaytiradi.

Ta'lim jarayonida innovatsion metodlar (case-study, peer-to-peer, mahorat maktablari) keng qo'llanib, talabalar o'z faoliyatida uchraydigan real vaziyatlarni tahlil qilish orqali kasbiy qiyinchiliklarni konstruktiv tarzda yengib o'tishga o'rgatilishi lozim.

Oliy o'quv yurtlarida psixologik maslahat markazlari faoliyatini kengaytirish, muntazam monitoring va diagnostika olib borish orqali kasbiy deformatsiyaning erta alomatlarini aniqlanib, samarali choralar ko'rilishi kerak.

Kasbiy deformatsiyaga qarshi kurashishning samarali omillaridan biri sifatida bo'lajak o'qituvchilar uchun o'zini tahlil qilish, emotsiyalarni boshqarish va konfliktologiyaga oid alohida o'quv modullarini joriy etish tavsiya etiladi. Jahon tajribasida qo'llanilayotgan ilg'or yondashuvlarni (Maslachning "burnout" nazariyasi, Whitmore'ning coaching texnologiyasi va boshqalar) milliy ta'lim tizimiga moslashtirish hamda ularni mahalliy pedagogik sharoitda qo'llash dolzarb vazifa hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Hasanov A., Yo'ldosheva Z. Innovatsion ta'lim texnologiyalari va ularning pedagogik samaradorligi. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari jamiyati, 2020. – 204 b. – B. 64–67.
2. Ibragimova Sh. T. Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy madaniyatni shakllantirish mexanizmlari. – Buxoro: BuxDPI nashriyoti, 2022. – 132 b. – B. 87–89.
3. Karimov, A. R. O'qituvchilar orasida kasbiy charchash omillari // Ta'lim va Innovatsiya. - 2023. - 7(2). - B. 45–59.
4. Maslach C., Leiter M. P. Burnout: The Cost of Caring. – New York: Free Press, 1997. – 256 p. – P. 35–38.
5. Маркова А.К. Психология профессионализма. – Москва: Международный гуманитарный фонд "Знание", 1996. – 308 с. – С. 112–115.
6. Nazarova, M. S. Pedagogik psixologiya: kasbiy barqarorlik. - Toshkent: Fan, 2021. - 248 b. Agar matn ichidan aniq sahifa keltirilsa: - B. 112–118.
7. RAND Corporation. The State of the American Teacher. - Santa Monica, CA: RAND, 2024. - 120 p. - URL: <https://www.rand.org/> - B. 33–36.
8. Selye H. Stress without distress. – Philadelphia: Lippincott, 1974. – 171 p. – P. 57–59.
9. Whitmore J. Coaching for Performance: Growing People, Performance and Purpose. – 5th ed. – London: Nicholas Brealey Publishing, 2017. – 320 p. – P. 98–100.

**Odinayev Tolibjon Toyirovich,**  
*Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi*

## **BO'LAJAK HAMSHIRALARDA KASBIY O'ZINI ANGLASHNING PSIXOLOGIK MEZONLARI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH USULLARI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada, bo'lajak hamshiralarda kasbiy o'zini anglashning psixologik mezonlari tahlil qilingan va ularni rivojlantirishning samarali usullari yoritilgan. Kasbiy identifikatsiya, motivatsiya va refleksiya kabi psixologik omillar hamshiralik faoliyatining muvaffaqiyatli shakllanishida muhim o'rin tutishi ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, treninglar, mentorlik va reflektiv yondashuvlar orqali bu jarayonni rivojlantirish yo'llari asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar:** kasbiy o'zini anglash, psixologik mezonlar, bo'lajak hamshiralalar, kasbiy motivatsiya, kasbiy identifikatsiya, refleksiya, rivojlantirish usullari.

**Аннотация.** В данной статье проанализированы психологические критерии профессионального самосознания у будущих медицинских сестер и освещены эффективные методы их развития. Показано, что такие психологические факторы, как профессиональная идентификация, мотивация и рефлексия, играют важную роль в успешном формировании сестринской деятельности. Также обоснованы пути развития этого процесса посредством тренингов, менторских и рефлексивных подходов.

**Ключевые слова:** профессиональное самосознание, психологические критерии, будущие медсестры, профессиональная мотивация, профессиональная идентификация, рефлексия, методы развития.

**Abstract.** This article analyzes the psychological criteria of professional self-awareness in future nurses and highlights effective methods for their development. It is shown that such psychological factors as professional identification, motivation, and reflection play an important role in the successful formation of nursing activity. Also, ways to develop this process through trainings, mentoring, and reflective approaches are substantiated.

**Key words:** professional self-awareness, psychological criteria, future nurses, professional motivation, professional identification, reflection, methods of development.

**Kirish.** Bo'lajak hamshiralarda kasbiy o'zini anglash - bu shaxsning o'z kasbiga, kasbiy faoliyatiga va bu sohadagi roliga nisbatan ongli munosabatini ifodalovchi muhim psixologik jarayondir. Bu holat insonning ichki motivatsiyasi, kasbiy qadriyatlarini, o'z imkoniyatlarini anglash darajasi va kasbga bo'lgan munosabati orqali shakllanadi. Hamshiralik sohasi o'ziga xos ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan kasblardan biri bo'lib, unda insoniylik, rahm-shafqat, diqqat-e'tibor kabi fazilatlar muhim o'rin tutadi. Kasbiy o'zini anglash orqali bo'lajak hamshiralalar o'z oldilariga maqsad qo'yish, unga erishish yo'llarini belgilash va o'z salohiyatlarini to'g'ri yo'naltirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu jarayon ularda professional identifikatsiyani shakllantirishda, o'z-o'zini baholashni mukammallashtirishda va kasbiy rivojlanish yo'llarini aniqlashda katta rol o'ynaydi. Kasbiy o'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan hamshiralalar o'z ishlariga mas'uliyat bilan yondashadilar va kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga erishadilar. Bunday holat nafaqat shaxsiy muvaffaqiyat, balki bemorlar salomatligi va sog'liqni saqlash tizimining samaradorligi uchun ham muhimdir. Bo'lajak hamshiralalar orasida kasbiy o'zini anglash darajasini aniqlash va ularni shu yo'nalishda rag'batlantirish bugungi kundagi muhim vazifalardan biridir. Bu borada psixologik yondashuvlar, tadqiqotlar va metodikalar muhim o'rin tutadi. Kasbiy o'zini anglashni erta bosqichlarda shakllantirish esa bo'lajak hamshiralarning kasbiy hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kasbiy o'zini anglashning psixologik mezonlari bo'lajak hamshiralalar uchun shaxsiy, axloqiy va ijtimoiy kompetensiyalarni o'z ichiga oladi. Bunday mezonlar orqali inson o'zini kasbda qanday tutishi, kasbiy muhitdagi talab va vazifalarga qanday munosabat bildirishini

aniqlashi mumkin. Psixologik mezonlar shaxsning kasbiy e'tiqodi, o'ziga bo'lgan ishonchi, ichki mas'uliyati va ijtimoiy faolligi bilan bevosita bog'liqdir. Bo'lajak hamshiralarning ushbu jihatlari o'z ustida ishlashi, o'zini tahlil qilishi va atrof-muhit bilan munosabatlarini aniqlashtirishi orqali rivojlanadi. Shaxsiy qadriyatlar va kasbga bo'lgan munosabatlar bu jarayonning asosiy tarkibiy qismlaridan hisoblanadi. Mezonlar asosida hamshiralik faoliyatiga tayyorlanayotgan shaxslar o'zlarida kuchli ichki motivatsiyani shakllantiradilar. Bu esa ularning o'ziga ishonch, sabr-toqat, mehnatsevarlik kabi fazilatlarini yuksaltiradi. Psixologik mezonlarning mavjudligi kasbiy ijtimoiylashuvda, jamoa bilan ishlashda va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Shuningdek, bu mezonlar kasbiy o'sishning samarali yo'llarini aniqlashda yordam beradi. Shu bois, har bir bo'lajak hamshira ushbu psixologik mezonlarni chuqur anglab yetishi lozim.

Bo'lajak hamshiralarda kasbiy o'zini anglashni rivojlantirish usullari ularning shaxsiy xususiyatlarini, ehtiyojlarini va ijtimoiy sharoitlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi zarur. Ushbu yo'nalishda ta'lim jarayoniga innovatsion metodlar, amaliy mashg'ulotlar va interfaol yondashuvlar tatbiq etilishi ijobiy samara beradi. O'z-o'zini anglash va o'zini rivojlantirishga qaratilgan treninglar, psixologik mashqlar va individual maslahatlar muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Bo'lajak hamshiralarda kasbiy identifikatsiyani shakllantirish uchun ularni real amaliyotga jalb qilish, tajribali mutaxassislar bilan muloqotda bo'lish imkonini yaratish lozim. Kasbiy o'zini anglash jarayonida refleksiya, ya'ni o'z tajribasini tahlil qilish, chuqur fikrlash ham katta o'rin tutadi. Shu bilan birga, o'qituvchilar va rahbarlarning psixologik yondashuvi, qo'llab-quvvatlashi va motivatsiyasi ham muhim ahamiyatga ega. Shaxsiy portfoliolar yuritish, o'z yutuqlari va kamchiliklarini baholash orqali o'quvchilar o'z ustida tizimli ishlashga intiladilar. Kasbiy o'sishga yo'naltirilgan individual rejalashtirish ham o'zini anglashni mustahkamlashga xizmat qiladi. Ta'lim muassasalarida muhitning ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi bo'lishi bu jarayonning samaradorligini oshiradi. Bo'lajak hamshiralarni ongli ravishda kasbga tayyorlash orqali sog'liqni saqlash tizimida malakali va ma'suliyatli kadrlar shakllanadi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.** Bo'lajak hamshiralarda kasbiy o'zini anglashning psixologik mezonlari va ularni rivojlantirish usullari sohasida bir qator mashhur psixolog olimlarning ilmiy nazariyalari muhim ahamiyatga ega. Ushbu nazariyalar kasbiy shakllanish jarayonini chuqurroq tushunishga yordam beradi va bo'lajak hamshiralarning kasbiy o'zini anglashini rivojlantirishda qo'llaniladigan metodlarni shakllantiradi.

Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi, bo'lajak hamshiralarning o'zini anglashida muhim o'rin tutadi. Maslouning fikriga ko'ra, insonning o'zini anglash ehtiyoji, eng yuqori darajadagi ehtiyoj bo'lib, boshqa barcha ehtiyojlar qondirilganidan keyin yuzaga keladi. Bu nazariyaga ko'ra, bo'lajak hamshiralalar o'z kasbga bo'lgan munosabatlarini shakllantirishda, o'zlarini to'liq anglashga intilishadi. Maslouning bu nazariyasi, bo'lajak hamshiralarning kasbiy o'zini anglash jarayonini tushunishda asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

J. Piajetning kognitiv rivojlanish nazariyasi ham bo'lajak hamshiralarning kasbiy shakllanishida ahamiyatlidir. Piajetning fikriga ko'ra, insonning fikrlash qobiliyati rivojlanish jarayonida bosqichma-bosqich shakllanadi. Bu nazariyaga ko'ra, bo'lajak hamshiralalar o'z kasbiy faoliyatlarini tushunishda va unga munosabat bildirishda, o'zlarining kognitiv rivojlanish bosqichlarini hisobga olishlari zarur. Piajetning bu nazariyasi, bo'lajak hamshiralarning kasbiy o'zini anglash jarayonini yanada chuqurlashtirishga yordam beradi.

Kurt Levinning "Buxgel" nazariyasi ham bo'lajak hamshiralarning kasbiy shakllanishida muhim o'rin tutadi. Levinning bu nazariyasiga ko'ra, insonning xatti-harakatlari, uning ichki va tashqi omillari bilan bog'liq bo'lib, bu omillar o'zaro ta'sir qiladi. Bu nazariyaga ko'ra, bo'lajak hamshiralalar o'z kasbiy faoliyatlarida, ichki va tashqi omillarni hisobga olishlari zarur. Levinning bu nazariyasi, bo'lajak hamshiralarning kasbiy o'zini anglash jarayonini yanada to'liqroq tushunishga yordam beradi.

D.Syuperning kasbiy rivojlanish nazariyasi ham bo'lajak hamshiralarning kasbiy shakllanishida ahamiyatlidir. Syuperning fikriga ko'ra, kasbiy rivojlanish jarayoni, shaxsning

o'zini anglash va o'z kasbini tanlash orqali amalga oshadi. Bu nazariyaga ko'ra, bo'lajak hamshiralalar o'z kasbiy faoliyatlarini tanlashda, o'zlarini anglash va o'z ehtiyojlarini hisobga olishlari zarur. Syuperning bu nazariyasi, bo'lajak hamshiralarning kasbiy o'zini anglash jarayonini yanada chuqurlashtirishga yordam beradi.

Kasbiy so'nish nazariyasi ham bo'lajak hamshiralarning kasbiy shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Bu nazariyaga ko'ra, kasbiy so'nish, shaxsning kasbiy faoliyatiga bo'lgan qiziqishining kamayishi va kasbga bo'lgan munosabatining yomonlashuvi bilan bog'liq. Bu nazariyaga ko'ra, bo'lajak hamshiralalar kasbiy so'nishning oldini olish uchun, o'z kasbiy faoliyatlariga bo'lgan qiziqishlarini saqlab qolishlari zarur. Kasbiy so'nish nazariyasi, bo'lajak hamshiralarning kasbiy o'zini anglash jarayonini yanada chuqurlashtirishga yordam beradi.

Bo'lajak hamshiralarning kasbiy o'zini anglashining psixologik nazariyalari, ularning kasbiy shakllanish jarayonini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu nazariyalar, bo'lajak hamshiralarning kasbiy faoliyatlariga bo'lgan munosabatlarini shakllantirishda asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, bu nazariyalar, bo'lajak hamshiralarning kasbiy o'zini anglash jarayonini rivojlantirishda qo'llaniladigan metodlarni shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, bu nazariyalar, bo'lajak hamshiralarning kasbiy shakllanish jarayonini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Yuqoridagi olimlarning ilmiy izlanishlarida ta'kidlab o'tilganidek, bo'lajak hamshiralarda kasbiy o'zini anglashning psixologik mezonlari va ularni rivojlantirish usullari kasbiy shakllanishda asosiy rol o'ynaydi. Bu jarayon shaxsning butun faoliyatiga, kasbiy yondashuviga va o'z ustida ishlashiga ta'sir ko'rsatadi. Har bir bo'lajak hamshira uchun kasbni anglash faqat nazariy bilim emas, balki o'z hayot tarzini, qadriyatlarini va jamiyatdagi o'rnini anglash demakdir. Kasbiy o'zini anglash orqali shaxs o'zining ijtimoiy mas'uliyatini, kasbiy intilishlarini va shaxsiy maqsadlarini bir butun holda ko'ra oladi. Shuning uchun ham kasbiy shakllanish jarayonida bu boradagi tadqiqotlar va metodik yondashuvlar doimiy takomillashtirib borilishi lozim. Bo'lajak hamshiralarni psixologik jihatdan tayyorlash ularda mustahkam kasbiy ong va barqarorlikni shakllantirishga yordam beradi. Ta'lim va tarbiya jarayonida shaxsning o'zini anglashga yo'naltirilgan faoliyatlar natijasida kasbiy tayyorgarlik sifati ortadi. Psixologik tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan hamshiralalar bemorlar bilan munosabatda noziklik, empatiya va professionallikni namoyon eta oladilar. Shu bilan birga, ular kasbiy muammolarga duch kelganda ham muvozanatni saqlab, to'g'ri qaror qabul qila oladilar. Bu esa sog'liqni saqlash tizimining umumiy sifatiga va ishonchliligiga bevosita ta'sir qiladi.

**Tahlillar va natijalar.** Bo'lajak hamshiralarda kasbiy o'zini anglash psixologik mezonlari ayniqsa muhim hisoblanadi, chunki bu ularning kelajakdagi ish faoliyatida muvaffaqiyatli bo'lishini belgilovchi asosiy omildir. Kasbiy o'zini anglash – bu shaxsning o'z kasbiga, uning talablariga va o'z qobiliyatlariga nisbatan to'liq va real baho berishi, kasbiy rolini anglab yetishi va o'zining kasbga mosligini his qilishi jarayonidir. Bu jarayonda shaxs o'zining kasbiy qobiliyatlari, bilimlari, shuningdek, kasbga bo'lgan qiziqishi va motivatsiyasini aniqlaydi. Bunday anglash nafaqat kasbga bo'lgan ichki motivni oshiradi, balki professional o'sish va rivojlanishga bo'lgan intilishni ham kuchaytiradi. Shu bois, bo'lajak hamshiralarda kasbiy o'zini anglashni shakllantirishda pedagogik va psixologik yondashuvlarning ahamiyati katta. Bu mezonlar ular uchun kasbga mos keladigan shaxsiy va professional fazilatlarni aniqlashga yordam beradi.

Psixologik mezonlarning yana biri – kasbiy identifikatsiya darajasidir. Bu bo'lajak hamshiraning o'zini kasbiy guruh a'zosi sifatida qabul qilishi, uning qadriyatlari va norma-qoidalarini o'zlashtirishiga bog'liq. Agar talaba kasbiy identifikatsiyani to'liq his qilsa, u holda kasbiy vazifalarni bajarishda o'zini yanada javobgar va malakali his qiladi. Shu bilan birga, kasbiy identifikatsiya kasbga sadoqat va motivatsiyani oshiradi, bu esa ish unumdorligi va sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bo'lajak hamshiralarda bu mezonni rivojlantirish uchun, ularni kasbiy faoliyatga qiziqtirish, amaliy mashg'ulotlar va real hayotiy vaziyatlar bilan tanishtirish

zarur. Bu jarayonda pedagoglar o'quvchilarning kasbga bo'lgan munosabatini o'rganib, individual yondashuvni qo'llashi samarali bo'ladi.

Kasbiy o'zini anglashning yana bir muhim jihati – o'zini baholash qobiliyatidir. Bu mezon bo'yicha bo'lajak hamshira o'zining kuchli va zaif tomonlarini, bilim va ko'nikmalarini tan oladi hamda ularni yaxshilashga intiladi. To'g'ri va realistik o'zini baholash orqali shaxs o'z kasbiy salohiyatini oshiradi va yuzaga keladigan muammolarga samarali yechim topadi. Shuningdek, o'zini baholash – bu doimiy o'zini takomillashtirish jarayonining boshlanish nuqtasi hisoblanadi. Shu sababli, hamshiralik fakultetlarida o'zini baholash metodlarini o'rgatish va amaliy mashg'ulotlar orqali ushbu ko'nikmani shakllantirish juda muhimdir. Bu esa, kelajakda professional va malakali kadrlar tayyorlashga xizmat qiladi.

Kasbiy o'zini anglash jarayonida shuningdek, motivatsiya va kasbga sadoqat hissi ham muhim psixologik mezonlardan biridir. Agar bo'lajak hamshira o'z kasbini chinakam qadrlasa va unga bo'lgan ishtiyoq kuchli bo'lsa, u holda kasbiy faoliyatida qat'iyatli va mas'uliyatli bo'ladi. Motivatsiyaning yuqori darajasi esa stress va qiyinchiliklarga qarshi chidamlilikni oshiradi, professional burn-out holatining oldini oladi. Bu mezonni rivojlantirish uchun kasbiy tarbiya jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratish, talabalarga kasbning ahamiyatini anglatish va ularning qobiliyatlarini rag'batlantirish zarur. Shu tarzda, hamshiralikka bo'lgan mehr va intilish kuchayadi, natijada sifatli va samarali tibbiy xizmat ko'rsatish imkoniyati oshadi.

Oxirgi psixologik mezon – shaxsning kasbiy kelajakka bo'lgan rejalari va o'z-o'zini rivojlantirishga tayyorligi hisoblanadi. Bo'lajak hamshira o'zining kasbiy yo'lini aniq tasavvur qilishi, maqsadlarini belgilashi va ularni amalga oshirish uchun rejalashtirish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak. Bu esa, kasbga bo'lgan jiddiy yondashuvni va mas'uliyatni oshiradi. Shuningdek, o'z-o'zini rivojlantirishga tayyorlik doimiy o'qish, yangi bilim va ko'nikmalarni egallash, innovatsiyalarni o'zlashtirish orqali amalga oshadi. Bunday yondashuv kasbiy barqarorlikni ta'minlab, mehnat bozorida raqobatbardosh mutaxassis bo'lishga yordam beradi. Shu sababli, hamshiralik ta'limida bu ko'nikmalarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

#### 1. Jadval

| Psixologik Mezonlar                   | O'lchov Usullari                           | O'rganish Natijalari                                           | Rivojlantirish Usullari                         | Tavsiyalar                                                     |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Kasbiy o'zini anglash darajasi</b> | So'rovnomalar, shkalalar (Likert)          | Respondentlarning 75% o'z kasbini yaxshi anglaydi              | Motivatsion treninglar, kasbiy mahorat darslari | Amaliy mashg'ulotlar ko'lamini oshirish, mentoring joriy etish |
| <b>Kasbiy identifikatsiya</b>         | Intervyu, o'zini baholash shakllari        | 68% talaba kasbiy guruhga o'zini to'liq identifikatsiya qiladi | Guruh ishlari, kasbga oid guruh mashg'ulotlari  | Jamoaviy ish va kasb qadriyatlarini mustahkamlash              |
| <b>O'zini baholash qobiliyati</b>     | Refleksiv jurnal, o'zini baholash testlari | 60% talaba o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlay oladi        | Refleksiv mashg'ulotlar, psixologik maslahatlar | Doimiy o'z-o'zini tahlil qilishni rag'batlantirish             |
| <b>Motivatsiya va kasbga sadoqat</b>  | Motivatsion so'rovnomalar, intervyyular    | 80% talaba kasbga yuqori motivatsiya bilan yondashadi          | Psixologik treninglar, motivatsion suhbatlar    | Ichki motivatsiyani oshirishga yo'naltirilgan faoliyatlar      |

|                                        |                                             |                                                       |                                                                |                                             |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Kasbiy kelajakni rejalashtirish</b> | Rejalashtirish testlari, maqsadlar anketasi | 55% talaba kelajak uchun aniq kasbiy rejalalar tuzadi | Maqsad qo'yish mashg'ulotlari, shaxsiy rivojlanish treninglari | Rejalashtirish ko'nikmalarini mustahkamlash |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|

**Xulosa.** Bo'lajak hamshiralarda kasbiy o'zini anglashning psixologik mezonlari tibbiyot sohasida professionallik va shaxsiy barqarorlikni shakllantirishda asosiy ahamiyatga ega. Kasbiy o'zini anglash, ayniqsa, kasbga qiziqish, o'z qobiliyatlarini baholash va kasbiy rolga tayyorlik kabi elementlarni o'z ichiga oladi. Bu jarayon bo'lajak mutaxassisning o'z kasbini qanchalik chuqur anglashini ko'rsatadi va ularning professional faoliyatda samarali bo'lishiga ta'sir qiladi. Psixologik mezonlarni to'g'ri rivojlantirish esa kasbga bo'lgan motivatsiyani oshiradi, stressga chidamlilikni kuchaytiradi va ishdagi qoniqishni ta'minlaydi. Shu bois, kasbiy o'zini anglashni shakllantirishda sistematik yondashuv zarurdir. Bu yondashuv bo'yicha psixologik treninglar, motivatsion suhbatlar va amaliy mashg'ulotlar samarali vositalar hisoblanadi. Kasbga oid bilimlar bilan birga, o'zini anglash qobiliyatini rivojlantirish bo'lajak hamshiralarning kasbiy muvaffaqiyati uchun muhim asos bo'ladi.

Kasbiy identifikatsiyaning o'rni kasbiy o'zini anglash jarayonida beqiyosdir, chunki u shaxsning o'zini kasbga to'liq bag'ishlashiga imkon yaratadi. Bo'lajak hamshiralarda kasbiy guruhga oid qadriyatlar va kasbga xos axloqiy me'yorlarni qabul qilish darajasi ular uchun kasbni chin dildan sevish va unga sodiq qolishda asosiy omil bo'ladi. Kasbiy identifikatsiya yuqori bo'lgan talaba o'z kasbining mas'uliyatini chuqur anglab, amaliy ishda samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, bu mezon bo'yicha bilim va tajriba orttirish jarayonida ko'proq faollik ko'rsatadi, o'z-o'zini takomillashtirishga intiladi. Identifikatsiyani kuchaytirish uchun pedagoglar talabalarga kasbiy qadriyatlarni yetkazish, ularni haqiqiy kasbiy vaziyatlar bilan tanishtirish hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni tashkil etish zarur. Bu jarayon hamshiralik sohasida professional madaniyatni shakllantirishda katta rol o'ynaydi.

O'zini baholash qobiliyati ham kasbiy o'zini anglashning muhim psixologik mezon hisoblanadi. Bo'lajak hamshira o'zining kuchli va zaif tomonlarini, bilim va ko'nikmalarini aniq va adolatli baholay olishi, shuningdek, o'z kamchiliklarini bartaraf etishga tayyor bo'lishi kerak. Realistik o'zini baholash nafaqat shaxsiy rivojlanishga, balki kasbiy faoliyatning sifatli bajarilishiga ham turtki bo'ladi. Bu ko'nikma talabalarda tanqidiy fikrlashni rivojlantiradi, ularni o'z kamchiliklari ustida ishlashga undaydi va shaxsiy mas'uliyatni oshiradi. O'zini baholashni rivojlantirishda o'quv jarayonida refleksiv mashg'ulotlar va o'z-o'zini tahlil qilish usullaridan keng foydalanish muhimdir. Bu esa bo'lajak hamshiralarning kasbiy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi.

Motivatsiya va kasbga sadoqat ham kasbiy o'zini anglash jarayonida katta ahamiyatga ega. Agar hamshira kasbini chinakam qadrlasa va unga sadoqat bilan yondashsa, u holda ish jarayonida ko'proq mas'uliyatni o'z zimmasiga oladi va murakkab vaziyatlarda ham o'zining kasbiy burchlarini bajarishda davom etadi. Kuchli motivatsiya stress holatlarini yengib o'tishga yordam beradi va professional burn-out xavfini kamaytiradi. Shuning uchun, ta'lim jarayonida bo'lajak hamshiralarda ichki motivatsiyani qo'zg'atish, ularni kasbning ijtimoiy ahamiyati va insonparvarlik fazilatlarini bilan tanishtirish katta rol o'ynaydi. Motivatsion yondashuvlar kasbiy faoliyatga ijobiy munosabatni shakllantiradi va ularni doimiy o'z-o'zini rivojlantirishga undaydi.

Kasbiy kelajakni rejalashtirish va o'zini rivojlantirishga tayyorlik kasbiy o'zini anglashning yakuniy bosqichi sifatida muhimdir. Bo'lajak hamshira o'zining professional yo'lini aniq tasavvur qilishi va unga erishish uchun aniq maqsadlarni belgilashi lozim. Bu esa o'z-o'zini tartibga solish va mas'uliyatni oshirishga turtki beradi. Shuningdek, zamonaviy tibbiyot sharoitida doimiy o'qish va yangi bilimlarni egallash muhimligi ham doimo yodda tutilishi kerak. Bo'lajak hamshiralarda ushbu xulq-atvorni shakllantirish ularning kasbiy

muvaffaqiyati va barqarorligini ta'minlaydi. Ta'lim jarayonida rejalashtirish va o'zini rivojlantirish ko'nikmalarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim, chunki bu ularning kelajakdagi professional faoliyatining sifatli bo'lishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Umuman olganda, bo'lajak hamshiralarda kasbiy o'zini anglash psixologik mezonlarini rivojlantirish ta'lim jarayonining ajralmas qismi bo'lib, bu kelajak mutaxassislarining professional barqarorligi, shaxsiy o'sishi va ishga bo'lgan qoniqishini ta'minlaydi. Psixologik mezonlarni shakllantirishda individual yondashuv va turli pedagogik metodlardan foydalanish muhimdir. Shu bilan birga, real amaliyot bilan bog'liq vaziyatlarda ishtirok etish va doimiy o'z-o'zini tahlil qilish ham o'quv jarayonining samaradorligini oshiradi. Kasbiy o'zini anglash jarayonini muntazam qo'llab-quvvatlash kelajakda sifatli va mas'uliyatli hamshiralarning yetishib chiqishiga xizmat qiladi. Bularning barchasi tibbiy yordam sifatining oshishiga va bemorlarning hayot sifatining yaxshilanishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Ta'limni axborotlashtirish - 2018: Xalqaro ilmiy-metodik konferentsiya materiallari (Kostroma, 2018 yil 14-17)
2. Azizxodjaeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. - T.: Moliya, 2013. - 192 b.
3. Asqarova O'.M., Hayitboev M., Nishonov S.M. Pedagogika. - T.: Talqin, 2018. - 287 b.
4. Джураев Р.Х. Организационно-педагогические основы интенсификации системы профессиональной подготовки в учебных заведениях профессионального образования: Автореф. дисс. ... док.пед.наук. - СПб.: 2015. - 43 с.
5. Ismoilova N., Abdullaeva D. Trening o'tish metodikasi. - T.: "Fan va texnologiyalar", 2019. - 96 b.

**Rahimqulova Lobar Hamro qizi,**  
Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti tayanch doktranti  
E-mail: [lobarlobar102@gmail.com](mailto:lobarlobar102@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0004-6238-322>  
UDK 372.6(021)

## IJTIMOIY TARMOQLARDAGI JINSIY JINOYATLARNING PSIXOLINGVISTIK TOMONLARI

**Annotatsiya.** Barcha sohalarda internet va ijtimoiy tarmoqlar ahamiyatining ortib borishi natijasida virtual jinoyatlarning ham yoshlarga va umuman foydalanuvchilarga salbiy ta'sir doirasi kengaydi. Jinoyatchilar kibermakonda o'z g'araz maqsadlarini amalga oshirishda til va nutq ya'ni lingvistik va ekstralingvistik vositalardan samarali foydalanmoqda.

**Kalit so'zlar:** kibergrooming, jinsiy jinoyatlar jinoyatlar, haqorat, tuhmat, kiberbulling, anksiete, emotsional bosim, affektiv buzilishlar, psixoseksual, psixopatologik, patoseksual, pedofillar.

**Аннотация.** В связи с растущей ролью Интернета и социальных сетей во всех сферах, негативное воздействие виртуальных преступлений на молодёжь и пользователей в целом усилилось. Преступники эффективно используют язык и речь, то есть лингвистические и экстралингвистические инструменты, для достижения своих злонамеренных целей в киберпространстве.

**Ключевые слова:** кибергруминг, сексуальные преступления, оскорбления, клевета, кибербуллинг, тревожность, эмоциональный стресс, аффективные расстройства, психосексуальные, психопатологические, патосексуальные, педофилы.

**Abstract.** As a result of the increasing importance of the Internet and social networks in all areas, the negative impact of virtual crimes on young people and users in general has expanded. Criminals are effectively using language and speech, that is, linguistic and extralinguistic tools, to achieve their malicious goals in cyberspace.

**Key words:** cybergrooming, sexual crimes, insults, slander, cyberbullying, anxiety, emotional stress, affective disorders, psychosexual, psychopathological, pathosexual, pedophiles.

**Kirish.** Bugungi kunda insoniyat ijtimoiy rivojlanish holati bir necha besh-o'n yil ilgari tadqiq etilgan davrdagi holatidan tubdan farq qiladi. Internet va ijtimoiy tarmoqlar amaliy ahamiyatining oshishi insonlarning ruhiy shakllanishi va taraqqiyotiga yoki aksincha ruhiybuzilishiga sezilarli ta'sir o'tkazmoqda. Foydalanuvchilarning yosh xususiyati, qiziqishlari va psixik holati internet orqali sodir etilayotgan jinoyatlar va huquqbuzarliklarni ham bir qancha umumiy guruhlariga birlashtirdi. Shaxs ruhiyatiga ta'sir etish orqali sodir etiladigan onlayn jinoyatlar:

| Internet huquqbuzarliklari |                                                                       |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                          | Jinsiy jinoiy harakatlar                                              |
| 2                          | Haqorat                                                               |
| 3                          | Tuhmat                                                                |
| 4                          | Shaxsni obro'sizlantirish                                             |
| 5                          | Ekstremizm                                                            |
| 6                          | Suitsidga undash                                                      |
| 7                          | Spiritli ichimliklar va giyohvand moddalarni iste'mol qilishga undash |
| 8                          | Tovlamachilik                                                         |
| 9                          | Tanqid                                                                |
| 10                         | Emotsional bosim o'tkazish                                            |

Bu jadval ma'lumoti shaxsiy kuzatuvlarga asoslangan bo'lib davom ettirish mumkin. Achinarli tomoni bu kabi kiberjinoyatlarning asosiy qurbonlari yoshlar va voyaga yetmagan shaxslardir. Texnika taraqqiyoti natijasi o'laroq maktab yoshidagi bolalarning katta foizi o'z smartfoniga ega va ijtimoiy tarmoqlarning faol foydalanuvchisidir. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali sodir bo'layotgan jinsiy jinoyatlar real hayotda sodir etilayotgan jinsiy jinoyatlar sonidan yuqoriroqdir. Yosh xususiyatlaridan kelib chiqilsa, yoshlar va o'smirlar bu paytda har bir narsaga qiziquvchan va o'yin-kulguga moyilligi yuqori bo'ladi. Ota-onalarning doimiy nazorat qilmasligi esa huquqbuzarlar uchun o'z maqsadini amalga oshirishda ayni muddaodir. Kiberbulling va kibergrooming qurboni bo'layotgan bolalar ko'p hollarda vaziyatni anglab yetishmaydi yoki ota-onasidan yashirishga urinishadi. Xo'sh, an'anaviy huquqbuzarliklardan onlayn huquqbuzarliklarning farqi nimada? An'anaviy huquqbuzarliklar aniqlikka ega bo'lib, ma'lum bir vaqt va joydagina xavflilik darajasiga ega bo'ladi. Onlayn jinoyatlar esa hudud va vaqt bilan hisoblashmaydi, jabrlanuvchi qayerda bo'lishdan qat'iy nazar huquqbuzarlarning ta'siri va ruhiy bosimi ostida bo'lishadi. O'n ikki yoshdan o'n yetti yoshgacha bo'lgan o'smirlarning fiziologik xususiyatidan kelib chiqilganda ham ularning intim mavzudagi videoroliklar va suratlarni kuzatishga va shu kabi mavzularda suhbatlashishga bo'lgan qiziqishi yuqori bo'ladi. Kibergrooming qurboni bo'layotgan o'smirlarning jalb etilishi asosan hissiyotni jumbushga keltirishga qaratilgan til birliklaridan, suratlardan foydalangan holatda amalga oshiriladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi bir qadar erkinlik jinsiy jinoyatlarga moyilligi bo'lmagan shaxslar uchun ham shu kabi jinoyatlar sodir etish uchun imkoniyatlar yaratmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlar har bir insonga o'zini mukammalroq va jozibadorroq ko'rsatish ya'ni borttirib ko'rinish imkoniyatini berishi bilan bir qatorda uning identifikatsion xususiyatlarini ham namoyon etadi. Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik ham jinsiy jinoyatlarni keltirib chiqaruvchi omillardan biri hisoblanadi. Ayni paytda ijtimoiy tarmoqlar orqali va haqiqiy hayotda jinsiy jinoyatlarni sodir etayotgan huquqbuzarlar o'rtasida turmush qurmagan, ma'lumotga ega bo'lmagan shaxslar bilan bir qatorda oilali, farzandli, ma'lumotga ish o'niga ega hissiy jihatdan yolg'iz bo'lgan insonlarning uchrayotganligi muammoning dolzarb ekanligini ko'rsatadi. Kiberbulling ya'ni internet orqali tahqirlash holati endi shakllanayotgan o'smirlarda turli ko'rinishdagi ruhiy buzilishlarga sabab bo'lishi mumkin. Yoshlarni kiberbulling qurboni bo'lishdan asrash uchun bir qancha tavsiyalarga zarurat mavjud:

1. Ota-onalarning doimiy nazorati va do'stona munosabati;
2. Ota-ona vazifasini bajaruvchi shaxslarning nazorati va do'stona munosabati;
3. Ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanish madaniyatini shakllantirish;
4. Ijtimoiy tarmoqlar orqali kiberbulling va kibergroomingning sabab va oqibatlari haqida ma'lumotlar berib borish;
5. Ta'lim muassasalarida tushuntirish ishlarini olib borish;
6. O'n ikki yoshdan boshlab jinsiy tarbiya bo'yicha kerakli ilmlarni to'g'ri yetkazib berish;
7. Ruhiy tarbiyani bolalikdan to'g'ri shakllantirish;
8. Bolalalikdan shaxs sifatidagi huquq va majburiyatlarni singdirib borish;
9. Gomoseksualizmni targ'ib qiluvchi ma'lumotlarni kuzatmalikka va ergashmaslikka chaqirish;

Jamiyatni raqamlashtirish, bolalar va o'smirlarga nisbatan onlayn tarzda sodir etilayotgan jinsiy jinoyatlar sonining ortib borishi sharoitida muloqot kabi ijtimoiy-psixologik hodisani batafsil uslubiy va nazariy tekshirish zarur.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Internetda sodir etilgan jinsiy huquqbuzarliklarni juda xilma-xildir va tadqiqotchilar ta'kidlaganidek(Seto MC,2015), ularni tushuntirish uchun turli xil etiologiya modellari kerak, ularni to'rtta yondashuvga bo'lish mumkin:

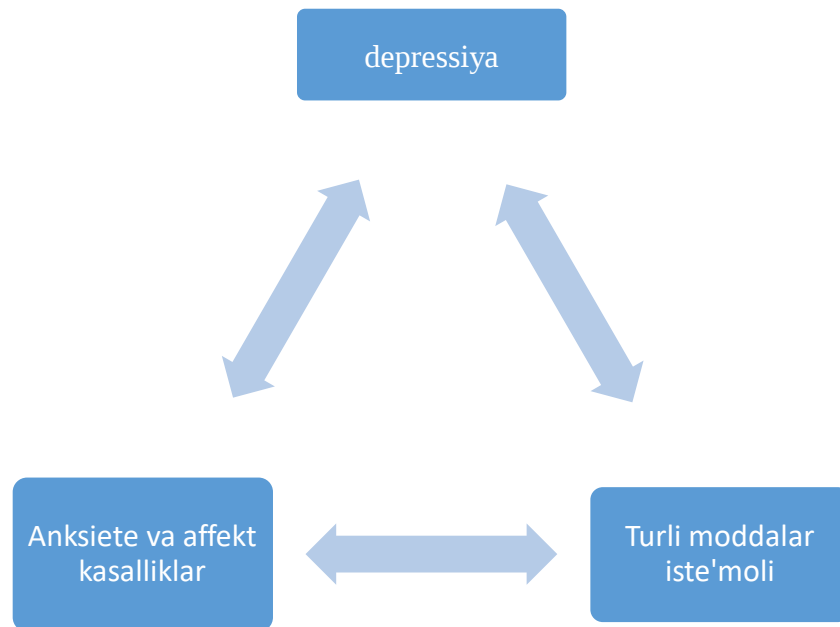
- birinchi yondashuv kontakt harakatlariga olib keladigan bir xil omillar Internetdagi jinoyatlarga olib keladi deb taxmin qiladi. Bunday holda, Internet oddiygina vosita sifatida ishlatiladi;

- ikkinchi nuqtai nazar shundan iboratki, internet jinoyati Internetdan muammoli foydalanishning ekstremal shakli bo'lib, xulq-atvor spektrida ifodalanadi: Internetda juda ko'p vaqt yoki pul sarflashdan tortib, noqonuniy harakatlarga;

- uchinchi nuqtai nazar, internet jinoyatlari jinsiy giyohvandlik yoki kompulsivlik bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos omillar natijasidir;

- to'rtinchi yondashuvga ko'ra, internet jinoyatlari mexanizmlari noma'lum bo'lgan jinoyatlarning mutlaqo yangi kichik turini ifodalaydi.

Jinsiy jinoyatlarni huquqbuzarlar quyidagi sabablar oqibatida sodir etadi:



Internetdan foydalangan holda jinsiy jinoyatlari uchun hibsga olingan shaxslarning ruhiy salomatligini baholash natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, 33% hollarda huquqbuzarlar depressiv buzuvchilikdan aziyat chekishgan. Kruger R.B va boshqalar tomonidan virtual jinoyatlar affektiv buzilishlarning yuqori tarqalishi natijasida sodir bo'lishi(72%), 23% hollarda moddalarni iste'mol qilish orqali sodir bo'lishi aytib o'tilgan. Shaxslar koxortasining psixoseksual patologiyasi o'rganilganda, ularning atigi 10 foizida parafiliya borligi aniqlandi, ular orasida pedofiliya yoki xebofiliya kabi jinsiy buzilish yo'q edi. Bolalar pornografiyasini to'plagan shaxslar bolalalar bilan virtual bog'langan va aloqa huquqbuzarligini sodir etgan. Bu ma'lumotdan ko'rinib turibdiki jinsiy jinoyatlarni sodir etgan shaxslar ikki omil natijasida ya'ni psixoseksual kasallik yoki ruhiy holati sababli huquqbuzarliklarni sodir etishi mumkin.

V.V.Korchagin o'z tadqiqotida quyidagi maqsadlarni ilgari suradi:

1. Axborot va telekommunikatsiya texnologiyalari orqali noqonuniy jinsiy harakatlarni sodir etgan shaxslarda aqliy va psixoseksual kasalliklarning klinik va psixopatologik xususiyatlarini tavsiflang.

2. Axborot telekommunikatsiya texnologiyalaridan foydalangan holda noqonuniy jinsiy harakatlarni sodir etgan shaxslarning ijtimoiy,shaxsiy va disontogenitik xususiyatlarini aniqlang.

3. Bo'limda axborot va telekommunikatsiya texnologiyalaridan foydalangan holda noqonuniy jinsiy harakatlarni sodir etgan shaxslarning g'ayritabiiy jinsiy xatti-harakatlarining klinik va psixopatologik mexanizmlarni aniqlang.

4. Axborot va telekommunikatsiya texnologiyalaridan foydalangan holda noqonuniy jinsiy harakatlarni sodir etgan shaxslarni sud-psixiatrik baholashning tabaqalashtirilgan mezonlarni ishlab chiqish.

V.V. Korchagin tadqiqoti natijasida internet pedofillarida og'ir somatik va yuqumli kasalliklarning ko'proq uchrashi, ko'krak qafasining tug'ma deformatsiyasi, skolyoz va yelka bo'g'imlarining deformatsiyasi, yurak tomirlari kasalliklari, qo'l malformatsiyalari, teri osti to'qimalarining lipomatozi, ko'z optik nervlarining ikki tomonlama qisman atrofiyasi kabi ko'plab kasalliklar bilan kasallangan ko'rinishda bo'lishini aniqlagan. Ularning fiziologik holati ayollar bilan o'zaro munosabatlarni cheklab qo'yganligi virtual muloqotga moyillikni oshirgan bo'lishi mumkinligini ehtimoliy sabablardan biri sifatida ko'rsatadi. Internet jinoyatchilarining asosiy qismi aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi shaxslar bo'lib ular real hayotdagi jinoyatchilarga qaraganda kognitiv buzilishlarga ega ekaligi pedofillar bilan o'xshash xususiyat ekanligini ta'kidlaydi.

Pedofillikni keltirib chiqaruvchi omillar va belgilar:

1. Bolalikdagi jinsiy zo'ravonlik;
2. Ona bilan kuchli hissiy bog'langanlik;
3. Erta jinsiy aloqa xatti-harakatlari;
4. Balog'atga yetmagan holatda nomunosib juft bilan jinsiy faoliyatni boshlash;
5. O'smirlik davrida tengdoshlaridan psixogen tromalar olish;
6. Balog'atga yetmagan davrda aqliy orgazm, onanizm;
7. Bolalikda zo'ravonlikka uchrash;
8. Hissiy tanqidlar;
9. Yopishqoq xayollar;
10. Fikrlashning buzilishi;
11. Hissiy buzilishlar (hissiy labiallik);
12. Xulq-atvorni erda jinsiylashtirish( 7 yoshdan oldin);
13. Kognitiv buzilishlarning yuqori darajasi;
14. Travmatik miya jarohatlari.

Psixoterapevtik yondashuvlar orasida travmaga qaratilgan kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi, shuningdek, virtual haqiqat dasturlari yordamida ta'sir qilish o'zini samarali isbotladi.

V.V.Korchaginining ta'kidlashicha pedofiliya bilan aloqa qiladigan yoki virtual jinsiy jinoyat bilan shug'ullanuvchi shaxslarga xos bo'lgan psixopatologik, patoseksual, shaxsiy(individual), ruhiy holat kabi xususiyatlar deyarli farq qilmaydi. Pedofillar asosan yolg'iz ya'ni hissiy yolg'iz bo'lishadi. Jinsiy jinoyatni sodir etuvchi shaxslar uchun ijtimoiy tarmoqlar o'z maqsadlarini amalga oshirishda vosita vazifasini bajaradi.

**Natija va xulosalar.** Agar huquqbuzarda ma'lum bir ruhiy kasallik mavjud bo'lmasa, individual psixologik belgilar ya'ni ruhiy holatning ma'lum bir muddatga buzilishi hisoblanib, bu kabi huquqbuzarlarning nutqini psixiatrik ekspertizadan emas balki, psixologik-lingvistik ekspertizadan o'tkazish kifoya qiladi.

Jiddiy hissiy qayg'u keltiradigan onlayn xatti-harakatlar ijtimoiy tarmoqlar orqali sodir etilayotgan jinoyatlarning asosiy belgilaridan biridir. Bu kabi jinoyatlarni sodir etuvchi shaxslar asosan yuqori hissiyotlarga ega bo'lmaydi, asabiy va norozi kayfiyatda bo'ladi, turmush tarzi odatdagidan farq qiladi, ijtimoiy tarmoqlar uning hayotida muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Kiberbulling va kibergrooming og'ir tahqirlashga va hattoki o'z joniga qasd qilishga sabab bo'luvchi kuchli ruhiy buzilishlarni keltirib chiqaradi. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanayotgan har bir foydalanuvchi o'z shaxsiy ma'lumotlari, suratlari, manzilini himoyalagan holatda joylashi turli jinoyatlarga sabab bo'lishini anglab yetgan bo'lishi kerak. Anonim ko'rinishda yoki boshqa shaxsning nomidan sahifa va blog ochib undan turli qing'ir maqsadlarda foydalanish holatlari ko'plab uchramoqda. Birgina huquqbuzarning onlayn xatti-harakati tufayli bir qancha jabrlanuvchilar bir paytda jabr ko'rishi mumkin. Ayni paytda bu kabi

jinoyatlar ma'lum bir mablag'ni qo'lga kiritish yoki shaxsiy adovat sababli yuzaga kelmoqda. Asosan erkak jinsiga mansub bo'lgan shaxslar ayol kishi nomidan sahifa yoki blog ochib, yaqini yoki begona bo'lgan xotin-qizlarning surat va videolarini qayta ishlagan holatda joylab turli maqsadlarda foydalanish holatlari kuzatilmoqda.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. В. В. Корчагин Клинико-психопатологическая характеристика лиц, совершивших сексуальные преступления посредством информационно-телекоммуникационных технологий, и их судебно-психиатрическая оценка. Автореферата. Москва.2023.
2. А. С.Медведева коммуникация несовершеннолетних потерпевших в процессе кибергруппинга Автореферат. Москва – 2022.
3. A.V.Vasilyeva COVID-19 pandemiyasi bilan bog'liq ruhiy kasalliklar (xalqaro tajriba va terapiyaga yondashuvlar)// SS Korsakov Nevrologiya va psixiatriya jurnali. 2020 ;120(9):121-129. (Rus tilida)
4. Z. Ibodullayev tibbiyot psixologiyasi. Toshkent – 2019
5. Н. В. Кривошапова Особенности дискурс-анализа высказываний оскорбительного характера в аспекте лингвистической экспертизы// Современная теоретическая лингвистика и проблемы судебной экспертизы. Москва -2019
6. Е. Е. Абрамкина Жанровый анализ судебного решения как основа для идентификационного исследования// Фундаментальная лингвистика и проблемы

*Giyasova Nozimaxon Qahramon qizi,  
Alisher Navoiy nomidagi Toshkent o'zbek tili va adabiyoti universiteti  
stajor o'qituvchisi*

## **OLIY TA'LIM TALABALARIDA RUHIY SALOMATLIK VA UNING OMILLARI**

**Annotatsiya.** Maqolada inson ruhiy salomatligi ayniqsa, talabalarning ruhiy salomatligi u bilan bog'liq omillari atroflicha berilgan shuningdek, maqolada olimlarning fikrlari tadqiqotlar, ruhiy salomatlikning ko'rinishlari, ruhiy salomatlikning mazmuni bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** tushuncha, nazariya, salomatlik, ong, ruhiyat, depressiya, stress, tashvish, qo'rquv, havotir, yetishmaslik, buzilish.

**Аннотация.** В статье подробно раскрывается психическое здоровье человека, особенно психическое здоровье студентов и связанные с ним факторы. Кроме того, в статье изложены мнения ученых, результаты исследований, проявления психического здоровья и его сущность.

**Ключевые слова:** понятие, теория, здоровье, сознание, психика, депрессия, стресс, тревога, страх, беспокойство, недостаточность, нарушение.

**Annotation.** The article thoroughly presents human mental health, especially students' mental health and its related factors. In addition, the article describes scholars' opinions, research findings, manifestations of mental health, and the essence of mental well-being.

**Key words:** concept, theory, health, consciousness, psyche, disorder, depression, stress, anxiety, fear, concern, deficiency, disturbance.

**Kirish.** Ta'limdagi ruhiy salomatlik bu ta'sir ruhiy salomatlik (shu jumladan, hissiy, psixologik va ijtimoiy farovonlik) ta'lim ko'rsatkichlariga ega. Ruhiy salomatlik ko'pincha kattalar muammosi sifatida qaraladi, lekin aslida qo'shma Shtatlardagi o'smirlarning deyarli yarmi ruhiy kasalliklardan aziyat chekadi va ularning taxminan 20% "og'ir" deb tasniflanadi." ruhiy salomatlik muammolari o'quvchilar uchun maktabdagi akademik va ijtimoiy muvaffaqiyat nuqtai nazaridan katta muammo tug'dirishi mumkin.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiya.** Dunyo bo'ylab ta'lim tizimlari ushbu mavzuga to'g'ridan-to'g'ri rasmiy siyosat orqali ham, bilvosita ruhiy salomatlik va farovonlikka oid madaniy qarashlar orqali ham boshqacha munosabatda bo'lishadi. Ushbu o'quv dasturlari ruhiy kasalliklarni samarali aniqlash va uni terapiya, dori-darmonlar yoki engillashtirishning boshqa vositalari yordamida davolash uchun mavjud. O'quvchilarning ruhiy salomatligi va farovonligi maktablar tomonidan juda qo'llab-quvvatlanadi. Maktablar ruhiy salomatlik to'g'risida xabardorlik va resurslarni rivojlantirishga harakat qilishadi. Maktablar ushbu o'quvchilarga aralashuvlar, qo'llab-quvvatlash guruhlari va terapiyalarda yordam berishi mumkin. Ushbu manbalar ruhiy salomatlikka salbiy ta'sirni kamaytirishga yordam beradi. Maktablar ruhiy salomatlik asosida majburiy darslar yaratishi mumkin, bu ularga ruhiy salomatlik buzilishi belgilarini ko'rishga yordam beradi. Maktab ta'limidan universitet ta'limiga o'tish murakkab moslashuvchan jarayon bo'lib, uning tabiati ruhiy salomatlik holatiga va o'quvchining kasbiy tayyorgarligi samaradorligiga sezilarli ta'sir qiladi. Hozirgi bosqichda Rossiyada oliy ta'lim tizimi Boloniya ta'lim tizimiga o'tish va talabaning shaxsiyatini chuqur o'rganish, uning sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish va o'qishga individual yondashuvni o'z ichiga olgan ta'lim jarayonini e'lon qilingan insonparvarlashtirishga asoslangan o'zgarishlar davrini boshdan kechirmoqda. Bugungi kunda ko'plab psixologlar psixologik salomatlik zamonaviy ta'limning strategik maqsadi degan xulosaga kelishadi; o'quvchilarning psixologik salomatligini saqlash va saqlash shaxsni kognitiv va qadriyatlarga yo'naltirilgan faoliyatga jalb qilish natijasida, sog'lom turmush tarzi masalalarida mustaqil axloqiy irodaning namoyon bo'lishi natijasida yuzaga keladi. K. R. Braginning fikricha, universitetda o'qish davrida uchta asosiy tanqidiy davrni ajratish mumkin, ular birinchi, uchinchi va beshinchi kurslarga to'g'ri

keladi. Birinchi yilda talabaning ijtimoiy roli o'zgaradi, ehtiyojlari va qadriyatlar tizimi moslashtiriladi, ularning xatti-harakatlarini moslashuvchan tartibga solish, oliy ta'limning qat'iy talablariga moslashish, yangi jamoada munosabatlarni o'rnatish zarurati tug'iladi; norezidentlar uchun - hayotni tartibga solish. Uchinchi (to'rtinchi) yilda qadriyatlarni qayta baholash, mutaxassislik tanlashni qayta ko'rib chiqish mavjud. Beshinchi yil inqirozining o'ziga xos xususiyati kelajakdagi bandlik, ish istiqbollari va tanlangan mutaxassislik bo'yicha kasbiy o'sish bilan bog'liq. Har bir bosqichda aqliy va jismoniy salomatlik zaxiralarining yyetishmasligi nevrotik kasalliklar va moslashish buzilishlarining rivojlanishiga olib kelishi mumkin. S.I.Oksanich talabalarining psixologik salomatligining eng muhim tarkibiy qismlarini aniqladi: a) psixoemotsional holat (tashvish darajasi, hissiy barqarorlik (barqarorlik), kollejning ta'lim muhitiga munosabati); b) talabalarining sog'lom turmush tarzi (sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari) haqidagi g'oyalari; v) o'ziga qadriyat munosabati (o'ziga munosabat, o'zini o'zi qadrlash, asosiy ehtiyojlarni qondirish darajasi, qadriyat yo'nalishlari). Tomskning to'rtta universiteti talabalarining ruhiy salomatligi darajasini skrining tekshiruvi 58,7% da kasallikdan oldingi kasalliklarni aniqladi, 21,1% da nevropsikiyatrik muammolar aniqlandi. Tadqiqot Tomsk universitetlari talabalar orasida ruhiy salomatlik kasalliklarini rivojlanish xavfi yuqori degan xulosaga kelishimizga imkon beradi va talabalarining ruhiy salomatligini himoya qilish dasturlarini ishlab chiqishning dolzarbligini ko'rsatadi. Talabalar salomatligini muhofaza qilish bilan bog'liq muammolar orasida nevropsikiyatrik kasalliklar muhim o'rin tutadi. Universitetda o'qish vaqti ruhiy patologiya namoyon bo'lish xavfi yuqori bo'lgan yoshga to'g'ri keladi, bu qisman ruhiy kasalliklarning biologik tabiati, shu paytgacha yashirin kasallik jarayonining namoyon bo'lishi uchun sharoitlarni keltirib chiqaradigan sezilarli stress yuklari bilan bog'liq.

**Natijalar.** Milliy ruhiy Salomatlik instituti ma'lumotlariga ko'ra, 46-13 yoshdagi amerikalik o'smirlarning taxminan 18% ruhiy buzulqildan aziyat chekadi. Taxminan 21% "og'ir" deb tasniflangan buzulqildan aziyat chekadi, ya'ni buzilish ularning kundalik faoliyatini buzadi, ammo bu o'spirinlarning deyarli uchdan ikki qismi rasmiy ruhiy salomatlik yordamini olmaydilar. NiMH tomonidan xabar qilinganidek, o'spirinlar orasida eng ko'p uchraydigan buzilishlar Anksiyete buzilishi (shu jumladan, umumiy tashvish buzilishi, fobiya, travmadan keyingi stress buzilishi, obsesif-kompulsiv buzulqild va boshqalar), umr bo'yi tarqalishi taxminan 25% 13-18 yoshdagi yoshlarda va ushbu holatlarning 6% og'ir deb tasniflanadi. NIMH tomonidan 2021 yilda o'tkazilgan tadqiqot o'z joniga qasd qilish o'limining 31,4 foizini ruhiy salomatlik buzilishi bilan bog'lashga muvaffaq bo'ldi, eng keng tarqalganlari diqqat yyetishmasligi/giperaktivlik buzilishi (DEHB) yoki depressiya o'z joniga qasd qilish 10-29 yillarda Qo'shma APA ma'lumotlariga ko'ra, so'nggi yillarda kollej ruhiy salomatligi bo'yicha maslahat olish uchun boradigan talabalar ulushi eng keng tarqalgan omil sifatida tashvish, ikkinchisi sifatida depressiya, uchinchisi sifatida stress, to'rtinchisi sifatida oilaviy muammolar va akademik ko'rsatkichlar va munosabatlar bilan bog'liq muammolar bilan o'sib bormoqda. Ruhiy kasalliklar sinfda o'qishga ta'sir qilishi mumkin, yomon qatnashish, akademik ko'rsatkichlardagi qiyinchiliklar, yomon ijtimoiy integratsiya, maktabga moslashishda muammolar, xatti-harakatlarni tartibga solish bilan bog'liq muammolar va diqqat va kontsentratsiya muammolari, bularning barchasi talabaning umumiy muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Ruhiy salomatlik buzilishi nafaqat odamlarning hayotiga, balki raqobatbardosh mehnat bozoriga ham ta'sir qiladi. Maktabda ijro eta olmaydigan talabalar, ishchi kuchida ijro etish ehtimoli kamroq bo'ladi. Psixososyal disfunktsiyani ijobiy ko'rsatadigan o'rta maktab o'quvchilari disfunktsiyani aniqlamaydigan talabalarga qaraganda uch baravar ko'p bo'lmagan va kechikkan kunlar haqida xabar berishadi. Bu maktabni tark etish stavkalarining ancha yuqori bo'lishiga va umumiy ilmiy yutuqlarning pasayishiga olib keladi. Qo'shma Shtatlarda hissiy, xulq-atvor va ruhiy salomatlik kasalliklari bo'lgan talabalarining atigi 40 foizi o'rta maktabni tugatadi, bu milliy o'rtacha 76 foizga nisbatan.<sup>[15]</sup> Bir tahlil 40,350 dan magistrantlar 70 Posselt va Lipson tomonidan muassasalari, ular bor edi, deb topildi 37% ruhiy tushkunlik

rivojlanayotgan oliy imkoniyat va 69% ular yuqori raqobat, ularning sinf muhitlar idrok agar tashvish rivojlanayotgan oliy imkoniyat.

Bezovtalik kasalliklar bilan talabalar u holda qaraganda kollejni ishtirok etish uchun statistik kamroq va ijtimoiy fobiya bilan birga bo'lganlar sharti holda talabalarga nisbatan bir sinf muvaffaqiyatsiz yoki o'rta maktabni tugatish emas, balki ikki marta ehtimoli bor. Anksiyete buzilishlarini odatda DEHB kabi buzuvchi xatti-harakatlarning buzilishlariga qaraganda tanib olish qiyinroq, chunki alomatlar ichkilashtirilgan. Anksiyete kundalik hayotning odatiy qismlari haqida takrorlanadigan qo'rquv va tashvish sifatida namoyon bo'lishi mumkin, faoliyat, maktab yoki ijtimoiy aloqalardan qochish va bu diqqatni jamlash va o'rganish qobiliyatiga xalaqit berishi mumkin. Xavotirli odamlar ko'pincha namoyon bo'ladigan o'ziga xos belgi bor. Anksiyete bilan og'rigan odamlar kundalik vaziyatlardan tez-tez tashvish va qo'rquvni boshdan kechirishadi. Anksiyete, shuningdek, bir necha daqiqada cho'qqiga chiqishi mumkin bo'lgan to'satdan kuchli qo'rquv yoki dahshat hissi sifatida ham aniqlanishi mumkin. Ushbu tashvish belgilari odatda bolalik yoki o'smirlik davrida rivojlanadi va balog'at yoshida davom etishi mumkin. Alomatlarining ayrim misollariga quyidagilar kiradi: asabiylashish, bezovtalanish yoki zo'riqish hissi, yaqinlashib kelayotgan xavf, vahima yoki halokat hissi, yurak urish tezligining oshishi, tez nafas olish, terlash, titroq, zaif yoki charchagan his qilish, diqqatni jamlash yoki boshqa narsa haqida o'ylash hozirgi tashvishdan ko'ra, uxlashda muammo, boshdan kechirish gastrointestinal muammolar, tashvishlarni nazorat qilishda qiyinchiliklar yoki tashvish tug'diradigan narsalardan qochish istagi. Har birida o'ziga xos alomatlar mavjud bo'lgan bir nechta tashvish turlari mavjud. Xavotirning eng keng tarqalgan turi bu umumiy tashvish buzilishi bo'lib, u doimiy va haddan tashqari tashvish bilan namoyon bo'ladi, bu kundalik ishlarga xalaqit beradi, charchoq hissi, kundalik narsalar haqida qayg'uradi va bezovtalik kabi jismoniy alomatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Yurak urishi, terlash, titroq, nafas qisilishi, ko'krak qafasidagi og'riq, bosh aylanishi va o'lish qo'rquvidan iborat takroriy vahima hujumlari bilan tavsiflangan vahima buzilishi jismoniy va psixologik bezovtalikka olib kelishi mumkin. Fobiya bilan og'rigan odamlar odatda zararli bo'lmagan narsalar yoki vaziyatlardan haddan tashqari va doimiy qo'rquvni boshdan kechirishadi. Qo'rquv haddan tashqari, bemorlar buni bilishadi. Fobiyalarga jamoat oldida nutq so'zlash, o'rgimchaklar yoki uchish misol bo'lishi mumkin. Ijtimoiy tashvish buzilishi-bu odamlar xijolat bo'lishdan jiddiy xavotirga tushadigan holat, shuning uchun ular xijolat tortishi mumkin bo'lgan vaziyatlardan qochishadi. Oldini olish mumkin bo'lgan vaziyatga misol sifatida jamoat joylarida ovqatlanish yoki ichish mumkin. Va nihoyat, ajralish xavotiri buzilishi ajralish haqida haddan tashqari qo'rquv yoki tashvish bilan tavsiflanadi, bu esa ishlash muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Odamlar boshqalarni tark etishdan xavotirda bo'lishi mumkin va bog'lanish muammolari bo'lishi mumkin.

Kolumbiya Universitetidagi ruhiy salomatlikni tekshirish Milliy markazining ma'lumotlariga ko'ra, "depressiyaning yuqori ko'rsatkichlari past ilmiy yutuqlar, yuqori o'quv tashvishlari, maktab suspenziyalarining ko'payishi va uy vazifasini bajarish, diqqatni jamlash va darslarga qatnashish qobiliyati yoki xohishining pasayishi bilan bog'liq." depressiya alomatlari o'quvchilarga dars yuklarini ushlab turishni qiyinlashtirishi yoki hatto maktab kunini to'liq o'tkazish uchun energiya topishi mumkin. Depressiyaning odamning his-tuyg'ulari, fikrlashlari va harakatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'p muammoli tibbiy kasallik deb ta'riflash mumkin. Depressiya belgilari shaxslararo, ijtimoiy va kasbiy faoliyat bilan bog'liq buzilishlarni keltirib chiqarishi mumkin. bu keyinchalik turli xil hissiy va jismoniy muammolarga olib kelishi mumkin. Bu, shuningdek, aqliy va jismoniy ishlash qobiliyatini pasaytirishi mumkin. Depressiya alomatlarining ayrim misollari qayg'u hissi, qiziqishning yo'qolishi, ishtahaning o'zgarishi, uxlashda muammo, energiya yo'qolishi, maqsadsiz jismoniy faollikning oshishi, o'zini qadrsiz his qilish, fikrlash, diqqatni jamlash yoki qaror qabul qilishda qiyinchilik va o'lim yoki o'z joniga qasd qilish haqidagi fikrlardir. Depressiyaning davolashda normotimik dorilar, antidepressant dorilar (sezilarli yon ta'sirga ega), hal qilinmagan nizolarni

hal qilish, yengillik, yorug'lik terapiyasi, uyqusizlik terapiyasi, elektrokonvulsiv terapiya, shuningdek kognitiv xulq-atvor terapiyasi bo'lishi mumkin. Depressiyani davolash uzoq muddatli davolanishga qaratilgan bo'lishi kerak, chunki to'liq davolanmasa, depressiya takrorlanishi mumkin. Dori-darmonlar yaxshiroq qisqa muddatli davolanishdir, kognitiv xulq-atvor terapiyasi odatda uzoq muddatli davolash sifatida qo'llaniladi.

Diqqatning buzilishi akademik yutuqlarning pasayishining asosiy bashoratchilari hisoblanadi. Diqqatning buzilishi bilan og'rigan talabalar qo'shma Shtatlardagi xalq ta'limi tizimi tomonidan talab qilinadigan xatti-harakatlar va amaliyotlarni o'zlashtirishda muammolarga duch kelishadi, masalan, jimgina o'tirish yoki uzoq vaqt davomida bitta yo'naltirilgan vazifaga murojaat qilish. Diqqatning buzilishi talabalarning diqqatni jamlashda, chalg'ituvchi tashqi stimullarni filtrlashda va katta vazifalarni bajarishgacha ko'rishda muammolarga duch kelishini anglatishi mumkin. Ushbu talabalar vaqtni boshqarish va tashkil etish bilan ham kurashishlari mumkin. Diqqatning buzilishi belgilari beparvolik, giperaktivlik, impulsivlik va depressiya kabi boshqa ichki alomatlarini o'z ichiga olishi mumkin.

DEHB diqqat yetishmasligi giperaktivlik buzilishini anglatadi. Bu bolalar uchun eng keng tarqalgan ruhiy kasalliklardan biri hisoblanadi, ammo bu ko'plab kattalarga ham ta'sir qiladi. Alomatlarining ayrim misollari tafsilotlarga e'tibor bermaslik va beparvo xatolarga yo'l qo'yish, faoliyatga e'tiborni qaratish, tinglash sifatida ko'rmaslik, tartibga solishda muammolarga duch kelish, vazifalardan qochish va kundalik vazifalarni unutishdir.

**Muhokama.** Yoshlar tomonidan iste'mol qilinadigan barcha alkogolli ichimliklarning 90 foizdan ortig'i ichkilikbozlik orqali iste'mol qilinadi, bu esa alkogolizmga olib kelishi mumkin, alkogolizm odamlarning ruhiy salomatligiga ta'sir qilishi mumkin, unga qaram bo'lib, ichishni o'z sinf ishlaridan oldin qo'yadi. o'n to'rt yoshga to'lmasdan spirtli ichimliklarni iste'mol qiladigan odamlar, keyinchalik oqibatlarini haqida o'ylamasdan, tez-tez ichishadi, spirtli ichimliklarni iste'mol qiladigan talabalar o'z joniga qasd qilish xavfi, xotira muammolari va boshqa giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish kabi oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Amerika psixologik Assotsiatsiyasining xabar berishicha, 2008-yildan 2018-yilgacha o'tkazilgan so'rov shuni ko'rsatdiki, amerikaliklarning 5,8 foizi ruhiy salomatligi uchun zarur bo'lgan yordamni olmaydilar. So'rov natijalariga ko'ra, 12.7 va 18 yoshidagi yoshlarning 25% ularning ruhiy salomatligi masalalari hal qilinmaganligini aytdi so'rov respondentlarning aksariyati qiymati mulohazalar ularning ehtiyojlari uchrashdi emas edi, nima uchun asosiy sabablaridan biri ekanini aytib. Ta'limdagi talabalar ko'pincha yordam talab qiladigan qiyin vaziyatlarga tushib qolishadi. Ma'lumotlar kollej talabalari orasida o'z joniga qasd qilish g'oyalari va o'z-o'ziga zarar yetkazish xatti-harakatlarining ko'tarilish tendensiyasini taklif qiladi, bu samarali profilaktika va aralashuv strategiyalarining shoshilinch zarurligiga ishora qiladi. Amerikadagi ruhiy salomatlik inqirozini hal qilish nafaqat maktablarga tushishi kerak, balki ular, albatta, yechimning katta qismidir; mutaxassislarining fikriga ko'ra, ushbu bolalarga davolanish orqali maktab rasmiylari mavjud muammolarni hal qilishda va ushbu bolalarda keyingi tashxislarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Biz bolalarga ruhiy salomatlik yechimlarini olib kelishning ba'zi usullari orasida navbatchi maslahatchi yoki psixiatr ham bor, ularning ikkalasi ham talabalarni baholay oladi va ularga to'g'ri dori-darmonlarni qabul qilishda yordam beradi yordamga muhtoj bo'lganlar uchun ruhiy salomatlik xizmatlarini tan olish juda muhimdir. So'rov natijalariga ko'ra, respondentlarning 26 foizi ruhiy ehtiyojlarini davolanmasdan boshqarishi mumkinligiga ishonishgan, ko'pgina talabalar asosiy muammodan qochishadi, chunki ularning muammolari yordamni kafolatlash uchun etarlicha jiddiy emas deb o'ylashadi talabalar o'zlarining fikrlari va his-tuyg'ularini iste'mol qilish orqali stress va tashvishlarni kuchaytirayotganliklarini aniqlaydilar. Talabalarni kerak bo'lganda davolanishga undash uchun o'quv materiallarida ruhiy salomatlik xizmatlari mavjud bo'lishi kerak.

AQShning 2020-yildagi davlat siyosatiga kelsak, uchta shtat ruhiy salomatlik uchun majburiy o'quv dasturlarini tasdiqladi. 2018-yil iyul oyida Nyu-York va Virjiniya xalq ta'limida ruhiy salomatlik bo'yicha ko'rsatmalarni majburiy qiladigan qonunlarni qabul qildilar. Milliy

miqyosda, davlat maktablari tizimida ruhiy salomatlik bo'yicha ta'limni oshirish uchun bir oz harakat qilingan.

**Xulosa.** 2020-yilda AQSh ta'lim vazirligi malakali (ya'ni litsenziyalangan, sertifikatlangan, yaxshi o'qitilgan yoki ishonchli) ruhiy salomatlik xizmatlarini ko'rsatuvchi provayderlar sonini ko'paytirish uchun 6 ta davlat ta'lim agentliklariga (SEAs) maktabga asoslangan ruhiy Salomatlik xizmatlari grantlarini topshirdi. mahalliy ta'lim muassasalarida o'quvchilarga maktabga asoslangan ruhiy salomatlik xizmatlari ko'rsatilgan ehtiyoj bilan ta'lim agentliklari (LEAs). qo'shma Shtatlar davlat maktablari tizimlarida maktabga asoslangan ruhiy salomatlik xizmatlari tobora ommalashib bormoqda, ularda maktablar o'z o'quvchilarini ruhiy salomatlik bilan ta'minlaydilar. Mahalliy va federal darajadagi odamlar, Shtatlar bo'ylab talabalar uchun qulayroq bo'lgan tizimni qayta ishlab chiqish choralari ko'rishmoqda. Bunga ularga ruhiy salomatlik xizmatlarini ko'rsatishga e'tibor qaratish kiradi. Ushbu konsepsiya o'quvchilarga maktabda duch kelishi mumkin bo'lgan har qanday stress omillarini tushunishga va ishlashga yordam beradigan xizmatlardan foydalanish imkoniyatini beradi, shuningdek, unga muhtoj bo'lgan talabalar uchun aralashish imkoniyatini oshiradi.

2018-yilda o'tkazilgan tadqiqotda qo'shma Shtatlardagi kollej talabalarining 20% atrofida o'z joniga qasd qilishga urinishlar qilinganligi aniqlandi. Tomonidan hisobot sog'lom aqllar 2021-yilda talabalarning 5% o'tgan yili o'z joniga qasd qilishni rejalashtirgani haqida xabar berishgan, hamma joyda turli xil talabalar mavjud. Ba'zilar boshqalarga qaraganda ko'proq yordamga muhtoj bo'lishi mumkin, ba'zilar esa boshqalarga qaraganda tezroq o'rganishlari mumkin. Hamma uchun inkluziv muhit yaratish muhimdir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Захаров А.И./Неврозы у детей./ А.И.ЗАХАРОВ. – СПб: Дельта, 1996г. 12-23 с
2. Грешнова Г., Сучкова М./ Психологическое благополучие детей раннего возраста в дошкольном учреждении./ 2002 32с
3. Г. Грешнова, М. Сучкова. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.35-39с
4. Богина Т.Л., Терехова Н.Т. / Режим дня в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1987. – 95 с.: ил.
5. Mohinur D. Reasons Why Preschool Children's Mental Health Depends on Educators //American Journal of Science on Integration and Human Development (2993-2750). – 2023. – T. 1. – №. 10. – C. 11-14.
6. Mohinur, Djalalova. "Reasons Why Preschool Children's Mental Health Depends on Educators." American Journal of Science on Integration and Human Development (2993-2750) 1.10 (2023): 11-14.
7. Mohinur, D. (2023). Reasons Why Preschool Children's Mental Health Depends on Educators. American Journal of Science on Integration and Human Development (2993-2750), 1(10), 11-14.
8. Mohinur D. THEORETICAL STUDY OF MENTAL HEALTH PROBLEMS IN PRESCHOOL CHILDREN //American Journal of Interdisciplinary Research and Development. – 2023. – T. 17. – C. 27-31.

**Qodirova Dilnoza Murtazoyevna,**  
Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrası dotsenti,  
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

## **TALABALAR IJODIY FIKRLASHINI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O'RNI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada, talabalar ijodiy fikrlashini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalar ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi hamda mustaqil va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishi kabi jihatdan o'rganilgan. Zamonaviy pedagogik metodlar va raqamli vositalar yordamida o'quvchilar yangi g'oyalarni yaratishda faol bo'lib, o'z ijodiy salohiyatlarini kengaytiradilar. Ushbu yondashuvlar ta'lim sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, yosh avlodning kasbiy va shaxsiy rivojlanishiga zamin yaratadi.

**Kalit so'zlar:** ijodiy fikrlash, innovatsion yondashuvlar, raqamli texnologiyalar, ta'lim samaradorligi, mustaqil fikrlash, pedagogik metodlar, tanqidiy fikrlash, o'quvchilar, ta'lim jarayoni, yangi g'oyalar.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются инновационные подходы и цифровые технологии в развитии творческого мышления студентов, повышающие эффективность образовательного процесса и формирующие навыки самостоятельного и критического мышления. С помощью современных педагогических методов и цифровых средств учащиеся активно создают новые идеи и расширяют свой творческий потенциал. Эти подходы важны для повышения качества образования и создают основу для профессионального и личностного развития молодого поколения.

**Ключевые слова:** творческое мышление, инновационные подходы, цифровые технологии, эффективность образования, самостоятельное мышление, педагогические методы, критическое мышление, учащиеся, образовательный процесс, новые идеи.

**Abstract.** In this article, innovative approaches and digital technologies in the development of students' creative thinking are studied in such aspects as increasing the effectiveness of the educational process and forming independent and critical thinking skills. With the help of modern pedagogical methods and digital tools, students are active in the creation of new ideas and expand their creative potential. These approaches are important in improving the quality of education and lay the foundation for the professional and personal development of the younger generation.

**Key words:** creative thinking, innovative approaches, digital technologies, educational effectiveness, independent thinking, pedagogical methods, critical thinking, students, the educational process, new ideas.

**Kirish.** Talabalar ijodiy fikrlashini rivojlantirish zamonaviy ta'lim jarayonining eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Bugungi kunda o'quvchilarning faolligini oshirish va ularning ijodkorligini qo'llab-quvvatlash uchun an'anaviy metodlardan tashqari, innovatsion yondashuvlarga tayanish zarurati yuzaga kelmoqda. Ijodiy fikrlash nafaqat yangi g'oyalar yaratish, balki muammolarga yangi ko'z bilan qarash va ularni yechish yo'llarini izlash demakdir. Shu bois, pedagoglar o'z metodikasini doimiy ravishda takomillashtirishi va talabalarni qiziqtiradigan, rag'batlantiradigan yangi usullarni qo'llashi lozim. Innovatsion yondashuvlar talabalar bilimlarini chuqurlashtirishda, ularning mustaqil fikrlash qobiliyatini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ta'limda yangicha usullarni qo'llash orqali o'quvchilar ijodiy jarayonlarga faolroq jalb qilinadi. Bunday yondashuvlar o'quv muhitini interaktiv va qiziqarli qiladi, o'quvchilar o'z qobiliyatlarini sinab ko'rish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shuningdek, innovatsion metodlar orqali darslarning samaradorligi sezilarli darajada oshadi va talabalarning o'zini o'zi rivojlantirishga bo'lgan intilishi kuchayadi.

Raqamli texnologiyalar ta'lim sohasida tub inqilob yasab, ijodiy fikrlashni rivojlantirishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Kompyuter dasturlari, mobil ilovalar, interaktiv ta'lim platformalari va virtual laboratoriyalar orqali talabalar o'rganayotgan mavzuni chuqurroq anglaydi va o'z fikrlarini ifoda etishda ko'proq erkinlikka ega bo'ladi. Raqamli vositalar yordamida o'quv jarayoni yanada shaxsiylashtiriladi, har bir talabaning ehtiyojlari va qiziqishlariga moslashtiriladi. Ta'limda raqamli resurslarni qo'llash nafaqat bilim olish jarayonini qiziqarli qiladi, balki muammolarga ijodiy yechimlar topish uchun yangi sharoitlar yaratadi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar talabalarga mustaqil o'rganish va yangi bilimlarni amaliyotga tatbiq etish imkonini beradi. Ular onlayn kurslar, elektron kitoblar, forumlar orqali o'z bilim doirasini kengaytiradi va yangi yondashuvlarni o'zlashtiradi. Bunday sharoitda ijodiy fikrlashni rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar ochiladi, bu esa kelajak kadrlarini tayyorlashda muhim omil hisoblanadi. Zamonaviy texnologiyalar ta'lim jarayonini interaktiv va dinamik qilib, talabalar uchun yanada samarali va qiziqarli qiladi.

Innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalarni uyg'un qo'llash ta'lim tizimini yanada samarali va o'zgaruvchan qiladi. Bunday integratsiya orqali talabalar faqat bilim olish bilan cheklanmay, balki o'rganganlarini amaliyotda qo'llash ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Innovatsion metodlar yordamida o'quvchilar birgalikda ishlash, muloqot qilish va fikr almashish imkoniga ega bo'ladi, bu esa ijodiy fikrlashni yanada mustahkamlaydi. Raqamli vositalar ta'lim jarayonini individuallashtirishga xizmat qilib, har bir talabaning o'ziga xos yondashuvini shakllantiradi. Ta'limdagi bunday yondashuvlar kelajakda nafaqat bilimdon, balki ijodkor va o'ylab ishlay oladigan mutaxassislarni yetishtirishga yordam beradi. Shuningdek, raqamli texnologiyalar yordamida ta'lim jarayonidagi murakkab tushunchalarni tushuntirish va o'rganishni osonlashtirish mumkin. Innovatsion yondashuvlarning keng qo'llanilishi ta'lim sifati va talabalar qiziqishini oshirishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Shu tariqa, ijodiy fikrlashni rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalar bir-birini to'ldiradi va ta'lim jarayonini yangi bosqichga olib chiqadi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.** Talabalar ijodiy fikrlashini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalarning o'рни haqida ilmiy nazariyalarni o'rganish ta'lim jarayonini chuqur anglashga imkon beradi. Zamonaviy pedagogika olimlarining fikricha, ijodiy fikrlash nafaqat yangi g'oyalar paydo bo'lishi, balki mavjud bilimlarni yangicha tartibga solish va ulardan yangi yechimlar yaratishda namoyon bo'ladi. Vigotskiyning ijtimoiy o'rganish nazariyasida ijodiy fikrlash jamoaviy muhit va muloqot orqali rivojlanadi, shuning uchun innovatsion yondashuvlar o'quvchilarni birgalikda ishlashga undaydi. Vigotskiy ta'lim jarayonida o'quvchilarning "yaqin rivojlanish zonasi"ga e'tibor qaratgan bo'lib, bu yerda yangi texnologiyalar yordamida talabalarga o'z salohiyatlarini to'liq namoyon qilish imkoniyatlari yaratiladi. Shuningdek, Vigotskiy ijodkorlik va fikrlashning rivojlanishida ijtimoiy muloqotning ahamiyatini ta'kidlaydi, bu esa innovatsion texnologiyalar orqali amalga oshirilishi mumkin. Uning nazariyasi ijodiy fikrlashni rivojlantirishda pedagoglarning vazifasini o'quvchilarga yo'l-yo'riq ko'rsatish va qo'llab-quvvatlash sifatida belgilaydi. Shu nuqtai nazardan, zamonaviy raqamli platformalar o'quvchilarga yangi bilimlarni kashf etishda interaktiv muhit yaratadi. Bu jarayonda talabalar o'z fikrlarini erkin ifoda eta olishlari uchun sharoitlar kengayadi. Innovatsion metodlar Vigotskiy ta'lim nazariyasining amaliy ko'rinishidir, ular yordamida ijodiy fikrlash jarayoni yanada samarali bo'ladi.

Piagetning kognitiv rivojlanish nazariyasi ijodiy fikrlashni individual psixologik jarayon sifatida tahlil qiladi. Unga ko'ra, bola o'zining bilimlarini o'zi kashf etadi va yangicha yondashuvlar orqali dunyoni anglash jarayonida yangi g'oyalar shakllanadi. Piagetning nazariyasida ta'lim jarayonida faollik va o'zini o'zi boshqarish asosiy o'rin tutadi, bu esa innovatsion yondashuvlarni qo'llash uchun mustahkam asos yaratadi. Raqamli texnologiyalar yordamida talabalar o'z tezligida bilim olishlari va turli masalalarni yechishda o'z fikrlarini sinab ko'rishlari mumkin. Piagetning fikricha, ijodiy fikrlash rivojlanishi uchun o'quvchilar

faol ishtirok etadigan vaziyatlar yaratish zarur. Ta'lim jarayonida o'quvchilarni faollashtirish uchun interaktiv va innovatsion metodlardan foydalanish ularning kognitiv qobiliyatlarini kengaytiradi. Bu yondashuv talabalar o'z fikrlarini tahlil qilish, taqqoslash va yangi g'oyalarni yaratish ko'nikmalarini shakllantiradi. Shuningdek, Piaget ijodiy fikrlashning rivojlanish bosqichlarini ko'rsatib, har bir yoshga mos o'quv faoliyatini tashkil etish zarurligini ta'kidlaydi. Zamonaviy ta'limda raqamli texnologiyalar Piaget nazariyasining amaliy ko'rinishiga aylanmoqda.

Gardnerning ko'p intellekt nazariyasi ijodiy fikrlashni har tomonlama rivojlantirishga asoslangan bo'lib, har bir o'quvchining o'ziga xos qobiliyatlari borligini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, ta'limda turli intellekt turlarini hisobga olish va ularga mos yondashuvlar qo'llash zarur. Innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalar yordamida talabalar o'z qobiliyatlarini aniqlash va rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Gardnerning nazariyasi ta'limni individualizatsiyalash va ko'p qirrali o'qitishni qo'llashga undaydi. Raqamli vositalar orqali o'quvchilar o'z o'rganish uslublarini kashf qilishi va o'z ijodiy salohiyatlarini kengaytirishi mumkin. Bu yondashuv ta'lim jarayonini yanada qiziqarli va samarali qiladi, shuningdek, o'quvchilarni mustaqil fikrlashga rag'batlantiradi. Gardnerning nazariyasi ijodiy fikrlashning rivojlanishida o'quvchilarning ichki motivatsiyasini oshirishga katta e'tibor beradi. Shu bois, innovatsion metod va raqamli texnologiyalarni uyg'unlashtirish ta'lim sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ta'lim muhitini boyitish va talabalarni keng qamrovli rivojlantirishda bu nazariya dolzarb ahamiyatga ega.

Brunerning kashfiyot asosidagi o'rganish nazariyasi ijodiy fikrlashni rivojlantirishda faol o'rganishni ta'kidlaydi. Unga ko'ra, o'quvchilar yangi bilimlarni mustaqil ravishda kashf etib, ularni amaliyotga tatbiq qilishi kerak. Innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalar bu jarayonni qo'llab-quvvatlaydi, chunki ular interaktiv va o'yin uslubidagi o'rganish imkoniyatlarini yaratadi. Bruner ta'limni bosqichma-bosqich, o'quvchining rivojlanishiga mos holda tashkil etishni taklif etadi. Raqamli platformalar o'quvchilarga murakkab tushunchalarni oddiylashtirish va o'zlashtirishda yordam beradi. Bu nazariya asosida o'quvchilar mustaqil fikrlash va yangi g'oyalarni yaratishga o'rgatiladi. Bruner ijodiy jarayonni o'qituvchilar bilan hamkorlikda amalga oshiriladigan faoliyat deb ko'radi. Shu sababli innovatsion ta'lim metodlari va raqamli vositalar pedagoglarga ijodiy fikrlashni rag'batlantirishda yangi imkoniyatlar beradi. Bu yondashuv o'quvchilarning o'z bilimlarini amaliyotda sinab ko'rishi va rivojlantirishi uchun zamin yaratadi.

Deweyning tajriba asosidagi ta'lim nazariyasi ijodiy fikrlashni o'quv jarayonidagi faol ishtirok orqali shakllantirishni ta'kidlaydi. Dewey fikricha, ta'lim shunchaki bilim uzatish emas, balki o'quvchilarni real hayotiy muammolarni hal qilishga tayyorlashdir. Innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalar ushbu nazariyani qo'llashda katta yordam beradi, chunki ular o'quvchilarga interaktiv muhitda tajriba o'ttirish imkoniyatini beradi. Deweyning nazariyasi o'quvchilarning qiziqishlarini hisobga olib, muammolarni hal qilishga yo'naltirilgan faoliyatni tashkil etishni talab qiladi. Zamonaviy texnologiyalar orqali o'quvchilar o'z bilimlarini real vaziyatlarda sinovdan o'tkazadi. Shu tariqa ijodiy fikrlash rivojlanadi va o'quvchilar mustaqil fikr yuritish ko'nikmalarini hosil qiladi. Dewey ta'limni doimiy o'sish va o'z-o'zini takomillashtirish jarayoni sifatida ko'radi. Bu yondashuv innovatsion metodlar va raqamli vositalar yordamida amalga oshirilganda, ta'lim jarayoni yanada samarali va mazmunli bo'ladi.[4]

Sternbergning ijodkorlik nazariyasi ijodiy fikrlashni uchta asosiy komponent orqali tushuntiradi: tahliliy, ijodiy va amaliy qobiliyatlar. Unga ko'ra, ijodiy fikrlashni rivojlantirish uchun barcha bu qobiliyatlar birgalikda rivojlanishi kerak. Innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalar har bir komponentni mustahkamlash uchun yangi imkoniyatlar yaratadi. Sternberg ta'limda faqat bilim berish emas, balki ijodkorlikni rag'batlantirish muhimligini ta'kidlaydi. Raqamli vositalar yordamida talabalar yangi g'oyalarni sinab ko'rish, muammolarni turlicha usullarda yechish imkoniga ega bo'ladi. Bu esa ularning ijodiy fikrlash

qobiliyatini oshiradi va mustaqil fikrlashni rivojlantiradi. Sternbergning nazariyasi innovatsion metodlarni qo'llashda aniq tizimli yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Ta'lim jarayonida raqamli texnologiyalarni o'z vaqtida va maqsadga muvofiq qo'llash ijodiy fikrlashni samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ularning uyg'unligi kelajakdagi muvaffaqiyatli kadrlarni tayyorlash uchun asosiy shartdir.

**Tahlillar va natijalar.** Talabalar ijodiy fikrlashini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalarning o'rni bo'yicha olib borilgan tahlillar ko'rsatdiki, zamonaviy ta'lim uslublari o'quvchilarning qobiliyatlarini yanada samarali rivojlantirishga yordam beradi. Innovatsion metodlarning qo'llanilishi o'quvchilarda mustaqil fikrlash, muammolarni hal qilish va yangi g'oyalarni yaratish ko'nikmalarini oshiradi. Ushbu yondashuvlar o'quv jarayonini interaktiv, qiziqarli va amaliyotga yaqin qiladi. Raqamli texnologiyalar orqali talabalar o'z bilimlarini sinovdan o'tkazish va tajriba orttirish imkoniga ega bo'ladi. Shuningdek, innovatsion ta'lim usullari o'quvchilarning o'zaro muloqotini kuchaytirib, ijodiy fikrlashni mustahkamlaydi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, an'anaviy usullarga qaraganda, raqamli vositalardan foydalangan holda tashkil etilgan darslarda talabalar o'qishga nisbatan ko'proq qiziqish bildiradi. Bu esa ularning o'z bilimlarini yanada chuqurroq va mustahkam o'zlashtirishiga olib keladi. Natijada, ta'lim jarayonida innovatsiyalarni joriy etish o'quvchilarni faollashtiradi va ularning ijodiy salohiyatini oshiradi. Shunday qilib, zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar ta'lim sifatini oshirishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Boshqa tomondan, raqamli texnologiyalarning ta'limda samarali qo'llanilishi talabalar orasida o'z-o'zini boshqarish va tashabbus ko'rsatish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. O'rganilgan materiallar va bajarilgan amaliy mashg'ulotlar orqali talabalarning ijodiy yondashuvlari sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Raqamli vositalar, xususan, interaktiv platformalar va virtual laboratoriyalar orqali o'quvchilar mustaqil ravishda bilimlarni o'zlashtiradi va yangicha qarashlarni shakllantiradi. Shu bilan birga, innovatsion yondashuvlar ta'lim jarayonini shaxsiylashtirish imkoniyatini yaratadi, bu esa har bir talabaga individual yondashuvni ta'minlaydi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar yordamida tashkil etilgan o'quv jarayonlarida talabalar yangi fikrlarni tezroq va samaraliroq qabul qiladi. Bu esa ijodiy fikrlash darajasining oshishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim jarayonida innovatsiyalarni qo'llash nafaqat bilim sifatini yaxshilaydi, balki talabalar orasida mustaqil va ijodiy fikrlashni rag'batlantiradi. Shu bois, raqamli texnologiyalar ta'lim sifatini yangi bosqichga olib chiqadi va o'quvchilarning kelajakdagi muvaffaqiyatiga zamin yaratadi.

#### 1. Jadval

| Tadqiqot ko'rsatkichi                                | Innovatsion yondashuvlar guruhi | An'anaviy ta'lim guruhi | Farq (foizda) | Izohlar                                                           |
|------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Ijodiy fikrlash ko'rsatkichi (ball)</b>           | 85                              | 62                      | +37%          | Innovatsion yondashuvlarda ijodiy fikrlash yuqori                 |
| <b>Mustaqil fikrlash darajasi (%)</b>                | 78                              | 54                      | +44%          | Raqamli texnologiyalar mustaqil fikrlashni oshiradi               |
| <b>Muammolarni hal qilish tezligi (soniya)</b>       | 45                              | 67                      | -33%          | Innovatsion guruhda muammolarni hal qilish tezroq                 |
| <b>Raqamli vositalardan foydalanish darajasi (%)</b> | 90                              | 30                      | +200%         | Innovatsion yondashuvlarda raqamli vositalar ko'proq qo'llaniladi |

|                                                    |    |    |      |                                                              |
|----------------------------------------------------|----|----|------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Talaba qoniqishi darajasi (%)</b>               | 88 | 65 | +35% | Innovatsion metodlar talabalar qoniqishini oshiradi          |
| <b>O'rganish samaradorligi (ball)</b>              | 82 | 59 | +39% | Innovatsion yondashuvlar ta'lim samaradorligini oshiradi     |
| <b>Hamkorlik va muloqot ko'rsatkichlari (ball)</b> | 80 | 55 | +45% | Raqamli texnologiyalar hamkorlikni kuchaytiradi              |
| <b>Tanqidiy fikrlash darajasi (%)</b>              | 75 | 50 | +50% | Innovatsion yondashuvlarda tanqidiy fikrlash yaxshilanadi    |
| <b>Stress darajasi (%)</b>                         | 20 | 35 | -43% | Innovatsion metodlarda talabalar kamroq stressga duch keladi |
| <b>O'qishga bo'lgan qiziqish darajasi (%)</b>      | 92 | 60 | +53% | Raqamli texnologiyalar qiziqishni oshiradi                   |

Ushbu jadval asosida talabalar ijodiy fikrlashining rivojlanishida innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalarning ta'siri aniq ko'rinib turadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, innovatsion metodlar o'quv jarayonini interaktiv, qiziqarli va samarali qiladi, natijada talabalar o'zlarining ijodiy salohiyatlarini kengroq namoyon eta oladilar.

Tahlil natijalaridan ko'rinib turibdiki, innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalarni uyg'un qo'llash pedagogik jarayonda ijodiy fikrlashni rivojlantirish uchun muhim shartdir. Olingan ma'lumotlar ta'lim muhitining texnologik jihatdan boyitilishi o'quvchilarning diqqatini jamlash, mustaqil o'rganish va o'z fikrlarini ifoda etishda yordam berishini tasdiqlaydi. Raqamli resurslar va interaktiv usullar yordamida talabalar yangi bilimlarni yanada chuqur anglab, uni amaliyotda qo'llashga o'rgatiladi. Bu jarayon o'quvchilarning ijodiy va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini yanada mustahkamlaydi. Shu bilan birga, ta'limdagi innovatsiyalar o'quvchilarning muammolarni yechishda turli yondashuvlarni qo'llash qobiliyatini oshiradi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy texnologiyalar yordamida ta'lim olgan talabalar murakkab masalalarni ijodiy usulda hal qilishga ko'proq tayyor bo'ladi. Bu esa kelajakdagi kasbiy faoliyatda muhim ustunlik beradi. Innovatsion yondashuvlarni qo'llash orqali ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish mumkinligi aniqlandi.

Shuningdek, raqamli texnologiyalar ta'lim jarayonida o'quvchilarning o'zaro hamkorligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Tahlillar natijasida o'quvchilar birgalikda ishlash orqali yangi g'oyalarni yaratish, fikr almashish va muammolarni yechishda innovatsion yechimlarni ishlab chiqish imkoniyatiga ega bo'lishi aniqlangan. Bu jarayon ijodiy fikrlashni rivojlantirish uchun qulay platforma yaratadi. Raqamli vositalar talabalar orasida muloqot va hamkorlikni faollashtirib, ta'lim sifatini oshiradi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, o'zaro ta'sir va ijodiy fikrlashni rag'batlantiruvchi muhit yaratilganda talabalar o'z qobiliyatlarini yanada yaxshi namoyon eta oladi. Shu bilan birga, innovatsion yondashuvlar o'quvchilarning o'z fikrlarini erkin ifoda etishiga, shuningdek, muammolarni turlicha yondashuvlar bilan hal qilishiga ko'maklashadi. Ta'lim jarayonida raqamli texnologiyalarni samarali qo'llash ijodiy fikrlash va hamkorlikni yanada rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu natijalar ta'limda

innovatsiyalarni kengaytirish va raqamli texnologiyalarning imkoniyatlaridan samarali foydalanish zarurligini ko'rsatadi.

**Xulosa.** Talabalar ijodiy fikrlashini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalarning o'rni juda katta va muhim ekanligi xulosaga kelinadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida an'anaviy metodlarni yangilash va raqamli vositalarni joriy etish ta'lim sifatini tubdan yaxshilaydi. Innovatsion yondashuvlar talabalarni faollashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qarorlar qabul qilish qobiliyatlarini oshiradi. Raqamli texnologiyalar esa interaktivlikni ta'minlab, o'quvchilarga bilimlarni yanada chuqur va samarali o'zlashtirish imkoniyatini beradi. Shuningdek, bu vositalar yordamida o'quvchilar o'z fikrlarini erkin ifoda eta olishadi va yangi g'oyalarni sinab ko'rish uchun qulay muhitga ega bo'ladilar. Natijada, ta'lim jarayoni nafaqat bilim berish, balki ijodiy salohiyatni shakllantirishga yo'naltiriladi. Innovatsion yondashuvlar ta'limni yanada qiziqarli va samarali qiladi, bu esa o'quvchilarning o'rganishga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Raqamli texnologiyalar yordamida o'quvchilar yangi bilimlarni mustaqil ravishda kashf etishga, tahlil qilishga va amaliy qo'llashga o'rgatiladi. Shu bilan birga, bu jarayon ta'lim tizimini zamon talablariga moslashtirishda katta ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, innovatsion yondashuvlarning ta'limda qo'llanilishi o'quvchilarning tanqidiy fikrlash va muammolarni ijodiy hal qilish qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi. Raqamli texnologiyalar ta'lim jarayoniga yangi pedagogik usullarni kiritish imkonini beradi, bu esa o'quvchilarning bilimni o'zlashtirish darajasini oshiradi. O'zaro hamkorlik va muloqot platformalari orqali talabalar yangi g'oyalarni birgalikda ishlab chiqish, tahlil qilish va baholash ko'nikmalarini egallaydi. Innovatsion yondashuvlar va texnologiyalar o'quvchilarning ijodkorligini rag'batlantiradi, shuningdek, ularning o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan intilishlarini kuchaytiradi. Ta'lim jarayonining shaxsiylashtirilishi va interaktivligi talabalarni yanada faol va izlanishga undaydi. Natijada, talabalarda mustaqil fikrlash va o'z fikrlarini asoslash qobiliyatlari mustahkamlanadi. Bu holat, o'z navbatida, ularni kelajakdagi professional va shaxsiy hayotida muvaffaqiyatli bo'lishiga zamin yaratadi. Raqamli texnologiyalar yordamida yaratilgan o'quv muhitlari ijodiy fikrlashning rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalar o'quv jarayonining har tomonlama boyitilishiga olib keladi. Ta'lim jarayonida interaktivlikni oshirish, turli multimedia vositalaridan foydalanish va masofaviy o'qitish imkoniyatlarini yaratish o'quvchilarning bilimga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi. O'quvchilar yangi ma'lumotlarni qabul qilishda faollashadi, bu esa ularning ijodiy fikrlash qobiliyatlarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Innovatsion metod va texnologiyalar o'quvchilarning o'qish jarayonida faolligini oshirib, ularni doimiy izlanishga undaydi. Shu bilan birga, ta'lim sifatining oshishi o'quvchilarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Raqamli vositalar yordamida o'quvchilar mustaqil bilim olish, o'z fikrlarini yaratish va baham ko'rish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu esa o'z navbatida, ularning ijodiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Innovatsion yondashuvlar ta'lim muhitini doimiy yangilab turishga, pedagoglarning zamonaviy talablarga moslashishiga yordam beradi. Shu tariqa, ta'lim tizimi barqaror ravishda taraqqiy etadi.

Yakunda, talabalar ijodiy fikrlashini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalarning integratsiyasi ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim vosita sifatida xizmat qilmoqda. Bu jarayon o'quvchilarga zamonaviy dunyoning murakkab muammolarini hal qilishda yangi imkoniyatlar ochadi. Innovatsion texnologiyalar va metodlarni qo'llash ta'lim jarayonini yanada interaktiv va individualizatsiyalashgan qiladi. Natijada, talabalar mustaqil va ijodiy fikrlash ko'nikmalariga ega bo'lib, ularni real hayotga tatbiq eta olish qobiliyatini oshiradi. Bu esa kelajakdagi kasbiy faoliyatda ularning muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim tizimining raqamli transformatsiyasi ijodiy fikrlashni rivojlantirishda muhim omil bo'lib qolmoqda. Shu bilan

birga, ta'lim jarayonida doimiy innovatsiyalarni joriy etish zarurati hamon dolzarbdir. Innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalarning uyg'unligi ta'limning sifatini oshirish, yosh avlodning ijodkorligini rag'batlantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Vigotskiy, L. S. (1997). *Educational Psychology*. Boca Raton: St. Lucie Press.
2. Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.
3. Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. New York: Basic Books.
4. Bruner, J. S. (1961). *The Act of Discovery*. Harvard Educational Review, 31(1), 21–32.
5. Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. New York: Macmillan.
6. Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press.
7. Sternberg, R. J. (1996). *Successful Intelligence*. New York: Simon & Schuster.
8. Sternberg, R. J. (2006). *The Nature of Creativity*. New York: Cambridge University Press.

**Кулиев Ёрқин Каримович,**  
Доцент кафедры «Психология» Бухарского Государственного университета

### **ВОВЛЕЧЕННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Аннотация.** В статье проанализированы исследования и труды вовлеченности обучающихся в непрерывное образование. Феномен вовлеченности представлен многомерным конструктом, отражающим с одной стороны - уровень прилагаемых усилий при выполнении деятельности, с другой стороны эмоциональные переживания, когнитивные, мотивационные и смысловые процессы, связанные с выполняемой деятельностью. Структурная модель вовлеченности включает: когнитивный, аффективный, поведенческий, мотивационный и ценностный компоненты.

**Ключевые слова:** этапы образования, учебная мотивация, увлеченность обучением, непрерывное образование, структура вовлеченности, модели вовлеченности, вовлеченность в образование, вовлеченность обучающихся, образовательный процесс, управление образовательным процессом.

**Abstract.** The article analyzes research and studies on learners' engagement in lifelong education. The phenomenon of engagement is presented as a multidimensional construct, reflecting, on the one hand, the level of effort exerted in performing an activity, and on the other hand, the emotional experiences, cognitive, motivational, and meaningful processes associated with the activity. The structural model of engagement includes cognitive, affective, behavioral, motivational, and value components.

**Key words:** stages of education, learning motivation, engagement in learning, lifelong education, structure of engagement, models of engagement, engagement in education, student engagement, educational process, educational process management.

Растущее количество зарубежных и отечественных работ, посвященных исследованию вовлеченности, позволяет заметить, что феномен вовлеченности приобретает особую актуальность для современной науки. Вовлеченность обучающихся заслуживает отдельного внимания, так как представляет собой необходимое условие для того, чтобы достигались результаты образовательных программ.

Среди зарубежных исследователей по вопросам вовлеченности, нами изучены труды таких учёных как Й.Хеллеви, Шауфелли, Е.С. Клиггер, Р.А.Долженко, А.Т.Камзанова, Н.В.Кисилёва и других. Достаточно много исследований вовлеченности проведено в рамках организационной психологии, где особый акцент делается на трудовую деятельность и организационный контекст.

Вовлечение обучаемых играет важную роль в достижении результатов, связанных с функционированием системы качества, которые согласуются со стратегическими целями и находятся в русле основных приоритетов и ценностей учебных заведений. Необходимо идентифицировать, развивать и оценивать знания, навыки, поведение и отношение учеников в учебный процесс, а также условия работы, требуемые для эффективного вовлечения преподавательского состава, обладающих надлежащим уровнем компетентности.

Вовлеченность учебного персонала – это непрерывный процесс, который постоянно адаптируется, корректируется, дополняется в зависимости от изменений внутренней и внешней среды. Не зря вовлеченностью трудом занимаются многие ученые в области психологии, социологии, менеджмента, т.к. все, что связано с тем, что трудовая деятельность в последние годы меняется стремительными темпами: усложняются производственные процессы, изменяется содержание работы, возрастает роль качественных характеристик персонала организации, увеличивается доля

высококвалифицированных специалистов среди рядовых сотрудников, происходит «индивидуализация» взаимоотношений работника и работодателя – что приводит к усилению значимости изучения данной проблематики.

Представления о главных факторах, влияющих на вовлеченность в научной, деловой среде, весьма различны. Зарубежный исследователь Й. Хеллевиц выделяет общие и индивидуальные факторы («драйверы») вовлеченности. К общим драйверам он относит: доверие, справедливость, уважение; коммуникации; согласованность; эффективные процессы; полномочия; организационная структура; самодисциплина; ориентация на качество и удовлетворение потребностей потребителей; поведение, требуемое от лидеров и менеджеров. Индивидуальные драйверы: качество жизни; содержание работы; плата и вознаграждение; «мягкие» аспекты корпоративной культуры.

Вовлеченность иногда соотносят с такими понятиями, как мотивация, увлеченность, включенность:

**Вовлеченность и мотивация.** О связи понятий вовлеченности и мотивации до сих пор нет однозначного мнения. Некоторые исследователи подчеркивают тождественность этих понятий, который различает вовлеченность и мотивацию. Подчеркивая поведенческий аспект вовлеченности: «Не так важно, что человек думает или чувствует, как то, что он или она делает, как ведет себя, именно это определяет и представляет собой вовлеченность». Связь вовлеченности учебной деятельностью и учебной мотивации неоднозначна и требует отдельного изучения.

**Вовлеченность и увлеченность.** Во многих зарубежных исследованиях для характеристики вовлеченности и увлеченности используется один и тот же термин «engagement». Различия между вовлеченностью и увлеченностью все же есть. Вовлекается человек всегда в контакте с другими людьми (в социальном контексте) и вовлеченность всегда разворачивается в процессе совместной деятельности, в то же время увлеченность может сформироваться вне социального контекста. Например, человек контактируя с природой, увлекся звездами и их расположением, решил проводить наблюдательные опыты, у него сформировалась увлеченность. Если бы про звезды ему рассказал другой человек – то мы говорим о вовлеченности: другой человек вовлек его в деятельность, связанную со звездами.

**Вовлеченность и включенность.** Включенность – отражает ситуативную концентрацию внимания и активность человека в процессе выполнения им деятельности, вовлеченность так же может выражаться в концентрации внимания и активности человека, однако так же это понятие включает эмоциональную и мотивационную составляющую, которая не представлена в понятии включенность.

**Вовлеченность и не вовлеченность.** Некоторые исследователи противопоставляют понятия вовлеченность и не вовлеченность. Так, Шауфели, определяя вовлеченность как - активное, конструктивное и многозначное отношение студентов к возможностям обучения и практикам, создаваемых в среде обучения. Не вовлеченность, по мнению ученого, относится к пассивным, дисфункциональным, отчужденным и незначительным связям. Е.С. Клиингер так же вводит понятие «вовлеченность - невовлеченность» противопоставляя их, и одновременно подчеркивая, что оба феномена полезны для адаптации индивида к окружающей среде.

**Вовлеченность и выгорание.** Вовлеченность рассматривают как позитивную антитезу выгорания. Если вовлеченность в работу зачастую выступает как позитивный паттерн рабочего поведения, то его антогонист- выгорание, носит негативный характер. По определению Маслах (Maslach et al, 2001) энергичность, вовлеченность и эффективность это основные составляющие вовлеченности, которые противоположны выгоранию. Именно выгорание является основным источником разрушения

вовлеченности в работу, который превращает энергичность в истощение, вовлеченность в цинизм, а эффективность в безрезультативность.

Констатируя научные труды по вопросам вовлеченности, мы можем отметить тот факт, что вовлеченность – действительно является отдельно существующим феноменом, который заслуживает внимания исследователей и требует более тщательного изучения.

Вовлеченность в непрерывное образование может рассматриваться как феномен, возникающий в ходе профессионального становления человека. Вовлеченность отражает определенную целенаправленную активность обучающегося и включает субъективную оценку значимости образовательного процесса. Непрерывное образование может быть представлено как двусторонний процесс. С одной стороны, это процесс вхождения человека в социокультурную, в частности, профессиональную среду, усвоение им накопленного человечеством опыта (в том числе профессионального), овладение стандартами и ценностями; с другой стороны, это процесс активной реализации себя, непрерывного профессионального саморазвития, самосовершенствования.

Изучая труды Н.В. Кисилёва, можно выделить созданную им структурную модель вовлеченности обучающихся в непрерывное образование, включающая следующие компоненты:

1. Когнитивный (представления о непрерывном образовании, об образовательном процессе, о его необходимости в профессиональном развитии).

2. Эмоциональный (характер аффективного отношения к непрерывному образованию, к образовательному процессу, удовлетворенность образовательным процессом; отношение к будущей профессии и ее привлекательность; доминирующие эмоции, сопровождавшие образовательный процесс).

3. Поведенческий (поведенческие проявления активности в образовательном процессе, готовность прилагать усилия в образовательном процессе; включенность в социальные контакты и взаимодействие с другими обучающимися, с преподавателями).

4. Мотивационный (потребности и мотивы, лежащие в основе образовательной деятельности обучающихся; профессиональные потребности обучающегося).

5. Ценностный (значимость непрерывного образования, осознание значимости образовательной деятельности для будущей профессии, значимость будущей профессии, приоритет образовательной деятельности).

Анализ проделанных работ по изучению нашей проблематике показывает, что многие учёные провели целенаправленные исследования по изучению вовлеченности в образовательные процессы. В частности, в исследовании Н.В. Кисилева, приняли участие 593 респондента, каждый респондент является участником образовательного процесса колледжа (256 человек), бакалавриата (97 человек), магистратуры или аспирантуры (115 человек), программы по профессиональной переподготовке (125 человек).

Следует отметить, что в исследовании использовались следующие методики: методика Замфир, методика «Карьерные ориентации» Шейна, методика уровня соотношения ценности и доступности (Фанталова Е.Б.), методика «Изучение привлекательности профессионального будущего» М. Р. Гинзбурга, исследование переживаний и смыслов, связанных с обучением и профессией (Манукян), методика «Удовлетворенность избранной профессией» (методика А.А. Реана; модификация методик В.А. Ядова и Н.В. Кузьминой), опросник UWES (Увлеченность работой), методика МИПИ, методика «Профиль личности» Шварца.

После исследования учеными разработана структурная модель вовлеченности, состоящая из когнитивного, эмоционального, поведенческого, мотивационного, ценностного компонентов, образующих устойчивые связи. Так же описаны 4 формы вовлеченности, выделенные с опорой на поведенческий и ценностный компоненты:

активная вовлеченность, пассивная вовлеченность, вынужденная псевдо вовлеченность, не вовлеченность.

В группе **«активная вовлеченность»** - поведенческий и ценностный компонент выражены наиболее ярко, эти учащиеся проявляют активность, не стремятся к минимизации усилий, готовы прилагать дополнительные усилия и проявлять активность в будущем; образование является для них значимым; они уверены в своем профессиональном выборе.

В группе **«пассивная вовлеченность»** - поведенческий компонент выражен слабо, можно говорить об имеющемся внутреннем противоречии – эти учащиеся не проявляют высокий уровень активности, при этом они готовы проявлять активность в будущем, им свойственно стремление к минимизации усилий.

В группе **«псевдо вовлеченность»** - ярко представлен поведенческий компонент, при этом имеется внутреннее противоречие в ценностном компоненте. Активность этих обучающихся самая высокая, они не стремятся к минимизации усилий, при этом не видят смысла в получаемом образовании, не уверены в своем профессиональном выборе. Им свойственна диффузная профессиональная идентичность, характеризующаяся отсутствием устоявшихся профессиональных целей, ценностей и убеждений, и отсутствием стремления их формировать. Поведение этих учащихся можно описать как социально желаемое или конформное. Вероятно, эти обучающиеся активно вовлекаются в социальное взаимодействие и готовы следовать всем нормам и правилам, которые предъявляет им профессиональная среда, однако глубокой личностной интеграции в процессе обучения не происходит.

В группе **«не вовлеченные»** - поведенческий и ценностный компоненты слабо выражены. Эти учащиеся хоть формально и являются участниками образовательного процесса, на самом деле не имеют внутренней вовлеченности. Для них характерны: сложность в профессиональном выборе, высокий уровень кризисных переживаний, связанных с процессом обучения и профессией, что может объяснять их формальный подход к образовательному процессу.

Также, в ходе изучения проблемы вовлеченности выявлена структура вовлеченности у обучающихся колледжа, бакалавриата, магистратуры и аспирантуры, программ профессиональной переподготовки. Определены уникальные особенности вовлеченности в непрерывное образование в разных группах, которые выражаются в том, что у обучающихся в колледже структура представлена хаотичными связями и отсутствием дифференциации.

Структура вовлеченности в непрерывное образование у обучающихся в других группах более дифференцирована, и в каждой группе – больший вес имеют разные компоненты:

- у бакалавров более весомым является ценностный компонент, у магистров и аспирантов – когнитивный и эмоциональный компоненты; у обучающихся на программах профессиональной переподготовки – более выражены эмоциональный и мотивационный компоненты.

Констатируя имеющие факты исследования проблемы вовлеченности учащихся различных образований следует отметить, что у обучающихся колледжа, бакалавриата, магистратуры и докторантуры, программ профессиональной переподготовки структура вовлеченности будет иметь свои уникальные особенности.

Формы вовлеченности, характерные у обучающихся колледжа, бакалавриата, магистратуры и аспирантуры, программ профессиональной переподготовки, представлены на рисунке (рис.1).

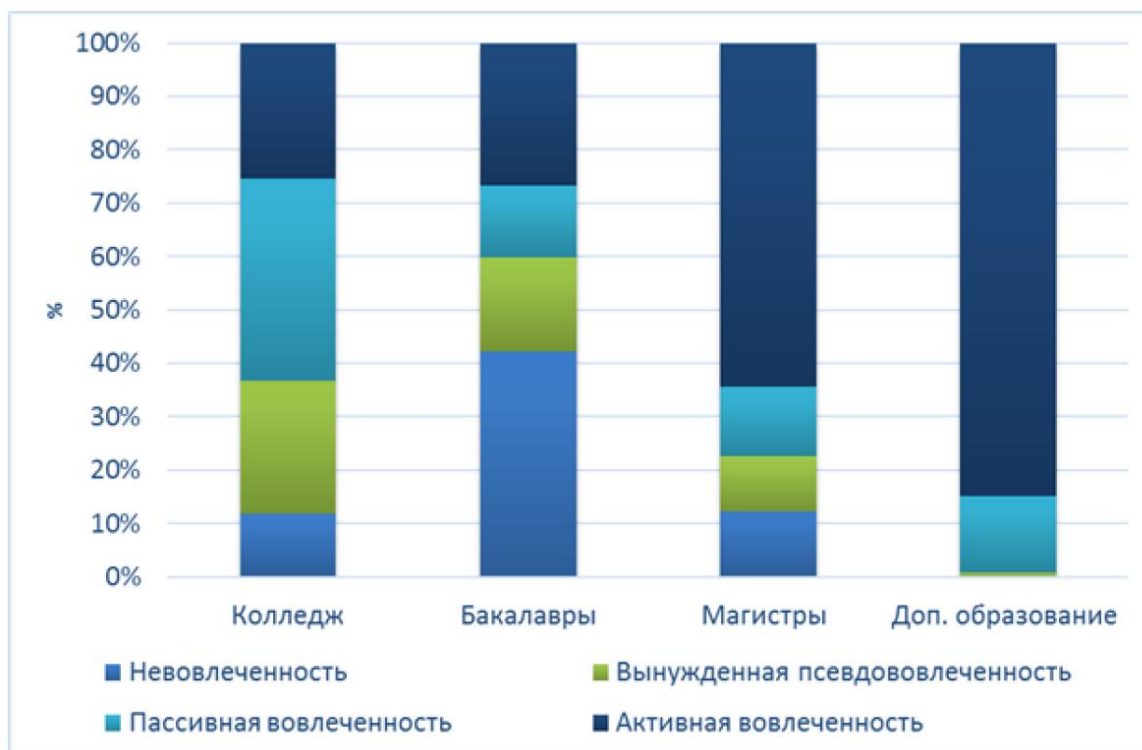


Рис. 1 Формы вовлеченности у обучающихся колледжа, бакалавриата, магистратуры и аспирантуры, программ профессиональной переподготовки.

Для обучающихся в колледже в большей степени свойственны либо пассивная вовлеченность, либо псевдо вовлеченность. Бакалаврам характерна высокая степень не вовлеченности и активная вовлеченность. Для магистров и аспирантов, обучающихся на дополнительных программах обучения характерна в большей степени активная вовлеченность.

Следует отметить, что большинство исследователей замечают ведущую роль мотивации в вовлеченности персонала. Мотивация создает импульс к деятельности персонала в своей организации, заинтересованности в своем труде. К мотивации вовлеченности персонала относятся наличие инструментов развития человеческих ресурсов, управление талантами, поддержка сотрудников в сфере профессиональных и трудовых отношений, справедливая и прозрачная система вознаграждения, делегирование полномочий, создание творческой среды, развитие коммуникации и т.д. Физическая составляющая (деятельностный подход к вовлеченности персонала) связана с желанием сотрудников и руководителей к постоянному совершенствованию новых знаний, самообучению, адаптации к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды организации, повышению значимости работы.

По полученным сведениям, 10-15% знаний, полученных в любых учебных заведениях, претерпевает быстрое моральное старение из-за высоких темпов научно-технического персонала. В процессе набора и отбора персонала учитывается желание и способности новых сотрудников к обучению и самообучению, а также наличие основных качеств, свойственных для вовлеченных сотрудников. В качестве основных характеристик, которые свойственны вовлеченным сотрудникам, можно назвать: поглощение работой, сильная эмоциональная связь с организацией, энтузиазм в работе, расширение границ ответственности, обязательность, настойчивость, инициативность, добросовестность, стремление к расширению сферы своей деятельности, адаптация к изменяющимся обстоятельствам, стремление развивать профессиональные навыки, своевременное выполнение производственных заданий и ориентация на выполнение поставленных планов и т.д.

И так, вовлеченность обучающихся является социально-психологическим феноменом, имеющим сложную структуру и проявляющимся в разных формах: активная вовлеченность, вынужденная псевдо вовлеченность, пассивная вовлеченность, не вовлеченность. Результаты проведенного исследования подтверждают имеющиеся различия в структуре вовлеченности у обучающихся на разных этапах образования. Следовательно, на каждом этапе образования для формирования вовлеченности обучающихся важно использовать специфические инструменты вовлечения. Данные результаты имеют практическое и теоретическое значение для университетов, преподавателей, а также для всех участников образовательного процесса.

Таким образом, для формирования показателей оценки вовлеченности персонала, с нашей точки зрения, логично использовать анкетирование преподавателей, сотрудников, учащихся, что позволяет оценить уровень взаимоотношений внутри учебных организации, определить сильные и слабые стороны. В ходе опроса сотрудники получают возможность выразить свое отношение к вовлеченности в организации. При проведении анкетирования по вопросу вовлеченности персонала, следует проводить опрос среди сотрудников, проработавших в данной организации больше года.

Таким образом, чем больше сотрудники удовлетворены реализацией своих профессиональных мотивов, тем больше усилий готовы прикладывать в работе, и тем они более устойчивы к трудностям, возникающим в процессе профессиональной деятельности. Вовлеченность не зависит от таких мотивов как материальный достаток, ощущение стабильности и удовлетворение вне рабочих интересов как «гигиенических» факторов. Отсутствие взаимосвязей мотивационных факторов в их традиционном понимании с параметрами вовлеченности в соотношении с относительно сильными связями с оценками возможности их реализации показывает, что не столь важно для формирования вовлеченности, чего хочет работник, сколь важна оценка им мотивационных перспектив. При этом акцент остается на факторах нематериальной мотивации.

### **Использованная литература.**

1. Cohen A. Relationships among five forms of commitment: an empirical assessment «Взаимосвязь между пятью формами вовлеченности: эмпирическая оценка»// J. Organiz. Behav. - 1999. - Vol. 20. - P. 305.
2. Hellevig I. 2012, «Вовлеченность персонала в России». [Involvement of personnel in Russia. Preliminary version]. Москва. 2012. 118 стр.
3. Булгаков А.В. Психологические аспекты профессиональной подготовки бакалавров социальной работы // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2010. №2 с. 116-118.
4. Литвинова Е.Ю., Киселева Н.В. Структурная модель вовлеченности обучающихся в непрерывное образование // Социальная психология и общество. 2016. Том 7. № 3. С. 5–17. doi:10.17759/sps.2016070301
5. Киселева Н.В. Структурные модели вовлеченности в организационной психологии.
6. Киселева Н.В. Особенности взаимоотношений с преподавателями у обучающихся с разным типом вовлеченности в образовательный процесс. Круглый стол «Традиции и инновации в педагогическом образовании». У рГПУ , Екатеринбург, 2017 г.

**Usmonov Alisher G'offorali o'g'li,**  
*Farg'ona davlat universiteti* Registrator ofisi menejeri  
*Buxoro davlat universiteti* yustaqil tadqiqotchisi

## **GANDBOL JAMOALARIDA NORASMIY LIDERLARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada gandbol sport turida norasmiy liderlarning psixologik ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Jamoaviy sportlarda, xususan gandbolda, rasmiy boshqaruvdan tashqari norasmiy liderlarning mavjudligi va ularning jamoadagi motivatsion, ijtimoiy-emosional va psixologik barqarorlikni ta'minlashdagi roli muhim omillardan biri sifatida ko'rib chiqilib, shuningdek, liderlikning sportchilarning ruhiy holatiga, samaradorligiga va o'zaro munosabatlariga qanday ta'sir ko'rsatishi aniq misollar orqali yoritildi. Maqola sport psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya hamda boshqaruv nazariyasi asosida yozilgan bo'lib, gandbol jamoalarida norasmiy liderlik fenomenini chuqur o'rganishga qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** sport psixologiyasi, jamoaviy boshqaruv, liderlik xususiyatlari, motivatsiya, ijtimoiy dinamika, emosional barqarorlik, jamoaviy muhit, sportchi munosabatlari, boshqaruv tizimi, rasmiy va norasmiy boshqaruv.

**Аннотация.** В данной статье научно анализируется психологическое влияние неформальных лидеров в гандболе. В командных видах спорта, в частности, в гандболе, наличие неформальных лидеров, наряду с формальным лидерством, и их роль в обеспечении мотивационной, социально-эмоциональной и психологической стабильности команды рассматриваются как один из важных факторов. Также на конкретных примерах освещается влияние лидерства на психическое состояние, эффективность и межличностные отношения спортсменов. Статья написана на основе спортивной психологии, социальной психологии и теории менеджмента и направлена на глубокое изучение феномена неформального лидерства в гандбольных командах.

**Ключевые слова:** спортивная психология, управление командой, лидерские качества, мотивация, социальная динамика, эмоциональная стабильность, командная атмосфера, отношения между спортсменами, система управления, формальное и неформальное управление.

**Abstract.** This article scientifically analyzes the psychological impact of informal leaders in the sport of handball. In team sports, in particular, in handball, the presence of informal leaders in addition to formal leadership and their role in ensuring motivational, socio-emotional and psychological stability in the team is considered as one of the important factors, and also highlights the impact of leadership on the mental state, efficiency and interpersonal relationships of athletes through specific examples. The article is written on the basis of sports psychology, social psychology and management theory and aims to deeply study the phenomenon of informal leadership in handball teams.

**Key words:** sports psychology, team management, leadership characteristics, motivation, social dynamics, emotional stability, team environment, athlete relationships, management system, formal and informal management.

**Kirish.** Zamonaviy sport jamoalarining muvaffaqiyati nafaqat jismoniy tayyorgarlik va texnik mahoratga, balki ichki jamoaviy munosabatlar va boshqaruv tizimining samaradorligiga ham bevosita bog'liqdir. Sport jamoalarida boshqaruv ikki asosiy yo'nalishda - rasmiy (institutsional) va norasmiy (ijtimoiy-psixologik) shaklda namoyon bo'ladi. Ayniqsa, norasmiy liderlarning roli va psixologik ta'siri murakkab va chuqur tahlilni talab qiladigan masalalardan biridir. Gandbol kabi jamoaviy sport turlarida o'yinchilar o'rtasidagi ishonch, bir-birini qo'llab-quvvatlash, yetakchilik qobiliyatlari va ichki motivatsiya g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi.

Rasmiy murabbiy va sardorlar bilan bir qatorda, ko'pincha norasmiy liderlar - ya'ni rasmiy lavozimga ega bo'lmagan, biroq jamoada psixologik ta'sir kuchi yuqori bo'lgan shaxslar - jamoaning kayfiyatini, ishchanlik muhitini va yakuniy natijalarni belgilovchi omilga aylanadi. Mazkur maqolada aynan gandbol jamoalari misolida norasmiy liderlarning psixologik ta'siri tahlil qilinadi. Shu orqali sport jamoalarida ichki ijtimoiy rollarning shakllanishi, liderlikning norasmiy ko'rinishlari va ularning jamoaviy natijalarga ta'siri ilmiy asosda yoritiladi. O'rganish natijalari sport psixologiyasi va jamoaviy boshqaruv tizimini yanada chuqurroq anglashga xizmat qiladi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.** Mazkur ilmiy maqolani yozishda sport psixologiyasi va ijtimoiy psixologiya sohalariga oid ilmiy manbalar, amaliy kuzatuvlar hamda so'rovnoma asosida to'plangan ma'lumotlardan foydalanildi.

Sport psixologiyasida yetakchilik (liderlik) masalasi alohida o'rganilgan sohalardan biridir. Xususan, jamoaviy sport turlarida, jumladan, gandbolda rasmiy va norasmiy liderlik farqlanadi. Rasmiy lider - bu murabbiy yoki kapitan bo'lsa, norasmiy lider - bu o'z obro'si, tajribasi yoki xarakteri bilan jamoa ichida ta'sir o'tkaza oladigan shaxsdir (Weinberg & Gould, 2019).

Norasmiy liderlar ko'pincha jamoada ijtimoiy normalarni belgilovchi, disiplinani targ'ib qiluvchi, ba'zida esa konflikt manbai bo'luvchi rol o'ynaydi. Masalan, Agar norasmiy lider konstruktiv xulq ko'rsatsa, bu jamoa rivojiga xizmat qiladi; aksincha bo'lsa - bu ichki ziddiyatlarga olib keladi (Kozlowski & Ilgen, 2006).

Gandbol - bu yuqori tezlikda qaror qabul qilishni va o'zaro jipslikni talab qiladigan sport turi. Bu o'yinda norasmiy liderning ta'siri ayniqsa kuchli seziladi. Fransen va jamoadoshlari (2014) olib borgan tadqiqotlarda shuni ko'rsatadiki, gandbol jamoalarida psixologik qo'llab-quvvatlash ko'rsata oladigan norasmiy liderlar natijadorlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot quyidagi usullar orqali amalga oshirildi:

Nazariy tahlil: Norasmiy liderlik, sport psixologiyasi, jamoaviy boshqaruv hamda ijtimoiy rollar nazariyalariga oid mavjud adabiyotlar tahlil qilindi. Xususan, jamoa ichidagi psixologik muhitga ta'sir etuvchi omillar, sportchilarning ijtimoiy o'zaro munosabatlari va liderlik tiplari haqidagi ilmiy qarashlar umumlashtirildi.

Kuzatuv metodi: Gandbol jamoalari ishtirokidagi mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida jamoa a'zolari o'rtasidagi norasmiy liderlik alomatlarini, kommunikatsion faoliyatlar, emotsional qo'llab-quvvatlash holatlari bevosita kuzatildi. Ushbu kuzatuvlar natijasida jamoa ichidagi norasmiy liderlarning ta'siri aniqlab borildi.

So'rovnoma va intervyular: Gandbol jamoalarining o'yinchilari va murabbiylari bilan so'rovnomalar o'tkazildi. So'rovnomada quyidagi asosiy savollar o'rin oldi:

Jamoada kimlar norasmiy lider sifatida qabul qilinadi?

Ushbu liderlarning qanday fazilatlarini eng muhim deb topiladi?

Norasmiy liderlar jamoa ruhiyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

Intervyular esa norasmiy liderlarning o'zlari bilan o'tkazilib, ularning o'zini qanday tutishi, mas'uliyat hissi, muammoli vaziyatlarga yondashuvi o'rganildi.

Tahlil usuli: Olingan ma'lumotlar kontent tahlil qilish orqali umumlashtirildi va mavzuga oid nazariy qarashlar bilan solishtirildi. Shuningdek, jamoaviy natijalarga ko'ra norasmiy liderlar ishtirokidagi o'yinlar natijalari alohida tahlil qilindi.

**Muhokama.** O'rganish davomida aniqlanishicha, gandbol jamoalarida norasmiy liderlarning mavjudligi jamoa ichki psixologik muhitiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Norasmiy liderlar, odatda, yuqori sport salohiyatiga ega, kommunikativ jihatdan faol va jamoadoshlar orasida katta obro'ga ega bo'lgan sportchilardir. Ularning pozitsiyasi rasmiy rahbar (murabbiy yoki sardor) tomonidan emas, balki jamoa a'zolari tomonidan tabiiy ravishda tan olinadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, bunday liderlar quyidagi yo'nalishlarda ijobiy psixologik ta'sir ko'rsatadi:

1. Motivatsion qo'llab-quvvatlash – jamoa a'zolari o'z norasmiy liderlari tomonidan berilgan rag'batlantirish, ishonch va ijobiy fikrlar orqali o'z imkoniyatlarini yuqori baholay boshlaydi.

2. Tashkiliy muhitni yumshatish – mashg'ulot yoki musobaqa paytida yuzaga keladigan stress, keskinlik va tushkunlik holatlari bunday liderlarning vositachilik faoliyati natijasida kamayadi.

3. Ichki nizolarni bartaraf etish – rasmiy rahbarlar e'tiboridan chetda qolishi mumkin bo'lgan kichik kelishmovchiliklar norasmiy liderlar orqali tezda ijobiy hal etiladi.

4. Jamoaviy birdamlikni kuchaytirish – norasmiy liderlar orqali shakllangan do'stona munosabatlar jamoadagi ijtimoiy birlikni ta'minlaydi, bu esa sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, ayrim hollarda norasmiy liderlar jamoa ichida rasmiy rahbarlik bilan ziddiyatga kirishi yoki o'zining yuqori mavqeidan noto'g'ri foydalanishi holatlari ham qayd etilgan. Bu esa norasmiy boshqaruvning ikki tomonlama tabiatini – ijobiy va salbiy jihatlarini – tasdiqlaydi.

Umuman olganda, gandbol jamoalarida norasmiy liderlarning psixologik ta'siri murakkab, ammo muhim omil bo'lib, jamoaning umumiy salohiyati va natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi muhim vositadir. Bu holat sport psixologiyasi va jamoaviy boshqaruv sohasida chuqur o'rganilishi zarur bo'lgan dolzarb masala ekanini ko'rsatadi.

jadval.

Gandbol jamoalarida norasmiy liderlarning psixologik ta'siri (so'rovnoma natijalari asosida)

| № | Ko'rsatkichlar                                                            | Ijobiy fikr bildirganlar (%) | Salbiy fikr bildirganlar (%) |
|---|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1 | Norasmiy lider jamoada motivatsiyani oshiradi                             | 87%                          | 13%                          |
| 2 | Norasmiy lider jamoaviy ruhni mustahkamlaydi                              | 82%                          | 18%                          |
| 3 | Norasmiy liderlar murabbiy ko'rsatmalariga ta'sir qiladi                  | 64%                          | 36%                          |
| 4 | Norasmiy liderlar orqali jamoada nizolar hal etiladi                      | 71%                          | 29%                          |
| 5 | Norasmiy liderlar jamoaviy qarorlar qabulida muhim rol o'ynaydi           | 76%                          | 24%                          |
| 6 | Norasmiy liderlarning haddan tashqari ta'siri salbiy oqibatga olib keladi | 39%                          | 61%                          |

**Xulosa.** Gandbol jamoalarida norasmiy liderlarning mavjudligi va ularning psixologik ta'siri haqidagi tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bu yetakchilarning jamoa ichidagi o'rni nafaqat sport natijalariga, balki jamoaviy muhit va individual sportchilarning motivatsiyasiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. So'rovnoma va kuzatuvlar orqali aniqlanganidek, jamoaning emotsional muvozanatini saqlash, ichki nizolarni yumshatish va yangi a'zolari ijtimoiylashuviga yordam berishda norasmiy liderlar muhim rol o'ynaydi. Tajribada qatnashgan sportchilar orasida norasmiy liderlarni ijobiy qabul qilganlar ulushi yuqori bo'lib, bu sportchilarning psixologik ehtiyojlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojini aks ettiradi. Bundan tashqari, natijalar shuni ko'rsatadiki, murabbiylar norasmiy liderlarning mavjudligini inobatga olib, ularni ijobiy yo'naltira olsalar, bu jamoaning umumiy samaradorligini oshirishda katta omil bo'ladi. Xulosa qilib aytganda, sport jamoalarida norasmiy liderlik - rasmiy tuzilmaga parallel ravishda faoliyat yuritadigan, ammo jamoaviy

uyg'unlik va muvaffaqiyatga xizmat qiluvchi muhim psixologik mexanizmdir. Shu bois, sport psixologiyasi va murabbiylik amaliyotida bunday yetakchilarning rolini chuqur tahlil qilish va to'g'ri yo'naltirish zarur.

Sport jamoalarida, xususan gandbol jamoalarida muvaffaqiyat ko'p jihatdan nafaqat murabbiy va rasmiy rahbarlar faoliyatiga, balki jamoa ichida shakllanadigan norasmiy liderlarga ham bog'liqdir. Norasmiy lider – bu jamoa a'zolari orasida tabiiy ravishda paydo bo'ladigan, o'zining shaxsiy fazilatlarini, tajribasi, muloqot uslubi yoki sportdagi yutuqlari bilan boshqalarga ta'sir o'tkaza oladigan shaxsdir. Ularning psixologik ta'siri jamoa muhitini belgilaydi, sportchilarning ruhiy holati, motivatsiyasi va o'zaro munosabatlarini boshqarishda katta ahamiyat kasb etadi.

Norasmiy liderlarning psixologik ta'sirini bir necha jihatdan ko'rib chiqish mumkin. Birinchidan, ular jamoa a'zolari uchun namuna sifatida xizmat qiladi. Tajribali yoki mahoratli o'yinchilar ko'pincha boshqalar tomonidan hurmat qilinadi va ularga ergashiladi. Ikkinchidan, norasmiy liderlar jamoada psixologik muvozanatni ta'minlaydi. Masalan, o'yinda muvaffaqiyatsizlikka uchragan sportchilarni ruhlantirish, ularni qo'llab-quvvatlash va ijobiy kayfiyatni qayta tiklashda ularning o'rni katta.

Shuningdek, norasmiy liderlarning ta'siri ijobiy yoki salbiy bo'lishi mumkin. Ijobiy ta'sir jamoa birdamligini kuchaytirsa, salbiy ta'sir nizolarni kuchaytirishi, guruh ichida bo'linishlarga olib kelishi mumkin. Masalan, murabbiy qarorlariga qarshi chiqadigan yoki jamoa manfaatidan ko'ra shaxsiy manfaatlarini ustun qo'yadigan lider jamoada ruhiy beqarorlikka sabab bo'ladi. Shu sababli murabbiy va rasmiy liderlar norasmiy liderlarning ta'sirini inobatga olishlari, ularning energiyasini to'g'ri yo'naltirishlari lozim.

Psixologik nuqtai nazardan, norasmiy liderlar guruh psixologiyasining muhim unsurlaridan biri hisoblanadi. Ular ijtimoiy-psixologik ta'sirning turli shakllaridan – taqlid, konformizm, rag'batlantirish yoki ta'qib kabi mexanizmlardan foydalanishi mumkin. Bu esa jamoa ichida ijtimoiy rollarni shakllantiradi va umumiy natijaga bevosita ta'sir qiladi.

Xulosa qilib aytganda, gandbol jamoalarida norasmiy liderlarning psixologik ta'siri jamoaning ichki muhitini belgilash, sportchilarning motivatsiyasi va samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Ularning ijobiy ta'siri jamoa birdamligi va g'alabaga intilishini kuchaytirsa, salbiy ta'siri esa ziddiyatlar va ruhiy bosimlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli murabbiylar norasmiy liderlarning xatti-harakatlarini to'g'ri yo'naltirib, ularni jamoaning umumiy maqsadiga xizmat qildirishlari zarur.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Islomov M. Jamoaviy psixologiya va sportdagi liderlik. Toshkent: Fan va texnologiya. 2019-yil.
2. G.O.Shaxbazova Methods of adapting preschool children to sports games// ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Vol 11, Issue 10, 2022. C.89-95.
3. Tursunov A. Sport psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: Universitet nashriyoti. 2021-yil.
4. Saidova N. Sport jamoalarida norasmiy liderlik va uning roli. Toshkent: Sport nashriyoti. 2018-yil.
5. G.O.Shaxbazova Conditions and methods of teaching the theory of movement games and sports elements, taking into account the development of independence of preschool children//ISSN: 2319-2836 V 11, Issue 09, 2022. C.75-84

**Gaipov Dilshod Jumabekovich,**  
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti  
Pedagogika kafedrası p.f.f.d (PhD) dotsent

## **TALABALARDA O'Z-O'ZINI NAZORAT QILISH KO'NIKMALARINING PSIXOLOGIK ASOSLARI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqola talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining psixologik asoslarini tahlil qilishga bag'ishlangan. O'z-o'zini nazorat qilish zamonaviy ta'lim tizimida muhim ahamiyat kasb etuvchi metakognitiv jarayon hisoblanadi. Maqolada o'z-o'zini nazorat qilish nazariyalarining tarixiy rivojlanishi, kognitiv va ijtimoiy-kognitiv nazariyalar asosida ushbu ko'nikmalarining shakllanish mexanizmlari tahlil qilingan. Shuningdek, talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatining akademik muvaffaqiyatga ta'siri, individual farqlar va ushbu ko'nikmalarni rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** o'z-o'zini nazorat qilish, metakognitsiya, talabalar, psixologik asoslar, akademik muvaffaqiyat, kognitiv nazorat, o'z-o'zini tartibga solish

**Аннотация.** Данная статья посвящена анализу психологических основ навыков самоконтроля у учащихся. Самоконтроль-это метакогнитивный процесс, который становится все более важным в современной системе образования. В статье проанализировано историческое развитие теорий самоконтроля, механизмов формирования этих навыков на основе когнитивных и социально-когнитивных теорий. Также было рассмотрено влияние способности к самоконтролю на успеваемость учащихся, индивидуальные различия и педагогические возможности развития этих навыков.

**Ключевые слова:** самоконтроль, метапознание, студенты, психологические основы, академическая успеваемость, когнитивный контроль, саморегуляция

**Abstract.** This article is devoted to the analysis of the psychological foundations of self-control skills in students. Self-control is a metacognitive process that is important in the modern educational system. The article analyzes the historical development of self-control theories, the mechanisms of the formation of these skills on the basis of cognitive and socio-cognitive theories. The impact of self-control skills on academic success, individual Differences, and the pedagogical possibilities of developing these skills have also been considered in students.

**Key words:** self-control, metacognition, students, psychological foundations, academic success, cognitive control, self-regulation

**Kirish.** O'z-o'zini nazorat qilish (self-regulation) zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida keng o'rganilayotgan muhim mavzu hisoblanadi. Bu jarayon shaxsning o'z xatti-harakatlari, fikrlash jarayonlari va hissiy holatlarini ongli ravishda boshqarish qobiliyatini anglatadi [1]. Ta'lim sohasida o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalari talabalarda akademik muvaffaqiyatni ta'minlash, mustaqil o'rganish qobiliyatini rivojlantirish va kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. O'zbek psixologlaridan Sh.R. Urazaliev va R.G. Azizhodjaeva o'z tadqiqotlarida talabalarning o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatlari ularning akademik yutuqlarini sezilarli darajada oshirishini ta'kidlaydilar [2].

O'z-o'zini nazorat qilish tushunchasi birinchi marta behavioristik psixologiyada paydo bo'lgan bo'lsa-da, keyinchalik kognitiv va ijtimoiy-kognitiv nazariyalar doirasida chuqurroq o'rganila boshlandi. Rus psixolog A.K. Osnitskiy o'z-o'zini nazorat qilishni shaxsiyat faoliyatining markaziy mexanizmi sifatida ko'rib, uni maqsadga yo'naltirilgan harakat tizimi deb ta'riflaydi [3]. Bandura o'zining ijtimoiy-kognitiv nazariyasida o'z-o'zini nazorat qilishni uchta asosiy komponent orqali tushuntiradi: o'z-o'zini kuzatish, o'z-o'zini baholash va o'z-o'ziga javob berish [4]. Bu yondashuv talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini tushunishda nazariy asos yaratdi.

Talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining rivojlanishi nafaqat akademik natijalarni yaxshilaydi, balki ularning shaxsiy va ijtimoiy hayotida ham ijobiy o'zgarishlar keltirib chiqaradi. O'zbek psixolog-olim N.R. Yusupov talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining milliy mentalitet va madaniy xususiyatlar bilan bog'liqligini ta'kidlab, bu jarayonning etnik-psixologik asoslarini ochib bergan [5]. Duckworth va Seligman tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati ko'pincha intellektual qobiliyatdan ham muhimroq rol o'ynaydi [6].

**Metodologiya va adabiyotlar tahlili.** Ushbu tadqiqot adabiyotlar tahlili metodologiyasiga asoslanadi. O'z-o'zini nazorat qilish mavzusi bo'yicha o'zbek, rus va xorij tillardagi ilmiy manbalar sistemali ravishda tahlil qilingan. Asosiy diqqat kognitiv psixologiya, ta'lim psixologiyasi va pedagogika sohalaridagi nazariy yondashuvlarga qaratildi. Adabiyotlar qidirishi jarayonida "o'z-o'zini nazorat qilish", "metakognitsiya", "akademik samaradorlik" va shunga o'xshash kalit so'zlar ishlatildi.

O'z-o'zini nazorat qilishning kognitiv asoslari Flavell tomonidan kiritilgan metakognitsiya tushunchasi bilan chambarchas bog'liq [7]. Rus psixologi M.A. Kholodnaya metakognitsiyani "intellektual faoliyatning nazorat tizimi" deb ta'riflab, uni bilishning eng yuqori darajasi sifatida ko'rib chiqadi [8]. Metakognitsiya "fikrlash haqida fikrlash" deb ta'riflanadi va ikkita asosiy komponentni o'z ichiga oladi: metakognitiv bilim va metakognitiv nazorat. Metakognitiv bilim shaxsning o'z fikrlash jarayonlari haqidagi tushunchalari, metakognitiv nazorat esa bu jarayonlarni boshqarish qobiliyatidir.

Kognitiv yuk nazariyasi (Cognitive Load Theory) nuqtayi nazaridan, o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalari ishchi xotiraning samarali ishlatilishiga yordam beradi. Sweller va uning hamkasblari ta'kidlashlaricha, o'z-o'zini nazorat qilish strategiyalari talabalarning kognitiv resurslarini optimallashtiradi va o'rganish jarayonini samaraliroq qiladi [9]. O'zbek tadqiqotchisi F.M. Kadirova o'zbek talabalari o'rtasida o'tkazgan tadqiqotida kognitiv yuk nazariyasining milliy ta'lim muhitida qo'llanilishini tahlil qilgan va mahalliy sharoitlarda bu nazariyaning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlagan.

Ijtimoiy-kognitiv nazariya doirasida Schunk va Zimmerman o'z-o'zini nazorat qilishning uch bosqichli modelini taklif qildilar: kuzatuv orqali o'rganish, taqlid qilish va o'z-o'zini nazorat qilish. Rus psixolog V.I. Morosanova o'z-o'zini nazorat qilishning funksional tizimini ishlab chiqib, uni oltita asosiy komponentga ajratgan: maqsad qo'yish, modellashtirish, dasturlashtirish, baholash, sozlash va mustaqillik [10]. Bu model rus psixologiyasida keng qo'llaniladi va o'zbek psixologiyasiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatgan.

Hissiyotlarni tartibga solish (emotional regulation) o'z-o'zini nazorat qilishning muhim komponenti hisoblanadi. Gross tomonidan ishlab chiqilgan hissiy tartibga solish modeli talabalarda akademik stressni boshqarish va motivatsiyani saqlab qolishda muhim rol o'ynaydi. O'zbek psixologi G.B. Shoumarov milliy madaniy kontekstda hissiyotlarni tartibga solishning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganib, sharqona tafakkur va hissiy nazoratning o'zaro bog'liqligini aniqlagan.

**Natijalar va muhokama.** Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalari bir nechta psixologik mexanizmlar orqali ta'sir ko'rsatadi. Birinchidan, bu ko'nikmalar talabalarga o'z o'rganish jarayonlarini ongli ravishda rejalashtirish va monitoring qilish imkoniyatini beradi. Pintrich ta'kidlashlaricha, o'z-o'zini nazorat qila oladigan talabalar o'z maqsadlarini aniq belgilaydilar, ularni amalga oshirish uchun strategiyalarni tanlaydilar va natijalarni muntazam baholaydilar. O'zbek tadqiqotchisi M.Kh. Tohirova mahalliy oliy ta'lim muassasalarida o'tkazgan tadqiqotida talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining rivojlanish dinamikasini kuzatgan va ushbu ko'nikmalarning kurs bo'yicha o'zgarish qonuniyatlarini aniqlagan.

Ikkinchidan, o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalari talabalarda ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Ryan va Deci'ning o'z-determinatsiya nazariyasiga ko'ra, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati talabalarning muhtorlik (autonomy) ehtiyojini qondirishga yordam beradi. Rus

psixolog D.A. Leontiev o'z-determinatsiya nazariyasini rus madaniy kontekstida tadqiq qilib, kollektivistik va individualistik qadriyatlarining o'z-o'zini nazorat qilish jarayonlariga ta'sirini tahlil qilgan. Bu esa o'z navbatida ichki motivatsiyani oshiradi va o'rganishga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishga olib keladi.

Individual farqlar o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. O'zbek psixologi R.I. Ibragimov talabalarda individual-psixologik xususiyatlar va o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatlari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib, temperament, xarakter va qobiliyat xususiyatlarining bu jarayonga ta'sirini aniqlagan. Ayrim talabalar tabiiy ravishda ko'proq o'z-nazorat qobiliyatiga ega bo'lsalar, boshqalari bu ko'nikmalarni rivojlantirishda qo'shimcha yordamga muhtoj. Yosh omili ham muhim, chunki o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatlari odatda yoshga qarab rivojlanadi.

O'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining akademik muvaffaqiyatga ta'siri ko'plab tadqiqotlarda isbotlangan. Rus tadqiqotchisi A.A. Pleshakov oliy ta'lim talabalari o'rtasida o'tkazgan keng qamrovli tadqiqotida o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalari va akademik natijalar o'rtasidagi yuqori korrelyatsiyani aniqlagan. Talabalar o'z vaqtlarini samarali taqsimlash, diqqatni jamlash, prokrastinatsiyaga qarshi kurashish va stressni boshqarishda ko'rsatgan qobiliyatlari bevosita ularning akademik natijalari bilan bog'liq ekanligi aniqlangan.

Pedagogik jihatdan, o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishning turli usullari mavjud. O'z-baholash (self-assessment) texnikasi talabalarga o'z bilim va ko'nikmalarini ob'ektiv baholash qobiliyatini beradi. O'zbek pedagogi N.Yu. Pospelov o'z tadqiqotida o'zbek ta'lim tizimiga mos keladigan o'z-baholash metodlarini ishlab chiqdi va ularning samaradorligini eksperimental yo'l bilan tasdiqladi. Maqsad qo'yish (goal setting) strategiyalari talabalarga aniq va erishish mumkin bo'lgan maqsadlar belgilashga yordam beradi.

O'z-o'zini nazorat qilish inson shaxsiyatining muhim psixologik xususiyatlaridan biri bo'lib, uning o'z xatti-harakatlari, fikr va emotsiyalarini boshqarish qobiliyatini anglatadi. Talabalar hayotida bu ko'nikma alohida ahamiyat kasb etadi, chunki oliy ta'lim jarayoni mustaqil bilim olish, vaqtni to'g'ri taqsimlash, mas'uliyatni his etish va o'z faoliyatini baholashni talab qiladi. Shu sababli o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining psixologik asoslarini o'rganish talabalarining shaxsiy va kasbiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Psixologiyada o'z-o'zini nazorat qilish jarayoni irodaviy sifatlar, motivatsiya, emotsional intellekt va metakognitiv jarayonlarga tayanadi. Talaba o'zida sabr-toqat, qat'iyat, iroda va o'ziga talabchanlikni shakllantirar ekan, u o'quv faoliyatida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengib o'tishga muvaffaq bo'ladi. Emotsional-intellektual nazorat esa stressni boshqarish, hissiyotlarni to'g'ri yo'naltirish va salbiy kayfiyatni bartaraf etishga yordam beradi. Metakognitiv jarayonlar talabaning o'z bilimlarini kuzatib borishi, xatolarni aniqlashi va kelgusida yanada samarali ta'lim strategiyalarini ishlab chiqishini ta'minlaydi.

Nazariy manbalarda o'z-o'zini nazorat qilish turli psixologik yondashuvlar orqali izohlanadi. A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida o'zini nazorat qilish ijtimoiy tajribalar va kuzatish orqali shakllanishi ta'kidlanadi. B. Skinnerning bixevioristik qarashlariga ko'ra, inson xatti-harakatini rag'bat va jazolash mexanizmlari boshqaradi. Kurt Levinning maydon nazariyasi esa shaxs xulq-atvorini ichki ehtiyojlar va tashqi ta'sirlarning muvozanati sifatida ko'rib chiqadi. L. S. Vygotskiy fikricha, dastlab tashqi nazorat (o'qituvchi, ota-ona, guruhdoshlar nazorati) asta-sekin ichki nazoratga aylanadi va mustaqil shaxsiy xususiyat sifatida shakllanadi.

Talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirishning amaliy usullari ham mavjud. Ularga o'z faoliyatini rejalashtirish, vaqtni boshqarish, o'zini kuzatish va tahlil qilish, natijalarni baholash hamda o'zini rag'batlantirish kiradi. Shuningdek, refleksiya mashqlari, psixologik treninglar, kouching va mentoring metodlari orqali ham talabalarda ushbu ko'nikmalarni rivojlantirish mumkin.

O'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalari talabalarda mas'uliyat, mustaqillik va kasbiy yetuklikning psixologik asosi hisoblanadi. Ushbu sifatlar talabalarning nafaqat o'quv jarayonidagi muvaffaqiyati, balki kelgusidagi hayotiy maqsadlariga erishishida ham muhim rol o'ynaydi.

**Xulosa.** Talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining psixologik asoslari ko'p qirrali va murakkab tabiatga ega. Bu ko'nikmalar kognitiv, hissiy va motivatsion komponentlarni o'zida mujassam etadi va talabalarning akademik hamda shaxsiy muvaffaqiyatida hal qiluvchi rol o'ynaydi. O'zbek, rus va xorij adabiyotlarining tahlili ko'rsatadiki, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatlari metakognitiv jarayonlar asosida rivojlanadi va ijtimoiy-kognitiv o'rganish orqali shakllanadi.

Zamonaviy ta'lim tizimida talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim vazifa hisoblanadi. Bu ko'nikmalar talabalarga nafaqat akademik muvaffaqiyatga erishishga, balki hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishga ham yordam beradi. O'qituvchilar va ta'lim tizimi o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik yondashuvlarni qo'llashi zarurligi yaqqol ko'rinib turibdi.

Kelajakdagi tadqiqotlarda talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining madaniy kontekstdagi xususiyatlari, texnologik vositalardan foydalanish imkoniyatlari va bu ko'nikmalarni baholash metodlarini ishlab chiqish istiqbollari e'tibor qaratish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shuningdek, turli ta'lim darajalarida bu ko'nikmalarining o'ziga xos rivojlanish dinamikasini o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Коссов Б.Б. Личность: теория, диагностика и развитие. М.: Академический Проект, 2000. 240 с.
2. Уразалиев Ш.Р., Азизходжаева Р.Г. Талабаларнинг ўз-ўзини назорат қилиш қобилиятларини ривожлантиришнинг педагогик шарт-шароитлари // Таълим тизимини модернизациялаш муаммолари. Тошкент: Фан, 2019. 156-162 б.
3. Осницкий А.К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека // Психологические исследования. 2010. № 4(12). С. 5-12.
4. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation // Organizational Behavior and Human Decision Processes. 1991. Vol. 50. P. 248-287.
5. Юсупов Н.Р. Талабалар фаолиятидаги ўз-ўзини назорат қилишнинг этник-психологик асослари. Тошкент: Фан, 2018. 128 б.
6. Duckworth A.L., Seligman M.E.P. Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents // Psychological Science. 2005. Vol. 16(12). P. 939-944.
7. Flavell J.H. Metacognitive aspects of problem solving // The Nature of Intelligence. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1976. P. 231-235.
8. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. СПб.: Питер, 2002. 272 с.
9. Sweller J., Ayres P., Kalyuga S. Cognitive Load Theory. New York: Springer, 2011. 274 p.
10. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001. 192 с.

**Muxamedov To'liqinjon Djurayevich,**  
*Buxoro davlat universiteti San'atshunoslik va pedagogika fakulteti dotsenti*

## **TALABALAR BILAN MADANIY TADBIRLAR TASHKILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada talabalar bilan madaniy tadbirlar tashkillashtirishning psixologik asoslari, ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri, motivatsiya, jamoaviylik hissi va madaniy ijtimoiylashuv jarayoniga ta'siri keng ilmiy yondashuv asosida tahlil qilinadi. Tadbirlar tashkilotchilari uchun psixologik model va amaliy tavsiyalar keltiriladi.

**Kalit so'zlar:** talabalar, madaniy tadbirlar, psixologik omillar, motivatsiya, ijtimoiylashuv, shaxsiy rivojlanish, emotsional intellekt, ijtimoiy faollik.

**Аннотация.** В данной статье на основе широкого научного подхода анализируются психологические основы организации культурных мероприятий со студентами, их влияние на личностное и социальное развитие, мотивацию, чувство общности и процесс культурной социализации. Для организаторов мероприятий представлена психологическая модель и практические рекомендации.

**Ключевые слова:** студенты, культурно-массовые мероприятия, психологические факторы, мотивация, социализация, развитие личности, эмоциональный интеллект, социальная активность.

**Abstract.** This article, based on a broad scientific approach, analyzes the psychological foundations of organizing cultural events with students, their impact on personal and social development, motivation, sense of community and the process of cultural socialization. A psychological model and practical recommendations are presented for event organizers.

**Key words:** students, cultural events, psychological factors, motivation, socialization, personality development, emotional intelligence, social activity.

**Kirish.** Zamonaviy ijtimoiy hayotda talabalar faqat bilim bilan emas, balki keng qamrovli ko'nikmalar bilan ham qurollanishlari lozim. Bu ko'nikmalar jumlasiga kommunikatsion, ijtimoiy, madaniy va psixologik kompetensiyalar kiradi. Aynan madaniy tadbirlar talabalar shaxsiyatini har tomonlama shakllantirishda kuchli vosita bo'lib xizmat qiladi. Madaniy tadbirlar orqali talabalar o'zining ichki dunyosini anglaydi, jamiyatdagi o'rnini topadi, ijtimoiy muhit bilan muloqotga kirishadi. Ijtimoiy muhit bilan muloqot – bu odamlar bilan munosabatlarni yaxshilash, yangi do'stlar orttirish va jamiyatda o'z o'rnini topish uchun muhim ko'nikmadir.

### **1. Psixologik omillar va ularning ahamiyati**

Psixologik omillar madaniy tadbirlarni samarali tashkil etish va talabalar ishtirokini rag'batlantirishda muhim rol o'ynaydi. Quyida eng asosiy omillar yoritiladi:

#### **1.1. Motivatsiya**

Motivatsiya psixologiyada eng muhim omillardan biri sanaladi. Agarda ushbu iboraga kengroq to'xtaladigan bo'lsak: Motivatsiya – harakatga yurgizuvchi kuch sanalib, sizni maqsadlaringiz sari harakatlantiruvchi ichki yoki tashqi turtki. U qiyinchiliklarga qarshi turish, yangi narsalarni boshlash va orzu qilingan natijalarga erishishda yordam beradi. Motivatsiyaning 5 samarali usuli mavjud bo'lib, ular quyidagilar:

- Maqsadlarni aniq belgilash - har bir kun uchun kichik, amalga oshirish oson bo'lgan vazifalarni yozib borish. Maqsadlar SMART (aniq, o'lchanadigan, erishilishi mumkin, muhim, vaqt bilan chegaralangan) bo'lishiga ahamiyat berish zarur.

- O'ziga ishonchni oshirish - kichik muvaffaqiyatlarni nishonlash. Har bir qadam muhim! O'tgan yutuqlarni eslash va ularga suyanigan holda yangi ishlarga jur'at qilish.

- Ijobiy fikrlashni o'rganish - har qanday vaziyatdan ijobiy tomonni ko'rishga harakat qilish. "Men buni qila olmayman" o'rniga "Menga biroz vaqt kerak bo'ladi" deb o'ylash.

- Muhit va odamlarni to'g'ri tanlash – sizni rag'batlantiruvchi, ijobiy odamlar bilan vaqt o'tkazish. Ilhom beradigan kitoblar, podkastlar yoki videolarni kuzatib borish.

- Harakatni boshlash – kechiktirmaslik!

"Keyinroq" degan fikrni o'chirish – hozir biron kichik qadam tashlash. Harakat sizni motivatsiyaga olib keladi, aksincha emas!

Motivatsiyani yo'qotganda nima qilish kerak?

Dam olish – charchagan miya yangi fikrlashga qodir emas. Nega boshlaganini eslash – maqsadlarning mohiyatiga qaytish. Kichik g'alabalarni nishonlash – har qanday kichik yutuq katta natijalarga olib boradi.

"Har bir katta safar birinchi qadam bilan boshlanadi" – degan edi buyuk faylasuf Lao Szi.

Talabalar ko'ngilli ravishda ishtirok etishi uchun ularning ichki (intrinsik) va tashqi (ekstrinsik) motivatsiyasini hisobga olish zarur. Ichki motivatsiya shaxsning shaxsiy manfaatlari, qiziqishlari va o'zini namoyon qilish istagiga asoslanadi. Tashqi motivatsiyaga esa rag'bat, maqtov, sovrinlar kiradi.

#### 1.2. Emotsional intellekt

Emotsional intellekt (EQ) - bu o'z his-tuyg'ularini va boshqalar his-tuyg'ularini anglab, boshqarish qobiliyatidir. Madaniy tadbirlarda talabalar emotsional jihatdan faollashadi, jamoa bilan ishlashni o'rganadi, muammolarga ijodiy yondasha boshlaydi.

Emotsional intellektning talabalar hayotidagi ahamiyati shundaki, emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini tushunish, ularni boshqarish, shuningdek boshqalarning his-tuyg'ularini anglash va munosabatlarni samarali boshqarish qobiliyatidir. Talabalar uchun bu ko'nikma nafaqat o'quv jarayonida, balki butun hayot davomida muvaffaqiyatga erishishning asosiy kalitidir.

Emotsional intellektning asosiy jabhalari haqida fikr yuritadigan bo'lsak, birinchidan, o'z-ong - bu insonning o'z hissiy holatini tushunish va uni ifodalay olish qobiliyatidir. Ikkinchidan, o'zini boshqarish - bu hissiyotlarni to'g'ri yo'naltirish va impulsiv harakatlardan qochish ko'nikmasidir. Uchinchidan, ijtimoiy ong - boshqalarning his-tuyg'ularini sezish va ularga moslashish qobiliyati. To'rtinchidan, munosabatlarni boshqarish - bu insonlararo aloqalarni samarali yo'lga qo'yish mahoratidir.

Shu o'rinda talabalarda emotsional intellektni rivojlantirish usullari haqida bir oz to'xtalib o'tamiz.

His-tuyg'ularni tanib olishni o'rgatish kerak. Buning uchun har kuni turli his-tuyg'ularni aniqlash mashqlari foydalidir. Masalan, "Bugun o'zimni qanday his qilyapman?" degan savolga javob yozishni odat qilish kerak.

Empatiyani rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Buning uchun boshqalarning nuqtai nazarini tushunishga harakat qilish, "Agar men uning o'rnida bo'lsam, qanday his qilar edim?" degan savolni o'ziga berish yaxshi usul hisoblanadi.

Stress bilan kurashish strategiyalarini o'rgatish zarur. Bunga nafas olish mashqlari, sport bilan shug'ullanish, ijobiy ichki nutq kabi usullar kiradi.

Ijtimoiy ko'nikmalarni oshirish uchun faol tinglashni o'rgatish, konfliktlarni hal qilish usullarini o'qitish kerak.

Emotsional intellektning talabalar uchun foydalari:

Bu ko'nikma akademik muvaffaqiyatni oshiradi, chunki talaba o'z hissiy holatini boshqara oladi. Stressni kamaytiradi, bu esa sog'lom ruhiy holatni ta'minlaydi. Do'stona munosabatlarni yaratishga yordam beradi, bu esa ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topishni osonlashtiradi. Qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi, bu kelajakdagi faoliyat uchun muhimdir. Yetakchilik sifatlarini rivojlantiradi, bu esa jamiyatda faol ishtirok etish imkonini beradi.

Emotsional intellektni rivojlantirish to'g'risida yakuniy fikr shundan iboratki - bu faqatgina maktab yoki universitet davridagi emas, balki butun hayot davomida zarur bo'lgan jarayondir. Bu ko'nikmalarni erta yoshdan o'rgatish kelajakda yaxshi natijalar beradi. Har bir talaba o'z hissiyotlarini tushunish va boshqarish, shuningdek boshqalarning his-tuyg'ulariga nisbatan sezgir bo'lishni o'rganishi kerak.

#### 1.3. Ijtimoiy identifikatsiya.

Talabalarning ijtimoiy identifikatsiyasi ularning shaxsiy va professional rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Bu jarayon talabaning o'zini ijtimoiy muhitda anglashi, ma'lum guruhlar va qadriyatlar tizimi bilan o'zaro bog'lanishini ifodalaydi.

Ijtimoiy identifikatsiyaning asosiy jihatlariga quyidagilar kiradi:

Birinchidan, shaxsiy identifikatsiya - bu talabaning o'zining ichki dunyosi, qadriyatlari va qiziqishlarini anglash darajasi. Ikkinchidan, guruh identifikatsiyasi talabaning o'quv jamoasi, sport guruhi yoki ijtimoiy harakatlar bilan bog'lanish darajasini ko'rsatadi. Uchinchidan, madaniy identifikatsiya - bu talabaning milliy, etnik yoki mintaqaviy an'analar bilan o'zaro aloqadorlik hissi. To'rtinchidan, kasbiy identifikatsiya kelajakdagi mutaxassislik yo'nalishi bilan o'zini anglash darajasini bildiradi.

Ijtimoiy identifikatsiyaning shakllanishiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy omillar qatoriga quyidagilar kiradi: ota-onalar va ustozlarning qo'llab-quvvatlovchi munosabati, ta'lim muassasasining mustahkam ijtimoiy muhiti, muvaffaqiyatli shaxslarning namunalari va ijtimoiy faollik imkoniyatlari. Salbiy omillarga esa ijtimoiy chetlanish, stereotiplar, madaniy ziddiyatlar va o'zini anglashdagi qiyinchiliklar kiradi.

Talabalarda ijtimoiy identifikatsiyani shakllantirishning samarali usullari mavjud. O'quv jarayonida guruh loyihalari, madaniy xilma-xillikni o'rganish va kasbiy yo'nalishni aniqlashga yordam beruvchi treninglar foydalidir. Ijtimoiy faoliyatda talabalar klublari, ko'ngillilik dasturlari va turli musobaqalarda ishtirok etish muhim ahamiyatga ega. Shaxsiy rivojlanishda esa o'z qadriyatlari va e'tiqodlarini aniqlash, ijtimoiy aloqalarni kengaytirish va professional maslahatlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Identifikatsiya jarayonida yuzaga keladigan muammolar orasida o'zini tan olishdagi qiyinchiliklar, ijtimoiy moslashuv muammolari va qadriyatlar ziddiyatlari kabi holatlar uchraydi. Bu muammolarni bartaraf etish uchun psixologik yordam, muloqot ko'nikmalarini oshirish va ijtimoiy integratsiyani rag'batlantirish choralari samarali hisoblanadi.

Ijtimoiy identifikatsiyani mustahkamlash talabaning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ularga ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topish, o'z qadriyatlarini shakllantirish va kelajakdagi faoliyat yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Ta'lim muassasalarida identifikatsiya jarayonini qo'llab-quvvatlovchi sharoitlar yaratish talabalarning ijtimoiy va shaxsiy jihatdan rivojlanishiga muhim hissa qo'shadi.

Tadbirlar orqali talabalar o'zlarini guruhning bir qismi sifatida anglaydi. Ijtimoiy identitet nazariyasiga ko'ra, shaxs o'zini ijtimoiy guruhlar orqali identifikatsiyalab boradi. Bu ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

#### 1.4. O'zini ifoda qilish ehtiyoji.

Talabalarda o'zini ifoda qilish ehtiyoji insonning tabiiy psixologik ehtiyojlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda yoshlar o'z fikrlari, his-tuyg'ulari va dunyoqarashini erkin bildirishga intilishadi. O'zini ifoda qilish talabalar uchungina emas, balki ularning atrofidagi jamiyat uchun ham ahamiyatli bo'lgan murakkab jarayondir.

O'zini ifoda qilishning turli shakllari mavjud. So'z orqali ifodalash nutq, munozaralar yoki she'riyat kabi shakllarda namoyon bo'ladi. Yozma ifoda insho, blog yoki ijodiy asarlar yozish orqali amalga oshiriladi. San'at vositalari esa rasm chizish, musiqa yaratish yoki raqs bilan shug'ullanish kabi yo'llar bilan namoyon bo'ladi. Dizayn va texnologiyalar sohasida grafik dizayn, dasturlash yoki video montaj kabi usullar mavjud. Ijtimoiy faoliyat esa turli loyihalar, ko'ngillilik faoliyati yoki ijtimoiy tarmoqlardagi faollik orqali namoyon bo'ladi.

O'zini ifoda qilish muhitini yaratish talabalar rivojlanishida muhim o'rin tutadi. O'quv jarayonida ochiq muhokamalar o'tkazish, kreativ topshiriqlar berish yoki loyihalar ishlab chiqish kabi usullar qo'llaniladi. Maktabdan tashqari faoliyatda teatr studiyalari, matbuot markazlari yoki talabalar klublari kabi imkoniyatlar yaratiladi. Ijtimoiy muhitda esa do'stlar bilan muloqot, mentorlik yoki ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish kabi yo'llar mavjud.

Talabalarining o'zini ifoda qilish ehtiyojini qondirish uchun bir qator usullar mavjud. Ishonch muhitini shakllantirish talabalarga xato qilishdan qo'rqmaslikni o'rgatadi. Kreativlikni rag'batlantirish esa noan'anaviy yechimlarni qadrlashga yordam beradi. Individual yondashuv har bir talabaning o'ziga xos ifoda usulini topishiga yordam beradi. Taqdimot ko'nikmalarini o'rgatish samarali muloqot qoidalarini o'zlashtirishga yordam beradi. Qayta ishlash imkoniyati esa birinchi muvaffaqiyatsizlikdan keyin yana urinish imkoniyatini beradi.

O'zini ifoda qilish - bu talabalarda shaxsiy qadriyatlarni shakllantirishga ham katta yordam beradi. Ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Kreativ potentsialni ochishga yordam beradi. Kasbiy yo'nalishni aniqlashda muhim rol o'ynaydi. O'ziga ishonchni oshirishga yordam beradi.

Agar talabalarining o'zini ifoda qilish ehtiyoji qondirilmasa, bir qator salbiy oqibatlar kuzatilishi mumkin. O'zini yetarlicha anglolmaganlik hissi paydo bo'lishi mumkin. Ijtimoiy izolyatsiya tendentsiyasi kuchayishi mumkin. Harakatlanishda qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. O'ziga bo'lgan ishonchsizlik kuchayishi mumkin. Depressiv holatlar paydo bo'lishi mumkin.

Amaliy tavsiyalar orasida kundalik daftarda qisqa fikrlar yozishni odat qilish, har hafta yangi kreativ topshiriq berish, kichik guruhlarda nutq mashqlarini o'tkazish, har bir talabaning o'ziga xos ifoda usulini aniqlashga yordam berish va ijodiy ishlarni omma oldida namoyish qilish imkoniyatini yaratish kabilar mavjud.

Talabalarining o'zini ifoda qilish ehtiyojini qondirish nafaqat ularning shaxsiy rivojlanishi, balki butun jamiyatning intellektual salohiyati uchun muhim investitsiyadir. Har bir pedagogning vazifasi bu ehtiyojni qondirish uchun mos sharoitlar yaratish va har bir yosh avlod vakilining o'z ovozi topishiga yordam berishdir. Ijodiy tadbirlarda qatnashish orqali talabalar o'zini erkin ifoda etishga, o'z qiziqishlarini namoyish etishga imkon topadi. Bu esa shaxsiy rivojlanish uchun muhim poydevordir.

## **2. Madaniy tadbirlarning turlari va psixologik ta'siri.**

Madaniy tadbirlar talabalarining ruhiy-psixologik holatiga chuqur ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillardan biridir. Ular talabalarining shaxsiy rivojlanishiga yordam berish bilan birga, ularning ijtimoiy va madaniy kompetensiyalarini oshirishga xizmat qiladi.

Madaniy tadbirlarning asosiy turlariga quyidagilar kiradi: san'at ko'rgazmalari va badiiy namoyishlar, musiqa va raqs tadbirlari, adabiy bayramlar va she'riyat kechalari, teatr spektakllari va performanslar, an'anaviy milliy bayramlar, kino ko'rgazmalari va tanlovlar, shuningdek ilmiy-madaniy konferensiyalar va muzey ekskursiyalari. Har bir turdagi tadbirlar o'ziga xos psixologik ta'sirga ega bo'lib, talabalarining ruhiy dunyosiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Madaniy tadbirlarning psixologik ta'siri bir qator jihatlarida namoyon bo'ladi. Birinchidan, ular stressni kamaytirishga yordam beradi, chunki san'at bilan shug'ullanish kayfiyatni yaxshilaydi va ruhiy taranglikni kamaytiradi. Ikkinchidan, bunday tadbirlar ijtimoiylashishni yaxshilaydi, yangi ijtimoiy aloqalarni shakllantirishga imkon yaratadi. Uchinchidan, ular talabalarining kreativ qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi, ularga o'z ifoda vositalarini topishda yordam beradi.

Shuningdek, madaniy tadbirlar talabalarining madaniy ongini kengaytirishga, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni qadrlashga o'rgatadi. Ular o'ziga ishonchni oshirishga yordam berib, sahna chiqishlari va jamoada ishlash tajribasini beradi. Bundan tashqari, bunday tadbirlar emotsional barqarorlikni ta'minlaydi, his-tuyg'ularni sog'lom tarzda ifodalashga yordam beradi.

Madaniy tadbirlarning kognitiv ta'siri ham muhim ahamiyatga ega. Ular talabalarining bilimlarini kengaytirish, xotirasini mustahkamlash va tafakkur qobiliyatini oshirishga yordam

beradi. Multikultural tadbirlar esa dunyoqarashni kengaytirish, turli madaniyatlarni tushunish va hurmat qilishga o'rgatadi.

Tadbirlardan samarali foydalanish uchun ularni uyushtirishda bir qator omillarni hisobga olish kerak. Tadbir oldidan talabalarni psixologik jihatdan tayyorlash, tadbirning maqsadi va ahamiyatini tushuntirish lozim. Tadbir jarayonida esa har bir ishtirokchining individual ehtiyojlarini hisobga olish, ularning faol ishtirokini ta'minlash muhimdir. Tadbirdan keyin esa olingan taassurotlarni muhokama qilish, ijobiy tajribalarni mustahkamlash kerak.

Pedagoglar uchun eng muhim vazifa - turli madaniy tadbirlarni o'quv jarayoniga organik ravishda singdirish va ularni talabalarning yosh xususiyatlariga, qiziqishlariga mos ravishda tashkil etishdir. Bunda muhim jihat - tadbirlarning mazmuni va shakllarini xilma-xilligini ta'minlash, shu bilan birga ularning sifatli tashkil etilishiga e'tibor berishdir.

Xulosa qilib aytganda, madaniy tadbirlar talabalarning psixologik farovonligini ta'minlash, ularning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish va madaniy kompetensiyalarini oshirish uchun ajoyib imkoniyat hisoblanadi. Ta'lim muassasalarida muntazam ravishda o'tkaziladigan sifatli madaniy tadbirlar talabalarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga muhim hissa qo'shadi, ularni kelajak hayotga tayyorlashda muhim rol o'ynaydi.

2.1. Teatr va drama  
Teatr san'ati talabalarni rollarga kirish, o'zini boshqa shaxs o'rniga qo'yish, empatiya rivojlantirishga o'rgatadi.

#### 2.2. Musiq va qo'shiq kechalari.

Musiq va qo'shiq kechalari talabalar psixologiyasida terapevtik vosita sifatida keng qo'llaniladi. Musiq inson ruhiyatiga chuqur ta'sir ko'rsatib, stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi.

Musiqaning terapevtik ta'siri ko'p jihatlarida namoyon bo'ladi. Birinchidan, musiq tinglash yoki ijro etish stress darajasini pasaytiradi, chunki u inson organizmidagi kortizol gormoni miqdorini kamaytiradi. Bu esa talabalarning ruhiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Ikkinchidan, musiq kognitiv funksiyalarni yaxshilaydi, diqqatni jamlashga, xotirani mustahkamlashga va kreativ fikrlashni rivojlantirishga hissa qo'shadi. Uchinchidan, musiq emotsional barqarorlikni ta'minlaydi, chunki u his-tuyg'ularni ifodalash va ruhiy tushkunlikdan chiqish uchun samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. To'rtinchidan, musiq ijtimoiy integratsiyani rag'batlantiradi, chunki u odamlar o'rtasida hamjihatlik va yaqinlikni oshiradi.

Qo'shiq kechalari talabalar psixologiyasida alohida ahamiyatga ega. Bu tadbirlar talabalarga ruhiy tushkunlik va tashvishlardan xalos bo'lish, yangi energiya to'plash va o'z his-tuyg'ularini ifodalash imkoniyatini beradi. Bundan tashqari, qo'shiq kechalari orqali talabalar o'z kommunikatsiya ko'nikmalarini rivojlantirishlari va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashlari mumkin. Musiq va qo'shiq kechalari turli madaniyatlarni o'z ichiga olgan uchun talabalarga madaniy va ruhiy bag'rikenglikni targ'ib qiladi.

Musiqadan terapiya maqsadida foydalanishning turli usullari mavjud. Masalan, psixologlar bilan birgalikda guruhli yoki individual terapiya sessiyalari o'tkazish, talabalar uchun musiq tanlovlari va konsertlar tashkil etish, shuningdek, darsdan keyin yoki imtihon oldidan relaksatsiya maqsadida tinchlantiruvchi musiqalarni tinglash kabi usullar qo'llanilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, musiq va qo'shiq kechalari talabalar uchun nafaqat ko'ngilochar, balki psixologik jihatdan foydali vosita hisoblanadi. Ular talabalarning ruhiy salomatligini saqlash, ijtimoiy moslashuvini osonlashtirish va akademik faoliyat samaradorligini oshirishga yordam beradi.

2.3. Milliy va xalq bayramlari  
Milliy qadriyatlar, urf-odatlar bilan tanishtirish orqali talabada ijtimoiy ong, milliy g'urur va fuqarolik pozitsiyasi shakllanadi.

#### 2.4. Ijodiy ko'rgazmalar va tanlovlar

Rasm, she'r, dizayn, fotografiya - bu yo'nalishlar talabada ijodkorlik, o'zini baholash va estetik his-tuyg'ularni kuchaytiradi.

3. Tashkiliy jarayonda psixologik yondashuvlar

Tadbirlar samaradorligini oshirish uchun quyidagi psixologik yondashuvlar muhim:

3.1. Individual yondashuv

Talabalarni qiziqishlariga qarab guruhlariga ajratish va ularni shaxsiy salohiyatiga mos faoliyatga jalb etish.

3.2. Ko'ngilli ishtirok tamoyili

Zo'rlab emas, ixtiyoriy ishtirok - ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Bu, o'z navbatida, talabaning tashabbuskorlik darajasini oshiradi.

3.3. Rag'batlantirish va baholash

Yutuqni qadrlash, maqtab rag'batlantirish orqali talabada o'ziga bo'lgan ishonch mustahkamlanadi. Bu Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasida "hurmat va e'tirof" bosqichiga to'g'ri keladi.

4. Tadbirlarning samaradorligini baholash va tahlil qilish

Madaniy tadbirlar natijadorligini aniqlash uchun quyidagi metodlar qo'llaniladi:

So'rovnomalar va intervyular: Talabalarning fikr-mulohazalari orqali tadbir sifati baholanadi.

Refleksiya darslari: Tadbir oxirida o'tkaziladigan baholovchi suhbatlar orqali his-tuyg'ular tahlil qilinadi.

Faollik monitoringi: Tadbirda ishtirok etgan talabalar soni, jalb etilish darajasi, takliflar soni va sifati o'lchanadi.

**Xulosa.** Madaniy tadbirlar - bu talabalar uchun nafaqat madaniy-hordiq vositasi, balki psixologik, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanish maydonidir. Ushbu jarayonni chuqur psixologik yondashuv asosida tashkil etish orqali talabalar motivatsiyasini kuchaytirish, emotsional barqarorlikni ta'minlash, ijtimoiylashuvni jadallashtirish va ijodiy salohiyatini yuzaga chiqarish mumkin. Oliy ta'lim muassasalari uchun bu yondashuv talabalarni har tomonlama yetuk shaxs sifatida tarbiyalashga xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. МакКлелланд Д. «Мотивация человеческой деятельности». — М.: Прогресс, 1987.
2. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
3. Tajfel H., Turner J.C. (1986). The Social Identity Theory of Intergroup Behavior.
4. Юлдошев Н. «Та'lim jarayonida psixologik yondashuvlar». Toshkent: O'qituvchi, 2020.
5. G'ulomova M. «Madaniy tadbirlar orqali talabalarda ijtimoiy faollikni rivojlantirish». — Pedagogika va psixologiya jurnali, 2022.
6. Abdullaeva Z. «Talabalarda ijtimoiy faollikni shakllantirishning psixologik omillari». — Ilmiy maqolalar to'plami, 2023.
7. "Психология музыкальных дидактических игр" Мухаммедов Т.Д., Мухаммедов Б.Т. Психология XXI столетия, 18-20 марта 2020 г
8. "Способы направления студентов на информационные технологии" Мухамедов Т.Д. [Muhammedov699@scientifictext.ru](mailto:Muhammedov699@scientifictext.ru)
9. Miasto Przyszłości Kielce 2023 "Проблемы международных культурных связей и роль национального искусства в их решении" Т.Д.Мухамедов

**MUNDARIJA:**

| <b>Familiya I.Sh.</b>                | <b>Mavzu</b>                                                                                                                                  | <b>Bet</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b><i>DOLZARB MAVZU</i></b>          |                                                                                                                                               |            |
| <b>Xuseynova Amanovna</b>            | <b>Abira</b> Yangi o'zbekistonda xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini shakllantirishda psixologik barqarorlikning roli                        | 5          |
| <b>Ismatova Tuymuratovna</b>         | <b>Dilafruz</b> Ota-ona-farzand munosabatlari tizimida emotsional yaqinlik fenomeni                                                           | 12         |
| <b><i>19.00.00 – PSIXOLOGIYA</i></b> |                                                                                                                                               |            |
| <b>Maxmudova Mexmonovna</b>          | <b>Zulfiya</b> Qo'riqlash xizmati xodimlari ijtimoiy-psixologik va kommunikativ kompetentligi                                                 | 18         |
| <b>Niyazova Farxadovna</b>           | <b>Nilufar</b> Onkologik bemorlarda hayotga ijobiy qarashni shakllantirishda motivatsion intervyularning psixologik ta'siri                   | 24         |
| <b>Razakov Kuvondikovich</b>         | <b>Farxod</b> Prokrastinatsiyani yengishda metakognitiv strategiyalarning roli: talaba misolida                                               | 29         |
| <b>Botirov Normuminovich</b>         | <b>Nodir</b> Harbiy xizmatchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning kasbiy o'sishga psixologik ta'siri                                  | 36         |
| <b>Ahmadjanova Nargizaxon</b>        | <b>Adiljanovna,</b> Maktab yoshidagi bolalarda agressiv xulq-atvorni shaxslararo munosabatlarda namoyon bo'lishi                              | 42         |
| <b>Turg'unova Sarvinoz,</b>          | <b>Kilicheva</b> Pubertat yoshidagi bolalari giyohvand moddalarga o'rganib qolgan oilalarning psixologik muammolari                           | 46         |
| <b>Abdiraxmanovna</b>                | <b>Kaniza</b> Stereotiplarning shaxsiy va ijtimoiy ongga ta'siri                                                                              | 52         |
| <b>Jo'rayeva Akbarali qizi</b>       | <b>Manzura</b> Yoshlar orasida ijtimoiy identitet shakllanishining psixologik xususiyatlari                                                   | 57         |
| <b>Ergasheva Muzaffarovna</b>        | <b>Shaxina</b> Separatsiya jarayoni va shaxsiy avtonomiyaning boshqaruv mexanizmlari                                                          | 63         |
| <b>Kadirova Xikmatovna</b>           | <b>Marjona</b> Kichik maktab yoshida o'zlashtirish xususiyatlari. Ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida                                        | 69         |
| <b>Mardonova Orif qizi</b>           | <b>Nuriddin</b> O'quvchilarda geografik tafakkur rivojlanishida kognitiv, emotsional va sotsial determinantlarning integratsiyalangan tahlili | 73         |
| <b>Narzullayev Homit o'g'li</b>      | <b>Sabina</b> Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirishning pedagogik psixologik xususiyatlari                             | 80         |
| <b>Abduvohidova Zokir qizi</b>       | <b>Dilnoza</b> Maktabgacha ta'lim muassasalarida psixologik iqlim va bolalarning ijtimoiy moslashuvi o'rtasidagi bog'liqlik                   | 86         |
| <b>Nazarova O'razalievna</b>         | <b>Nilufar</b> Destruktiv axborotlarning psixologik ta'siri va unga qarshi psixologik himoya mexanizmlari                                     | 92         |
| <b>Barakayeva Zubaydullo qizi</b>    | <b>O'lmasjon</b> Talablarda kasbiy mahorat shakllantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari                                               | 99         |
| <b>Teshayev Isomiddin o'g'li</b>     | <b>Yorqinjon</b> Talabalarda stressga qarshi kurash strategiyalarining psixologik asoslari                                                    | 105        |
| <b>Xudoyberdiyeva Saidabonu</b>      | <b>Ferangiz</b> O'smirlik davridagi agressiv xulq-atvorning kriminalizatsiyaga olib keluvchi psixologik omillar                               | 111        |
| <b>G'ayratovna</b>                   |                                                                                                                                               |            |

|                                                                  |                         |                                                                                                                     |     |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Rahmonova<br/>Ergashevna</b>                                  | <b>Muhtaram</b>         | Xulqi og'ishgan bolalarda ijtimoiy ma'suliyatni shakllantirishda tarbiyaviy texnologiyalarni takomillashtirish      | 117 |
| <b>Eshonqulova<br/>Abduqaxxorovna</b>                            | <b>Guljahon</b>         | Ruhiiy salomatlik tushunchasini fenomen sifatida qo'llanilishi                                                      | 123 |
| <b>Mamatrayimov<br/>Jumanazar<br/>Mamatmurod o'g'li</b>          |                         | O'smirlarning diniy g'oyalarga moyilligiga ta'sir qiluvchi psixologik omillar tahlili va profilaktika yo'llari      | 128 |
| <b>Nizamova<br/>Paxritdinovna</b>                                | <b>Nodira</b>           | Umumiy o'rta ta'lim muassasasi o'qituvchilarining muloqot madaniyatini shakllantirishning nazariy asoslari          | 135 |
| <b>Iskandarova<br/>Sanjarovna</b>                                | <b>Nodira</b>           | Boshlang'ich ta'lim o'quvchilarida xavotirlanish holatining psixokorreksiyasi                                       | 142 |
| <b>Rustamova<br/>Inatullo qizi<br/>Saidova<br/>Narzullayevna</b> | <b>Nozima<br/>Zuhra</b> | Yoshlarni oilaviy munosabatlarga tayyorlashning psixologik jihatdan o'rganilishi (qizlar misolida)                  | 149 |
| <b>Nasriddinov<br/>Sadriddinovich</b>                            | <b>Ulug'bek</b>         | Tashqi mehnat migratsiyasidan qaytgan yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosi va hayotiy motivatsiyasi: psixologik tahlil | 155 |
| <b>Xudoyberganov<br/>Doniyorbek o'g'li</b>                       | <b>Yangiboy</b>         | Talabalarda hayotiy strategiyalarni shakllantirishda ijtimoiy rollar va stereotiplarning ta'siri                    | 162 |
| <b>Tajiyeva<br/>Normuminovna</b>                                 | <b>Ruxsora</b>          | Oliy o'quv yurtlarida bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy deformatsiyadan himoya qilishning innovatsion usullari        | 167 |
| <b>Odinayev<br/>Toyirovich</b>                                   | <b>Tolibjon</b>         | Bo'lajak hamshiralarda kasbiy o'zini anglashning psixologik mezonlari va ularni rivojlantirish usullari             | 171 |
| <b>Rahimqulova<br/>Hamro qizi</b>                                | <b>Lobar</b>            | Ijtimoiy tarmoqlardagi jinsiy jinoyatlarning psixolingvistik tomonlari                                              | 177 |
| <b>Giyasova<br/>Qahramon qizi</b>                                | <b>Nozimaxon</b>        | Oliy ta'lim talabalarida ruhiy salomatlik va uning omillari                                                         | 182 |
| <b>Qodirova<br/>Murtazoyevna</b>                                 | <b>Dilnoza</b>          | Talabalar ijodiy fikrlashini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalarning o'rni          | 187 |
| <b>Кулиев<br/>Каримович</b>                                      | <b>Ёркин</b>            | Вовлеченность обучающихся в непрерывное образование                                                                 | 194 |
| <b>Usmonov<br/>G'offorali o'g'li</b>                             | <b>Alisher</b>          | Gandbol jamoalarida norasmiy liderlarning psixologik ta'siri                                                        | 201 |
| <b>Gaipov<br/>Jumabekovich</b>                                   | <b>Dilshod</b>          | Talabalarda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining psixologik asoslari                                          | 206 |
| <b>Muxamedov<br/>Djurayevich</b>                                 | <b>To'liqinjon</b>      | Talabalar bilan madaniy tadbirlar tashkillashtirishning psixologik omillari                                         | 208 |



**“TA'LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR”  
XALQARO ILMIY METODIK JURNALI UCHUN  
MAQOLALARNI RASMIYLASHTIRISH TALABLARI**

“Ta'limda istiqbolli izlanishlar” ilmiy jurnali mualliflari diqqatiga!

1. “Ta'limda istiqbolli izlanishlar” ilmiy jurnali ilmiy maqolalarni o'zbek, rus va ingliz tillarida chop etadi.

2. E'lon qilinadigan maqolalarga bo'lgan asosiy talablar:

✚ ishning dolzarbligi va ilmiy yangiligi;

✚ maqolaning hajmi: adabiyotlar ro'yxati, chizma va jadvallar inobatga olingan holatda 3-8 betgacha;

✚ maqola nomi, annotatsiya (50-60 ta so'z) va tayanch

so'zlar (8-10 ta) ingliz, o'zbek va rus tillarida keltiriladi.

3. Maqola boshida mavzu, muallifning F.I.O. (to'liq yozilishi kerak), mualliflar bir nechta bo'lsa, ularning har biri haqida to'liq ma'lumotlar berilishi shart, tashkilot, shahar, mamlakat, muallifning e-maili ko'rsatiladi. Matnda kirish qismi, tadqiqot obyekti va qo'llanilgan metodlar, olingan natijalar va ularning tahlili, xulosa, adabiyotlar ro'yxati, albatta, keltiriladi. Maqolada keyingi 10-15 yilda e'lon qilingan adabiyotlarga havola qilinishi tavsiya etiladi.

4. Matn uchun: Microsoft Word; Times New Roman, 12 shrift, maqola nomi bosh harflarda, interval 1,0; abzas 1,0 sm, yuqori va pastki tomon 2 sm, chap va o'ng tomon 2 sm.

5. Agar maqolaga rasm, jadval, diagramma, sxema, chizma, turli grafik belgilar kiritilgan bo'lsa, ular aniq va ravshan tasvirlanishi, qisqartmalarning to'liq izohi yozilishi lozim. Formulalar matnga maxsus kompyuter dasturlarida kiritilishi kerak.

6. Iqtibos olingan yoki foydalanilgan adabiyot satr osti izohi tarzida emas, balki maqola oxirida asosiy matndagi ketma-ketligi asosida umumiy ro'yxatda ko'rsatiladi. Matn ichidagi ko'chirmadan so'ng iqtibos olingan asarning ro'yxatdagi tartib raqami va sahifasi kvadrat qavs ichida beriladi. Bu o'rinda kitob, to'plam, monografiyalar uchun mualliflarning ism-familiyalari, manbaning to'liq nomi, nashr ko'rsatkichi (shahar, nashriyot va nashr yili) ko'rsatiladi. Jurnal maqolalari va boshqa davriy nashrlar uchun mualliflarning ism-familiyalari, maqola nomi, jurnal nomi, yili va soni, sahifa nomeri ko'rsatiladi.

7. Maqola matni kamida 70-80 % muallifning shaxsiy izlanishlari natijasiga asoslanishi lozim. Topshirilgan maqolalar “Antiplagiat” tizimi yordamida tekshiriladi.

8. Tahririyatga taqdim qilingan maqolalar tahririyat tomonidan taqrizga beriladi. Maqola taqrizdan qaytgach, agar zarur bo'lsa, barcha savol va e'tirozlar bo'yicha muallifga qayta ishlash uchun taqdim etiladi. Maqola nusxalari qaytarilmaydi.

9. Tahririyat maqolani taqrizga yuboradi, taqriz ijobiy bo'lsa maqola jurnalda chop etish uchun qabul qilinadi. Jurnalda anjuman tezislari va ma'ruzalari chop etilmaydi. E'lon qilingan materiallarning haqqoniyligiga va ko'chirilmaganligiga shaxsan muallif javobgardir.

10. Tahririyat maqolaga ayrim kichik o'zgartirishlarni kiritishi mumkin. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan ko'rib chiqilmaydi va muallifga qaytarilmaydi.

11. Ijobiy taqriz berilgan maqola tahririyat tomonidan qabul qilingan sanaladi. Jurnal tahririyati maqola matnini qisqartirish va unga tahririy o'zgartirishlar kiritishga haqlidir.

12. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan qabul qilinmaydi va ko'rib chiqilmaydi.

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2025-yil 16-fevral kuni № 622042-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

**Tahririyat manzili:** 200117, O'zbekiston Respublikasi,  
Buxoro shahri Alpomish ko'chasi, 9-uy  
**Elektron manzil:** <https://fanistiqbollari.uz>  
Telegram raqami: +998 (93) 689-80-90

***Ta'limda istiqbolli izlanishlar //xalqaro ilmiy-metodik jurnal.***  
***Buxoro, 2025. № 8-Son, 1-Qism. B. 218***